



T. C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**STRESLE BAŞA ÇIKMA BİLİŞSEL SÜREÇLER
VE DİNDARLIK ÜZERİNE BİR İNCELEME**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Elif GÜN

BURSA-2012



T. C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**STRESLE BAŞA ÇIKMA BİLİŞSEL SÜREÇLER
VE DİNDARLIK ÜZERİNE BİR İNCELEME**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Elif GÜN

DANIŞMAN

Prof.Dr. Hayati HÖKELEKLİ

BURSA - 2012

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda numaralı Elif GÜN'ün hazırladığı "Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler Ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 14.06.2012 günü 16:00 - 16:00..saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin.....BAŞARILI..... Olduğunaile karar verilmiştir.

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav
Komisyonu Bşk.)
Prof.Dr Hayati HÖKELEKLİ
Uludağ Üniversitesi,

Üye

Doç.Dr. Ahmet ALBAYRAK
Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç.Dr. İbrahim GÜRSES
Uludağ Üniversitesi

14.06.2012

ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı	: Elif GÜN
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Enstitü	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	: Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı	: Din Psikolojisi
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: ix + 101
Mezuniyet Tarihi	: / / 20.....
Tez Danışmanı	: Prof.Dr. Hayati Hökelekli

Stresle Başa Çıkma Bilişsel Süreçler Ve Dindarlık Üzerine Bir İnceleme

Bu tezde, hayatın merkezinde yer alan dinin, bilişsel boyutta, stresle başa çıkma süreci üzerindeki etkileri incelenmiştir. Diğer taraftan, stresle başa çıkmak için, insanların dinden ne oranda ve nasıl faydalandıkları üzerinde durulmuş, başa çıkma-din ilişkisi irdelenmiştir. Bu bağlamda tezdeki yaklaşımlar, Kenneth Pargament'in başa çıkma teorisi çerçevesinde ortaya koyulmuştur. Dini başa çıkma metotlarının pozitif ve negatif yönleri, ayrı başlıklar halinde açıklanmıştır. Son olarak hayatta anlam arayışı sürecinde dinin etkisinin ne olduğu üzerinde durulmuş, belli başlı çalışmalar eşliğinde, din, başa çıkma ve anlam kavramları arasındaki bağlantılar vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler:

Stres, Başa Çıkma, Bilişsel, Din, Anlam, Maneviyat

ABSTRACT

Name and Surname	: Elif GUN
University	: Uludag University
Institution	: Social Science Institution
Field	: Philosophy And Science Of Religion
Branch	: Psychology of Religion
Degree Awarded	: Master
Page Number	: ix + 101
Degree Date	: / / 2012
Supervisor (s)	: Prof.Dr. Hayati Hkelekli

Research On Coping With Stress, Cognitive Processes And, Religion

In this thesis, the impact of religion – which is on the central of human life – in a dimension of cognitive, on the coping process of stress was investigated. Besides that, we discussed how and to what extent, human body uses his/her religious beliefs in order to cope with stress. In this mean, approaches in the thesis is constructed on Kenneth Pargament’s coping theory. Religious methods for coping with stress is examined under different topics according to their positive and negative sides. Finally it is expressed that religion has a great effect in the process of search a meaning for life. We stressed that there is a connections among the concepts of religion, coping and meaning with the help of other research done before.

Keywords:

Stress, Coping, Cognitive, Religion, Meaning, Spirituality

ÖNSÖZ

Stres; hayatın önemli parçalarından biridir. Bununla birlikte stresin az ya da çok yaşanması durumu, insan psikolojisini büyük ölçüde etkiler. Stresin az yaşanması bireyin amacına odaklanma kabiliyetini törpülerken, fazla yaşanması hali, kişide yetenek kaybına yol açabilir. Stres birey için problem oluşturmaya başladığı andan itibaren kişi, içinde bulunduğu olumsuz durumdan kurtulmanın yollarını arar. Stresin normal seviyesinden fazla yaşandığı durumlarda, psiko-somatik yapıda sorun yaşanır, kontrol mekanizması ciddi problemlerle karşılaşır. Yaşanan stresin sıkıntıya sebep olduğu andan itibaren başa çıkma metotları devreye girer. Hayata anlam vermenin önemli kaynaklarından biri olan din, başa çıkma stratejileri arasında da önemli bir yer tutar. Bu çalışmada stres kavramı, stresle başa çıkma yolları ve özellikle dini başa çıkma üzerinde bir inceleme yaptık. İnceleme sonucunda dini başa çıkmanın insan üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu ayrıca her dini başa çıkma metodunun kendi olay örgüsü içinde değerlendirilmesi gerektiğini izah etmeye gayret gösterdik.

Çalışma, stresle başa çıkma ve dini başa çıkma başlıkları altında iki bölüm olarak ele alınmıştır. Birinci bölümde stres kavramı, başa çıkma stratejileri ve bilişsel yaklaşımlar üzerinde durulmuştur. İkinci bölümde ise başa çıkma stratejilerinden dini başa çıkma, dini başa çıkma metotları arasındaki farklar ve etkileri irdelenmiş ve ayrıca 'dinin anlam arayışı ve maneviyat ihtiyacı ile ilişkisi' başlığı altında dini/manevi yapının yaşam sorunlarıyla başa çıkmada ve anlama ulaşmada önemli bir kaynak olduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda stresle başa çıkma konusunda önemli başa çıkma stratejilerinden birinin din olduğu vurgusu yapılmış, dini/manevi bağlılıkları olan insanların, stresin olumsuz etkilerine daha az maruz kaldıkları dile getirilmiştir. Üzerinde durulması gereken hassas nokta ise, din denildiğinde bireyin ne tasavvur ettiğini ve nasıl bir dini/manevi yaşantı tecrübesine sahip olduğunu iyi gözlemlemektir.

Çalışmanın gerçekleşmesinde desteğini esirgemeyen, fikirleri, yapıcı eleştirileri, konuya olan farklı bakış açıları sayesinde tezimizin zenginleşmesinde büyük emeği olan

danışman hocam Sayın Prof. Dr. Hayati HÖKELEKLİ'ye, kaynak edinme ve derleme konusunda desteğini esirgemeyen hocam Sayın Öğr. Gör. Akif HAYTA'ya samimi dileklerimi ve teşekkürü borç bilirim. Ayrıca çalışma boyunca manevi desteklerini hissettiğim dönem arkadaşlarıma, maddeten ve manen her zaman yanımda olan yakın çevreme, özellikle çalışma boyunca bütün sıkıntılarımı en güzel biçimde karşılayan anne ve babama, iyi dilek ve temennilerle birlikte şükranlarımı sunarım.

Elif GÜN

Bursa-2012

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
KISALTMALAR.....	ix
GİRİŞ.....	1
A. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ	1
B. KONUNUN METODU VE SINIRLILIKLARI	4
C. KONUNUN TARİHÇESİ	5

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES VE BAŞA ÇIKMA

A. STRES KAVRAMI	8
B. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ.....	11
1. Aktif Bilişsel Stratejiler.....	14
2. Aktif Davranışsal Stratejiler	15
3. Kaçınma Stratejileri	15
C. BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR	32
1. Temel Kuram ve Bakış Açıları	32
2. Bilişsel Yönelimli Başa Çıkma Ve Başa Çıkma Bilişsel Yaklaşımlar.....	35

İKİNCİ BÖLÜM
DİNİ BAŞA ÇIKMA

A. DİNİ BAŞA ÇIKMA METOTLARI ARASINDAKİ FARKLAR VE ETKİLERİ.....	58
1. Pozitif dini başa çıkma	66
2. Negatif dini başa çıkma.....	67
B. DİNİN ANLAM ARAYIŞI VE MANEVİYAT İHTİYACI İLE İLİŞKİSİ.....	75
SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER.....	88
KAYNAKLAR.....	95
ÖZGEÇMİŞ	101

KISALTMALAR

A.g.e.	: Adı Geçen Eser
A.g.m	: Adı geçen makale
A.g.t.	: Adı geçen tez
Bkz.	: Bakınız
c.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Diğ.	: Diğerleri
Ed.	: Editör
Haz.	: Hazırlayan
Num./No.	: Numara
S.	: Sayı
s.	: sayfa
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
RCOPE	: Religious Coping
Üniv.	: Üniversite
Vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri
Vol.	: Cilt
Yay. /Y.	: Yayınları, Yayınevi

GİRİŞ

A. KONUNUN AMACI VE ÖNEMİ

Stresin günlük yaşamın bir parçası olduğu gerçeği kabul edildiğinden bu yana, başa çıkma metotları aranmış, teoriler geliştirilmiştir. Teoriler arasında en belirgin olanları, başa çıkmayı süreç olarak ele almış ve açıklamıştır. Lazarus, Folkman gibi bilim adamları, başa çıkma sürecini açıklığa kavuşturan teorileriyle, dinin de başa çıkma metotları arasında önemli bir yer tuttuğunu vurgulamıştır. Dini başa çıkmayı kuramlaştıran isim olan Pargament'in yaptığı en önemli çalışma ise, aktif-pasif ve pozitif-negatif dini başa çıkma yöntemlerini vurgulamasıdır.

Ortaya atılan teoriler, gerçek yaşamdan alınan verilerle zenginleştirilmiş, bu çalışmalar sayesinde, bireysel, toplumsal ve hatta zihinsel düzlemde dini başa çıkmanın etkinliği ortaya konmuştur. Bu noktada, başa çıkma sürecinin bilişsel yapı üzerinde süregeldiğini, Ellis'in bilişsel yaklaşımlarıyla destekleyerek açıklamak mümkün olmuştur. Çünkü insan hislerini ve yaşantısını biliş ve duyuş aracılığıyla sürdürür. Karşılaşılan stresli duruma yönelik üretilen çözüm önerileri, anlam arayışı, manevi tatmin, kurumsal katılımın desteği gibi pek çok arayış için kullanılmıştır. Çoğunlukla bilişsel yönelimli olan başa çıkma özellikle dini başa çıkma metotları üzerinde, süreci dolayısıyla insanı daha yakından tanıma fırsatı verdiği düşünülerek pek çok araştırma yapılmıştır. Bütün bu araştırmalar üzerinde özet bir değerlendirme, yaşam sorunlarıyla nasıl baş edildiği konusunda bilgi edinmeye yardımcı olacaktır.

Bilişsel süreçlerden başlayarak seküler ve dini başa çıkma metotlarını ele almanın ana sebebi, dinin, insan hayatındaki değerini vurgulamaktır. Bunun yanında bireye ve topluma göre değişen din algısı, dini başa çıkma yöntemleri irdelenerek daha net ortaya konmaktadır. Ayrıca, dinin değişen yüzünü, farklı din algılarını, zamanla farklılaşan dini yapıları gözlemlemek de mümkündür. Böylece din-birey-toplum ilişkisinin duygusal ve zihinsel bağlamda insanoğluna ne kattığını yaşadığımız zaman diliminde bile olsa irdelenmek mümkün görünmektedir.

Stresin günlük yaşamın parçası olduğu kabul edildiğinden bu yana olumsuz etkilerinden kurtulmanın yolları aranmaktadır. Bunun yanında seküler ya da dini olsun, başa çıkma metotlarının amacına hizmet edip etmediğı incelemeye değer bir başlıktır. Bilişsel boyutta bizi stresten uzaklaştıracığına inandığımız başa çıkma yollarının bunu sağlayıp sağlamadığını öğrenmek, hayatın akışını değiştirecek kadar mühim bir bilgidir. Stres ve başa çıkma konusunu incelemek, stresten kurtulma çabasının amacına ulaşip ulaşmadığını görmek için gereklidir.

Diğer taraftan bireylerin başa çıkma yöntemleri, aynı zamanda kişilikleri ve benlik algıları hakkında bilgi verir. Bu yüzden psikologlar başa çıkma yöntemlerini inceleme ve gruplandırma gereğı duymuştur. Başka bir deyişle başa çıkma ile ilgili çalışmalar, kişilik tiplerini tanımlamaya yardımcı olan çalışmalardır.

Tercih edilen başa çıkma metodu, bireyin hayata bakışını değerlendirmek, tatmin ve mutluluk duygularını dikkate almak için birer ölçüttür. Bilinç dünyasındaki mutluluk arayışları yanında bilinçaltında kendini tatminsizliğe odaklamış kişilerin başa çıkma tercihleri de olumsuz psikolojik tutumu kanıksadıklarını gösterir. Diğer yönden depresif ruh halini benimsemeyenler için başa çıkma ve dini başa çıkma tercihleri, çözüm üretir ve sonucu olumlu yönde değerlendirme kabiliyetini pekiştirir. Görülmektedir ki başa çıkma tercihlerini incelemek, bireyin psikolojik tutumuyla ilgili bilgi veren önemli bir yöntemdir.

Başa çıkma sürecini incelemek, kişinin, aileye, işe, cemaate ve dine bağlılıkları ile ilgili öngörüde bulunmamıza fırsat verir. Bireyin bağlı olduğu kurum ya da kişilerle iletişimi, bu iletişimin başa çıkmaya yönelik olumlu-olumsuz etkileri, bağlılıkların insan yaşamına kattıkları hakkında tahlil ve yorumda bulunmaya imkân tanır.

Başa çıkma araştırmaları, kişinin çevreyle olan ilişkisini anlamak için de gereklidir. Çünkü çevrenin, birey psikolojisi üzerinde nasıl bir etki bıraktığını gözlemlemenin en sağlıklı yolu, yine çevreden kaynaklanan stresle başa çıkmanın nasıl bir seyir izlediğine bakmaktır. Stres kaynağı olarak çevreyi ve stresi alan taraf olarak bireyi anlamak için, birey çevre ilişkisini incelemek gerekir. Bunun en somut ve açık yolu, strese yol açan bir olay sonrasında, stres ortamını ve bireyin başa çıkma tercihini gözden geçiren başa çıkma araştırmalarıdır.

Başa çıkma üzerine yapılan incelemelerin en önemli katkısı, bireyin kendi dindarlık seviyesi ile ilgili somut bilgi sunmasıdır. Doğrudan dini inanç hakkında sorulan sorular, kişi tarafından birtakım çekincelerden ve bireyin kendisi hakkındaki ön kabullerinden dolayı, tam olarak doğru bilgiye ulaşma imkânı vermeyebilir. Ancak stresli bir olayla karşılaşıldığında kişi görünmek istediği kimliğini bir kenara bırakarak daha doğal davranır. Kişiliğin ve tercihlerin doğrudan yaşandığı bu gibi durumlarda karakter özelliklerini ve gerçek kimliği gizlemek pek mümkün değildir. Bu yüzden gerçek kimlikle beraber dindarlık seviyesi de ortaya çıkar. Ancak üzerinde dikkatle durulması gereken nokta, başa çıkma ve dini başa çıkma tercihlerinin hangi durumda pozitif veya negatif sayıldığını, ne gibi olaylar karşısında, tercih edilen başa çıkma metodunun aktif yada pasif bir yönelim olduğunu, bireyin kabul ettiği dini ve yaşadığı çevresel ortamı dikkate alarak sağlıklı bir şekilde yorumlamaktır.

B. KONUNUN METODU VE SINIRLILIKLARI

Tez boyunca izlenen metot, bu alanda gerek teorik ve gerekse alan araştırması olarak gerçekleştirilen çalışmaların bir tanıtımını yapma, mevcut bilgileri bulunduğu çerçevede değerlendirme ve yorumlamadan ibarettir. Başa çıkma konusunu ele almadan önce, bilişsel süreçler üzerinde durulmuş, böylece konunun altyapısının nasıl bir temele dayandığı gösterilmeye çalışılmıştır. Ardından seküler başa çıkma metotları hakkında bilgiler verilmiş ve konu dini başa çıkmaya bağlanarak anlam arayışı, manevi yaşam gibi araştırma konusu olan başlıklara dair örnek bilgiler sunmak suretiyle bilişsel yönelimli dini başa çıkma hakkındaki mevcut bilgiler değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada yer verdiğimiz bilgiler, en fazla başa çıkma ve dini başa çıkma teorisinin iki temel eseri ile (Kenneth Pargament'in kaleme aldığı "Psychology Of Religion And Coping" ve Susan Lazarus ile Richard Folkman'ın eseri olan "Stress Appraisal And Coping") bilişsel süreçleri anlatan kaynaklara dayanmaktadır. Ayrıca konuyla ilintili pek çok alan araştırması taranmış, gerekli görülen bilgiler teze dâhil edilmiştir. Uzun yıllardır ilgiyle çalışılan geniş bir konu olduğundan, birbirine benzer oldukça fazla sayıda çalışmaya ulaşılmış ancak birbirinin tekrarı bilgileri içerdiklerinden, sadece gerekli görülenleri çalışma esnasında kullanılmıştır.

Zamanla sınırlı olduğu için, konunun İslam boyutuna ayrıca giriş yapılamamış, birebir bağlantı kurulması sıkıntı doğuracağından, İslami kaynaklardan örnek sunma tercih edilmemiştir. Temel İslam bilimlerinde gerekli okumalar yapıldıktan sonra, bir sonraki adım olarak daha geniş bir çalışmada konu üzerine eğilmek gerektiği bir gerçektir. Ayrıca, kaynakların neredeyse tamamının İngilizce olması, çalışmanın kapsamını ister istemez başa çıkma teorisi etrafında sınırlamış, teori hakkındaki eserler de batı kaynaklı olduğu için büyük oranda bu eserlerin dışına çıkılamamıştır. Tüm bu sınırlılıklara rağmen dini başa çıkma teorisi, bilişsel boyutta ele alınmış ve teorik detaylarıyla anlatılmıştır.

C. KONUNUN TARİHÇESİ

Stres ile ilgili yapılan araştırmalar, din psikolojisi alanının doğuşuna kadar geri götürülebilir. Bununla birlikte stresle başa çıkma konusunu inceleyen çalışmalar, 1980 sonrasında kaleme alınmaya başlanmıştır. Çeşitli makalelerin yanında stresle başa çıkma konusundaki en önemli eser, Richard Lazarus ve Susan Folkman'ın ortaya koyduğu, "Stress, Appraisal and Coping" isimli çalışmadır. Konunun teorik temellerini atan eser, öncelikle stres kavramını açıklamış, stres kaynağı olan durumu, bilişsel olarak değerlendirmenin nasıl bir yol izleyeceğini açıkladıktan sonra, başa çıkma hakkında bilgi vermiştir. Birey ve toplum ilişkisinden, durumu bilişsel olarak değerlendirmenin başa çıkma sürecine etkilerinden, başa çıkmanın duygusal ve bilişsel yönlerinden ve son olarak stres yönetiminden bahseden eser, konunun önemli kaynaklarından. Başa çıkma teorisi hakkında en kapsamlı ve derli toplu bilgiyi adı geçen eserde görmek mümkündür.¹ Bu tarihten itibaren konu ile ilgili pek çok makale çalışılmıştır.

Seküler boyuttaki incelemelerin yanında, başa çıkma konusu, önemli kaynaklardan sayılan din ile bağlantılı incelenmeye başlanmış, dinin, başa çıkma tercihlerine etkisi incelenmiştir. 1990 yılından sonra konu daha çok dini başa çıkma başlığı altında çalışılmıştır. Dini başa çıkma başlığı altında en önemli çalışmaları ortaya koyan isim, Kenneth Pargament'tir. Seksenlerin sonlarından başlayarak, çalışma arkadaşlarıyla beraber, konu ile ilgili başlığı teorik anlamda güçlendirecek araştırmalarda bulunmuş ve pek çok ortak makale kaleme almıştır. Çeşitli dergilerde basılan makalelere, 'God Help Me' isimli alan araştırması örnek gösterilebilir. Bu çalışmada dini yönelimin, olumsuz durumlarla dini olarak başa çıkmada ne tür etkileri olabileceğini incelemiş, çalışmadan elde ettiği bulgular eşliğinde, dindarlık ölçümleri için, dini başa çıkma tercihlerinin daha detaylı incelenmesi gerektiğini dile getirmiştir.² Bunun gibi kaleme alınan pek çok çalışma sonrasında Pargament, konuyu teorik temelde açıklayan önemli eseri olan 'The Psychology of Religion and Coping' i ortaya koymuştur. Dinin farklı tanımlarını açıklayarak başlayan kitap, ardından başa çıkma kavramını ele almıştır. Daha sonra din ve başa çıkma ilişkisini irdelemiş, Tanrı, Şeytan, Ahiret, Kader gibi kavramlar etrafında dini başa çıkmanın, birey

¹ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., S. Lazarus - S. Folkman, **Stress, Appraisal, and Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984

² Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., K. I. Pargament - H. Olsen - B. Reilly - K. Falgout - D. S. Ensing - K. V. Haitsma, "God Help Me (II):The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events", Journal for the Scientific Study of Religion, 1992, 31 (4):504-513

tarafından daha önceden kabul edilen anlamı koruyucu veya dönüştürücü yönde etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Dinin başa çıkmadaki başarısını değerlendirdikten sonra bazı alan araştırmaları eşliğinde dini başa çıkma konusunda ortaya koyduğu teoriyi temellendirmeye çalışmıştır. Eser, dini başa çıkma başlığının teorik temellerini atmış, kendisinden sonra yapılan pek çok çalışmaya kaynaklık ederek önemli bir boşluğu doldurmuştur.³ Ardından 2000 yılından sonra stres ve dini başa çıkma başlığı altında yapılan alan araştırmalarının sayısı artmıştır. Daha önce ortaya koyulan teorik çerçeveye bağlı kalınarak yapılan araştırmalarda, belli başlıklar, bulgular eşliğinde değerlendirilmiştir. Günümüze kadar pek çok çalışmanın yapıldığı konu, hala çalışılmakta ve ilgi çekmektedir. Bu tür çalışmalara Crystal Park'ın, dinin, başa çıkma esnasında anlam yapma sürecine olan katkılarını incelediği makalesi,⁴ Lee ve Chan'ın Çin kökenli Amerikan göçmenlerinde, dinin, başa çıkma stratejilerine daha fazla boyut kazandırdığını ortaya koyduğu alan araştırması⁵ ya da Ora Rotenstein'in 11 Eylül saldırısı sonrasında yaptığı ve bireyin dini bakış açısına sahip olması için mutlaka bir stres kaynağının gerekmediğini ispat ettiği çalışması⁶ örnek gösterilebilir. Şu halde farklı başlıklar altında dini başa çıkma konusunun çalışıldığı ve burada saymanın mümkün olmadığı pek çok çalışmanın bulunduğunu söylemek yerinde olacaktır.

Bu noktada din psikolojisi alanında dini başa çıkma konusu üzerinde Türkiye'de yapılmış çalışmalardan bahsetmek yerinde olacaktır. Dini başa çıkma, son on yıldır çalışma konusu olarak ilgi görmektedir. Bunun ilk örneği Halil Ekşi'nin dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasıdır.⁷ Ardından Mustafa Koç'un ergenlik

³ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., K. I. Pargament, **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York, 1997

⁴ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., C. L., Park, "Religion as A Meaning-Making Framework In Coping With Life Stress", *Journal of Social Issues*, 2005, Vol. 61, No. 4

⁵ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., E-K O. Lee - K. Chan, "Religious/Spiritual and Other Adaptive Coping Strategies Among Chinese American Older Immigrants", *Journal of Gerontological Social Work*, 2009, 52: 517

⁶ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., Ora H. Rotenstein, "Religion, Coping, and September 11,2001: Associations Between Trauma and Psychological Adjustment", (Basılmamış Doktora Tezi) St. Jhon's University, 2007, New York

⁷ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz. Halil Ekşi, "Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2001

döneminde dua ve ruh sağlığını incelediği alan araştırması⁸ ve İlhan Topuz'un dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumlarını ilişkilendirdiği çalışması⁹ örnek gösterilebilir. Bunun yanında Asude Arıcı'nın 'Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua' isimli alan araştırması, duada yoğunlaşma ile pozitif başa çıkma arasında ve dua etme sıklık düzeyi ile pozitif başa çıkma arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu ispat eden diğer bir çalışmadır. Arıcı, çalışmasında, dini inanç düzeyi arttıkça, olumlu başa çıkma yöntemlerini tercih etme oranının arttığını bulgulamıştır.¹⁰ Konu başlığına göre araştırma alanı değişen çalışmalar arasında Ayşe Şentepe'nin 'Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma' isimli alan araştırması da dile getirilebilir. Şentepe, söz konusu çalışmada yaşlıların kendilerini dindar bulduğunu, kadınların erkeklerden daha dindar olduğunu, dindarlık arttıkça olumlu dini başa çıkma yöntemlerini tercih etme davranışında artış gözlemlendiğini ispat etmiştir.¹¹ Türkiye'de son yıllarda alan araştırması olarak dini başa çıkma ile ilişkilendirilen pek çok konu çalışılmış, tez ve makaleler ortaya koyulmuştur.

Son otuz yıldır teorik temeli atılmış olan dini başa çıkma, günümüze yakın tarihlerde alan araştırmalarına konu olmuştur. Araştırma bulguları çoğu zaman teorik altyapıyı desteklese de bazen tersi gözlenmiş, bu durumda alternatif yorumlara başvurulmuştur. Bazen araştırmacılar, çalışma bulgularına dayanarak teorinin bazı başlıklarında değişikliğe gidilmesini önermiştir. Alan araştırmaları şunu göstermektedir ki dini içerikli bir tavır için stresli bir durum yaşamak şart değildir ayrıca sıkıntı içeren bir durum başka bir toplum ya da birey için veya daha farklı bir ortamda problem teşkil etmeyebilir.

Pratik çalışmaların teorik temeli sorguladığı ve güçlendirdiği bir kez daha gözler önüne serilmiştir. Bu çalışmanın konusu ise, dini başa çıkma hakkındaki teorik ön kabulleri bir araya getirmeye çalışarak, mevcut alan araştırmalarını daha sağlıklı yorumlayabilmek için bakış açısı geliştirme çabası içinde ele alınmıştır.

⁸ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., Mustafa Koç, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2002

⁹ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz., İlhan Topuz, "Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2003

¹⁰ Asude Arıcı, "Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2005, s. 158

¹¹ Ayşe Şentepe, "Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2009, s. 58-61

BİRİNCİ BÖLÜM

STRES VE BAŞA ÇIKMA

A. STRES KAVRAMI

Her sözcük gibi stres kavramı da belli kültürel yaklaşımların ve sosyal-psikolojik oluşumların etkisinde bugünkü anlamını kazanmıştır. Anksiyeteyi, çatışmayı, hayal kırıklığını, duygusal sıkıntıyı, travmayı, yabancılaşmayı içine alan stres kavramı,¹² daha 14. yy.da zorluk, sıkıntı anlamlarına geliyordu. 17. yy.da fizik bilimlerinde kullanılan kelime bugünkü sistematik anlamını 19. yüzyılda kazandı. Zamanla sosyolojide kullanılan bir kavram halini alan stres, sosyologlar tarafından yabancılaşma, güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık ve ortamdaki soyutlanma gibi kavramlarla birlikte değerlendirilmiştir. Psikolojide ise 1944 yılından evvel stres yerine anksiyete kelimesi kullanılmıştır. Freud için anksiyete psikopatolojide temel rol oynar. Ona göre anksiyete sevinç gibi duyguların içgüdüsel boşalımının azlığından, bir tehlike işareti verildiğinde, savunma mekanizmalarının uyarılması durumunda ya da savunma mekanizmalarının türüne bağlı olarak tatmin etmeyen başa çıkma metotlarının sebep olduğu durumlarda yaşanır.¹³

Freud, üç kaygı türünün yaşanabileceği düşüncesindedir. Bunlardan birincisi gerçeklik kaygısı adını verdiği nesnel kaygıdır ki gerçek dünyada algılanan tehdide verilen bir tepkidir. Diğer ikisi nevrotik kaygı ve ahlaki kaygıdır. Onun kuramına göre bu iki kaygı türünde kişi kaygı kaynağından haberdar değildir. Nevrotik kaygı, alt-benlik dürtülerinin tehlikeli bir şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zaman yaşanır. Bu tip kaygı, benliğin savunma mekanizmalarını kullanmasına sebep olur. Ahlaki kaygı ise, alt-benlik dürtülerinin, üst benliğin sıkı ahlaki kurallarına karşı geldiği zaman ortaya çıkar. Bunun sonucunda insan suçluluk duygusu hisseder ve kaygı yaşanır. Horney de bilinçaltı

¹² R. S. Lazarus - S. Folkman, a.g.e., s.1

¹³ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.2-5

dürtülerin kaygıyı tetiklediğini ancak kaygının özellikle bu dürtüler kültürel ölçütlerle çatıştıkları zaman yaşandığını belirtir. Bu düşüncelere bağlı olarak psikanalitik kuramcılarının çoğu, kaygının ve savunma mekanizmalarının kaynağını bilinçaltı olarak kabul etse de, yakın zamanlı araştırmalar, insanların kaygının bilincinde olduğunu ve kaygıyı azaltmak ya da yok etmek için bilinçli çaba gösterdiklerini dile getirmiştir¹⁴. Değişik tanımları mevcut olsa da araştırmacılar, kaygının hoş olmayan duygusal bir deneyim olduğu konusunda uzlaşır.

Kaygı eksenli süregelen stresle ilgili tanımlar ve araştırmalar zamanla bireysel faktörlere yönelmiştir. Bireyin çevresinde gelişen dünyanın talepleri, bu taleplere verdiği cevaplar ve buna bağlı olarak seçilen başa çıkma metotlarının yol açtığı sonuçlar, strese bağlı olarak incelemeye alınmıştır. Lazarus, stresin bir değişkenden değil, pek çok değişken ve süreçten oluşan bir durum olduğunu söyler.¹⁵Bütün dillerde olduğu gibi, stres kelimesi, Türkçede de aynen kullanılmaktadır. Baskı, zor, ızdırap, gerilim, gerginlik, bir şeye tatbik edilen kuvvet manalarına geldiği gibi, baskı altında kalmak, yüklenmek, zorlanmak manalarını da karşılamaktadır. Dilimizdeyse ‘yüklenme ve zorlanma’ olarak iki kelimeyle çevrilmektedir. Stres tıp dilinde şu iki kavramla ifade edilmektedir: Birincisi, organizmanın, yani insanın tehlike içinde olduğu şartlar ve tesirler karşısında denge mekanizmalarının bozulduğu zamanki durumu, ikincisi de organizmanın dengesini bozabilecek tesirlerin bütünüdür ki bunlara stres vericiler denmektedir. Ama esas stres, stres verici tesirlere karşı insanın gösterdiği tepkidir, reaksiyondur. Yani stres, fiziki, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle insanın ruh halinde meydana gelen sıkıntı hali ve bunun hastalık olarak bedene yansması şeklinde tarif edilebilir.¹⁶ Psikolojik stres, birey ve kişi tarafından onun kaynaklarını zorlayıcı, açıcı ve huzurunu tehlikeye atıcı olarak değerlendirilen çevre arasındaki belirli bir ilişkinin sonucunda gerçekleşir. Burada stres tanımı, bir yandan bireyin karakteristik özelliklerini, diğer yandan çevrenin yapısını dikkate alarak kişi ve çevre arasındaki ilişkiyi vurgular.¹⁷

Kişi ve çevresindeki dünyanın etkileşimi sonucu meydana gelen strese nelerin sebep olduğunu söylemek gerekirse, üzüntü, heyecan, ani şok, müzmin sıkıntılar, stresin

¹⁴ Jerry M. Burger, **Kişilik**, Kaknüs Y.,Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu, İstanbul, 2006, s.199-201

¹⁵ Lazarus - Folkman, a.g.e., s. 7-11

¹⁶ Sefa Saygılı, **Strese Son**, TürDav Y., İstanbul, 2001, s.9

¹⁷ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.19-21

sebepleri arasında sayılabilir. Geçmişteki hatalar, maruz kalınan rahatsızlıklar, alınan eğitim de strese yol açan durumlar arasındadır.¹⁸ Lazarus ve Cohen, yaşamdaki büyük değişimlerle günlük zorlukların, strese sebep olduğunu dile getirir. Bazı araştırmacılara göre, olumlu ya da olumsuz, herhangi bir değişim, strese yol açacak etkiye sahip olabilir. Kimileri için strese yol açan şey, bir başkası için stres sebebi sayılmayabilir. Bu bağlamda stresin oluşum şekline bakılarak, stres vericiler, dört başlık altında değerlendirmeye alınmıştır. Birincisi akut, zaman sınırı olan stres vericilerdir. Paraşütle atlama gibi belli olayların akabinde, bir süre için stresin yaşanmasına sebep olur. İkincisi, stres vericiler dizisidir ki iş kaybı, boşanma, sevilen birinin kaybı gibi olayların peş peşe yaşanması sonucu strese yol açar. Üçüncüsü, günde, haftada, ayda ya da yılda bir veya birkaç kez yaşanan strese yol açan kronik stres vericilerdir. Sonuncusu ise ailevi uyuşmazlık, iş gibi sebepler sonucu yaşanan strese yol açan kalıcı kronik stres vericilerdir.¹⁹

Organizma, stres karşısında üç farklı noktadan tepki verir. İlki, duygusal stres tepkileridir ve genelde fiziksel stres tepkilerine eşlik eder. İkincisi, odaklanma yeteneğinde azalma, net düşünememe, tekrarlı düşünceler, problem çözme yeteneğinde düşüş olması gibi tipik bilişsel stres tepkileridir. Üçüncüsü ise, davranışsal stres tepkileridir. Strese yatkın insanlar, düşmanlık duygusu baskın olan kişiler, kendilerine her konuda bir suçluluk payı çıkaranlar, aşırı duyarlı ve duygusal tepkileri önde olanlar, bencil kişilik özellikleri baskın bireyler, olayları çok iyi ya da çok kötü olarak niteleyenler ve çevreyle etkileşimi pasif olanlar şeklinde sıralanabilir.

Stres yaşantılarında genellikle kullanılan süreçler şunlardır; kolaylaştırıcı-zorlaştırıcı tutum, çatışmayı çözücü tutum, duyarlılık, algısal bozukluk, katılık, kendine acıma, kendini cezalandırma, kendini reddetme, saldırganlık, ego kontrolü, söyleneni yapmaya gösterilen direnç, başkalarını suçlama, diğerlerini eleştirme ve talepkâr davranmadır.²⁰ Stres üzerinde daha iyi tanımlamada bulunmak ve stresin yol açtığı süreçlerin sonunda yaşananları iyi değerlendirmek için başa çıkma stratejilerini ele almak gerekir. Çünkü bazı durumlarda başa çıkma yöntemleri, çözüm üretebildiği kadar stresin kaynağını da güçlendirebilir. Stresin hangi durumlarda dengelendiğini tespit etmek için bu

¹⁸ Saygılı, a.g.e., s.10

¹⁹ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.12-14

²⁰ Ayşe Güner, “Lise Öğrencilerinde Stres, Başa çıkma ve Dini Başa Çıkma”, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2006, s. 37-42

yöntem ve stratejileri incelemek gerekir. Bu bağlamda bir sonraki başlıkta başa çıkma stratejileri ve stresle ilişkisinden bahsedilecektir.

B. BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Ürktüğümüz, öfkelendiğimiz, endişelendiğimiz zamanlarda vücudumuz birtakım kimyevi maddeler salgılayarak bizi rahatsız eden güçlülere karşı bünyemizi hazırlar. Bu kimyevi maddeler vücutta az veya çok salgılanırsa zararlı olabilir. İnsan bütünüyle stresin ya da gerilimin olmadığı bir ortamda yaşayamaz. Bu hem imkânsızdır hem de fonksiyonlarımızı yerine getirmek için bir miktar stres duymak gerekir. Ancak artan stres, kişinin performansını daha fazla yükseltmeyecek seviyeye ulaştığında sınıra gelmiş demektir. Yorgunluk noktası kişiden kişiye farklılık gösterebilir ama herkeste vardır. Stresin artık tahammül edilme boyutunu aştığı hallerde gergin omuzlar, dişleri sıkma, diş gıcırdatma, tırnak yeme, yumrukları sıkma, aşırı hassasiyet, sabırsızlık, sinirlilik, küçük problemlere tepki gösterme, aşırı sigara ve alkol kullanımı, iştahta veya uykuda değişiklik gibi belirtiler gözlenir. Bunların akabinde stresten dolayı oluşan ve sarf edilemeden kalan kimyevi maddelerin, kişinin yaşına, bünyesine, cinsiyetine, kişilik yapısına göre değişen çeşitli reaksiyon ve hastalık hallerine sebep olması da muhtemeldir. Bu tür hastalıklara ise psikosomatik hastalıklar adı verilir. Görüldüğü üzere stresten kaçmak mümkün değildir, üstelik strese günlük hayatta bir noktaya kadar ihtiyaç duyulur.²¹ Stresi dengede tutmak ve olumsuz sonuçlara neden olmasını engellemek için ise, insanlar çeşitli başa çıkma mekanizmalarına başvurur.

Freud, başa çıkma yöntemlerinin bilinçaltı düzlemde devreye sokulduğunu söylerken, Adler, Anna Freud ve diğer neo-Freud'cular, insanların kaygıyla başa çıkma taktikleri arasında bilinçli ve kasıtlı yöntemlerin de bulunduğunu söyleyerek Freud'un kuramını genişletmişlerdir. Psikologlar, algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabalarına başa çıkma stratejileri adını verir. Tehdit edici bir durumla karşılaşan insanlar pek çok strateji kullanır. Stres altındaki bireyler, kendilerini işe verir, benzer sorunlar yaşamış olan arkadaşlarıyla konuşur, konu üzerine bilgi toplar, konunun uzmanıyla görüşür, alkol alır, sorunun kaynağına saldırır, sorunun kaynağını görmezden

²¹ Saygılı, a.g.e., s.12-13

gelir, spor yapar, insanlardan uzaklaşır, bir umut ışığı arar ve dua eder. Bir süre sonra insanların belli başlı başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmış, hatta diğer kişilik değişkenleri gibi başa çıkma stratejilerini kullanma biçimlerinin de zaman içinde ve kaygıya sebep olan farklı ortamlarda buldukça tutarlı bir vaziyet izlediği gözlemlenmiştir. Bu bağlamda başa çıkma stratejilerini çeşitli başlıklar altında gruplandırma ihtiyacı doğmuştur.

