



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Din Eğitimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

GEBELERDE DİNİ BAŞA ÇIKMADA GEÇMİŞ DİN EĞİTİMİ YAŞANTILARININ ETKİSİ

Fatime TEKEN
17924004

Danışman
Doç. Dr. Davut IŞIKDOĞAN

Diyarbakır 2020



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Din Eğitimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

GEBELERDE DİNİ BAŞA ÇIKMADA GEÇMİŞ DİN EĞİTİMİ YAŞANTILARININ ETKİSİ

Fatime TEKEN
17924004

Danışman
Doç. Dr. Davut IŞIKDOĞAN

Diyarbakır 2020

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Gebelerde Dini Başa Çıkmada Geçmiş Din Eğitimi Yaşantılarının Etkisi” adlı tezin/projenin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin/projemın kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanması izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

..../..../.....

Fatime TEKEN

ÖNSÖZ

Ülkemizin ahlaklı, değerlerine bağlı çalışkan ve dürüst insan yetiştirme gibi eğitimde genel amaçları göz önüne alındığında, din eğitiminin vazgeçilmez önemi ortaya çıkmaktadır. Çünkü din bu değerlerin hem kaynağıdır, hem de devamlılığının garantisidir.

Yeterli ve etkili din eğitimi kişinin olaylara bakış açısını davranış şekillerini etkileyebilmektedir. Biz de bu çalışmada din eğitiminin, gebelik sürecindeki annenin gerek psikolojik gerekse fizyolojik sorunlarıyla baş ederken dinden faydalanma (dini başa çıkma) düzeyini etkileyip etkilemediğini araştırdık.

Bu konuda yapılan çalışmanın olmaması motivasyonumuzu artırdı. Konu seçiminde beni cesaretlendiren ve yönlendiren değerli görüş ve önerilerini benimle paylaşan kıymetli hocam Doç. Dr. Davut Işıkdoğan'a teşekkürü bir borç bilirim.

Tezimi dinleyerek, konuyu benimle tartışan ve değerli fikirlerini benimle paylaşan tüm kardeş ve arkadaşlarıma da müteşekkirim. Ayrıca bu süreçte çalışmama imkân ve ortam sağlayan anne ve babama da teşekkür ederim.

Fatime TEKEN

ÖZET

Türkiye’de yapılan din eğitimi ve din psikolojisi çalışmalarına baktığımızda dini başa çıkma ile birçok değişkenin ilişkisinin incelenmiş olduğunu görüyoruz. Ancak din eğitimi ile dini başa çıkma ilişkisine yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışmamız bu boşluğu doldurma amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızda, geçmiş din eğitimi yaşantılarının dini başa çıkma davranışlarına etkisini araştırmayı amaçladık.

Gebelik gerek fizyolojik gerekse psikolojik olarak uyum-adaptasyon gerektiren stresli bir süreçtir. Dini başa çıkma davranışlarını ölçmek için uygun bir dönem olduğu düşünülmüştür.

Din, bireylere olayları anlamlandırma, olumlu anlam yükleme ve uyum sağlama konusunda yardımcı bir faktördür. Olaylarla başa çıkma çabası sırasında başvurulmuş dini referanslı davranışlar dini başa çıkmayı ifade eder.

Din eğitimi bireylere dini bilgiyi, doğru kaynaklardan, doğru yöntemlerle verilmesini amaçlayan bir disiplindir. Doğru bilgi ve yöntemlerle edinilen dini bilginin kişinin beden, ruh, duygu ve zekâ gelişimine katkı sağlayacağı açıktır.

Araştırmamızın yöntemi nicel yöntemlerden ilişkisel tarama yöntemidir. Demografik sorular, din eğitimi soruları ve dini başa çıkma ölçeğinden oluşan anketimizin verileri SPSS programı ile analiz edilmiştir. Anketimiz 131 kişiye uygulanmış olup veriler normal dağılım göstermediğinden non-parametrik testler kullanılmıştır. Test olarak Man-Withney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır.

Araştırmamız neticesinde dini başa çıkma puanları ile geniş aile tipi arasında ilişki bulunmuştur. Dini başa çıkma ile kuran kursuna bir kez gitme, seçmeli din dersi almış olma arasında ilişki görülmüştür. Dini başa çıkma ve düşük riski olması arasında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Eğitimi, Dini Başa Çıkma, Gebelik

ABSTRACT

Considering theological education and psychology of theological studies conducted in Turkey, we see that many variables have been observed together with religious coping strategies. However, there is no study on the relation between theological education and religious coping strategies. Our study has been conducted to fill this gap.

We have aimed at surveying the impact of past theological education on religious coping strategies.

Gestation is a stressful process that requires both physiological and psychological adaptation. This process is considered a convenient one to evaluate the religious coping strategies.

Religion is an efficient factor to let individuals understand events, assign positive meanings and adopt to them. The religiosity-oriented references during coping with events define religious coping strategies.

Theological education is a discipline that aims at providing theological information through correct sources and correct methods. It is obvious that the theological education acquired through correct sources and methods contribute to physical, spiritual, emotional and intellectual developments of individuals.

Sufficient and efficient theological education affects individuals' perception of events and their behaviours. In this study, we have aimed at whether theological education affects a mother's levels of religious coping strategies while coping with physical and psychological problems during gestation process.

The method of our study is a quantitative method: correlational survey method. The database of our questionnaire that consists of demographic questions, questions of theological education and scale of religious coping strategies have been analysed through SPSS program. 131 people have been included in our questionnaire and non parametric tests have been applied as the data obtained is non-normal. Tests of Man-Whitney U and Kruskal Wallis H have been used.

As a conclusion of our survey, reasonable outcomes have been obtained between scales of religious coping strategies and the variables of family type, getting trained once in a quran course, having elective theological course and risk of miscarriage.

Keywords: Religious Education, Religion Coping, Pregnancy



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GİRİŞ.....	1
1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMİ	1
2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	4
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	5
4.1 Araştırma Deseni(Ölçme Araçları)	6
4.2 Katılımcılar.....	8
4.3 Verilerin Toplanması.....	9
4.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	9
5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. DİN EĞİTİMİ	16
1.2. DİN EĞİTİMİ ÇEŞİTLERİ VE İMKÂNLARI	18
1.2.1. Örgün Din Eğitimi	19
1.2.2. Yaygın Din Eğitimi	20
1.3 BAŞA ÇIKMA.....	22
1.4 DİNİ BAŞA ÇIKMA	24
1.5 DİNİN BAŞA ÇIKMAYA KATKILARI.....	28
1.6 DİNİ BAŞA ÇIKMANIN UNSURLARI.....	30
1.6.1 Dua/İbadet	30
1.6.2 Affetme	32
1.6.3 Sabır/Tevekkül	33
1.6.4 Şükür	35

1.6.5 Yardım Etmek/Sadaka Vermek.....	35
1.7 DİNİ BAŞA ÇIKMA TÜRLERİ.....	36
1.8 DİNİ BAŞA VE ÇIKMANIN TEMEL HEDEFLERİ	39
1.9 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE RUHSAL, FİZİKSEL SAĞLIK	40
1.10 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİN EĞİTİMİ	45
1.11 GEBELİK	48
1.12 GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER	50
1.12.1. Fizyolojik Değişiklikler.....	51
1.12.1.1. Uterus (Rahim)	51
1.12.1.2. Meme.....	52
1.12.1.3. Derideki Değişiklikler	52
1.12.1.4. Kan Volümü (Hacmi).....	52
1.12.1.5. Koagülasyon (pıhtılaşma) Sistemi	52
1.12.1.6. Solunum Sistemindeki Değişiklikler.....	52
1.12.1.7. Üriner Sistemdeki Değişiklikler.....	53
1.12.1.8. Gastrointestinal (Sindirim)Sistemdeki Değişiklikler	53
1.12.1.9. Kardiyovasküler (Dolaşım) Sistemdeki Değişiklikler	53
1.12.1.10 Kas-İskelet Sistemindeki Değişiklikler	53
1.12.2. Metabolik Değişiklikler.....	54
1.12.2.1. Kilo Alımı	54
1.12.2.2. Protein Metabolizması.....	54
1.12.2.3. Karbonhidrat Metabolizması.....	54
1.12.2.4. Yağ Metabolizması	54
1.12.2.5. Su ve Mineral Metabolizması	54
1.12.2.6. Demir Metabolizması	54
1.12.2.7. Folik Asit Metabolizması	55
1.12.3. Dolaşım Sistemi Değişiklikleri	55
1.12.3.1. Sistemik Vasküler Direnç.....	55
1.12.3.2. Tansiyon	55
1.12.4. Endokrin Sistem Değişiklikleri	56
1.12.5. Psikolojik Değişiklikler.....	56
1.12.5.1. Gebelerde Stres	57

1.12.5.2. Gebelerde Anksiyete (Kaygı).....	61
1.12.5.3. Gebelerde Depresyon	62
1.13. GEBELERDE SAĞLIK	66
1.14. GEBELERDE DİNİ BAŞA ÇIKMA	68
İKİNCİ BÖLÜM	
BULGULAR VE YORUMLAR	
2.1. DEMOĞRAFİK DEĞİŞKENLER.....	69
2.1.1. Dini Başa Çıkma ve Yaş İlişkisi	69
2.1.2. Dini Başa Çıkma ve Aile Tipi İlişkisi	69
2.1.3. Dini Başa Çıkma ve Meslek Sahibi Olmanın İlişkisi.....	70
2.1.4. Dini Başa Çıkma ve Eş Mesleği İlişkisi	70
2.1.5. Dini Başa Çıkma ve Sosyal Güvence İlişkisi	71
2.1.6. Dini Başa Çıkma ve Aylık Gelir İlişkisi	71
2.2. DİN EĞİTİMİ DEĞİŞKENLERİ.....	72
2.2.1. Dini Başa Çıkma ve Eğitim Durumu İlişkisi	72
2.2.2. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Örgün Kurumlardan Alınmış Olması Durumunun İlişkisi	72
2.2.3. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Büyük Ölçüde DKAB Öğretmeninden Alınması Durumunun İlişkisi	72
2.2.4. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Büyük Ölçüde Kuran Kursu Öğretmeninden Alınması İlişkisi	73
2.2.5. Dini Başa Çıkma ve Ailede Aldıkları Din Eğitimi İlişkisi.....	73
2.2.6. Dini Başa Çıkma ve Seçmeli Din Dersi İlişkisi	74
2.2.7. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Gitmiş Olma İlişkisi	74
2.2.8. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Bir Kere Katılmış Olmanın İlişkisi	74
2.2.9. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Birden Çok Kez Katılmış Olmanın İlişkisi.....	75
2.1.10. Dini Başa Çıkma ve İmam Hatip Lisesine Gitme İlişkisi	75
2.1.11. Dini Başa Çıkma ve Medrese Din Eğitimi Görmenin İlişkisi.....	75
2.2.12. Dini Başa Çıkma ve Dini Kitap Okuma İlişkisi	77
2.2.13. Dini Başa Çıkma ve Meal Okuma İlişkisi.....	77

2.2.14. Dini Başa Çıkma ve Tefsir Okuma İlişkisi	77
2.2.15. Dini Başa Çıkma ve İlmihal Okuma İlişkisi	78
2.2.16. Dini Başa Çıkma ve Siyer Okuma İlişkisi	78
2.2.17. Dini Başa Çıkma ve Hadis Kitabı Okuma İlişkisi.....	79
2.2.18. Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgiyi Büyük Ölçüde Dini Kitaplardan Alma İlişkisi	79
2.2.19. Dini Başa Çıkma ve Bir Hocayı Takip Etme Durumu İlişkisi	80
2.2.20. Dini Başa Çıkma ve Dini Program İzleme İlişkisi	80
2.2.21. Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgi Açısından Sosyal Medyadan Yararlanma İlişkisi	81
2.2.22. Dini Başa Çıkma ve Dini Konferans ve Seminere Katılma İlişkisi	81
2.3. GEBELİK DURUMU DEĞİŞKENLERİ	81
2.3.1. Dini Başa Çıkma ve Riskli Gebelik	82
2.3.2. Dini Başa Çıkma ve Kürtaj Geçmişi	82
2.3.3. Dini Başa Çıkma ve Düşük Geçmişi	82
2.3.4. Dini Başa Çıkma ve Gebelik Haftası	82
2.3.5. Dini Başa Çıkma ve Gebelik Sayısı	83
2.3.6. Dini Başa Çıkma ve Canlı Doğum Sayısı	83

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUMLAR

3.1. AİLE TİPİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA PUANI İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRMESİ.....	84
3.2. DİN EĞİTİMİ DEĞİŞKENLERİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	85
3.3. DÜŞÜK RİSKİ TAŞIYOR OLMAK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	87
SONUÇ	89
KAYNAKÇA	93
EKLER.....	102

TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa No.
TABLO: 1 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE YAŞ	69
TABLO: 2 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE AİLE TİPİ	69
TABLO: 3 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE MESLEK	70
TABLO: 4 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE EŞ MESLEĞİ	70
TABLO: 5 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE SOSYAL GÜVENÇE	71
TABLO: 6 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE AYLIK GELİR	71
TABLO: 7 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE EĞİTİM DURUMU	72
TABLO: 8 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİN EĞİTİMİNİ ÖRGÜN KURUMLARDA ALMASI DURUMU	72
TABLO: 9 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİN EĞİTİMİNİ ALMASI DURUMU BÜYÜK ÖLÇÜDE DKAB ÖĞRETMENİNDEN ALMASI	72
TABLO :10 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE AİLEDE ALDIKLARI DİN EĞİTİMİ	73
TABLO: 11 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE AİLEDE ALDIKLARI DİN EĞİTİMİ	73
TABLO: 12 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE SEÇMELİ DİN DERSİ	74
TABLO: 13 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE KURAN KURSUNA GİTMİŞ OLMA	74
TABLO: 14 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE KURAN KURSUNA BİR KERE KATILMIŞ OLMAK	74
TABLO: 15 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE KURAN KURSUNA BİRDEN ÇOK KEZ KATILMIŞ OLMAK	75
TABLO :16 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE İMAM HATİP LİSESİ	75
TABLO: 17 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE MEDRESE DİN EĞİTİMİ	75
TABLO :18 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİNİ KİTAP OKUMA	77
TABLO :19 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE MEAL OKUMA	77
TABLO :20 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE TEFSİR OKUMA	77
TABLO: 21 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE İLMİHAL OKUMA	78
TABLO :22 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE SİYER OKUMA	78
TABLO :23 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE HADİS KİTABI OKUMA	79
TABLO :24 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BİLGİSİNİ BÜYÜK ÖLÇÜDE DİNİ KİTAPLARDAN ALMASI	79
TABLO: 25 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE HOCA TAKİP ETME	80
TABLO: 26 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİNİ PROGRAM İZLEME	80
TABLO: 27 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BİLGİ AÇISINDAN SOSYAL MEDYADAN YARARLANMA	81
TABLO: 28 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİNİ KONFERANS VE SEMİNERE KATILMA	81
TABLO: 29 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE RİSKLİ GEBELİK	82
TABLO: 30 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE KÜRTAJ GEÇMİŞİ	82

TABLO: 31 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DÜŞÜK GEÇMİŞİ	82
TABLO: 32 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE GEBELİK HAFTASI	82
TABLO: 33 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE GEBELİK SAYISI	83
TABLO: 34 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE CANLI DOĞUM SAYISI	83



GİRİŞ

Gebelik stresli bir süreç olmasından dolayı başa çıkma davranışlarının ve çabalarının ortaya çıktığı dolayısıyla başa çıkma davranışlarının geçmiş din eğitimi yaşantılarıyla etkileşimini ölçmek için uygun bir dönemdir. Din eğitiminin kişinin yaşadığı zorluklarla başa çıkmasında katkısı var mıdır sorusuna cevap aranmaktadır.

Bu bölümde, araştırmanın konusu, problemi, amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiş; araştırmayla ilgili tanımlar açıklanmıştır.

1. ARAŞTIRMANIN KONUSU VE PROBLEMİ

İnsanlar yaşantıları boyunca meydana gelen tüm değişiklikler ile uyum sağlamaya, onlarla yaşamayı öğrenmeye, hayatlarına devam etmeye, yani başa çıkmaya gayret ederler. (Kula, 2002, s. 236) Aslında birey hayatını kontrol altında tutmak ve kontrol duygusunu zayıflatan durumlardan kaçınmak eğilimindedir. İşte din bireye kontrolün devamı, dengeyi koruma adına destek verir.

Dini değer ve inançlar bilhassa hayatın acı anlarında, yoğun üzüntü ve korku yaşandığı stresli durumlarda, hayatı anlama ve yorumlama konusunda pek çok insan için yol gösterici niteliktedir. (Cadwallader, 1991, s. 86) Dinin bu özelliği literatürde dini başa çıkma olarak nitelendirilmekte ve kişi başa çıkma sürecinde “tövbe, dua, şükür, sadaka, ihsan, tevekkül, zikir, tezkiye, sabır ve azim gibi dini davranışlara yönelirse bu da dini başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. (Ayten, 2018, s. 15)

Kadınların hayatında döllenmenin meydana geldiği menstrüel siklusun ilk gününden başlayıp normal şartlarda yaklaşık 280 gün (40 hafta) süren periyoda gebelik denir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 180)

Bu süreç belirsizliklerle, değişimlerle, zorluklarla ve güzelliklerle doludur. Çalışmamızın konusu olan gebeler de uzmanların belirttiği gibi bir değişim yaşamakta ve bu değişime bağlı olarak bir uyum süreci geçirmektedir. Her dönüşüm ve adaptasyon süreci gibi gebelikte de yüksek stres, kaygı ve zıt duyguların yaşandığı bilinmektedir. Bu da gebelik sürecinde sağlık hizmeti gereksinimlerinin artmasına sebep olur. (MEB, Gebelik ve Fetüs Fizyolojisi, 2012, s. 2)

Stresli ve kaygılı bir süreç yaşayan gebeler yaşadıkları bu zaman diliminin sorunlarının üstesinden gelebilmek için dine başvurabilmektedir. İşte gebelerin bu döneminde dini başa çıkma davranışını ölçme uygun bir zaman dilimi olarak görülmektedir. O halde temel problemimiz stresli bir süreç geçiren gebelerin dini başa çıkma davranışlarını ölçmek ve geçmiş din eğitimi yaşantılarıyla karşılaştırmaktır.

Bu çalışmanın problemi dini başa çıkmanın (gebeler üzerinde) alınan din eğitimi ile ilişkisini ortaya koymaktır. Din eğitiminden kasıt örgün, yaygın, ailede veya alternatif yollarla alınmış din eğitimidir. Araştırmada elde edilecek veriler doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır.

Aldıkları din eğitimi, gebelerin dini başa çıkma davranışlarına etki etmekte midir? Dini başa çıkma davranışı ile aldığı din eğitiminin ilişkisi nedir. Temel problemimiz budur.

Gebenin dini başa çıkma davranışını en çok etkileyen din eğitimi kaynağı hangisidir?

Gebeler yaşadıkları stresi aşarken dini başa çıkma davranışlarına başvurmakta mıdır?

Gebelerin dini başa çıkma davranışı, aldıkları din eğitimi ile yaşlarının ilişkisi nedir.

Gebelerin dini başa çıkma davranışı ve sosyo-ekonomik düzeyleri ilişkisi nedir.

Gebelerin yaşadığı düşük riski ile dini başa çıkma davranışı arasındaki ilişki nedir? Gibi birçok değişken incelenecektir.

Hipotezler

1. Din eğitimi dini başa çıkma davranışını yordar.
2. Gebenin aldığı din eğitimi arttıkça dini başa çıkma puanı da artacaktır.
3. İmam-Hatip okumuş olmak dini başa çıkma davranışını etkiler.

4. Örgün ve kitabi bilgiye dayalı dini eğitim dini başa çıkma davranışını etkiler.
5. Başta Kur'an kursu olmak üzere yaygın din eğitimi dini başa çıkma davranışını etkiler.
6. Düşük riski yaşıyor olmak dini başa çıkma davranışını etkiler.
7. Aile tipi dini başa çıkma davranışını etkiler.
8. Ailenin yaşı ve sosyo-ekonomik durumu dini başa çıkma davranışını etkiler.

2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Din, başa çıkmaya nasıl katkıda bulunuyor diye baktığımızda karşımıza insanın yetersizliği çıkmaktadır. Gücümüzü ne kadar üst seviyeye getirmeye çalışırsak çalışalım, insan olarak sınırlı ve geçici olduğumuzun farkına varıyoruz. İnsan olarak sınırlılığımız sürdükçe karşılaştığımız durumlarla başa çıkma çabalarımız da sürecektir. (Ekşi, 2001, s. 7)

Depresyon kaygı gibi problemlerle başa çıkmada dinin pozitif katkısı olduğu bilinmektedir.

Bu çalışmanın amacı, alınan din eğitiminin, hayatın birçok safhasında olduğu gibi gebelikte de yaşanan stres ve sorunlarla başa çıkmada katkısı olup olmadığını araştırmaktır. Din eğitimi düzeyi ve kaynakları farklı olan kişiler arasında dini başa çıkma davranışı açısından anlamlı bir fark olup olmadığını araştırmaktır.

Yapılan araştırmalara baktığımızda din ve dine bağlılık düzeyinin hem stres, öfke kontrolü gibi olumsuz durumlarla başa çıkma da yapıcı bir rol oynadığını hem de iyimserlik, sevgi ve umut gibi olumlu durumları beslediği görülmektedir.

Bu tespitlerden yola çıkarak stresli bir dönem olan gebelikte kadınların dini referanslara başvurabileceği tahmin edilmektedir. Bunun yanı sıra geçmiş din eğitimi yaşantılarının bu duruma pozitif katkı sağlayacağı tahmin edilmektedir.

Araştırmamızda kadınların gebelikle başa çıkarken dini referanslara ne sıklıkla başvurduğunu ortaya koymayı ve aldıkları din eğitiminin bu durumu ne düzeyde etkilediğini tespit etmeyi amaçladık.

Bir anlamda ülkemizde yapılan din eğitiminin, uzun vadeli etkilerini ve bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri durumlarla başa çıkma konusunda sağladığı katkıyı sorgulamış olacağız.

3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye İstatistik Kurumu Türkiye’de 2018 yılında 1 milyon 248 bin 847 canlı doğum yapıldığını açıklamıştır. (Ünal, 2020) Buda gebelik geçiren kişi sayısı hakkında bizlere bir fikir vermektedir.

Gebelerde %25 ile%36 arasında değişen depresyon riski olduğu, gebeliğin ciddi bir stres kaynağı olduğu düşünüldüğünde, gebelerin başa çıkma konusunda geliştirdikleri stratejiler araştırılmaya değer görülmektedir.

Bu konuda yapılan araştırmalar olsa da dini başa çıkmayı merkeze alan ve gebelerin geçmiş din eğitimi yaşantılarını ile ilişkisini ortaya koyan araştırma bulunmamaktadır. Araştırmanın bu bakımdan alanda bir boşluğu dolduracağına inanılmaktadır.

Bu araştırmada uygulanan ölçekler ile geçmiş din eğitimi yaşantılarının dini başa çıkma davranışı üzerinde ne kadar etkili olup olmadığı ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Böylece din eğitiminin uzun vadeli etkisi, kalıcı izli olması, dini başa çıkma konusunda etkili olup olmadığı ortaya konacaktır. Din eğitimi düzeyi ve kaynakları farklı kişilerin, dini, başa çıkma konusunda, referans alma bakımından karşılaştırmaları yapılacaktır.

Bu araştırma din eğitiminin, yaşam olaylarıyla (gebelik özelinde) başa çıkma konusunda katkısını fark etmek, varsa eksiklerinin fark etmek, olumlu yönlerinin ve olumsuz yönlerinin ortaya konulması bakımından önemlidir.

Lonczak ve arkadaşları(2006) tarafından din eğitimi, dini başa çıkma ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiler 305 mahkûm (245 erkek 60 kadın) üzerinde gerçekleştirilen bir anketle incelenmiştir. Yapılan analizler göstermiştir ki, din eğitime bağlı formel dinsellik arttıkça depresif semptomlar belirgin bir şekilde

azalmaktadır. (Lonczak, Clifasefi, Marlatt, Blume, & Donovan, 2006, s. 171) Bu da bize gebelerin yaşadıkları stres, kaygı düzeyinin ve depresyon eğiliminin aldıkları din eğitim düzeyi arttıkça, azalacağını ve başa çıkma davranışı olarak daha çok dini başa çıkma davranışına başvuracağını düşündürmektedir.

Ülkemizde yapılan başa çıkma /dini başa çıkma ile ilgili çalışmalar genellikle başa çıkma davranışını tespit etmek, başa çıkma ve dindarlık ilişkisi şeklinde gelişmiştir. Kaynak taramalarında dini başa çıkma davranışını din eğitim düzeyi ile karşılaştıran bir çalışma göremedik. Bu bakımdan çalışmamızın ilk olacağı söylenebilir.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Sosyal bilimler açısından bakıldığında araştırmanın başlangıç noktası, olaylar veya değişkenler arasındaki ilişkiye dayalı fikirlerdir. Bu fikirlerin bilimsel bir araştırmaya konu olabilmesi için soyut ifadeler yerine ölçülebilir, gözlenebilir değişkenler kullanılarak formüle edilmesi gerekmektedir. (Büyüköztürk, 2018, s. 2)

Bu çalışmamız nicel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Nicel yöntem; araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin dikkatli ölçümünü öngörür. Hangi değişken diğer hangi değişkeni ne yönde ve nasıl etkilemektedir. Nicel yöntemin bu bakış açısı dayandığı pozitivist felsefenin nedensellik ilkesinden kaynaklanır. (Yıldırım & Şimşek, 2016, s. 52)

Araştırmamızda gebelerde dini başa çıkma ve din eğitimi arasındaki ilişki araştırılmış, araştırma için iki boyutlu bir araştırma deseninde karar kılınmıştır. Araştırmamız teorik ve uygulama olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Teorik kısmında Dokümantasyon / literatür taraması metodu kullanılmış, uygulama kısmında da survey (tarama) yönteminden yararlanılmıştır.

İlk olarak din eğitimi, dini başa çıkma, gebelik kavramları ve bunları etkileyen unsurlar tanımlanarak ortaya konmuştur. Konuyla ilgili ulaşabildiğimiz tüm kitap, dergi, makale ve tezlere başvurulmuştur. Gerekli görülen yerlere atıflar yapılmıştır.

İkinci olarak da uygun ölçekler içeren anketimiz bireylere uygulanarak veriler toplanmış, SPSS programıyla veri analizi yapılmıştır.

Normallik varsayımının test edilmesinde en sık kullanılan testler Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov testleridir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek üzere yapılan test sonucunda normal dağılım gösterip göstermemesine göre parametrik veya non-parametrik test yapılmasına karar verilir. Katılımcıların toplam puanları normal dağılım göstermediğinde non-parametrik testler kullanılır. (Demir, Saatçioğlu, & İmrol, 2016, s. 130)

Bu çalışmada veriler normal dağılım göstermediğinden non-parametrik testlerden Man-Withney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmıştır. Man-Withney U Testi, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test eder. Grup puanların normal dağılım göstermediği deneysel çalışmalarda t-testine alternatif olarak kullanılan bir testtir. (Büyüköztürk, 2018, s. 166) Kruskal Wallis H Testi, üç ya da daha çok grubun bir değişkene ait puanları arasında gözlenen farkın anlamlılığını test etmede kullanılır. Normal dağılım göstermeyen gruplarda Anovanın nan-parametrik karşılığı olarak kullanılır. (Büyüköztürk, 2018, s. 169)

Araştırmamızda bağımlı ve bağımsız değişkenlerin ilişkisi şöyledir: Bağımsız değişken gebelerin demografik özellikleri, din eğitimleri ve gebelik durumları iken, bağımlı değişkenimiz dini başa çıkma puanları olarak belirlenmiştir.

