D,1777

ERZURUM KÜLTÜR EĞİTİM VAKFI YAYINEVİ
THE PUBLISHING HOUSE OF ERZURUM CULTURE AND EDUCATION FOUNDATION

Türkiye Diyanet Vakfı Kütüphanesi İslâm Araştırmaları Merkezi

EKEV AKADEMİ DERGİSİ
EKEV ACADEMIC REVIEW

SOSYAL BİLİMLER
SOCIAL SCIENCES

EBSCO HOST Research Databases
ASOS sosyal bilimler indeksi
ULAKBİM

Yıl Year 15 Sayı Number 46 Kış Winter 2011

Türkiye'de Din Psikolojisi Çalışmalarında Dindarlık ve Kaygı İlişkisi

Gülüşan GÖCEN(*)

Özet: *Bu çalışmanın amacı, önemli ruh hallerinden olan kaygının ne olduğunu ortaya koymak ve Türkiye'de din psikolojisi alanında dindarlık-kaygı ilişkisini ele alan empirik çalışmaların sonuçlarını derleyerek dinî yaşam ve kaygı birlikteliğinin resmini çizmektir. Din psikolojisinde kaygı ile dindarlık ilişkisini konu edinen empirik çalışmalara bakıldığında; dindar insanların bu dengeyi kurmada kimi zaman başarılı ve kimi zaman yetersiz kaldığı sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmalar özellikle ölüm kaygısı, anlam arayışı, kaygı ve dindarlığın boyutları arasındaki ilişkiyi ele alınan kaygı çalışmalarıdır.*

Anahtar Kelimeler: *Kaygı, Ölüm Kaygısı, Psikoloji, Din Psikolojisi*

The Psychology of Religion Motif: Anxiety and Religiosity

Abstract: *The purpose of this study is to reveal what the anxietyis, the relationship between religion and the field of psychology of religion in Turkey by considering the form of studies will be presented in the form of a framework for the reader. In theory, the anxiety handled in this way reveals the result of that religious people are sometimes successful and sometimes inadequate in establishing this balance on the psychology of religion studies, especially in the form of field research. The relationship between the anxiety and belief and espeacially between search for meaning of life and death anxiety is among often handled studies.*

Key Words: *Anxiety, Death Anxiety, Psychology, Psychology of Religion*

* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Doktora Öğrencisi.
(e-posta: gulusangocen@gmail.com)

Giriş

Günümüz insanının ruhsal rahatsızlıklar içinde yakından bildiği ve günlük dilde sıkça -özel sağlık terimi olmaktan çıkarak- "sebepli ya da sebepsiz sıkıntı" anlamında kullandığı kaygı, ruhbilimi uzmanlarınca çağın en büyük sorunlarından biri olarak gösterilmektedir.

Modern hayatın getirdiği yaşam kültürünün sürekli körüklediği varlık ve varolma yarışı, insanın "*ne olduğu*" ile "*ne olması gerektiği*" konusundaki tutarsızlık, dengesizlik ve değersizlik yaşamasına neden olmaktadır. Horney'e göre insanın kaygıları ve bunlara oluşturulan savunmalar, bütün nevrozların temel sebebidir. Bu nedenle insanı nevrotik bir ruh haline sokan ve bu süreci devam ettiren motor güç, kaygıdır (Horney, 1998: 19).

Bugün psikolojik rahatsızlıkların birçoğunun temelinde hayatı anlamlandıramama, güvensizlik ve kaygı duyma problemlerinin olduğu ortaya koyulmaktadır. Kaygı, tüm canlılarda var olan bir duygu olmasının yanı sıra insanoğlunun uygarlaşmasının bedeli olarak bilinç düzeyine yükselen ve her geçen gün farklı şekillerde yenilenerek yaşanan bir ruh hâlidir (Kılıçbay, 1999: 124).

Kaygıyla başedebilmede sağlıklı düşünmenin büyük bir katkısı vardır. Hayatta karşılaştığı bir çok problemi değişik yöntemlerle aşmaya çalışan insan başa çıkılamaz ve değiştirilemez durumlarda dinî ve manevî inancının getirdiği açıklamalar ile sükûn bulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı öncelikle "*Kaygının ne olduğu,*" sorusuyla kaygının tanımına ulaştıktan sonra "*Kaygının dinî inanç ve yaşantılar ile bir ilişkisi var mıdır? Din psikolojisi çalışmalarında kaygı-dindarlık ilişkisi ele alınarak nasıl çalışmalar yapılmıştır?*" gibi önemli soruların cevaplarını araştırmaktır.

Kaygı Nedir?