Öncelikle başa çıkma stratejileri, insanların sorunla aktif bir şekilde uğraştıkları ya da sorunu göz ardı etmeye çalıştıkları stratejiler olarak ikiye ayrılabilir. Aktif başa çıkma stratejileri, kişinin durumu düzeltmek için bir eylemde bulunduğu yöntemdir. Kaçınmacı başa çıkma stratejileri ise, bilincin kaygı yaratan ortamın uzağında tutulduğu yoldur. Bu ayırım ilk araştırmacıların bastırma-duyarlılaşma ayırımına benzer. İkinci olarak stratejiler problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak iki kısımda incelenebilir. Problem odaklı stratejiler, hiçbir şey yokmuş gibi davranmak yerine, bireyin bir plan dâhilinde problemi çözmeye çalışarak kendini daha iyi hissettiği stratejilerdir. Duygu odaklı olanlar ise probleme eşlik eden duygusal sıkıntıları azaltmak üzere tasarlanmıştır. Yapılan araştırmalarda deneklerin çoğu bu iki başa çıkma başlığı altında sunulan şıkları işaretlediklerinden, gruplandırma insanların stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin tamamını kapsar. Hangi stratejilerin daha çok kullanıldığı ve faydaları üzerine yapılan araştırmalarda, kaygıyı gidermede herhangi bir stratejiyi kullanmanın, kullanmamaktan daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Aktif stratejiler kaçınma stratejilerinden daha etkili çıkmıştır. Kaçınma stratejileri kısa vadede yararlıyken, uzun vadede başka sorunlara yol açabilmektedir.

Problem odaklı stratejilerin mi yoksa duygu odaklı stratejilerin mi daha fazla kullanıldığına karar vermek zordur, duruma bağlı olarak her iki strateji de faydalı olabilir. Burada önemli olan “yapılması gereken bir şey var mı, yoksa durumu kabullenmek mi gerekir?” sorusuna verilecek yanıttır. Araştırmacılar hangi durumda nasıl bir strateji kullanılacağını bilme becerisine başa çıkma esnekliği adını verir. Stresli bir durum karşısında bir yaklaşım işe yaramıyorsa diğeri yarayabilir. Stratejiler bu yaklaşım ekseninde çeşitlendirilmiştir.²² Stresle başa çıkmada öncelikle işe yaramayan ve bireye zarar veren tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açtığına farkına varılması

²² Burger, a.g.e., s.199-210

gerekir. Benlik saygısı düzeyleri arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının arttığı, buna karşın akılcı olmayan inanç düzeyleri azaldıkça/arttıkça, problem odaklı başa çıkma davranışının da arttığı/azaldığı görülmektedir.²³

Stresle başa çıkmayı etkileyen faktörler arasında strese hazırlıklı olma ve onunla başa çıkabileceğine inanma durumu, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik seviye, meslek gibi başlıkları saymak mümkündür.²⁴ Adı geçen faktörler, stresin nasıl algılanacağı ve sürecin nasıl yaşanacağı hususunda aktif belirleyici unsurlardır. Bireysel olarak stresle başa çıkmanın bilinen yollarından biri şöyle tarif edilir. Eğer imkân varsa birey, durumu değiştirmeyi tercih eder, mümkün değilse kabul etme davranışı sergiler, bu arada olayı farklı algılamayı kolaylaştıracağı için boş verme tavrı gösterir, son aşamada yaşam tarzını yönetmeyi sağlayacak davranışlar ortaya koyar.²⁵

Bütün başa çıkma stratejileri, öznel iyi oluşun muhafaza edilmesi için seferber edilir. Olumlu duygulanım (güven, ilgi, ümit, hüznün, heyecan, gurur, neşe gibi duygular), olumsuz duygulanım (öfke, nefret, suçluluk, keder gibi duygular) ve yaşam doyumunu içine alan öznel iyi oluş, stres tarafından tehdit edildiğinde başa çıkma yöntemleriyle koruma altına alınır. Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni, yaşam doyumudur. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmeleri içerir. Kişi, olumlu duyguları sıklıkla yaşıyorsa, olumsuz duyguları çok az yaşıyorsa ve yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir.²⁶ Öznel iyi oluşu zarar gördüğü an başa çıkma metotlarına başvuracaktır. Yapılan bir araştırmada, bireylerin yaşam doyumunu arttıkça, olumsuz düşünme ve kaçınma davranışlarında azalma olduğu görülmüş, iyimser bireylerin aktif ve problem çözmeye yönelik davranışlar gösterdikleri tespit edilmiştir.²⁷

²³ Erdal Hamarta - Coşkun Arslan - Yeliz Saygın - Zümra Özyeşil, "Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi", Değerler Eğitimi Dergisi, Cilt 7, No. 18, 2009, s. 29-34

²⁴ Topuz, a.g.t., s. 64-65

²⁵ Ali Bozhüyük, "Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi", Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Basılmamış Uzmanlık Tezi), Adana, 2010, s. 16-17

²⁶ Ali Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi", Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24, 2011, s. 44-45

²⁷ Ferda Aysan - Nergüz Bozkurt, "Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme", XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, 2004, s. 9

Başa çıkma stratejileri bireyi faal kılma şekline bağlı kalınarak sınıflandırılmıştır. Daha çok sonucu nasıl etkilediği göz önüne alınan başa çıkma stratejileri, aktif ve pasif türlerine göre sıkça kullanılan biçimiyle aktif bilişsel stratejiler, aktif davranışsal stratejiler ve kaçınma stratejileri olarak aşağıdaki gibi sıralanabilir.

1. Aktif Bilişsel Stratejiler

Aktif bilişsel stratejiler, bireyin zihnen problemden kaçmadığı ve çözüm arayışı içinde olduğu yöntemlerdir. Aktif bilişsel stratejilerin, stresli olay meydana gelmeden önce ve sonra olmak üzere iki ayrı zamanda devreye sokulduğu söylenebilir. Bu noktada aşağıdaki bazı maddeler, zihni, kötü durumlara hazırlarken diğerleri yaşanan olay esnasında ya da olayın hemen sonrasında kişiyi stresten kurtarmak için başvurulan bilişsel metotlardır. Sonuca hazırlıklı olma, olumlu düşünme, çözüm arama, duygusal çöküntü hissine direnme ve iyi hissetmeye çalışma, ders çıkarma, çözüm mümkün değil ise durumu kabullenme, aktif bilişsel stratejileri kullanan bireylerin amaçları arasında sayılabilir. Aktif bilişsel stratejiler,

- doğru yolu bulmak ve/veya daha güçlü olmak için dua etmek
- kendini en kötüsüne hazırlamak
- olayın olumlu yönünü görmeye çalışmak
- sorunu çözmek için birden fazla yöntem düşünmek
- geçmiş deneyimlerden yararlanmak
- yaşanan günün tadını çıkarmaya çalışarak gelecekle ilgili kaygıları bir kenara bırakmak
- olaydan biraz uzaklaşıp daha tarafsız olmaya çalışmak
- olayı akılda tekrarlayıp anlamaya çalışmak
- kendi kendine, iyi hissetmeyi sağlayacak şeyler söylemek
- kendine olayların bir dahaki sefere daha farklı olacağına dair söz vermek
- yapılabilecek hiçbir şey olmadığını kabullenmek,

şeklinde sıralanabilir. Aktif bilişsel stratejilerin, sağlıklı düşünmeye yol açtığı ve duygusal anlamda stresli atmosferi dağıtmaya yardımcı olduğu için başa çıkma yöntemleri arasında önemli bir yer tuttuğu söylenebilir.

2. Aktif Davranışsal Stratejiler

Aktif davranışsal stratejiler, sonucu olumlu veya olumsuz etkilemesi bir yana, kişinin daha iyi hissetmek ve sıkıntılı durumdan kurtulmak için kullandığı davranışsal metotlardır. Davranışsal yöntemleri kullananları, kısa vadede olumsuz duygulardan kurtulmayı amaçlayanlar ve yaşanan olaya uzun vadede kalıcı çözüm arayanlar şeklinde ikiye ayırmamız mümkündür.

Aktif davranışsal stratejiler de,

- durumla ilgili daha çok bilgi edinmeye çalışmak
- sorunla ilgili olarak eşle ya da bir yakınla konuşmak
- bir uzmanla (doktor, avukat, din adamı vs.) görüşmek
- sorunu düşünmemek için kendini başka şeylerle oyalamak
- bir eylem planı yapıp onu uygulamak
- aceleci davranıp akla ilk geleni yapmamaya çalışmak
- olaylardan bir süreliğine uzaklaşmak
- ne yapmak gerektiğinin bilinemediği zamanlarda daha çok çalışmak
- duyguları bir şekilde dışa vurmak
- benzer deneyimleri yaşamış kişilerden ya da gruplardan yardım almayı istemek
- durumdan olumlu bir sonuç çıkarmak için pazarlık etmek ya da uzlaşmaya varmak
- daha fazla spor yaparak gerginliği azaltmaya çalışmak,

olarak gruplandırılabilir. Aktif davranışsal stratejilerin, incelenen olay bağlamında dikkatli ele alınması gerekir. Başa çıkma davranışının olayı çözmek ya da olayın etkilerinden kaçmak gibi iki farklı etkide bulunması mümkündür. Bu yüzden yöntemi gerçekçi bir bakışla ele almak aktif davranışsal stratejileri doğru değerlendirmek için şarttır.

3. Kaçınma Stratejileri

Kaçınma stratejileri aktif bilişsel ve davranışsal yöntemlerden farklı olarak kişiyi yalnızlaştıran ve çözümü zorlaştıran metotlardır. Daha çok bireyin içine kapanık bir kişilik edinmesine yol açan, stresli olaya kısa vadeli çözümler sunan kaçınma stratejileri,

- kızmaya da can sıkıntısı halinde acısını başkalarından çıkarmak

- duygularını kendine saklamak
- genel olarak insanlardan uzak durmak
- olanlara inanmayı reddetmek
- daha fazla alkol alarak gerginliği azaltmaya çalışmak
- daha fazla yiyerek gerginliği azaltmaya çalışmak
- daha fazla sakinleştirici hap alarak gerginliği azaltmaya çalışmak,

şeklinde sıralanabilir.²⁸

Kaydedildiği üzere başa çıkma metotları, bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki bölüm halinde ele alınabilir. Tercih edilen başa çıkma metodu, aktif ya da pasif olabilir, eğer aktif bir metot ise bilişsel ya da davranışsal bir yol izleyebilir, başa çıkma tercihinin neden olduğu sonuca bakılarak negatif ya da pozitif bir metot olduğu söylenebilir. İleride de değinileceği gibi başa çıkma metotları seküler ya da dini yönelimli ya da sonucu ikisinden biriyle bağlantılı türden stratejiler barındırabilir. şuna dikkat çekmek gerekir ki, sosyal stres vericilerden etkilenme arttığa, stresle başa çıkmada pasif tarzı tercih etme ihtimali artmaktadır.²⁹

Anlaşıldığı üzere başa çıkma, bireyin, duygular eşliğinde değer biçtiği kişi evre ilişkisinin taleplerini yönetmesiyle bağlantılı ve stresli bir süreçtir. Burada kişi yaşanan durumun bir fonksiyonu olma görevini ifa ederken, durum da kişinin değer yüklemesinden, aktif olarak başa çıkma tercihinde bulunmasından ve tercihinin yaşanan duruma uyarlamasından ötürü bireyin bir fonksiyonu olarak işlev görür. Birey, stresli bir durumla karşılaştığında içinde bulunduğu hali ve sonuçları değerlendirir, buna göre bir ya da birkaç başa çıkma modelini tercih eder. Bilişsel değerlendirme, kişi ve evre arasındaki hareket dizilerinin niçin ve ne boyutta stresli olduğunu belirleyen değerlendirme sürecidir.³⁰ Psikolojik koşullar ya da süreçler, farklı biçimlerdeki psikolojik cevap örüntülerini etkileyecektir.³¹ Buna bağlı olarak değerlendirme ve başa çıkma metotları kişi ve duruma göre farklılaşacaktır. Karşılaştırılabilir koşullar altındaki bireylerde oluşan değerlikleri

²⁸ Burger, a.g.e., s.207

²⁹ Yaser Turunç, “Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa ıkma Yöntemleri”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Edirne, 2009, s. 55

³⁰ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.19-25

³¹ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.29

kıyas etmek için, stresli bir olayla karşılaşma ve olaya karşı gösterilen tepki arasındaki süreci ve meydana gelecek etkileşimin doğasını değerlendirmek gerekir.³²

Stresle karşılaşma durumunda birey, olayın neden meydana geldiği ve sonuçlarının ne olabileceği konusunda değerlendirmede bulunur. Bilişsel değerlendirmeler bağlamında bir veya birkaç başa çıkma metodunu seçer ve uygular. Stresle karşılaşıldığı zamanla birlikte bir değerlendirme zinciri de başlamış demektir. Kişinin olayla karşılaştığı ilk zamanlarda yapacağı değerlendirmeye “ilk değerlendirme” adı verilir. İlk değerlendirme, bireyin olayı nasıl nitelendiğine bağlı olarak üç grupta incelenir. İlk değerlendirme, olayı, önemsiz, iyicil/pozitif ve stresli seçeneklerinden biriyle nitelendirme konusunda karar verme aşamasıdır. İlk ikisi durumla ilgili herhangi bir sorun olmadığı kanaatini pekiştirdiği için, değerlendirme aşaması sona erer. Ancak durum stresli olarak nitelenirse, olayın streslilik boyutu, üç farklı şekilde açıklanabilir. Eğer stresli olay sonunda bir kayıp yaşanmışsa, durum sıkıntılı/kayba yol açıcı olarak, kayıp ya da hastalık gibi durumlara yol açacağı konusunda endişe vericiyse tehdit edici şeklinde değerlendirilir. Stresli olay, başa çıkma çabalarından birine meylettirici ise, meydan okumaya elverişli tarzında nitelenir.

Stresli olayın tehlikeli ya da meydan okunur şeklinde nitelendirilmesi, tek bir sürecin kutupları olarak açıklanır, birdenbire meydana gelir ve her ikisi de sonuçlarla ilintili olsa da ayrı ayrı değerlendirilmeleri daha doğrudur. Olayı tehlikeli bulma, korku, anksiyete ve tehdit hissetme gibi negatif duygularla karakterize edilirken, olaya meydan okuma, içsel olarak var olan neşelilik, isteklilik gibi duyguları kazanmaya da geliştirme çabasıyla ilgilidir. Duruma nasıl yaklaşılacağına dair verilen kararın ardından yapılan ikincil değerlendirme, kişinin yapması gereken şeyi seçmesinden daha ileri bir süreçtir. İkincil değerlendirme, muhtemel başa çıkma stratejisine karar vermeyi ve uygulamayı da içine alır. Başa çıkma metodunun seçilmesinin ardından yeniden değer biçme süreci yaşanır ve baş edilmeye çalışılan olaya ait ilk değerlendirmeler gözden geçirilerek gerek duyulursa olayla ilgili farklı bir kanaat edinilir. Aslında değer biçme ve yeniden değer biçme, aynı sürecin ürünüdür yani birbirine bağlıdır.³³

Kişinin olayı değerlendirmesi, tercih edeceği başa çıkma sürecini ve duygusal tepkilerini etkileyeceği için önemlidir. Bilişsel değerlendirme, bireyin olaya dair öznel

³² Lazarus - Folkman, a.g.e., s.23

³³ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.32-38

yorumu olduğundan ötürü bireysel bir gözlem ve değerlendirme sayılabilir. Bireyler, çevresel göstergelerden ziyade, kendi istek ve ihtiyaçlarını göz önüne alır. Bireyin başa çıkma metodunu algılamak için öncelikle kişilik yapısı hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Belirsizlik ve bazı ciddi akıl rahatsızlığı gibi durumlarda kişilik faktörlerini algılamak güçtür. Pek çoğumuzun sosyal varlığı belirsizdir. Bununla birlikte kişilik, algı ve değerlendirmede büyük rol oynar.³⁴ Değerlendirme süreci, kişinin hassasiyetiyle ilişkilidir. Hassasiyet, duyarlılıkla eşanlı kabul edilir. Bu noktada hassasiyet, bağlılıklar, inançlar ve kaynakları içine alan kişisel faktörler dizisiyle etkileşimli olarak psikolojik anlamda stresli olaylara karşı tepki göstermez. Hassasiyet, bağlılıklar ve bağlılıklara karşı geliştirilen beklentiler arasındaki ilişkiyle var olur. Çünkü değerlendirme sürecinin yapısını kişinin bağlılıkları ve inançları belirler.

Bağlılık ve inançların üç türlü etkisi vardır. Birincisi, stresli olayla karşılaşma sonrası huzur verecek olan seçeneğin netlik kazanmasını sağlar, ikincisi, kişinin olayı anlamasına yardımcı olur, üçüncüsü, kişinin temel değerlendirme sonuçları elde etmesini sağlayarak değerlendirme sürecine katılır. Bağlılıktan maksat, bir nesneye, bir ideale, kişi ve çevresinde oluşan dünya arasındaki özel bir etkileşime bağlılıktır.³⁵ Kişinin nesnel vaziyetini anlamak zor olduğu için bağlılıklar hakkında konuşmak kolay değildir.

Bağlılıklar kişiye göre değişir, bazıları için bir aileye bazıları için de bir işe bağlılık söz konusudur. Kişinin bağlılığına göre olayın tehlikeli unsurları, farklılık gösterir. Ancak yine de birinin bağlılıklarının örüntüsünü anlayarak, onun sıkıntılı/kayba uğraticı, tehlike arzeden ve meydan okumaya teşvik eden durumlar karşısındaki tavrı hakkında öngörülebilir. Kişinin çok güçlü bağlılıkları, hassasiyet dengesi üzerinde etkilidir ve tehlikeyi azaltmaya, engeller karşısında başa çıkma çabalarını desteklemeye yarar. Bununla birlikte bireyin olayı kontrol edip edemeyeceği konusundaki düşüncesi de değerlendirmeyi etkiler. Depresyon gibi rahatsızlıklar, bağlılıklardan kopma, onların savunulamaz hale gelmesi gibi durumlar karşısında ortaya çıkar ve duyarsızlığa, dikkat kaybına, zihni meşguliyetlerin artmasına sebep olur.³⁶

³⁴ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.44-47

³⁵ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.51-55

³⁶ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.56-63

Depresif insanlarla depresif olmayanlar arasında, görev karşısında kendini sorumlu hissetme konusunda bir farklılık yoktur ancak depresifler, yetenek gerektiren bir durum karşısında kendilerini faydasız olarak algılar bunun yanında durumu başlı başına kontrol edilemez şeklinde nitelendirmemektedir. Bu yüzden depresif olanla olmayanın başa çıkma metotları değişecektir. Ayrıca içsel kontrol odaklarına sahip biri, yüksek belirsizlik oranına sahip bir olayla baş edebileceğini düşünürken, dışsal kontrol odaklarına sahip biri aynı olayı kontrol edilemez olarak niteleyebilir. Kontrol bazen olumsuz sosyal sonuçlara yol açabilir. Kişinin bir olayı kontrol etme kabiliyeti hakkındaki inancı, değerlendirme sürecinin, başa çıkma stratejisinin ve sonucun etkisiyle şekillenir.³⁷ Kişinin bir olayla başa çıkıp çıkamayacağı konusundaki ilk bilişsel değerlendirmelerini ise ona daha önceki inançları sunar. İnançlar, kişinin algısına genellikle sözsözsel olarak katılır ve kişi onların değerlendirme üzerindeki etkisinin farkında olmayabilir. Bununla birlikte inançların bilişsel değerlendirme üzerindeki etkisi, ani bir kayıp yaşanması halinde ya da farklı inanç sistemine dönüşüm yaşanabildiği bazı durumlarda kayda değerdir.³⁸

Evrende bazı doğal güçlerin varlığı, Tanrı'ya iman gibi varoluşsal inançlar, insanların yaşamdan hatta acı veren deneyimlerden anlam çıkarmalarını ve ümitvar olmalarını sağlayan genel inançlardır. İnançların duygu ve bağlılıklarla ilişkisi mevcuttur. Örneğin inançlar, olayın tehdit edici olduğu değerlendirmelerine temel teşkil ettiği ve duygusal cevabın dozunu azaltıp arttırdığı zaman stres duygularına yol açar.³⁹ Bu noktada hassasiyet dengelerinin değişmesi sonucu, bağlılık ve inançlar eşliğinde, çeşitli başa çıkma stratejileri tercih edilir. Bu stratejiler çok genel ifadelerle altı başlık altında toplanabilir. Bunlar;

- duygusal olarak açıklık getirme
- duygusal süreçten geçme
- sosyal destek arama
- zorlayıcı tesirleri bastırma
- problem odaklı başa çıkma

³⁷ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.74-77

³⁸ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.64-67

³⁹ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.77

-din'dir.⁴⁰

Ayrıca merkezi başa çıkma stratejisinin, acıdaki anlamı kavramak olduğu söylenir. Bir nedenden dolayı acıya katlanmak, herhangi bir sebep, anlam ya da fayda olmaksızın katlanmaktan daha kolaydır.⁴¹ Yukarıda zikredilen stratejiler arasında, hayatın anlamına dair yol gösterici etkisiyle önem arzeden din, bu yönüyle başa çıkma metotlarının önde gelenlerindedir. Öyle ki dini başa çıkma, kendi içinde sınıflandırmaya ihtiyaç duyulacak kadar tercih edilmektedir.

Yaşanan bir durumun bilişsel olarak değerlendirilmesi, olumlu-olumsuz duyguları, duygunun bilişsel değerlendirmesini doğrudan ve anlamlı düzeyde etkiler. Olumlu duygular, problem odaklı başa çıkmayı, olumsuz duygular ise, duygu odaklı başa çıkmayı doğrudan belirler.⁴² Başa çıkma, uyuma yönelik algılamının, bilişselliğin, duygusal uyumun, kişilik özelliklerinin ve davranışların etkileşimi ile bütünleşerek alternatif bilişsel fonksiyonları kullanabilmeyi de içermektedir.⁴³

Problem ve duygu odaklı olmak üzere iki farklı başlık altında daha toplanan başa çıkma yöntemlerinin faydaları yanında zararlarından da bahsetmek mümkündür. Sorunu duygusal etkiyi azaltarak çözmeyi sağlayan problem odaklı başa çıkmada, tercih edilen davranış uygun olup stres vericinin etkisini azaltabilir, harekete geçen duygu açığa vurulabilir, geri getirilemeyecek kayıplar kabullenilebilir, benlik saygısı yükseltilir, duygusal kontrol artırılır. Ancak diğer taraftan birçok işe yaramayan endişe ile uğraşmak zorunda kalınır, problem yanlış tanımlanabilir, yersiz hareketlerle stresin verdiği sıkıntı artırılabilir. Duygu odaklı başa çıkma da, stres tepkilerini azaltabilir, umut ve cesareti yüksek tutabilir, benlik saygısının geri kazanılmasına yol açabilir ancak inkâr mekanizmasının çalışması nedeniyle uygun davranışların sergilenmesine engel olabilir, kişiyi duygusal olarak hissizleştirebilir, bilinci tehdit eden duyguların müdahalesi,

⁴⁰ S. Danoff-Burg - H. M., Prellow - R. R. Swenson, "Hope and Life Satisfaction in Black College Students Coping With Race-Related Stress", *Journal of Black Psychology*, 2004, 30, 208, s.216

⁴¹ Lazarus - Folkman, a.g.e., s.62

⁴² Neşe Alkan, "Cognitive Appraisals, Emotion, and Coping: A Structural Equation Analysis of The Interactional Model of Stress and Coping", *Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi)*, Ankara, 2004, s. 134-135

⁴³ Atılğan Erözkan, "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları", *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, Sayı 12, Bahar 2004, s. 22

devamında gelen davranışların yapısını bozabilir, semptomlar ve onların kaynakları arasındaki ilişkiden habersiz kalınabilir.⁴⁴

Başa çıkma, düşünce ve davranışların kompleks bir bileşimidir. Başa çıkma çabaları, rutin durumlarda oluşan doğrudan meydana gelen uyuma yönelik davranışlardan açıkça ayrılır. Sonucu dikkate almaksızın, stresli talepleri idare etmeye yönelik çabaları içine alır. Aynı zamanda kişinin belli durumlarda kullanma eğilimi gösterdiği özelliklere işaret eder.⁴⁵ Başa çıkma, kişinin kaynaklarını tükettiği ya da aştığı düşünülen, kendiliğinden oluşan içsel ve/veya dışsal talepleri yönetmek için tutarlı bir şekilde değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak da tanımlanır. Başa çıkma sürecini anlamak ve değerlendirmek için kişinin neyle başa çıkmaya çalıştığını bilmek gerekir. Çevreyle etkili başa çıkma, yönetilemeyen duruma kişinin tahammül etmesine, durumun etkilerini azaltmasına, kabullenmesine ya da ihmal etmesine izin veren şeydir. Başa çıkma, sürekli yüzleşme ve çabalama ile geri çekilme ve kaçınma durumları arasında gidip gelen bir süreçtir. Bilişsel süreçler ve başa çıkma süreci, stresli karşılaşmanın her aşamasıyla ilişkilidir. Bireyler, huzurlu hallerinin devamı için karşılaşmanın anlamını, farklı aşamalarda farklı biçimlerde değerlendirir ve farklı başa çıkma modellerine başvurur. Karşılaşma boyunca kişi meydana gelen şeyin gerçekliğini ve onun hakkında ne yapabileceğini keşfeder ve bu başa çıkmayı etkiler.

Baş çıkmanın üç ayrı fonksiyonu olduğu dile getirilir. Birincisi, başa çıkma, sosyal ve çevresel taleplerle ilgilenmeye yardımcı olur. İkincisi, bu talepleri yerine getirmeye güdüler. Üçüncüsü, dışsal talepler karşısında bireysel enerji ve yeteneği yönlendirmek için psikolojik denge durumunu sürdürmeye fayda sağlar.⁴⁶ Sağlık ve enerji, sosyal yetenekler, sosyal destek, maddi kaynaklar, olumlu inançlar (umut, adalet, hür irade, Tanrı gibi), başa çıkma kaynakları arasında sayılabilir. Şunu belirtmek gerekir ki bütün inançlar, başa çıkma kaynağı olarak hizmet etmez. Bazı inançlar başa çıkma çabalarının direncini kırabilir ve onlara engel olabilir. Örneğin, Tanrı'nın cezalandırıcı olduğuna inanma, bireyin, acı verici bir durumu, Tanrı'dan bir ceza olarak kabullenmesine ve durumsal talepleri yönetmek için hiçbir şey yapmamasına yol açabilir. Bunun yanında problem çözme becerileri de başa çıkma kaynakları arasında sayılır. Problem çözme

⁴⁴ Güner, a.g.t., s.47

⁴⁵ Lazarus - Folkman, age., s.131-139

⁴⁶ Lazarus - Folkman, age., s.140-149

becerileri, bilgiyi araştırma, durumun ilginç yönlerini idare etmek için problemi tanımlama amacıyla analiz etme, arzulanır ya da beklenen sonuçlara ulaşmak için farklı seçenekler düşünme, uygun bir davranış planı seçme ve uygulama kabiliyetlerini içine alır.⁴⁷

Başa çıkma süreci, üç kilit özelliğe sahiptir. Birincisi, başa çıkmanın gerçekleşmesi için aktüel olarak bir şeyin meydana gelmesi gerekir. İkincisi, olay, belirli bir bağlam çerçevesinde yaşanır olmalıdır. Üçüncüsü, karşılaşmaya göre bir değişimin yaşanması gerekliliğidir.⁴⁸

Başa çıkmanın türlerine değinmek gerekirse, başa çıkma modelleri, üç farklı başlık altında tasnif edilir. İlki, aracının var olduğu başa çıkmadır. Bireyin içinde yaşadığı sosyal organizasyondan yardım almayı kabul ettiği metotların toplandığı başlıktır. Diğeri, işbirlikçi başa çıkmadır. Emsallerden yardım almayı içeren metotlardan oluşur. Sonuncusu ise, bireysel başa çıkmadır. Kişinin kendi başına bulduğu metotları bir araya toplar.⁴⁹ Her bir kategori içinde, problem ve duygu odaklı başa çıkma tipleri ayrı ayrı incelenir. Problem odaklı başa çıkma stratejileri, problem çözmeye kullanılanlara benzerdir.⁵⁰

Problem ve duygu odaklı başa çıkma, başa çıkma sürecinde hem birbirinin işini kolaylaştırır hem de biri diğerini engelleyebilir. Problem ve duygu odaklı başa çıkma, aynı zaman zarfında oluşur.⁵¹ Duygu odaklı başa çıkma sıkıntının azaltılmasını, problem odaklı başa çıkma ise strese neden olan durumun yönetilmesini sağlar. Başa çıkmanın etkililiği her iki fonksiyona da bağlıdır. Örneğin duygularını başarılı bir şekilde onaran ancak problemin kaynağıyla ilgilenmeyen birinin yaşanan durumla etkili bir şekilde başa çıktığı söylenemez.⁵² Duygu odaklı başa çıkma, sağlıkla ilgili uyuma yönelik davranışı engelleyerek kişinin genel sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir.⁵³ Ayrıca doğrudan olayın anlamını değiştirmez. Umudu ve iyimserliği sürdürmek, hem gerçekleşen olayı hem de anlamını inkâr etmek, en kötü olanı kabullenmeyi reddetmek ve hiçbir şey olmamış gibi davranmak için kullanılır. Stres kaynakları bilişsel düzlemde olduğu kadar, fiziksel ve davranışsal boyutta da insanı etkiler. Duygusal ve fiziksel yapısı değişen bireyin problem

⁴⁷ Lazarus - Folkman, age., s.159-163

⁴⁸ Lazarus - Folkman, age., s.297

⁴⁹ Lazarus - Folkman, age., s.290

⁵⁰ Ayrıntılı Bilgi için Bkz. K.. I. Pargament, **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York London, 1997

⁵¹ Lazarus - Folkman, age., s.152-155

⁵² Lazarus - Folkman, age., s.188-189

⁵³ Lazarus - Folkman, age., s.217

ve duygu odaklı başa çıkma tercihlerini birbirinden ayırmanın zor olduğunu söyleyebiliriz.⁵⁴

Duygu odaklı stratejiler, olayda parlak bir yön arama, durumun olumlu yönünü görmeye çalışma, anlaşılan gerçeği kabullenme, her şeyi unutmaya çabalama gibi öğeleri içerirken, problem odaklı stratejiler, bireyin düşüncesini değiştirme sorumluluğunu alması, bir plan yapma ve onu uygulama, sebat etme ve istenilen şey uğruna mücadele etme gibi öğeleri barındırır.⁵⁵

Pek çok araştırmacı başa çıkma sürecinin oluşması için stresli bir olayın yaşanması gerektiğine inanır.⁵⁶ Başa çıkma, nörokimyasal stres tepkilerinin sıklığını, yoğunluğunu, sürekliliğini ve örüntüsünü şu yollarla etkiler: Çevresel olarak tehlikeli şartları engellemedeki başarısına göre, kontrol edilemez bir tehdit karşısında duygusal sıkıntıyı azaltmaktaki başarısına göre ve bizzat zararlı/yararlı bir duruma yol açan başa çıkma ve yaşam biçimlerini açığa vurma şekline göre sağlık üzerinde olumlu ya da olumsuz etkilerde bulunabilir. Örneğin, kişi, alkol, sigara ve ilaç gibi ürünleri kullanırsa, yaşamını tehlikeye sokacak faaliyetlerde bulunursa, başa çıkmanın sağlığı olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.⁵⁷

Bu noktada bilişsel değerlendirmeyi ele almak gerekir. Nitekim bilişsel değerlendirme, başa çıkma faaliyetini, duygusal tepkiyi, stresli herhangi bir durumun parçası olan fiziksel değişiklikleri içeren, bir hareket içindeki psikolojik olayların bütününi biçimlendiren aracı bir süreçtir. Tam bilgidен ziyade kısmi işaretlere dayalı, devam edegelen bir yapı arz eder. Bu yüzden duygular, değerlendirme sürecinde çok erken oluşabilir.⁵⁸ Ayrıca bireyler, değerlendirme sürecinin herhangi bir aşamasında takılıp kalırsa, bu durum başa çıkma sürecinin olumsuz seyretmesine neden olacaktır.⁵⁹ Kişi, bilişsel değerlendirme boyunca öncelikle, beklentilere, değerlere ve çıkarılan sonuçlara

⁵⁴ H. W. Krohne, "Stress and Coping Theories", Johannes Gutenberg-Uni., Germany, 2002, s.7-8

⁵⁵ Lazarus - Folkman, age., s.157

⁵⁶ Aaron Antonovsky, **Health, Stress, and Coping**, Jossey-Bass Publishers, London, 1979, s.111

⁵⁷ Lazarus - Folkman, age., s.215-216

⁵⁸ Lazarus - Folkman, age., s.284-285

⁵⁹ Lazarus - Folkman, age., s.357

dayalı değerlendirmelerde bulunur akabinde beklentiden sonuca doğru giden bir süreç yaşar.⁶⁰

Bilişsel değerlendirme süreçleri, bilinçli olmayı, olayın ve yaklaşımın farkında olmayı gerektirmez. Süreç kişi farkında olmadan da işleyebilir. Bilinçdışı süreci çıkarsamak için üç tür çelişkili durum incelenir. Söylenilenle yapılan arasındaki farka, o an söylenilenle başka bir an söylenilen arasındaki farka ve söylenilen şeyle hissedilen şeyin arasındaki farka bakılabilir.⁶¹

Bilişsel değerlendirme, kişi ve çevreye aracılık eden psikolojik bir değişken olarak görülür.⁶² Durumu niteleyen birincil değerlendirmelerin ve başa çıkma sürecini başlatan ikincil değerlendirmelerin içinde herhangi biri, uyuma yönelik bir sonuca yol açabilir.⁶³ Yeniden değer biçme ise, başa çıkma çabalarının sonucunu etkiler. Duygusal onarımı hedeflemeyen, çoğunlukla bizzat probleme odaklanan bir süreçtir.⁶⁴ Birincil değerlendirme sürecinde, durum tehdit içerikli olarak değerlendirilirse, ileriki süreçte başarısız ve savunmacı davranışlar oluşabilir. Kişinin tecrübe ettiği tehdit algısının düzeyi, başa çıkmada belirleyici bir rol oynar. Tehdidin düzeyi, başa çıkma için elverişli kaynakların ne seviyede kullanılabileceğini etkiler. Başa çıkma davranışı çok yönlü belirleyicilere sahip olduğundan tehdit seviyesi belirleyici faktörlerden sadece biridir. Bunun yanında yüksek seviyede tehdit, zorunlu olarak bütün başa çıkma biçimlerinin kalitesini azaltmayacaktır.⁶⁵ Olaya meydan okunması gerektiği düşünülürse, bu durum bireysel açıklığı artırır, problem çözme ve iyi iletişim kurma yeteneğinin ortaya çıkmasına fırsat verir.⁶⁶

Bir değerlendirme sürecinde, durum, tamamen yeniyse, önceden de psikolojik olarak zararlı görülmüşse, süreç, durumun tehlike içerdiğine yönelik değerlendirmeyle sonuçlanmaz. Bizzat durumun zarar/kayıp verici olduğu şeklinde değerlendirilmesine yol açar. Ayrıca yeni durum, kişinin, olayın anlamı ya da nasıl geliştiği hususunda açık bir bilgiye sahip olmadığı oranda belirsizdir. Bu noktada, stresle başa çıkma hem bireyin

⁶⁰ Lazarus - Folkman, age., s.268; Ayrıntılı Bilgi için Bkz. K.. I. Pargament, **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York London, 1997

⁶¹ Lazarus - Folkman, age., s.151-152

⁶² Lazarus - Folkman, age., s.231

⁶³ Lazarus - Folkman, age., s.79; Ayrıntılı Bilgi için Bkz. Aaron Antonovsky, **Health, Stress, and Coping**, Jossey-Bass Publishers, London, 1979

⁶⁴ Lazarus - Folkman, age., s.143-151

⁶⁵ Lazarus - Folkman, age., s.167-169; Ayrıntılı Bilgi için Bkz. H. W. Krohne, "Stress and Coping Theories", Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany, 2002

⁶⁶ Lazarus - Folkman, age., s.191

kişiliğine, hem de stresli durumun özelliklerine bağlıdır.⁶⁷ Kişi öngörülemez durumu kontrol edemez, bununla birlikte kontrol olmaksızın öngörülebilir durumda bulunma gerçekleşebilir. Öngörülebilirlikten öngörülemezliğe giden yol streslidir. Durumun belirsizliği, kişinin, sonuç hakkında, zihninde çeşitli ihtimallerin olabileceği düşüncesini uyandırır. Durumun belirsizliğinin gerçek yaşamda strese yol açmasının önemli sebeplerinden biri, başa çıkma sürecinde bireyi, hareketsiz kılabilecek etkiye sahip olmasıdır.⁶⁸ Geçici belirsizlik, eğer tehdit edici bir işaret barındırıyorsa, olay stresli yaşanır. Çevreden alınan bilgi muğlak olabilir bunun üzerine kişi tereddüt yaşayabilir.