4.1 Araştırma Deseni(Ölçme Araçları)

Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Din Eğitimi düzeyini ölçen sorular ve Dinî Başa Çıkma Ölçeğinden oluşan anket formu, bilgi toplama ve ölçme aracı olarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-ekonomik durumlarına ve gebelik süreçlerine yönelik sorular içermektedir.

Din Eğitimi Formu: Katılımcıların aldıkları din eğitim düzeyini betimlemek, din eğitimi kaynaklarını belirlemeye yönelik sorular içermektedir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği: Pargament, Koenig ve Perez tarafından geliştirilen (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521) Ali Ayten tarafından kısaltılarak ve kültürel uyum dikkate alınarak Türkçe 'ye uygulanan dini başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte yer alan soruların gebelik özelinde cevaplanması amacıyla soruların başına “gebelik sırasında, gebeliğim için, gebe iken” gibi uygun ifadeler eklenmiştir.

Kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizinin sonucunda, Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin (,799); faktör analizinin dayandığı korelasyonların istatistiksel olarak anlamlılığını gösteren Barlett's Test of Sphericity değerinin ($p=000$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini, iç tutarlılığını ölçmek için Cronbach Alpha değerleri ölçülmüş ve kullanıma uygun görülmüştür. (Ayten, 2010, s. 29-30)

Ölçek “olumlu dini başa çıkma”, “olumsuz dini başa çıkma” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır.

Olumlu dini başa çıkma; Allah’a yönelme, hayra yorma, dini yaklaşma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı gibi alt boyutlar içermektedir.

Olumsuz dini başa çıkma; manevi hoşnutsuzluk, şerre yorma, kişiler arası dini hoşnutsuzluk gibi alt boyutlar içermektedir.

Olumlu Dini Başa Çıkma Boyutu (25 Madde: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 32, 33). Maddeleri ile ölçülmektedir.

Olumsuz Dini Başa Çıkma Boyutu (8 Madde: 14, 15, 16, 27, 28, 29, 30, 31). Maddeleri ile ölçülmektedir.

Ölçeğin dokuz alt boyutu (faktör) şöyledir;

1. Allah’a Yönelme Boyutu: Allah’tan af dilemek, Allah’a dua etmek, ibadetlere yönelmek gibi eğilimleri içermektedir. . (8 Madde: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
2. Hayra Yorma Boyutu: Başına gelenleri imtihan olarak görmek, sabretmek gibi tutumları içerir. (5 Madde: 9, 10, 11, 12, 13).

3. Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk Boyutu: Din adamlarından uzaklaşmak, din kardeşlerinden yardım görmediğini düşünmek gibi nitelikleri içerir. (3 Madde: 14, 15, 16).
4. Dini Yalvarma Boyutu: Sorunları için Allah’a dua etmesi veya Allah’tan yardım istemeden duygularıyla mücadele etmeyi içerir. (3 Madde: 17, 18, 19).
5. Dini Yakınlaşma Boyutu: Yakınlarından dua istemeyi, din görevlileriyle konuşmayı içerir. (4 Madde: 20, 21, 22, 23).
6. Dini Dönüşüm Boyutu: Yeni bir yol arayışına çıkmayı veya yeni bir hayat kurmaya çalışmayı içerir. (3 Madde: 24, 25, 26).
7. Manevi Hoşnutsuzluk Boyutu: Allah’ın kendisini terk ettiğini düşünme, Allah’a kızma, dualarının kabul olmadığını düşünme gibi durumları içerir. (3 Madde: 27, 28, 29).
8. Şerre Yorma Boyutu: Başına gelenleri ceza olarak değerlendirmeyi içerir. (2 madde: 30, 31).
9. Dini İstikamet Arayışı Boyutu: Allah’ın bir yol göstermesini dilemek, gaye vermesini dilemek gibi özellikler içerir. (2 Madde: 32, 33).

Her soruda “her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman” şeklinde 5’li likert tipi cevaplar yer almıştır.

4.2 Katılımcılar

Araştırmamız evreni temsilen yansız olarak seçilen örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılar rastlantısal örnekleme yoluyla seçilmiştir. Katılımcılar Batman Yaşam Hastanesi, Batman Zilan Hastanesi ve Batman Kadın Doğum Hastanesine başvuran 131 gebeden oluşmaktadır.

Her bir katılımcının anketi cevaplama süresi 15-20 dakika sürmüştür. Katılımcılar arasında anketi yarım bırakan ya da dikkatsiz dolduran katılımcıların verileri dikkate alınmamıştır.

4.3 Verilerin Toplanması

Anket formu Eylül-Ekim 2019 tarihinde Batman şehrinde özel hastane ve devlet hastanesine başvuran 131 gebeye uygulanmıştır. Anketlerin katılımcılar tarafından rahat doldurulabilmesi için, gerekli açıklamalar yapılarak en uygun cevaplama ortamı oluşturulmuştur.

4.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evrenini gebelik sürecini yaşayan kadınlar oluşturmaktadır. Gebeler geniş bir kitle oluşturduğundan, yapılan çalışmada hepsine ulaşmak mümkün olmadığından, araştırma Batman ilinde rastlantısal yöntemle ulaşılan 131 gebeyle sınırlıdır.

- Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Örneklem özel Yaşam Hastanesi, özel Zilan Hastanesi ve Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesine başvuran gebelerden oluşmaktadır.
- Anketi 131 gebe cevaplamıştır.
- Okuma yazma bilmeyen gebeler değerlendirmenin dışında kalmıştır.
- Anketimiz 2019 Ekim ayı içerisinde yapılmıştır.
- Anketi cevaplayan gebelerin dikkatli ve doğru okuyarak cevapladıkları varsayılmaktadır.
- Araştırmada ulaşılan kaynakların güvenilir ve geçerli olduğu kabul edilmiştir.

5. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında dini başa çıkma konusu birçok açıdan ele alınmış fakat din eğitimi ile ilişkisi incelenmemiştir. Dini başa çıkmanın; sağlık, dindarlık, felaketler ve hastalıklar gibi birçok değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Bu konuda birçok tez ve makale olduğu görülmüştür.

Halil Ekşi (2001) Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Eğitim, İlahiyat, Mühendislik Öğrencilerinin

karşılaştırılması) adlı doktora çalışmasında kısa semptom envanteri ile dini başa çıkma ölçeği kullanılmıştır.

İlhan Topuz (2003), “Dini gelişim seviyeleri ile dini başa çıkma tutumları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma” adlı doktora çalışmasında Gazalinin dindarlık tanımlarından yola çıkılmış ve dindarlık ve dini başa çıkma, 560 kişi ile anket çalışması yapılarak araştırılmıştır.

Lisansüstü çalışmalarda 2019 yılı itibariyle dini başa çıkma başlıklı, 6 doktora tezi ile 25 yüksek lisans tezine rastlanmıştır.

-Sema Eryücel (2013) “Yaşam olayları ve dini başa çıkma” adlı doktora çalışmasında, nitel araştırma modellerinden anlatı analizi (narrative analysis) modeli ve veri toplama aracı olarak görüşme tekniği kullanılmıştır.

-Nimet Ferah (2019) tarafından yapılan “Boşanma sürecindeki bireylerde dini başa çıkma davranışlarının analizi” adlı doktora çalışmasında, nicel ve nitel araştırma pratiği bir arada kullanılarak karma bir model tercih ederek nicel araştırma için anket ve ilişkisel tarama, nitel araştırma için mülakat ve örnek olay yöntem ve teknikleri kullanılmıştır

-Hatice Acar (2014) “Kur'an kurslarına devam eden kadınlar arasında dindarlık biçimleri, dini başa çıkma faaliyetleri ve psikolojik iyilik halleri” adlı doktora çalışmasında anket tekniği kullanılarak analizler yapılmıştır.

-Şükran Çevik Demir (2013) “Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma” adlı doktora çalışmasında anket tekniği kullanılmıştır.

-Sabriye Nazlı Batan (2016) “Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri” adlı doktora çalışmasında ilişkisel tarama ve anket tekniğini kullanmıştır.

-Ummahan Esra Ceylan (2018) “Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi” adlı doktora çalışmasında anket tekniği kullanılmıştır.

Ayşe Güner (2006), “Lise öğrencilerinde stres başa çıkma ve dini başa çıkma” adlı yüksek lisans çalışmasında anket tekniği kullanılarak bir araştırma yapılmıştır.

Elif Batman (2008), “Yaşamın zorluklarıyla başa çıkmada kader inancının rolü” adlı yüksek lisans çalışmasında kuran kursu öğrencisi olan 30 öğrenci ile yarı yapılandırılmış mülakat tekniğini kullanarak araştırmasını tamamlamıştır.

Ayşe Şentepe (2009), “Yaşlılık döneminde temel problemler ve dini başa çıkma” adlı yüksek lisans çalışmasını, 115 kişi ile anket tekniği kullanarak tamamlamıştır.

Sema Karagöz(2010), “Otistik çocukların anne babalarında anlamlandırma ve dini başa çıkma” adlı yüksek lisans çalışmasında 40 kişi ile derinlemesine mülakat tekniği kullanılarak araştırma yapılmıştır.

-Emine Akbulut Şahin (2019) tarafından yapılan “Hasta yakını olmanın getirdiği güçlükler ve dini başa çıkma” adlı mülakat tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Zeynep Savcı Bahçekapılı (2019) tarafından yapılan “Görme yetersizliği olan bireyler ve dini başa çıkma” adlı yüksek lisans çalışması,

-Sueda Bektaş(2019) “Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma (İmam hatip lisesi öğrencileri örneği)” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Fatma Zehra Akgemik (2019) “Zihinsel engelli çocukların ebeveynlerinde dini başa çıkma” adlı yarı yapılandırılmış mülakat ve gözlem tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Furkan Kulu (2019) “Ergenlik döneminde dini başa çıkma ve anlam arayışı” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Sevgi Savcı Bahçekapı (2019) “Görme yetersizliği olan bireyler ve dini başa çıkma” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Fatma Nur Erdoğan (2019) “Ergenlerde kimlik algısı ve dini başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Tuğba Yıldırıncı Titiz (2019) “Ergenlerde dini başa çıkma-yaşam doyumu ilişkisi (Antalya imam hatip liseleri örneği)” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Merve Kocaman (2019) “Şiddete uğrayan kadınlarda dini başa çıkma (Erzincan örneği)” adlı alan araştırması yapılan yüksek lisans çalışması,

-Merve Bayraktutar (2019) “İmam hatip lisesi öğrencileri örnekleminde dini başa çıkma ve tanrı tasavvuru ilişkisi” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Gülşen Sezgin (2019) “Kadına yönelik aile içi şiddete ilişkin tutumlar, şiddeti meşrulaştırma, dindarlık ve dini başa çıkma üzerine bir araştırma (Malatya ili örneği)” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Nazan Cankılıç (2019) “Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ilişkisinde dini başa çıkmanın aracı rolü” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Ragıp Aydın (2019) “Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Furkan Cirit (2018) “Madde bağımlısı olan ergenlerin ebeveynlerinin dini başa çıkma süreçlerinin incelenmesi (İstanbul örneği)” adlı yarı yapılandırılmış mülakat ve gözlem teknikleri kullanılan yüksek lisans çalışması,

-Ayşe Gökmen (2018) “Yas ve dini başa çıkma: Klinik bir örneklem değerlendirmesi” adlı görüşme ve ölçek uygulamanın yapıldığı yüksek lisans çalışması,

-Sevil Masat (2018) “Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Münevver Karataş (2018) “Görme engelli çocukların ebeveynlerinde dini başa çıkma” adlı görüşme tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Recep Gümüş (2017) “Evde bakım ücretinden yararlanan bakıcılarda dini başa çıkma: Bucak örneği” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Esmâ Salim (2017) “Boşanma sürecindeki bireylerde başa çıkma stratejileri ve dini başa çıkma: Isparta örneği” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Mustafa Özgül (2017) “Dini başa çıkma ile sürekli öfke-öfke ifade tarzları ilişkisi üzerine bir araştırma” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Fatima Özdemir (2016) “Palyatif bakım alan hastaların yakınlarının yaşadıkları psikososyal sorunlar ile dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Selvi Muhcu (2015) “Ortopedik engellilik ve dini başa çıkma (Trabzon örneği)” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Yunus Emre Temiz (2014) “Yetişkinlerde dini başa çıkma yöntemi olarak dua” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışması,

-Zeynep Sağır (2014) “Suriyeli mültecilerde dini başa çıkma ve ruh sağlığı” adlı anket tekniğinin kullanıldığı yüksek lisans çalışmasıdır.

Konuyla ilgili birçok makale olduğu da görülmektedir. Söz konusu makalelerin önemli bir kısmı tezlerden bir diğer kısmı farklı konulardan olmak üzere hazırlanmıştır. Bizim için yol gösterici olan bir kısım makaleyi inceleyeceğiz.

Ayten ve Sağır (2014) tarafından yapılan “Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma” adlı makalede Suriyeli sığınmacıların zorluklarla baş ederken başvurdukları dini başa çıkma stratejileri ile depresyon ilişkisi 553 Suriyeli mülteci ile anket tekniği kullanılarak incelenmiştir.

Ayten, Gücen, Sevinç, Öztürk (2012) tarafından hazırlanan “Dini başa çıkma şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir çalışma” adlı makalede hasta, hasta yakını ve hastane çalışanları ile anket tekniği kullanılarak bireylerin cinsiyet ve yaş gibi demografik özellikleriyle şükretme yönelimleri ve dini başa çıkma eğilimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Kula (2012) “Deprem ve Dini Başa Çıkma” adlı makalede 17 Ağustos depremini yaşayan insanların dini başa çıkma davranışlarını, dini başa çıkma ölçeği ile incelemiştir.

Uysal, Göktepe, Karagöz, İlerisoy tarafından yazılan “Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma” adlı makalede; yetişkinlerde dini başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileşimi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma alan araştırması ve anket tekniği kullanılarak 314 kişi ile yapılmıştır.

Ölçer, Oskay (2014) tarafından yazılan “Yüksek Riskli Gebelerin Yaşadığı Stresörler ve Stresle Baş Etme Yöntemleri” adlı makalede yüksek riskli gebelerin kullandıkları ve kullanabilecekleri başa çıkma stratejileri hakkında bilgi verilmiştir.

Kavas, (2013) tarafından yazılan “Dini Tutum ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi” adlı makalede anket tekniği kullanılarak, 15 yaş üstü 869 kişiden toplanan veriler yorumlanmıştır.

Turan. (2018), “Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı” adlı makalesinde anket tekniği kullanarak 416 üniversite öğrencisi örneklemini üzerinden veriler toplamış, bir araştırma yapmıştır.

Şentepe,(2015) “Yaşlılık Döneminde Dini Başa çıkma” adlı makalede yaşlılar üzerine bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada veriler, 115 kişiden oluşan 60 yaş üstü bir örneklem belirlenerek anket tekniği ile toplanmıştır.

Ayten (2010), “Tanrı’ya Sığınmak (Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma)” adlı İz yayınlarından çıkan kitabında dini başa çıkmayı birçok değişken açısından değerlendirmiştir. Veriler, yaşları 14 ile 62 arasında değişen 558 kişiden oluşan örneklem ile anket tekniği uygulanarak elde edilmiştir.

Görüldüğü üzere dini başa çıkma ile ilgili gerek tez gerek makale olarak birçok çalışma olmasına rağmen din eğitimi ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmamız bu bakımdan alanda bir ilk olabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Kavramsal çerçeveyi belirleyecek olan birinci bölümde din eğitimi, dini başa çıkma ve gebelik kavramları etrafıca açıklanacaktır.

1.1. DİN EĞİTİMİ

Öncelikle din ve eğitim kavramlarının anlamını açıklamakla başlayacak olursak, Prof. Dr. Beyza Bilgin'e göre: Din; insanın kayıtsız şartsız var olan mutlak varlığa yönelişi ve onun tarafından kuşatılışıdır. (Bilgin, 1998, s. 4)

Allport'a göre "Son tahlilde din bir bağlılık ve teslimiyet duygusu olarak anlaşılmaktadır." (Allport, 2016)

Eğitim ise, "bireyin davranışında kendi yaşantıları vasıtasıyla ve istendik davranış değiştirme denemeleri süreci" olarak tanımlanmıştır. Din kavramını merkeze alan bir din eğitimi tanımı yapılacak olursa; din eğitimi, insanın kutsal ile ilgili davranışlarının geliştirilmesi sürecidir, diyebiliriz. (Tosun, 2012, s. 23)

Eğitimin yaygın tanımını uyarlayacak olursak "Din eğitimi, bireyin dini davranışlarında kendi yaşantıları yoluyla ve kasıtlı olarak istendik değişme meydana getirme denemeleri sürecidir." (Tosun, 2012, s. 23)

"Din eğitim bilimi; eğitim bilimi, ilahiyat, sosyal bilimler, davranış bilimleri vb. bilim dallarının verilerinden faydalanan bir "bileşik" (disiplinler arası) bilim dalıdır." (Polat, 2013, s. 5)

Din eğitimi bilimi sadece bir dini bilgilerin öğrenenlere aktaran bir köprü olmayıp, öğrenilmesinde rol aldığı dinin insanlar tarafından anlaşılmasını, insan ve

dinin pozitif ve faydalı bir zeminde buluşmasını da hedefleyen bir bilimdir. (Polat, 2013, s. 5)

Tarihte planlı eğitim sisteminin oluşturulması konusunda dinin sorumluluk üstlendiğini görmekteyiz. Örneğin ilk toplumlarda daha sosyal kurumlar gelişmemiş olduğundan lider aynı zamanda dini otoriteyi de temsil ederdi. Kâhinler, hikâye anlatıcıları gibi kimseler, aslında topluma dini eğitim veren kimselerdi. İlk eğitimciler din adamları, ilk eğitim haneler mabetler olmuştur. Din ile eğitim arasındaki ilişki hem çok eski hem de organiktir. (Okumuşlar, 2013, s. 115)

Din eğitimi, dinin insanla yaşam içerisinde buluşmasının hem dinin aslına hem de çağın ruhuna uygun olmasını sağlayan, bu görevini gerçekleştirirken disiplinler arası bir karakter taşıyan bir bileşik bilim özelliğine sahip olmak durumundadır. Bu bilimin ayırt edici özelliği ya da özgünlüğü, din, insan, kültür, sosyal yaşam ve felsefeyle ilgili tüm bilimlerin din eğitimi için elverişli çıktılarını değerlendirerek öğretme etkinliklerinin verimini artırmak için kullanılabilmesinde saklıdır. (Polat, 2013, s. 5)

Din ile eğitimin ortak noktaları, insanı sosyalleştirmeleri ve hayata anlam katmalarıdır. Eğitim hayata anlam veren dini bir görevdir. Din ise başlı başına bir eğitimidir. (Okumuşlar, 2013, s. 114)

Crawford ve Rossiter “günümüzde hangi eğitim sisteminin amaçlarına bakarsanız bakın mutlaka bireylerin manevi ve ahlaki gelişimlerine dair de bir amaç göreceksiniz. Bu günümüz bütüncül eğitim anlayışının verdiği ilhamdan kaynaklanmaktadır” demiştir. Türkiye için de durum aynıdır. Eğitim amaçları belirlenirken birçok manevi temellendirme yapıldığını görmekteyiz. (Meydan, 2015, s. 269) Aynı zamanda din dersleri de program içinde okutulmaktadır.

Piaget’e göre eğitim insanın potansiyelini ortaya çıkararak geliştirmek ve yaşama adaptasyonunu sağlamak amacını taşır. (Aydın A. , 2016, s. 50) Bu amaçlar dinin insan-ı kamil hedefi ile uyumlu görünmektedir.

Din eğitimi, sorumlu bir varlık olan insanın aklını ve ruhunu yüceltirken onun kendi olma ve özgür olma hakkını korumayı önceler. (Polat, 2013, s. 10)

Din, insanın anlam arayışına, denetim ihtiyacına, hayatı dönüştürme, kendini gerçekleştirme ve bağlanma ihtiyacına cevap veren bir anlamda başa çıkmayı besleyen bir kaynaktır. Dua ve ibadetler, olaylara yüklenen anlamlar dinin katkılarından birkaçıdır. (Ayten, 2010) Bu kazanımlar din eğitimiyle elde edilebilir.

Din eğitiminin tüm anlamları ve din tanımının da ihtiva ettiği anlamlar göz önüne alınınca, kendisiyle, toplumla ve doğayla barışık uyum içinde, mutlu bir insan modeli hedeflendiği görülmektedir. Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinin amaçlarına bakıldığında kişinin gündelik hayatta karşılaştığı veya karşılaşması muhtemel olan problemlerin üstesinden gelebilmek için gerekli olan desteği sağlamak amacını içerdiğini görmekteyiz. (MEB, 2018, s. 8)

1.2. DİN EĞİTİMİ ÇEŞİTLERİ VE İMKÂNLARI

Eğitim başlı başına sınırlarının çizilmesi zor bir kavramdır. Çünkü insan her an gelişim göstermekte ve öğrenebilmektedir.

En geniş haliyle eğitim ve haliyle din eğitimi formal ve informal olarak ikiye ayrılmaktadır. Formal(planlı) din eğitim ise örgün ve yaygın olarak ikiye ayrılmaktadır. İnformal din eğitimi aile ve çevrede gerçekleşen planlanmamış öğrenmeler için kullanılır. (Tosun, 2012, s. 24)

İnsanoğlunun tarihi kadar eskiye dayanan yaygın (informal) eğitim, okullarda yapılan örgün (formal) eğitim kadar değerlidir. İlk insanların, toplumların eğitimi yaygın eğitim idi. Çocuklar ve gençler, çevresinin kültürünü, bilgisini o çevre içerisinde bizzat yaparak, yaşayarak görgü yolu ile elde ederdi. Eğitimdeki bu yöntem, günümüz için de geçerlidir. (Bilgin & Selçuk, 1991, s. 29)

Günümüzde de çocukların ana dilini öğrenmesi, giyinmesi ve beslenme gibi alışkanlıkları anne babasından görerek taklit yoluyla kazanılan davranışlardır. Kişinin başkalarıyla iletişim kurmasında, başkalarına karşı söz, davranış ve yaklaşımında informal eğitim ile kazandığı görgünün önemi büyüktür. (Yılmaz, 2001, s. 334)

Ailenin eğitimdeki rolüne Kuran-ı Kerim’de dikkat çekilmiştir. Birçok ayette baba, evlat, aile ilişkilerinden bahsedilmiştir. Tahrim suresi 6’ıncı ayette “Kendinizi ve ailenizi, yakıtı insanlar ve taşlar olan bir ateşten koruyun” buyurulmuştur. Tefsirlerde ayetin söz ettiği “ateşten koruma” görevinin din eğitimiyle yerine getirilebileceğini söylemişlerdir. (Köylü, 2014, s. 316)

Yapılmış birçok çalışma, çocuklarda davranış gelişiminin çok erken yaşta, hatta doğumdan bile önce başladığını, çocuğun kişilik özelliklerinin ilk beş yılda, yani okul öncesi dönemde oluştuğunu ortaya koymuştur. Erken yaşta yapılan din eğitiminin, diğer bir deyişle ailede din eğitiminin önemi ortaya çıkmaktadır. Çocuğun erken yaşlardan itibaren din eğitimi alarak iyi kişilik özelliklerine sahip bir şekilde yetiştirilmesinde veya doğru bilgiye dayanmayan çarpık din anlayışının oluşmasında aile eğitiminin en etkili faktör olduğu söylenebilir. (Yılmaz, 2001, s. 336)

Dini davranışların büyük bir kısmının informal (plansız) din eğitimiyle kazanıldığı göz önünde bulundurulursa eğitim tanımlarında informal eğitimin ihmal edildiği söylenebilir ki, oldukça haklı da bir eleştiridir. Her ne kadar din eğitimi derken formal(planlı) eğitim kastediliyor ise de informal(plansız) din eğitimi de bir şekilde formal eğitimin içinde yer almaktadır. Çünkü formal din eğitiminde kişinin informal şekilde kazandığı yanlış davranışları da beraberinde gelmektedir. Formal din eğitimi informal din eğitiminden gelen hataları düzeltmeye, eksik davranışları tamamlanmaya çalışmaktadır. (Tosun, 2012, s. 24)

1.2.1. Örgün Din Eğitimi

Örgün eğitim kurumları, belirli ve aynı yaş grubu öğrencilerin, planlı ve programlı bir şekilde eğitildiği yerlerdir. Okul dediğimiz bu kurumlar, genel eğitimde olduğu gibi, din eğitiminde de vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Okul doğru bilgiler ile zihinsel yetenekleri geliştiren ve daha önce kazanılan yanlış davranışları ayıklayan bir kurumdur. Okul bireyin iyi ve güzel alışkanlıklarını pekiştirerek o alışkanlıklara yenilerini eklerken, diğer yandan da onu olumsuz davranışlarından vazgeçirmeye çalışmaktadır. (Zengin H. , 2014, s. 234)

Örgün eğitim kurumları ihtiyaçlar ve imkânlar çerçevesinde devletin eğitim politikalarını uygulanmaya çalışılır. (Zengin H. , 2014, s. 235)

Örgün din eğitimi; devlet okullarında, milli eğitimin programına uygun bir biçimde yapılan planlı etkinliklerdir. Örgün din eğitimi anaokulundan başlayarak yükseköğretime kadar geniş bir yelpazede incelenebilir.