Kişilik özellikleri muğlak şartlar altındayken, açık şartlar altında olduğundan daha etkili bir rol oynar. Kişilik özelliklerindeki farklılıklar, durum belirsiz olarak nitelendirildiğinde farklı sonuçlar doğuracaktır. Bunun yanında belirsizlik, bizzat tehdit kaynağı olabilir. Bireyin kontrol algısını sınırlandırıp çaresizlik duygusunu artırarak tehdit hissini uyandırabilir. Belirsizlik, kişisel özelliklerin tehlikeyle karşı karşıya kaldığı durumlarda olayın tehdit edici olduğunu kabul etmekle sonuçlanır. Ancak yaşanan olayın anlamına dair farklı yorumlara izin verdiği için, tehdit unsurunu azaltıcı etkileri olduğu da gözlemlenmiştir. Çünkü bazen insanlar açıklıktan çok belirsizlik arar.⁶⁹ Geçici belirsizliğin, stres tepkilerini azaltan başa çıkma faaliyetlerinin oluşmasını sağladığı fark edilmiştir.

Başta çıkmayı etkileyen bir diğer faktör, olayın meydana geldiği zamanla, olay arasındaki ilişkinin yol açtığı durumlardır. İnsanlar, belli olayların, belirli zamanlarda meydana geleceği beklentilerini içeren, normal yaşam döngüsü algısına sahiptir. Bir olayın zamanında meydana gelmesi, insanlarda tatmin duygusunun oluşmasını sağlarken, zamanından erken meydana gelmesi ise, kişiyi, yeni bir role hazırlanma şansından mahrum bırakabilir. Yaşam olaylarının pek çoğu, eğer sadece beklenen zamanın dışında oluşuyorsa stresli krizlere yol açar. Bir olayın meydana gelmesinin beklendiği zaman dilimleri, kuşaktan kuşağa, bir kuşağın içindeki gruptan gruba farklılık gösterir. Zamanın bir yönü de, stresli olayla, meydana gelen diğer olaylar arasındaki ilişkiye büyük oranda dâhil olmasıdır. Bir olayın streslilik oranı, ona yakın meydana gelen diğer durumlarla ilişkisine

⁶⁷ Anita DeLonghis – Sarah Newth, “Coping with Stress”, **Assesment And Therapy**, Ed. Howard S. Friedman, Academic Press, California, 2001, s.145-149

⁶⁸ Lazarus - Folkman, age., s.83-91

⁶⁹ Lazarus - Folkman, age., s.103-106

göre değişir. Büyük, kapsamlı, zorlayıcı bir stres tecrübesi, diğer stresli tecrübelerin sıkıntı oluşturma kapasitesini arttırabilir. Görülmektedir ki olayların zamanı, hem yaşam döngüsü hem de diğer olaylarla ilişkili olarak, bireyin değer biçme tutumunu etkiler.⁷⁰

Başa ıkma sürecini ele almak için yapılması gereken şeylerden biri, olayın ve başa çıkma tutumunun gerçekleştiği süreci ele almaktır. Kaynaklardan çok sürece ve bireyin kullandığı belirli etkenlere odaklanarak kolaylıkla stres-sonuç ilişkisine aracılık eden yapılar tanımlanabilir. Çocukluktan yetişkinliğe başa çıkma biçimi, planlanmış olarak gelir. Başa ıkma, yaşamın farklı dönemlerinde değişir.⁷¹ Srec, olayların akışı ya da açıklığıyla ilgilidir. evre sürekli olarak değişir ve kişinin onunla ilişkisi de farklılaşır. Bireyin duygusal yaşamı akış ve değişimle birlikte tanımlanır. Stresli bir karşılaşmada birey ilk önce sınırlı hissedebilir. Yaşadığı duygusal değişimden birkaç dakika sonra, öfkeli, suçlu, sevgi dolu ve neşeli olabilir. Sürece bağlı olan duygusal durum asla sabit değildir. Ruhsal değişimin kalitesine ve çeşitliliğine göre şaşılacak lde farklılık gösterir.⁷² Srec yaklaşımları, kişinin anlattığı, yapabildiği ya da yapabileceği şeyden çok öznel düşünce, duygu ve davranışlara odaklandığı, durumu öznel olarak ele aldığı ve zaman dilimlerine ayırarak çalıştığı için önemlidir. Stresle başa çıkma hem bireyin kişiliğine, hem de stresli durumun özelliklerine bağlı olduğundan dolay ı başa çıkma yöntemlerinin etkililiği de durum ve şartlara göre değişkenlik gösterir.⁷³

Bir başa çıkma stratejisinin etkililiği, durumun içsel ve dışsal taleplere uygun olup olmadığını belirleyen mesafeye bağlıdır. Hassasiyet, başa çıkmanın etkililiğine doğrudan müdahale eder. Çünkü hassasiyet belirli bir takım durumlara stresli olarak tepki gösterme yönünde bireyin hazırbulunuşluğudur. Normalde stresli olarak nitelenmeyen durumlarda bile hassas birey, değer ve bağlılıklarından ötürü muhtemelen hadisenin tehdit barındırdığı yönünde değerlendirmede bulunacaktır. Hassasiyet, aynı zamanda değer biçme ve olayların akışı arasındaki örtüşmeyi etkiler.⁷⁴

Başa ıkma bireylerin nasıl hissettikleri ve bu hislere nasıl ulaştıklarıyla da ilgilidir. İnsanların kendileri ve yaşam şartları hakkında nasıl düşündükleriyle ilgili olan moral,

⁷⁰ Lazarus - Folkman, age., s.108-116

⁷¹ Lazarus - Folkman, age., s.170-172

⁷² Lazarus - Folkman, age., s.295

⁷³ Lazarus - Folkman, age., s.317; Ayrıntılı Bilgi için Bkz. Anita DeLonghis – Sarah Newth, “Coping with Stress”, **Assesment And Therapy**, Ed. Howard S. Friedman, Academic Press, California, 2001

⁷⁴ Lazarus - Folkman, age., s.186-187

kişilerin mutluluk, tatmin, öznel iyi olma hali gibi duygusal yapılarıyla ilgili konuşmak için kullanılan bir kavramdır. Stresli bir karşılaşma boyunca tecrübe edilen olumlu ve olumsuz duygular, kişinin kendi huzuruyla ilgili o anlık değer biçmesinin yani moralinin bir yansımasıdır. Duygular ve değerlendirmeler dinamiktir. Bir karşılaşmanın her aşamasında değişir. Birey, görünürde zıt olan olumlu ve olumsuz duyguları bir arada tecrübe edebilir. Bir olayın meydana okumaya uygun olduğu yönünde değer biçme, pozitif içeriklidir ancak aynı anda durumun tehdit içerdiği şeklinde duygular da uyanabilir. Olayın tehdit içerdiğini değerlendirmekle birlikte pozitif duygular oluşabilir.

Korku ümitle, sıkıntı ferahlama duygusu ile yumuşatılabilir. Tatmin duygusu ise, davranışın sonucuyla birlikte, sonuca dair beklentilere de bağlıdır.⁷⁵ Ancak bir alandaki başa çıkma işlevinin başka bir alanda ya da durumda da kesinlikle olumlu sonuçlar doğurması söz konusu değildir. Kişi, bir durumda iyi uyguladığı işlevi başka bir durumda iyi uygulayamayabilir.⁷⁶ Neticede tatmin duygusu olaydan olaya farklılık gösterir. Ayrıca olumlu tecrübeler; olumlu şartlar ve beklentiler altında oluştuğu zaman çok daha dikkat çekicidir. Aynı şekilde olumsuz tecrübeler, olumlu şartlar ve beklentiler altında oluştuğu zaman çok daha negatif hale gelir.⁷⁷ Pozitif duyguların oluşması, durumun yaşandığı ortamın duygusal atmosferinin etkisi altındadır.

Duygunun bilişsel temelde oluştuğu bir gerçektir. Yani birey ilkin meydana gelen şeyin kişisel anlamını değerlendirir ve bu değerlendirme duygusal tepki için bilişsel temeli oluşturur.⁷⁸ Kalp atışı, kan basıncı gibi fiziksel özellikler, belirli bir duygu tecrübesini oluşturmak için bilişsel faaliyetle etkileşime girer. Duygusal akımı, kişi ve çevre arasında oluşan bir ilişki olarak anlamak için, anksiyete, hayal kırıklığı, tatminsizlik, güven gibi duygulara dâhil olan geçmiş, şu an ve gelecek hakkındaki bilişlerin göz önüne alınması gerekir.⁷⁹ Bireylerin belli duyguları tecrübe etme kapasitesi, sosyal ilişkileri anlamasına ve mevcut huzurun devamı için anladıklarını anlamlandırmasına bağlıdır. Örneğin birey, başarısını, şans ve işin doğası gibi dış faktörlere ya da kişinin kendi çabası ve kabiliyeti gibi iç faktörlere yükleyebilir. Bu türden çeşitli yüklemeler, duygusal tepkiyi etkiler.

⁷⁵ Lazarus - Folkman, age., s.194-197

⁷⁶ Lazarus - Folkman, age., s.225

⁷⁷ Lazarus - Folkman, age., s.313

⁷⁸ Ayrıntılı Bilgi İçin Bkz. A. Taylor Newton – Daniel N. McIntosh, “Specific Religious Coping in a Cognitive Appraisal Model of Stress and Coping”, The International Journal for the Psychology of Religion, 20: 39- 58,2010

⁷⁹ Lazarus - Folkman, age., s.261-267

Bireyin kendisi ve dünya hakkındaki inançları kadar, kişisel değerler, amaçlar ve bağlılıklar, duyguyu tecrübe etmedeki kökensel gelişimin ilk verileridir. Burada duygunun düşünceyi, düşüncenin de duyguyu etkilediği görülür. Ayrıca çevreden soyutlanma, usavurma ya da mesafe koyma gibi, hisleri düzenlemeye yardımcı bilişsel başa çıkma süreçleri, düşünce ve duygular arasında bir ayrışmaya/çözölmeye yol açabilir. Kaçınma ve inkâr; bireyin, olayın duygusal anlamlarından kaçmasına da yardımcı olur. Duygunun tam tecrübesi, birbiri içine geçmiş üç bileşenden oluşur. Bunlar, düşünce, eylemin tahrik gücü ve fiziksel çalkalanmadır. Biliş, zorunlu olarak hissi belirlemez ve eylemin yönü, histen bilişe doğrudur. Biliş ve his görece bağımsız alt sistemler olarak ilişkilendirilmelidir. Muğlaklık durumunda hissedeceği duyguyu belirleyemeyen birey, dikkatini duyguların bağlı olduğu anlamların bilgisine çevirir.⁸⁰

Baş çıkma çabası içine girmenin yanında bir sıkıntıyla mücadele etmek için bireyin farkında olarak ya da olmayarak başvurduğu yollar arasında savunma ve inkâr tutumları da yer alır. Egonun savunma davranışı göstermesi, başarısız benlik algısına işaret eder. Hastalık düzeyinde inkâr ya da kaçınmanın etkisinin az olduğu dikkati çeker çünkü kişi aktüel tehlikeyi azaltmayı ve hastalığı yok etmeyi sağlayan uygun problem odaklı başa çıkma yolunu bulmada başarısız olur. Her ne olursa olsun kaçınma ve inkâr, durumun tehdit unsuru barındırdığı düşüncesini uyandırır.⁸¹

İnkâr ve savunma ilkel birer baş çıkma metodu olarak dikkate alınır.⁸² Ayrıca baş çıkma sürecini olumsuz etkileyen faktörlerden biri de, öğrenilmiş çaresizliktir. Öğrenilmiş çaresizlik kavramı, depresyonun izahı olarak sunulur. Vazgeçme, sonuçla ilgiyi kesme gibi çaresizlikle ilgili davranışlar, durum kontrol edilebilir olduğunda kişiyi uyum göstermeye teşvik edici değildir. Ancak sonuç gerçekten kontrol edilemez ise; bu tip davranışlar, yüksek oranda işlevsel olabilir. Burada hangi durum karşısında bireyin kendini çaresiz hissettiği önemlidir. Bunun yanında bireyin yaşantısıyla ilgili algısı da öğrenilmiş çaresizlik tutumunu etkiler. Örneğin olumsuz tecrübe ve şartları içeren geçmişe sahip pek çok kişi, iyimser olabilirken, olumlu geçmişe sahip bireylerin pek çoğu da çaresizlik hissine kapılıp depresif bir hal alabilir.⁸³

⁸⁰ Lazarus - Folkman, age., s.271-280

⁸¹ Lazarus - Folkman, age., s.133-135

⁸² Lazarus, -Folkman, age., s.169

⁸³ Lazarus - Folkman, age., s.200-203

Strese neden olan bir diğer faktör, stresle baş etmenin yollarını da öğreten toplumdur. Toplumsal yaşam sonucu strese kapılan birey, bunu engellemek için yine toplumdan aldıklarını kullanır. İnsanları şekillendirici bir unsur olarak toplumu anlamak için, büyük ve karmaşık sosyal sistemden, bireyin güncel yaşam düzlemine yönelmek ve sosyal yaşamın bireyi nasıl etkilediğine bakmak gerekir. Ayrıca sosyal sistem, bireyin duygusal yaşamında önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanında sosyal gerçeklik tipi, kişiden kişiye farklı şekillenir. Bireysel farklılıkların üç nedeni vardır. Birincisi bireylerde büyük bir genetik yapı farklılığı mevcuttur. İkincisi, bireylerin ve grupların geçmiş yaşamları birbirinden farklıdır. Üçüncüsü sosyal yapılar, bazı üyelerine diğer bireylere nazaran daha elverişli bir ortam sunar.⁸⁴

Kişilerin başa çıkma sürecini olumlu etkileyen sosyal destek, huzurlu bir ortamın oluşması için altı farklı kökensel işlevi barındırır. Sosyal destek, bağlanma duygusunu geliştirir, sosyal birliği sağlar, bireye yetişme ortamı sunar, kişinin kendi değerine yeniden inanmasına imkân hazırlar, güvenli birlik duygusunun hissedilmesine fırsat tanır, son olarak da bireyin aradığı kaynakları bünyesinde barındırır. Sonuç olarak; sosyal destek üç farklı noktada bireye fayda sağlar. Birincisi; duygusal destek sunar. Kişinin kendisini güvenli ve sevgiye, bakıma değer hissetmesine yardımcı olur. İkincisi; hissedilir, görülür bir destek sunar. Üçüncüsü; bilgiye dayalı destek verir. Birey ve toplum arasındaki ilişki, biri diğerini etkileyen çift yönlü bir ilişkidir. Bu ilişki, sosyal talepler ağıyla kurulur. Sosyal talepler ya da davranışla ilgili normal beklentiler, bireyin düşünce, his ve eylemlerini etkileyebilir ancak zorunlu olarak strese yol açmaz. Stres; talepler çelişkili, muğlak ve aşırı yük bindirici olduğu zaman oluşur.

Stres anında sosyal desteğin olumlu ve olumsuz etkileri söz konusudur. Bir durumun strese yol açmasını engelleme sürecinde, sosyal desteğin belirsizlik ve üzüntüyü azaltma, iyi örnek oluşturma, problemlere ortak olma, ilgiyi başka tarafa çevirme gibi olumlu etkilerinin yanında, belirsizlik ve üzüntüye sebep olma, kötü örnek oluşturma, yeni problemler yaratma gibi olumsuz etkileri vardır. Başa çıkma sürecinde faydalı olanı belirleme, duruma yönelik ilgi uyandırma ve faydalı bilgiler verme konusunda yardımcı olurken bir yandan da olumsuz durumu bulup çıkarmaya, öfke duygusuna kapılmaya yol açabilir, yanlış yöne sevk edici bilgiler verebilir. İyileşme sürecinde ise, kişinin etrafında

⁸⁴ Lazarus - Folkman, age., s.226-232

oluşan düzenin devamını sağlar, sağlıklı uyum içinde olur ve var olan sıkıntıyı durdurmaya karşı arzuyu artırırken diğer taraftan kişinin dünyasını sıkıntıya sokma, sağlıklı olumsuz etkileme ve ihtiyaç duygusunu güçlendirmeye sebep olabilir.⁸⁵ Sosyal desteğin yol açtığı sonuçları, bireyin kişilik özellikleri ve içinde bulunduğu durumu göz önüne alarak değerlendirmek uygun olur.

Strese yol açan en önemli faktör olarak, sevilen birinin ölümü, boşanma, iş kaybı gibi insanın başına gelen büyük yaşam olayları gösterilebilir. Büyük yaşam olaylarının günlük zorluklarla ilişkili olduğu bir gerçektir. Çünkü bu tip olaylar, gün içinde sıkıntılı bazı durumların yaşanmasına neden olur, sosyal ilişkileri, alışkanlıkları ve günlük yaşam örüntülerini karışıklık içine iter. Günlük zorluklar, normalde başa çıkma sürecinin yakıtı olarak dikkate alınırken, aynı zamanda başa çıkmanın sonucudur. Bazı zorluklar, güçlü bağılıkların olmasından ya da elverişsiz başa çıkma yöntemine yol açmasından dolayı, depresif karakterin hassasiyet duygusunu canlandırır.⁸⁶ Stres, başlı başına iyi ya da kötü olarak nitelendirilmemektedir. Stresin, hangi sosyal ve bireysel şartlar altında, hangi zamanlarda ve ne türde oluştuğu önemlidir. Bu açıdan strese yol açan büyük olaylar ve günlük zorluklar, sürecin tamamı değerlendirildikten sonra zararlı ya da faydalı şeklinde nitelendirilir.

Ego gelişiminin önemli göstergelerinden olan esneklik ve katılık tutumu, bireyin seçtiği başa çıkma metodunun başarısını doğrudan etkiler. Esneklik, yüksek seviyede gelişmiş benlikle, yüksek kalitede karar almayla ve çabuk iyileşme kabiliyetiyle ilişkilidir. Diğer taraftan katılık, düşük seviyedeki benlik işlevi ve nihai aşamada hastalık haliyle alakalıdır.⁸⁷ Algıdaki katılık ve yanlış başa çıkma metodunun tercih edilmesinden ötürü, birey üç boyutta zarar görür. Öncelikle bilişsel anlamda zarara uğrar, başa çıkma cevabının uygun sonuçla bağlantılı olup olmadığını fark etmekte başarısız olur. Sonra güdüsel anlamda zarara görür, çaresizlik duygusu karşısında edilgen duruma düşer. Daha sonra da duygusal olarak zarara maruz kalır. Yaşadığı durumu umutsuz gördüğünde depresyon ortaya çıkar.⁸⁸

⁸⁵ Lazarus - Folkman, age., s.245-259

⁸⁶ Lazarus - Folkman, age., s.312-314

⁸⁷ Lazarus - Folkman, age., s.175-182

⁸⁸ Lazarus - Folkman, age., s.202

Spesifik hastalık modeli, kişiyi hastalığa götüren süreci oldukça net biçimde tanımlamaktadır. Kişi-çevre ilişkisinde çelişki, muğlaklık ve aşırı yüklenme söz konusu ise, stres yaşanır. Ardından durum değer biçme süreçlerinden geçirilir. Değer biçme tamamlandıktan sonra kendine özgü bir duygu oluşur ve başa çıkma metotları belirlenir. Eğer tercih edilen başa çıkma modeli, stresi azaltmak için uygun bir yol değilse, belirli bir karışıklık hissedilir ve hastalık oluşur.⁸⁹

Bu noktada stresle başa çıkmada izlenen yol kabaca şöyle tasvir edilebilir. Değerleri, bağlılıkları, inançları içine alan kişiye özgü etkenler ile durumsal talepleri, sınırları, kaynakları, zararın belirsizliği ve yakınlığı gibi verileri bünyesinde barındıran çevre arasındaki etkileşim, strese yol açabilir. Stresin meydana gelmesi durumunda birey öncelikle olayı algılamasını sağlayan birincil değerlendirmeyi, ardından başa çıkma metodunu seçtiği ikincil değerlendirmeyi yapar. Daha sonra durumu tekrar gözden geçirir ve son vaziyete dair yeniden değer biçme sürecini yaşar. Tercih ettiği başa çıkma tarzları problem ve duygu odaklı öğeler içerir. Yaşanan bu sürecin ardından durumun peşi sıra ortaya çıkan etkiler söz konusudur. Bu bağlamda psikolojik değişimler yaşanır, olumlu veya olumsuz hisler geliştirilir ve karşılaşma sonucunun kalitesi değerlendirilir. Olayın uzun zamana yayılan etkileri ise, fiziksel hastalıklara ya da sağlık sorunlarına neden olması, huzur hissini etkilemesi ve sosyal işlevler üzerinde değişime neden olmasıdır.⁹⁰

Stresi bilişsel yolla değerlendiren ve duygularını yönlendirmeye çabalayan bireyler için bilişsel terapi modelleri geliştirilmiştir. Bunlardan en bilineni, Ellis'in yaklaşımıdır. Ellis, nesnel durumdan ziyade, kişinin durumu algılamasının, tepki göstermede çok önemli belirleyici bir etken olduğunu söyler. Ona göre kişi tarafından kabul edilen ya da beğenilen belirli karakteristiklerden, akıldışı inançlardan, varsayımlardan dolayı birey, herhangi bir olayın anlamını, hatalı ve amaca zararı dokunacak türde bir durum olarak yorumlar. Terapötik strateji, kişiye akıldışı inançları bırakması ve daha mantıklı düşünmesi hususunda yardım eder. Burada amaç, kişiye, çözüm arayışına ve yapısal olarak daha fazla düşünmesine yardımcı olmak gayesiyle, sıkıntılı ve zayıf fonksiyonlardan sorumlu olan özgün mantık özelliklerini öğretmektir. Bu mantık özellikleri, seçici soyutlama, isteğe bağlı çıkarsama, aşırı genelleştirme, büyütme ve ya hep ya hiç tarzı düşünmedir.⁹¹ Başa

⁸⁹ Lazarus - Folkman, age., s.219

⁹⁰ Lazarus - Folkman, age., s.305

⁹¹ Lazarus - Folkman, age., s.340-341

çıkma metotları bu türden bilişsel değerlendirmelerin etkisindedir, aynı zamanda bu bilişsel değerlendirme metotlarının değişmesine yol açabilir.

Başta çıkma metotlarının zihinsel boyutunu inceleyen bilişsel yaklaşımları irdelemek, konunun anlaşılır olması için gereklidir. Bu noktada gelecek bölümde bilişsel yaklaşımlar ve başta çıkmada bilişsel yaklaşımların etkisi değerlendirilecektir.

C. BİLİŞSEL YAKLAŞIMLAR

İnsanın dünyayı algılama ve değerlendirme süreçlerini ele alan bilişsel yaklaşımlar, psikanalitik teoriden yola çıkarak insan zihninin ve düşünme şekillerinin bireyin yaşam yolunda ne gibi etkilere sahip olduğunu inceleme gayretindedir. Bu sebeple bilişsel bilimler geliştirilmiş ve bilişsel psikoloji başlığı altında insanın yaşam süreci boyunca yapıp ettiklerini anlamlandırma gayesi peşinde koşulmuştur. Ayrıca bu yolla bireyin başta çıkma ve dini başta çıkma metodu tercihlerini etkileyen bilişsel süreçler üzerinde durulmuştur. Bu bölümde ise bilişsel bilimlerin gelişimi, bilişsel yaklaşımların yapısı ve bilişsel psikolojiden bahsedilecek, zorluklar karşısında oluşan bilişsel sıkıntılar ve ileri sürülen çözüm önerilerine değinilecektir.

1. Temel Kuram ve Bakış Açıları

Bilişsel psikolojinin oluşumunu etkileyen süreci anlamak için bilişsel bilimler ve bilişsel yaklaşımlardan bahsetmek gerekir. Bilişsel bilimler, bilgi edinme süreçlerini ve mekanizmalarını inceleyen bilimlerdir. Psikoloji, dilbilim, enformatik, nöroloji gibi farklı disiplinlerden oluşan bir takımada görüntüsü verir. Bu bilimler insan düşüncesini, daha doğrusu düşüncenin aktif yapılarını keşfetmeye çalışır. Zihin denilen epistemolojik sistemin bağlı olduğu mekanizmaları inceler ve anlamaya çalışır. Bilişsel mekanizmalar, algılama, zekâ, dil, hesaplama, akıl yürütme ve bilinç gibi zihinsel olgular sayesinde anlaşılabilir. Bilişsel bilimler, doğrudan gözlemlenemeyen bu olguları birtakım modellerle kavramaya çalışır.⁹² Bilişsel bilimlerin konuları zamanla çeşitlilik göstermiştir. Birçok araştırmacı düşüncüyü sadece bir yönüyle incelese de düşüncenin biyo-psiko-sosyal bir yapı olduğu görüşü genel kabul görür. Bununla beraber 1960 ve 1970'li yıllarda bilişsel bilimlerin temel konusu algılama, problem çözümü ve dil iken 1990'lı yıllarda hafıza,

⁹² Zeki Özcan, **İnsan ve Toplum Bilimleri I: Genel Bakış**, Alfa Y., Bursa, 2008, s. 364-368

bilinç, coşku, dikkat ve hareketlilik olmuştur. 2000’li yıllara gelindiğinde beynin canlı bir organ olduğu, düşüncelerin ona bağlı geliştiği ve beden sosyal bir çevrede bulunduğu için düşüncelerin sosyal çevrenin etkisi altında olduğu fikri geçerlilik kazanmıştır. Günümüzde ise, hafızaların, zekâların, dilsel yatkınlıkların çok çeşitli olduğu meselesi üzerinde durulur.

Gelişim sürecine bakıldığında bilişsel bilimler, görsel algının gerçekliği yeniden oluşturma mekanizması olduğunu kanıtlamış, pek çok hafıza türünün olduğunu göstermiştir. Ayrıca dünyayı zihinsel şemalara ayırmanın evrensel bir yatkınlık olduğunu ortaya koymuş; insanın her zaman doğru düşünen değil, düşünen bir varlık olduğunu dile getirerek, kişilerin geçerli bulguları ya da zihinsel modelleri kullandığını söylemiştir.⁹³

Daha özele inildiğinde psikoloji açısından bilişsel yaklaşımları ele almak mümkündür. Bilişsel yaklaşım, psikanaliz kuramının, insanın akılcı-mantıklı yanını bir kenara bırakmasına karşı çıkmış ve yeniden insanın akılcı-mantıklı yönü ile ilgilenmeye başlamıştır. Bu yaklaşım, düşüncenin duygular üzerinde davranış değiştirme çabalarında önemli olduğunu vurgulamıştır. Bilişsel yaklaşım kuramı, insanların bazı güçlerle dünyaya geldiğini ve bütün davranışların öğrenmeyle oluştuğunu kabul eder. Ancak odak davranışın kendisinden çok, onu ortaya çıkaran, yönlendiren ve pekiştiren iç faktörler, düşünceler, batıl/saçma fikirler ve mantıksız genellemelere vurgu yapar.⁹⁴ İnsanların kişilik farklılıklarını ise bilgi işleme süreçlerindeki farklılıklara bağlar. Bilişsel kuramcılara göre insanoğlu benzersizdir ve yaşamı boyunca sürekli olarak kendi dünyasıyla ilgili varsayımlar geliştirip, bunları sınar. Kestirilebilirlik gereksinimini karşılamak için ise şablon eşleştirmeye benzeyen bir sürece girer. Buna göre dünya ile ilgili görüşlerimiz saydam şablonlara benzer. Olayları yorumlamak ve kestirmek için her insan farklı bir ‘kişisel yapı’ kullanır. Kişilik farklılıkları da dünyayı yapılandırma şekillerindeki farklılıktan kaynaklanır.⁹⁵

Duygusal bozukluklara yönelik yeni bir bakış açısı kazandırma gayesindeki bilişsel yaklaşım, temellerini antik Yunan dönemi felsefe ekollerinden Stoacılık’a dayandırmaktadır. Mutluluk ve erdem sorunuyla ilgilenen Stoacılara göre, duygusal sorunlarımıza bizzat olayların kendisinden çok, kişinin kendisini ve olayları nasıl algıladığı neden olmaktadır. Bu görüşü temel alan bilişsel psikoloji, kişinin yaşadığı ruhsal

⁹³ Özcan, age., s.374-375

⁹⁴ Ersin Altıntaş - Mücahit Gültekin, **Psikolojik Danışma Kuramları**, Alfa Y., İstanbul, 2003, s.149-150

⁹⁵ Burger, age., s.606-609

sorunların büyük çoğunluğunu, sahip olduğu yanlış kanı ve zanlarla bizzat kendisinin oluşturduğunu savunmaktadır. Yanlış algılamının temelinde, bireyin bilişsel gelişim sürecindeki hatalı öğrenmeler bulunmaktadır. Bu durumdan kurtulmak için kişinin düşüncesinde oluşan tahribatları çözmesi ve gerçekçi yorumlara ulaşması gerekir.⁹⁶

Psikolojinin insan doğasına yönelik izlenimi, ‘mekanik’ olmaktan çok insani öğeleri öne çıkaran bir süreci takip eder. Son dönemde psikoloji, davranış bilimi yerine davranış ve zihinsel süreçler bilimi şeklinde tanımlanmaktadır.⁹⁷ Bilişsel psikoloji ise, zihnin kendisini değil, hafıza, zekâ, dil, akıl yürütme, problem çözme ve dikkat gibi yetilerini inceler. Bilişsel psikoloji, II. Dünya savaşından önce ortaya çıkmış ve Amerika’da yayılmıştır. George Miller ve Jerome Bruner bilişsel psikolojinin öncüleri olmuştur. Bilişsel psikoloji, psikanalitik teorinin akıl-düşünce-davranış ilişkisini ihmal etmesine itiraz ederek oluşmakla birlikte, daha çok davranışçılığa tepki olarak ortaya çıkmıştır. Davranışçı psikoloji, zihinsel tasavvur, inanç, bilgi, plan ya da amaç gibi kavramları kuşkulu görüp ilgiye değer bulmaz ve insan davranışını uyaranlara verilen otomatik bir cevap olarak anlar. Oysa bilişsel psikolojiye göre insan davranışı fiziksel durumlara tepkiden ibaret değildir, aksine bilişsel haller aracılığıyla gerçekleşir.⁹⁸

Bilişsel psikologlarda vurgu, zihin üzerinedir. Davranışsal tepkiler, onların araştırmalarının tek amacı değildir ancak kendilerine eşlik eden zihinsel süreçler hakkında sonuç çıkarma kaynağı olarak kullanılır. Bilişsel psikologlar, zihnin nasıl yapılandırıldığı ve düzenlendiğiyle de ilgilenir. Ayrıca bilişsel psikologlar, davranışçıların iddia ettiği gibi, dış güçlere pasif bir şekilde tepki vermediğimizi söyler, kişilerin olaylara bilerek katıldığını ve bu olayları hafızaya işlemeyi seçerek bilginin elde edilmesi ve uygulanması sürecine eşlik etme yeteneğine sahip olduğunu belirtir.⁹⁹

Bilişsel psikolojinin amacı, insan zihninin yapısını anlamak ve işleyişini yöneten ilkeleri ortaya çıkarmaktır. İnsanın dış dünyayı ‘bilmesini’ sağlayan süreçlerin anlaşılması, bilginin niteliği, türleri ve değişimleri, bilgiler arası karşılıklı bağımlılık ve etkileşimler bilişsel psikolojinin konularıdır. Buna bağlı olarak, günümüzde birçok bozukluğun bilişsel

⁹⁶ Ayrıntılı bilgi için Bkz., Albert Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, 1977, (Aktaran) Cengiz güleç, **Pozitif Ruh Sağlığı**, Arkadaş Y., Ankara, 2009, s.264

⁹⁷ Duane P. Schultz - Sydney Ellen Schultz, **Modern Psikoloji Tarihi**, Çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Y., İstanbul, 2002, s.614

⁹⁸ Özcan, age., s.391

⁹⁹ Schultz - Schultz, age., s.624

tanımlaması yapılmaktadır.¹⁰⁰ Bu açıklamalardan sonra şimdi; bilişsel yönelimli başa çıkma ve başa çıkmada bilişsel yaklaşımlardan bahsedilecektir.

2. Bilişsel Yönelimli Başa Çıkma Ve Başa Çıkmada Bilişsel Yaklaşımlar

Bilişsel yönelimli başa çıkmadan bahsetmeden evvel, bilinç algısı ve bilişsel sorunların oluşumuna değinmek gerekir. Bilişsel terimiyle ‘duyusal verilerin dönüştürüldüğü, indirgendiği, detaylandırıldığı, saklandığı, hatırlandığı ve kullanıldığı’ süreçlere gönderimde bulunulur.¹⁰¹ Bilgi temsilinin ilk kavramlaştırılmasından son zamanlardaki araştırmalara kadar, bilginin, önemli bir şekilde duyusal girdilere bağlı olduğu düşünülmüştür. Bu görüş, Yunan filozoflarından, Rönesans bilim adamlarından günümüzdeki bilişsel psikologlara kadar uzanır. Fakat dıştaki dünya ile gerçeğin içsel temsilinin birebir aynı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bilişsel süreçleri kayıt altına alan bellek, belli bir işlem sırası izlemektedir. Buna göre bellek, gözlemleri düzenler, anlamlı gözlemler yapar, gözlemlerden ilgili unsurları çıkarır, varsayımlar geliştirir, peş peşe gelen gözlemleri düzenler, gözlenmemiş olaylar hakkında öngörude bulunur ve diğer olaylarla iletişime geçer.¹⁰²

Bilinç, kişinin, anılarının, duygularının ve bedensel duyularının olduğu kadar, görsel ve işitsel dış dünya olaylarının da farkında olmasını kapsayan bir süreçtir. Buna göre bilincin iki yönünden bahsedilebilir. Birincisi bilinç çevresel uyaranların fark edilmesini içerir. İkincisi aynı zamanda bir kimsenin kendi zihinsel durumuna ait düşüncelerini kapsar. Bu düşünceler kişinin içsel/deruni benlik ve farkındalık duygularından ve anılarından kaynaklanır.¹⁰³ Bu noktada bilişsel psikologların bilinçaltı bilişinden ne anladığını dile getirmek gerekir. Bilişsel psikologlara göre bu tür bilinçaltı, Freud’un bahsettiği, sadece uzun bir psikanaliz döneminin yardımıyla bilince getirilebilen bastırılmış arzu ve anıların dışarı taşıdığı bir bilinçaltı değildir. Bu yeni bilinçaltı kavrayışı, duygusal olmaktan çok akılcıdır ve insan bilişinin bir uyarıcıya tepki verme etkinliğindeki ilk aşamasında yer alır. Bu noktada bilinçaltı, öğrenme ve bilgi işleme sürecinin önemli bir

¹⁰⁰ Işık Savaşır - Senar Batur, “Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi”, **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Editör, Işık Savaşır - Gonca Boyacıoğlu - Elif Kabakçı, Türk Psikologlar Derneği Y., Ankara, 1998, s. 19-20

¹⁰¹ Schultz - Schultz, age., s.622

¹⁰² Robert L. Solso - M. Kimberly Maclin - Otto H. Maclin, **Bilişsel Psikoloji**, Çev., Ayşe Ayçiçeği-Dinn, İstanbul, 2009, s.22-23

¹⁰³ Solso - Maclin - Maclin, age., s.166

bölümüdür.¹⁰⁴ Ancak bilinçaltı akılcıya da sözel çözümlmeye daha az ulaşabilir. Bilinçaltı iletişimin bazı yönleri, jestler, yüz ve vücut hareketleri ile ses tonudur.¹⁰⁵

Bazı bilişsel psikologlar, bireyin geçmiş yaşantısının, neyi gözlemesi gerektiği ile ilgili birtakım fikirler edinmede düzenleyici olduğunu, böylece bir imaj inşa etmek için kişinin daha az bilgiye gerek duyduğunu söyler ve bu durumu ‘verili bilginin ötesine gitme’ olarak niteler.¹⁰⁶ Algılamının, kategorileşmiş eylemler aracılığıyla işlediğini vurgular. Kişi, olgunlaştıkça, alıcılarına ulaşan bilgi kitlesinden daha çok ve tutarlı ‘duyu’ oluşturmaya girişir. Girdiyi ayırıştırmak için kalıplaşmış sistemler ya da kategoriler geliştirir. Geliştirilen kategoriler dizisi, girdinin kendisinden daha sınırlıdır. Toplumsal durumlarda ise kategoriler, kişilik özelliklerini içerebilir. Her insan, kendi kişisel dünyasını, yine kendi kişisel inşalarıyla oluşturur. Bu ‘inşalar’, geçmiş yaşantılar temelinde oluşturulduğu sürece yeni yaşantılara bilimsel birer hipotez gibi uygulanabilir.

Bilincin malzemesi sayılan düşünceler, geçici ve hızla hareket eden bir fikir, nesne ve imajdan, bir başkasına kayar ancak bir yaşantıdan diğerine hareket eden daima aynı bilinçtir. Düşünceler başka bir etkenden daha çok normal bilincin temelidir. Devamı sağlanmış düşünceler yoluyla kişisel bilinç sürdürülür ve tazelenir.¹⁰⁷ Sıradan bilinç, bireysel biyolojik yaşamın temel amacı için ‘tasarlanmış’ olağanüstü biçimde geliştirilmiş kişisel bir inşadır. Duyu organları ve beyin, varlığını sürdürebilmek için en uygun çevreyi seçmeye hizmet eder. Sıradan bilinç nesne merkezlidir; çözümlmeyi, kendini diğer nesnelere ve organizmalardan ayırmayı içerir. Bu seçici, aktif, çözümlenici yapılanma, nesnelere ayırmaya ve onları dikkate almaya yarayan kalıcı bir kişisel dünyaya ulaşmayı sağlar. Nedensellik, doğrusal zaman ve dil kavramları, oluşan bu biçimin özünü teşkil eder.¹⁰⁸

Bilincin işleyiş katmanlarından bahsetmek gerektiğinde, önümüze dört kategori çıkar. Bunlardan ilki bilincin uyanıklık düzeyidir. İnsanlar uyanık olduklarında algılayabilir ve karşılıklı etkileşimde bulunabilir. İkincisi, çevrede ne olup bittiğinin dakika dakika bilincinde olunan deneyim düzeyidir. Üçüncüsü, inançlar, ümitler, dilekler gibi

¹⁰⁴ Schultz - Schultz, age., s.626

¹⁰⁵ Robert E. Ornstein, **Yeni Bir Psikoloji**, İnsan Y., Çev. Erol Göka - Feray Işık, İstanbul, 1992,s.68

¹⁰⁶ Ornstein, age., s.39

¹⁰⁷ Ornstein, age., s.46-50

¹⁰⁸ Ornstein, age., s.57

zihinsel düzeydir. Sonuncusu ise kendi kendini tanıma, kendilikle ilgili bilgi sahibi olma, zihindeki düşüncelerin ve duyguların farkına varma düzeyidir.¹⁰⁹

Düşünerek yaşamını idame ettiren insanın, günlük hayatındaki bilinçli deneyimlerinin birtakım işlevler barındırdığı düşünülmektedir. Bunlardan ilki tanımsal işlev ve bağlam-ortam işlevi olarak nitelenir. Buna göre, bilincin temelinde yatan sistem, genel uyarımı, onun bağlamsal durumuyla ilişkilendirerek, bir uyarıyı tanımlamada ve uyarının algılanmasındaki, anlaşılmasındaki belirsizliği kaldırmada rol oynar. Bir diğer işlev, uyum ve öğrenme işlevidir. Bilincin bu işlevine bağlı olarak, sinir sisteminin uyum sağlaması gereken yenilik ne kadar çoksa, başarılı bir öğrenme ve problem çözme için, bilincin de o kadar fazla işin içine girmesi gerekir. Bir başkası, önem sırasına koyma ve erişim-kontrol işlevidir. Bu işlev, hakkında dikkat mekanizmaları bilinçli hale gelecek olan şey üzerinde seçici kontrol uygular.

Bireyler, bazı olayları, yüksek seviyeli amaçlarla bilinçli bir şekilde ilişkilendirerek, onları daha sık bilinçli hale getirmek suretiyle, amaçların, başarılı bir şekilde uyum gösterme şansını yükselten erişim özelliklerini arttırabilir. Diğer bir işlev, zihinsel ve fiziksel faaliyetlerin oluşturulması ve kontrolüdür. Bilinçli amaçlar, fiziksel faaliyetlerin yürütülmesi ve düzenlenmesi için alt amaçları ve hareket sistemlerini oluşturabilir. Diğer, karar verme ve yürütücü işlevdir. Bir başkası, hata bulma ve düzeltme işlevidir. Bir hata keşfedildiği zaman yürütmeyi durdurmak için harekete geçen bilinçsiz kurallar sistemi, bilinçli amaç ve planları izler. Kişi, yaptığı hatanın ne olduğunun genel olarak farkındadır ancak bu hatanın ayrıntılarının farkında değildir. Diğer işlev, yansıtıcı ve kendini izleme işlevidir. Bilinçli içsel konuşmalar ve hayal etme yoluyla bilinç ve bilinçdışı işleyiş, bazı boyutlarda kontrol edilebilir, ölçülüp biçilebilir. Son işlev olarak düzenleme ve esneklik arasında en iyi şekilde seçim yapma söylenebilir. İstemsiz 'hazır' tepkiler, öngörülebilir durumlarda son derece uyumludur fakat beklenmedik bir durumla karşılaşıldığında özelleşmiş bilgi kaynaklarını seferber etmek ve yeniden şekillendirmek için bilinç kapasitesi mutlaka gereklidir.¹¹⁰

Bilişsel psikologlar, bilincin işlevleri yanında, davranışla olan bağımlı ortaya koymak için çeşitli modeller geliştirmiştir. Bilişsel teorinin, davranışçılığın etkisinden

¹⁰⁹ Solso - Maclin - Maclin, age., s.172

¹¹⁰ Solso - Maclin - Maclin, age., s.192-193

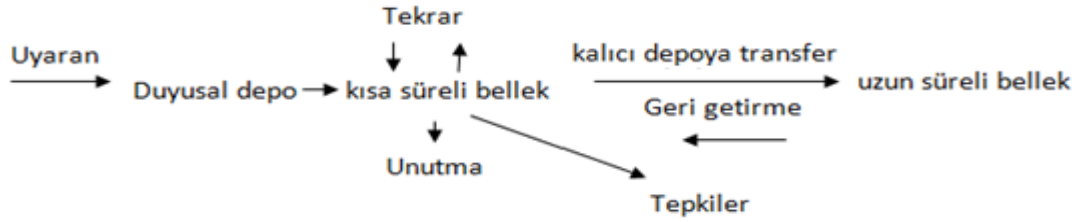
kurtulma çabasıyla birlikte geliştirdiği modellerin ilki, yine davranışçılıktan esinlenen aşağıdaki modeldir.

Uyaranın keşfi → uyarının depolanması → tepkilerin üretimi ve şekil değiştirmesi
(U-T modeli)

Bu modelde uyaran, tepkilerin üretiminde baş faktör olarak yer alır. Başka bir model, Waugh ve Norman'ın geliştirdiği aşağıdaki bilişsel modeldir.

Uyaran → birincil bellek → ikincil bellek
↓
Unutma
(Waugh ve Norman'ın modeli)

Modele göre kişi uyarıyı algıladıktan sonra bir kısmını unutsa da diğer bir kısmını ikinci bellekte depolar. Yine uyaran merkezli, bireyin bilişsel yapısını sınırlı oranda dikkate alan bir model olduğu gözlenmektedir. Bu düşünceyle Waugh ve Norman, bilişsel modellerini aşağıda görüldüğü gibi yenilemiştir.¹¹¹



Bilincin işlevsel olmasını sağlayan yapıları teorik düzeyde dile getirme çabaları, bilişsel kuramda şema kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Geliştirilen kavrama göre şemalar, bilgi işlemeyi ve davranışları belirleyen kurallardır. Bunlar, kişisel, ailevi, kültürel, dini, mesleki ve cinsiyet şemaları olarak sınıflandırılabilir. Bunlar, istemsiz düşünceler ve işlevsel olmayan inançlarla aynı şeyi ifade etmezler. İnançlar ve kurallar, düşünce, duygu ve davranışları belirleyen şema içeriği iken, otomatik düşünceler şema ürünleridir. Şemalar ise deneyimleri ve davranışları düzenleyen daha temeldeki yapı ve süreçlerdir. Davranışsal, bilişsel ve duygusal alışkanlık boyutları nedeniyle şemaların değiştirilmesi de çok zordur.¹¹²

¹¹¹ Solso - Maclin - Maclin, age., 26-27

¹¹² Nesrin Hisli ŞAHİN, "Kişilik Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapiler", **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, Sistem Y., İstanbul, 1995 s.184

Şemalar, olayları algımlarken bize anlam çerçeveleri sağlar. Şemaları birbirine bağlı olan fikirler, ilişkiler ve işlemler seti olarak tanımlamak mümkündür. Diğer bir deyişle şema, bir olayı, bir kavramı ya da beceriyi anlamaya yarayan rehber ya da biçimdir. Her durumda önceki edinilen bilgilere ve anlamlara dönmek suretiyle harekete geçirilen şema, davranış biçimlerini etkilemektedir.¹¹³ İnsanlar arası ilişki büyük ölçüde şemalara dayanmaktadır. Kişilerarası şemayı tanımlamak gerekirse, kişinin ilk bağlandığı insanlarla ilişkisine dayalı olarak soyutladığı ve insanlarla bağlılığını, ilişkiyi sürdürme olasılığını arttıran, ilişki biçimlerini öngörmede kullanılan temel şemadır. Bilgiyi bellekte saklayabilmek, farklı duyu organlarından gelen bilgileri birleştirebilmek, birbiriyle ilişkili bilgileri hatırlayabilmek şemalar yardımıyla olmaktadır. Şemaların tekrarlanarak gelişmeleri ve kendiliğinden işleyen zihinsel birimlere dönüşmeleri uzun yıllar sürmektedir.¹¹⁴ Şemaların ana işlevlerinden birisi de, çevremizdeki şeyleri algılamamıza yardımcı olmaktır.

Bazı araştırmacılar, şema olarak nitelenen mekanizmaya ‘yapı’ ismini vermiş ve iki insanın aynı yapıları kullanmasına rağmen, dünyayı, farklı şekilde anlamlandırmasının mümkün olacağını söylemiştir. Hatta iki insanın yapıları bir noktada aynı, diğerinde farklı olabilir. Yani insanların farklı davranışlar göstermesinin nedeni, farklı yapıların kullanılması ve yapıların farklı şekillerde düzenlenmesine bağlıdır. Her birey, bazı yapıları diğerlerine göre daha çok kullanır. Üstelik aynı kişi, farklı zamanlarda, edindiği yapıları farklı düzenleyebilir.¹¹⁵

Temel şemaların dışavurumları, ‘bağımlı’, ‘içedönük’, ‘histerik’, ‘dışadönük’, ‘melankolik’ gibi kişilik eğilimleriyle ifade edilir. Kişilik eğilimlerine atfedilen davranış örüntüleri (dürüst, utangaç, girişken gibi), bu içsel eğilimler ile çevresel değişkenlerin etkileşiminin sonucunda ortaya çıkan kişilerarası yöntemlerdir.¹¹⁶

Şemaları değerlendirirken niteliklerine dikkat etmek gerekir. Bireyler, her dönem ve durumda, şema tasnif ettikleri için, şemaları bölümlendirerek ele almak daha doğru olacaktır. Bunların ilki, erken dönem şemalarıdır. Erken dönem şemaları, çocukluk

¹¹³ Seda Muz, “Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya, 2009, s. 20

¹¹⁴ Işık Savaşır - Senar Batur, “Depresyonun Bilişsel- Davranışçı Tedavisi”, **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age., s.19-22

¹¹⁵ Burger, age., s.611-617

¹¹⁶ Şahin, agm., s.184

döneminde oluşmuş, bireyin yaşamı boyunca üzerinde işlem yapılmış, pekiştirilmiş, olabildiğince yerleşik ve kalıcı düşünce örüntüleridir. Bunların çeşitli özellikleri vardır. Erken dönem şemaları, kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili koşulsuz inançlarıdır. Birkaç kez yaşanmış deneyimlere bağlı, ancak daha sonra geçerliği hiç sınanmamış doğrulardır. Bu şemalar kendi kendini tekrarlayıcıdır. Bu yüzden de değişmeye büyük direnç gösterirler. Çok erken dönemlerde geliştikleri için, kişinin kendilik kavramının özünü oluştururlar. Bu şemalar, birey için tanıdık ve elverişlidirler. Geçerliği test edildiği zaman ise, güvenilirliğinin korunabilmesi için sonradan elde edilen veriler çarpıtılabilir.

Şemalar, kendini gerçekleştiren kehanetler aracılığıyla sürdürülür. Şemalar, tanımları gereği bir açıdan uyumsuzdur. Çünkü şema; sonuçta, gerçeğin kendisi değil, deneyimlere bağlı ilk örneğidir. Erken dönem şemaları, genellikle çevrede o şema ile ilişkili bazı olaylar geliştiğinde faal hale gelirler. Erken dönem şemaları, işlevsel olmayan tutumlara kıyasla, daha çok duygularla ilişkilidir ve genellikle ebeveyn ve yaşlılarla, yaşamın ilk dönemlerindeki etkileşimler sırasında yaşanan işlevsel olmayan deneyimler sonucu oluşmuştur.¹¹⁷

İnsanlar kendileri hakkında birçok şey bildiklerinden (entelektüel olmasa da duygusal olarak kendilerine çok yoğun yatırım yaptıklarından) benlik bilgisini depolamak için ulaşılabilir halde olan, zengin ve dikkatli bir şekilde örülmüş içsel ağa sahiptir. Bu karmaşık içsel yapılar nedeniyle, var olan şemalara dayalı ve biyolojik önemi olan yeni bilgileri, yeni şemasal bilgilere göre, daha kolay düzenler.¹¹⁸ Araştırmalar; diğer kişilik yapıları gibi, kendilik algılarının da zaman içinde kararlılık gösterdiğini kanıtlamıştır. Bulguların işaret ettiğine göre, bilişsel kendilik temsilleri, bilgiyi işleme ve çevreyle etkileşime geçme sürecinde önemli bir rol oynar. Buna göre kendilik şemaları, kişinin benlik algısı ile ilgili bilgileri düzenlemek ve işlemek için kullandığı bilişsel kendilik temsilleridir. Kendilik şemalarını oluşturan öğeler, kişiden kişiye farklılaştığı için; insanlar şahsi bilgilerini farklı işler. Kendilik şemalarındaki bu bireysel farklılıklar yüzünden de herkes farklı davranır. Kişinin kendisi hakkındaki bilgi, ulaşılabilir ve çok iyi düzenlenmiş olmasından dolayı, başka şekilde işlenmiş bilgiden daha kolay elde edilir.

¹¹⁷ Şahin, agm., s.196-197

¹¹⁸ Solso - Maclin - Maclin, age., s.265-266

Kişinin kendilik algısı yanında şema oluşumunu etkileyen bir de olası kendilikler mevcuttur. Olası kendilikler, sıcak ve sevgi dolu, çok çalışan ama takdir görmeyen ya da topluma katkıda bulunan bir insan gibi, kişinin gelecekte sahip olmayı düşündüğü özellikleri içerir. Bir açıdan olası kendilikler, rüyaları ve istekleri olduğu kadar, korku ve kaygıları da yansıtır. Diğer kişilik oluşumları gibi, olası kendilikler de zaman içinde kararlı hale gelir. Bunlar; iki önemli işleve sahiptir. İlk olarak; olası kendilikler, gelecek davranışları teşvik eder. Olası kendiliğin ikinci işlevi ise; kişinin kendi davranışlarının ve yaşamındaki olayların anlamını yorumlamasını sağlamaktır. Diğer bir deyişle, kişiyi olası kendiliğine yaklaştıran durumlara karşı, olası kendiliğiyle ilişkili olmayan durumlara göre çok daha güçlü duygusal tepkiler göstermesini sağlayan çerçevedir.¹¹⁹

Kendilik türlerini sınıflandırmak gerekirse, ilk olarak; herkeste bir ‘gerçek kendilik’ mevcuttur. Gerçek kendilik, bireyin olduğu (ya da olduğuna inandığı) kişiyle ilgili bilgileri içerir. İkinci olarak; herkeste ‘olmak istenen kendilik’ vardır ve kişinin olmak istediği insanın zihinsel imgesini içerir. Olmak istenen kendilik; düşleri, istekleri ve yaşamda belirlenen hedefleri içerir. Kendilik türlerinden üçüncüsü, ‘olmamız beklenen kendilik’ olarak isimlendirilir. Bu tür kendilik; kişinin olması gerektiğine inandığı, çeşitli kaynakların (anne, baba, din... vs.), birey için belirlediği görevleri ve yükümlülükleri yerine getirir. Önemli kararlar verirken, olmak istenen ve olmamız gereken kendilikler, dikkati belli noktalara çekebilir.

İnsanlar özellikle kendi davranış biçimlerini (gerçek kendiliklerini), olmak istedikleri ya da olması gereken kendilikleri ile karşılaştırır. Bu noktada gerçek kendilik ve olmak istenen kendilik arasındaki uyumsuzluklar, düş kırıklığına ve depresyona yol açabilir. Özellikle gerçek kendilikleri ve olmak istedikleri kendilikleri arasındaki uyumsuzluğun farkına varan insanlar, genelde depresyon yaşarken; gerçek kendilikleri ve olması beklenen kendilikleri arasında çelişki olan insanlar da kaygı yaşar.¹²⁰ Görüldüğü üzere bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili algısı, ruhsal halini doğrudan etkilemektedir. Bu durumda kişi, aynı bilişsel süreç içinde yaşadığı sıkıntıdan kurtulmanın yollarını arayacaktır. Kendilik ve kişilerarası şemalarında sorunu olan insanların ise, başa çıkma metotlarının olumsuz seyretmesi ve bireyin daha fazla ruhsal sıkıntı duyması olasıdır.

¹¹⁹ Burger, age., s.618-624

¹²⁰ Burger, age., s.625

Günlük yaşamda akılcı düşünceye ulaşabilmek için gerekli iki koşul vardır. Birincisi; kişinin, doğru ve işe yarar bilgiye ulaşabilecek durumda olması gerekir. İkinci olarak; kişi, kendi edindiği bilgiyi kullanmak için pek çok kaynağa sahip olmak zorundadır. Oysa günlük yaşamda bu iki koşulun aynı anda gerçekleşme olasılığı çok zayıftır. Bu durumda bireyin yaptığı şey, kestirme yollar kullanmak ve bilişsel enerjisini mümkün olduğunca az sarf etmektir. Kişi, karmaşık problemleri basitleştirmek için belli yöntemler uygular. Bilişsel kapasitesini zorlamamak için, bazı bilgileri göz ardı ederken, başka bilgiler aramamak için var olanları sıkça kullanır veya çok iyi olmayan, sonuca uzak bir seçeneği yeterli bulabilir. Sonuç olarak; sınırlı bilişsel kapasitesini sınırsız sayıdaki bilgileri izlemek için kullanır. Fakat bu tür kestirme teknikler, özellikle kişi basit ama yanlış bir yöntemi seçtiğinde ve aceleyle önemli bir bilgiyi göz ardı ettiğinde, yanılgılara ve ciddi hatalara yol açabilir.¹²¹

Zihinsel kestirme yöntemler; bireyin, belli bir konuda dikkatli düşünmeye zamanı yokken, konuyla ilgili her birini dikkate alamayacak kadar fazla bilgi sahibi olduğunda, söz konusu mevzu, çok önem arz etmemesi sebebiyle, kişi fazla düşünmek istemediğinde daha sık kullanılır. Bireyin bir mesele hakkında fazla bilgisi yoksa ve yine de karar vermesi gerekiyorsa veya herhangi bir şey, belli bir yöntemi çağırıyorlarsa, yine kestirme yöntemler sık kullanılır.

Kestirme yöntemler ve oluşturulan şemaların olumsuz yönelimlere yol açması neticesinde, benliğe hizmet eden hatalar artar. Eğer kişi kendisi için önem taşıyan bir davranışta bulunuyorsa, şahsi davranışının sonuçlarından kendini sorumlu tutuyorsa, bireyin davranışı başkaları tarafından görülecekse, benlik kavramı tehdit altında ve kişi olumlu bir benlik imajına ulaşmak için fırsat kolluyorsa, kendini kayırma eğilimi artacaktır.¹²² Diğer taraftan şemaların olumsuz sonuç vermesi, bireylerin kişilerarası şemalarını da elverişsiz biçimde oluşturmasından kaynaklanabilir.

Her insan, kişilik özellikleri hakkında bazı varsayımlar ya da kendisinin de farkında olmadığı gizil öğrenmelere sahiptir. İnsanlarla ilgili kanaatler, bireylerde hangi kişilik özelliklerinin bulunduğunu belirleyen önceden oluşturulmuş düşünce ve inançlarla şekillenir. İşte bazı kişilik özelliklerinin birbirleriyle ilişkili olduğuyla ilgili bu varsayım ve

¹²¹ Çiğdem Kağıtçıbaşı, **Yeni İnsan ve İnsanlar**, Evrim Y., İstanbul, 2006, s. 234

¹²² Kağıtçıbaşı, age., s.244-249

inançlar sistemine ‘gizil kişilik kuramı’ adı verilir. Bu kurama göre insanlar, zihinlerindekiyle tutarlı kişilik şemalarını birbirlerinde görmek ister ve bu yönde kendilerini inandırmaya çalışır. Bu tutum, zaman zaman yanlış algı ve değerlendirmelere yol açmakta, olumsuz yüklemelere sebep olmaktadır. Başkaları hakkında olumsuzdan, çok daha olumluya doğru değerlendirme yapma eğilimi de insanları hataya sürüklemektedir. Kişinin kendisi hakkındaki olumsuz bir özelliği yanında karşısındakini sürekli olumlu görme eğilimi, başkaları ile ilgili olumlu izlenim oluşturmasını sağlarken, kendisi hakkındaki olumsuz kanaatini pekiştirir.¹²³

Bazı psikologlar, psikolojik rahatsızlıkların geçmişte yaşanan sarsıcı deneyimlerden kaynaklandığı görüşünü kabul etmezken, insanların psikolojik sorunlar yaşamasının nedeninin yapılandırma sistemlerindeki arızalardan oluştuğunu öne sürerler. Psikolojik sorunların kökeninde kaygının yattığına inanırlar. Buna göre kişisel yapısı içinde geleceğini kestiremeyen birey, kaygı yaşar. Başka bir deyişle kişisel yapılandırması, çevresindeki olayları anlamlandırmada başarısız olursa, kişi kaygıya kapılır. Esas sorun ise; yapılandırma sistemlerinin diğer bir deyişle şemaların, çok iyi olmamasıdır. Bazı nedenlerden ötürü kişinin yapılandırması, olayları öngörmede başarısız olabilir. Bu durumda sağlıklı insanlar, eski şemaların yerine sürekli yeni yapılar oluşturur. Çoğu zaman yapılandırma sistemlerinin yetersiz kalmasının nedeninin, deneyim eksikliği olduğu söylenir.¹²⁴

Beck’in bilişsel kuramına göre, bilişsel nedenli rahatsızlıkların sebebi dört etmene bağlanabilir. Bunlardan ilki; kendini, dünyayı ve yaşantıları, geleceği olumsuz algılamaya işaret eden olumsuz üçlüdür. İkincisi; olumsuz düşüncelerin istemsiz ortaya çıkmasıdır. Üçüncüsü ise; bilgi işlemede ve algıda sistematik hataların olmasıdır. Seçici algılama, abartma, küçümseme, aşırı genelleme, bireyselleştirme, ya hep ya hiç tarzı düşünme ve keyfi çıkarsama sebebiyle bu tür hatalar oluşur. Sonuncu etmen ise; bilgiyi işleme esnasında temel işlevsel olmayan sayıltıların ortaya çıkmasıdır.¹²⁵

İnsanlar mantıksal ve çok yönlü düşünmede, bazı nedenlerle başarısız olmaktadır. Örneğin kişi, somutlaştırmada bir hata yapıyorsa analiz başarısız demektir. Mezun olmakta zorluk çeken bir öğrencinin ‘bu okul beni mezun etmek istemiyor’ demesi, somutlaştırma

¹²³ Kağıtçıbaşı, age., s.225-226

¹²⁴ Burger, age., s.613-614

¹²⁵ Savaşır - Batur, agm., s.20-22

yanlılığına güzel bir örnektir. Birey, karşısındakiyle ilgili önyargılara ya da kendi bünyesindeki güce dayalı bir iddiada bulunuyorsa bu durum da analizi başarısız kılar. Genel olarak yapılan bir hata ise, insanların bir alandaki otoritelerin ve/veya ünlülerin başka bir alanda yaptıkları yorumlardan etkilenmeleridir. Eğer çok sayıda insan bir şeyi yapıyorsa, bunun doğru olması gerektiği düşüncesi de analizin başarısızlığına neden olur.¹²⁶ Öğrencilerin sınav kaygısını azaltma üzerine yapılan bir araştırmada, sınav esnasında bilgileri yerine kişiliklerinin ölçüldüğünü düşünerek gerçekçi olmayan inançlar geliştirdiği belirlenmiştir. Bu gerçekçi olmayan inançlar yerine, daha gerçekçi farklı inançlara sahip olmak suretiyle, düşüncelerde yeniden düzenleme yapmak mümkün gözükmektedir.¹²⁷

Kişilik bozuklukları, bir bakıma normal kişilik özelliklerinin, kişinin kendisine ve çevresine rahatsızlık verecek biçimde ve abartılı olarak yaşanmasıdır. Normal kişilik özellikleri, çocuğun doğduğu andan itibaren çevresindeki olaylarla başa çıkmak için öğrendiği ve geliştirdiği yöntemlerdir. Normal gelişim süreci içinde bireyler, çevreleriyle etkileşimleri sırasında, kendilerine, diğer insanlara ve dünyaya yönelik bazı inançlar (varsayımlar/şemalar) geliştirir, dünyayı algılayışları ve geliştirdikleri yöntemler, bu şemalar doğrultusundadır. Kişilik bozukluklarında şemalar, oldukça katı ve değişmeye dirençlidir. Bunun nedeni, kişilik bozukluğu olanların, çocukluk yaşantılarında ebeveyn tutumlarından başlayarak pek çok olumsuzluk yaşamasıdır. Bu olumsuzluklarla başa çıkmaya çalışan kişi, kendisine, şemaları tarafından yönetilen bir dünya kurarak güven duymaya çalışır. Bu dünyanın sınırları içinde kaldığı sürece, sorunsuz bir hayat yaşayabilir. Sorunlar, kişinin çevresindeki insanlar, onun beklentilerinin dışında davranmakta ısrar edince başlar.¹²⁸ Bu noktada depresif karakter oluşur ve birey, kendisi için oluşturduğu yeni karakter tipine göre şema tasarlar.

Depresif insanlar, hem üzüntülü deneyimlerini daha kolay hatırlar hem de ardı ardına depresif düşüncelere kapılmaktan kendilerini kurtaramazlar. Üzüntülü insanlar, kendilerini yalnız hissettikleri ve sevilmediklerini düşündükleri zamanları kolay anımsarlar. Sorunlarının üzerinde düşünüp durur ve kötü gidebilecek şeyler üzerinde

¹²⁶ Solso - Maclin - Maclin, age., s.522-523

¹²⁷ Nermin Koruklu - Hatice Öner - Hasan Can Oktaylar, "Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Programının Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma", Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 19, 2006, s. 10

¹²⁸ Şahin, agm., s.183

sürekli kaygılanırlar. Can sıkıcı terslikleri, keşke hiç söylemeseydim dedikleri şeyleri, belleklerinden silmek istedikleri deneyimlerini sürekli hatırlarlar. İyi şeyler yaşadıklarında bile bunun da kötü bir yönünü görmeye çalışırlar. Bu gözlemler, sıkıntılı düşüncelerin, kaygıya yol açıcı duygularla bağlantılı olduğunu gösterir. Psikologların depresyonu anlamak için bilişsel yaklaşımlara başvurmasının bir nedeni de budur. Bazı psikologlar, olumsuz düşüncelerin, depresyonun bir belirtisi olduğunu söylese de bilişsel bakış açısı, bu düşüncelerin insanların depresyona girmelerinin nedeni olabileceğini öne sürer. Beck'in de kuramında belirttiği gibi sıkıntılı insanların düşünceleri 'depresif bilişsel üçlü' çerçevesinde açıklanabilir. Buna göre depresif insanlar, genelde kendileriyle ilgili olumsuz düşüncelere sahiptir, gelecek konusunda kötümserdir ve süregiden deneyimlerini de olumsuz biçimde yorumlar. Psikologların özellikle ilgilendikleri soru, bilgi işleme yöntemlerindeki farklılıktan dolayı, bazı insanların, başkalarına göre depresyona daha yatkın olup olmadıklarıdır. Bilişsel çözümlenmelere göre en mutlu insanlar, olumlu bilgiye dikkat eden, olumsuz bilgiyi önemsemeyen, belirsiz bilgiyi de olumlu bir şekilde yorumlamaya çalışırlardır. Bunun tersi de depresif insanlar için geçerlidir.

Bilişsel psikologlar, depresiflerin, bilgiyi etkin bir depresif şemadan geçirerek işlediklerini söyler. Depresif şema, sıkıntı üretici olaylar ve düşüncelerle ilgili anıları ve çağrışımları içeren bilişsel bir yapıdır. Bilgiyi bu şema aracılığıyla işleyen insanlar, olumsuz bilgiye önem verir, olumlu bilgiyi görmezden gelir ve belirsiz bilgiyi de iç karartıcı bulur. Sıkıntılı anılarını daha kolay hatırlar ve o an yaşadıkları üzücü deneyimlerini, geçmişteki üzücü deneyimleriyle bağdaştırır. Dolayısıyla depresif şemaya sahip olanlar, her zaman bunalım yaşamaya yatkındır.¹²⁹ Çeşitli kaynaklardan, depresyonlu bireylerin olumsuz bilgiyi hatırlamaya ve işlemeye hazır olduklarına yönelik bulgular elde edilmiştir.

Depresif düşünceler, üzgün duygudurum ve etkinliklerin azalması gibi başka depresyon belirtileriyle birlikte gözlemlenir. Bilişsel kuramcılar, depresif bilişler ve diğer belirtiler arasındaki neden-sonuç ilişkisinin iki yönlü işleyebileceğini belirtir. Yani iç karartıcı düşünceler depresyona neden olabilir, depresyon da bu tip düşüncelerin sayısını artırabilir. Ancak bazı çalışmalar, insanlar depresyondan çıktıkça olumsuz düşüncelerin azaldığını gösterse de, bunun altında yatan bilişsel ağ yerinde kalır. Eğer güçlü depresif

¹²⁹ Burger, age., s. 663-664

şema olduğu gibi kalırsa, bireyler, gelecekte de depresyona girmeye yatkın olur. Gerçekte güçlü depresyon şeması olan insanlar, büyük olasılıkla depresyona yenik düşmemek için, her gün savaşım vermektedir.

İnsanların depresif olmalarının bir sebebi de öğrenilmiş çaresizliktir. Bireyin günlük olaylar karşısındaki duruşuna dair kişisel yorumu, onun öğrenilmiş çaresizliği yaşayıp yaşamadığını gösterir. Öğrenilmiş çaresizlik bağlamında geliştirilmiş olan yükleme modeline göre kişinin hayatla ilgili yüklemeleri üç boyutta incelenir. Öncelikle yüklemeler, içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. Birey, kontrol eksikliğini, düşük beceri ya da düşük güdülenme gibi kişisel özelliklere ya da adaletsiz bir sınav gibi dışsal nedene yükleyebilir. Yüklemeler ne kadar içselse, öğrenilmiş çaresizlik olasılığı o kadar artar. İkinci olarak, yüklemeler kararlı ya da kararsız olabilir. Beceri eksikliği gibi kararlı nedenler, çaba göstermemek gibi kararsız nedenlerden daha çok depresyona yol açabilir. Üçüncü olarak yüklemeler evrensel ya da bireysel şeklinde sınıflandırılabilir. Evrensel yüklemeler, pek çok değişik duruma uygulanabilirken, bireysel yüklemeler çok az duruma uygulanabilir. Evrensel yüklemelerin çaresizliğe yol açma olasılığı daha yüksektir.

Yükleme modeline göre, insanlar yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumları ne kadar içsel, kararlı ve evrensel yüklemelerle açıklarsa, depresyona girme olasılıkları o kadar yüksektir. Yani karşılaştıkları engellemeler için içsel, kararlı ve evrensel yüklemeler yapanlar kötümserdir. Benzer durumlara dışsal, kararsız ve bireysel açıklamalar getirenler ise iyimserdir.¹³⁰ Sonuç olarak bireylerin kendilerine, hayata ve dine karşı yaptıkları yüklemeler de başa çıkma biçimlerini doğrudan etkilemektedir.

Kaygı bozukluğu yaşayan bireyler, içinde buldukları durumu, sanki kötü bir şey olacakmış gibi, nedensiz sıkıntı ve endişe duygusu olarak algılar ve tanımlar. Bilişsel bakış açısını savunan kuramcılara göre ise, gerçek tehlikenin olmaması, gözlemcilerin yorumudur. Buna karşılık hastaların algıları gözlemcilerin yorumundan farklıdır. Kaygı bozukluğu yaşayan hastalarla görüşüldüğünde, hissettikleri durumu tehlikeli bulduklarını gösteren düşünce ve algılar taşıdıkları dikkat çekmektedir. Ortamı ve kendilerini yanlış algılamaları sonucunda da kaygı yaşadıkları düşünülmektedir. Bilişsel modele göre, kişilerin kaygı, kızgınlık veya umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşamalarının en önemli nedeni, olayların kendisi değil, kişilerin bu olaylarla ilgili beklentileri ve getirdikleri

¹³⁰ Burger, age., s.667-672

yorumlardır. Bilişsel modelin en can alıcı noktası budur. Bilişsel modele göre; insanlar, kendileri ve yaşamla ilgili inançları nedeniyle pek çok durumu tehdit olarak algılamaya yatkın oldukları için, yaygın kaygı bozukluğu yaşarlar.¹³¹

Bireylerin durumlarını tehlikeli görmelerini ve zor kabul etmelerini sağlayan etkenler düşünüldüğünde, ilk akla gelen, şemaların altyapısını oluşturan bazı akıl dışı inançlardır. Bu inançlar bilinçli olabildiği gibi, çoğu zaman kişi tarafından bilinçdışı boyutta canlı tutulur ve yaşanan durumla ilişkilendirilir. Akıl dışı inançların bir kısmı şu şekilde listelenebilir.

▪ İlk grup belirgin akıl dışı inançlardır: Bunlar;

-‘önemli sorumlulukları yetkin ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istediğim için bu görevleri her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim’ inancı

-‘önem verdiğim insanların beni desteklemesini istediğim için her zaman onların onayını almalıyım’ inancı

-‘insanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim için her zaman ve bütün koşullarda bana böyle davranmaları gerekir’ inancı

-‘güvenli, rahat ve doyurucu bir hayata sahip olmak istediğim için, içinde yaşadığım koşullar her zaman rahat, uygun ve doyurucu olmalıdır’ inancı

biçiminde sıralanabilir.

▪ Diğer inanç grubu, sinsi ve karmaşık akıldışı inançlardır: Bunlar,

-‘önemli görevleri yetkin ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmek istediğim ve sadece bazı zamanlarda başarılı olmak istediğim için bu görevlerin hepsini, her zaman çok iyi bir şekilde yerine getirmeliyim’ inancı

-‘önem verdiğim insanların beni onaylamasını istediğim ve sadece az bir onay almak istediğim için, bunu her zaman elde etmeliyim’ inancı

-‘insanların bana düşünceli ve adil davranmalarını istediğim ve ben onlara her zaman düşünceli ve adil davrandığım için, bana çok iyi davranmaları gerekir’ inancı

-‘güvenli, rahat ve doyurucu bir yaşama sahip olmak istediğim ve başkalarının böyle bir yaşam sürmesine yardım etmeye çalışan iyi bir insan olduğum için, benim yaşadığım koşullar, her zaman rahat, elverişli ve doyurucu olmalıdır’ inancı¹³²

şeklinde listelenebilir.

¹³¹ Elif Kabakçı, “Panik ve Yaygın Anksiyete Bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Tedaviler”, age., s.89-92

¹³² Burger, age.,s. 629

İnsanlar zihinsel süreçlerin kendilerine yaşattığı sıkıntıyla başa çıkmak için bu tip inançlarla yüzleşmeyi istemez. Hatta yaşanan durumun sebep olduğu sıkıntıyı dahi inkâr etmeyi tercih eder. İşte bu noktada bilişsel psikologlar, Freud'un aktarım ve bastırma mekanizmalarını yeniden değerlendirmeye almıştır. Örneğin Freud, aktarımın bilinçaltında yaşandığını söylerken, bilişsel psikologlar; Freudyen bakışın dile getirdiği şekilde olmasa da aktarımın, farkındalığımızın dışında gerçekleştiğini söylemektedir. Bastırma kavramına gelince; Freud'un bu kavramla kastettiği şey, benliğin, kabul edilemeyen düşünceleri bilinçten uzak tutma çabasıdır. Günümüzde ise; kişilik psikologları, bastırma kavramıyla insanların hoş olmayan bilgiye gösterdiği tepkiyi kastetmektedir. Örneğin, birkaç dersten kalmak üzere olan bir öğrenci, aldığı düşük notlardan pek etkilenmemiş görünüyorsa, bu durumda öğrencinin bastırma yöntemini kullandığı söylenebilir. Ancak, adını aldığı Freud'a ait kavram gibi, bastırmanın yeni şekli de, bastırılan kişinin bilinci dışında yaşanır. Tecrübe ettiği durumu bastırılan bir insan, genel olarak çok sayıda tehdit edici çatışma ve kaygı yaşar; ama stres kaynaklarının kaygıya dönüşmesini engellemeye çalışır. Bu tanıma göre olayın etkilerini bastırılanlar, bastırmayanlara göre daha az kaygı hissettiklerini aktarır. Vücutları tepki gösterse de durumu bastırılanlar, duygusal tepkilerini başarılı bir şekilde bilinç düzeylerinden dışarı iterler. Başka araştırmalar da, algılarını bastırmayı tercih edenlerin, sadece hoş olmayan düşünceleri uzaklaştırmadığını, aynı zamanda bu düşüncelerin dönmesini engellemek için bilinçlerini, kendilerini mutlu edecek imgeler ve anılarla doldurduklarını göstermiştir.¹³³

İnsanların, hissettiklerini düşündükleri sıkıntılardan kurtulmaları için, bilişsel anlamda ne gibi iyileştirmelerin yapılacağı, bilişsel psikolojinin cevabını aradığı sorulardan biridir. Bireyin etrafına ve kendine bakışını yeniden ve daha sağlıklı şekillendirmesi yönünde çeşitli bilişsel çözüm önerileri getirilmiştir. Sıkıntı, kaygı bozukluğu, stres, depresyon gibi durumlarla başa çıkabilmek için, duyguları yönlendirici zihinsel çözüm metotları geliştirilmiştir. Örneğin; bireyin içinde bulunduğu durumu iyi yönetebilmesi için kendine yedi şekilde soru yöneltmesi gerektiği söylenir. Bunlar; belleği sorgulayıcı sorular, dönüştürme tarzı sorular, yorumlamaya yardımcı sorular, uygulamaya dönük sorular, analize yardımcı sorular, senteze dönük sorular ve değerlendirmeyi kolaylaştırıcı sorulardır. Bu metotla kişinin zihin düzleminde var olduğu düşünülen cevapların

¹³³ Burger, age., s.645-652

bulunmasını sağlayarak bireyin kendisini fark etmesi sağlanır.¹³⁴ Yöntemin odak noktası, kişinin yaşadığı sorunlarda anlamı olan bazı soyut kavramların, şemaların (sevgi, güven, başarı, arkadaşlık vb.) belirlenmesine, biraz daha evrensel ve nesnel tanımlar oluşturabilmesine, daha farklı bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır.¹³⁵

Psikologlar bilişsel tedavilerde iki genel amaç üzerinde çalışır. İlki; bireyin başarısızlık, utanç duyma, küçük düşme gibi konulara odaklanan dikkatini, esas etkileşim alanlarına çevirerek, bir duruma maruz kalma denemelerini başarılı kılmaya çabalar. Ardından kişinin başarılı geçen denemeleri, mükemmeliyetçi ve gerçekdışı beklentilerle engellemesinin önüne geçmeyle ve sonuçta bireyin kendilik değerlendirmesini gerçekçi standartlara oturtabilmesiyle ilgilenir. Hatalı sistemi, akılcı, anlaşılır bir anlam şemasına oturtmak, çözümlenebilir sorunlar dizisi oluşturmak, bilişsel tedavilerde esastır.¹³⁶

Bilişsel terapistler, genelde hastanın, kendi düşüncelerinin farkına varması, bu düşüncelerdeki bilişsel hataları incelemesi, yerine daha dengeli düşünceler koyması ve yeni düşünce örüntüleri oluşturmak amacıyla plan yapması için yardımcı olmaya çalışır¹³⁷ ve bu noktada danışanın düşüncelerine odaklanır. Bilişsel terapistlere göre, içlerinde kaygıya yol açıcı ve depresif düşünceler barındıran insanlar, davranışlarında kaygılı ve depresif olurlar. Sonuç olarak bilişsel terapistlerin çoğunun amacı, bireylerin zarar verici düşüncelerin farkına varmasını ve bunların yerine daha uygun olanları koymasını sağlamaktır. Bu sürece 'bilişsel yeniden yapılandırma' adı verilir.