2012-2013 öğretim yılında geçilen 4+4+4 kesintili eğitim sistemiyle ilköğretime devam eden çocuklara 4. Sınıftan itibaren, zorunlu olarak haftada 2 saat Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersi okutulmaktadır. Yine bu yıllardan itibaren müfredata çeşitli isimler altında seçmeli din dersleri konulmaya başlanmıştır. (Köylü & Nazıroğlu, 2014, s. 150)

Ayrıca Tevhidi Tedrisat ile birlikte İmam Hatip Mektepleri öğretime başlamıştır. (Ayhan, 2014)

1.2.2 Yaygın Din Eğitimi

Yaygın din eğitiminin, daha çok örgün eğitim kurumları dışındaki yetişkinlere yönelik bir din eğitimi çalışması olduğu da söylenebilir. Yaygın din eğitiminde, eğitime katılan bireyler yaşları, zekâ düzeyleri, bilgi seviyeleri, öğrenme istekleri, cinsiyetleri ve daha başka özellikleri bakımından farklı özelliklere sahiptirler. Sosyal hayatta karşımıza çıkan dini-ahlaki özelliği olan kişisel ve toplumsal ihtiyaçların karşılanması, yaygın din eğitiminin konusunu oluşturmaktadır. (Yılmaz, 2001, s. 334)

Yaygın din eğitiminin hedefi, uygun iletişim yolları aracılığıyla her yaş ve düzeydeki insanları dini ve ahlaki konularda doğru bir şekilde bilgilendirmek ve toplumu aydınlatmaktır. Böylece, nesiller arasındaki dini anlama konusunda farklılıklar azaltılmış, insanların hayatın dini boyutunu görmeleri ve hayatı anlamlandırmalarına katkı sağlanmış olur. (Yılmaz, 2001, s. 334)

İslam başlangıçta insanlara yaygın din eğitimi ile tanıtılmıştır. Bu sebeple din eğitiminde yaygın eğitim kurumlarının ayrı bir ve büyük önemi vardır. Peygamber efendimiz (S.A.V) evinde veya mescitte oturur, Allah'tan aldığı vahyi etrafındaki insanlara bildirir ve onların öğrenmelerini sağlardı. Kısaca okul dışı din eğitimi

olarak da adlandırılabilir bu eğitim çalışmaları, okullarda yapılan örgün eğitim gibi etkili ve işlevseldir. Toplum yaygın din eğitimiyle, bilinçlenerek dini yönden canlılığını koruyabilir. Dinimizin 'beşikten mezara kadar eğitim' hedefine de ancak bu yolla ulaşılabilir. Bu yüzden yaşı, konumu ve düzeyi ne olursa olsun, tüm insanlara her zaman ve her yerde dinlerini öğrenme imkânı verilmelidir. Dinin toplumsal huzura yönelik tavsiyelerini sadece örgün eğitim gören gençlere öğretilmesi yeterli değildir. Dinimizin yapıcı tüm tavsiyeleri ve önerilerinin toplumun tamamına iletilmesi açısından yaygın din eğitimi önemli bir fırsattır. (Yılmaz, 2001, s. 334)

Din eğitiminin verildiği yaygın eğitim kurumları; aile başta olmak üzere, cami, Kuran kursları, kitle haberleşme araçları, tarikat ve dini cemaatler şeklinde sıralanabilir. Yaygın din eğitimi, toplumun ihtiyacını göz önünde bulundurarak, gelişen yeni yöntem ve tekniklerden de yararlanarak toplumun dini talep ve ihtiyaçlarını karşılama faaliyetidir. (Yılmaz, 2001, s. 334)

1.3 BAŞA ÇIKMA

Pargament tarafından yapılan başa çıkmanın tanımlarından biri; bireyin psikolojik durumun devamı, istikrarı için büyük bir tehdit söz konusu olduğunda bireyin buna karşı mücadele etmesini sağlayan ve bireyi aktif kılan tüm mekanizmalardır, şeklindedir. Bir diğeri ise, “Stresörlerle karşılaşıldığında gerilimi azaltmak amacıyla gösterilen davranışlardır” şeklindedir. (Ferah, 2019, s. 98)

İnsanlar, hayatta kendilerini üzen, olumsuz duygular hissetmelerine yol açan pek çok olay ve durumla karşılaşır. Afetler, kazalar, ölümler, ekonomik ve ailevi sorunlar gibi birçok olumsuz duruma maruz kalabilir. Başa çıkma, kişisel olarak önemli ve bireyin kişisel kaynaklarını aşan bir durum ya da koşulda ortaya çıkan bir süreçtir. İnsanoğlu kendisini zor durumda bırakan bu tür zor zamanlarda, onu hayata bağlayan hedeflerinin zarar gördüğünü veya tehdit edildiğini hisseder. Yaşadıklarını anlamlandırma, kaybettiği kontrolü yeniden kazanma ve teselli bulma arayışına girer. İşte insanın problem çözme gücünün azaldığı, yaptığı değerlendirmelerin sıklıkla olumsuz duygular içerdiği böyle durumlarda başa çıkma süreci ortaya çıkar. Duygular, başa çıkmanın ayrılmaz bir parçası olduğundan başa çıkma çabaları başarılı olursa olumlu duygularda artış olur. Başa çıkmanın amacı, olumsuz duyguları düzenlemek, kaybedilen anlamın ve kontrolün kazanılmasını sağlamaktır. (Folkman & Moskowitz, 2004, s. 747)

Lazarus ve Folkman’a göre başa çıkma (coping) kavramı, bireyin stresten doğan etkileri azaltmak için harcadığı çabayı ve kendisi ile çevresi arasındaki uyum (adaptasyon) süreçlerini ifade etmektedir. Bu çaba ve uyum bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde olabilmektedir. (aktaran Ferah, 2019, s. 97)

Görüyoruz ki başa çıkma tanımı, kişinin takatini aşan veya zorlayan içsel veya dışsal etkilerle duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak mücadele etmesi olarak yapılmıştır. (Ekşi, 2001, s. 5)

Başa çıkma ile ilgili yaklaşımlar psikoloji içerisinde ekollere göre farklılık göstermektedir. Evrim Psikolojisine göre başa çıkma; yeni durumlar karşısında etkin olarak uyum süreçleri ve hayatta kalmak için canlının mücadelesi olarak

görülmektedir. Ego (Benlik) Psikolojisinde başa çıkma; bilinçdışı tehdit ve gerilim şartlarına uyumu, belli kişilik ve davranış tarzına işaret eden savunma mekanizmaları ile ortaya çıkan bir durumu ifade etmektedir. Bilişsel yaklaşımda başa çıkma süreç yönelimli özelliğe sahiptir. Başa çıkma kişi ile çevre arasında sürekli değişim gösterebilen ilişkisel bir süreçtir. Çevre ve birey arasındaki etkileşim, çift yönlüdür ve dinamiktir. (Ferah, 2019, s. 99-101)

Dinamik teoriye göre başa çıkmada, duygu odaklı bilinçdışı savunma mekanizmaları devreye girer. Buna göre stres yaratan durum değişmediği halde kişinin algıları ve düşünceleri değişmektedir. (Ferah, 2019, s. 101)

Erikson'un psikososyal kişilik modeli de başa çıkma ile ilgili bulunmuştur. Çünkü gelişimsel olarak her birey belli dönemlerde başa çıkmak zorunda olduğu belli ödev ve sorumluluklar ile karşı karşıya kalır. Sorunlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirir. (Kula, 2005, s. 110; Ekşi, 2001, s. 19)

Birçok başa çıkma şekli belirlenmiştir. Örneğin; problem çözümüne yönelik yaklaşımlar ve duygu kontrolüne yönelik yaklaşımlar. Probleme yönelik yaklaşımlar ile sorunu çözmeye yönelik aktif, mantıklı, bilinçli uğraşlar kastedilirken; duygulara yönelik yaklaşımlar derken bazen uzaklaşma, kendini kontrol etme, kabullenme ve sosyal destek arama gibi çabalar kastedilmektedir. (Ekşi, 2001, s. 13)

Bir başka sınıflamaya göre başa çıkma stratejileri aktif, pasif olarak isimlendirilmişlerdir. Problem çözümüne yönelik başa çıkma aktif başa çıkma kapsamında değerlendirilmiş, duygu kontrolüne yönelik başa çıkma çabaları ise pasif başa çıkma kapsamında değerlendirilmiştir.

Problem Odaklı Başa Çıkma (Problem-oriented Coping); probleme yönelerek çözüm arama veya durumun olumsuz etkisini en aza indirmeye çalışma çabalarını ifade etmektedir. (Ferah, 2019, s. 103)

Duygu Odaklı Başa Çıkma (Emotion-oriented Coping); bireyin kendi duygularını düzenleme çabalarına ilişkindir. Duygu odaklı başa çıkmada birey kendi kaygısı, düşüncesi, tasası, hayalleri ve diğer zihinsel durumlarına odaklanır. Kişi

problemlerle değil problemin meydana getirdiği olumsuz duygularla m¼cadele eder. (Ferah, 2019, s. 103)

Kaçınmacı Başı Çıkma (Avoidance coping); bireyin sıkıntılar sonucu ortaya çıkan olumsuz duygularını bastırması, inkar ve kaçınmacı tavır göstermesini ifade eder. Kendini ayıplama ve kendini suçlama da kaçınmacı başa çıkma davranışları arasındadır. Kaçınmacı başa çıkma sonraki yaşam dönemlerinde daha fazla depresyon ve psikolojik rahatsızlığa yol açma riski taşımaktadır. (Ferah, 2019, s. 103)

Gelecek Odaklı Başı Çıkma (Future-oriented coping); bu, yeni yaklaşıma göre başa çıkma, kişinin sadece problemlerle değil problemin yol açabileceği sonuçlarla da m¼cadele etmesini kişinin kendini bu yönde hazırlamasını kapsamaktadır. (Folkman & Moskowitz, 2004, s. 757)

İlişki Merkezli Başı Çıkma (Relation Focused Coping); bireyin başa çıkma sürecinde önceliği sosyal ilişkilerine, sosyal kaynaklarına, sosyal destek arayışına vermesi anlamına gelir. (Ferah, 2019, s. 104)

1.4 DİNİ BAŞA ÇIKMA

“Yinger dini; “engellemeler, hayal kırıklıkları ve çaresizliklerden kaynaklanan kaygı ile baş edebilmek için gösterilen bir tür çaba” olarak tanımlamaktadır.” (Yinger, 1969, s. 89) Yinger’in bu tanımı din ile dini başa çıkma arasındaki sıkı bağa işaret etmektedir.

Dinin, başa çıkma sürecindeki etkin rolünün anlaşılmasında Kenneth I. Pargament’in 1997’de yayınladığı The Psychology of Religion and Coping (Din ve Başı Çıkma Psikolojisi) isimli kitabın önemli bir rol¼ olmuştur. (Ayten, 2010, s. 19)

Pargament ve arkadaşlarının yaptıkları araştırmalarda, dini başa çıkma sürecine dair üç görüş öne çıkmaktadır:

Birincisi, dinin sadece kaygıyı azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda kişinin hayatına anlam katarak onu olgunlaştırması ve kişisel kontrol¼ne yönelik çeşitli işlevleri öne çıkmaktadır.

İkincisi, din sadece duyguları örten bir perde değil aynı zamanda inananlarına hayatın gerçekleriyle yüzleşme ve onları tanıma cesareti kazandırdığı görülmektedir.

Üçüncü olarak din, başa gelen istenmedik olaylara karşı pasif olarak başa çıkmayı değil aktif başa çıkma yollarını öğütlemiş ve bu yöne teşvik etmiştir. (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005, s. 481)

İnsanlar sahip oldukları denge durumlarını korumak ve ruh sağlıklarını devam ettirme isteği ile kriz anlarında çoğunlukla dini inanç ve ibadetlere yönelmektedir. (Ekşi, 2001, s. 3)

Başa çıkmada kişi karşılaştığı durumun kendisi için oluşturduğu tehlike oluşturup oluşturmadığını değerlendirir. Ön değerlendirme kişiyi endişelendiriyorsa dua devreye girer, dini başa çıkmanın başladığı nokta da budur. (Kula, 2002, s. 244)

Kişinin takatini aşan veya zorlayan içsel veya dışsal olaylarla bilişsel ve davranışsal olarak mücadele etmesi başa çıkma olarak tanımlanmıştır. Dini başa çıkma ise bu mücadele sırasında dini referanslı bilişsel ve davranışsal yöntemlere başvurulmasıdır. (Ekşi, 2001, s. 5)

Dini başa çıkma (religious coping), bireyin beklenmedik, istenmeyen ve zor durumlarla mücadele ederken, bir anlamda hayatına anlam ve teselli ararken iman ettikleri kutsallara, dini tutum, eylemlere yönelmesidir. Olayları ve yaşadıklarını anlamlandırmak için birey tarafından dinî kaynakların sürece dâhil edilmesidir. (Ekşi, 2001, s. 13-14)

Tüm insanların, hayatı anlamlandırmaya yönelik bir yaklaşımı vardır. Bu yaklaşım, kutsal temelli ve seküler olabilir. Bu yaklaşım insanların olayları ve başlarına gelenleri nasıl anlamlandıracağına ilişkin bir çerçeve sunar. Bireylerin olaylarla ilgili yaptıkları nedensel açıklamalar, problemlerin çözümünde takındıkları tavır, sahip oldukları yaklaşım etkisiyle şekillenir. Eğer din, bireyin yaklaşımının önemli bir parçası ise, olayların nasıl değerlendirileceğini ve anlamlandırılacağını da etkiler. Din, karşılaştığımız sorunların ağır sonuçlarına bir anlam vermemize yardımcı olur, zihinsel bir temsil, bilişsel bir şema sunar. (aktaran Ayten, 2010, s. 40)

Genel anlamda başa çıkma, zor zamanlarda ortaya çıkan anlam arayışıdır. Anlam arayışı iki şekilde ortaya çıkabilmektedir. İlk olarak var olan anlamın korunması, ikinci olarak anlamın korunmasının mümkün olmadığı durumlarda ise dönüştürülmesi şeklinde ortaya çıkar. (aktaran Ayten, 2010, s. 37)

Pargament'e göre başa çıkma ve din ilişkisi üç şekilde ortaya çıkabilmektedir.

1) Din, başa çıkma sürecinin doğal bir parçası haline gelmektedir.

2) Din, başa çıkma sürecine destek bir unsur olarak yardımcı olmaktadır.

3) Bazen ise din, başa çıkma sürecinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin inancını yeniden gözden geçirmesine yol açmaktadır. (Pargament, ve diğerleri, 1990, s. 796)

Din, başa çıkma sürecinde olayları anlamlandırmaya yardımcı olduğu gibi kişinin dini yaklaşımı da dönüştürebilecek güce sahiptir. Din başa çıkma sürecinde bireyin ruh sağlığını ve dengesini korurken aktif olarak yardımcı ve destekleyici bir işlev görmektedir. Din yaşadığımız hayatı iyisiyle kötüsüyle anlamlandırmaya yardımcı olur. Tecrübe edilen sıkıntıların, acıların telafisinde etkili formüllere ve mekanizmalara sahip olduğu bilinmektedir. Dinin sahip olduğu bu avantaj sıkıntı yaşayan insanların zaman zaman dine yönelmesine sebep olabilmektedir. Bilindiği gibi yaşanan kriz anları, kritik dönemler, kırılmalar, dine yönelmede hidayete ermede etkili olabilmektedir. Tüm bu süreçler başa çıkma sürecinde etkili olur. (Bahadır, 2018, s. 66-67)

Başa çıkma sürecinde bireyin anlamlandırma ve mevcut anlamı koruma çabası yeterli olmadığında dinin dönüştürme gücü etkili olmaya başlamaktadır. Dinin, başa çıkma sürecinde bireyi dönüştürmesi, kişinin kayıplarını kabullenmesine, eski amaç ve değerlerini bırakarak ve yeni amaç ve değerlere yönelmesine yol açması anlamına gelmektedir. Hayattaki zor ve acı dönemler bazen dini gelişim ve dönüşüm açısından fırsata dönüşebilmektedir. (Pargament, ve diğerleri, 1990, s. 796)

Din, bireyin dünyaya yönelik yaklaşımının ne kadar önemli bir parçası ise başa çıkma sürecinde o kadar etkili olabilir. Tam tersi olarak da din, bireyin

yaklaşımında ne kadar az öneme sahip ise başa çıkmada da o düzeyde az etkili olur. (Ayten, 2010, s. 41)

Hayat sürekli sorunlar üretmekte ve insanlar bu sorunlarla başa çıkarken çoğu zaman dini inançlarından destek almaktadır. (Güner, 2006, s. 2)

Stresli olay ya da durumla başa çıkma çabası sürecinde, bireylerin kullandıkları bir yol da inançlarıdır. Bir problemle karşılaşan kişi problemin çözümüne yönelik olarak dini inancından bir çıkış yolu aramaktadır. Koenig tarafından yapılan araştırmalarda insanların %40'ının stresli dönemlerinde bazı dini davranışları yerine getirerek sorunu aşmaya çalıştıkları, hastalık, ölüm vb. olumsuz bir durum karşısında ise insanların %85-90 'ının dini değerleri kaynak olarak gördükleri ortaya konmuştur. Buna benzer başka araştırmalarda da insanların hayatta karşılaştıkları problemlerle başa çıkarken dine başvurdukları görülmektedir. (Ayten, 2018, s. 19)

İnsanların anlam arayışına güzel bir cevap olan din, insanlara karşılaştıkları sıkıntıların kendilerini terbiye edeceğine ve olgunlaştıracağına dair yeni bir bakış açısı kazandırır. Allah Teâlâ türlü sıkıntılarla insanları sınamaktadır. İnsanların hayatlarındaki dramatik anlarda olumsuz duyguların hafiflemesi, dönüştürülmesinde etkindir. (Ayten, 2010, s. 40)

Din psikolojisi profesörü Walter Clark, insanlara bir hayat amacı ve anlamı veren dini açıklama ve öğretilerin, insanların problemlerini çözmeyi kolaylaştırdığını ve duygularını kontrol etmeye yardım ettiğini belirtmektedir. Bireylerin olumlu sosyalleşme yaşayarak hem kendileri hem çevreleri ile barışık olmalarına katkı sağlar. (Yapıcı, 2013, s. 58)

Dinlerin vazettiği yaratıcının hep yanında olduğu inancı insanlarda rahatlatıcı bir etki yaratmaktadır. Allah'ın sürekli kendisiyle olduğunu düşünen kişilerde daha az kaygı ve stres olduğu beden ve ruh sağlığı bakımından daha az şikâyet alındığı yapılan araştırmalarda da ortaya konmuştur. (Yapıcı, 2013)

Sorunlarla başa çıkabilmek sorunların büyüklüğü ile ilgili değil kişinin soruna bakış açısı ve yaklaşımı ile ilgilidir. Dini inançlar genellikle insanların yaşadıkları

olumsuzluklara karşı bakış açılarını değiştirmekte, sabredenlere ahirette ödül vad ederek sorunlarla başa çıkmalarına destek olmaktadır. (Kula, 2002, s. 240)

Yapılan birçok araştırma da psikolojik direnç ile dini inanç ve ibadetlerin ilişkili olduğu, dini inanç ve ibadetlerin psikolojik direnci güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Birçok teorisyen tarafından da benimsenen bu görüşe göre insanlar yaşadıkları travmalara karşı kendilerine ümit ve teselli veren inanca ve dini etkinliklere yönelebilmektedir. (Ayten & Batan, 2015, s. 82)Yapılan araştırmalarda çocuğunu kaybeden annelerin dini telkin, vaatler ve sosyal destek ile acılarının hafiflediği ve durumu daha kolay kabullendikleri görülmüştür. (Kula, 2002, s. 240)

1.5 DİNİN BAŞA ÇIKMAYA KATKILARI

Dine karşı önyargı beslemeyen din araştırmacıları, psikologlar ve psikiyatrlar; dinin en başından beri insanın mutluluğu ile ilgilendiğini hatta bugün modern psikiyatri ve psikolojide kullanılan psikoterapi yöntemlerinden çoğunun dinden ilhamla geliştirildiğini iddia ederler. Bu yaklaşıma sahip araştırmacılar dinin, yaşama anlam katan, insanı teselli eden, zorluklara karşı direncini artıran özelliğine dikkat çekerek ruh sağlığı açısından büyük öneme sahip bir unsur olduğunu vurgulamaktadırlar. (Yapıcı, 2013, s. 2)

Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Erich Fromm ve Viktor Frankl gibi psikologlar, dinin, başa çıkma sürecinde bireye sağladığı katkıyı farklı açılardan değerlendirmişlerdir. Kimi; dinin insana zor zamanlarda “teselli sunma” fonksiyonuna, kimi “kontrol duygusu kazandırma” fonksiyonuna, kimi de dinin zor zamanlardaki “anlam sunma” ve “umut aşılama” özelliğine dikkat çekmiştir. (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012, s. 47)

Varoluşçu psikiyatrist Dr. Yalom dinin, müntesiplerine başa çıkma sürecinde birleştiricilik (her şey Allah’a aittir ve yine ona dönecektir) vadettiğini belirterek dinin teselli edici yönüne vurgu yapmıştır. (Yalom, 2017, s. 51)

Yukarıdaki yaklaşımlar göz önüne alındığında dinin psikolojik açıdan başa çıkma sürecine katkıları birkaç başlıkta yorumlanabilir. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

a) **Anlam:** İnsanın ontolojik anlam arayışına en tatmin edici cevapları veren yapı dindir. Din acı veren hayatı anlamlandırma ve acılara katlanmak için ulvi sebepler verir. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

İnsanın hayatın anlamına dair merakı ve hatta ıstırapı varoluşsal sorunlar olarak adlandırılmaktadır. Tolstoy'un ifadesiyle "Bu ebedi ve iyi kurgulanmış ve hiç sona ermeyecek dünyada geçici, belirsiz ve kararsız varlığın anlamı nedir." Her birey kaçınılmaz bir şekilde bu soruyla yüz yüze gelmekte ve herkes şöyle veya böyle bir cevap bulmaktadır. İşte, bu soruya verilen cevap, bütün dinlerin özünü teşkil eder. (Batson, Patricia, & W:Laryy, 2017)

b) **Denetim:** İnsan, takatini, bilgisini ve algısını aşan olaylarla karşılaştığında kontrolü kaybettiğini düşünerek korkuya kapılır. Dinin insana öğrettiği, evrenin tek elden ve bir gayeye yönelik yaratıldığı ve idare edildiği anlayışı insanın korkuya değil denetim ve hâkimiyet duygularına ulaşmasına yardım eder. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

c) **Manevi Rahatlık:** Dinin nasıl ortaya çıktığı ile ilgili antropolojik teze göre din insanın tabiata karşı duyduğu korkudan kaynaklanmıştır. Din bu korkuları azaltma işlevi görür. Dini bakış açısı ise dinin, insanın bağlanma duygularına en iyi cevap olduğunu savunmaktadır. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

d) **Manevi Yakınlık:** İnsanın toplumsallaşma ve bir gruba ait olma ihtiyacını ön plana alan Durkheim gibi bazı sosyologlar dinin cemaat oluşturma, dayanışma ve yardımlaşma yönüne vurgu yapmışlardır. Din, sosyal kimlik oluşturmaya, toplumsallaşmaya yardım eder. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

e) **Hayat Dönüşümü:** Kişi mevcut yaşamından rahatsız olmaya başlar ve yeni bir değerler sistemi arayışına girerse dini anlamda dönüşüm yaşayabilir. Bu da insanın rahatsız olduğu bir hayattan çıkarak istediği bir hayata dönmesi demektir. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

f) **Kendini Gerçekleştirme:** Bireyin insani ve kişisel özünün varlığını, içsel doğasını ortaya çıkarması, benimsemesi, ya da en azından tanıması olarak tanımlanmıştır. (Maslow, 2018, s. 209) Bazı kuramcılar dinin kendini gerçekleştirmede bireysel gelişim anlamında katkıları olduğunu düşünmektedirler. (Ekşi, 2001, s. 30)

1.6 DİNİ BAŞA ÇIKMANIN UNSURLARI

Dua, affetme, sabır, şükür ve yardım etme dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.

1.6.1 Dua/İbadet

İnsan mükemmeli hayal edip arzu etmeye meyillidir. İhtiyaç duyduğu mükemmel varlığı ancak tahayyül ettiği ideal dünya da bulabilir. İşte insan mükemmelden uzaklaşıp sıkıntılara boğuldukça, mükemmele olan özlem ve yönelimi ifade eden bir davranış olarak dua ortaya çıkar. Ölüm veya hayati tehlike söz konusu olduğu zamanlarda dine mesafeli kimselerin bile dualar ettiği görülmektedir. Bu da Allah'a sığınma, yalvarma ve duanın, insanın ontolojik olarak sahip olduğu bir özellik olduğuna işaret etmektedir. (Kula, 2002, s. 245)

Pek çok sebeple insan, ontolojik olarak başka bir deyişle fitri olarak duaya başvurabilmektedir. Dua eden kişinin korkularında yatışma görülmekte, Allah ile kurduğu ilişki sebebiyle rahatladığı, kendini ve dış dünyayı değiştirmeye çalışmaya başladığı görülmektedir. Dua, kişide üstün bir güce sığınmış olmanın ve yardım istemiş olmanın sağladığı rahatlığı ve yapıcı enerjiyi harekete geçirir. Bu da kişinin engelleri aşabileceğine dair inancını tazeler, zihnini ve idrakini açar, problem çözme konusunda olağanüstü çabalar göstermesini sağlar. (Kula, 2002, s. 246)

Sıkıntılı, bunalımlı ve gergin bir durumda duanın etkisi, “yatışma ve rahatlama” şeklinde kendini gösterir. (Hökelekli, 1998, s. 229)

Dua dini başa çıkma sürecinde sıkça başvuru alan tek dini uygulama olmamakla beraber, sıkıntıdan kurtulmak için sıklıkla başvuru alan bir ibadettir. Dua hayata anlam katarak insanların zor zamanlarında daha iyi hissetmelerini sağlar. (Hood, Ralph W.; Hill, Peter C.; Spilka, Bernard, 2009, s. 72-75)

Dua, kişinin endişe korku ve tehlike hissettiği anlarda problemin çözümünde kullandığı aktif ve anlamlı bilişsel bir başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. (Kula, 2002, s. 244)

Dua edilen varlık, her şeye gücü yeten, ihtiyaçlara cevap verebilen bir varlık olarak kabul edilir. Dua, bireyin bu Kadir varlık ile iletişim kurma, onun huzuruna çıkma şeklidir. Dua eden kişi, sıkıntılarının çözüleceğine ve kendisine yardım edileceğine dair her şeye gücü yeten Allah'a güvenir, ümit besler. (Hökelekli, 1998, s. 214)

Dua, insanın yardıma ihtiyaç duyduğu anlarda, yardım edileceğine dair ümit ile beraber ortaya çıkan yaygın bir durumdur. Dua ihtiyacın ifadeye dönüşmüş şeklidir. (Baş, 2017)

Kuranı Kerim’de “....dikkat edin kalpler ancak Allah’ı anmakla huzura kavuşur” (Rad suresi-28) denilerek duanın iyileştirici yönüne vurgu yapılmıştır.

Müslüman bireyin hayatında en göze çarpan ibadet olarak dua, insanda Allah inancı ile birlikte ortaya çıkan bir durumdur. Yalnız inanan insanlar değil, inanmayan kişiler bile zor durumlarda dua eylemine yönelebilmektedirler.

Kuranı kerimde de vurgulandığı gibi zor zamanlarda insan Allah’ı hatırlar ve Allah’a yönelir. Fakat tehlike geçince tekrar yoldan çıkar.

“Görmez misin, gemiler Allah’ın lütfu ile denizlerde nasıl yol alıyorlar ve böylece Allah kendi varlığının bazı işaretlerini önünüze nasıl koyuyor? Kuşkusuz bunda, sıkıntılara sonuna kadar göğüs geren ve (Allah’a karşı) derin bir şükran duygusu taşıyanlar için mesajlar vardır. Nitekim dalgalar onları (ölümün) gölgeleri gibi kuşattığında, (o anda) bütün içtenlikleriyle yalnız ve sadece Allah’a bağlanarak O’na sığınır: Fakat Allah onları sağ salim kıyıya ulaştırdığında da bir kısmı yolun ortasında (inanmak ile inkâr etmek arasında) kalıverirler. Ama hiç kimse, haince bir nankörlüğe kapılmadıkça mesajlarımızı bile bile reddetmez.” (Lokman 31/31-32)

Denizde bir tehlike ile yüz yüze geldiğinizde Allah’tan başka bütün yardıma çağırdıklarınız kaybolup gider. O sizi kurtarıp karaya çıkardığında ise yüz çevirirsiniz. İnsanoğlu çok nankördür! (İsra-67)

İnsan sınırlı bir varlıktır, sınırlılığı veya doğa olayları veya hayat şartları nedeniyle hissettiği yetersizlik duygusu zaman zaman insanda bunalıma yol açabilir.