Bilişsel terapistler, sürekli olumlu düşünme alışkanlığı değil, gerçekçi düşünme alışkanlığı kazandırmayı amaçlar. Bilişsel terapinin insanlığa kattığı en önemli nitelik, öteden beri alışlagelmiş bilişsel çarpıtmaları bir kenara bırakıp, gerçekçi ve işlevsel düşünme alışkanlığı geliştirmektir. Terapi, ilk aşamada bireyin çeşitli olaylar ve durumlar hakkında, zihninden geçen istemsiz düşünceleri yakalamasıyla başlar. Birey bu noktada başarılı oldukça, ilgili düşünceler yeniden sorgulanır böylece terapi ilerler.

¹³⁴ James Overholser, "Sokratik Yöntem I: Sistematik Sorgulama", Çeviren, Nesrin Şahin, **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age., s.208

¹³⁵ James Overholser, "Sokratik Dönem II: Tümevarımcı Mantık Yürütme", Çeviren, Nesrin Şahin, **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age., s.226

¹³⁶ Pelin Yolaç, "Sosyal Fobi ve Bilişsel-Davranışçı Tedavi Yaklaşımı", **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age; s.61

¹³⁷ Mehmet Akif Sayılğan, "Obsesif- Kompulsif Bozukluk ve Bilişsel-Davranışçı Tedavi", **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age., s.76

Bilişsel terapiye göre, zihnimizde olayları anlamlandırmamızı sağlayan bilişsel şemalar bulunur. Şemalarda bulunan olumsuzluklar, ruhsal sıkıntıları da beraberinde getirir. Şemalar oluşturulurken, bilinçli ya da bilinçsiz, birçok kaynaktan yararlanır. Kaynakların en önemlilerinden biri ise; dindir. Din, birçok olayı algılayışımızı, anlamlandırıp yorumlamamızı etkiler. Stresli olaylar karşısında insana büyük destek sunan kaynaklardan biri de, dindir. Din, bilişsel bir şema olarak ele alındığında stresli durumlarla başa çıkmayı kolaylaştırmakta, böylece ruh sağlığını da korumaktadır. Neticede; dini başa çıkma, stresli durumların çözümü için, din ve maneviyat unsurlarının kullanılmasıdır.¹³⁸

Bilişsel terapiyi ilk savunan insanlardan birisi de, akılcı-duygusal terapiyi geliştiren Albert Ellis'tir. Ellis'e göre insanlar yanlış akıl yürütme ve akılcı olmayan inançlarından dolayı depresif, kaygılı, stresli olmakta ve benzeri sorunlar yaşamaktadır. Ellis kuramını, 'Activating Experience', 'the irrational Belief' ve 'emotional Consequence' kavramlarının baş harflerini bir araya getirmek suretiyle 'A-B-C süreci' olarak tanımlamıştır. Örneğin; arkadaşının, kendisine ilişkilerinin bittiğini söylemesi üzerine birey, harekete geçirici bir deneyim yaşar. Bu olay kişiyi belli bir davranışta bulunmaya sürükler. Ancak danışanların psikoterapiye başvurmalarına neden olan şey, genelde C basamağı yani duygusal sonuçtur. Bu durumda kişi kendisini depresif, suçlu ya da öfkeli hisseder. Ancak A'dan C'ye nasıl geçildiği önemlidir. "Kişisel bir engellenme ya da bir kayıp nasıl bu kadar güçlü duygulara neden olabilir?" sorusunun yanıtı; sıralamadaki orta basamak yani B basamağı olan akılcı olmayan inançtır.

Bir arkadaşla ilişkiyi bitirmenin kişiyi bu kadar üzmesinin nedeni, bireyin 'yaşamımdaki bütün insanlar tarafından sevilmem ve onaylanmam gerekir' gibi yanlış bir yargıya sahip olmasıdır. Kişinin kendisini gerçek dünyadan soyutlamasına neden olan bu inanç, son derece akıl dışıdır. Ancak, bu akıldışı inançlar bireyin düşüncelerine o kadar sinmiştir ki; kişi, bunların hatalı olduğunu anlamak için yardıma ihtiyaç duyabilir. Ellis, herkesin çok sayıda akıl dışı inanç kullandığını öne sürer. Akılcı duygu terapisinin hedefi iki yönlüdür. Öncelikle, bireyler akıldışı inançlara nasıl sığındıklarını ve akıl yürütmede

¹³⁸ Muz, a.g.t., s. 2-3

nasıl hata yaptıklarını anlamaya çalışır. İkinci olarak, danışanla çalışan terapist, akıl dışı inançları akılcı inançlarla değiştirmeye çabalar.¹³⁹

Ellis, insanı hem akılcı hem de mantıksız olarak görmektedir. Geliştirdiği akılcı-duygusal terapinin en önemli noktası, düşünce ve duygunun iki farklı süreç olmadığıdır. Ellis, tüm gerçekçi amaçlar için düşüncenin ve duygunun birbirini kapsadığına ve iç içe olduğuna inanmaktadır. Duygular, doğuştan gelen tutumsal ve kavramsal süreçlerdir ve kendi doğrultularında var olmazlar. Ellis'e göre insanın taşıdığı duygular, bir dereceye kadar kabullendiği değerlerin sonucudur. Akılcı-duygusal terapiye göre insanı mantıksızlığa iten etkili biyolojik ve toplumsal güçler bulunsa bile insanlar mantıklı olabilme potansiyeline sahiptir. Akılcı-duygusal terapide, diğer bir önemli kavram; heyecanlardır. Ellis'e göre; kişinin düşünceleri ile heyecanları iç içe bulunmakta ve birbirini etkilemektedir. Ellis, şu temel varsayımdan hareket eder; bireyin içinden kendi kendine söylediği düşünceler, onun kendisini nasıl hissettiğini ve durum içinde nasıl davranacağını önemli ölçüde etkiler.¹⁴⁰

Modern varoluşçuluğa da sempati duyan Ellis, şu görüşleri kabul eder: Birey hürdür, kendi kendini tayin etme hakkına sahiptir. Birey, kendi yeteneklerini geliştirmeli ve kendini gerçekleştirebilmelidir. Ferdin kendi tecrübeleri en büyük otoritedir. İçinde bulunulan anın, tam bilincinde olunmalıdır. Eylemden başka hiçbir gerçek yoktur. Birey kendi kendini ani hamlelerle yüceltebilir. Hayatta belirli sınırların olduğu kabul edilmelidir.

Akılcı-duygusal terapi; olayların, bireyin istemleri dışında oluşan nedensel etmenler tarafından kontrol edildiğini söyler. Ancak insanın güç de olsa geleceği değiştirecek, kontrol edebilecek önlemleri alabilme şansına sahip olduğunu da vurgular. Süreç içerisinde düşünce-duygu ve davranışların nedensel olarak karşılıklı etkileşim içinde oldukları kabul edilir. Amaç; davranış değiştirmek değil, davranış değiştirerek bilişsel yapı ve süreçleri etkilemektir. Ellis, rasyonel olmayan inançlar için bazı özellikler belirlemiştir. Bu özellikler; inancın gerçeği yansıtmaması, delillerle kanıtlanabilir olmaması, mutlak istek ve ihtiyaç belirtmeleri, kişiyi rahatsız edici uyumsuz duygulara yol açmaları ve kişinin

¹³⁹ Ayrıntılı bilgi için Bkz., Albert Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, 1977, (Aktaran) Burger, age., s.627-629

¹⁴⁰ Ayrıntılı bilgi için Bkz., Albert Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, 1977, (Aktaran) Altıntaş - Gültekin, age., s.150-151

amaçlarına ulaşmasını engelleyici davranışlara sebep olmalarıdır.¹⁴¹ Bilişsel terapi; bireyi, yanlış düşüncesini düzeltebilmesi için hayatı boyunca başvurduğu problem çözüme tekniklerini kullanmaya teşvik etmektedir. Bu yolla, bireyin yanlış inançları düzeltmesini amaçlamaktadır.

İnsanların mutsuzluğuna ilişkin en önemli gerçeğin ‘akılcı olmayan düşünceler’ olduğuna inanan Ellis, bu tür düşünceleri on başlık altında toplar. Bir numaralı akılcı olmayan düşünce; insanların değer verdikleri kişiler tarafından ‘sevilmeleri ve onaylanmaları’ gerektiğini düşünmeleridir. Ellis, aşırı sevilme ihtiyacıyla baş etmek için kişinin kendisine ‘başkaları benim için ne yapmak istiyor? yerine ‘Ben kendim için ne yapmak istiyorum?’ sorusunu yöneltmesini istemektedir. Gerçekten istediği şeyi elde etmeye çalışırken risk almasını, hata yapmaktan kaçınmamasını, aşırı çekingen olmamasını, sevimliden çok, sevmek üzerine odaklanmasını, yaşamını edilgen değil faal yaşamasını ve sevimliyi, değerli olmakla karıştırmamasını önerir. İkinci akılcı olmayan düşünce; kişinin çok yetkin ve başarılı olması gerektiğine inanmasıdır. Üçüncü akıl dışı olan düşünce; hayatta her şeyi suçlayarak ve lanetleyerek karşılamaktır. Ellis, bu tutumun nevrozun özünü oluşturduğuna inanır.

Suçlama, insanların yanlış eylemleriyle kötü ‘özlerini’ birbirine karıştırır. Ne kadar çok kötü şey yaparlarsa yapsınlar, insanlar içsel olarak kötü olamazlar. Başkalarına kızgınlık ise büyükleme duygusunu yansıtır. İnsanların başkalarını bağışlayamaması, özünde kendilerini bağışlayamamalarına neden olur. Bu sebeplerden ötürü hayatı suçlayıcı ve lanetleyici biri olarak yaşamamayı öğrenmek gerekir. Dördüncü akılcı olmayan düşünce; hayal kırıklığına yol açabilecek bir durum karşısında depresyon ve öfke hissetmektir. Bunun yerine hayal kırıklığını yaşamak daha doğrudur. Beşinci akılcı olmayan düşünce; kişinin duygusal halini denetleyemeyeceğine, zor günler geçirdiği zaman mutsuz olması gerektiğine inanmasıdır. Bu inancın neden olduğu acı, insanların eleştirilerini ve reddedişlerini fazla ciddiye almaktan kaynaklanır. Altıncı akıl dışı düşünce; kişinin endişe ve paniğin üstesinden gelemeyeceğini düşünmesidir. Yedinci akılcı olmayan düşünce; birçok zorluk ve sorumluluk ile yüzleşmekten kaçmaktır. Bununla baş etmek amacıyla, bireyin iç disiplini sağlaması gerekir. Sekizinci akılcı olmayan düşünce; kişisel geçmişe takılıp kalmaktır. Hâlbuki birey, geçmişini doğru okumayı ve bunlardan ders

¹⁴¹ Ayrıntılı bilgi için Bkz., Albert Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, 1977, (Aktaran) Altıntaş - Gültekin, age., s.157-158

çıkarmayı bilmelidir. Acı gerçekleri kabul etmemek, dokuzuncu akılcı olmayan düşüncedir. Bunun yerine kişi, gerçekleri kabul etmeli ve onlarla başa çıkmalıdır. Sonuncu akılcı olmayan düşünce; kişinin becerisine güvenemeyeceği düşüncesidir. Hâlbuki hareketsizliği yenmek ve kendini üretken yeni bir işe vermek, bu düşünceyle baş etmeyi sağlar.¹⁴² Ellis, bireyin içine düştüğü stresli durumdan kurtulması için yüzleşme, değerlendirme, yorumlama, eleştiri, çürütme, ödeve dökme, espiye vurma, tartışma gibi metotları uygulaması gerektiğini önerir ve hastalarına bu metotlarla tedavi uygular.¹⁴³

Bütün bunların yanında hayatı algılamayı ve problemlerle başa çıkmayı kolaylaştıran çeşitli yöntemler vardır. Kendini eğitime, buna iyi bir örnektir. İçsel konuşmalar hazırlayarak kendini eğitime yöntemi hızlandırılabilir.¹⁴⁴ Problem çözme de bir başa çıkma metodu olarak dile getirilebilir. Problem çözme; hem tepkilerin oluşumunu hem de olası tepkiler arasından en uygun olanını seçmeyi içeren, özel bir problemin çözümüne yönlendirilmiş düşünme biçimidir. Problem çözme, bireyin içe bakışı ve öznel içsel temsillerini oluşturmasıyla işlevsel hale gelir. Bunun için bilişsel bir eylem süreci geçirilir. Buna göre önce problem tanımlanır, problemin içsel temsili oluşturulur, çözüm planlanır, plan uygulanır, değerlendirilir ve son olarak da çözüm değerlendirmeye alınır. Burada görsel imgeleme yoluyla bilginin temsil edilme şeklinin önemli olduğu görülür.¹⁴⁵

Bir diğer başa çıkma yöntemi olarak, ortamın veya problemin asıl ve yeni bir şekilde görülmesiyle sonuçlanan bilişsel bir faaliyet olan üretkenlik gösterilebilir. Bazı bilişsel psikologlar, bu üretken süreci, dört ardışık evre olarak betimlemiştir. Bunlardan ilki, problemi formüleleştirme ve onu çözmek için ilk girişimlerde bulunmayı içine alan hazırlık evresidir. İkinci evre, diğer şeyleri ele alıp problemden uzaklaşılacak kuluçka evresidir. Sonra problemle ilgili bir içgörü kazanmaya yarayan aydınlanma evresi gelir. Son aşama da, test etme ve/veya çözümün uygulandığı doğrulama aşamasıdır. Ortaya bir ürünün konulması gereken problemlerin çözümünde bu evrelerin olumlu takibi, başarılı bir netice verir. Zekâ süreçleri, zihinsel tarz, bilgi, kişilik, uyum yeteneği/isteklendirme ve çevresel bağlam, kişinin üretkenliğini etkileyen altı önemli özelliktir. Üretkenlik, bilgi

¹⁴² Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**,(Aktaran) Güleç, age., s.268-285

¹⁴³ Ayrıntılı bilgi için Bkz., Albert Ellis, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, 1977, (Aktaran) Altıntaş - Gültekin, age., s.158-159

¹⁴⁴ Burger, age., s.631-632

¹⁴⁵ Solso - Maclin - Maclin, age., s.542-548

temeli geliştirip, doğru atmosferi kurma, daha önce çözülmüş benzer problemleri araştırma-inceleme ve yeni problemle benzerliklerini irdeleme ile arttırılabilir.¹⁴⁶

Bilişsel yaklaşımlardan ve çözüm önerilerinden bahsettikten sonra psikoloji için artık vazgeçilmez bir bakış açısı olan bilişsel psikolojiye dair eleştirileri dile getirmek yerinde olacaktır. Bilişsel kuram, öncelikle yüzeysel görünümlere fazla önem vermekle, benlik, kişilerarası ilişkiler ve insanın içinde yaşadığı çevre gibi temel inançlarla ilgili daha derinlikli araştırmaların göz ardı edilmesiyle eleştirilmektedir.¹⁴⁷ Psikanalistler ise, bilişsel terapistin rolünün otoriter olduğu eleştirisini getirir.¹⁴⁸ Diğer yaklaşımlar gibi bilişsel psikoterapi de herkes için işe yaramayabilir ve sadece akıl dışı ve kendine zarar verici düşüncelerden kaynaklanan sorunlarla sınırlı olabilir. Yine de pek çok terapistin bu yaklaşımdan elde ettiği başarı oldukça etkileyicidir.

Bilişsel terapi ve diğer terapi türlerinin depresyon karşısındaki başarısını kıyaslayan bir araştırma; bilişsel yaklaşımın, davranış terapisi, ilaç tedavisi ve hiçbir tedavi görmemekten daha başarılı olduğu sonucuna varmıştır.¹⁴⁹ Son dönemlerde ise, bilişsel iyileştirme süreçlerinde, yüzeydeki işlevsel olmayan düşüncelerden, daha derindeki temel sayıtlılara; başka bir deyişle ‘benlik Kavramı’na odaklanma gerekliliğinin önemle vurgulandığı görülmektedir. Bu açıdan, başlangıçta psikanalitik yaklaşımdan doğan ve ‘düşünce’ sistemine odaklanarak davranışçı yaklaşımdan ayrı bir yere oturmaya çalışan bilişsel yaklaşımın, zaman içinde önce davranışçı yaklaşımla bütünleştiği, sonrasında psikanalitik yaklaşımla birleşme eğiliminde olduğu dikkatleri çekmektedir.¹⁵⁰

Bilişsel sürecin şemalar oluşturmak suretiyle meydana geldiği bilgisinin yanında, başa çıkma metotlarının, stres karşısında insanların geliştirdiği bilişsel şemalar olduklarını dile getirerek bu bölümü tamamlamak gerekir. Şemalar, din, maneviyat, toplum, aile gibi kaynaklar aracılığıyla şekillendirilir. Stresle karşılaşıldıktan sonra yapılan ilk değerlendirmenin ardından, daha önce tesis edilen başa çıkma modelleri yani bilişsel başa çıkma şemaları gözden geçirilip, gerekli değişiklikler yapıldıktan sonra şemalar, stresle baş etmek için kullanılır. Eğer olaya, bireye ve topluma göre şemalar yenilenmez ve

¹⁴⁶ Solso - Maclin - Maclin, age., s.555-564

¹⁴⁷ Gonca Boyacıoğlu, “Bilişsel-Kişilerarası Yaklaşım-Değerlendirme ve Tedavi”, **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, age., s.133

¹⁴⁸ Altıntaş - Gültekin, age., s.159-160

¹⁴⁹ Burger, age., s.632

¹⁵⁰ Boyacıoğlu, “Bilişsel-Kişilerarası Yaklaşım, Değerlendirme ve Tedavi”, age., s.151-152

değiştirilmezse, stresle baş etmek imkânsız hale gelebilir. Bu noktada şemalardaki değişim sürecinin hem bilinçli hem de bilinçdışı gerçekleşebileceğini hatırlamak gerekir. Bu bağlamda şemalarda gerçekleştirilen bilinçdışı değişiklikler, mevcut talebi karşılıyorsa, bilinç düzeyinde farkındalık oluşturmaya lüzum görülmemektedir. Ancak başa çıkma metotlarını şekillendiren şemalar, stresle başa çıkmayı görünür düzeyde başaramayacak durumda ise, kaynaklar aracılığıyla şemalarda değişikliğe gidilmesi hatta yeni başa çıkma şemaları oluşturulması icap eder. Bu konuda dinin en elverişli kaynaklardan biri olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Şemalar, kişilerin uyarıcıları hızlı şekilde tespit etmelerini, uyarıcı sırasında eksik olan bilgileri tamamlamalarını ve daha fazla bilgi edinmelerini ya da problemle başa çıkmaya yönelik bir yöntem seçmelerini sağlar. Buna göre dini bilişsel şemaya sahip olan bireyler, dini şemaya sahip olmayanlara göre karşılaştıkları problemlerle daha hızlı başa çıkabilmekte, problemlere daha hızlı anlam yükleyebilmektedir. Her dini sistem, doğru olduğu kabul edilen bir grup açık ve dolaylı önerme içerdiğinden, bilişsel olarak değerlendirilir¹⁵¹ ve dini sistem aracılığıyla şekillendirilen şemalardan başa çıkma metotları üretilir. Başa çıkmada kullanılan bilişsel ve davranışsal stratejilerin din ile bağlantısı, dini şemalar ışığında sağlanır. Bilişsel teorinin ortaya koyduğu gibi, başa çıkma metotlarının zihinsel şemalarla geliştirildiği bir gerçektir. Şemaların yürütülmesi ya da gereğinde değiştirilmesi, kaynaklar aracılığıyla gerçekleştirilir. Dolayısıyla başa çıkma, kaynaklara dayanmak zorundadır. Bu noktada en önemli kaynaklardan olan dinin, başa çıkma yöntemlerini nasıl şekillendirdiğinden bahsetmek yerinde olacaktır. Bu sebeple, bir sonraki bölümde dini başa çıkma konusu ele alınacaktır.

¹⁵¹ Muz, a.g.t., s. 112-114

İKİNCİ BÖLÜM

DİNİ BAŞA ÇIKMA

Din, insan hayatına anlam katan eşsiz öğelerin başında gelir. Hayata kattığı anlamın yanında, sıkıntılı dönemlerde cevabı aranan sorulara yanıt sunduğu için, insanların gözünde din, önemli bir yol göstericidir. Dini inanç, hem mükemmel bir doğaüstü varlığın olduğunu kabul eden bilişsel bir eylemi, hem de ona karşı zorunlu bir saygı duyma ve güveni ifade eder. Böylece dini inanç, bilinçdışı hareketliliği, bilinçli bir unsurla birleştirdiği kadar, duygusal boyutlara da tam anlamıyla bilişsel işlem ve bilişsel içerik katmaktadır. Dini biliş, mevcut dünyanın ilahi boyutunu tanıma ve bilme anlamına gelir. Dini biliş, öz-bilişe benzer şekilde, yüksek oranda kişisel bir süreçtir.

Dini ve kişisel anlayışların her ikisi de, benzer bilişsel süreçlerin sonucudur.¹⁵² Bununla birlikte dinin stres zamanlarında sunduğu çözümlere yönelik bakış, bireylerin dindarlıklarıyla birlikte değişiklik gösterir. Dindarlık sadece yaşam olaylarına dair yorumları etkilemez, bu olayları anlama ya da yönetme tekniklerini seçmede de etkili olur.¹⁵³ Bunun yanında kişisel dini değişkenler, dini başa çıkma sürecinde önemli bir aracı rol üstlenir. Örneğin; ferdin aldığı dini eğitim ve kişisel tecrübelerden dolayı, stresli bir durumla karşılaştığı zaman Tanrı algısında değişiklik olması, dini başa çıkma yöntemlerini seçmesini ve kullanmasını da etkiler. Ayrıca, dini başa çıkma, kişisel özelliklerle ilişkili olmasının yanında, yaşanan duruma da bağlıdır.¹⁵⁴ Deneysel araştırmalar, stres zamanlarında dini başa çıkma yöntemlerinin, özellikle toplum içinde fazla oranda mahrumiyet yaşayan insanlar tarafından kullanıldığını ortaya koyar. Yine dini başa çıkma

¹⁵² Michal Strizenec, “Dindarlık ve Bilişsel Süreçler”, Çev. Abdulvahid Sezen, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Cilt 10, Sayı 3, 2010, s. 276-278

¹⁵³ Bong-Jae Lee, “Moderating Effects of Religious/Spiritual Coping in The Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being”, Pastoral Psychology, 2007, 55, s.752

¹⁵⁴ E. A Maynard - R. L. Gorsuch - J. P. Bjorck, “Religious Coping Style, Concept of God, and Personal Religious Variables in Threat, Loss, and Challenge Situations”, Journal For Scientific Study of Religion, 2001, Vol. 40, No.1,s.66-73

öğeleri, dini olmayan öğelere göre sağlık ve ruhsal iyi olma hali göstergeleriyle daha fazla ilişkili bulunmuştur.¹⁵⁵

Din ile başa çıkma arasında üç boyutlu ilişkiden söz etmek mümkündür. Din, yapısı itibariyle başa çıkma sürecinin bir parçası olabilir, sürece eşlik eder. Bunun dışında din, başa çıkma sürecinde yardımcı rol üstlenebilir ve destekleyici sistem olarak işlev görebilir. Son olarak din, başa çıkma sürecinin bir ürünü olabilir ve süreç sonunda elde edilen bir kazanç olarak ortaya çıkabilir.¹⁵⁶

Dini başa çıkma metotlarının, şu temel beş dini işlevi yerine getirdiği belirlenmiştir. Bunlar;

- anlam
- kontrol
- refah/maneviyat
- içtenlik/maneviyat
- yaşam dönüşümüdür.¹⁵⁷

Yaşanan olay bireyin aklına dini değerleri getirdiği an, dini yüklemelerde bulunulur ve bu yüklemeler sonucunda şekillenen dini başa çıkma modelinden yukarıdaki beş faktörü hayata geçirmede fayda sunması beklenir. Dini yükleme tipleri, olaylar kadar çeşitlidir. Tanrı'nın; içkin mi yoksa aşkın mı olduğu düşüncesi bile, başa çıkma tarzını seçmede belirleyicidir. Bunlara bağlı olarak şöyle söylenebilir: Dini yüklemeler, kişinin dindarlığına göre değişir. Kontrolün daha az olduğu durumlarda daha fazla dini yüklemelerde bulunulurken, dini yüklemeler sonuçların daha aşırı olduğu durumlarda daha fazla dışarıya vurulur. Olumsuz olaylara dini yüklemelerde bulunma, daha dindar olan bireylerin özsaygılarını artırır. Çünkü Tanrı'nın lütfunun kendileri için ayrıldığını düşünmek, onları mutlu etmektedir.¹⁵⁸

¹⁵⁵ K. I. Pargament - B. W. Smith - H. G. Koenig - L. Perez, "Patterns of Positive and Negative Religious Coping With Major Life Stressors", Journal For The Scientific Study of Religion, 1998, Vol. 37, No. 4, s.710

¹⁵⁶ Abdülkerim Bahadır, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Y., İstanbul, 2002, s. 60-61

¹⁵⁷ K. I. Pargament - H. G. Koenig - L. Perez, "The Many Methods of religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE", Journal of Clinical Psychology, 2000, Vol. 56(4), s.521

¹⁵⁸ M. H. Miner - J. McKnight, "Religious Attributions: Situational Factors and Effects On Coping", Journal For Scientific Study of Religion, 1999, Vol. 38, No.2, s.275-285

Dinin, başa çıkma ve alışma sürecini nasıl etkileyebileceği düşünüldüğünde, bilişsel şemanın, dinin aracılığında iki etkisinin bulunduğu söylenebilir. Bunlardan ilki; dini şemaların anlamlı bilgi sürecini geliştirmesi, ikincisi ise; mevcut şema ile uyum sağlamak için uyarıcıların benzeşmesini sağlamasıdır. İlk işlev; istenmeyen halin bilişsel olarak yapılandırılma sürecini hızlandırırken, ikincisi; olumsuz sonuçtan bir anlam çıkarmayı çabuklaştırır.¹⁵⁹

Dini başa çıkma metotları, olayın yapısına ve kişinin dindarlığına göre değişim gösterdiği için, başa çıkma süreci ve sonucu izlenerek, “seçilen metodun faydalı mı? yoksa zararlı mı?” olduğuna karar verilir. Bu bağlamda, dini başa çıkma metotları da negatif ve pozitif olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Sonraki bölümde, bu ayrım ve etkileri üzerinde durulacaktır.

A. DİNİ BAŞA ÇIKMA METOTLARI ARASINDAKİ FARKLAR VE ETKİLERİ

Dini başa çıkma metotlarından detaylı bir şekilde bahsetmeden evvel, neden din ve başa çıkma konularının bir arada çalışıldığı üzerinde kısaca durmak gerekir. Öncelikle iki başlığı beraber değerlendirmek, bize başa çıkma hakkında pek çok şey öğretebilir. Bunun yanında yaşayan din ile ilgili daha fazla bilgi edinme fırsatı sunar. Şu da bir gerçek ki psikoloji; dini törenleri, dinlerin kullandığı sembolleri, okunan dini metinleri, dinlerin geleneklerini ve dini liderleri incelemek suretiyle, dinle paralel bir çizgiyi takip etmektedir. Din; psikolojiyle, alışılmadık bir dil üzerinden iletişim kurar. Ancak ikisi arasında önemle üzerinde durulabilecek fark şudur: Psikologların getirdiği çözümler, insanlara kişisel kontrollerini artırmalarını öğütlerken; din eğitimcileri, kişilere kendi sınırlılıklarının farkına varmalarını ve çözüm için kendilerinden öte bir şey yapmalarını tembihler. Ayrıca dini davranışları psikoloji açısından dikkate almak gerekirse; pek çoğu basit, öznel ve fazlaca imgesel kabul edilmektedir.

¹⁵⁹ Muz, a.g.t., s. 143

Psikologlar, bireyin davranışlarına bakarak, dini yönelimlerin kişi üzerinde ne gibi etkiler bıraktığını da inceler. Bu noktada, stres zamanlarında dinin; insanı ailesine, cemaat ve gruplara uzaklaştırmak yerine yakınlaştırdığı tespit edilmiştir.¹⁶⁰

Başa çıkma ve din arasındaki bağlantıyı ortaya koymak için, psikologların, dinin hangi yönüyle ilgilendikleri sorusuna cevap bulmak gerekir. Bu da ancak onların dini nasıl tanımladıklarına bakmakla mümkündür. İşlevsel anlamıyla din; inanç, ibadet, sembol ve tecrübeleri içine alır. Bununla birlikte, bütün dünya dinleri, işlevsel olmasının yanında, kutsal bir öğeye sahiptir.

Din; kutsalla ilgili anlamları araştırmanın yollarını sunan bir süreçtir. Dinin bu anlama götüren vasıtaları ise; his, düşünce, davranış ve ilgidir.¹⁶¹ Pek çok kişi için hissetme, dinin köşe taşıdır. Yine bazıları için din, düşünmenin ilk ve en önemli yoludur. Din, kişiye özel ve kişilerarası olmak üzere iki farklı boyutta tecrübe edilir. Burada dini yaşam şekilleri manevi ve geleneksel anlamda farklılaşır.

Kişinin duygu, biliş, davranış ve ilişki yolları birbirinden bağımsız değildir. Bu noktada dini vasıtalar; onların kutsalla olan ilgisine, bireyin yaşamındaki önem derecesine, aldığı şekle, bağlı olduğu yönetime ve yöntemin içeriğine göre çeşitlilik gösterir. Bunun yanında bütün dini vasıtalar, aslında birer anlam araştırma yoludur. Bireyin; duygu, bilinç, davranış ve ilişki tarzından etkilenen ve onları etkileyen dini yönelim ve vasıtalar, anlama ulaşmanın yolları olarak, kişiyi sıkıntılı durumlardan kurtarmaya yarar ve bu noktada bireysel ve toplumsal özelliklerden de istifade eder. Dinin farklı insanlar için çeşitli amaçlara hizmet ettiğini, gözden kaçırmamak gerekir.¹⁶²

Psikologlar arasında, dinin dünyada var olan tehlikelerden kaçmak ve bu tehlikelere karşı korunmak için insanlar tarafından kullanıldığını, böylece bireyin stresle başa çıkabilmek için dine başvurduğunu kabul edenler de mevcuttur. Onlara göre din, rahatlama arayışı içinde olan insana çözümler sunar.

Din, bireye öz gelişimi boyunca yardımcı olur. Kendilik arayışı içinde olan insana, dini kurum ve cemaatler, ortak bir akıl sunar ve bireyler kendi kimliklerini diğer din müntesipleri ile bir arada bulur. Ayrıca din, fiziksel sağlığa yönelik çare arama, topluma

¹⁶⁰ K. I. Pargament, a.g.e. , s. 4-12

¹⁶¹ Pargament, age., s.27-35

¹⁶² Pargament, age., s. 39-47

yönelme, sosyal ilişkilerde yakınlık kurabilme ve daha iyi bir dünyaya kavuşma noktasında da yol gösterir.¹⁶³ Bütün bunlar, dinin, hayatın içindeki stresi azaltıcı etkileridir.

İnsanlar çoğu zaman ağır sorunlar altındayken stres yaşamayabilir. Bazen hayatın içindeki çok basit olaylar strese sebep olur. Buna karşın, daha zor durumları yönetme yeteneği de insanoğlunda mevcuttur. Kendilerini değerli kabul eden bu tip bireyler, dünyaya daha olumlu bakar ve stresli durumlara karşı geliştirdikleri tutumlarla hareket eder. Böylesi özelliklere sahip olanlarla olmayanlar arasında, dini başa çıkma noktasında önemli farklar oluşur.

Başta çıkma sürecinde olduğu gibi dini başta çıkma süreci de bireyin her bir özelliğini içine alır. Bunlar, bilişsel, duygusal, davranışsal ve psikolojik tutumlardır. Ancak başta çıkma bireyin iç dünyasında meydana gelen durumlarla sınırlı değildir. Başta çıkma, önemli ilişkiler ve çevresel ortamlar aracılığıyla elde edilir. Çünkü birey sosyal ilişkiler açısından uzaklaştırılmayacak bir varlıktır.

Başta çıkmanın pek çok özelliğe sahip olduğu bir gerçektir. Bütün yönleriyle olumlu bir süreç olmasa da, bireysel tercihlere açık bir süreçtir. Başta çıkma davranışı boyunca, bireyi zorlayacak ve hareket alanını daraltacak herhangi bir durumun varlığı söz konusu değildir. Ancak, stresli durum karşısında hangi başta çıkma yönteminin kullanıldığı ya da kullanılabileceği noktasında, bilişsel farkındalık her zaman yaşanmayabilir. Kişi, bir başta çıkma metodunu tercih eder, uygular, hatta değiştirir, bunun yanında kısmen ya da tamamen olayların akışının ve kendi tutumunun idrakinde olamayabilir.¹⁶⁴

Başta çıkma; insana anlam üretmede, din gibi yardımcı olan bir süreçtir. Başta çıkmanın dinden en önemli farkı, anlam üretirken kutsalla bağ kurma zorunluluğunun olmaması ve belirgin bir stres kaynağı ile karşılaşmış olmasıdır. Din ve başta çıkmayı birbirine bağlayan esas nokta, her ikisinin de insanın, zihninde taşıdığı anlamı korumasına, gereğinde yenilemesine ya da tamamen değiştirmesine vesile olmasıdır. Çünkü dini başta çıkma, dini kaynakların anlam sürecine katılmasıdır. Dini başta çıkma esnasında anlam bulma, dini şemaların bilişsel süreçleri hızlandırmasıyla meydana gelir.¹⁶⁵

¹⁶³ Pargament, age., s. 49-57

¹⁶⁴ Pargament, age., s. 81-87

¹⁶⁵ Ekşi, a.g.t., s. 7-14

Başa çıkma sürecinde insanlar, öncelikle anlam araştırır. Olayları öngördükleri anlam süzgecinden geçirir ve yönlendirici bir sistemi başa çıkma sürecine aktarır. Bu noktada yönlendirici sistemlerin en önemlilerinden birinin “din” olduğunu söylemek gerekir. Bunun ardından; insanlar yönlendirici sistemi, kişiye ait başa çıkma metotlarına dönüştürür. Süreç boyunca, anlamı koruyucu ya da dönüştürücü kuvvetler aracılığıyla aramaya devam eder. Kendileri için zorunlu hale gelen yollar vasıtasıyla durumla başa çıkmaya çalışır. Çünkü başa çıkma, kültür içinde var olan öğelerle iç içe bir yapı arz eder. Buna rağmen stresli durum karşısında iyi bir metotla başa çıkmanın kilit noktaları, süreç ve sonuçların içinde gizlidir. Bütün belirliliklere rağmen, başa çıkmanın amacı olan anlam, hem öznel, hem nesnel, hem de kişiyi sonuca hazırlayıcı öğeler barındırır.

Stres, yaşamın arzu edilir olmasa da, zorunlu bir parçasıdır. Bazen gözle görülür bir olay yaşanmasa bile, bireyin iç dünyasında meydana gelen değişiklikler strese neden olabilir. Bu durumda, güncel bir olay meydana gelmeden evvel, başa çıkma metotlarına başvurulduğu görülür.¹⁶⁶

Yönlendirici sistem, dünyaya yönelik ilgi ve anlayışa dair genel yaklaşımlardan oluşur. Kabiliyetleri, değerleri, ilişkileri, genel geçer inançları ve kişiliği içine alır. Stresle karşılaşıldığı vakit, yönlendirici sistemden beslenen başa çıkmanın kaynakları ortaya çıkar. Ancak başa çıkma metotları, zorunluluklarını da beraberinde getirir. Yaşamda kişisel etkinliğin var olduğuna dair olumlu görüş, zor durumlara karşı direnmek, başa çıkma süreci boyunca duygusal bütünlüğü korumak ve başa çıkılamayacak durumlardan da kaçınma yeteneğini kazanmak gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Kaynaklar, maddi (taşıt, yiyecek, barınak, para gibi), fiziksel (yaşama gücü, sağlık gibi), psikolojik (yeterlik hissi, tutarlı bir dünya görüşü gibi), sosyal (kişilerarası tutumlar, destekleyici sosyal sistemler gibi) ve manevi (Tanrı'yla yakınlık hissi, cemaate bağlılık gibi) içerikli olabilir. Kaynaklar gibi, zorunluluklar da maddi, psikolojik, sosyal ya da manevi olarak çeşitli formlarda yaşanabilir. Başarısız bir geçmiş, fiziksel bir zorluk, zarar veren bir aile, kişilik problemi, maddi sıkıntı, kişinin kendisi ya da başkaları hakkında sahip olduğu elverişsiz inançlar, insanların karşılaştığı mecburiyet ve sınırlılıklara örnek verilebilir. Sınırlılıklar, kaynakların yokluğundan çok daha fazlasıdır. Sınırlılıklar, gerçek eksiklik ve

¹⁶⁶ Pargament, age., s. 90-96

olumsuzlukları içine alır. Başa çıkma süreciyle birlikte kaynaklar, sadece kullanılmakla kalmaz aynı zamanda geliştirilir. Sınırlılıklar da üstlenilmekle kalmaz, etkileri hafifletilir.

Baş çıkma metotları, stresli olaylar karşısında anlamı sürdürmek için güncellenen araçlardır ve belli başlı bazı zor durumları içine alan somut düşünce, duygu, davranış ve etkileşimlerden oluşur. Baş çıkma süreci boyunca yönlendirici sistem, belli birtakım baş çıkma metotlarına dönüştürülür. Süreci işlevsel hale getirmek için, kişinin yönlendirici sistem dâhilinde, kaynaklarının ve sınırlılıklarının farkına varması gerekir. Kaynakları algılamadaki başarısızlık, ciddi problemlere neden olup baş çıkma sürecini tıkayabilir. Diğer yandan; eğer kişi, sahip olduğuna inanmadığı bir baş çıkma metoduyla karşı karşıya ise, baş çıkmada bu metodu kullanmayı tercih etmeyebilir. Bireyin, yeni baş çıkma metodunu tercih etmesi için, kendini o metodun yararına inandırması gerekir. Eğer mevcut seçeneklerin hiçbirisi, elle tutulur bir çözüm sunmuyor ise, kişi tamamen farklı bir yolu deneyebilir, hatta kabul ettiği yönlendirici sistemi kökten değiştirebilir.¹⁶⁷

Baş çıkma metotları bir grup altında toplansa da, sonuçları farklı gelişir. Örneğin, egzersiz yapma ve alkol kullanma, birer baş çıkma davranışıdır. Ancak iyi olma hali noktasında her ikisi de farklı içerik ve sonuçlara sahiptir.

Baş çıkma sürecine yol gösteren, koruma ve dönüştürme mekanizmaları adı altında iki işlevsel öge mevcuttur. Koruma; baş çıkmada çoğu zaman başvuru olan ilk eğilimdir. Eğer yaşanan olay, kişinin anlam dünyasını sarsıcı etkiye sahipse, sergilenen ilk davranış, olayı ya da etkisini yalanlamaktır. Burada amacın, kişinin anlam dünyasını muhafaza etmesi olduğu söylenebilir. Ancak, anlamı dönüştürmek gerektiğinde, süreç sancılı olur. Büyük yaşam dönüşümleri için gösterilen çaba, kaygı ve memnuniyetsizliğe yol açabilir. Bunun yanında dönüşüm sağlamak için girişilen bütün teşebbüslerin fayda sağlamadığını söylemek yanlış olur.

Baş çıkma sürecinde; sonuçların muhafazası, özü koruma ve yeniden yapılandırma olarak iki şekilde gerçekleştirilir. Özü koruma ve yeniden yapılandırma; sonuçların baştaki anlama yakın bir şekilde ele alınması için, uygulanan iki yöntemdir. Yeniden yapılandırmada, baş çıkma için kullanılan araç değiştirilebilir ancak, sonuç yine baştaki anlamla tutarlılık arz etmelidir. Sonuçların dönüşümü için kullanılan yöntemler ise,

¹⁶⁷ Pargament, age., s. 100-106

yeniden değer biçme ve yeniden oluşturmadır. Yeniden değer biçmede, başa çıkma için kullanılan araçlar korunur ancak, başta elde edilmesi amaçlanan sonuçta değişikliğe gidilir.¹⁶⁸

Yeniden oluşturmada ise, başa çıkmada sonuca doğru gidildikçe, başlangıçtaki amaç değişir.

Başa çıkma mekanizmaları kendi iç tasarımına sahiptir. Bir amaç için hazırlanan yöntem, başka amaçlara hizmet edebilir. Muhafazakâr ya da dönüşümsel olsun, bir başa çıkma yöntemi, bireyin kişisel geçmişine bağlıdır.

Başa çıkma dilinde, kültür; olayları, değerlendirmeleri, yönlendirici sistemleri, başa çıkma etkinliklerini, sonuçları ve anlam nesnelere şekillendirir. Kültürler ve toplumlar, bizzat stresi meydana getiren yapılardır. Bilhassa, hızlı kültür değişiminin yaşandığı zamanlar, çoğunlukla streslidir. Çünkü kültürdeki değişim; amaçlar, istekler, değerler ve onlarla ilişkisi olan kurumsal yapılar arasında uyumsuzluklara yol açar. Kültürel değişim doğrudan bireyin yaşamına yansıdığı için, stresi hissetmemek mümkün değildir. Kaynaklar, sınırlılıklar ve başa çıkma eylemleri, aynı zamanda, daha büyük kültürel bir yapının parçalarıdır.

Başa çıkma sonuçlarını değerlendirirken şunlara dikkat edilmelidir. Belirli stresli durumlarla bağlantısı olan sonuçları tanımlamak gerekir. İnsanların, aynı olaya maruz kalsalar bile, farklı sonuçlara ulaşmak için çabalayacakları gerçeğini gözden kaçırmamalıdır. Bunun yanında anlam arayışı her zaman başarılı olmayabilir, başarısız sonuçları da göz önünde bulundurmak gerekir. Ayrıca çeşitli başa çıkma metodlarının kapsamı zamanla değişebilir. Son olarak; başa çıkmanın nihai sonuçları, tamamen iyi ya da kötü neticelenmek zorunda değildir.

Stresli durumla etkili şekilde başa çıkmanın tek bir metodu yoktur. Bu yüzden bütün yaşantılar için geçerli sayılabilecek başa çıkma metodunu bulmak imkânsız denmese de çok zordur. Bunun yanında başa çıkma metodunun etkili olup olmadığını keşfetmek için sonuca bakmak yeterli değildir. Metodun etkililiğini anlamak için, sürece bakmak gerekir. Örneğin, başa çıkma metodlarının genel amacı, yaşanan durum karşısında zarar gören anlamı onarma ya da yerine yenisini koymadır. Ancak sadece sonuca odaklanıldığında

¹⁶⁸ Pargament, age., s. 108-112

anlama ulaştığı görülen birinin, hemen yaşadığı sorunla baş edebildiğini kabul etmek doğru değildir. Süreçten bağımsız şekilde anlama odaklanma, saplantılı tutuma sebep olabilir. Yine sürece dikkat etmeden yapılan sonuç değerlendirmesi, bize sağlıklı bilgi sunmayacaktır.¹⁶⁹

Daha önce de değinildiği gibi, başa çıkma süreci, stresli yaşam olaylarıyla ve bireysel duygularla ilintilidir. Dini başa çıkmanın; dini düşünceleri, uygulamaları, duyguları, ilişkileri ve dini anlam nesnelere içermesi söz konusudur ancak bu zorunlu değildir. Bunun yanında dini tecrübe, yalnız hayatın stresli zamanlarında yaşanmadığı gibi, din de sadece başa çıkma yolu değildir.¹⁷⁰

Genelde, insanların, daha fazla stres altındayken dine, daha büyük oranda başvurdukları görülür. Aynı zamanda çalışmalar, dini başa çıkmanın; siyahlar, daha güçsüz insanlar, kadınlar ve daha fazla sıkıntı çekmiş kişiler tarafından yoğunlukla kullanıldığını göstermektedir. Dini başa çıkma, diğer durumlardan ziyade, daha acı verici, ciddi ve zararlı durumlarda yaygın bir şekilde kullanılır. Bu noktada sosyal bağlamın, dini başa çıkma üzerindeki etkisini hatırlatmak gerekir. İnsanların, dine, kendilerini darda kalmış ve çaresiz hissettiği durumlarda daha fazla başvurduğu gerçeği, başa çıkma çalışmalarında da varlığını ortaya koymaktadır. Bu yüzden birey ve toplumun dini yaşamı hakkında bilgi sahibi olmak için, kişilerin zor durumlar karşısındaki tutumlarına dikkat etmek son derece önemlidir.

Dinin görece geçerliliği; kişisel, durumsal ve sosyal faktörlerle şekillendirilir. Bazı etkili dini başa çıkma metotları, birey ve içinde bulunulan durum ekseninde yorumlanır. Bunlardan biri, kıyamet günü kültürüdür. İnsanlar, başlarına gelmiş ya da gelebilecek durumları ve sonuçlarını, kıyametin varlığını göz önüne alarak yorumlayabilir. Bu sayede davranış ve inanç değişikliğine gidilebilir. Beşeri şartların sınırlı olduğunun daha fazla farkında olan bireyler için din, en etkili yoldur. Bireyler sorunlarıyla kısmen dini bir yol izleyerek başa çıkmayı tercih eder çünkü din; diğer başa çıkma seçeneklerine göre, daha etkili çözümler sunar.¹⁷¹ Diğer taraftan dini başa çıkmayı tercih eden bireyler için din; sınırlılıklardan, yaşamın anlam merkezine doğru hareket eder. Dinin çoğu zaman hem geçerli hem de etkili olan karakteri, dini başa çıkmaya katkı sağlar.

¹⁶⁹ Pargament, age., s. 113-125

¹⁷⁰ Pargament, age., s. 131-139

¹⁷¹ Pargament, age., s. 142-153

Dini başa çıkma ile ilgili yapılan en önemli eleştiri, dinin, savunma mekanizması olarak kullanıldığı görüşüdür. Eleştiriye sebep olan ilk düşünce; dinin temel amacının, gerilimi azaltmak olduğudur. Diğer yandan dinin, bir tür inkâr şekli olduğu da söylenir.

Eleştirmenlere göre, din; edilgen ve kaçınmacı bir yapıya sahiptir. Bütün bunlar, dinin “savunma mekanizmasını harekete geçirmenin bir yolu olduğu” fikrini desteklemek için öne sürülür. Bu noktada Pargament, dinin “savunma mekanizması” olduğu görüşünü, sıradan bir yaklaşım olarak değerlendirir. Diğer bütün eleştirel sözler gibi, bu tür ön kabullerde de haklılık payı olduğunu ancak tamamen doğru kabul edilemeyeceğini belirtir. Ona göre din, gerilimin azalması amacına hizmet eder, gerçekliği çarpıtabilir. Din, edilgen ve kaçınmacı olmasına karşılık, bütün bunlardan çok daha fazlasını ifade eder.¹⁷² Bu aşamada, din ile neyin kastedildiği sorusu akla gelmektedir. Pargament’in din ile kastettiği şey, büyük ihtimalle, insanların söylem ve tecrübeleriyle ortaya koyduğu dini yaşantıdan başkası değildir. İnsanların dinden ne anlamak istediği ve ne anladığı, başa çıkma üzerine yapılan araştırmalarda da cevabı aranan önemli bir sorudur.

Bazı dini inançlar, tehlike ve zararı azaltmaktan ziyade artırabilir. Örneğin Körfez Savaşı karşısında gösterilen stresli tepkiler üzerine yapılan bir çalışmada, dini inancın daha zorlayıcı düşünce ve hayallerle bağlantılı olduğu belirlenmiştir.¹⁷³ Ancak dinin, olumsuz olayları, farklı bir noktadan değerlendirme imkânı tanıyacağını ihmal etmemek gerekir. Krizler, Tanrı’yla yakınlaşma fırsatına dönüşebilir. Dehşet verecek derecedeki gerilim zamanlarında, kişinin manevi dünyasını sınamanın ve yaşamını iyileştirmenin bir yolu haline gelir. Acı ve başarısızlık, kişinin günahlarını telafi etmesi için bir şansa dönüşür. Anlaşılmaktadır ki, din; kökensel değişimin meydana geldiği gerçeğini yalanlamaksızın ya da çarpıtmaksızın, olumsuz durumları, olumlu kutsal bir bağlama yerleştirir.

Dini tören ve inançlar, görüldüğünden daha fazlasıdır ve bizzat değişimi şekillendirdiği esnada, olaylara önem katar ve derinlemesine anlam kazandırır. Ancak şuna dikkat çekmek gerekir ki, dinler; bazı sorunlardan uzaklaşmaya çabalarken yenilerine sebep olabilir. Yine de din ile içsel kontrol odakları arasında tutarsızlık yoktur ve sosyal baskı karşısında pasiflikle eşdeğer değildir. Dindarlık ölçümlerine bakılırsa din, pek çok

¹⁷² Pargament, age., s. 155-167

¹⁷³ Pargament, age., s. 172

durumda kaçınmacı başa çıkma türlerinden ziyade, aktif başa çıkma biçimleriyle bağlantılıdır.¹⁷⁴

Dini başa çıkma yöntemleri, birey ve olayın seyri üzerinde bıraktığı etkiye göre negatif ve pozitif modeller olmak üzere iki başlık altında toplanır. Olumsuz etkisi gözlenen yöntemler negatif, olumlu etkisi gözlenen yöntemler de pozitif başa çıkma başlığı altında birleştirilmiştir. Özetle tercih edilen pozitif ve negatif başa çıkma metotları, şu şekilde listelenebilir:

1. Pozitif dini başa çıkma

Bireyin olayı çözme kabiliyetine ve sonrasında yaşananların olumlu etkilerine bakarak pozitif dini başa çıkma metotları,

- Faydalı yeniden değer biçme
- (Tanrı'yla) işbirlikçi dini başa çıkma
- Manevi destek arama
- Ruhban sınıfı ve kilise üyelerinden destek arama
- Dini yardımlaşma
- (Tanrı'ya) aktif dini teslimiyet
- Dini arınma
- Manevi bağlantı arama
- Dini bağışlayıcılık (arama)
- Dini yönelimi araştırma
- Dini değişim
- Dini meşguliyet,

Şeklinde listelenebilir. Pozitif başa çıkma metotları, eğer olay çözülebilecek gibiyse, bizzat çaba göstermek için ihtiyaç duyulan manevi desteği sağlar. Olay, “ölüm” gibi geri dönüşü mümkün olmayan bir sonuçla bireyi baş başa bırakıyorsa, aktif bir çözüm arayışından ziyade kişinin, ruhen yalnız olmadığı ve bunun da aşılabileceği hissini kazanmasına yardımcı olur.

¹⁷⁴ Pargament, age., s. 173-179

2. Negatif dini başa çıkma

Olay anı ve sonrasında bireyin, hissettiği çaresizlik duygusu ve dindarlık algısındaki olumsuz tutumlara bağlı olarak şekillenen negatif dini başa çıkma tutumları,

- (Olaya/Tanrı'ya) cezalandırıcı olarak yeniden değer biçme
- (Olaya) şeytani olarak yeniden değer biçme
- Pasif dini erteleme
- Öz-yönelimli dini başa çıkma
- Manevi hoşnutsuzluk
- Dini sınırları vurgulama
- Kişilerarası dini hoşnutsuzluk
- Doğrudan şefaath için yalvarma¹⁷⁵

Şeklinde maddeler halinde sıralanabilir. Negatif dini başa çıkma metotları, Tanrısal güçleri sınırlı veya zayıf kabul etmenin, Tanrı'ya olan bağlılık ve inançtaki azlığın yada Tanrı'ya sorumlulukların tamamını bırakacak kadar teslim olmanın neticesinde tercih edilen metotlardır. Negatif olarak kabul edilmelerinin sebebi ya bireyin duruma olumsuz yaklaşıyor olması, yada başa çıkma tercihi sonrasında sonucun çözüm üretmemesi ve sorunun içinden çıkılamamış olmasıdır.

Etki ve sonuçlarına göre farklı başlıklar altında toplanan başa çıkma yöntemlerinin, olumlu ve olumsuz sonuçlarından bahsetmek gerekirse, pozitif dini başa çıkma metotları, kabullenme, duygusal iyi olma hali, genel olarak pozitif bir sonuca ulaşma, mutluluk, umut, yaşam tatmini, iyimserlik, kişisel uyum, kişisel gelişim, olumlu etki, yaşam amacı edinme, mevcut akıl sağlığı, esneklik, direnç, tatmin, özsaygı, maneviyat gelişimi, strese bağlı gelişim ve yaşam kalitesi gibi olumlu sonuçlara yol açarken, negatif dini başa çıkma metotları, kaygı, aşırı sorumluluk yüklenme, duyarsızlık, depresyon, stres, küresel stres, şüphe, umutsuzluk, olumsuz mizaç, kindarlık, zayıf düşme, sıkıntılı mizaç, negatif etki, hissedilen stres, sarsıntı sonrası stres bozukluğu, sosyal yetersizlik, maneviyat zedelenmesi, suçta meyillilik, sinirli kişilik gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.¹⁷⁶

¹⁷⁵ K. I. Pargament - H. G. Koenig - N. Tarakeshwar - J. Hahn, "Religious Coping Methods As Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes among medically III Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study", *Journal of Health Psychology*, 2004, 9, s.723

¹⁷⁶ G. Ano - E. B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta Analysis", *Journal of Clinical Psychology*, 2005, Vol., 61 (4), s.464

İnsanlar, aşağıda belirtilen dinin sebep olacağı amaçlara ulaşmak için, olumlu veya olumsuz biçimde, dini başa çıkma metotlarını tercih ederler. Bu amaçlar doğrultusunda, başa çıkma başlıklarını yeniden gruplandırmak mümkündür. Bireyler, anlam bulmak için, olayın kendisine faydalı olacağına dair dini değerlendirmede bulunabilir. Birey, Tanrı'ya cezalandırıcı olarak yeniden değer yükler veya Tanrı'nın gücüne yeniden değer yüklemesinde bulunur. Karşılaşılan bir olaya şeytani niteliklerle değer yüklemesi yapabilir. Bütün bu değerlendirmeler, bireyin daha önceki inançları yönünde olabileceği gibi aksi yönde de seyredebilir. Bireyler, kontrol kazanmak için Tanrı'yla işbirliğine girdiğini düşünebilir ve etkin biçimde Tanrı'ya teslim olabilirken, faal olmayan bir şekilde de dini feragatte bulunabilir. Doğrudan şefaate, bağışlanmaya ulaşmak için Tanrı'ya yalvarabilir ve olayı sadece kendi yönlendirmeleriyle idare etmeye çalışabilir. Refah bulma ve Tanrı'yla yakınlık kurmak için, çevreden manevi destek arayabilir, dini odaklara yönelebilir. Dini arınma yaşayabilir, manevi bağlantılar kurabilir veya manevi anlamda hoşnutsuzluk yaşayabilir. Başkalarıyla samimiyet kurmak için, ruhban sınıfı ya da kiliseden destek arayabilir, dini yardımlaşmada bulunabilir, kişilerarası dini hoşnutsuzluk yaşayabilir. Son olarak yaşam dönüşümünü başarmak için ise, dini bir yön arayabilir, dini değişim geçirebilir ve dini bağışlanma peşinde koşabilir.¹⁷⁷

Araştırmacılara göre, insanların aktif ve pasif başa çıkma metotlarından herhangi birini seçmeleri, tanımlanmaya çalışılan dindarlık tiplerine bağlıdır.¹⁷⁸ Pozitif ve negatif başa çıkmanın sonuçları kıyaslandığında, neden bu isimleri aldıkları daha iyi anlaşılmaktadır. Çünkü pozitif dini başa çıkma metotları, strese bağlı olumlu gelişimi, manevi sonuçlara ulaşma olasılığını ve bilişsel işlevleri artırırken, negatif dini başa çıkma metotları, manevi bir sonuca varma ihtimalini, yaşam kalitesini, günlük etkinliklerde bağımsız hareket etme yetisini de azaltır ve depresif mizaca sahip olma ihtimalini artırır.¹⁷⁹ Ayrıca bir araştırmada pozitif dini başa çıkma metotlarının negatif dini başa çıkma metotlarından daha fazla kullanıldığı ortaya çıkmıştır.¹⁸⁰

Pargament, aktif ve pasif dini başa çıkma metotlarını üç genel başlık altında birleştirmiştir. Bunlar, öz-yönelimli, erteleyici ve işbirlikçi dini başa çıkma metotlarıdır.

¹⁷⁷ L. S. Szewczyk - E. B. Weinmuller, "Religious Aspects of Coping With Stress Among Adolescents From Families With Alcohol Problems", *Mental Health, Religion and Culture*, 2006, 9(4), s.390-392

¹⁷⁸ Miner, McKnight, a.g.m., s.276

¹⁷⁹ Pargament, Koenig, Tarakeshwar, Hahn, a.g.m., s.723

¹⁸⁰ Pargament, Koenig, Perez, a.g.m., s.529

Öz-yönelimli dini başa çıkmada birey, başa çıkma sürecinde, Tanrı'dan ziyade kendi iradesine güvenir. Erteleyici başa çıkmada, süreç etkin olmayan bir şekilde Tanrı'ya havale edilir. İşbirlikçi başa çıkmada ise, tahmin edildiği üzere, hem birey hem de Tanrı süreçte aktif rol almaktadır. Öz-yönelimli dini başa çıkma metodunu kullanan kişi, “zor bir durum hakkında kafa yorduğum zaman, Tanrı'nın yardımı olmaksızın muhtemel çözümlere ulaşmaya çabalarım.”, “sorunlarımı Tanrı'nın yardımı olmaksızın çözmeye uğraşırım.” gibi ifadeler kullanır. Erteleyici tarzda başa çıkan bireyin söylemleri arasında, “herhangi bir problemle ilgili bizzat çözüme ulaşmaya çabalamaktan ziyade, Tanrı'nın, sorunla ilgili karar vermesini beklerim”, “sorunlarımı çözebilmek için, Tanrı'nın kontrolü eline almasını beklerim ve çözüm her ne ise onu uygulayacağını bilirim” gibi cümleler mevcuttur. İşbirlikçi başa çıkmayı tercih eden kişi ise, “zor bir durumla yüzleşme durumunda, Tanrı ve ben, olası çözümleri değerlendirmek için birlikte çabalarız”, “Tanrı ve ben, planlarımı birlikte uygulamaya koyarız” tarzında söylemler geliştirir.

Dinin başa çıkma sürecindeki hedefleri; manevi amaçlar, Tanrı'yla kişisel yakınlık kurma, yaşam boyunca amaç ve anlam duyumu, gelecek hakkında umut besleme gibi insani beklentiler olarak sıralanabilir. Öz-gelişim maksadıyla, bireyin kendini iyi hissetmesi için yardım alması, yaşamının kontrolünü elinde tuttuğunu daha fazla hissetmesi, kişisel gelişimini sağlamak için yardım alması gibi amaçlar da eklenebilir. Kişisel sorunları çözmede, huzur ve rahatlık hissini bulmada dini başa çıkmanın sunduğu çözümlerden istifade edilmesi diğer amaçlardır. Başkalarıyla iletişimi kolaylaştırma, bağlantı ve yakınlık kurmada, dinin paylaşımcı özelliğinden istifade edilir. Duyguları ve davranışları kontrol altında tutmak için dini başa çıkma metotlarına başvurulabilir.

Olayları dini açıdan değerlendirme konusuna gelindiğinde, üç farklı yaklaşım dile getirilir. Birincisi; olay, Tanrı'nın iradesinin tezahürü olarak yorumlanabilir. Bu noktada, ya tam teslimiyete gidilir ya da yaşanan durumda bir sorumluluk payı aranır. İkincisi; olay, Tanrı'dan gelen bir ceza olarak görülebilir. Bunun sonucunda, ya geri çekilme ya da Tanrı'ya karşı güvensiz olma tavrı gösterilebilir. Üçüncüsü, olay sonunda manevi iyi olma halinin yara aldığına inanılabilir. Mevcut manevi bağlılık, beklenenin dışında gelişen bir yaşantı sonucu yara alabilir.¹⁸¹

¹⁸¹ Pargament, age., s. 180-184

Başa çıkmada din, ilk ve önde gelen bakış açısı olarak kabul edilebilir. Din, etrafımızdaki dünyanın gerçekleri değiştiremese de, bizim bu gerçekler hakkındaki algımızı değiştirebilir ve çoğu zaman bir fark oluşturabilir. Dinin bize yardım eden, karşılaştığımız ağır uyarıcıları süzüp anlamlandırmamızı sağlayan, bilişsel bir şema ve zihinsel bir imge olma özelliği de mevcuttur.

Yönlendirici sistemler, üç farklı yol takip edilerek işlevsel hale getirilebilir. Bu yollardan ilki; içgüdümlü yönelimdir. İçgüdümlü uyum sağlamada, başa çıkmanın manevi biçimlerine daha yakından bağlanılır. Daha fazla içgüdümlü olan bireyler, başa çıkma sürecinde, dinlerine daha çok manevi amaç ve daha az öz-gelişim arayışı içinde bakar. İkincisi; dış güdümlü yönelimdir. Dış güdümlü yönetime sahip kişiler, daha büyük oranda kendi kişisel gelişimlerini sağlamak için dine umut bağlar. Üçüncüsü; araştırmacı yönelimdir. Araştırmacı yönelim, başa çıkma esnasında maneviyata ulaşmaya çalışmakla ilgilidir. Bu yönüyle içgüdümlü yönetime benzese de, ikisi arasındaki en önemli fark; araştırmacı yönelimde manevi amaçlar, sadece hayatın anlamını bulmayı hedeflemede yardımcıdır.

Belirtilmesi lazım gelen bir nokta; dini başa çıkmanın, yaşam süresi, kişilik, akıl sağlığı ve diğer dini yönelim ve uyumlar üzerinde etkisi olan toplumsal cinsiyet, ırk, sosyo-ekonomik statü ve kalkınmışlık durumu gibi yönlendirici değişkenler tarafından şekillendirildiğidir.¹⁸²

Yaşanan olayları dini olarak yeniden anlamlandırmak için çeşitli dini yeniden çerçeveleme yöntemleri kullanılır. Tecrübe edilen durumu, manevi bir fırsat olarak değerlendirmek, yöntemlerden biridir. Başa gelen olayın, insanın günahkârlığının bir sonucu olarak görülmesi de başka bir yöntemdir.

Kutsala dini anlamda yeniden değer yüklemek, başa çıkma sürecini etkileyen önemli bir durumdur. Yaşanan durum sonrasında, kutsal anlayışını gözden geçiren birey, başına gelen olaydan ötürü Tanrı'nın cezalandırıcı olduğunu düşünebilir. Şunu belirtmek gerekir ki, cezalandırıcı Tanrı anlayışında Tanrı; her zaman zulmedici olarak kabul edilmez. Tanrı'dan geldiğine inanılan cezanın hak edildiği ve yapılan bir yanlış sonucu başa geldiği görüşü daha yaygındır. Başa gelen olayın Tanrı'nın değil de şeytanın işi

¹⁸² Pargament, age., s. 193-196

olduğuna inanan bireyler, Tanrı algılarını gözden geçirdiğinde, kötü durumun sebebi olarak şeytanı görmek suretiyle, Tanrı'nın iyi bir varlık olduğuna ve adaletin varlığına inanmaya çabalar ve böylece Tanrı algılarını biçimlendirir. Bir başka Tanrı algısı da, Tanrı'nın sınırlı olduğu, acıya doğrudan müdahale edemediği şeklindedir.

Tanrı algısını, Tanrı'nın sınırlı olduğunu kabul ederek şekillendirenler, iki farklı biçimde düşünebilir. Bir kısmı, Tanrı'yı sınırlılığı yüzünden eleştirebilir, diğer bir kısmı da adil bir dünya için Tanrı'nın sınırlı olması gerektiğini düşündüğünden, sınırlı da olsa Tanrı'nın insanları sevdiğini ve onların iyiliğini istediğini kabul edebilir.¹⁸³

Başa gelen durum, her zaman için var olan başa çıkma yöntemlerinin dışında bir çözüm yoluna ihtiyaç duymaz. Bazen var olan dünya görüşü çözüm için yeterlidir. Ancak kimi zaman, dünya görüşünde ve Tanrı algısında değişime gidilmesi gerekir. Bu bağlamda, dini dönüşümün yaşanması söz konusu olabilir. Çünkü bir olayla başa çıkmak, eski anlam yapısıyla mücadele etmeyi ve onu değiştirmeyi gerektirebilir.

Herhangi bir olayla karşılaşıldığında, çözüme ihtiyaç duyulduğu andan itibaren, artık çok özel bir sorundan bahsetmek mümkün değildir. Çünkü varlık, bizzat sorun haline dönüşür bu yüzden kökten bir çözüm gerekir. Bu noktada başa çıkma süreci boyunca, var olan inançları tazelemeden başlayıp, dini dönüşüme kadar gidebilen bir yol izlenir. Başa çıkmanın son ve en zor kısmı olan dini dönüşüm, duygusal, ahlaki, sosyal ya da entelektüel sorunlardan dolayı yaşanabilir. Başa çıkma süreci ilk önce yanlış giden bir şeylerin olduğunu kavramakla başlar. Dönüşüm yaşayan kişi, bütün sevdiği şeyleri değil, yaşamının etrafında döndüğu her şeyi geride bırakmaya razı olur.¹⁸⁴

Dini dönüşüm, kendiliğin sınırlarını fark etmeye, kutsal olanı kendiliğe katmak suretiyle öz-dönüşümü sağlamaya yarar. Dönüşüme yol açan stres ve sarsıntı, ani ya da aşırı olmak zorunda değildir. Dönüşüm tecrübesiyle birey, özünü, kendisinden öte, kutsal bir şeyle tanımlar. Dini dönüşüm, manevi ve evrensel olmak üzere iki türdür. İlahi bir güce yüklemeye bulunmaya “manevi dönüşüm”, insanlıkla bütünleşmeyi hedeflemeye de “evrensel dönüşüm” adı verilir. Çoğunlukla manevi dönüşümü, evrensel dönüşüm izler. Evrensel anlamda dönüşüm yaşayan kişiler, sadece Tanrı imgelerini değil, evrensel/sosyal bütünlük ilkelerini de yeniden tasarlar. Dünyayı kutsala bağlı kalarak iyileştirmeyi

¹⁸³ Pargament, age., s. 222-230

¹⁸⁴ Pargament, age., s. 237-249

amaçladıklarından, kullandıkları başa çıkma teknikleri, dünyevi başa çıkma yöntemlerinden farklıdır. Dini dönüşüm, anlam arayışı esnasında, bireyin sınırlılıklarıyla yüzleşmesini sağlayan, iyi tasarlanmış bir amaca dönüşür.

Dini dönüşüm, kişiyi zorlayan güçler tarafından yaptırılabilir. Dönüşüm yaşayan kişiler, birkaç yıl içinde eski inanışlarına, içinde büyüdükleri yapıya geri dönebilmektedir. Bunun yanında karar verme ve seçme, dönüşüm sürecinin sosyal etki/baskı kadar önemli bir parçasıdır. Örneğin; dini bir grup üye arayışı içindeyken, birey de kendini tanımlayacak yeni bir kimlik arayışında olabilir. Dönüşüm süreci birbirini tamamlayan böylesi iki beklenti etrafında gerçekleşir. Dönüşüm yaşayan bireylerin, diğerlerine göre daha fazla stres altında olduğunu belirtmek gerekir.¹⁸⁵

Din, anlamı korumaya ve dönüştürmeye yardım eder. Birey dönüşüm sonrası yeni değerlerini korumak için daha fazla çaba sarf edecektir. Yeni anlam yapısına uyum sağlamaya çalışırken bir yandan da eski anlam örgüsünün bir kısmını muhafaza etmeyi sürdürebilir.¹⁸⁶

Bağışlayıcılık; dini başa çıkma tutumları arasında anılabilir. Başa gelen durum karşısında doğrudan sebep olan kişileri bağışlama, zor bir iştir. Bilişsel, duygusal, sosyal, davranışsal, iradi ve manevi değişimi gerektirir. Davranış değişikliğini, hislerin değişimi takip edebilir. Din, bağışlayıcılığa iki biçimde katkıda bulunur. Birincisi, bağışlama davranışına anlam yüklenmesine yardım eder, ikincisi, süreci kolaylaştırarak metot ve modeller sunar. Hatta bazı dinler, bağışlamayan kimseleri, kutsala karşı suçlu sayar. Dinlerin bir kısmı koşulsuz bağışlayıcılığı telkin ederken, diğer bir kısmı, bunu gereksiz ve anlamsız bulur.¹⁸⁷

Bireyin dini başa çıkma metotlarını belirlerken izlediği yoldan bahsetmek gerekirse, öncelikle iman, dua, Tanrı algısı gibi bireysel değeri olan kavramlar göz önüne alınır. Daha sonra toplu halde icra edilen dini deneyimlere bakılır. Akabinde kişinin dindarlık tipi belirlenir ve hem bireysel hem de cemaatsel dini deneyimler tekrar gözden geçirilip değerlendirilir. Böylece dini başa çıkma esnasında hangi metodun ne düşünülerek kullanıldığına dair yorum geliştirilir.

¹⁸⁵ Pargament, age., s. 250-260

¹⁸⁶ Pargament, age., s. 270

¹⁸⁷ Pargament, age., s. 261-269

Kişinin iman sahibi olması, onun bağlı bulunduğu yönlendirici sistem hakkında önemli bir bilgi verir. Ancak, yönlendirici sistem hakkında bilgi sahibi olmak, imanın şahsi olaylar karşısında nasıl bir etki bıraktığı hususunu açıklamak için yeterli değildir. Bu yüzden bireyin olay karşısındaki tutumu ve seçtiği metodu, dikkatli bir gözleme tabi tutmak gerekir.

Bütün dini başa çıkma metotları, eşit şekilde etkili olmayabilir. Bunların arasında manevi başa çıkma metodu, daha güçlü sonuçlar verir.¹⁸⁸ Olay sonrasında yeniden yapılandırılan başa çıkma yöntemleri, kişinin acı bir olay karşısında gösterdiği ve iç dünyasında var olan sarsıntı sonucu ortaya çıkan yöneliminin etkisi altında oluşturulabilir. Hatta bazen dini başa çıkmanın negatif öğeleri, bireyin faydalı anlamlar edinmesini sağlayan dini bir çaba içine girmesine vesile olur.

Dine sadece yüksek oranda stresin yaşandığı durumlarda başvurulması, diğer zamanlarda dini başa çıkma yöntemlerine ihtiyaç duyulduğunda herhangi bir fayda alınamamasına sebep olur. Ancak, olayın büyük ya da küçük olduğuna bakılmaksızın, stresli durumlar karşısında dine başvurulduğunda, dinin, stresi etkili oranda azalttığı gözlemlenir. Din, olumlu işlevleri artırmaktan ziyade, stresin olumsuz etkilerine karşı bir tampon görevi ifa eder.

Ruh sağlığının iyi veya kötü olma hali kişinin din algısı ile doğrudan ilişkilidir. Kişilerin din algılarında meydana gelen değişimler ruhsal yapılarını da büyük ölçüde etkiler. Bazı bilişsel psikologlara göre, din, ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Buna göre dindarlık, duygusal rahatsızlıklarla ilişkili görülmektedir. İnsanların, kesin doğrulara inanarak kendilerine zarar verdiği, duygusal sağlığın; esneklik, açık fikirlilik, hoşgörü ve değişikliklere açık olmak gibi özelliklerden etkilendiği fikri ortaya atılmıştır. Onlara göre kesin inançlılık ve bağnazlık taşımayan bir nevi “liberal din” olumlu sonuçlar ortaya koyabilir. Ancak bu düşüncelere rağmen dinin, psikoterapiden elde edilmesi mümkün olmayan sevgi ve ilişki ihtiyacına katkıda bulunduğunu kabul eden psikologlara da rastlamak mümkündür.¹⁸⁹

Kimi zaman, dini başa çıkmayı tercih etmeyen bireylerin, edenlere göre, stresle daha iyi başa çıkabildiği gözlenmiştir. Ancak bu durum genelleştirilebilir bir şey değildir

¹⁸⁸ Pargament, age., s. 280-289

¹⁸⁹ Ekşi, a.g.t., s. 51-52

çünkü tam tersi de söz konusudur. Ayrıca dindar olanlar dünyevi başa çıkma yöntemlerini kullanmakta, dindar olmayanlar da dini başa çıkma yöntemlerine başvurabilmektedir.¹⁹⁰ Tüm bunların yanında ne kadar başa çıkılırsa çıkılsın, hayatta bazı durumların kontrolünün mümkün olmadığı bir gerçektir. Belki de başa çıkma sürecine başlarken kabul edilmesi gereken ilk kural bu olmalıdır.

Şu gerçekleri de göz önüne almak gerekir: Dini başa çıkma sürecinde kültüre göre değişen tek taraflılık söz konusu olabilir.¹⁹¹ Amaçlarda ve sonuçların yorumlanmasında hataya düşülebilir. Ayrıca din, insanları her zaman yanlış yoldan çevirmez ya da çeviremez. Bazen insanlar hayatın gerçek yüzünü görmek istemez ve sorumluluğu kadere yükler, bu da problemi baştan çözümsüz kılar. Örneğin kişisel kontrolü sağlaması istenen biri, her şeye boyun eğmesi gerektiğine inanıyorsa, yapılan çağrıyı dikkate almaz.¹⁹² Bazen birey sorunla başa çıkabilmek için yapılması gerekenleri önemsemeyen uygular. Bu durumdaki birine danışman yardımı sunma, başa çıkma sürecini kolaylaştıracaktır.