Dua tam da bu noktada insanın rehabilite eden bir özelliğe sahiptir. Dua, kişinin yaratıcıyla bir tür irtibat kurması, onunla konuşması, dertleşmesidir. İnsan dertlerinin dinlendiğini, dikkate alındığını hissederek gerilimden bir nebze uzaklaşır, dualarının karşılık bulacağını ümit ederek huzur bulur. Allah’u Teâlâ Kuran-ı Kerimde dualarımızı duyduğu ve karşılık vereceğini haber vermektedir. “ Eğer kullarım sana benim hakkımda sorular sorarlarsa (bilsinler ki) ben çok yakınım, dua edenin yakarışına her zaman karşılık veririm...” denmektedir. (Aydın A. R., 2009, s. 92)

Sığınacak limanı olmayan dua etme imkânından mahrum ruhlarda bir takım rahatsızlıkların çıkması kaçınılmazdır. Dua bir nevi hem bedeni hem ruhi rahatsızlıklara karşı koruyucu bir kalkan görevi görmektedir. (Aydın A. R., 2009, s. 92)

Tüm ibadetlerin benzeri faydaları bulunmaktadır. İbadet etmek Allah’a karşı görev ve sorumluluğunu yerine getirme bilinciyle yapıldığı için iç huzur, gönül rahatlığı verir. Kişide sorumluluk duygusu ve şahsiyet oluşumuna katkı sağlar. Böylece duygu, düşünce, yetenek ve kişilik olarak olumlu anlamda gelişme gösterilmesine yardımcı olur. (Cengil, 2003, s. 146)

Bazı psikoloji uzmanlarının da paylaştığı görüşe göre dinler, en başından beri insanın ruh ve beden sağlığı ile ilgilenmiş ve çözümler üretmiştir. İnsanların hayatı anlamlandırmaları karşılaştıkları zorluklar karşısında yetersizlik hissetmeden ruh sağlıklarını korumaları için din gerekli açıklamaları yaparak ibadetlere yönlendirerek yardımcı olmaktadır. (Cengil, 2003, s. 147)

Yapılan araştırmalarda duanın önemli bir dini başa çıkma etkinliği olduğuna dair veriler elde edilmiştir. Türkiye’de farklı yaş gruplarında yapılan bir araştırmada katılımcıların %80’inin ailevi ve kişisel problemlerle başa çıkmada duaya başvurduğu ortaya konmuştur. (Çarkoğlu & Kalaycıoğlu, 2009, s. 30)

1.6.2 Affetme

Bireyin kendisine karşı bir suç işleyen, onu üzen kişiye karşı merhamet, iyilik ve sevgiyle yaklaşmasına, kin gütme ve intikam alma hakkından vazgeçmesine affetme denir. Affeden kişide bu süreçte nefret azalır ve suçluya karşı güzel

duygulara sahip olabilme ihtimali oluşur. Olumsuz duyguların yerini olumlu duygular alır ve affeden, daha olumlu gelişmeler olacağı konusunda umut kazanır. Affetme, bireye yaşadığı problemlerin yükünden kurtulma, yeni başlangıç yapabilecek gücü de bireye kazandırabilmektedir. (Ayten, 2010, s. 44)

Din de affetme sürecini çeşitli şekillerde desteklemektedir. Bunu yaparken de daha çok olumsuz olarak değerlendirilen olayın yeniden yorumlanmasına fırsat tanımaktadır. Kin gütmenin ve kibrin yasaklanması her insanın hata yapabileceğinin alçakgönüllülüğün tavsiyesi ve başkalarının kusurlarının affının tanrının mağfiretini getireceğinin belirtilmesi olayın nedenlerinin bir daha düşünülmesini sağlamaktadır. (Ayten, 2010, s. 44)

Affetme özellikle anlamın korunmasının mümkün olmayıp dönüştürülmesi söz konusu olduğu durumlarda başvurulacak etkin bir dini başa çıkma faaliyetidir. (Ayten, 2010, s. 45)

1.6.3 Sabır/Tevekkül

Sabır “acı, yoksulluk, haksızlık vb. üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi, dayanç” anlamına gelir. (TDK, 2020)

Tevekkül ise “herhangi bir işte elinden geleni yapıp daha sonrasını Allah'a bırakmak.” anlamına gelmektedir. (TDK, 2020)

Trajik anlarda, yaşananlara anlam verme, çözüm konusunda takınılan tavır pek çok kişide dinin etkisiyle şekillenir. Dini başa çıkmanın, birçok araştırma sonucunun teyit ettiği gibi kişide emniyet, güven, sabır gibi duygularının oluşumuna temel oluşturduğu bilinmektedir. (Ekşi, 2001, s. 2)

Karşılaşılan her acı olay veya problem karşısında insan, kızma, öfkelenme ve isyan etme gibi tepkiler göstermek yerine olanları sabırla karşılayarak olayın şiddetini ve acının etkisini dindirmeye çalışabilir. Dini tavsiyeye uyarak olan biteni sabırla karşılayıp, sakın bir biçimde akliselikle çözüm yolları arayabilir. (Yavuz, 2013, s. 345)

Sabır ve tevekkül birbirini destekleyen davranış biçimleridir. Tevekkül sabretmenin mutedil olmanın bir ölçüsü, dini bir tavsiye ve ilkedir. Bu yönüyle tevekkül çeşitli nedenlerle oluşacak felâketlerden, kötülüklerden kurtulmada elinden geleni yaptıktan ve gerekli tedbirleri aldıktan sonra, kişinin kendini sükûnet içinde tutması, korumaya alması, bundan sonra olacakların sonuçlarını Allah’a güvenip onun takdirine bırakmasıdır. Bu tavır yeni önlem ve çözüm arayışlarını da içermektedir. Tevekkül, insanın sakin bir ruh haliyle, sabırla Allah’a dayanarak karşılaştığı olumsuzlukları çözüme kavuşturmak için çareler aramaya devam etmesi, bir çıkış yolu aramasıdır. Böylece kendini aşan baş edemediği olay, duygu ve düşüncelere karşı Allah’a dayanarak bir sığınak, güç kaynağı ve destek bulmuş olurlar. (Yavuz, 2013, s. 345-346)

Kuran-ı Kerim’de insanların hem hayır hem şer ile imtihan edildiği ve bu iki durum karşısında Kuran-ı Kerim’in ya sabretmeyi ya da şükretmeyi tavsiye edip, övdüğünü görmekteyiz. (Ekşi, 2001, s. 41)

Bir ayette “ve bilin ki mallarınız ve çocuklarınız sadece bir sınav ve ayartmadır ve (yine bilin ki) Allah’tır katında ecir bulunan!” (Enfal 8/28) buyurulmuştur. Teğabun (64/15), Ali İmran (3/186) surelerinde de yakın anlamlı ayetler bulunmaktadır.

“Muhakkak ki ölüm tehlikesi ve açlıkla, dünya malının, canın ve (alın teri) ürünlerinin kaybı ile sizi sınayacağız...” (Bakara 2/155)

“... Kendilerine sınırsız nimetler yağdıracağız ve onları bu yolla deneyeceğiz...” (Cin 72/16-17)

İmtihanın yani dünya hayatında yaşanan zorlukların sebebini Kuran-ı Kerim, zorluklara sabredenleri, büyük gayret gösterenleri, şükredenleri kısacası davranışça iyi olan kimseleri ayrıştırmak olarak açıklamaktadır. Bu ve buna benzer ayetler İslami başa çıkma yaklaşımının altyapısını oluşturmaktadır. (Ekşi, 2001, s. 41)

1.6.4 Şükür

Şükür duygusu kişinin kendisine verilen nimetleri takdir ve itiraf etme isteğidir. Şükür duygusu çoğunlukla mutlu durumlarda ortaya çıkar. Dini temelli olan şükür kavramı hayatın bizzat kendisinin bir armağan olduğunun hissedildiği takdir etme hissinden daha derin ve manevi bir deneyimdir. (Ayten, 2010, s. 44)

Olumsuz durumlar yaşandığında kendi olumsuz durumundan daha kötü durumda olanların olabileceğini düşünerek, olumsuzluğun getirdiği stres, kaygı ve umutsuzluk duygularıyla başa çıkmak mümkündür. Bu tip şükür duygusu, genellikle olumsuz durumlara sırasında ortaya çıkar. (Ayten, 2010, s. 45)

Robert Emmons (şükür konusunda pek çok eser vermiştir) depremzedeler ve hastalar üzerinde gözleme dayalı çalışmasında, şükürün başa çıkma sürecindeki önemli rolünü vurgulamıştır. Hayatın büyük zorluklarını yaşayanlar durumlarını başkalarınıninkiyle karşılaştırarak sadece yaşıyor olmanın ve yaşamın güzelliklerini görme fırsatı elde etmiş olmanın ne kadar önemli bir nimet olduğunu hissederek şükre yönelebilmektedirler. Bu tutum sorunlarla başa çıkmada, uyum sürecinde rahatlatıcı bir etki yaratmaktadır. (Ayten, 2010, s. 46)

1.6.5 Yardım Etmek/Sadaka Vermek

İslam dini etkisiyle oluşan kültürümüzde yardımlaşma sadaka olarak görülmektedir. Sadakanın başa gelebilecek belaları defedeceğine dair inancımızdan dolayı insanlar çoğunlukla dini ve kültürel değerler etkisiyle başkalarına yardım ederler. Yardım etmek sadece maddi yardım olarak görülmemekte herhangi bir konuda bir canlının yardımına koşmak, yüküne ortak olmak sadaka olarak görülmektedir. (Ayten, 2010, s. 46)

Ayten, tarafından Suriyeli mülteciler ile yapılan dini başa çıkma alan araştırmasında, bireylere zor zamanlarda bir dini başa çıkma etkinliği olarak sadaka dağıtmaya başvurup başvurmadıkları sorulmuştur. Bulgulara göre katılımcıların %34'ü çoğunlukla, %42'si ise zaman zaman sıkıntılarla başa çıkma sürecinde "sadaka dağıtma" tarzında dini başa çıkma etkinliğine başvurabileceğini ifade etmiştir. (Ayten, 2010, s. 47)

1.7 DİNİ BAŞA ÇIKMA TÜRLERİ

Pargament ve arkadaşlarınca yapılan çalışmalar sonucunda, dini başa çıkmanın genel anlamda temel iki yönetime dayandığı belirlenmiştir. Dini başa çıkma, olumlu ve olumsuz olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. (Ekşi, 2001, s. 7)

Pargament'e göre, olumlu dini başa çıkma üzüntüye, kaygıya sebep olan olayları anlamlandırmanın dini, manevi bir yolu iken, olumsuz dini başa çıkma ise başa çıkma sürecinde dine karşı soğuma ve din ile savaşımdır. (Pargament K. I., 2005, s. 287)

Örneğin, kişi, başına kötü bir olay geldiğinde bunu “dünya hayatı imtihandır ve bu beni olgunlaştıracak” diye düşünebileceği gibi, “Allah beni cezalandırıyor, beni sevmiyor” diye de düşünebilir. (Ekşi, 2001, s. 7)

Pargament, Koenig ve Perez tarafından geliştirilen dini başa çıkma ölçeğinde yer alan maddelerden olumlu dini başa çıkmaya örnek olarak "Bu olay ile Tanrı'nın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalışırım" verilebilir. Olumsuz dini başa çıkmaya ise "Tanrı tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşünürüm" maddesi örnek verilebilir. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

Pargament ve arkadaşları, olumlu dini başa çıkma yaklaşımlarının Allah ile kurulan güvenli ilişkiden ve hayatın anlamının olduğu inancından kaynaklandığını belirtmişlerdir. Olumlu dini başa çıkma tarzlarının hayra yorma, işbirlikçi başa çıkma, affı ve başkalarına yardımı içerdiği belirtilmiştir. (Pargament K. I., 2005, s. 287)

Yine Pargament ve arkadaşlarınca, olumsuz dini başa çıkma yaklaşımlarının ise, Allah ile kurulmuş zayıf ve gerilimli ilişkiden kaynaklandığı belirtilmiştir. Olumsuz dini başa çıkma tarzları Tanrı'ya kızgınlığı, dini kişiliklere karşı hoşnutsuzluğu ve olumsuz durumların dini açıdan ceza ve şeytandan kaynaklı olarak değerlendirilmesini içermektedir. (Pargament K. I., 2005, s. 287)

Dini başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda, dini başa çıkma daha çok olumlu yönleriyle değerlendirilmiş ve genel olarak olumlu sonuçlarının olduğu görülmüştür. (Ayten, 2010, s. 69)

Olumlu dini başa çıkma bireyi stresten koruyucu rol alıp aynı zamanda anlam duygusu sağlarken, olumsuz dini başa çıkma, dini hoşnutsuzluk gibi ters etki yapabilir. Dini hoşnutsuzluk, huzursuzluk, memnuniyetsizlik yaşayan bireyler, Tanrı tarafından terk edildiklerini hissedebilir ve günahlarından dolayı yine Tanrı tarafından cezalandırıldıklarına inanabilirler. Bu tarz duygular, bir başa çıkma mekanizması olarak dinin tamamen terk edilmesi veya umutsuzluk, gerçekçi olmayan bir şey için Tanrı'ya yalvarma ve hatta mucizeler bekleme gibi sonuçlar doğurabilir. (Eryücel, 2013, s. 28)

Olumsuz dini başa çıkma, Allah'ın kendisini terk ettiğini, cezalandırdığını, sevmediğini ve dualarının kabul edilmediğini düşünmek şeklinde ortaya çıkar. Bu bilgilere dayanarak olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvuran bireylerin güçlü ruhsal yapıya sahip olmadıkları veya olsalar bile bu yaklaşımın ruhsal yapılarını zayıflatacağı söylenebilir. (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005, s. 484-485)

Olumlu dini başa çıkma, ruh sağlığına pozitif yönde etki etmektedir. Hayra yorma, manevi destek arayışı gibi olumlu dini başa çıkma davranışlarının ruh sağlığına olumlu etkileri deneysel olarak ortaya konmuştur. Dini başa çıkma davranışları bu tarz negatif görünümlemlerle ortaya çıktığında genellikle uyum yerine uyumsuzluk oluşmakta ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. (Pargament, Ano, & Wachholtz, 2005, s. 484-485)

Din, bireylere, olumsuzluklarla başa çıkmada, olayları anlamlandırmalarını sağlayan bilişsel bir şema sunmaktadır. Böylece bireylerin olumsuzluklar karşısında yaşadıkları stres ve kaygı gibi ruhsal problemler yaşamalarına engel olmaya çalışmaktadır. (Aydın Ö. G., 2011, s. 30)

Din kişinin hayatına dâhil olduğu kadar başa çıkma sürecin dâhil olur. Kişilerin Allah'a olan bağlılıkları, ibadetleri yerine getirme düzeyleri, dua etme ve

ibadet mekânlarına gitme sıklıkları dini başa çıkma etkinliklerini etkilemektedir. (Ayten, 2010, s. 69)

Dinin yanlış anlaşılması başa çıkma sürecinde zararlı olabilen olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine başvurma nedenler içerisinde gösterilebilir. Aynı şekilde bireylerin olumlu dini başa çıkma davranışına başvurmaları da doğru bir tevekkül anlayışına sahip olmakla, doğru bir kader anlayışının geliştirilmesi ve doğru bir Allah tasavvurunun öğrenilmesi ile doğrudan ilişkili olmaktadır. (Ayten, 2010, s. 71)

Olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın başa çıkma ve problem çözme süreciyle yakından ilişkilidir. Problem çözme sürecine din değişkeni dâhil edildiğinde üç çeşit başa çıkma yaklaşımı ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalarda dini başa çıkma konusunda insanlar arasında üç farklı eğilim olduğu belirlenmiştir. Bu eğilimler erteleme (deferring), işbirlikçi (collaborative), kişisel yönlendirme (self-directing) olarak belirlenmiştir. Erteleme (deferring), kişilerin problemi aşmaya çalışmadan pasif olarak çözümü Allah'tan beklemesi durumunu ifade eder. İşbirlikçi (collaborative) eğilim, kişinin problem çözme konusunda aktif aynı zamanda Allah'la işbirliği içinde olma durumunu ifade eder. Yönlendirme (self-directing) eğilimi ise, problemi Allah'tan yardım istemeksizin sadece kendi çabalarıyla aşma yönelimidir. (Pargament, ve diğerleri, 1988, s. 90-92)

Bu üç temel dini başa çıkma yöntemine Wong-McDonald ve Gorsuch teslimiyetçi (surrender) dini başa çıkma yöntemini eklemişlerdir. Tanrı'ya teslim olmayı ve bilinçli olarak kendi arzularından vazgeçmeyi ifade eden hem bireyin hem de Tanrı'nın problem çözmede aktif rol oynadığı yöntemi ifade etmektedir. (Wong-McDonald & Gorsuch, 2004, s. 321)

Zorlu yaşam olaylarına maruz kalan bireyler dini başa çıkma davranışlarına birtakım amaçlar doğrultusunda yönelmektedirler. Bunlar beş başlık altında toplanabilir;

1. Anlam bulmak için.
2. Derin bilgi kazanmak ve kontrol sağlamak için.

3. Huzur bulmak ve Tanrı'ya yaklaşmak için.
4. Başkaları ile yakınlaşmak ve Tanrı'ya yaklaşmak için.
5. Hayati bir dönüşüm yaşamak için. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521-524)

1.8 DİNİ BAŞA VE ÇIKMANIN TEMEL HEDEFLERİ

İnsanın potansiyelini zorlayan durumdan veya olaydan kurtulmak için gösterilen çabalar başa çıkma gayretleridir. Bu gayretler içerisinde dini nitelik taşıyan dua etme, ibadet etme vb. bazı davranışları da sorunu aşmaya yardımcı olur ve buna dini başa çıkma denir. (Kula, 2002, s. 237)

Dinin ve dini başa çıkma etkinliklerinin zor zamanlarda yerine getireceği beş temel hedefinin olduğunu söylemek mümkündür. Pargament, Koenig ve Perez'in geliştirdiği şekliyle bu hedefler şunlardır:

Anlam Arayışına Cevap Vermek: Din insanın anlam arayışına en uygun cevabı verebilen en eski ve güvenilir yapıdır. Din, zor zamanlarda da kişiye hem kendi davranışını hem dış etkenleri değerlendirmesi açısından bir anlam çatısı sunar. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

Dinin insana sunduğu anlam çerçevesi kişinin psikolojisine, topluma, kültüre etki eder. Kişinin bir bitkiye bakış açısı bu anlama göre nimet veya besin olarak şekillenir. (Meydan, 2015, s. 42)

Kontrol Sağlama: Gücümüzü aşan olaylarla karşılaşp kontrol duygumuzu kaybettiğimizde, üst bir kudretin varlığı bizi rahatlatmaktadır. Sığınabileceğimiz aşkın bir varlığın her şeyi idare ediyor olması psikolojik bir rahatlama ve kontrol hissi sağlamaktadır. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

Duyguların olumluya doğru düzenlenmesi ve kontrol duygusunun tekrar sağlanması başa çıkma sürecinde temel hedeflerden biridir. (Kula, 2002, s. 241)

Manevi Teselli: Dinin vazettiği aşkın ve kudretli bir varlığa bağlanma hissi herhangi bir problemle karşılaşan bireyin rahatlama ve manevi teselli bulmasını sağlar. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

Manevi teselli bulmak bazen dini dönüşüm için fırsata dönüşebilmektedir. Bireylerde yaşadıkları zor durumların kendilerini bireysel ve manevi anlamda olgunlaştırdığını ifade etmektedirler. (Ayten, 2010, s. 67)

Samimiyet ve Yakınlık Hissi: Din iman esaslarıyla Allah’a bağlılığı, ibadet ve diğer emirlerle başkalarına yakınlığı teşvik etmektedir. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

Kendini bilen rabbini bilir yaklaşımıyla kişinin dini- manevi bilgisi arttıkça kendisi ile ilgili farkındalığı artar. Allah’a yakınlık hissi de artar. Her şeyi Allah’ın yarattığı inancı ise diğer canlı cansız varlıklarla bir bütünlük ve samimiyete yol açar. (Meydan, 2015, s. 53)

Hayatı Dönüştürme: Din başa çıkma sürecinde önerdiği sabır, gayret, tevekkül gibi tavsiyelerle aynı zamanda dini dönüşüm fırsatı da sunmaktadır. Kişinin başa çıkma yönündeki gayretleri dini motivasyonla birleşince süreç kendini geliştirme ve dönüştürme açısından destekleyici bir niteliğe sahip olmaktadır. (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521)

1.9 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE RUHSAL, FİZİKSEL SAĞLIK

Din, hayatı anlamlandırarak kaygı ve stresi azaltmasının yanında yaşanan acılarla başa çıkma sürecinde rehberlik etmektedir. Dinin sunduğu bakış açısı acıların manevi gelişim için bir fırsat, Allah’a yakınlaşmak ve affedilmek için imkân olarak değerlendirilmesini sağlayarak, bireyin problemlerle başa çıkmasında destek olmaktadır. (Cüceloğlu, 2008, s. 183)

Başına gelen olumsuz olayların kendi takatinin üstünde olduğunu gören birey, yardım arayışına girer. Pek çok birey için ilk yardım mercii merhamet edici Allah’tır. Tanrıya sığınmak gerçeklerle yüzleşmeyi, sabırlı olmayı, kendini güçlü hissetmeyi buna bağlı olarak ta olgunlaşmayı destekleyen bir durumdur. Dini başa çıkma süreci hem bedeni hem ruhi sağlığa katkı sağlayarak mücadele azmini güçlendirir. (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012)

Kişinin ruh sağlığının bir ölçütü de problemlerle başa çıkma gücüdür. Eğer birey sorunlarıyla başa çıkarken Tanrıyla işbirliğine dayalı olumlu bir yaklaşım benimsiyorsa, bunun o kişinin bedensel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağladığı ileri sürülmektedir. Ancak birey olumsuz bir dini başa çıkma süreci benimsemiş ise bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz etkilenebilmektedir. (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012)

Din acılarla başa çıkma konusunda rehberlik etmektedir. İnsanın acılarına yüklediği anlam kişi açısından ağır ve yıkıcı olabilmektedir. Din kişinin çektiği acıyı anlamlandırarak çekilen acının katlanılabilirlik düzeyini makul düzeye çekmektedir. (Ayten, 2010, s. 80)

Müslümanlar üzerine yapılan bir çalışmada; düzenli beş vakit namaz kılmak, Cuma günü camiye gitmek, oruç tutmak, dua etmek gibi ibadetler ile ruhsal sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ibadetler ile ruhsal sağlık arasında pozitif, ruhsal sıkıntı düzeyi ile negatif ilişki bulunmuştur. Kendilerini daha dindar olarak tanımlayanların psikolojik sağlıkları daha iyi, psikolojik sıkıntıları ise daha az bulunmuştur. Müslüman kişiler ile yapılmış bu çalışmada olduğu gibi Hristiyanlar üzerine yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. (Aydın Ö. G., 2011, s. 31)

2007 yılında Türkiye’de yapılan bir tez çalışmasında depresyon puanı ile dindarlık boyutlarından bilgi-ibadet boyutundaki puanlar arasında ters orantı olduğu ortaya konmuştur. Kişinin dini bilgi düzeyi arttıkça ve dini ritüelleri yerine getirme, ibadetlere katılım arttıkça depresyon puanları düşmektedir. (Aydın Ö. G., 2011, s. 35)

Yaşam doyumuyla ilgili yapılan bir çalışmada olumlu başa çıkma etkinliklerine başvurma sıklığının, hayata dair olumlu yaklaşımı artırdığı, yani yaşam doyumunun artırdığı anlaşılmıştır. Yani ibadet etme, dua etme, hayra yorma, Allah’a sığınma, Onun merhametini ümit etme gibi olumlu dinî başa çıkma etkinlikleri, yaşam doyumunu artırmaktadır. (Ayten & Batan, 2015, s. 89)

Bakım evlerinde kalan ve kronik hasta 245 yaşlı üzerinde yapılan bir araştırmaya göre yaşlıların %60'ı, başa çıkma sürecinde dini, geniş bir biçimde kullandığını, %34'ü ise dini, başa çıkma sürecinde önemli bir unsur olarak gördüğünü söylemiştir. Başa çıkma sürecinde, dini başa çıkma davranışı gösterenlerin daha iyi bilişsel işleve, daha güçlü sosyal desteğe sahip olduğu da görülmüştür. (Ekşi, 2001, s. 59)

Cohen ve Koenig'in (2005) Amerika başta olmak üzere Hristiyan toplumlarda yaptığı araştırmalarda çok ağır hastalıklarla boğuşan insanların %80'nin, dine ve inanca ihtiyaç duyduğu, dinden ve maneviyattan yardım ve destek istediği, sorunlarıyla başa çıkarken dini bakış açısından faydalanmak istediği, dini referans almaya çalıştığı sonuçlarına ulaşmıştır. (Yapıcı, 2013, s. 4)

Dini danışmanlığa ihtiyaç hisseden kişilere rehberlik eden, batılı ülkelerde pastoral danışmanlık olarak adlandırılan, Türkiye'de son yıllarda gündeme gelen dini danışmanlık olarak isimlendirilebilecek olan bu alanın temel dayanak noktalarından birisi, dinin gerek ruhsal gerek fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğine dair inançtır. (Akın, Altundağ, & Turan, 2015)

Marks'ın din tanımı olan “din kalpsiz dünyanın kalbidir” ifadesi de bir anlamda dinin insana bahsettiği olumsuzluklarla başa çıkma gücüne atıf yapmaktadır. (Yapıcı, 2013, s. 13)

Worthington, yaptığı bir çalışmada dinin hangi şartlarda başa çıkma sürecine katkı sağladığını, dolayısıyla ruh ve beden sağlığına da hangi şartlarda katkı sağladığını araştırmıştır. Araştırmaya göre dinin koruyucu ve destekleyici faydalarından yararlanmanın yolu dini bağlılığa sahip olmaktır. Dini bağlılık ise; bir kişinin dini değerlerine, inançlarına ve uygulamalarına bağlılık derecesi ve bunları günlük hayatta kullanması olarak tanımlanmıştır. Dini bağlılığı yüksek kişilerin, hayatı dini şemalar ile değerlendireceği var sayılarak bunun ruh sağlığı açısından koruyucu rol oynayacağı, dini başa çıkma ile de depresyon ve kaygı üzerinde iyileştirici etkisi olacağı söylenmiştir. (Akın, Altundağ, & Turan, 2015, s. 369)

Dini başa çıkma teorisine son şeklini veren Kenneth Pargament'e göre, yaşam içerisinde yaşanan sıkıntı, zorluk ve problemlerle başa çıkma sürecinde dinden nasıl ve ne kadar faydalandığımıza göre dini başa çıkma ikiye ayrılır; olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma. Başa çıkma sürecinde Tanrıyla işbirliğine dayalı, dua etme sabretme, ibadet gibi dinden olumlu anlamda destek alınıyorsa, bu durumun kişinin bedensel ve ruhsal sağlığına olumlu katkı sağladığı görüşü kabul görmektedir. Tam tersi durumlarda kişi, başa çıkma sürecinde Tanrı tarafından terkedilme, sevilmemeye, cezalandırılma gibi duygulara kapılıp dinden olumsuz anlamda etkileniyorsa, bu durumun bedensel ve ruhsal sağlığına olumsuz etki ettiği kabul edilmektedir. (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012, s. 47)

Pargament ve diğerleri tarafından yapılan araştırmalarda fiziksel acı çeken hastaların genellikle olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullandıkları ve dini başa çıkma davranışı ile acı derecesinin doğru orantılı olduğu görülmüştür. (aktaran Ayten, 2010, s. 81)

Koenig ve arkadaşları, olumlu dini başa çıkma etkinliği olan batıda kiliseye devam, doğuda cami cemaatine katılım diyebileceğimiz “dini toplulukla ilişki”si olmanın, yaşlıların hastanede kalma süresine etki ettiğini, dini toplulukla ilişkisi olanların olmayanlara göre yüzde elliden fazla bir farkla hastanede daha az kaldığını gösteren bir araştırma yapmıştır. (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012, s. 47)

Batıda, kiliseye devam edenler ile etmeyenlerin ruhsal ve bedensel sağlıklarını karşılaştıran çok sayıda araştırma yapılmıştır. Kişinin cemaate devam etmesinin psikolojik olarak rahatlatıcı sosyalleştirdiği düşünülmektedir. (Horozcu, 2010, s. 211) Hatta kutsal metin okuma, dua etme gibi bazı davranışların zihin sağlığını da olumlu etkilediği görülmüştür. (Kula, 2002, s. 249)

Yapılan araştırmalarda olumsuz dini başa çıkma davranışlarına başvurma yönelimi ile ruh sağlığı arasında ters orantı olduğu ortaya çıkmıştır. Yani araştırmalara göre olumsuz dini başa çıkma davranışı gösteren kişilerin ruhsal olarak sağlıklı olduğu söylenebilir. Örneğin, Smith, McCullough ve Poll dindarlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında olumsuz dinî başa çıkma

yöntemlerini kullanan kişilerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. (Ayten & Batan, 2015, s. 84)

Olumsuz tanrı tasavvurunun yol açtığı dinden uzaklaşma bireylerin olumsuz dini başa çıkma metotlarına başvurmasına sebep olmaktadır. Bu durum teodise (kötülük problemi; yeryüzündeki felaketlerin, hastalıkların, savaşların varlığının adil Tanrı anlayışıyla çeliştiği iddiası) probleminin dışı vurumu olarak görülebilir. (Kula, 2002, s. 250)

Yapılan çalışmalarda seven, adil ve destekleyici bir Allah inancının, daha iyi ruhsal sağlık ve daha düşük kaygı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ceza veren Tanrı kavramı ise daha yüksek kaygı ile ilişkili bulunmuştur. Olumsuz Tanrı algısı ile kişilik bozuklukları depresyon, umutsuzluk, suçluluk utanç ve travma gibi çeşitli psikolojik değişkenler arasında pozitif yönde ilişkilerin ortaya konduğu birtakım araştırmalar da vardır. (Aydın Ö. G., 2011, s. 22)

Dini ritüelleri yerine getirme sıklığı fazla olan bireylerin nadir olanlara oranla daha az depresyona girdiğine dair birçok çalışma olduğu bilinmektedir. Duanın, kardiyak hastalarının ameliyat sonrası depresyonlarında bir azalma sağladığı ortaya konmuştur. (Aydın Ö. G., 2011, s. 30)

Yine pek çok araştırmada da “hayra yorma, işbirlikçi dini başa çıkma” gibi olumlu başa çıkma stratejilerinin olumlu sonuçları olduğu ortaya konmuştur. “Allah’ın cezalandırmasına yorma, uğursuzluk ve şeytan işi olarak değerlendirme” gibi olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin ise umutsuzluk, kaygı, depresyon, duyarsızlık gibi olumsuz sonuçlarının olduğu tespit edilmiştir. (Pargament, Smith, Koenig, & Perez, 1998, s. 721)

Tüm İslami ibadetlerin her biri, kişiliğin belli yönlerini geliştirmeyi hedefler. Tam bir eğitim programı olan ibadetler vasıtasıyla gerçekleştirilen iç disiplin, insani arzular üzerine kurulan denetim dikkatin yoğunlaşması ve kendine hâkimiyetin artması, mücadele, katlanma ve dayanma gücünün artışı, kötü eğilim ve alışkanlıklardan uzaklaşma gibi davranış özellikleri aynı zamanda ruh sağlığının önemli şartları arasında yer almaktadır. (Hökelekli, 1998, s. 249)

1.10 DİNİ BAŞA ÇIKMA VE DİN EĞİTİMİ

Doğru ve etkili bir din eğitiminin hayatın ilerleyen zamanlarında dahi bireye katkı sağladığını ve hayatla başa çıkmada destek olduğunu söyleyebiliriz.

Allport'a göre kişinin hayat felsefesini ille de din oluşturmaz, ancak birçok kişinin durumunda olduğu gibi, bu hayat felsefesinin oluşumunda dinin çok açık ve kesin bir etkisi vardır. Din genellikle kişilere bir hayat felsefesi kazandırır. Bu bağlamda hayatın gayesi ve anlamını kavramada, temel ve derin insan problemlerini çözmede din eğitiminin önemli bir fonksiyonu vardır. (Köylü, 2014, s. 135)

Din eğitimi bireyin gelişim dönemlerinde geçirdiği krizlerin aşılmasında yardımcı olmaktadır. Dinin doğumdan başlayan anlam arayışına verdiği yanıtlar, güven krizinin Allah'ın varlığıyla aşılması (çocukta ontolojik olarak bir Allah inancı olduğu ön kabulüne dayanır), dinin bireye aradığı rol modelleri sunması, ergenlikte yaşadığı inanç krizini aşmasında dinin sunduğu cevaplar, tüm bunlar din eğitiminin krizlerle başa çıkmadaki anlamlı rolünü görmemiz açısından önemli aşamalardır. (Meydan, 2015, s. 96)

Din eğitimi ve öğretiminin, diğer ilimler ile beraber bireyin hayata hazırlanması ve insan olmasında çok önemli bir yeri vardır. Bireyin inancı iyi kötü tüm durumlarda davranış şeklini etkiler. (Yavuz, 1998, s. 62) Din eğitimi, dini şahsiyetin teşekkül ettirilmesi olarak tanımlanmıştır. (Özbek A. , 1996)

Din eğitimi kişide güven duygusu oluşumunda büyük öneme sahiptir. Din olumsuz duyguları törpüleyerek, olumlu duyguların gelişmesine yardımcı olur. (Selçuk, 1999, s. 54) Din eğitimi ihtiyaç ve yetenekleri göz önünde bulundurarak bireyi beden-ruh-zihin olarak geliştirme potansiyeline sahiptir. (Tavukçuoğlu, 1995, s. 246)

Din eğitimini beden-ruh zihin sağlığına katkısı bir anlamda bireyin başarılı bir şekilde topluma karışması ve hayata katılması anlamına gelir. Din eğitimi aynı zamanda karakter eğitimini de içerir. (Ayhan, 1997, s. 31)

Din eğitimi insanın duygularını eğiten, yaşama en uygun şekilde uyumunu sağlayan ilkeler içerir. Dinin ortaya koyduğu yüce ilkelerin bireye aktarılması din eğitiminin rolünü özetlemektedir. Bu yönüyle din eğitimi insana başa çıkmada en büyük desteği vermektedir. (Tekin, 2005, s. 63)

Dinin ruh sağlığına etkileri konusunda yapılan birçok araştırma, dinin koruyucu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmalar %71 oranında din ile ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dindar kişilerde psikolojik rahatsızlıklara daha az rastlandığı ve iyileşme konusunda daha iyi oldukları yine araştırmaların sonuçları arasındadır. (Köylü, 2010, s. 7)

Tam da bu noktada din eğitiminin önemi ortaya çıkmaktadır. Doğru bilgiye dayalı, temel kaynaklardan ve uygun yöntemlerle alınan din eğitimi, kişinin dinle ilgili doğru bilgi edinmesine, doğru tutum ve davranış kazanmasına, karşılaştığı problemlerle başa çıkarken dinden sağlıklı ve doğru bir şekilde yararlanarak, gerek ruhen gerek bedenlen sağlıklı olmasına yardımcı olmaktadır. Din eğitimi hem temel bir insan hakkı hem de kişiyi hayatın zorluklarıyla başa çıkmada destekleyen manevi bir kaynak, hem de hayatı anlamlandırmayı sağlayan bir destek unsurudur.

Lonczak ve arkadaşları (2006) dini eğitim ve dini başa çıkma ile depresif semptomlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi 305 tutuklu üzerinde gerçekleştirdikleri bir anket çalışmasında incelemişlerdir. Demografik değişkenler ve kişiye stres veren yaşantılar kontrol edildikten sonra yapılan analizler göstermiştir ki, din eğitimine bağlı formel dinselilik arttıkça depresif semptomlar ve düşmanlık içeren davranışlar belirgin şekilde azalmaktadır, yani mahkumlar sorunlarıyla olumlu bir biçimde başa çıkmaktadır. (Lonczak, Clifasefi, Marlatt, Blume, & Donovan, 2006, s. 171)

Bu çalışma üzerine, dinin bilgi-duygu ve davranış boyutları etkileşerek beraber gelişim gösterdiğinden dini bilgi edinilerek yapılan ibadetler, insani arzular üzerine denetim ve hâkimiyeti artırarak kötü eğilimlerden uzaklaşmayı kolaylaştırıp, dayanma ve mücadele gücünü artırır yorumu yapılabilir. Bu da insanın gelişim göstermesini, ruhsal ve bedensel sağlığını destekler.

Bireylerin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini öğrenmeleri onların doğru bir Allah tasavvuru ve kader inancını öğrenmeleri ile ilişkilidir. Bu da gerek ailede gerekse eğitim-öğretim çağında verilen din eğitiminin ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Dini başa çıkma konusu, bütün yönleriyle din eğitimi ile ilişkilidir. (Ayten, 2010, s. 134)



1.11 GEBELİK

Gebelik, yeni bir canlının meydana gelmesinde kadın ve erkek üreme hücrelerinin birleşmesi ile başlayan ve doğumla sona eren bir olaydır. Gebelik iki hücre ile başlar. Erkek hücresi spermium ile dişi hücresi ovum birleşir ve zigotu oluşturur. Canlı yaşamı; hücre bölünmesi, hücre göçü, hücre büyümesi ve farklılaşması gibi çeşitli mekanizmalarla bir dizi evreleri içerir. (MEB, 2012, s. 3) (Guyton & Hall E., 2017)

Kadınların hayatında döllenmenin meydana geldiği menstrüel siklusun (aylık döngü) ilk gününden başlayıp normal şartlarda yaklaşık 280 gün (40 hafta) süren periyoda hamilelik denir. Diğer bir deyişle gebelik; döllenme ile başlayıp doğum ile sona eren bir dönemdir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 180)

Gebeliğin erken dönemi olarak da ifade edilen ilk üç aylık (1-13 hafta arası) dönem “Birinci Trimester” olarak adlandırılır. Üçüncü ay ile altıncı ay arası dönem (14-26 hafta arası) “İkinci Trimester”, altı ay ile dokuz ay (27-41 hafta) arası da “Üçüncü Trimester” olarak adlandırılır. (MEB, 2012, s. 2)

Gebelik, doğum ve doğum sonu, dönemsel fizyolojik olaylar olduğu kadar psikolojik olarak da stresli ve karmaşık bir süreçtir. Bu dönemler sağlık hizmeti gereksinimlerinin arttığı dönemlerdir. (MEB, 2012, s. 2)

Gebelik, her kadın için farklı, özel deneyimler içeren ve fiziksel, ruhsal, sosyal açılardan birçok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Gebelikte yaşanan bu değişimler, sıklıkla desteğe olan ihtiyacı artırmaktadır. Fiziksel olarak bulantı, kusma, halsizlik, hormonlarda değişiklik durumları ortaya çıkarken, ruhsal olarak ambivalans duygular ve anksiyete meydana gelebilmektedir. (Pepe & Ege, 2019, s. 24)

Gebelik kadınlar için doğal kritik bir aşamadır. Gebelik esnasında önemli biyolojik ve psikososyal değişiklikler olmaktadır ve evlilik, aile ve toplumsal rollerdeki hızlı değişime uyum sağlanması gerekmektedir. Gebelikte her trimesterin kendine özgü psikolojik uyum süreci olduğu bildirilmektedir. (Kuğu & Akyüz, 2001)

Gebelikte her trimesterin kendine özgü psikolojik ve fizyolojik uyum süreci olduğu bilinmektedir. Fizyolojik olarak hormonal, metabolik, anatomik değişiklikler fetüsün büyümesine bağlı olarak değişirken psikolojik olarak, ilk trimesterde genellikle gebe olunduğu gerçeğine uyum gerçekleşir. İkinci trimesterde biyolojik bağ güçlenir, bebeğe bağlanma ve sağlığı için kaygılanma söz konusudur. Hatta anne bebeği ayrı olarak hisseder ve onunla konuşur. Üçüncü trimesterde bunu yanına bir de doğum korkusu ve bebeğin sağlıklı olup olmayacağı endişesi eklenir. Uyum sürecine, ailenin durumu, iş durumu, eşle ilişki, gebeliğin yaratacağı sıkıntılar ve sorumluluklar etki etmektedir. Psikanalitik yaklaşımına göre, bebek annenin umutlarını ve korkularını yansıtan bir aynadır, yani anne kendi korku, umut ve kaygılarını bebekte görmekte, ona yansıtmaktadır, (Kuğu & Akyüz, 2001)

Gebelik, ambivalans ve çatışmanın da eşlik edebileceği olgunlaşmayla ilgili potansiyel sağlayan normal gelişimsel bir deneyim olarak görülebilir. Gebelikte kadın rolünün ötesinde anne rolüne ilişkin tüm duygusal, yaşamsal, ruhsal, davranışsal beklenti, çatışma, umut ve arzular ön plana çıkar. (Kuğu & Akyüz, 2001)

Kadınlar bilhassa gebe iken daha kırılganırlar ve kolay etkilenebilirler. Gebe bir kadınla yaşayan kişilerin ona karşı ve gebeliği ile ilgili davranış biçimleri, onun kendisi ve bebeği ile ilgili algı ve düşüncelerini ciddi olarak değiştirir. (Thomas, 2009, s. 14)

Her ne kadar gebelik, fiziksel ve duygusal olarak kadının rahatsız hissettiği bir durum ise de aslında bir sağlık durumudur. Dünyaya sağlıklı bir bebek getirebilmek için öncelikle sağlıklı olmak gerekir. (Thomas, 2009, s. 13)

Gebeliğe tasavvufi bir bakış açısıyla bakılacak olursa, gebe olmak bir varoluş katından diğerine geçmek için hazırlanmak demektir. Bu süreç belirsizliklerle, değişimlerle, zorluklarla ve güzelliklerle doludur. Hemen her yenilik böyle bir gebelik dönemine ihtiyaç duyar. (Tuncer, 2018, s. 193)

Gebelik döneminde ve sonrasında ise yeni anne olan kadın psikolojik rahim ihtiyacı içerisinde. Çocuğunun kendi rahminden çıkıp dünyaya doğması gibi o da eski kendiliğinden çıkmış, yeni bir kendiliğe doğmuştur. (Tuncer, 2018, s. 194)

Gebe kalan kadın, yaradılışın yurdu olur. Yeni bir insan doğacaktır. Bu insanın dünya için ne anlam ifade edeceğini bilemeyiz. Her gebelik bir milattır. (Tuncer, 2018, s. 194)

Kadın bedeninin gebelikle birlikte bir yaşam kaynağına dönüşmesi, bir devrimdir. Rahim ile başlayan ve emzirmeyle devam eden bu süreç, kadını Cenabı Hakk'ın el-Hayy (bütün varlıklara hayat kaynağı) ismine bir ayna kılmaktadır. (Tuncer, 2018, s. 198)

Yaratılış gayesi Cenabı Hakk'ın esmalarına ayna olmak olan kul-insanın anne olarak tekâmül etmeye başlaması ve kendi varlığına kattığı anlamla hem kendini hem de ailesini manen zenginleştirmesi, dünya hayatında verilen en büyük nimetlerdendir. (Tuncer, 2018, s. 198)

İşte bu yolculukta bütün benliğiyle varlığa ayna olan Hz. İnsana ulaşabilmek için bir basamaktır annelik. Varlık ve yokluk arasındaki rolünü idrak etmeye başladığında derinleşen hakikat yolculuğu, kendisine ve dünyaya başka bir nazarla bakmasının da yollarını açar. (Tuncer, 2018, s. 198)

1.12 GEBELİKTE MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

Gebelik sırasında dolaşım, solunum, mide bağırsak sistem, hematolojik (kan) sistem, üriner sistemde ve deri gibi organlarda gebeliğe adaptasyon için birtakım değişiklikler oluşur. Gebelik boyunca büyüyen fetüsün artmış metabolik gereksinimi bütün meternel organ sistemlerinde birtakım değişikliklere yol açar. Bu değişiklikler korpus letum ve plesentadan salgılanan hormonların etkisi ile başlar. İkinci ve üçüncü trimesterde büyüyen rahmin mekanik etkileri ile daha da artar. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 185)

Gebelikte fizyolojik, biyokimyasal ve anatomik birçok değişiklik meydana gelir. Gebelikte oluşan normal fizyolojik değişikliklerin bilinmesi, gebelikle beraber görülen hastalıkların değerlendirilmesinde son derece önemlidir. Sağlıklı bir kadın, gelişen bu değişikliklere kolayca uyum sağlayabilir.

Gebelerin fizyolojik değişikliklerinin bilinmesi kadar psikolojik değişikliklerin de bilinmesi gereklidir. Kadınlar postpartum(doğum sonrası) dönemde olduğu kadar prepartum (doğum öncesi)dönemde de depresyon ve kaygı açısından risk altındadırlar. Hatta gebe iken depresyon ve kaygı düzeyi yüksek çıkan kimselerde doğum sonrası da depresyon ve kaygı düzeyinin yüksek olduğu görölmüşür. (Erdem, Erten Bucaktepe, Özen, & Kara, 2010)

Bütün fizyolojik ve psikolojik değişiklikler anne adayının gebeliğe uyumunu sağlamak amacıyla oluşmaktadır. Gebelik ve doğum fizyolojik bir olay olmasının yanında kadın vücudu için önemli bir yük ve stres oluşturur. Gebelik boyunca annenin organ faaliyetleri bebeğin emrine girer ve bütün kaynaklar fetüs için seferber edilir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 180)

Gebeliğin her aşamasında farklı adaptasyon sorunları ortaya çıkmaktadır. Ruhsal bozukluklar; depresyon, anksiyete, gibi rahatsızlıklara birinci trimesterde daha yaygın rastlanmaktadır, fakat gebelikle ilişkili belirtiler sebebiyle farkına varılması güçleşmektedir. Çünkü gebelik döneminde kadınlar genellikle halsizlik, baş dönmesi ve bulantıdan şikâyet ederler. (Yücel, Çayır, & Yücel, 2013)

Gebelik sürecinde gebe fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak birçok değişikliğe maruz kalır. Sağlıklı bir gebelikte, gebenin bu değişikliklere uyumu ve süreci iyi yönetmesi beklenir. Psikoloji ve fizyolojinin birbirini etkilediği bu süreçte bulantı-kusmanın anksiyeteyi tetiklediği gibi aynı şekilde anksiyetenin de kusma ve bulantıyı tetiklediğine dair çalışmalar vardır. Bulantı ve anksiyete erken gebelikte sık karşılaşılan, uyum ve süreç yönetimini zorlaştıran faktörlerdendir. (Pepe & Ege, 2019, s. 34)

1.12.1. Fizyolojik Değişiklikler

1.12.1.1. Uterus (Rahim)

Gebelik öncesi rahim 70 gr iken gebelik esnasında 1100 gr'a çıkar. Rahimde yer alan damarların boyut ve sayısında anormal artış meydana gelir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.1.2. Meme

Gebeliğin erken dönemlerinde gerginlik ve ağrı olurken, ikinci aydan sonra memenin boyutunda 3/1 oranında artma meydana gelir. Damarlar görünmeye başlar, meme başı genişler, renginde koyulaşma meydana gelir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.1.3. Derideki Değişiklikler

Gebelikte oluşan ve iyi bilinen değişikliklerden biri de hiperpigmentasyondur. Hormonların deri üzerindeki etkisinden dolayı oluşur. Gebelik süresince saç kalınlaşabilir, tırnaklar kırılabilir.

1.12.1.4. Kan Volümü (Hacmi)

Kan hacminde yaklaşık 1500-1600 ml artış olur buda %40-45 civarında bir artışı göstermektedir. Bu duruma dilüsyonel anemi(alyuvarların büyümesi) veya gebeliğin fizyolojik anemisi denir. (Guyton & Hall E., 2017)

Bu artış büyüyen uterusun (rahim) ihtiyaçlarına cevap vermeye ve doğum esnasında meydana gelen kan kaybına karşı anneyi korumaya yarar. (Guyton & Hall E., 2017)

Gebelikte kanın yapısında ve hacminde meydana gelen değişiklikler sebebiyle artan kan hücre üretimine bağlı olarak demir emilimi artar. Demir desteği sıklıkla verilir. Çünkü placentada demiri anneden bebeğe transfer eder. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 186)

1.12.1.5. Koagülasyon (pıhtılaşma) Sistemi

Gebelikte, trombosit miktarında artma ve fibrinojen seviyesinde yükselme olduğundan dolayı gebelikte genel olarak pıhtılaşmaya eğilim vardır. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.1.6. Solunum Sistemindeki Değişiklikler

Uterus büyüdükçe diyafram dört cm. kadar yukarı doğru yer değiştirir. Gebeliğin devamını sağlayan progesteron hormonunun solunum sayısının artmasında önemli bir rolü vardır. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 185)

Akciğer solunum fonksiyonları ve kapasitelerinde birtakım değişimler meydana gelir. Gebeliğin ilerlemesine paralel olarak bebeğe gerekli oksijeni sağlamak ve karbondioksiti atmak üzere akciğerler daha fazla çalışır. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.1.7. Üriner Sistemdeki Değişiklikler

Gebelik boyunca her iki böbreğin boyunda 1-1,5 cm uzama ve ağırlığında artma görülür. Uterus büyüdükçe mesane üste doğru yer değiştirir ve ön arka boyutunda yassılaşır. Uterusun yaptığı basınçla idrara çıkma sıklığı artar. (Guyton & Hall E., 2017)

Böbrekten çıkan idrar kanalları uzar, genişler, daha kıvrımlı hale gelir. Bu da gebede idrar yolu enfeksiyonlarına yatkınlık meydana getirir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 185)

1.12.1.8. Gastrointestinal (Sindirim)Sistemdeki Değişiklikler

Rahim büyüdükçe mide yukarı itilir. Bu da mide yanmasına sebep olur. Bağırsak hareketleri altıncı ayla beraber azalır. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 186)

Genelde gebe kadınların iştahında artma olur ancak değişen hormonların etkisiyle bazı kadınlarda iştahta azalma ve özellikle sabahları bulantı / kusma görülebilir. Bu nedenle gebeliğin ilk aylarında kilo kaybı olabilir. (MEB, Gebelik ve Fetüs Fizyolojisi, 2012)

1.12.1.9. Kardiyovasküler (Dolaşım) Sistemdeki Değişiklikler

Gebelik, annenin kardiyovasküler sisteminde; kan hacmi, atım hacmi, kardiyak debi, kalp hızı, sol ventrikül(karıncık) boyut ve kütle artışı ile sistemik vasküler(damar) direncin azalmasını içeren önemli fizyolojik, hemodinamik değişikliklere yol açar. (Guyton & Hall E., 2017) Kan akış hızı gebe olmayan bir kadına göre dört kat fazladır. (Ersanlı & Kumcağız, 2016)

1.12.1.10 Kas-İskelet Sistemindeki Değişiklikler

Eklemlerdeki değişiklikler sırt ağrılarına, üst ekstremité ağrılarına ve güçsüzlüklere neden olabilir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2. Metabolik Değişiklikler

Metabolizma (yapım-yıkım), canlıda yaşamın sürdürülmesi sırasında gerçekleşen tüm kimyasal tepkimelerdir.

1.12.2.1. Kilo Alımı

Gebelikteki en belirgin değişikliktir. Gebelikte besin ihtiyacı artar. Anne iştahı ve kilo alımı artar. Kilo alımı kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte önerilen kilo alımı 11–16 kg arasındır. Annenin canı, nadir durumlarda mısır nişastası, sabun, kil, hatta kömür gibi değişik şeyleri çekebilir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 186)

1.12.2.2. Protein Metabolizması

Gebelikte total protein ve albümin düşmesine rağmen diyetle alınan protein daha etkin kullanıldığından fetüs için gereken protein ihtiyacında problem yaşanmaz. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2.3. Karbonhidrat Metabolizması

Gebelikte vücudun enerji ihtiyacı artar. Çocuğun gelişimine gerekli enerjiyi sağlamak için daha fazla glikoza gereksinim duyulur. Bu nedenle gebelerde kan şekeri normale göre düşük düzeydedir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2.4. Yağ Metabolizması

Gebelikte tüm lipidler ve leptin hormonu (yağ ve enerji metabolizmasında etkin) artış gösterir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2.5. Su ve Mineral Metabolizması

Gebelerde vücutta su tutulumu olur ve buna bağlı ödem gelişir. Gebelerde ödem normaldir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2.6. Demir Metabolizması

Gebelikte demir ihtiyacı artar. Eritrositlerdeki artış doğal olarak hemoglobin sentezi için demir gereksinimini de artırır. Demir takviyesi yapılmazsa demir

eksikliği anemisi meydana gelir. Bu nedenle gebelere 3. aydan sonra demir desteği verilmelidir.

Gebenin günlük demir ihtiyacı 27 mg iken fetüs ve plesentaya 300 mg göndermektedir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.2.7. Folik Asit Metabolizması

Gebelerde folik asit ihtiyacı artar. Folik (B9) asit eksikliğinde fetüste nöral tüp defekti (sipina bifida, anansefali, hidrocefali) ve annede megaloblastik anemi gibi ciddi problemler yaşanabileceğinden tüm gebelere, gebeliğin ilk aylarında folik asit tedavisi verilmesi gerekir. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.3. Dolaşım Sistemi Değişiklikleri

Gebelerde diyafram yükselir, kalp yukarı doğru yer değiştirir, kalp hacmi yaklaşık % 12 artar. Kan akımı hamileliğin ilk üç ayında artmaya başlar, 30 haftada en üst seviyeye çıkar. Bu akım hamile olmayan kadındaki akımın 4 katıdır. Kan akımı diğer organlardan rahime doğru artış gösterir. Kalp çalışmasının artışına paralel olarak gebelikte kalp atım sayısı da 10–15 vuruş artar. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 185)

1.12.3.1. Sistemik Vasküler Direnç

Kan akışına damar yatağının gösterdiği direnç olarak tanımlanan sistemik vasküler dirençte gebelikte düşüş görülür. Düz kaslardaki gevşeme kan damarlarının kas tabakasını da kapsar. Damar tonusu (yarı gerginlik) bu gevşemeye bağlı olarak azalır. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.3.2. Tansiyon

Normalde gebeliğin ilk aylarında hem sistolik (büyük) hem diastolik (küçük) kan basıncında hafif düşüş görülür. Daha sonra bu değerler gebelik öncesi değerlerine yeniden ulaşır. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.4. Endokrin Sistem Değişiklikleri

Endokrin sistem, iç salgı bezlerinin oluşturduğu bir sistemdir. İç salgı bezleri; hormon, sentez ve salgısı yapan organlardır.