Olumsuz olaylarla başa çıkma sırasında, dini anlamda “kırmızı bayrak” sayılabilecek uyarıcı inançlar geliştirilip buna bağlı tutum sergilenebilir. Sonuçlar değerlendirilirken yanlış bir yöne sapılabilir. Örneğin başına kötü bir olay gelen birey, sorun karşısında Tanrı’dan uzaklaştığını, hayatta tek başına mücadele verdiğini, Tanrı’nın ilgi ve alakasını kaybettiğini düşünebilir ya da dünyanın kendisi için kıymetsiz olduğunu, bütün ömrünü Tanrı’ya hizmete adayacağını söyleyebilir. Bunun yanında seçilen amacın sorunlu olması, yanlış yola sapılmasına neden olur.

Birey, günahlarından ötürü Tanrı’nın kendisini cezalandıracağını, eğer yeterince beklerse, Tanrı’nın durumu düzelteceğini, başına gelen duruma üzülmemesi gerektiğini çünkü bunun Tanrı’nın iradesinin tezahürü olduğunu, Tanrı’nın, gerçek günahkârları cezalandırması için dua edeceğini bile dile getirebilir. Ayrıca uyum problemleri, başa çıkma döngüsünün yanlış yöne seyretmesine sebep olur. Örneğin, kişi, ailesinin ve arkadaşlarının din hakkında kendisinin kabul etmediği biçimde konuştuğunu, olayın niçin kendi başına geldiği hususunda din otoriteleriyle aynı görüşte olmadığını, Tanrı’nın kendisi için adaletli olmadığı hissine kapıldığını, hatta Tanrı’nın gerçekten var olup

¹⁹⁰ Pargament, K. I., age., s. 300-309

¹⁹¹ Pargament, age., s. 314-318

¹⁹² Pargament, age., s. 334-347

olmadığı hususunda şüphe içinde olduğunu dahi dile getirebilir.¹⁹³ Sonuçların, kişinin ifadelerinin tamamına göre değerlendirildiği takdirde, sorun içerip içermedikleri ortaya koyulur. Özellikle yukarıdaki cümlelerden bazılarını olaydan bağımsız değerlendirmek, sonuç değerlendirmesinde bulunan birini yanıltır.

Dini başa çıkma tutumlarının neden başarıya ulaşmadığı hususunda şöyle bir sıralama yapmak mümkündür: Duruma uygun olmayan ya da negatif başa çıkma yöntemi kullanılmış olabilir. Önyargılı olmaya sevk eden dini tutuculuk, başa çıkma metodunun başarısını engelleyebilir. Olayın dini açıdan yanlış yorumlanması, yanlış başa çıkma metodunun kabul edilmesine yol açacağından sonucu olumsuz etkileyebilir. Tanrı'yı cezalandırıcı bir varlık olarak kabul etme, olaydan aşırı etkilenip hayata küsme, bütün sorumluluk ve iradeyi Tanrı'ya ait görme, kişisel dini değerler ile seküler kişisel amaçların birbiriyle tutarsız olması, güvensiz kişiliğe sahip olma, kişisel dini değerler ve dini davranışlar arasında tutarsızlığın bulunması, dini başa çıkmanın başarısını azaltabilir.¹⁹⁴

Şu halde dinin hayata dair söylediklerinden yola çıkarak, dini başa çıkma modellerinde, Tanrı algısı, anlam ve maneviyat üzerinde durulabilir. Gelecek bölüm bu konuları ele alacaktır.

B. DİNİN ANLAM ARAYIŞI VE MANEVİYAT İHTİYACI İLE İLİŞKİSİ

Dinin insan yaşamındaki yeri, bireylerin Tanrı algısıyla daha bir netlik kazanır. Başa çıkma metodu tercihlerinde de görüldüğü üzere, eğer kişi için Tanrı mevcut değilse ya da birey Tanrı'nın kendisi için bir şey yapmadığına inanıyorsa, o kişinin dinine ya da manevi yaşamına önem vermesi olasılık dışıdır. Bu yüzden problemle kendi başına mücadele etmeyi seçecektir. Yine birey için Tanrı mevcut ancak uzak ve yaşanan olaydan kopuk ise, dini katılımın kişi ve Tanrı arasındaki bu uzaklığı gidermesi olasılık dışıdır.¹⁹⁵ Bireylerde Tanrı'ya ve şeytana dair yapılan yüklemelerin eşdeğer olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak, bir araştırmada, olumsuz sonuçlar sebebiyle şeytanı suçlamaktan daha fazla oranda,

¹⁹³ Pargament, age., s. 375-379

¹⁹⁴ Topuz, a.g.t., s. 71-73

¹⁹⁵ Maynard - Gorsuch - Bjorck, a.g.m., s.73

Tanrı, olumlu davranışsal niyetler ve sonuçlardan sorumlu tutulmuştur.¹⁹⁶ Bu demek oluyor ki; Tanrı'nın varlığı, çoğu zaman olayları açıklamada insanlara yardımcıdır. Bunun yanında Tanrı'nın kişiye mesafeli durduğu ve olayı düzeltmek için bir şey yapmadığı ya da yapamadığı kanaatine sahip olanlar, durumu kendi başlarına yönetme yolunu seçer. Bu görüşe sahip bireylerin kendileriyle ilgili dindarlık algıları, içgüdümlü dindarlık düzeyleri, dini etkinliklere devam oranları ve dua sıklıkları düşük seviyelerdedir.¹⁹⁷

Bir araştırma da, duanın başa çıkmada faydalı olduğunu kanıtlamıştır. Ancak dua pasif bir başa çıkma modeli olarak algılanmaktadır. Bunun yanında hiçbir şeyin yapılamayacağı durumlar için tamamen etkili olmasa da, fayda sunabileceği belirtilmiştir.¹⁹⁸

Bilindiği gibi din, aynı zamanda anlam yaparak başa çıkma sürecini etkileyen bir anlam sistemidir. Araştırmalar, dinin yaygın olarak stres kaynaklarına yüklenmiş anlamları etkilediğini gösterir. Yine araştırmalar, dini anlam yaparak başa çıkmanın uyum sonuçlarının çoğunlukla olumlu bir yol izlediğini öne sürer. Din, aynı zamanda, bir yakının ölümü gibi olaylara, olumlu yönde değer yükleyerek başa çıkmada etkilidir. Anlam yaparak başa çıkma, çoğu zaman olayı daha iyi bir havada görme teşebbüsü olarak tanımlanır.¹⁹⁹

Maneviyat; ister dini içerikli olsun isterse dinden ayrı diğer kaynaklarla ilişkili olsun, son dönem başa çıkma metotları arasında sıkça yer almaktadır. Manevi amaçlar, başa çıkma için bir kaynak olarak, beş etkide bulunur. Bu etkiler; koruyucu etmenlik, kişisel dirençlilik kaynağı, genel yol gösterici kaynağı, bir karara varmada yol gösterici kaynak ve stres vericilere yeniden değer yüklemek için kaynak olarak hizmet eder. Maneviyat, stresin güncel nedeni değil, stresin kendisiyle ilgilenmenin bir yoludur.

¹⁹⁶ M. B. Lupfer - K. F. Brock - S. J. DePaula, "The Use of Secular and Religious Attributions To Explain Everyday Behavior", *Journal for Scientific Study of Religion*, 1992, 31(4), s.499

¹⁹⁷ R. E. Phillips III - K. I. Pargament - Q. K. Lynn - C. D. Crossley, "Self-Directing Religious Coping: A Deistic God, Abandoning God, or No God At All?", *Journal For The Scientific Study of Religion*, 2004, 43:3, s.416

¹⁹⁸ M. Levine, "Prayer as Coping", *Journal of Health Care Chaplaincy*, 2008, 15:80-98

¹⁹⁹ Park,a. g. m., s.710-721

Maneviyat, gerçeklikten kaçmak ya da işi başkasının sorumluluğuna bırakmak için değil, gerçeklikle yüzleşmek ve onu kabullenmek için hizmet eden bir yöntem haline gelmiştir.²⁰⁰

Kişiyi doyuma ulaştıran güncel manevi tecrübeler, hem olumlu etki hem de yaşam tatminiyle pozitif yönde ilişki kurar.²⁰¹ Bu bağlamda maneviyatın, başa çıkmada olumlu etkileri söz konusudur.

Strese gösterilen ilk tepki, psikologların ‘savaş ya da kaç’ adını verdikleri tepki türüdür. Tepki esnasında ortaya çıkan biyolojik değişimler, kontrol altına alınmadığı takdirde, kişiye fiziksel ve ruhsal anlamda zarar verebilir. Stres anında ortaya çıkan fazla enerji harcanmadığı takdirde, beden ve ruh eski yapısına dönemeyecek, aşırı uyarılmış vaziyette kalacaktır. Böyle olunca, bedenin kendini yenilemesi mümkün olmaz, yaşanan kronik gerginlik ve kaygı, aşırı yıpranma ve hasara yol açar. Bu zararlı etkilerden kurtulmak için, farklı başa çıkma modelleri üretmek şarttır.²⁰² Öfkeyle başa çıkmayı örnek verecek olursak; atılacak ilk adım, öfkeyi bilişsel anlamda kabul etmektir. Ardından duygusal süreçlere paralel olarak zihinsel takibin devam etmesi ve öfke kaynağının bulunması gerekir. Daha sonraki adım, bilişsel olarak neden öfkeli olunduğu anlaşıldıktan sonra, bu gerçeği kabullenmektir. Bu noktadan sonra başa çıkma metotlarına ulaşmak mümkündür. Öfkeyle gerçekçi biçimde mücadele etmek gerekir.²⁰³

Pek çok araştırmayla desteklendiği üzere dinin, öfke ve sıkıntı zamanlarında diğer başa çıkma metotlarına kıyasla daha etkili sonuçlar verdiği görülmektedir. Stresle mücadele etmede kullanılan dini başa çıkma metotlarının etkisi üzerine yapılan bir incelemede, yoğun stres karşısında, dini başa çıkma metotlarından yararlanan şizofrenler ve akrabalarının, anlama ulaşma, Tanrı hakkında başkalarıyla fikri paylaşımında bulunma, sosyal destek alma gibi yöntemlerden, dini bağlılıklarından ötürü fayda gördükleri ortaya

²⁰⁰ D. N. A. Bacchus - L. C. Holley, “Spirituality As A Coping Resource: The Experiences of Professional Black Women”, *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 2004, 13(4), s.74-80

²⁰¹ C. J. Van Dyke - D. S. Glenwick - J. J. Cecero - S. Kim, “The Relationship of Religious Coping and Spirituality To Adjustment and Psychological Distress in Urban Early Adolescents”, *Mental Health, Religion and Culture*, 2009, Vol. 12, No. 4, s.379

²⁰² Ethel Roskies, “Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler”, **Stresle Başa Çıkma-Olumlu Bir Yaklaşım**, Ed. Nesrin Hisli Şahin, Sistem Y., İstanbul, 1995, s. 32

²⁰³ Acar Baltas - Zuhul Baltas, **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995, s. 278-282

çıkıştır. Bu sayede şizofrenler ve yakınlarının duygusal sıkıntılarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.²⁰⁴

San Francisco’da yapılan boylamsal bir çalışmada, örneklem üzerinde manevi değerlerin etkisi incelenmiştir. Dindarlık ve maneviyatın, ayrı ayrı değerlendirildiği çalışmada, dindarlıktan ziyade, manevi yönelimlerin psikolojik açıklığa imkân sunduğu, maneviyatın, San Francisco’da yaşayan bayanların fiziksel sağlıklarıyla ilgili sorunlar karşısında kişisel denetimi sağlamada koruyucu etki sağladığı belirlenmiştir.²⁰⁵ Dindarlığın, maneviyattan ayrı değerlendirilmesinin sebeplerini burada açıklamak mümkün değilse de, kurumsal dindarlıkla bireysel yönelimlerin modern çağla birlikte birbirinden ayrı ele alındığını dile getirmek şarttır. İnsanlar, toplumda var olan dini yapının sunduklarından ziyade, kendi talepleri ölçüsünde dine yönelmeye ve manevi inanışlar geliştirmeye başlamıştır.

Bazı durumlarda, dini başa çıkmanın olumsuz etkileri olduğunu belirtmek gerekir. Tercih edilen başa çıkma metodu, kişinin anlam yapısı ve Tanrı algısına bağlı olarak, başa çıkma sürecini etkiler. Latin Amerika göçmenleri üzerine yapılan bir çalışmada, Tanrı’nın olaylar üzerindeki gücünü yeniden değerlendiren göçmenlerin, aslında Tanrı’nın gücünün sorgulanabileceğine ve bütün dualara cevap vermediğine kanaat getirdikleri tespit edilmiştir. Yaşadıkları baskı ortamından kurtulamamanın etkisiyle duruma zihnen çözüm aramaya başlayan göçmenlerin, Tanrı algılarında değişime gittiği ve buna bağlı olarak yeni bir anlam geliştirdikleri görülür. Yapılan pek çok çalışmada, Tanrı’nın gücüne yeniden değer yükleyen başa çıkma biçimlerinin, genelde olumsuz etkiler bıraktığı görülmektedir.²⁰⁶

Kullanılan başa çıkma yöntemleri, kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Araştırmalar, kolektif kültürde yaşayan insanlar arasında duygu odaklı başa çıkmanın yaygın olduğunu, bunun yanında bireysel kültürlerde daha çok problem odaklı başa çıkmanın tercih edildiğini ortaya koyar. Ayrıca, kolektif kültürlerde daha çok yansıtma,

²⁰⁴ Eugenio Duarte, “General Religiosity and Use of Religious Coping as Predictors of Treatment Gains for Patients with Schizophrenia and Their Relatives”, UMI Microform, Florida, 2009, s. 60

²⁰⁵ Paul Wink - Michele Dillon - Britta Larsen, “Religion as Moderator of the Depression-Health Connection: Findings From a Longitudinal Study”, Research on Aging, 2005;27;197, s. 216

²⁰⁶ Marianne Dunn - Karen O’Brien, “ Psychological Health and Meaning in Life: Stress, Social Support, and Religious Coping in Latina/Latino Immigrants”, Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 2009;31;204, s. 221

kabullenme, kararlılık ve din gibi başa çıkma metot ve kaynaklarının kullanıldığı tespit edilmiştir.²⁰⁷ Başa çıkmada kültürler arası farklılıkları inceleyen bir çalışma, üniversiteye uyumu sağlayan faktörlerin; dikkatini başka yöne yöneltme, aktif başa çıkma, reddetme, madde kullanımı, duygusal sosyal destek arama, davranışsal uzaklaşma, olumlu yönde yeniden yorumlama, planlama, mizah ve din olduğunu belirlemiştir. Araştırma bulguları, Türk kültüründe dini başa çıkmayı kullanan öğrencilerin, olumsuz yönde etkilendiklerini göstermiştir. Yani dini başa çıkma, Türk öğrencilerin genel ve kişisel/duygusal uyumlarını zayıflatırken, Amerikalı öğrencilerin, genel ve kişisel/duygusal uyumlarını güçlendirmiştir. Yaşam stresiyle uyumda birincil değerlendirmeyi etkileyen dini inançların, Türk toplumunda kurumsal ve sosyal anlamda tatmin edilememesinden dolayı, Türk öğrencileri, dini başa çıkma sürecinde daha fazla başarısızlıkla karşılaşmış, Amerikan toplumunda dinin toplum hayatında rol almasından ötürü kilise yoluyla sosyalleşme fırsatı bulan Amerikalı gençler, dini başa çıkmada daha başarılı sonuçlar elde etmiştir.²⁰⁸

Hükümette çalışan memurların stresle başa çıkma çabaları üzerine yapılan bir çalışmada, memurların bilişsel ve davranışsal yöntemleri içeren başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve onlardan faydalandıkları tespit edilmiştir.²⁰⁹ Çalışma, başa çıkmanın bilişsel boyutta kontrollü bir şekilde devam ettiği takdirde fayda sağlayabileceğini gösterir. Bir diğer çalışmada işinden memnun olanların, yönetimle ilgili sorun yaşamayanların, daha fazla dine yönelme tutumu geliştirdikleri tespit edilmiştir.²¹⁰ Bulgu, dinin sadece stres anlarında başvurulacak bir kaynak olmadığını, normal zamanlarda da hayatın merkezinde bulunduğunu gösterir.

Baş çıkma, planlı olduğu gibi olayla karşılaşıldıktan sonra da geliştirilebilir. Hangi başa çıkma şeklinin daha faydalı olabileceğini tartışan bir çalışmada, planlı başa çıkmanın, diğerine göre daha az etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar, planlı başa çıkmanın yaşanan olaya uyum göstermede daha fazla yardımcı olduğunu ancak yöntemi,

²⁰⁷ Mana Ece Tuna, "Cross-Cultural Differences in Coping Strategies As Predictors of University Adjustment of Turkish and U.S. Students", The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2003, s.49-50

²⁰⁸ Tuna, a.g.t., s.154-157

²⁰⁹ Oliver Robinson - Amanda Griffiths, "Coping With the Stress of Transformational Change in a Government Department", Journal of Applied Behavioral Science, 2005; 41; 204, s. 218

²¹⁰ Şebnem Aslan, "Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması", Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 2007, s. 82

kullanıldığı bağlamdan koparmamak gerektiğini söylemiştir.²¹¹ Şu halde, önceden planlanmış başa çıkma, var olan anlam örgüsü dâhilinde üretildiğinden, daha önceki anlam sistemiyle çelişen bir durumla karşılaşıldığında, işlevselliğini kaybedecektir. Bu noktada mevcut anlam sistemiyle çelişen bir olay yaşadıktan sonra, yeniden başa çıkma yöntemleri geliştirmek daha etkilidir denebilir.

Din ve başa çıkma üzerine yapılan araştırmaları değerlendiren bir çalışmada, araştırmaların, diğer başa çıkma biçimlerinden ziyade yorumları, açıklamaları, acı karşısında yaşanan sıkıntıları içine alan inançlara odaklandığı belirtilmiştir. Çünkü geliştirilen diğer yöntemler kadar inançların da öz-bilinci yansıtan ürünler olduğu düşünülmektedir.²¹² Bu bağlamda dini başa çıkma üzerine yapılan araştırmalar, bireysel ve toplumsal bilincin farkına varmayı sağlar.

Stresle başa çıkma teorileştiren psikologlara göre, inanç sistemleri, kişinin sıkıntılı duruma nasıl uyum sağlayacağını belirlemede önemli bir rol oynar. Çünkü dini inanç ve uygulamalar, olayların bilişsel yapılandırılmasını, başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesini, beklenen sonuçların gözlenmesini içine alan başa çıkma sürecinin bütün aşamalarında mevcuttur.²¹³

Dinin hastalık gibi sıkıntıya yol açan durumlara uyum gösterme sürecini etkileyen öğeleri şöyle sıralanabilir: Din yorumlayıcı/değerlendirici bir üstyapı ya da bilişsel bir şema tedarik eder. Başa çıkma kaynaklarını artırır. Sosyal desteğe erişimi kolaylaştırır ve toplumsal uyumu hızlandırır.²¹⁴ Böylece, çözüm üretsin ya da üretmesin, stresle başa çıkmayı kolaylaştırır.

Psikolojik sıkıntılarla başa çıkarken, daha küçük sorunları halletmek için seküler başa çıkma metotları uygulanabilir. Kişinin sınırlarını zorlamayan sorunlar için, var olan çözüm önerileri devreye sokulabilir. Ancak hâlihazırdaki anlam yapısının dışında seyreden

²¹¹ Susan Folkman - Richard Lazarus - Rand Gruen- Anita DeLongis, "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, Vol. 50, No. 3, s. 578

²¹² Susan Kwilecki, "Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 43: 4 (2004), s. 483

²¹³ Michele Pearce - Jerome Singer - Holly Prigerson, "Religious Coping among Caregivers of Terminally III Cancer Patients: Main Effects and Psychosocial Mediators", *Journal of Health Psychology*, 2006; 11; 743, s.744

²¹⁴ Karolynn Siegel - Stanley Anderman - Eric Schrimshaw, "Religion and Coping with Health-Related Stress", *Psychology and Health*, 2001, Vol. 16, s. 631

bir sıkıntıyla karşılaşıldığında, dine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü din, güçlü bir manevi destek kaynağıdır ve anlama ulaşmayı kolaylaştırır. Kalıcı zihinsel rahatsızlıkları olan bireyler üzerinde yapılan bir çalışma, bunu desteklemiştir.²¹⁵

Bazı araştırmalar, dindarlığın psikolojik sıkıntı seviyelerini etkilediği gerçeği yanında, psikolojik sıkıntılarının derece derece dindarlığı şekillendirdiğini ortaya koyar. Bu noktada dindarlık ve psikolojik sıkıntılarının, çift yönlü etkileşim içinde olduğu görülmektedir.²¹⁶ Dini başa çıkma araştırmaları, dindarlık hakkında bilgi verdiği gibi, dindarlıkta yaşanan değişimlerle ilgili de fikir edinmemize yardımcı olur. Ayrıca dinin başa çıkma sürecindeki olumlu ve olumsuz etkilerini anlamamız için, dindarlığın çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesi gerekir.²¹⁷

HIV virüsü taşıyan hastalar üzerine yapılan bir araştırmada, anlam yapma suretiyle başa çıkmanın, akıl sağlığının iyileşmesine, yaşam kalitesinin artmasına yol açtığı belirlenmiştir. Dikkat edilmesi gereken husus, hastalığın kronik ya da son aşamada olmasına göre, hasta bireylerin anlam çıkarma örüntülerinin farklılaştığı gerçeğidir.²¹⁸ Bu durum hasta insanların neden dine yöneldiklerini açıklar. Çünkü din anlam yapısını değiştirmeyi ve geliştirmeyi kolaylaştıran yönlendirici bir sistemdir.

Dua sıklığı, Tanrı imgesi ve psikolojik sıkıntılar üzerine yapılan bir araştırmada şu sonuçlara varılmıştır. Bireyler, yüksek oranda stresli bir durumla karşılaştıklarında, çoğunlukla duaya başvurur. Dua etme sıklığını ve şeklini Tanrı algısı belirler. Tanrı'yı sevgi dolu/müşfik bir varlık olarak tasavvur edenlerin psikolojik semptomlarında azalma görülür. Tanrı'yı kişiye uzak bir varlık olarak algılama, akıl sağlığı problemleriyle pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. Dua etme sıklığı ile psikopatolojik sıkıntılar arasındaki ilişki

²¹⁵ Steven Rogers - Evelyn Poey - Greg Reger - Leslie Tepper - Esther Coleman, "Religious Coping Among Those With Persistent Mental Illness", *The International Journal for The Psychology of Religion*, 12 (3), s. 164

²¹⁶ John Salsman - Charles Carlson, "Religious Orientation, Mature Faith, and Psychological Distress: Elements of Positive and Negative Associations", *Journal for The Scientific Study of Religion*, Vol. 44, Num. 2, 2005, s. 207

²¹⁷ Curtis Fox - Priscilla Blanton - Lane Morris, "Religious Problem-Solving Styles: Three Styled Revisited", *Journal for Scientific Study of Religion*, 1993, 37: 4, s. 677

²¹⁸ Jeff Jacobson - Sara Luckhaupt - Sheli Delaney - Joel Tsevat, "Religio- Biography, Coping, and Meaning, Making Among Persons with HIV/AIDS", *Journal for The Scientific Study of Religion*, Vol. 45, Num. 1, 2006, s. 54-55

gözden geçirildiğinde, Tanrı'nın müşfik olduğunu düşünenlerin, kendilerine uzak bir varlık olduğunu düşünenlerden daha fazla olumlu sonuçlara ulaştığı görülür.²¹⁹

İyi sonuç veren davranışların, dini anlamda suçu itiraf etmenin ve bağışlayıcılığın, suçluluk duygusunu meydana çıkaran durumlarda özellikle faydalı olduğu tespit edilmiştir. Manevi destek; özellikle bireyin sosyal destek ağının, boşanma, toplumsal dışlanma, sosyal felaket gibi nedenlerden ötürü zarar gördüğü durumlar karşısında önem arz eder. Diğer taraftan intikam alan bir Tanrı tarafından cezalandırıldığına inanma, bu tip durumlar karşısında bireyi olumsuz etkileyebilir. Şu halde dini başa çıkma metotları, teselli, anlam, yakınlık ve gelişim kaynağı olmasının yanında,²²⁰ kötü durumları daha içinden çıkılmaz hale sokabilecek benzersiz bir içeriğe de sahiptir. Dinin insanlara yardım ettiği ancak bunu sınırlı şartlar altında yaptığı bir gerçektir.²²¹ Yine de din, araştırmalarla desteklendiği üzere, birey için güçlü bir yol gösterici olmaya devam eder.²²²

Bir diğer çalışma da; Asyalı yaşlı göçmenlerin, imanlarını, değerlerini ve manevi yaşamlarını içine alan, yaşantılarına uyum sağlamaya yardımcı başa çıkma yöntemlerinden oldukça istifade ettiğini ortaya koymuştur.²²³ Din onlar için kültürel yoksunluk ve sınırlılıklar karşısında sığınılan bir liman görevi ifa eder. Diğer bir çalışmada, duygusal destek almak için dine, özellikle yetişkinlere ve küçük grupların üyelerine başvurmanın, profesyonel yardım almaktan daha faydalı olabileceği belirlenmiştir.²²⁴

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireyler, olay ve onun potansiyel anlamı hakkında kayda değer düşünceleri içine alan bir süreçten geçer ve travma sonrası gelişim yaşarlar. Bu noktada olumsuz yönde öz-odaklı bilişsel süreç yaşayanlar, olumsuz

²¹⁹ Matt Bradshaw - Christopher Ellison - Kevin Flannelly, "Prayer, God Imagery, and Symptoms", *Journal for Scientific Study of Religion*, Vol. 47, Num. 4, 2008, s. 654

²²⁰ K. I. Pargament - Karen Ishler - Eric Dubow - Patti Stanik - Rebecca Rouiller - Patty Crowe - Ellen Cullman - Michael Albert - Betty Royster, "Methods of Religious Coping with The Gulf War: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses", *Journal for The Scientific Study of Religion*, 1994, 33-4, s. 359

²²¹ Alex Bierman, "Does Religion Buffer The Effects of Discrimination on Mental Health? Differing Effects by Race", *Journal for Scientific Study of Religion*, 2006, 45: 4, s. 562

²²² Jason Schmittker, "When Is Faith Enough? The Effects of Religious Involvement on Depression", *Journal for Scientific Study of Religion*, 2001, 40: 3, s. 407

²²³ Eun-Kyoung Othelia Lee - Keith Chan, "Religious/Spiritual and Other Adaptive Strategies Among Chinese American Older Immigrants", *Journal of Gerontological Social Work*, 2009, 52: 517, s. 530

²²⁴ Karolynn Siegel - Stanley Andermann - Eric Schrimshaw, "Religion and Coping with Health-Related Stress", *Psychology and Health*, 2001, Vol. 16, s. 647

psikolojik sonuçlar elde eder.²²⁵ Yönlendirici sistemin olmayışı, kişinin anlama ulaşmada sıkıntı duymasına sebep olur.

Depresif semptomların faydalı olabileceği ihtimali üzerine yapılan bir araştırmada; semptomların, amaçların serbestçe seçilmesi ve uygulanması için gerekli öz-gelişimi kolaylaştırdığı belirlenmiştir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyler içinde daha yoğun depresif semptomlar yaşayanların, diğerlerine göre, amaçları tespit etme ve uygulamada zamanla daha başarılı olduğu ortaya çıkmıştır.²²⁶ Bazı durumlarda, stresin sonuçları başlı başına kötü olmayabilir. Görüldüğü gibi stres kaynağını doğru okuma, stresin yaşandığı dönemin öncesiyle kıyaslandığında, sonrasını daha avantajlı hale getirir. Bu noktada dini kaynaklardan gelen yönlendirmeler son derece önemlidir.

Bilişsel öfke kontrolü üzerine yapılan bir çalışmada, öfkenin hemen ardından geliştirilen yüksek oranda bilişsel kontrolün, intikam alma duygusunu bastırdığı, başışlamayı telkin ettiği belirlenmiştir. Bilişsel kontrol sonrasında öfkenin azaldığı gerçeği, araştırmanın sonuçları arasında yer alır.²²⁷ Bir diğer çalışmada, bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan teste göre, öfkenin etkisinin on iki hafta sonra yapılan takip ölçümüne kadar devam ettiği sonucu ortaya çıkarılmıştır.²²⁸ Öfke kontrolünde bilişsel çözüm önerileri sunması sebebiyle de din, bireylerin başvuracağı önemli bir mercidir. İslam dininin öfkeye karşı sunduğu bilişsel çareler arasında, ölüm ve ahiret hayatı üzerine düşünme, sabır, sevgi ve tevhid inancı sayılabilir. İslam Dini'nde, öfkeye karşı üretilen davranışsal çareler ise, susmak, cevap vermemek, Allaha sığınmak, o an oturmak ya da yatmak, abdest almak, toprağa temas etmek, dua ve zikirde bulunmaktır.²²⁹

²²⁵ Lawrence Calhoun - Arnie Cann - Richard Tedeschi - Jamie McMillan, "A Correlational Test of Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing", *Journal of Traumatic Stress*, 2000, Vol. 13, No. 3, s. 526

²²⁶ Carsten Wrosch - Gregory Miller, "Depressive Symptoms Can Be Useful: Self-Regulatory and Emotional Benefits of Dysphoric Mood in Adolescence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, Vol. 96, No. 6, s. 1187

²²⁷ Benjamin Wilkowski - Michael Robinson - Wendy Troop-Gordon, "How Does Cognitive Control Reduce Anger and Aggression? The Role of Conflict Monitoring and Forgiveness Processes", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, Vol. 98, No. 5, s. 837-838

²²⁸ Zeynep Karataş, "Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 26, 2009, s. 21

²²⁹ Hüseyin Yeğin, "Öfke Duygusu ve Dini Açından Baş Edebilme Yolları", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010, s. 249-255

Dini başa çıkma tarzları üzerine yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemin, başa çıkma yöntemlerinden, en fazla kabullenme ve olumlu tarzda yeniden yorumlamayı, en az olarak da alkol/ilaç alımı ve yadsımayı kullandıkları ortaya çıkmıştır. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin hem olumlu hem de olumsuz dini başa çıkma öğelerine daha fazla başvurduğu belirlenmiştir. Olumsuz dini başa çıkmanın, ruhsal rahatsızlıklarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu noktada yine, dindarlık tipinin başa çıkma süreç ve sonuçlarını etkilediği söylenebilir.²³⁰

Stresle başa çıkma yöntemlerini belirlemede etkisi olan bir öge de denetim odağıdır. Denetim odağı, kişinin davranışını belli bir pekiştiricinin izleyeceğine dair ortaya çıkmış beklentinin kuvvetlenmesi sonucunda oluşur. Birey, davranışının, olumlu ya da olumsuz pekiştirici ile sonuçlandığını algıladığında, pekiştiricin gelecekte de bu davranışı izleyeceğine dair beklenti içerisinde olacaktır. Birey, gelişim süreci boyunca her alanda yaşadığı pekiştirici algısı ile hayat boyunca genelleştirilmiş bir pekiştirici beklentisi içinde olabilir. Buna bağlı olarak kişi, pekiştiricilerin, kendisinin ya da kendisi dışındaki güçlerin, şans veya kaderin kontrolünde olduğuna dair genel bir inanç benimseyebilir. Bu noktada pekiştiricilerin kendi denetiminde olduğunu kabul edenlerin iç kontrol odağına, kendisi dışındaki güçlerin elinde bulunduğunu kabul edenlerin ise dış kontrol odağına sahip olduğu öngörülmüştür.

Gelişim boyunca pekiştirme yaşantılarının, doğası gereği kutuplaşmaması ve orta düzeyde seyretmesi olasıdır. Bir çalışmada, denetim odağı ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki incelenmiş, dış kontrol odağına sahip kimselerin, ‘dine sığınma’ ve ‘dış yardım arama’, iç kontrol odağına sahip olanların ise ‘aktif planlama’ ve ‘kabul etme-bilişsel yeniden yapılanma’ yöntemlerini daha çok kullandıkları ortaya çıkmıştır.²³¹ Dinin dışsal denetim odağı olarak kullanılması, onun sosyal etkilerini vurgulasa da yaratıcının dışarıdan insan hayatına katkı ve müdahalesine işaret eder.

Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma metotları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, stresle başa çıkma tarzları açısından kız ve erkek öğrenciler arasında farklılıklar mevcuttur. Erkek öğrencilerin stres karşısında kız öğrencilere oranla

²³⁰ Ekşi, a. g. t., s. 224-227

²³¹ Mehmet Çağrı Çetin - Hakan Salim Çağlayan - Nurtekin Erkmen, “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağı Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki”, Selçuk Üniv. BES Bilim Dergisi, 2008, cilt 10, sayı 2, s. 32-37

daha çok kendilerine güvendikleri ve iyimser bir yaklaşım içinde oldukları, kız öğrencilerin ise stres karşısında daha çok çaresiz hissettikleri görülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, sağlıklı ve uyumlu mizah tarzlarına sahip olan bireylerin, aynı zamanda stresle daha etkili başa çıkabildikleri ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha az etkilendiklerini kanıtlamıştır. Aynı bulgular, mizahın sağlıklı ve uyumsuz tarzlarını kullanan bireylerin ise, aksine stresle etkili bir şekilde başa çıkamadıkları ve strese bağlı ortaya çıkabilecek olumsuz durumlardan daha çok etkilendikleri varsayımını destekler.²³² Bireyin karakterinin, başa çıkma tercihlerini etkilediği bu araştırma aracılığıyla tekrar ortaya çıkmıştır. Yaşanan ortam da bireyin stres algılarını değiştirdiği için, tercih edilen başa çıkma tarzları değişim gösterecektir.

Polislerin iş stresi ve stresle başa çıkma tarzları üzerine yapılan bir araştırmada, algılanan iş stresi düzeyine göre polislerin, stresle başa çıkma metotlarından kendine güvensiz yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma oranları arasında farklılık gözlenmiştir. Çalışılan birime göre ortaya çıkan farklılıklara gelince; teknik-destek biriminde çalışanlar, stresle başa çıkmada diğer birimlere göre daha çok kendine güvensiz ve boyun eğici yaklaşımlar sergilerken, adli-idari birimlerde çalışanlar, diğer birimlere kıyasla, iyimser ve kendine güvenli yaklaşıma daha çok başvurmaktadır.²³³ Hayata müdahale etme şansı artan insanlar daha fazla tatmin olacağı için, stres zamanında daha iyimser yaklaşımları tercih etmekte, kendilerine daha çok güvenmekte, bu durum stresle baş etme tercihini etkilemektedir.

Lise öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, kız ve erkek öğrencilerin en fazla aile içi sorunlar dolayısıyla stres yaşadıkları ve her iki cinsin de pozitif dini başa çıkma yöntemlerini kullandıkları görülmüştür. Spor yapan öğrencilerin, hem stresle başa çıkmada daha başarılı oldukları hem de dini başa çıkma metotlarından pozitif dini başa çıkma yöntemlerini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.²³⁴ Pozitif ve aktif başa çıkma yöntemlerinin, dini başa çıkmayla eşzamanlı gittiği sürece stresi azaltmada başarıyı arttırdığı görülmektedir.

²³² Nurdan Yerlikaya, “Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2007, s. 71-72

²³³ İsmail Çakır, “Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2006, s. 108

²³⁴ Güner, a.g.t., s.102

Ergenlerde dini başa çıkma yöntemi olarak duayı inceleyen bir diğer çalışmada, problem odaklı başa çıkma tarzı şeklinde tasvir edilen duanın, problemi tanımayı, problemin çözümü için alternatif yollar geliştirmeyi, planlamayı, Yaratıcı ile işbirliği yaparak aktif başa çıkmayı sağladığı ispatlanmıştır. Araştırmaya göre stres veren yaşantı değiştirilmeyecek nitelikte ise, dua; duygusal gerilimi azaltır. Bu noktada dua, olayı yeniden yorumlamayı ya da kabullenmeyi sağlayarak, duyu odaklı başa çıkma tarzında da işlev görür.²³⁵

Dini eğitim veren bir kurumda eğitim alan bayanlar üzerine yapılan araştırmada, kadınların kaderi, 'alın yazısı' ya da 'ilahi takdir' şeklinde nitelendirdikleri, hem kendi hayatlarını hem de dış dünyayı psikolojik olarak bu yolla kontrol etme arzusu içinde oldukları belirlenmiştir. Bu şekilde kontrolü sağladıktan sonra, namaz, oruç, dua ve sadaka gibi fiili ibadetlerle mevcut problemlerin üstesinden gelmeye çalıştıkları görülmüştür.²³⁶ Bu çalışmayla dini başa çıkmada önce duygusal ve bilişsel, ardından işlevsel bir metot izlendiği ispatlanmıştır.

Samimi bir inanca sahip olan kişiler, genelde psikolojik açıdan daha iyi durumda olup, kaygı, stres, depresyon ve intihara teşebbüs gibi olumsuz durumlardan kendilerini daha fazla koruyabilmektedirler.²³⁷ Zira dindarlık, kalp ve damar hastalıklarının daha az yaşanmasına, kalp ameliyatları sonrasında meydana gelen ölüm oranının düşmesine, daha uzun yaşama ve sağlık hizmetlerinin daha az kullanımına yol açmaktadır.²³⁸ Zira zor şartlar altında kalan insanların yöneldikleri dini inançları sayesinde ayakta kalabildikleri görülmektedir.