Pregesteron hormonunun santral(merkez) sinir sistemine etkisi sonucu gebe kadın kendini uyukulu, kayıtsız ve neşesiz hisseder. Tiroitte hafif büyüme görülür. (Guyton & Hall E., 2017)

1.12.5. Psikolojik Değişiklikler

İnsan hayatında, belli fizyolojik ve psikolojik özelliklerin öne çıktığı dönemler vardır. Psikologlar özelliklerine göre hayatı çeşitli dönemlere ayırmışlardır. Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi örneklendirebileceğimiz bu dönemlerin yaş sınırları kişiden kişiye değişebilmektedir. Her dönem kendine özgü özellikler taşımaktadır. (Peker, 2011, s. 165)

Belli başlı dönemler için evre kavramı daha çok kullanılmaktadır. Evre kavramıyla yakın ilişkili bir diğer kavram ise kritik dönem (critical periods) kavramıdır. Kritik dönemler hayat süresinde, sürekli ve geri dönülemez sonuçlar doğuran durumlarla ilgilidir. Örneğin; okula başlamak, erinliğin başlangıcı, üniversiteye gitmek, evlenmek gibi. (Onur, 2017, s. 22-24)

Hayatta karşılaştığımız her değişim, bir durumdan ötekine geçiş rutinimizi, alışkanlıklarımızı değiştirip yeni şartlara uyum sağlamamızı gerektirdiğinden, her değişiklik kendine göre bir zorluk içermektedir, her değişiklik kriz ya da bunalım dönemi olarak görülebilir. Gençlikten orta yaşa, orta yaştan yaşlılığa, öğrencilikten iş yaşamına, iş yaşamından emekliliğe, bekârlıktan evliliğe ve yine evlilikten bekârlığa yahut dulluğa geçişlerin her biri kendine göre birer kriz ve bunalım dönemleridir. (Güner, 2006, s. 2). Buna göre, gerek biyolojik, gerekse sosyal bakımdan önemli değişikliklere yol açan gebelik ve annelik de gerektirdiği uyum sebebiyle bunalım ve kriz dönemidir diyebiliriz.

Gebeliğin ilk üç ayında menstruasyonun (adet döngüsü)kesilmesi, mide bulantısı, yorgunluk hissi gibi durumlar ambivalans (zıt duygular) yaşanmasına

neden olur. (MEB, 2012, s. 18)Yaşadığı sıkıntılar bebeği suçlamasına sebep olabilir, ruhsal çatışmalar yaşar. (MEB, 2016, s. 100)

Gebeliğin ilk ayları (1. Trimester) gebeliğin ve bebeğin kabullenilmesi sürecidir ve stresli geçer. Gebeliğin ikinci trimesteri yani üç ve altı ay arası süreç, bebeğin hareketlerinin hissedilmesi ile gebelik kabullenilmiştir. Bu dönemde gebeler daha duygusal ve hassastır. Çabuk sinirlenme, çabuk mutlu olma gibi farklı psikolojik tepkiler verebilirler. (MEB, 2016, s. 100)

Hamileliğin son aylarına gelindikçe doğum korkusu başlar. Kadın bebeğinin normal olup olmayacağı, sağlıklı, problemsiz bir doğum yapıp, sağlıklı bir duruma bebeği ile birlikte kavuşmak isteyen kadının doğum süresince acı çekeceği düşüncesi bile gebe kadının büyük bir kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 188)

Doğum ve ölüm korkusu gibi durumlar gebeyi strese sokar, uyku problemleri ortaya çıkabilir. (MEB, 2012, s. 18)

Yapılan araştırmalarda gebeliğin ikinci trimesterine göre birinci ve üçüncü trimesterinde anksiyete ve depresyonun daha fazla yaşandığı belirtilmiştir. Ayrıca depresyon yaygınlığı; gebeliğin ilk trimesterinde %7.4, ikinci trimesterde %12.8 ve üçüncü trimesterde %12 olarak bildirilmiştir. (Çalık & Aktaş, 2011, s. 146)

Gebelikte görülen uyku ve iştah değişiklikleri, duygulanım ve anksiyete durumlarında dalgalanma, aşırı yorgunluk, libido kaybı, konsantrasyon güçlüğü gibi depresif belirti ve bulgular, gebeliğin olağan şikayetleriyle benzeştiğinden fark edilmesi güçleşmektedir. Gebelikte, aşırı yorgunluk, uyku ve iştah bozukluğu, doğumla ilgili kaygı gibi belirtiler de benzer şekilde anksiyete teşhisini zorlaştırmaktadır. (Çalık & Aktaş, 2011)

1.12.5.1. Gebelerde Stres

İnsan yaşamını sürdürürken bir düzene ve devamlılığa ihtiyaç hisseder. Sahip olduğu durum ve imkânların artmasını veya devam etmesini ister. Kurulu düzenin bozulmamasını arzu eder. Herhangi bir değişiklik veya sorun yaşadığında rutinine

dönme, mevcut durumu koruma eğilimi gösterir. Bu konuda gösterdiği çabalar strese yol açar. (Kula, 2002, s. 236)

Bireyin fiziki ve sosyal çevresinden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete “stres” denir. (Cüceloğlu, 2017, s. 321)

Stres, zorlanma ve uyum gösterme süreçlerinin içerisinde ortaya çıkan karmaşık, duygusal, davranışsal tepkiler ile bu tepkilerin fizyolojik bağlantılarına verilen addır. Başka bir ifadeyle kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir. Stresli durumlar insanların anlama, denetleme ve kendilerine güvenlerini tehdit eder. Bu durumlarda insanlar karar vermede zorlanırlar, olaya hâkim olamaz veya olay karşısında kendilerini yetersiz hissederler. Canlılar için stres kaçınılmaz bir durumdur. (Ekşi, 2001, s. 15)

Meydana gelen her olay uyum süreci sebebiyle strese yol açar fakat bu stresin zarar veren boyutlara ulaşması olayın büyüklüğüne ve kişinin olaya yüklediği anlama bağlıdır. Eğer olaylar, denetlenebilme, tahmin edilebilme açısından kişiyi aciz bırakıyor, bireyin yeteneklerini zorluyor ve benliğini tehdit ediyorsa yüksek stres yaratarak yaşamını bile tehlikeye sokabilir. (Kula, 2002, s. 236)

Bazı Amerikalı psikologlar, olayların belli bir stres ağırlığı ve bir anlamda stres katsayısı olduğunu ileri sürmüşler ve geniş çapta bir araştırmaya girerek Amerikan toplumu içinde stres veren olayların bir listesini yapmışlar. Hamilelik bu listeye 40 puanla 12. Sırada yer almıştır. (Cüceloğlu, 2017, s. 323)

1982’de İzmir’de yapılan araştırma sonucunda Türkiye’ye özgü stres puanları saptanmıştır. Çocuk düşürme riski veya çocuk düşürme 17. Sırada 68 puanla yerini almıştır. (Cüceloğlu, 2017, s. 323)

Bazı psikologlara göre kişi, yıl içinde 300 puan ya da daha yukarı stres puanı toplarsa, stresin ağırlığı değişik bedensel ve psikolojik hastalıklara yol açabilir. (Cüceloğlu, 2017, s. 323)

Stres kronik stres koroner kalp rahatsızlıkları gibi fiziki hastalıklara katkıda bulunabilir ve vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak bulaşıcı hastalıklara açık hale gelme riskini artırabilir. Yapılan araştırmalar strese bağımlı insanlarda kronik migren türü ağrıların gözüküğünü ortaya koymuştur. (Ekşi, 2001, s. 17)

Stres yükünün ağırlığına göre vücudun cevabı farklı olmaktadır. Beyin herhangi bir durumu tehlike olarak algırsa stres reaksiyonu başlar. Beyinde kortizol ve betaendorfin hormonları böbreküstü bezinden adrenalın maddesi salgılanır. Stres kısa ve geçici olursa, bu salgılar dokuları koruyucu rol oynar fakat uzun süreli streste, salgı sebebiyle hastalık oluşabilir. (Hipertansiyon, ülser...) (Tarhan, 1998, s. 49)

Yapılan bazı araştırmalarda başa çıkılamayan stresin vücutta bağışıklık sistemini zayıflattığı görülmüştür. Bağışıklık sisteminin zayıflaması gizli ve bastırılmış hastalıkların ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir. İran Şahı'nın, İsmet İnönü'nün, Nixon gibi liderlerin siyasi kayıplarından kısa süre sonra ağır hastalıklara yakalanmaları da bu durumu destekler niteliktedir. (Tarhan, 1998, s. 49)

Uzun vadeli stresin ruhsal sonuçları kronik kaygı, depresyon, uykusuzluk ve nevroz olarak ortaya çıkabilmektedir. Başka kaynaklarda, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişimi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik, aşırı hassasiyet ve kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık ile duygusal tükenmişlik gibi durumlara da yer verilmiştir. (Ekşi, 2001, s. 17)

Gebedeki Stres Faktörleri

Gebelik döneminde kadınlarda pek çok faktör strese yol açabilir.

- Gebelik ve annelik ile ilgili duygu karmaşası, çelişkili duygular içerisinde olma
- Test sonuçlarını beklemeye bağlı gelişen stres
- Annenin vücudunda meydana gelen şekil ve kilo değişimlerinin yol açtığı rahatsızlık duygusu
- Anne adayının gebelik ve sonrasında vücudunun güzellik ve estetiğinin azalacağından korkması

- Doğumla ilgili korku ve endişeler
- Bebeğin sağlık durumu ile ilgili endişeler
- Çocuk sahibi olmanın getireceği sorumluluk ile ilgili kaygılar
- İyi anne olma ile ilgili endişeler
- Eş ve diğer aile bireylerinden yeterli destek ve ilgi görememe
- İstmeden yapılan evlilikler veya istenmeyen gebelikler
- Ekonomik sıkıntılar
- Kadının eşi ile ilgili endişeleri (Örneğin eşinin nasıl bir baba olacağı

konusunda endişeleri vb.)

- Gebenin yaşının küçük olması
- Evliliğe uyum sağlayamadan gebe kalma
- Aile içinde ciddi problemlerin bulunması
- Eşin ölmesi veya boşanma
- Gebelikle beraber tıbbi bir sorunun olması
- Daha önce geçirilmiş olumsuz gebelik hikâyesinin olması (düşük, ölü

doğum, zor doğum vb.).

Gebedeki Stres Belirtileri

Gebelik döneminde yaşanan psikolojik sorunlar çok hafif formlardan ciddi formlara kadar (depresyon gibi) değişkenlik gösterebilir.

- Anne adayı sürekli olumsuz düşünceler nedeni ile kendini boğuluyormuş gibi hisseder.

- Özellikle eş ve çevresindekilerle çatışma yaşar.

- Uyku düzeni bozulur.

- Anne adayı sağlığına, yediğine, içtiğine yeterli önemi vermekte güçlük yaşar ya da başaramadığını düşünür.

- Problem çözme ve karar verme yeteneğini hayata geçiremez. (MEB, 2016, s. 104)

Gebelik döneminde aşırı stres; düşüğe, erken doğuma yol açabilir. (Ölçer & Oskay, 2015, s. 86)

1.12.5.2. Gebelerde Anksiyete (Kaygı)

Kaygı hali, kişinin açık ve nesnel bir tehlikeyle karşı karşıya olmadığı anlarda bile tedirginlik duyup mutsuzluk ve huzursuzluk hissetmesi şeklinde tanımlanabilir. (Yapıcı, 2013, s. 107)

Anksiyete (kaygı), çoğunlukla bilinç dışı çatışmalardan kaynaklanan bunalım halidir. (Pepe & Ege, 2019, s. 24)

Kişide endişe, bunaltı, iç daralması, tedirginlik ve tasa şeklinde tezahür eden kaygı (anxiety) psikolojinin üstünde durduğu önemli konulardan biridir. (Yapıcı, 2013, s. 107)

Eysenck ve Wilson'a göre yüksek derecede kaygılı olanlar, yolunda gitmeyen işlerinden dolayı hemen ve ciddi biçimde ruhsal çöküntü yaşamaya başlarlar, gereksiz bir şekilde yaşanması muhtemel olan ve olmayan pek çok hususta endişelenirler. (Eysenck & Wilson, 1998, s. 80)

Normal düzeyde kaygı hali ferdi harekete geçiricidir. Başka bir deyişle patolojik bir durum kazanmayan kaygı, insanda belirli düzeyde stres oluşturmakta, bu da ona mücadele gücü vermektedir. (Cüceloğlu, 2017, s. 292)

Kaygının oluşum sebepleri ortam ve kültürüne göre değişebilmektedir. Kaygı yaratan durumların ortak yanlarından yola çıkarak bazı genellemeler yapılmıştır. Kaygının sebepleri olarak şunlar sıralanmıştır:

- Desteğin Çekilmesi: Aile, akraba ve arkadaşlardan uzaklaşmak, yalnız hissetmek, alışlagelmiş çevrenin değişmesi, desteğin yok olması anlamına gelir.
- Olumsuz bir sonucu beklemek: Ölecek bir yakını, ceza alacağı mahkemeyi beklerken kaygılanırız.
- İç Çelişki: İnanmış ve güvendiğimiz bir fikirle davranışlarımız arasında çelişki ortaya çıkınca hissettiğimiz kaygı.
- Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilmemek belli başlı bir kaygı kaynağıdır. (Cüceloğlu, 2017, s. 277)

Gebelik bir kadın için başlı başına bir anksiyete kaynağıdır. Önemli olan anksiyete bozukluğu ile normal anksiyetenin ayırt edilmesidir. (Kuğu & Akyüz, 2001)

Kaygı gebeliğin birinci trimesterinde ikinci trimestre göre daha yüksektir. Bu durum alışma süreci ve gebeliğe hazır olmamak gibi sebeplerle açıklanabilir. Halsizlik, enerji kaybı, bulantı/kusma gibi anksiyete belirtileri aynı zamanda gebeliğin de belirtisi olabileceği için bu durum ilk trimesterde yaygın olarak görülen anksiyetenin fark edilmesini zorlaştırmaktadır. (Pepe & Ege, 2019, s. 24)

2014 yılında yapılan bir araştırmada bulantı ve kusmanın anksiyete ile ilişkisinin olduğu ve bu durumun gebelik sürecini olumsuz etkilediği saptanmıştır. Gebeler üzerine yapılan başka bir araştırmada; gebelik bulantı ve kusma tanısı (HG) alan gebelerin %57'sinde anksiyete ve depresyon belirtileri saptanmıştır. (Tan & Omar, 2011) (Pepe & Ege, 2019, s. 25)

2012'de Uğuz, Gezginç, Kayhan, Çiçek ve Kantarcı tarafından yapılan bir çalışmada ise HG(kusma bulantı) tanısı almış gebelerin %36,5'inde anksiyete, %36,5'unda herhangi bir kişilik bozukluğu olduğu tespit edilmiş, %15,4'ünde ise herhangi bir duygu durum bozukluğu görülmemiştir. Köken ve arkadaşlarının (2009) yapmış oldukları çalışmada da anksiyete ve kusma-bulantı arasında yüksek pozitif ilişki bulunmuştur. Bu da gebeliğin anksiyete açısından risk taşıyan bir dönem olduğunu göstermektedir. Gebelik bulantı-kusması ile gebe günlük yaşantısında aksaklık yaşar, yetersizlik duygusu ve bebeğin bu durumdan zarar göreceğini sanması da anksiyete görülme sıklığını artırabilir. (Pepe & Ege, 2019, s. 25-36)

Gebe kadınlarda anksiyeteye yol açan stresli durumlar, düşük gelir seviyesi olanlarda daha yaygın görülür. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 187)

1.12.5.3. Gebelerde Depresyon

Psikologlar depresyonu, “biyolojik, psikolojik ve sosyal sebepleri olabilen bir duygu durum bozukluğu” olarak tanımlamıştır. Depresyon, dünyaya umutsuzca bakmak ve can sıkıntısı gibi hafif bir olumsuzluktan intiharı düşünme gibi ciddi

anlamda bir probleme kadar farklı sorunları kapsayan geniş bir kavramdır. (Alper, 2012, s. 9)

Depresyon; toplumda sık görülen, Psikiyatrinin "soğuk algınlığı" olarak bilinen ruhsal bir rahatsızlıktır. Depresyon ruhsal bir rahatsızlık ise de bedensel ve sosyal işlevlerde aksamalara sebep olabilmektedir. Depresyonun ilk tanımı Hipokrat döneminde yapılmıştır. Günümüzdeki tanımına en yakın tanımlanma ise 1886 yılında Kraepelin tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre depresyon; kişide kalıtsal, çevresel ya da hormonal bozukluklar sonrasında gelişen çökkünlük hali olarak tanımlanmıştır. Üzüntü basit olmanın ötesine geçmiş şiddetli bir hal almış ise bu duruma düşünce, davranış ve fizyolojik işlev bozukluğu ile beraber kişilerarası, sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma da eşlik eder. (Cengil, 2003, s. 129)

Kadınlarda depresyona girme riski erkeklere göre daha fazladır. Araştırmalara göre depresyon geçirme riski erkeklerde %15 iken kadınlarda bu oran %25'e kadar çıkmaktadır. Bu durum hemen hemen tüm toplumlarda kadınlarda iki kat daha fazla depresyon riski şeklinde görülmektedir. (Alper, 2012, s. 9-21)

Depresyon, insanın yaşama istek ve şevkinin kaybolduğu, kişinin kendisini derin bir kader içinde hissettiği, geleceğe yönelik kötümser ve karamsar düşünceler, geçmişe ilişkin yoğun pişmanlık ve suçluluk duygusunun yaşandığı, bazen intihar düşüncesi, bazen intihar teşebbüsü, sonuçta ölümün olabildiği, uyku, iştah ve cinsel arzulara bozuklukların görüldüğü bir hastalıktır. Ayrıca bu hastalığı yaşayanlarda dünyaya karşı ilginin iyice azalması, diğer insanlara bağlanma kapasitesinin kaybolması, kişinin kendini ayıplama, kınama, aşağılama vb. duygulara bağlı olarak özsaygı ve benlik değerinde büyük bir düşüş olması söz konusudur. (Alper, 2012, s. 9-21)

Beck'in bilişsel kuramında depresyon; bireyin kendini, dünyayı ve geleceği olumsuz olarak algılaması anlamına gelen "olumsuz üçlü" kavramı üzerine inşa edilmiştir. (Aydın Ö. G., 2011, s. 16)

Beck bilişsel kuramına göre depresyon, insanın yaşama dair istek ve zevkini kaybettiği, kederlendiği, iştah ve uyku bozukluklarına yol açan geçmişe, şimdiki

zamana ve geleceğe yönelik karamsar duyguları beslediği, bazı insanlarda intihar düşüncesi veya girişimine yol açabilen bir hastalıktır. (Aydın Ö. G., 2011, s. 14)

Depresyonun, yeğin (majör) depresyon bozukluğu, süregiden depresyon bozukluğu (distimi), aybaşı öncesi (premenstrüel) disfori bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı depresyon bozukluğu, gibi birçok çeşidi vardır. (Ayten, 2018, s. 37) (DSM-5, 2013, s. 91-110)

Burada konumuzla ilgili olan gebelik sırasında meydana gelebilecek depresyondan bahsetmek gerekmektedir. DSM-5’de gebelik sırasında veya doğumdan sonraki dört hafta içinde yeğin (majör) depresyon belirtileri görülebileceği belirtilmiştir. (DSM-5, 2013, s. 109)

Yeğin (Majör) depresyon tanı ölçütleri ise şu şekildedir:

İki haftalık bir dönemde, daha önceki işlevselliğin bozulduğu bir dönemde aşağıda sıralanan belirtilerden beşinin ya da daha fazlasının olması gerekmektedir:

1. Hemen her gün yaklaşık gün boyu süren depresif duygu durum. Üzüntülüdür, ağlamaklı görünür.
2. Hemen her gün ve yaklaşık gün boyu süren tüm etkinliklere karşı ilgide azalma, ilgi kaybı veya artık eskisi gibi zevk alamama.(İlk iki maddeden en az biri bulunmalı)
3. Kilo vermeye çalışmıyorken en az kilosunun %5’inden çok olan değişiklik, iştah artması veya azalması.
4. Neredeyse her gün uykusuzluk veya aşırı uyku
5. Hemen her gün psikomotor ajitasyon (aşırı hareketlilik) veya inhibisyon(aşırı yavaşlama) olması
6. Yorgunluk, bitkinlik, enerji düşüklüğü
7. Değersizlik, aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları
8. Konsantrasyon güçlüğü ya da kararsızlık yaşama
9. Yineleyen ölüm düşünceleri, intihar düşünceleri, intihar girişimi planları

Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya işaret eder. (DSM-5, 2013, s. 92-93)

İnsanın zaman zaman kendisini yetersiz görmesi, kötü hissetmesi, stresle başa çıkmada zorlanması ve umutsuzluğa kapılması gelip geçici olduğu sürece depresyona dönüşmeyebilir. (Tarhan, 2019, s. 102-103)

Duygu durum belirtileri, gebelik sırasında ya da doğum sonrası başlamış olabilir. Kadınların %3-6'sının gebelik sırasında ya da doğum sonrası haftalar veya aylar içerisinde yeğin (majör) depresyon dönemi geçireceğini öngörülmektedir. Doğum sonrası (paspartum) depresyonların %50'i doğum öncesinde başlar. (DSM-5, 2013, s. 110)

Bir kadın daha önce doğum depresyonu geçirmişse, daha sonraki doğumlarında tekrar geçirme olasılığı %30 ve %50 arasında değişir. (DSM-5, 2013, s. 110)

Gebelikte depresyon ve depresif belirti görülme sıklığı %12-36, Edinburg Postnatal Depresyon Ölçeğine (EPDÖ) göre yapılan bir çalışmada ise %28.6 olarak tespit edilmiştir. Gebelik depresyonunun, psikolojik, biyolojik, çevresel, hormonal faktörler gibi birçok nedeni olabilir. Zor doğum, doğumda daha fazla cerrahi müdahaleye gereksinim duyma, gebelik haftasına göre küçük fetüs, düşük doğum ağırlıklı gibi olumsuz gebelik ve komplikasyonlar da depresyona zemin hazırlayan faktörler olarak görülebilirler. Gebelik depresyonunun doğum sonrası lohusa dönemde de devam etme ve intihar girişimine yol açma veya bebeğe zarar verme potansiyeli vardır. Bu sebepten dolayı gebelik depresyonu ciddiye alınmalı gebenin başta kendisi olmak üzere bebeğin zarar görmemesi için önlemler alınmalıdır. (Çalık & Aktaş, 2011)

Gebelik depresyonu hem bebeğin hem de annenin sağlık durumunu olumsuz etkilemesi ve postpartum depresyona zemin hazırlaması nedeniyle üzerinde önemle durulması ve erken tanı konulup tedavi edilmesi gereken bir sorundur. (Yücel, Çayır, & Yücel, 2013)

Gebelikte depresyon; kişinin kendini değersiz, mutsuz ve umutsuz hissettiği, hiçbir şeye karşı ilgi duymadığı, yorgunluk, halsizlik, hareket ve konuşma hızında yavaşlama, dikkat ve hafızada azalma ile kendini gösteren ruhsal bir hastalıktır. Gebenin yaşam kalitesini bozarak bebeği ile kuracağı bağlanma duygusunda ve eşi ile arasında problemler oluşturabilir. Depresif şikâyetler bir aydan uzun süre devam ederse psikiyatrik muayene önerilir. Daha önceden depresyon geçirmiş kadınlar gebelikte risk altındadır. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 187)

1.13. GEBELERDE SAĞLIK

Sağlık davranışları tıp biliminde güncel konular haline gelmiştir. Gebelikteki davranışlarda bunlardan biridir.

Gebelik döneminde oluşan fizyolojik ve psikolojik tepkiler farklı olabilir. İlk dönemlerde bedensel davranışlar (bulantı, fiziksel değişimler) üzerinde durulur. Gebe kadın bu hem fiziksel hem fizyolojik sınırlarda ki değişik durumlara ayak uydurmalıdır.

Stresin yüksek düzeylerine maruz kalan kadınlar sağlık davranışlarını devam ettiremezler. İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalar gösterdi ki kronik stres vajinal bakteriosis gibi iltihabi süreçlerle ilişkili sonuçlara da rol oynar.

Hamileliğin ileriki dönemlerinde alınan fazla kilolardan görünümünü değiştirdiği için kadınların bazıları, bundan olumsuz etkilenip eşlerinin kendilerini beğenmeyeceği hissine kapılabilirler. Kadın gebelik boyunca yeme ve uyku düzenindeki değişikliklerle, bulantı kusma gibi metabolik değişikliklerle, boyutu değişen memeler ve kilo artışıyla, cildindeki renk değişiklikleriyle baş etmeye çalışır; fiziksel olarak tekrar gebelik öncesi haline dönüp dönmeyeceği konusunda endişe taşıyabilir, kendisini şişman hissedebilir. İkiz veya üçüz gebeliği olan kadınların vücut imajı konusundaki kaygı ve anksiyeteleri daha çoktur.

Günümüzde kadınların kariyer yapma isteği ile gebelikler ileri yaşlara doğru kaydığından, kariyer sahibi kadınlarda annelik durumu ikilem yaratabilir; çocuğun doğumu ile kariyerin nasıl etkileneceği konusunda kaygılanabilir.

Kadının yaşam süresinde gebelik ve doğum hem fizyolojik olay hem de gebe ve ailesi için ciddi biyopsikososyal adaptasyon gerektiren yaşam dönemidir.

Anne sağlığı, aile sağlığından ve dolaylı olarak toplum sağlığından ayrı düşünülmemelidir. Annenin sağlığı ailenin en önemli üyesi olarak, doğrudan kendisi için önemli olduğu kadar aynı zamanda doğacak çocukların sağlığı için de önemlidir. Çünkü ancak sağlıklı kadın sağlıklı gebe olur ve sağlıklı çocuk doğurabilir sağlıklı çocukta da sağlıklı toplumun bireylerini oluşturabilir.

Anne ve fetüs tüm gebelik boyunca düzenli aralıklarla bir sağlık personeli tarafından gerekli muayeneleri yapılarak ve önerilerde bulunarak, izlenmesi gebelik öncesi izlemidir. Dünya sağlık örgütü tarafından anne ve çocuk sağlığında müdahale ve eylemleri yönlendiren ve rehberlik yapan güvenli annelik geliştirilmiştir. Bu pakette doğum öncesi bakım, yeni doğan ve anne ölümlerinin azaltılmasında temel müdahale olarak yer almaktadır.

Anne adayının daha çok desteklenmesi, anne yaşamının güvence altına alınması, için iyi, düzenli bir sağlık sistemine ve antental bakım hizmetlerine gereksinim vardır.

Sağlıklı yeni nesillerin yetiştirilmeleri, sağlıklı gebelik geçirebilmek için önemsenmelidir. Anne ve bebek ölümlerini en aza indirmek için, anne ve fetüsün tüm gebelik boyunca düzenli olarak tüm kontrolleri yapılarak ve önerilerde bulunularak, bir sağlık personeli tarafından izlenmesidir.

Sağlıklı ve kaliteli bir gebelik dönemi geçirilmesi, gebeliğe özgü komplikasyonları yaşamamak veya daha az yaşamak, bebeğin potansiyeli olan kiloya ulaşmasını ve dünyaya yeterli besin depolarını oluşturmuş olarak gelmesinin sağlanması, rahat bir lohusalık dönemi geçirmesi, lohusalıkta bebeğe verilecek sütün kaliteli olmasını sağlamak için gebelik öncesinden gelen beslenme alışkanlıkları gebelikte tekrar gözden geçirilmesi önemlidir. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 188)

Gebelik süresi boyunca sürekli gelişen vücut bebeği desteklediğinden dolayı yorgun düşmektedir ve her zamankinden daha fazla çalıştığı için dinlenmeye önceki durumdan daha çok gereksinim duymaktadır.

Gebelik kalitesini, sürecini etkileyen faktörler doğru beslenme ve dinlenme alışkanlıkları, düzenli sağlık kontrollerine gidilmesinin yanı sıra, normal gebelik seyrinin ve olası gebelik komplikasyonlarının bilinmesi, bilgi alınacak kaynağın doğru seçilmesidir. Vurgulanan konular hakkında ideal davranış modellerinin geliştirilmesi ancak gebelerin ve anne adaylarının genel bilgi düzeyinin artırılması ile mümkündür. (Ersanlı & Kumcağız, 2016, s. 189)

1.14. GEBELERDE DİNİ BAŞA ÇIKMA

Dini inançlar zor hayat problemleriyle yüzleşmede bir umut kaynağı olabilmektedir. (Aydın Ö. G., 2011, s. 23)

Depresif hastalara, tıbbi hastalıkları, acıları ve stresi ile nasıl baş ettikleri sorulduğunda çoğunlukla destek aldıkları güç kaynağı olarak dini inanç ve uygulamalarını belirtmişlerdir. (Aydın Ö. G., 2011, s. 23)

Gebelik süreci de hem fizyolojik olarak sağlık gereksinimlerinin arttığı hem de psikolojik olarak stres ağırlığının arttığı, depresyon ve anksiyete riskinin arttığı başa çıkmayı gerektiren bir dönemdir.

Tüp bebek tedavisi gören kadınların bebek sahibi oldukları, bu durumu Tanrı tarafından bir test olarak gördükleri ve dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz faaliyetlerini kullandıkları, dua sıklığının arttığını ve yaşam için anlam aradıkları görülmüştür. (Göcen, 2015)

Manevi etkinlikler bireyin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlamakta, hastalıklarını kabul etmelerine ve gelecek için plan yapmalarına yardım etmekte, bireyi destekleyip rahatlatmaktadır (Ölçer & Oskay, 2015)

Yapılan bir araştırmada düşük ve yüksek riskli gebe kadınlarda olumlu dini başa çıkma davranışı daha yüksek bulunmuştur. Yüksek riskli gebe kadınlardan olumsuz dini başa çıkma davranışı gösterenlerin depresyon eğilimli olduğu ortaya konmuştur. (Haas, 2017, s. 248)

İKİNCİ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUMLAR

Çalışmamızın ikinci bölümünü oluşturan bu kısımda 131 kişi üzerinde yaptığımız anket çalışmamızın sonuçlarını ortaya koyacağız. Anket katılımcıları gebe kadınların oluşup batman ilinde yapılmıştır. Analizler sırasıyla demografik, din eğitimi ve gebelik ile ilgili değişkenlerin dini başa çıkma toplam puanıyla karşılaştırılmasıyla yapılmıştır.

2.1 DEMOĞRAFİK DEĞİŞKENLER

2.1.1. Dini Başa Çıkma ve Yaş İlişkisi

Tablo: 1 Dini Başa Çıkma ve Yaş

	Araştırmaya katılanların yaşı	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	18-25	45	68,43	3011,00	-,752	,452
	26-40	86	63,22	5374,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z = -,752$; $P = 0,452$; $P > 0,05$).

2.1.2. Dini Başa Çıkma ve Aile Tipi İlişkisi

Tablo: 2 Dini Başa Çıkma ve Aile Tipi

	Araştırmaya Katılanların Aile Tipi	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Geniş aile	31	78,30	2349,00	-2,229	0,026
	Çekirdek Aile	100	60,97	6036,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları aile tipine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($z = -2,229$; $p = 0,026$; $p < 0,05$). Geniş aile tipine sahip bireylerde dini başa çıkma sıra ortalaması puanları çekirdek aileye sahip bireylere göre daha

yüksek görülmüştür. Geniş ailede yaşayanların dini başa çıkma davranışlarına daha çok başvurdukları görülmektedir.

2.1.3. Dini Başa Çıkma ve Meslek Sahibi Olmanın İlişkisi

Tablo: 3 Dini Başa Çıkma ve Meslek

	Araştırmaya katılanların mesleği	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Ev Hanımı	106	66,76	7076,50	-,472	0,637
	Çalışan	25	62,78	1569,50		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları mesleklerinin olup olmamasına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.1.4. Dini Başa Çıkma ve Eş Mesleği İlişkisi

Tablo: 4 Dini Başa Çıkma ve Eş Mesleği

	Araştırmaya katılanların eşlerinin mesleği	N	Sıra Ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Serbest	63	70,46	1,699	2	0,428
	Memur	40	61,38			
	Diğer	28	62,57			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları eşlerini mesleklerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.1.5. Dini Başa Çıkma ve Sosyal Güvence İlişkisi

Tablo: 5 Dini Başa Çıkma ve Sosyal Güvence

	Araştırmaya katılanların sosyal güvencesi	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Var	103	62,81	6469,50	-1,593	,111
	Yok	28	75,76	2045,50		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları sosyal güvenceleri olup olmamasına göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z=-1,593$; $p=0,111$; $p>0,05$).

2.1.6. Dini Başa Çıkma ve Aylık Gelir İlişkisi

Tablo: 6 Dini Başa Çıkma ve Aylık Gelir

	Araştırmaya katılanların aylık geliri	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	0-1499	45	72,33	5,743	3	0,125
	1500-2999	32	71,22			
	3000-4999	29	52,29			
	5000 ve üstü	25	63,82			
		131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları aylık gelir değişkenine göre bir farklılık göstermemiştir.

2.2. DİN EĞİTİMİ DEĞİŞKENLERİ

2.2.1. Dini Başa Çıkma ve Eğitim Durumu İlişkisi

Tablo: 7 Dini Başa Çıkma ve Eğitim Durumu

	Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Okur-Yazar	21	61,64	4,286	3	0,232
	İlköğretim	28	75,91			
	Ortaöğretim	41	69,34			
	Lisans ve Üstü	41	58,12			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları eğitim durumu bakımından anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

2.2.2. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Örgün Kurumlardan Alınmış Olması Durumunun İlişkisi

Tablo: 8 Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Örgün Kurumlarda Alması Durumu

	Araştırmaya katılanların din eğitimi sadece örgün kurumlarda alması	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	28	71,77	3,920	2	0,141
	Hayır	66	59,52			
	Kısmen	37	73,20			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları din eğitimlerini örgün eğitim kurumlarında almalarına göre farklılık göstermemiştir.

2.2.3. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Büyük Ölçüde DKAB Öğretmeninden Alınması Durumunun İlişkisi

Tablo: 9 Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Alması Durumu Büyük Ölçüde DKAB Öğretmeninden Alması

	Araştırmaya katılanların din eğitimi büyük ölçüde DKAB öğretmeninden alması	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa	Evet	50	62,84	0,663	2	0,718

Çıkma Total	Hayır	58	68,47			
	Kısmen	23	63,70			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları din eğitimlerini büyük ölçüde DKAB öğretmeninden almalarına göre farklılık göstermemiştir.

2.2.4. Dini Başa Çıkma ve Din Eğitiminin Büyük Ölçüde Kuran Kursu Öğretmeninden Alınması İlişkisi

Tablo :10 Dini Başa Çıkma ve din eğitimini büyük ölçüde Kuran Kursu öğretmeninden alması

	Araştırmaya katılanların din eğitimini büyük ölçüde Kuran Kursu öğretmeninden alması	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	48	65,78	2,611	2	0,271
	Hayır	64	68,89			
	Kısmen	19	52,69			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları din eğitimlerini büyük ölçüde Kuran Kursu öğretmeninden almalarına göre farklılık göstermemiştir.

2.2.5. Dini Başa Çıkma ve Ailede Aldıkları Din Eğitimi İlişkisi

Tablo: 11 Dini Başa Çıkma ve Ailede Aldıkları Din Eğitimi

	İlk din eğitimini büyük ölçüde aile büyüğünden aldım	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	104	66,73	6939,50	-	,457
	Kısmen	7	60,60	1575,50		
	Total	111				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları din eğitimlerini büyük ölçüde veya kısmen aileden almalarına göre farklılık göstermemiştir (Z=-743;p=0,457;p>0,05).

2.2.6. Dini Başa Çıkma ve Seçmeli Din Dersi İlişkisi

Tablo: 12 Dini Başa Çıkma ve Seçmeli Din Dersi

	Araştırmaya katılanlar dkab dersi dışında seçmeli ders almış mı?	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	27	52,28	1411,50	-2,112	0,035
	Hayır	104	69,56	7234,50		
	Total	131				

Araştırmaya katılanlar zorunlu din dersi dışında seçmeli ders alıp almadıklarına göre farklılık göstermiştir ($Z=-2,112$; $P=0,035$; $P<0,05$). Bu farklılık seçmeli din dersi almayanlar lehinedir. Seçmeli ders almayanların dini başa çıkma sıra ortalaması puanları daha yüksektir.

2.2.7. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Gitmiş Olma İlişkisi

Tablo: 13 Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Gitmiş Olma

	Araştırmaya katılanların Kuran kursuna katılımı	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	80	64,34	5147,00	-,629	0,529
	Hayır	51	68,61	3499,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılan gebelerin dini başa çıkma sıra ortalaması puanları kuran kursuna gidip gitmemelerine göre değişiklik göstermemiştir ($Z=,629$; $P=0,529$; $P<0,05$).

2.2.8. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Bir Kere Katılmış Olmanın İlişkisi

Tablo: 14 Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Bir Kere Katılmış Olmak

	Araştırmaya katılanların yaz kuran kursuna bir kere katılmış olması	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini	Evet	36	53,14	1860,00	-2,203	,028

Başa Çıkma	Hayır	95	69,41	6525,00		
Total		131				

Araştırmaya Katılanların dini başa çıkma puanları yaz kuran kurslarına gidip gitmemelerine göre farklılaşmaktadır ($Z=2,203$; $p=0,028$; $p<0,05$). Buradaki fark kursa devam etmeyenlerin lehine ortaya çıkmıştır. Kuran kurslarına katılmayan katılımcıların sıra ortalaması puanları katılanlara göre daha yüksektir.

2.2.9. Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Birden Çok Kez Katılmış Olmanın İlişkisi

Tablo: 15 Dini Başa Çıkma ve Kuran Kursuna Birden Çok Kez Katılmış Olmak

	Araştırmaya katılanların kuran kursuna birden çok kez katılması	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma	Evet	52	68,98	3587,00	-,731	0,465
	Hayır	79	64,04	5059,00		
Total	Total	131				

Araştırmaya katılanların birden çok kez kuran kursuna gidip gitmemelerine göre dini başa çıkma puanlarında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($Z= -,731$; $P=0,465$; $P<0,05$).

2.1.10. Dini Başa Çıkma ve İmam Hatip Lisesine Gitme İlişkisi

Tablo :16 Dini Başa Çıkma ve İmam Hatip Lisesi

	Araştırmaya katılanların imam hatip lisesi okuma durumu	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma	Evet	12	53,71	644,50	-1,179	0,238
	Hayır	119	67,24	8001,50		
Total	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması imam hatip lisesine gidip gitmemelerine göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z= -,352$; $P=0,238$; $P<0,05$).

2.1.11. Dini Başa Çıkma ve Medrese Din Eğitimi Görmenin İlişkisi

Tablo: 17 Dini Başa Çıkma ve Medrese Din Eğitimi

	Araştırmaya katılanlar örgün eğitim dışında medreseye gitmiş mi?	N	Sıra ortalaması	Sıralara toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma	Evet	16	62,63	1002,00	-,380	0,704
	Hayır	115	66,47	7644,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların örgün eğitim dışında medreseye gidip gitmemelerine göre dini başa çıkma puanlarında farklılık görülmemektedir ($Z=-,380$; $P=0,704$; $P<0,05$).

2.2.12. Dini Başa Çıkma ve Dini Kitap Okuma İlişkisi

Tablo :18 Dini Başa Çıkma ve Dini Kitap Okuma

	Araştırmaya katılanların dini kitap okuması	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	54	73,21	3,350	2	0,187
	Hayır	46	60,45			
	Kısmen	31	61,68			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması dini kitap okuma veya okumamaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.2.13. Dini Başa Çıkma ve Meal Okuma İlişkisi

Tablo :19 Dini Başa Çıkma ve Meal Okuma

	Araştırmaya katılanların meal okumuş olması	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	35	70,01	0,699	2	0,705
	Hayır	77	65,31			
	Kısmen	19	61,39			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları meal okumaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.2.14. Dini Başa Çıkma ve Tefsir Okuma İlişkisi

Tablo :20 Dini Başa Çıkma ve Tefsir Okuma

	Araştırmaya katılanların tefsir okumuş olması	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	23	74,57	3,570	2	0,168
	Hayır	92	66,40			
	Kısmen	16	51,38			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması tefsir okumaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.2.15. Dini Başa Çıkma ve İlmihal Okuma İlişkisi

Tablo: 21 Dini Başa Çıkma ve İlmihal Okuma

	Araştırmaya katılanların ilmihal okuma durumu	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma total	Evet	41	58,59	2402,00	-1,512	0,131
	Hayır	90	69,38	6244,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması ilmihal okuma veya okumamaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z=-1,512$; $P=0,131$; $P<0,05$).

2.2.16. Dini Başa Çıkma ve Siyer Okuma İlişkisi

Tablo :22 Dini Başa Çıkma ve Siyer Okuma

	Araştırmaya katılanların siyer okuma durumu	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	72	64,94	4675,00	-,352	0,725
	Hayır	59	67,29	3970,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması siyer okuma veya okumamaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z= -,352$; $P=0,725$; $P<0,05$).

2.2.17. Dini Başa Çıkma ve Hadis Kitabı Okuma İlişkisi

Tablo :23 Dini Başa Çıkma ve Hadis Kitabı Okuma

	Araştırmaya katılanların hadis kitabı okuma durumu	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	74	63,66	4711,00	-,805	0,421
	Hayır	57	69,04	3935,00		
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma sıra ortalaması hadis kitabı okuma veya okumamaya göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z = -,352$; $P = 0,421$; $P < 0,05$).

2.2.18. Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgiyi Büyük Ölçüde Dini Kitaplardan Alma İlişkisi

Tablo :24 Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgisini Büyük Ölçüde Dini Kitaplardan Alması

	Araştırmaya katılanların dini bilgilerini büyük ölçüde dini kitaplardan elde etmesi	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	36	74,71	2,760	2	0,252
	Hayır	55	61,47			
	Kısmen	40	64,39			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları dini bilgilerini büyük ölçüde dini kitaplardan almalarına göre farklılık göstermemiştir.

2.2.19. Dini Başa Çıkma ve Bir Hocayı Takip Etme Durumu İlişkisi

Tablo: 25 Dini Başa Çıkma ve Hoca Takip Etme

	Araştırmaya katılanların takip ettiği hoca var mıdır?	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	54	67,35	1,551	2	0,461
	Hayır	60	62,30			
	Kısmen	17	74,76			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları hoca takip edip etmemeye göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.2.20. Dini Başa Çıkma ve Dini Program İzleme İlişkisi

Tablo: 26 Dini Başa Çıkma ve Dini Program İzleme

	Araştırmaya katılanların izlediği dini program var mıdır?	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	60	71,49	2,356	2	0,308
	Hayır	33	60,53			
	Kısmen	38	62,08			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları dini program izlemeye göre farklılık göstermemiştir.

2.2.21. Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgi Açısından Sosyal Medyadan Yararlanma İlişkisi

Tablo: 27 Dini Başa Çıkma ve Dini Bilgi Açısından Sosyal Medyadan Yararlanma

	Araştırmaya katılanların sosyal medyadan dini bilgi anlamında yararlanması	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	49	64,69	0,171	2	0,918
	Hayır	58	65,73			
	Kısmen	24	68,79			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları sosyal medyayı dini bilgi elde etme amacıyla kullanmaları bakımından farklılık göstermemiştir.

2.2.22. Dini Başa Çıkma ve Dini Konferans ve Seminere Katılma İlişkisi

Tablo: 28 Dini Başa Çıkma ve Dini Konferans ve Seminere Katılma

	Araştırmaya katılanların dini konferans, seminer takip eder mi?	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	Evet	22	62,39	0,344	2	0,842
	Hayır	91	66,76			
	Kısmen	18	62,76			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları dini konferans ve seminer takip etmelerine göre farklılık göstermemiştir.

2.3. GEBELİK DURUMU DEĞİŞKENLERİ

2.3.1. Dini Başa Çıkma ve Riskli Gebelik

Tablo: 29 Dini Başa Çıkma ve Riskli Gebelik

	Araştırmaya katılanların düşük riski	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma	Var	17	82,94	1410,00	-1,976	0,048
	Yok	114	63,47	7236,00		
Total	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları düşük riski olup olmamasına göre farklılık göstermiştir ($Z=-1,976$; $P=0,048$; $P<0,05$). Farklılık düşük riski olanların lehinedir. Düşük riski olan gebelerin dini başa çıkma sıra ortalaması puanları düşük riski olmayanlara göre daha yüksektir.

2.3.2. Dini Başa Çıkma ve Kürtaj Geçmişi

Tablo: 30 Dini Başa Çıkma ve Kürtaj Geçmişi

	Araştırmaya katılanların kürtaj geçmişi	N	Sıra ortalaması	Sıralar toplamı	Z	P
Dini başa Çıkma	Hiç kürtaj olmadım.	113	64,08	7240,50	-1,457	,145
	Kürtaj oldum.	18	78,08	1405,50		
Total	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları kürtaj olup olmamalarına göre farklılık göstermemiştir ($Z=-1,457$; $P=,145$; $P>0,05$).

2.3.3. Dini Başa Çıkma ve Düşük Geçmişi

Tablo: 31 Dini Başa Çıkma ve Düşük Geçmişi

	Araştırmaya katılanların düşük yapmış olması	N	Sıra ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	P
Dini Başa Çıkma	Hiç düşük yapmadım	95	63,52	6034,00	-1,219	0,223
	Düşük yaptım	36	72,56	2612,00		
Total		131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları düşük yapıp yapmamalarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($Z=-1,219$; $P=0,223$; $P>0,05$).

2.3.4. Dini Başa Çıkma ve Gebelik Haftası

Tablo: 32 Dini Başa Çıkma ve Gebelik Haftası

	Araştırmaya katılanların gebelik haftası	N	Sıra Ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	1-13	38	64,14	0,323	2	0,851
	14-26	38	64,67			
	27-41	55	68,20			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları gebelik haftasına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.3.5. Dini Başa Çıkma ve Gebelik Sayısı

Tablo: 33 Dini Başa Çıkma ve Gebelik Sayısı

	Araştırmaya katılanların gebelik sayısı	N	Sıralar ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	1	37	59,26	3,974	4	0,410
	2	30	69,92			
	3	24	70,17			
	4	17	56,53			
	5 ve üstü	23	74,39			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları gebelik sayısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

2.3.6. Dini Başa Çıkma ve Canlı Doğum Sayısı

Tablo: 34 Dini Başa Çıkma ve Canlı Doğum Sayısı

	Araştırmaya katılanların canlı doğum sayısı	N	Sıra ortalaması	X ²	Sd	P
Dini Başa Çıkma Total	0	46	60,35	3,358	3	0,340
	1	35	75,51			
	2	28	65,63			
	3 ve üstü	22	63,16			
	Total	131				

Araştırmaya katılanların dini başa çıkma puanları canlı doğum sayısına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUMLAR

Bu bölümde analiz sonuçları üzerinde durularak doğrulanan ve doğrulanmayan hipotezler ortaya konacaktır. Anlamlı sonuçların muhtemel sebepleri tartışılarak değerlendirme yapılacaktır.

3.1. AİLE TİPİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA PUANI İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRMESİ

Demografik sorulardan aile tipi ve dini başa çıkma sonuçlarını karşılaştırdığımızda geniş ailede yaşayanların yaşamayanlara göre dini başa çıkma konusunda daha avantajlı olduğunu gördük. ($z=-2,229$; $p=0,026$; $p<0,05$). (Tablo:2) Bununla 7. hipotezimiz (Aile tipi dini başa çıkma davranışını etkiler) doğrulanmış oldu.

Bunun sebeplerinden biri olarak, evde yaşlı bireylerin bulunması olabilir. Doğumundan ergenlik çağına kadar çocukların davranışları tamamen aileleri tarafından şekillendirilir. Aile çocukların oluşturdukları tutumların ilk kaynağıdır. Aileler ile çocukların benzerliklerini karşılaştıran araştırmalar, özellikle politik ve dinsel tutumları arasında büyük benzerlikler olduğuna işaret etmektedirler. Mesela; çocukların politik tavırları, dine karşı tutumları ailenin tavrıyla büyük benzerlik gösterir. Aileler ve çocukları arasında benzerliler farklılıklardan daha fazladır. (Kavas, 2013, s. 6)

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre öğrenme, rol modellerin gözlemlenmesiyle gerçekleşir. Taklit edilen davranış pekiştirilirse de devam eder. (Senemoğlu, 2012, s. 216-217) Her çocuğun ilk rol modelleri aile bireyleridir. Aile bireyleri gözlenerek sosyal öğrenmeler gerçekleşir.

Uysal; yaptığı araştırmada yaş ile dini duygu düşünce ve tutum arasında anlamlı sonuçlara ulaşmıştır. Yaş ile dini duygu düşünce ve tutum arasında doğrusal bir ilişki vardır. İnsanın yaşı ilerledikçe dine daha çok yöneldiği ve dini pratiklere daha fazla önem verdiği görülmektedir. (Uysal, 1996).

Pargament, yaptığı birçok çalışmada dindarlığın stresle başa çıkma davranışında önemli bir koruyucu olduğunu ortaya koymuştur. Dini eğitim ve dindarlık arasındaki ilişkiyi ve dindarlığın aile büyüklerinin dini eğitimi sonucu oluştuğuyla ilgili bilgiler vermiştir. (Tekin, 2005, s. 133)

Dolayısıyla yaşlı bireylerle daha fazla bir arada bulunan geniş ailede dini duygu, düşünce ve tutuma daha fazla rastlanmış olması aile temelli bir din eğitimi alınmış olma ihtimalini güçlendirmektedir. Bu da dini başa çıkma davranışlarına yönelmeyi artırmıştır, diyebiliriz.

3.2. DİN EĞİTİMİ DEĞİŞKENLERİ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Din eğitim değişkenleri ile dini başa çıkma arasında yapılan çoğu ölçüm anlamsız çıkmıştır. Yalnız “kuran kursuna bir kere katılmış olmak” ve “seçmeli din dersi almış olmak” değişkenleri ile dini başa çıkma arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar ilk beş hipotezimizi doğrulamamaktadır. Din eğitiminin dini başa çıkma üzerinde etkisinin bulunmamış olmasının çeşitli sebepleri olabilir.

Din eğitiminde daha etkili öğretim teknikleri kullanılması faydalı olabilir. Etkili öğretim teknikleri yapılandırmacı eğitim modelinden ilhamla üretilen tekniklerdir. Hem bilişsel hem duyuşsal hem de psikomotor alanlara hitap eden etkinliklerle öğrenme, yaparak yaşayarak beş duyu organımızı da işe katarak üretilen öğrenme teknikleridir. (Polat, 2013, s. 8) Öğrenmede en kalıcı bilgi yaparak yaşayarak elde edilen bilgidir. Yapılan araştırmalara göre insanlar dinlediklerinin %20’sini, gördüklerinin %30’unu hem görüp hem işittiklerinin % 50’sini, yaptıklarının ise %90’ını hatırlamaktadır. Bu bakımdan yaparak yaşayarak etkinlik temelli öğretim öğrenmelerin etkililiğini artıracaktır. (Özbek, 2012, s. 180)

Din eğitiminin dini başa çıkma üzerinde bir fark yaratmamış olmasının bir diğer sebebi genel eğitim anlayışının pragmatist/pozitivist felsefeye dayalı temelleri olabilir. Türkiye eğitim felsefesi pragmatist temellere dayalı ilerlemeci anlayışa sahiptir. Pragmatist felsefenin eğitim anlayışında bilginin doğruluğu iş görürlüğü ile eşdeğerdir. Faydalı olan doğru olandır. Gerçek duyularla algılanandır. Ahlaki değerler görecelidir. Ahlakın kıstası kişi veya topluma faydalı olmasıdır. (Sönmez, 2015, s. 108-110)

Bu eğitim anlayışının çıktıları olan insanların soyut-ulvi amaçlar, tavsiyeler ve hedefler belirleyen dine olan ilgisi azalmış olabilir. Etkisini yitirmiş din ne kadar iyi yöntemlerle öğretilirse öğretilsin yeterince etkili olamayacaktır. Gerçekliği somut olarak algılayan pragmatist bir bakış açısına dinin etkisi elbette az olacaktır. Pragmatist bir yaklaşımla eğitilen insanların faydasını somut olarak göremediği dini tavsiye ve emirlerden uzaklaşması, faydasını göremediği ahlaki ilkelerden uzaklaşması muhtemeldir. Faydacı din eğitiminin yol açtığı sonuçlar bir başka çalışmanın konusudur.

Modern eğitimde insanın bilişsel ve davranışsal yetenekleri, maddi bir ürün ortaya koyması ön plandadır maalesef vicdan ve merhamet gibi insan tanımında yer alan özellikler ihmal edilmiştir. Bu özelliklerin objektif bilgiye konu edilemeyeceği öne sürülmüştür. (Meydan, 2015, s. 266) Pozitivist yaklaşımlar dinin iyileştirici özelliklerinden faydalanmayı zorlaştırmaktadır.

İnsan sırf maddi varlığından ibaret değildir. Bunun aksi tüm yaklaşımlar insanı açıklamaktan uzaktır. Dinimiz insanı ruh ve bedenden oluşan bir bütün olarak tanımlamış ve her iki yönünü de besleme doğrultusunda ilkeler benimsemiştir. (İzzetbegoviç, 2015)

“Her şeyin bir anlamı var” adlı kitabında Kemal Sayar, eğitimin merkezi olan okul ortamlarının manevi unsurlardan arındırılması neticesinde okulların kaba güç tapınakları haline geldiklerini söylemektedir. (Sayar, 2014, s. 108)

Çalışmamızda din eğitiminin dini başa çıkma üzerinde etkisi görülemediyse de Tekin’in, “Stresle Başa Çıkma Din Eğitiminin Rolü” adlı doktora çalışmasında

İlahiyat okuyan öğrencilerin başa çıkmanın “Allah’a yönelme” boyutunda diğer lisans öğrencileri ile arasında pozitif yönde fark olduğu görülmüştür. Din eğitimi lisans düzeyinde alanlar ile almayanlar arasında başa çıkma açısından fark oluşmuştur. (Tekin, 2005, s. 122)

Aynı çalışmada İHL öğrencilerinin normal liseye giden öğrencilere göre başa çıkmanın “Allah’a yönelme” boyutunda farklılık gösterdiği görülmüştür. (Tekin, 2005, s. 129)

Yine Ekşi’nin “Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma” adlı çalışmasında başa çıkmanın fakülteye göre farklılaştığını ve İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin de olumlu dini başa çıkma davranışını seçtiklerini tespit etmiştir. Bu çalışma da din eğitimi ile dini başa çıkma ilişkisine işaret etmektedir. (Ekşi, 2001, s. 175-180)

Din eğitiminin temel amaçlarından biri bireyin ruh- beden- zihin sağlığı yerinde bireyler yetiştirmektir. Ruh sağlığı stres, kaygı gibi durumlarla baş etmeyi içermektedir. Söz konusu çalışmalarda bu ilişki görülmüşse de yaptığımız çalışmada görülmemiştir.