Bir araştırmaya göre çocukları engelli olan anne babaların yaklaşık %70'i, başlarına gelenin, Yaratıcı'nın kendilerini imtihan etmesinden kaynaklandığını düşünmektedir. Ailelerin %15'i, durumun yaptıkları bir hatadan dolayı yaşandığını, %15'i de olaydan ötürü herhangi bir neden aramadıklarını belirtmiştir.²³⁹ Zor durumu dini inançlara bağlı

²³⁵ Arıcı, a. g. t., s. 84

²³⁶ Elif Batman, "Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2008, s.50

²³⁷ Mustafa Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010, Sayı 28, s. 8

²³⁸ Köylü, a.g.m., s. 30

²³⁹ Elif Kara, "Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dini Açıdan Değerlendirmeleri", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2008, s. 319-326

kalarak açıklama, insanların başlarına geleni kabullenip yeni hayatlarına uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Bir diğer araştırmada, Psöriyazis hastalarının psikodrama ile tedavi esnasında, stresle başa çıkma tarzı olarak dine yönelmeyi, duygulara odaklanma ve planlamayı daha sık kullandıkları, alkol kullanımı ve mizahı, daha az oranda tercih ettikleri görülmüştür.²⁴⁰

Strese yol açan diğer bir sebep olarak dini saplantıları dile getirmek gerekir. Kimi zaman dini tutum ve davranışlardaki saplantıların, kişinin günlük işlerini, mesleki hayatını, eğitimdeki kabiliyetini, olağan sosyal etkinliklerini ve ilişkilerini önemli ölçüde bozduğu görülür. Bunun temel sebebi ise, stresli durumun yaşanmasından önce ve sonra yapılması gerekenler hakkında yeterli ve sağlıklı bir din eğitiminin alınmamış olmasıdır.²⁴¹

Araştırmalardan elde edilen değerlendirme ve sonuçlar, başa çıkmada dinin ve maneviyatın ne derece önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Din ve maneviyat, stres kaynakları ile başa çıkmada önemli bir yer tutarken, aynı zamanda kişinin ruh dünyasında bir rahatlama hissi oluşturur. Özellikle hayatlarında küçük ya da büyük sarsıntı ve bunalımlara maruz kalan bireylerin, bu tür stresleri ile başa çıkmada her yolu denedikten sonra, çevresel veya kişisel duymulardan ötürü, dine başvurdukları gözlemlenmiştir. Din kavramı, genel anlamı itibariyle bir huzur ve rahatlık ifade ettiğinden dolayı, kişi de stresten kurtulabilmek için, dine daha samimi bir şekilde inanarak, Tanrı odaklı bir yaklaşım içerisine girer.

Birey, yaşamında yalnız olmadığını ve din sayesinde Tanrı ile birlikte olduğunu içselleştirdiği andan itibaren, bütün stres kaynakları ile başa çıkabileceğine inanır. Şu da söylenebilir ki, saplantılı dini inanç ve eğilimlere sahip kişiler için, dinin stresle başa çıkmada olumlu etkilerinin yanında olumsuz etkileri de mevcuttur. Anlatılanlar ışığında, genel olarak dinin stres verici tüm unsurlarla başa çıkmada, iyimser bir etkisi olduğu hatta bazen kişinin, başa çıkmada kullandığı din harici metotların yetersizliği durumunda başvurulacak temel yöntemin din içerikli olduğu söylenebilir.

²⁴⁰ Filiz Karadağ - Nalan Kalkan Oğuzhanoglu - Osman Özdel - Şeniz Ergin - Nida Kaçar, "Psöriyazis Hastalarında Psikodrama: Stres ve Stresle Baş Etme", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2010; 11, s. 222

²⁴¹ Muhammed Mustafa Bayraktar, "Gençlik Döneminde Görülen Bazı Psikolojik Belirtiler ve Din Eğitimi İlişkisi –Obsesif Kompulsif Belirti Örneği", *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi)*, Van, 2007, s. 129-130

SONUÇ VE DEĞERLENDİRMELER

Günlük hayatın bir parçası haline gelen, hiç olmadığı zamanlarda daha büyük sıkıntılara yol açan stres; belli bir eşiği aştıktan sonra, birey için çözüm arayışı başlar. Stresle başa çıkmada, sonucunu önceden bilerek yada bilmeyerek bazı çareler denir. Sonuç alındığı takdirde yola devam edilir. Ancak sonuç alınmadığında başa çıkma metotlarında değişimin yaşanması kaçınılmazdır.

Kişinin kendine çözüm önerileri sunabilmesi için, önce sorununu tespit edip kabullenmesi gerekir. Ardından mevcut ön kabuller eşliğinde sorunu gözden geçirir. Var olan problemi çözemiyorsa ön kabullerinde değişikliğe gider. Yaşanan değişiklik kısa süreli yeni bir strese yol açsa da, çözüme ulaştıktan sonra stres kaybolur. Sonraki adım, üretilen anlam çerçevesinde sorunun çözümünü bireysel ve sosyal hayatla bütünleştirmektir. Tüm bu süreçler faydalı olabildiği gibi zararlı da olabilir.

Stresi ve daha pek çok psikolojik sıkıntıyı ortadan kaldırmak için izlenen bu yol bir başa çıkma sürecidir. Görüldüğü üzere süreç; duygusal, bireysel ve sosyal gerçekliklerden etkilense de, büyük oranda bilişsel bir yapı arz eder. Her aşama belli bir farkındalığı ve karar almayı gerektirir. Bu da ancak bilişsel yolla mümkündür.

Bireysel ve toplumsal hayatın en önemli etki kaynaklarından olan din; bilişsel, duygusal, davranışsal ve sosyal boyutlarıyla çok güçlü bir anlam kaynağıdır. İnsanları hayatta belli amaç ve hedeflere yöneltmede, birtakım değer ve sorumluluklar kazandırmada, dinden daha kapsayıcı bir kavramdan söz etmek zordur. Başa çıkma sürecinin sağlıklı yürüyebilmesi için, yönlendirici sisteme ihtiyaç duyulmaktadır. Din; insanı yönlendiren diğer metotlara nazaran, etkisi çok daha büyük bir yapıdır. Bu sebeple dini başa çıkma, seküler yöntemlere kıyasla daha fazla kullanılmakta ve bu sayede daha iyi sonuçlara ulaşılmaktadır.

Her yapıda olduğu gibi dini yapı da yorumların, bireysel ve toplumsal değerlerin etkisi altındadır. Bu yüzden her ne kadar dini başa çıkma tercihleri, birey ve toplumun din

algısı hakkında bilgi verse de, yine onların değerlendirmelerinden etkilenir. Dini başa çıkma metotları ve kişi arasındaki etkileşimin çift yönlü olduğunu gözden kaçırmamak gerekir. Bu durum göz önüne alındığında, pozitif ve negatif dini başa çıkma yöntemlerinin oluşum sebebi, aralarındaki farklar ve etkileri daha iyi anlaşılacaktır.

Güçlü ve etkili bir yönlendirici sistem olan din; inanç, dua ve ibadet, Tanrı imgesi, dini ayin ve merasim, ahlaki tutum ve davranış, cemaat ve kurumsal yapı gibi unsurlarıyla bireylerin anlama ulaşma vasıtalarını zenginleştirir. Diğer taraftan insanlar için, toplumda belirgin hale gelen bütün uygulamalara rağmen bireysel olarak geliştirilen dini/manevi anlam algısı mevcuttur. Din; buna fırsat tanıyarak, çözüm yolları geliştirmeyi ve anlama ulaşmayı kolaylaştırır. Pek çok araştırma da, bu bilgiyi destekler niteliktedir.

Din ve başa çıkma arasındaki bağlantıyı irdelediğimiz bu çalışmada, başa çıkma teorisyenlerinin, başa çıkma ve din arasında nasıl bir bağlantı kurduğu sergilenmeye çalışılmıştır. Yaşanan stresli durumun bilişsel boyutta daha önceki n kabuller ve inanç sistemleriyle birleştirilerek değerlendirildiği, araştırmalar sonuçlarıyla desteklenmiştir. Bilişsel değerlendirme sürecinin; başa çıkmayı, düşünce ve duygu durumunu etkilediği ispatlanmıştır. Bu bağlamda, düşünce ve inançlardan oluşan şablonlar diyebileceğimiz şemaların, başa çıkma sürecini yönettiği belirlenmiştir. Pozitif-negatif, aktif-pasif, problem odaklı-duygu odaklı olarak, çeşitli şekillerde tanımlanan başa çıkma sürecinin, şemalar aracılığıyla yürütüldüğü gösterilmiştir.

Dini inançlardan da beslenen şemaların, Tanrı, kader, ahiret inancı, dua ve ibadetler gibi dini tutum ve davranışlardan beslendiği dile getirilmiş, dinin anlam üretme yetisi sayesinde pek çok başa çıkma metoduna kıyasla daha etkili olduğu ispatlanmıştır. Örneğin; nceden ‘‘Tanrı’nın, insanlara günahlarına karşılık sıkıntı ve keder verdiği’’ şeklinde dini bir şema oluşturan birey, başına stres verici bir durum geldiğinde, bu şemayı kullanarak Tanrı tarafından cezalandırıldığına inanacak, şemadan elde ettiği sonuçla davranışlarını düzeltme yoluna gidecektir. Ancak elde edilen ilk değerlendirme sonucunda, daha önce kurgulanıp zihnin bir köşesinde hazır halde bekleyen başa çıkma metodu, zm sunmazsa yeniden değerlendirmeye gidilir, bu uğurda anlam ve inanç sistemini değiştirmek bile göze alınabilir. Bunun sonucunda, yeni başa çıkma metotları üretilir. Dini başa çıkma metotlarının zamanla değiştirildiği, bazen eski metotlara geri dönüldüğü, bazen de sonradan tercih edilen metotlarda ısrar edildiği görülmüştür. alışmalar, insanların din

algılarının stresle başa çıkma sürecinde nasıl değiştiğini kısa vadede kanıtlar niteliktedir. Kimi zaman din başa çıkma tercihini etkilerken, kimi zamanda başa çıkma tercihi kişinin din algısını değiştirir.

Bütün bunların yanında yapılan bu çalışma esnasında, gözlenen eksiklikleri de dile getirmek gerekir. İlk aktif, pasif, duygu odaklı, problem odaklı başa çıkma yöntemlerinden hangisinin nerede kullanıldığında daha verimli olacağı konusunda araştırmalar arasında bütünlüğe varılmadığını belirtmeliyiz. Herhangi bir olay karşısında bir metot fayda verirken, aynı metot; başka bir olay karşısında olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Bu durumda farklı araştırmalar arasında, aynı konu başlığı üzerinde, birbirine zıt yorumlara rastlamak mümkündür ki, bu durum ilk başlarda akla bir çelişki olduğu ihtimalini getirir. Hâlbuki araştırmacıların, olayların münferit yönlerini daha fazla dikkate almalarına, dini/manevi altyapıyı yorumlayacak çerçeveye sahip olmalarına, yaşanan durumun tarihi ve psikolojik açıdan iyi bir analizini yapmalarına ihtiyaç vardır.

Araştırmaların büyük çoğunluğu, kaçınma yöntemlerinin ve pasif başa çıkma metotlarının kısa vadede faydalı olmasının yanında, uzun vadede değerlendirildiği zaman zararlı olduklarının görüleceğini savunmuştur. Ancak bunu ispatlayacak boylamsal çalışmalar henüz mevcut değildir. Bu bağlamda pasif dini başa çıkmanın, her yönüyle insana zarar vereceği düşüncesi, önce bireye sonra da dini/manevi yapıya karşı geliştirilen güvensizlik ve önyargının belirtisidir.

Çalışmalar, konuyu daha çok psikolojik, deneysel çerçevede ve klinisyen bakışıyla incelemiştir. Bu gerçek; tarihi, dini, sosyal ve bireysel çerçevenin ihmal edilmesi gibi büyük bir eksikliği bünyesinde barındırır. Ayrıca başa çıkma sürecinde bireyin tercih ettiği yöntemin değişkenliği araştırmalarda kısmen göz ardı edilmiştir. Başa çıkma süreci anlam yapısında değişikliğe gidilecek tarzda gerçekleştiğinde, araştırmacılar tarafından yeni başa çıkma yöntemi kişi tarafından tamamen benimsenmiş gibi görülür veya birkaç yıl sonra bireyin eski başa çıkma metoduna geri döneceği varsayılır. Hâlbuki yaşanan ani değişimin üzerinden zaman geçtikten sonra, birey tarafından her iki yapının yeniden değerlendirmeye alınıp, kişinin üçüncü ve farklı bir yol izleyebileceği ihtimali gözden uzak tutulmuştur. Kişiyi davranışçı kuramlar eşliğinde inceleyen psikolojik yaklaşımlar, bireyin bilişsel değişimlerini dikkate almazken, sadece psikolojik değişimleri gözlemleyerek yorumda bulunmaktadır.

Başa çıkma yöntemlerinin faydalı yada zararlı olup olmayacağına dair kanaat edinmek için pek çok araştırma yapılmıştır. Ancak yapılan sınıflandırma çoğunlukla sadece sonuca bağlı olarak değerlendirilmektedir. Yaşanan olayın büyüklüğü karşısında, kat edilen mesafenin dikkatten kaçması, sonucu aksi yönde etkilemektedir. Pozitif-negatif başa çıkma ayrımı yapılırken, başlıklar altındaki maddelerin anlamlarının birbiriyle ilişkili olması, maddelere farklı anlamlar yüklenmesine yol açmaktadır.

Pasif başa çıkma modellerinin tamamı, durumun kontrol edilebilirliğine dikkat edilmeksizin kullanılan metotlar olarak değerlendirilmektedir. Hâlbuki aktif başa çıkma modelleri arasında da, olayı kabullenmenin fayda sağlayacağını gösteren noktaları tespit etmek mümkündür. Bu durumda bir metot, hem pasif hem de aktif modeller arasında anılabilir. Önemli olan, süreçle birlikte sonucu değerlendirmek ve kabullenme tavrının, hem süreci hem de sonucu nasıl etkilediğine bakarak, başa çıkma metodunun aktif yada pasif olduğuna karar vermek gerekir. Tanrı'ya yapılan her yükleme ve duayı genel ifadelerle izah etmeden evvel, detaylı bir değerlendirmede bulunmak şarttır. Bu da araştırmaları zorlaştıran bir boyuttur. Diğer bir problem; duygu odaklı başa çıkma ile problem odaklı başa çıkma arasında, ayırım yaparken yaşanır. Duygu odaklı başa çıkma yöntemleri, araştırmacılar tarafından genelde kaçınmacı/pasif başa çıkma modelleriyle denk tutulur. Problem odaklı başa çıkma ise, aktif metotlarda olduğu gibi her zaman daha faydalı görülmektedir. Başa çıkma metotları genelde, bu anlayış etrafında dönen araştırmalardan elde edilen sonuçlar ekseninde şekillendirilmektedir. Bu gerçeği gözden kaçırmamak gerekir.

Bilişsel psikolojide öngörüldüğü üzere, anlamı yanlış yüklenen şemalar, kişiyi depresif yapabilir. Ancak bireyin daha önce kabul ettiği şemaların, yaşanan her olayda olumsuz sonuca neden olacağı ya da olumsuz yüklemelerin, her zaman bilişsel olarak yanlış yapılandırılan şemaların varlığına işaret ettiği şeklinde bir ön kabul geliştirilmiştir. Örneğin; bilişsel psikologlar, bir arkadaşla ilişkiyi bitirmenin kişiyi oldukça üzmesinin, bireyin “herkes tarafından sevilmem gerekir” inancını taşımasından kaynaklandığını, bunun da akıl dışı bir inanç olduğunu söylemektedir. Buna bağlı olarak örneğin Tanrı'ya yaptığı duanın kabul edilmediğini gören bireyin, “Tanrı beni ihmal ediyor” şeklinde bir düşünce geliştirdiği ön görülebilir. Verilen bu örnekte, üzüntünün gerçek sebebi duygusal bağlılığın yoğun olduğu birini kaybetmek olabilir ve bu gerçek, akıldışı bir inançla

gizlenebilir. Bu tür bir kayıp, kişinin “herkes beni sevmeli” inancına sahip olduğuna işaret etmek zorunda değildir. Çünkü duygusal boyutun, bilişsel süreçle aynı yoğunlukta devam etmesi gibi bir şarttan söz etmek mümkün olmaz. Yaşantı sonucu duygusal tepkiler zaman zaman artabilir. Bu durum her zaman yanlış bir kanaate sahip olduğu ya da akıl dışı hareket edildiği anlamına gelmez. Yine bireyin duasının kabul edilmediğini düşünmesi, hemen “Tanrı tarafından ihmal edildiği” fikrinin uyanmasına sebep olmayabilir. Tanrı ve kader algısı, duanın kabul zamanı konusunda bireyi yönlendirebilir. Ancak duanın hemen sonuçlanmaması, kişiyi kısa zamanlı sıkıntıya sokabilir. Bu hal, duygusal yoğunluğun etkisiyle kısa süre yaşanabilir fakat kişi o anda “Tanrı tarafından terk edildiği” düşüncesini taşımayabilir.

Bazı psikologlar tarafından dini davranışların pek çoğu, basit, öznel ve fazlaca sembolik kabul edilmektedir. Bu türden bir yaklaşım; bireyin dine, Tanrı’ya, kadere, bireysel ibadet ve toplumsal dini törenlere yüklediği anlamı kavramamıza engel teşkil edebilir. Bu yüzden, dini yönelimleri psikolojik açıdan incelemeden evvel, araştırılacak örneklemin, mensup olduğu dinin; kökeni, kaynağı, merasimleri ve birey üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Bu bağlamda dini başa çıkma üzerine araştırma yapan psikologların da, araştırmaya dâhil edilen bireylerin dini yönelimleri hakkında asgari düzeyde bilgi edinmelidir. Aksi halde, başa çıkma metodunun daha çok dini yönelimden mi esinlendiği, yoksa bireyin başa çıkma tercihinin, dini ön kabullerini mi şekillendirdiği konusunda net bilgi edinilemeyecektir. Bireyin tercih ve karakterinin, onun din anlayışında ne kadar etkili olduğunu ve dinin, kişinin psikolojisine ne oranda tesir ettiğini görmek için asgari seviyede bilgi edinmek gerekir.

Yapılan çalışmalar, araştırma konusu edilen din ile insanların dini yaşantılarının kastedildiğini dile getirir. Ancak pek çok araştırma, öznel dini yaşantı ile din arasındaki bağlantı ve farklılıkları vurgulama noktasında yetersizdir. Bu yüzden yapılan araştırmaları inceleyen araştırmacı, öznel dini yaşantılardan yola çıkarak, araştırmadaki örneklemin bağlı bulunduğu din hakkında bir yargı geliştirebilir. Geliştirilen fikri desteklemek için, dinin temel yaklaşımları hakkında tutarlı bilgiler vermek gerekir.

Pargament, dini başa çıkmanın negatif öğelerinin, bireyi, faydalı anlamlar edinmesini sağlayan dini bir çaba içine sokabileceğini söyler. Bu da aslında, yapılan araştırmalarda pozitif ve negatif öğelerin boylamsal değerlendirmesine ihtiyaç duyulduğu

gerçeğine işaret eder. Çünkü ögenin negatif olması, sonucun yada sürecin de olumsuz olacağı anlamına gelmez. Tam tersi bir durum için de aynı gerçek söz konusudur.

Dinin hayata yönelik olumlu çabaları artırmaktan ziyade, stresin olumsuz etkilerine karşı tampon görevi ifa ettiği görüşünün ağır bastığı çalışmalarda, her ne kadar boylamsal çalışmalara ihtiyaç olduğuna vurgu yapılsa da, kişinin, dini geçmişi ve bağlı bulunduğu dinin altyapısı hakkındaki bilgilere itibar edilmeksizin, uzun vadede dindar yaşamın ne işe yaradığı incelenmiştir. Hâlbuki insana karakteriyle birlikte gelişme ve olgunlaşma imkânı veren iman, o anlık faydadan daha fazlasının yaşanmasına fırsat verir. Bu neticede, araştırmalardan elde edilen sonuca bağlı kalınarak, dini sadece strese karşı bir koruyucu olarak görmek yanlıştır. Başa çıkma araştırmaları şu haliyle, dinin olumlu davranışları desteklediği gerçeğini sınamaktan uzaktır. Başa çıkma metotlarını pozitif ve negatif şekilde sınıflamak, dinin geçmiş ve geleceği birleştiren işlevsel, bireysel, toplumsal ve manevi öğelere sahip olduğu gerçeğini görmemizi kısmen engellemektedir. Bu yüzden pozitif-negatif ayrımını gerçek yaşam olaylarına dair derinlemesine gözlemler ve mülakatlar sonucunda yeniden yapılandırmak gerekebilir.

İnsanlara yardım ettiğine inanılan dinin, bazen olayları içinden çıkılmaz hale getirdiğini kabul edenler de vardır. Buna dayanarak dinin, insanlara sınırlı şartlar altında yardım ettiği söylenmektedir. Dinin hangi yönüne bakılarak böyle bir değerlendirilmede bulunulabileceği hususunda ise, uzman görüşüne dayanan bir açıklama getirilmemiştir. “Sınırlı olanın din midir?” yoksa “insanların dindarlık biçimleri ve Tanrı algıları mı, dini anlamda fayda bulmalarını engellemektedir?” gibi sorulara net bir cevap verilememiştir. Aslında bu konuda açıklamada bulunabilmek için, dindarlık ve dini başa çıkma ölçümlerini yapan kişilerin, psikoloji bilimi yanında, inceledikleri dinin ilahiyatı, araştırma konusu olan toplumun geçmişi ve yaşanan stresli olayın bağlamı hakkında bilgi sahibi olması icap eder.

Konunun daha iyi anlaşılması için sonraki çalışmalarda dikkat edilecek hususlara gelince, öncelikle, başa çıkma ve dini başa çıkma konusundaki teorik altyapı oluşturulduktan sonra, pratik araştırmaları incelemek gerektiğini, dile getirmek yerinde olacaktır. Cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum gibi başlıklara bağlı olarak çalışılacak konularda ise, alan araştırması için hazırlanan metinlerde dini başa çıkma maddelerini kullanmak, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini, daha somut ve hayatın içinden bilgilere

dayanarak anlamamıza yardımcı olacaktır. Ancak dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi sadece sorun yaşandığı zamanlarda incelenirse, yaşanan stresli olayın etkisi nedeniyle, kısa vadeli ve değişken sonuçlar elde edilebilir. Bu yüzden, hangi grup hakkında ve ne tür bir olay üzerine inceleme yapılacaksa, olay öncesi ve sonrasını kıyas etmeyi kolaylaştıracak, süreci anlamlandırmaya yarayacak ön bilgileri edinmek gerekir. Stresli durum öncesini ve sonrasını ilişkilendirebilmek, ruh sağlığı ve dindarlık bağlantısını anlamamızı kolaylaştıracaktır.

Bu alanda yapılacak yeni araştırma ve değerlendirmeler, yorumlamayı güçleştiren ve bazı durumlara uymayan ön kabulleri değer değiştirmeye ve yenilemeye yarayacaktır. Bu durum, dini bařa çıkma başlığı altında yapılan çalışmaların daha kabul edilebilir ve anlaşılabilir olmasını sağlayacaktır. Gelecek dini bařa çıkma araştırmaları, incelenen toplumun, dini, sosyal, bireysel şartlarını dikkate alarak geliştirilmeli, her topluma uyacak tek ölçek yerine, her toplumun yaşam şekline göre uyarlanabilecek ölçekler geliştirilmelidir. Bu sayede dini bařa çıkma hakkında yorumu kolay bilgilere ulaşılabilir. Güncel meseleler yanında, dini gelişim ve bařa çıkma, dini yaşam ve bařa çıkma, manevi ve dini yaşam arasındaki farklar ve bařa çıkma gibi başlıkların, belli bir örneklem sečilerek, konunun teorik temeline dayanmak suretiyle çalışılması faydalı ve gereklidir.

KAYNAKLAR

- ANTONOVSKY Aaron, **Health, Stress, and Coping**, Jossey-Bass Publishers, London, 1979
- ARICI Asude, “Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2005
- ALKAN Neşe, “Cognitive Appraisals, Emotion, and Coping: A Structural Equation Analysis of The Interactional Model of Stress and Coping”, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2004
- ALTINTAŞ Ersin - Mücahit GÜLTEKİN, **Psikolojik Danışma Kuramları**, Alfa Y., İstanbul, 2003
- ANO G. - E. B.VASCONCELLES, “Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta Analysis”, Journal of Clinical Psychology, 2005, Vol., 61 (4)
- ASLAN Şebnem, “Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 2007
- AYSAN Ferda – Nergüz BOZKURT, “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme”, XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya, 2004
- BACCHUS D. N. A. - L. C. HOLLEY, “Spirituality As A Coping Resource: The Experiences of Professional Black Women”, Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work, 2004, 13(4)
- BAHADIR Abdülkerim, **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Y., İstanbul, 2002
- BALTAŞ Acar - Zuhâl BALTAŞ, **Stres ve Başa çıkma Yolları**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995
- BATMAN Elif, “Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkmada Kader İnancının Rolü”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2008
- BAYRAKTAR Muhammed Mustafa, “Gençlik Döneminde Görülen Bazı Psikolojik Belirtiler ve Din Eğitimi İlişkisi –Obsesif Kompulsif Belirti Örneği”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Van, 2007
- BIERMAN Alex, “Does Religion Buffer The Effects of Discrimination on Mental Health? Differing Effects byRace”, Journal for Scientific Study of Religion, 2006, 45: 4
- BOZHÜYÜK Ali, “Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi”, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Basılmamış Uzmanlık Tezi, Adana, 2010
- BRADSHAW Matt - Christopher ELLİSON - Kevin FLANNELLY, “Prayer, God Imagery, and Symptoms”, Journal for Scientific Study of Religion, Vol. 47, Num. 4, 2008
- BURGER Jerry M., **Kişilik**, Kaknüs Y., Çev. İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU İstanbul, 2006

- CALHOUN Lawrence - Arnie CANN - Richard TEDESCHI - Jamie MCMILLAN, "A Correlational Test of Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing", *Journal of Traumatic Stress*, 2000, Vol. 13, No. 3
- ÇAKIR İsmail, "Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2006
- ÇETİN Mehmet Çağrı, Hakan Salim ÇAĞLAYAN, Nurtekin ERKMEN, "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağı Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki", Selçuk Üniv. BES Bilim Dergisi, 2008, cilt 10, sayı 2
- DANOFF-BURG S. - H. M. PRELOW - R. R. SWENSON, "Hope and Life Satisfaction in Black College Students Coping With Race-Related Stress", *Journal of Black Psychology*, 2004, 30, 208
- DELONGHİS Anita – Sarah NEWTH, "Coping with Stress", **Assesment And Therapy**, Ed. Howard S. Friedman, Academic Press, California, 2001
- DUARTE Eugenio, "General Religiosity and Use of Religious Coping as Predictors of Treatment Gains for Patients with Schizophrenia and Their Relatives", UMI Microform, Florida, 2009
- DUNN Marianne - Karen O'BRIEN, "Psychological Health and Meaning in Life: Stress, Social Support, and Religious Coping in Latina/Latino Immigrants", *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 2009;31;204
- EKŞİ Halil, "Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2001
- ELLIS Albert, **Handbook of Rational-Emotive Therapy**, NY Springer Publishing, New York, 1977
- ERÖZKAN Atılgan, "Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Başa Çıkma Davranışları", Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, Sayı 12, Bahar 2004
- ERYILMAZ Ali, "Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 2011
- FOLKMAN Susan - Richard LAZARUS - Rand GRUEN - Anita DELONGİS, "Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, Vol. 50, No. 3
- FOX Curtis - Priscilla BLANTON - Lane MORRİS, "Religious Problem-Solving Styles: Three Styled Revisited", *Journal for Scientific Study of Religion*, 1993, 37: 4
- GÜLEÇ Cengiz, **Pozitif Ruh Sağlığı**, Arkadaş Y., Ankara, 2009
- GÜNER Ayşe, "Lise Öğrencilerinde Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma", Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya, 2006

- HAMARTA Erdal-Coşkun ARSLAN-Yeliz- SAYGIN-Zümra ÖZYEŞİL, “Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi”, Değerler Eğitimi Dergisi, Cilt 7, No. 18, 2009
- JACOBSON Jeff - Sara LUCKHAUPT - Sheli DELANEY - Joel, TSEVAT, “Religio-Biography, Coping, and Meaning, Making Among Persons with HIV/AIDS”, Journal for The Scientific Study of Religion, Vol. 45, Num. 1, 2006
- KAĞITÇIBAŞI Çiğdem, **Yeni İnsan ve İnsanlar**, Evrim Y., İstanbul, 2006
- KARA Elif, “Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ailelerin Çocuklarının Durumunu Dini Açıdan Değerlendirmeleri”, 19 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2008
- KARADAĞ Filiz - Nalan KALKAN OĞUZHANOĞLU - Osman ÖZDEL - Şeniz ERGİN - Nida KAÇAR, “Psöriyazis Hastalarında Psikodrama: Stres ve Stresle Baş Etme”, Anatolian Journal of Psychiatry, 2010; 11
- KARATAŞ Zeynep, “Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 26, 2009
- KOÇ Mustafa, “Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Bursa, 2002
- KORUKLU Nermin - Hatice ÖNER - Hasan Can OKTAYLAR, “Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Programının Sınav Kaygısına Etkisine Yönelik Deneysel Bir Çalışma”, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 19, 2006
- KÖYLÜ Mustafa, “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi”, 19 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010, Sayı 28
- KROHNE H. W. **Stress and Coping Theories**, Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany, 2002
- KWILECKI Susan, “Religion and Coping: A Contribution from Religious Studies”, Journal for the Scientific Study of Religion, 43: 4, 2004
- LAZARUS Richard S. – Susan FOLKMAN, **Stress, Appraisal, and Coping**, Springer Publishing Company, New York, 1984
- LEE Bong-Jae, “Moderating Effects of Religious/Spiritual Coping in The Relation Between Perceived Stress and Psychological Well-Being”, Pastoral Psychology, 2007, 55
- LEE Eun Kyoung Othelia - Keith CHAN, “Religious/Spiritual and Other Adaptive Coping Strategies Among Chinese American Older Immigrants”, Journal of Gerontological Social Work, 2009, 52: 517
- LEVINE M., “Prayer as Coping”, Journal of Health Care Chaplaincy, 2008, 15: pp.80-98
- LUPFER M. B. - K. F. BROCK - S. J. DEPAULA, “The Use of Secular and Religious Attributions To Explain Everyday Behavior”, Journal for Scientific Study of Religion, 1992, 31(4)

- MAYNARD E. A - R. L. GORSUCH - J. P. BJORCK “Religious Coping Style, Concept of God, and Personal Religious Variables in Threat, Loss, and Challenge Situations”, Journal For Scientific Study of Religion, 2001, Vol. 40, No.1
- MINER M. H. - J. MCKNIGHT, “Religious Attributions: Situational Factors and Effects On Coping”, Journal For Scientific Study of Religion, 1999, Vol. 38, No.2
- MUZ Seda, “Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma”, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya,2009
- NEWTON A. Taylor – Daniel N. MCINTOSH, “Specific Religious Coping in a Cognitive Appraisal Model of Stress and Coping”, The International Journal for the Psychology of Religion, 20: 39- 58, 2010
- ORNSTEİN Robert E., **Yeni Bir Psikoloji**, İnsan Y., Çev. Erol GÖKA - Feray IŞIK, İstanbul, 1992
- ÖZCAN Zeki, **İnsan ve Toplum Bilimleri I: Genel Bakış**, Alfa Y., Bursa, 2008
- PARGAMENT K. I., **The Psychology of Religion and Coping**, The Guilford Press, New York London, 1997
- ,H. G. KOENİG - L. PEREZ, “The Many Methods of religious Coping: Development and Initial Validation of The RCOPE”, Journal of Clinical Psychology, 2000, Vol. 56(4)
- ,H. OLSEN - B. REILLY - K. FALGOUT - D. S. ENSİNG - K. V. HAİTSMA, “God Help Me (II):The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events”, Journal for the Scientific Study of Religion, 1992, 31 (4), pp.504-513
- , H. G. KOENİG - N.TARAKESHWAR - J. HAHN, “Religious Coping Methods As Predictors of Psychological, Physical and Spiritual Outcomes Among Medically III Elderly Patients: A Two-Year Longitudinal Study”, Journal of Health Psychology, 2004, 9
- B. W SMİTH - H. G KOENİG - L PEREZ, “Patterns of Positive and Negative Religious Coping With Major Life Stressors”, Journal For The Scientific Study of Religion, 1998, Vol. 37, No. 4
- Karen ISHLER - Eric DUBOW - Patti STANİK - Rebecca ROUİLLER –Patty CROWE - Ellen CULLMAN - Michael ALBERT – Betty ROYSTER, “Methods of Religious Coping with The Gulf War: Cross- Sectional and Longitudinal Analyses”, Journal for The Scientific Study of Religion, 1994, 33: 4
- PARK C. L., “Religion as A Meaning-Making Framework İn Coping With Life Stress”, Journal of Social Issues, 2005, Vol. 61, No. 4
- PEARCE Michele - Jerome SİNGER - Holly PRİGERSON, “Religious Coping among Caregivers of Terminally III Cancer Patients: Main Effects and Psychosocial Mediators”, Journal of Health Psychology, 2006; 11; 743

- PHILLIPS III R. E - K. I. PARGAMENT - Q. K. LYNN - C. D. CROSSLEY, "Self-Directing Religious Coping: A Deistic God, Abandoning God, or No God At All?", *Journal For The Scientific Study of Religion*, 2004, 43:3
- ROTENSTEIN Ora H., "Religion, Coping, and September 11,2001: Associations Between Trauma and Psychological Adjustment", (Basılmamış Doktora Tezi) St. Jhon's University, New York, 2007
- ROBINSON Oliver – Amanda GRIFFITHS, "Coping With the Stress of Transformational Change in a Government Department", *Journal of Applied Behavioral Science*, 2005; 41; 204
- ROGERS Steven - Evelyn POEY - Greg REGER – Leslie TEPPER - Esther COLEMAN, "Religious Coping Among Those With Persistent Mental Illness", *The International Journal for The Psychology of Religion*, 12: 3
- ROSKIES Ethel, "Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler", **Stresle Başa Çıkma-Olumlu Bir Yaklaşım**, Ed. Nesrin Hisli ŞAHİN, Sistem Y., İstanbul, 1995
- SALSMAN John - Charles CARLSON, "Religious Orientation, Mature Faith, and Psychological Distress: Elements of Positive and Negative Associations", *Journal, for The Scientific Study of Religion*, Vol. 44, Num. 2, 2005
- SAVAŞIR Işık - Senar BATUR, "Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi", **Bilişsel-Davranışçı Terapiler**, Editör, Işık SAVAŞIR - Gonca BOYACIOĞLU - Elif KABAKÇI, Türk Psikologlar Derneği Y., Ankara, 1998
- SAYGILI Sefa, **Strese Son**, TürDav Y., İstanbul, 2001
- SCHNITTKER Jason, "When is Faith Enough? The Effects of Religious Involvement on Depression", *Journal for Scientific Study of Religion*, 2001, 40: 3
- SCHULTZ Duane P. - Sydney Ellen SCHULTZ, **Modern Psikoloji Tarihi**, Çev. Yasemin ASLAY, Kaknüs Y., İstanbul, 2002
- SIEGEL Karolynn – Stanley ANDERMAN – Eric SCHRIMSHAW, "Religion and Coping with Health-Related Stress", *Psychology and Health*, 2001, Vol. 16
- SOLSO Robert L. - M. Kimberly MACLİN - Otto H. MACLİN, **Bilişsel Psikoloji**, Çev., Ayşe AYÇİÇEĞİ-DİNN, İstanbul, 2009
- STRIZENEC Michal, "Dindarlık ve Bilişsel Süreçler", Çev. Abdulvahid SEZEN, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 3, 2010
- SZEWCZYK L. S - E. B WEINMULLER, "Religious Aspects of Coping With Stress Among Adolescents From Families With Alcohol Problems", *Mental Health, Religion and Culture*, 2006, 9(4)
- ŞAHİN Nesrin Hisli, "Kişilik Bozukluklarında Bilişsel-Davranışçı Terapiler", **Bilişsel Davranışçı Terapiler**, Sistem Y., İstanbul, 1995
- ŞENTEPE Ayşe, "Yaşlılık Döneminde Temel Problemler ve Dini Başa Çıkma", Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul, 2009

- TOPUZ İlhan, “Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Basılmamış Doktora Tezi), Bursa, 2003
- TUNA Mana Ece, “Cross-Cultural Differences in Coping Strategies As Predictors of University Adjustment of Turkish and U.S. Students”, The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2003
- TURUNÇ Yaser, “Fabrika İşçilerinde Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri”, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Edirne, 2009
- VAN DYKE C. J - D. S. GLENWICK - J. J. CECERO - S. KİM, “The Relationship of Religious Coping and Spirituality To Adjustment and Psychological Distress in Urban Early Adolescents”, *Mental Health, Religion and Culture*, 2009, Vol. 12, No. 4
- WILKOWSKİ Benjamin - Michael ROBINSON - Wendy TROOP-GORDON, “How Does Cognitive Control Reduce Anger and Aggression? The Role of Conflict Monitoring and Forgiveness Processes”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, Vol. 98, No. 5
- WINK Paul – Michele DILLON - Britta LARSEN, “Religion as Moderator of the Depression-Health Connection: Findings From a Longitudinal Study”, *Research on Aging*, 2005;27;197
- WROSCH Carsten – Gregory MİLLER, “Depressive Symptoms Can Be Useful: Self-Regulatory and Emotional Benefits of Dysphoric Mood in Adolescence”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2009, Vol. 96, No. 6
- YEĞİN Hüseyin, “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Cilt 10, Sayı 2, 2010
- YERLİKAYA, Nurdan, “Lise Öğrencilerinin Mizah Tarzları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2007

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı Elif GÜN (PANCAR) 1984 yılında Bursa'da dünyaya geldi. İlk ve ortaöğrenimini aynı ilde gördü. Bursa Nilüfer İmam Hatip Lisesini bitirip, 2008 yılında Uludağ Üniversitesi İlahiyat fakültesinden mezun oldu. Aynı yıl Uludağ Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi alanında Yüksek Lisans Eğitimine başladı. Hali hazırda Yozgat Akdağmadeni Anadolu İmam Hatip Lisesinde İ.H.L. Meslek Dersleri Öğretmeni olarak görev yapmaktadır.