3.3. DÜŞÜK RİSKİ TAŞIYOR OLMAK VE DİNİ BAŞA ÇIKMA İLİŞKİSİ VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Altıncı hipotezimiz “Düşük riski yaşıyor olmak dini başa çıkma davranışını etkiler” doğrulanmıştır. ($Z=-1,976$; $P=0,048$; $P<0,05$). (Tablo: 29) Gebe kadınlardan düşük riski yaşıyor olanların din başa çıkma davranışı pozitif yönde farklılık göstermiştir.

Gebeler yaşadıkları yüksek stresörler ile başa çıkmada manevi etkinliklere de başvurumaktadırlar çünkü maneviyat bireyin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlamakta, hastalıklarını kabul etmelerine ve gelecek için plan yapmalarına yardım etmekte, bireyi destekleyip rahatlatmaktadır (Ölçer & Oskay, 2015)

Yapılan bir araştırmada düşük ve yüksek riskli gebe kadınlarda olumlu dini başa çıkma davranışı daha yüksek bulunmuştur. Yüksek riskli gebe kadınlardan

olumsuz dini başa çıkma davranışı gösterenlerin depresyon eğilimli olduğu ortaya konmuştur. (Haas, 2017, s. 248)

Ölüm veya hayati tehlike söz konusu olduğu zamanlarda dine mesafeli kimselerin bile dualar ettiği görülmektedir. Bu da Allah'a sığınma, yalvarma ve duanın, insanın ontolojik olarak sahip olduğu bir özellik olduğuna işaret etmektedir. (Kula, 2002, s. 245)

İnsan mükemmelden uzaklaşıp sıkıntılara boğuldukça, mükemmele olan özlem ve yönelimi ifade eden bir davranış olarak Allah'a yönelme ortaya çıkar.

Allah'a yönelme, kişinin endişe korku ve tehlike hissettiği anlarda problemin çözümünde kullandığı aktif ve anlamlı bilişsel bir başa çıkma stratejisi olarak ortaya çıkmaktadır. (Kula, 2002, s. 244)

Yaş ve sosyo-ekonomik düzeyin dini başa çıkma ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. 8. Hipotezimiz doğrulanamamıştır.

SONUÇ

Nicel bir araştırma olan çalışmamız Batman ilinde tesadüfi olarak seçilen örneklem ile sınırlıdır. Araştırmamız din eğitiminin gebelik özelinde dini başa çıkma ile ilişkisini ortaya koyma amacıyla yapılmıştır.

Türkiye’de yapılan din eğitimi ve din psikolojisi çalışmalarına baktığımızda dini başa çıkma ile birçok değişkenin ilişkisinin incelenmiş olduğunu görüyoruz. Ancak din eğitimi ile dini başa çıkma ilişkisine yönelik bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışmamız bu boşluğu doldurma amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamızda katılımcılara demografik, din eğitimi yaşantıları, gebelik durumları ve dini başa çıkma ölçeği soruları yöneltilmiştir. Din eğitimi başta olmak üzere gebelik ve demografik özellikler ile ilgili bulgular dini başa çıkma ölçeği puanlarıyla karşılaştırılmıştır.

Anket uygulaması 131 katılımcı ile yapılmıştır. Sonuçlar SPSS programı ile analiz edilmiştir. Ölçek toplam puanları normal dağılım göstermediği için non-parametrik testler kullanılmıştır. Analizlerde Man-Withney U Tesi ve Kruskal Wallis H Testleri kullanılmıştır.

Yapılan ölçümler sonucunda dini başa çıkma puanları ile demografik faktörler, din eğitimi durumu ve gebelik arasında istatistiki anlamlılık açısından bulunan sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Din eğitimi sorularında kuran kursuna en az bir kere gitmiş olmak sorusuna olumlu cevap verenler ile olumsuz cevap verenler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu farklılık soruya olumsuz cevap verenler lehinedir ($Z=2,203$; $p=0,028$; $p<0,05$). (Tablo:14)

Kuran kursuna gitmeyenlerin de dini başa çıkma puanlarının yüksek olması yine kuran kursu eğitiminin eksikleri olabileceğini düşündürmektedir.

Din eğitimi değişkenlerinden seçmeli din dersi almış olmak veya almamış olmak sorusunun analiz sonucuna göre seçmeli din dersi almayanların alanlara göre dini başa çıkma puanları daha yüksek bulunmuştur ($Z=-2,112$; $P=0,035$; $P<0,05$). (Tablo: 12)

Seçmeli din dersi almayanların dini başa çıkma puanlarının yüksek çıkması üzerine düşünülmesi gereken bir konudur. Bu sebeple gerek seçmeli din derslerinin gerek din kültürü ve ahlak bilgisi dersinin etkililiği tekrar gözden geçirilmelidir, bu konuda eksiklikler olduğu görülmektedir.

Gebelik ile ilgili sorularda düşük riski olan ve olmayan gebeler arasında dini başa çıkma açısından anlamlı bir fark oluşmuştur. Düşük riski olan gebelerin dini başa çıkma puanları riski taşımayanlara göre yüksektir ($Z=-1,976$; $P=0,048$; $P<0,05$). (Tablo: 29)

Gebeler yaşadıkları yüksek stresörler ile başa çıkmada manevi etkinliklere de başvurumaktadırlar çünkü maneviyat bireyin kendisini daha güçlü hissetmesini sağlamakta, hastalıklarını kabul etmelerine ve gelecek için plan yapmalarına yardım etmekte, bireyi destekleyip rahatlatmaktadır (Ölçer & Oskay, 2015)

Bunun dışında yapılan dini başa çıkma ve demografik değişkenler arasında ilişki bulunamamıştır. Yapılan diğer analizler şunlardır; dini başa çıkma-yaş, dini başa çıkma-meslek, dini başa çıkma-eş mesleği, dini başa çıkma-sosyal güvence, dini başa çıkma-aylık gelir.

Din eğitimi ve dini başa çıkma ilişkisi ile ilgili yapılan ve ilişki bulunamayan diğer başlıklar şöyledir: Dini başa çıkma-eğitim durumu, dini başa çıkma- din eğitimi örgün eğitimde almış olma, dini başa çıkma-din eğitimi büyük ölçüde DKAB öğretmeninden almış olma, dini başa çıkma- din eğitimi büyük ölçüde kuran kursu öğretmeninden almış olma, dini başa çıkma- din eğitimi büyük ölçüde aileden alma, dini başa çıkma- kuran kursuna gitmiş olma, dini başa çıkma- kuran kursuna birden çok kez gitme, dini başa çıkma- İHL'ye gitmiş olma, dini başa çıkma-

medrese, dini başa çıkma- dini kitap, hadis, tefsir, ilmihal, siyer, dini başa çıkma- dini bilgiyi büyük ölçüde kitaplardan almış olma, dini başa çıkma- hoca takip etme, dini başa çıkma- dini program izleme, dini başa çıkma- dini açıdan sosyal medyadan yararlanma, dini başa çıkma- dini konferans ve seminerlere katılma.

Gebelik ile ilgili diğer değişkenler ise şöyledir: Dini başa çıkma-kürtaj geçmişi, dini başa çıkma-düşük geçmişi, dini başa çıkma-gebelik haftası, dini başa çıkma-gebelik sayısı, dini başa çıkma-canlı doğum sayısı.

ÖNERİLER:

1. Araştırmamız geniş ailenin önemini ortaya koymuştur. Din eğitiminde büyüklerin bilgeliklerinden faydalanılması üzerine düşünülmeli, ailede eğitim teşvik edilmelidir. Eğitici televizyon programları ile ailede eğitim konusu ele alınabilir. Ailede rol model oldukça önemlidir.
2. Araştırmamız daha büyük ve heterojen grup ile yapılmalıdır böylece daha ayrıntılı sonuçlara ulaşılabilir.
3. Öğretmenler için din öğretim teknikleri hizmet içi eğitim olarak sunulmalıdır.
4. Etkili bir din eğitiminin imkânları araştırılmalı kuran kursu öğreticileri din öğretim teknikleri öğrenerek hizmet içi eğitimlerle desteklenmelidir.
5. Seçmeli derslerin etkinliği ve içeriği tekrar gözden geçirilmelidir.
6. Faydacı eğitim anlayışının özellikle din eğitimi üzerine etkileri araştırılmalı.



KAYNAKÇA

- Abdullah, Y., & Yürük, T. (2014). Din Eğitim ve Öğretiminin Temelleri. K. Mustafa, & A. Nurullah içinde, *Din Eğitimi* (s. 81-103). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Acuner, H., & Güneş, A. (2013). Din ve Dinler Öğrenme Alanı. C. Tosun, & M. Polat içinde, *Düşünen Sınıflar için DKAB Öğretimi* (s. 79-104). Ankara: Pegem Akademi.
- Akın, A., Altundağ, Y., & Turan, M. (2015). Dini Bağlılık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 367-375.
- Allport, G. W. (2016). *Birey ve Dini*. (B. Sambur, Çev.) Ankara: Elis yayınları.
- Alper, Y. (2012). *Bütün Yönleriyle Depresyon*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Altaş, N., & Arıcı, İ. (2014). Din Eğitiminin Bilimselleşme Süreci. M. Köylü, & N. Altaş içinde, *Din Eğitimi* (s. 48-74). İstanbul: DEM Yayınları.
- Aydın, A. (2016). *Eğitim Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Aydın, A. R. (2009). İnanma İhtiyacı ve Dini Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 92.
- Aydın, Ö. G. (2011). *Yaşamı Sürdürede Dini İnancın Rolü, Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayhan, H. (1997). *Din Eğitimi ve Öğretimi*. İstanbul: İfav Yayınları.
- Ayhan, H. (2014). *Türkiye'de Din Eğitimi*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Ayten, A. (2010). *Tanrıya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.

- Ayten, A., & Batan, S. (2015). Dini Başaçıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 67-92.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini Başaçıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 45-79.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Baş, S. (2017, HAZİRAN). Manevi Danışmanlıkta Duanın Bir Destekleme Metodu Olarak Kullanımı. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(52), 164.
- Batson, C., Patricia, S., & W:Larry, V. (2017). *Din ve Birey*. (A. Kuşat, & A. Taştan, Çev.) Kayseri: Kimlik Yayınları.
- Bilgin, B. (1998). *Eğitim Bilimi ve Din Eğitimi*. Ankara: Gün Yayıncılık.
- Bilgin, B., & Selçuk, M. (1991). *Din Öğretimi Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Akid Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cadwallader, E. H. (1991). Depression and Religion: Realities, Perspectives, and Directions. *Counseling and Values*, 35(2), 83-92.
- Cengil, M. (2003). Depresyonu Önlemede Dini İnancın Rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 129-153.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalık, K. Y., & Aktaş, S. (2011). Gebelerde Depresyon: Sıklık Risk Faktörleri ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 143.

- Çarkoğlu, A., & Kalaycıoğlu, E. (2009). *Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma*. İstanbul: Sabancı Üniversitesi.
- Demir, E., Saatçioğlu, Ö., & İmrol, F. (2016). Uluslararası Dergilerde Yayımlanan Eğitim Araştırmalarının Normallik Varsayımları Açısından İncelenmesi. *Curr Res Educ*, 2(3), 130-148.
- DSM-5, A. P. (2013). *DSM-5, Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı* (5 b.). (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği Yayıncılık.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erdem, Ö., Erten Bucaktepe, P. G., Özen, Ş., & Kara, İ. H. (2010). Prepartum ve Postpartum Dönemde Annelerin Depresyon ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Tıp Dergisi*, 24-31.
- Ersanlı, K., & Kumcağız, H. (2016). Gebelik. H. Ulubaşoğlu içinde, *Cinsel Sağlık Eğitimi* (s. 179-199). Ankara: Pegem Akademi.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma, Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1998). *Kişiliğinizi Tanıyın*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Ferah, N. (2019). *Boşanma Sürecindeki Bireylerde Dini Başa Çıkma Davranışlarının Analizi, Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, 745-774.
- Göcen, G. (2015). Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçleri ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 165-216.

- Guyton, A. C., & Hall E., J. (2017). *Tıbbi Fizyoloji*. İstanbul: Güneş Tıp Yayınevleri.
- Güner, A. (2006). *Lise Öğrencilerinde Stres, Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma, Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Haas, J. M. (2017, ağustos 22). Moral Theological Analysis of Direct Versus Indirect. *The Linacre Quarterly*, 3(84), 248-260.
- Hood, Ralph W.; Hill, Peter C.; Spilka, Bernard. (2009). *The Psychology of Religion* (4. b.). New York: The Guilford Press.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 210-240.
- Hökelekli, H. (1998). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İzzetbegoviç, A. (2015). *Doğu ve Batı Arasında İslam*. İstanbul: Klasik Yayınları.
- Kara, F. R. (2017). Din Eğitimi Bağlamında Kademeli Eğitim Sistemi ve İmam Hatip Ortaokulları. *Talim Dergisi*, 89-118.
- Kavas, E. (2013). Demografik Değişkenlere Göre Dini Tutumlar. *Akademik Bakış Dergisi*(38), 1-20.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirilmesi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(28), 5-36.
- Köylü, M. (2014). Ailede Din Eğitimi. M. Köylü, & N. Altaş içinde, *Din Eğitimi* (s. 309-341). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Köylü, M. (2014). *Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Köylü, M., & Nazıroğlu, B. (2014). İlköğretimde Din Eğitimi. N. Altaş, & M. Köylü içinde, *Din Eğitimi* (s. 149-182). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Kuğu, N., & Akyüz, G. (2001). Gebelikte Ruhsal Durum. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*(23), 61-64.

- Kula, N. (2002). Deprem ve Dini Başa Çıkma. *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 234-255.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Lonczak, H. S., Clifasefi, S. L., Marlatt, G. A., Blume, A. W., & Donovan, D. M. (2006). Religious coping and psychological functioning in a correctional population. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(2), 171-192.
- Maslow, A. (2018). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- MEB. (2012). *Gebelik ve Fetüs Fizyolojisi*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- MEB. (2016). *Doğum Öncesi İzlem ve Doğum*. Ankara: Baloğlu Yayıncılık.
- MEB. (2018). *Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Dersi Öğretim Programı (İlkokul 4 ve Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar)*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı, Din Öğretimi Genel Müdürlüğü.
- Meydan, H. (2015). *Din Eğitiminde Manevi Boyut*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Okumuşlar, M. (2013). *Sosyalleşme Sürecinde Din Eğitimi*. Konya: Yediveren Kitap.
- Onur, B. (2017). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Ölçer, Z., & Oskay, U. (2015). Yüksek Riskli Gebelerin Yaşadığı Stresörler ve Stresle Başetme Yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 85-92.
- Önder, M. (2012). *Türk Eğitim Tarihi*. Erzincan: Sistem Ofset.
- Önder, M. (2013). Din Kültürü Ahlak Bilgisi Öğretiminin Temelleri Üzerine . C. Tosun, & M. Polat içinde, *Düşünen Sınıflar için DKAB Öğretimi* (s. 15-29). Ankara: Pegem Akademi.

- Özbek, A. (1996). Din Eğitiminin Problemleri. *Din Eğitimi araştırmaları Dergisi*, 6-22.
- Özbek, R. (2012). Öğrenme Öğretme Süreci. G. Ocak içinde, *Öğretim İlke ve Yöntemleri* (s. 160-195). Ankara: Pegem Akademi.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Çorum Ünivristesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 279-313.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. B. (2005). The Religious Dimension of Coping: Advances in Theory, Research, and Practice. R. F. Paloutzian, & C. L. Park içinde, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (s. 479-495). New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Haitsma, K. V., & Warren, R. (1990). God Help Me: (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events. *American Journal of Community Psychology*, 18(6), 793-825.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(1), 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, K. I., Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D. S., & Haitsma, K. V. (1992). God Help Me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 34(6), 504-513.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 710-726.

- Peker, H. (2011). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Pepe, M., & Ege, E. (2019). Erken Gebelik Dönemi Bulantı Kusmanın Anksiyete Düzeyine Etkisi. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 1(5), 22-40.
- Polat, M. (2013). Din-Ahlak Öğretiminin Alanı Ve Hedefleri. C. Tosun, & M. Polat içinde, *Düşünen Sınıflar için DKAB Öğretimi* (s. 5-13). Ankara: Pegem Akademi.
- Sayar, K. (2014). *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Selçuk, M. (1999). *Çocuğun Eğitiminde Dini Motifler*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Sönmez, V. (2015). *Eğitim Felsefesi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Tarhan, N. (1998). Stres ve İnanç. *Kuran Mesajı İlmi Araştırmalar Dergisi*, 49-51.
- Tarhan, N. (2019). *Mutluluk Psikolojisi ve Stresle Başa Çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tavukçuoğlu, M. (1995). İlköğretimde Din Eğitimi ve Program Geliştirme Üzerine Bazı Düşünceler. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(3), 246.
- TDK. (2020, 6 19). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. sozluk.gov.tr: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Tekin, F. (2005). *Stresle Başa Çıkma da Din Eğitiminin Rolü. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Konya.
- Thomas, P. (2009). *Gebelik Sağduyulu Yaklaşım*. (Y. Yelbay, Çev.) İstanbul: Delta Yayınları.
- Tosun, C. (2012). *Din Eğitimi Bilimine Giriş*. Ankara: Pegem Akademi.
- Turan, Y. (2017). *Kişilik ve Dindarlık*. İstanbul: Ensar.

- Uysal, V. (1996). *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Ünal, A. Y. (2020, 03 02). *Doğum istatistikleri açıklandı*. Anadolu Ajansı: <https://www.aa.com.tr/tr/turkiye/dogum-istatistikleri-aciklandi/1480375> adresinden alındı
- Wong-Mcdonald, A., & Gorsuch, R. L. (2004). A Multivariate Theory of God Concept, Religious Motivation, Locus of Control, Coping, and Spiritual Well-Being. *Journal of Psychology and Theology* , 32(4), 318-334.
- Yalom, I. D. (2017). *Din ve Psikiyatri*. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Salığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A., & Yürük, T. (2013). Din Kültürü Ve Ahlak Bilgisi Öğretim Programının İncelenmesi. C. Tosun, & M. Polat içinde, *Düşünen Sınıflar İçin DKAB Öğretimi* (s. 32-53). Ankara: Pegem Akademi.
- Yavuz, K. (1998). *Din Eğitimi*. Adana: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Yavuz, K. (2013). *İnancın Psikolojisi*. Ankara: Boğaziçi Yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yılmaz, H. (2001). Yaygın Din Eğitimi Kurumları ve Toplumsal Barış. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 329-357.
- Yinger, J. M. (1969). A Structural Examination of Religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 8(1), 88-89.
- Yücel, P., Çayır, Y., & Yücel, M. (2013). Birinci Trimester Gebelerde Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu. *Klinik Psikiyatri*, 83-87.

Zengin, H. (2014). Örgün ve Yaygın Din Eğitimi Kurumlarında Barış Eğitimi. M. Köylü içinde, *Din Eğitiminde Çağdaş Konular* (s. 225-246). İstanbul: DEM Yayınları.



EKLER

(EK-A) Kişisel Bilgi Anketi Formu

Değerli katılımcı;

“Gebelikte Dini Başa Çıkmada Geçmiş Din Eğitimi Yaşantılarının Etkisi” başlıklı bir araştırma yürütmekteyim. Bu araştırmayla gebelikte yaşanan psikolojik ve fizyolojik değişiklikler ile dini başa çıkma arasındaki ilişkinin ortaya çıkması beklenmektedir. Bununla beraber gebelerde dini başa çıkma ile geçmiş din eğitimi yaşantılarının ilişkisinin ortaya çıkması hedeflenmektedir. Soruları sabırla cevaplamanız bizim için büyük önem taşımaktadır.

Ankete isminizi yazmayınız. Sizce en uygun cevaba (x) işareti koyunuz. Vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve kimseye gösterilmeyecektir. Araştırma dışında başka amaçlar için kullanılmayacaktır. Gösterdiğiniz ilgi ve yardımlardan dolayı teşekkür ederim.

Fatime TEKEN

Dicle Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Din Eğitimi Yüksek Lisans

Öğrencisi

1-) Yaşınız

() 18-25

() 26-40

() 41-60

() 61 Yaş ve üzeri

2. Eğitim durumunuz:

() Okur-Yazar Değil

() Okur-Yazar

() İlköğretim

() Ortaöğretim

()

Üniversite ve üstü

3. Mesleğiniz:

() Ev hanımı

() Memur

() İşçi

() Emekli

() Diğer

(Lütfen yazınız):

4. Çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

5. Eşinizin mesleği:

☐ Serbest ☐ Memur ☐ işçi ☐ Emekli ☐ İşsiz ☐ Diğer (Lütfen yazınız):.....

6. Sosyal güvenceniz:

☐ Var ☐ Yok

7. Aile tipiniz nedir?

☐ Geniş aile (anne, baba ve çocuk dışında ailede yaşayan akrabanın bulunması)

☐ Çekirdek aile (anne, baba ve çocuklardan oluşan aile)

☐ Diğer

8. Aylık geliriniz:

☐ 0-1499 ☐ 1500-299 ☐ 3000-4999 ☐ 5000 den
yukarı

9. Gebelik sayısınız:

10. Canlı doğum sayınız:

11. Düşük sayınız:

12. Kürtaj sayınız:

13. Kaçınıcı gebelik haftasındasınız:

14-)Düşük riskiniz var mı?

☐ Evet ☐ Hayır

15-) Gebeliğinizde Down veya herhangi bir sendrom şüphesi var mı?

☐ Var ☐ Yok

(EK-B) Din Eğitimi Durumu

1-)İlk din eğitimimi ailemden aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

2-)Din eğitimimi büyük ölçüde bir aile büyüğünden aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

3-)Ailemden hiç din eğitimi almadım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

4-) Din eğitimim örgün eğitim kademelerinde başlamış ve devam etmiştir.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

5-)Din eğitimimi büyük ölçüde dkab öğretmenimden aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

6-)Okulda din kültürü dersi dışında seçmeli din eğitimi aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

7-) Örgün eğitim dışında kuran kursuna gittim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

8-) Din eğitimimi büyük ölçüde kuran kursu öğretmeninden aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

9-) Yaz kuran kursuna sadece bir kere gittim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

10-)Yaz kuran kursuna birden çok gittim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

11-) Örgün eğitim dışında medreseye gittim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

12-) Din eğitimimi büyük ölçüde medresedeki hocamdan aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

13) Hafızlık eğitimi aldım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

14-) Kısa sure ve duaları ezbere bilirim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

15-) Takip ettiğim ve görüşlerine değer verdiğim hocalar vardır.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

16-) Dini programları izlerim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

17-) Sosyal medya veya dini sitelerden dini bilgilerimi geliştirmek için yararlanırım.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

18-) Din ile ilgili konferans, seminer vb. etkinlikleri takip ederim.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

19-) Dini kitaplar okuyarak kendimi geliştiriyorum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

20-) Dini bilgimi okuduğum kitaplara borçluyum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

21-)Kur'an mealini baştan sona okudum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

22-)Bir tefsir kitabı okudum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

23-)Bir ilmihal kitabı okudum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

24-)Bir siyer kitabı okudum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

25-)Bir hadis kitabı okudum.

☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen

26-)Ortaokulu imam hatip okulunda okudum.

☐ Evet ☐ Hayır

27-)Liseyi İHL 'de okudum.

☐ Evet ☐ Hayır

28-)Hem liseyi hem ortaokulu imam hatipte okudum.

☐ Evet ☐ Hayır

(EK-C) Dini Başa Çıkma Ölçeği

1-Gebeliğimde bir hayır vardır diye düşünüyorum.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

2- Gebelik sırasında yaşadığım sıkıntıları, başıma gelenleri, Allah'ın bir imtihanı olarak görürüm.,

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

3- Gebelik süreci ile ilgili mevlâ neylerse güzel eyler derim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

4-Gebeliğin zorlukları karşısında sabrın sonu selamettir derim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

5- Gebeliğim sırasında, başıma gelenlerin beni manevî olarak olgunlaştıracığını düşünürüm.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

6-Allah'ın her an benimle olduğunu hissedirim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

7-Allah'ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

8-Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah'tan af dilerim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

9-Günahlarım için tövbe ederim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

10- Gebelikten kaynaklı yaşadığım sıkıntılar sebebiyle öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah'tan yardım isterim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

11- Gebe oluşum için ve çocuk sahibi olacağım için daha az günah işlemeye çalışırım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

12-Gebe olduğum için Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

13-Gebe olmam sebebiyle ibadetlere yönelirim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

14-Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

15- Gebeliğimin benim için hayatımda yeni bir fırsat olmasını dilerim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

16-Gebeliğim sebebiyle geçirdiğim sıkıntılı anlarda Allah'ın bana yardım ettiğini görmeye çalışırım. ()

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

17-Hayatımın ve gebeliğimin büyük manevi bir gücün parçası olduğunu düşünürüm./

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

18-Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana gebeliğim için dua etmelerini isterim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

19-Sağlıklı bir gebelik için sadaka dağıtırım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

20- Gebeliğim ve bebeğim hakkında din görevlileriyle konuşurum.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

21- Gebeliğim konusunda her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarırım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

22-Gebeliğimde yaşadığım tüm olumsuz duygular konusunda Allah'tan yardım istemeksizin duygularıyla mücadele ederim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

23- Gebelikle alakalı yaşadığım sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

24-Gebeliğim sırasında davranışlarım ve gittiğim yolun yanlış olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

25- Gebeliğim ve evlat sahibi olmam sebebiyle dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

26- Gebelikle ilgili yaşadığım sıkıntıları, başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

27-Gebelikte yaşadığım zorluklar ve sıkıntılar sebebiyle Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

28- Gebelikte yaşadığım zorluklar ve sıkıntılar sebebiyle Allah'ın beni yalnız bıraktığını düşünürüm. ()

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

29- Gebelikte yaşadığım zorluklar ve sıkıntılar sebebiyle Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

30-Gebeliğimle ilgili dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

31-Gebeliğim üzerimden Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm. .

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

32-Gebeliğimde yaşadıklarımı hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

33- Gebeliğim sırasında etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

34- Gebeliğim sırasında din adamlarından uzaklaşıyorum.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

35- Gebeliğim sırasında din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.

a)Her zaman b)Çoğu zaman c)Bazen d)Nadiren e)Hiçbir zaman

EK-D) Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 09/08/2019-16667



T.C.
DİCLE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : 14679147-730.10-
Konu : İnceleme (projenin değerlendirilmesi talebi Hk.)

SAYIN;FATİME TEKEN

"Gebelerde Dini Başa Çıkma Geçmiş Din Eğitimi Yaşantılarının Etkisi" konulu tez çalışması için yapacağınız anket uygulama talebi Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Çalışma ve Yayın Etiği Yönergesi uyarınca Üniversitemiz Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş; Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Çalışma ve Yayın Etiği Yönergesi uyarınca değerlendirilmiş; söz konusu çalışmanın bilimsel etik açısından uygun olduğuna ilişkin Üniversitemiz Sosyal Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının kararı Üniversitemiz Rektörlük Makamının 31.07.2019 tarih ve 83133 sayılı Olur'u ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ali Kemal KADIOĞLU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Evrak Doğrulama İçin : https://ebelge.dicle.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx?V=BEND5MTYU

Dicle Üniversitesi Rektörlüğü, 21280-Diyarbakır
Telefon: +90 412 241 10 00 Faks: +90 412 241 10 56
e-Posta: gensek@dicle.edu.tr Elektronik Ağ: <http://www.dicle.edu.tr>
Kep Adresi : dicleuniversitesi@hs01.kep.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Gülşen Över
Evrak Pin Kodu: 03542
Ayrıntılı bilgi irtibat tel.: 5168



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.