Eski Türkçe'de "*kadgu, kadhgu*"dan gelen kaygı kelimesi (Atalay, 1943, 247), insanın saplantılı biçimde zihnini meşgul eden "*tedirgin eden düşünce*" (Büyük Laorusse, 1986: 6546), "*kötü bir sonuca varılacak korkusuyla duyulan üzüntü*" (Türkçe Sözlük, 1945: 365), "*endişeyle karışık üzüntü, tasa*" (Çağbayır, 2007: 2493) anlamına gelmektedir. Uygurca'da "*kadhgurmak*" olarak geçen kaygılanmak, "bir kimsenin geleceği için endişelenmesi" anlamına gelmektedir. (Atalay, 1943: 247).

İngilizce'de "*anxiety, grief, concern, uneasiness, care, nervousness, worry*" Fransızca'da "*anxiété, angoisse*", Almanca'da "*angst*" olarak geçmektedir (Ardanancı, 2010: 117). "*Anksiyete*" kelimesinin kökeni, Yunanca'da "*boğazını sıkmak*" anlamına gelen "*agchein*" (Köknel, 1988: 138) ve yine Latince'de "*hapsetmek, boğazını sıkmak*" anlamındaki "*angere*" kelimesinden gelmektedir (Vaas, 2004: 2).

Kaygı yerine kullanılan "*endişe*" ve "*tasa*" Farsça olup, "*korku, acı, muzdarib, telaş, kararsız olma*" anlamlarına gelirken (Bexti, 2003, 50), Osmanlıca'da kaygı, "*kaydırılmış şey, bir tarafı eğri*" anlamında "*gussa, gam, müşkül, fikir, endişe, hulya, dağdağa*" kelimeleriyle tanımlanmaktadır. Buna ilaveten "*kasavet*", "*sertlik, kalb katılığı, gaflet*" olarak, "*keder*" kelimesi ise "*tasa, can sıkıntısı, bulantı, gam*" olarak anlatılır. Yine bu kelimelere yakın kullanılan bir diğer kelime "*ızdırab*" kelimesi ise

"*acı, elem, vesvese*" anlamlarıyla kaygıya eş anlamlı olarak gösterilmektedir (Osmanlıca-Türkçe Lügat, 1994: 243). "*Kaygılı*" kelimesi; "*mükterib, mükedder, gamnak*", "*kaygı verici şey*" ise, "*feci, müellim ve hazin*" kelimeleri ile anlatılmaktadır (Ahmet Vefik Paşa, 2000: 222).

Freud'un da dediği üzere kaygı hoş bir konu değildir, fakat sadece nâhoş bir duygu olduğunu bilmek de kaygıyı tarif etmeye yetmez (Freud, 1992, 58). Kaygı kavramının bir çok türdeşi ve özdeşiyle birlikte kalabalık bir akraba grubuna sahip olduğu görülmektedir. Kaygı kelimesinin anlamında görülen bu çeşitlilik, kavramın tanımlanmasında bir zorluk oluşturduğu gibi kaygıyı konu edinen tüm çalışmalarda da bir karmaşa oluşturmaktadır. Kaygı, "*etrafını cami, ağyarını mani*" düsturunca toparlanması zor bir olgu, bir ruh hâli olsa da kaygı anlamında ve yerinde kullanılan kelimelerin bir ortak noktası vardır: Alt zeminlerinin hareketli ve değişken olması yani sabit olmaması, güvensizlik yani bir tarafıyla sağlam ve gerçek olmamalarıdır. Bütün kaygı kavramlarının içinde emniyette olamama/olmama hissiyle beraber, varlığın tehdit altında olduğu hissi ya da meşhur deyimiyle "*olmak ya da olmamak*" endişesi bulunmaktadır. Bu yönleriyle bu kelimelerin hepsi kaygıyla aynı kökten gelmektedirler (Nişanyan, 2002: 229).

Kelimelerin ve kavramların diliyle kaygı ele alındıktan sonra psikolojinin kaygıya yaklaşımına bakıldığında, öncelikle kaygıyı insanın temel duygularından birisi olarak ele aldığı görülmektedir. Çünkü her insanın kendisi için tehlikeli olarak algıladığı durumlar karşısında bir miktar kaygılanması doğal yapısı gereğidir.

Psikolojik bakış açısıyla kaygı, öğrenme ve genelleme yoluyla ve çoğunlukla yılgı sonucu meydana gelen belirsiz korku, endişe, anksiyete ve yaygın bir tehlike korkusuna verilen addır (Tuğlacı, 1971: 211). Psikiyatrik açıdan ise, "*somatik belirtilerin de eşlik ettiği, normal dışı, nedensiz bir tedirginlik ve korku hali*" diye tanımlanmaktadır. Cüceloğlu kaygıyı, "*üzüntü, sıkıntı, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma*" olarak tanımlamıştır (Cüceloğlu, 2004: 276). Sıkıntı, bunaltı, endişe de dilimizde kaygının karşılığı olarak kullanılan kelimelerdir. Bu ruh halinde kişiler durumlarını "*kötü bir şey olacakmış hissi*", "*hoş olmayan bir endişe hali*" ya da "*nedensiz bir korku*" şeklinde ifade ederler.

Kaygı kişiye yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit "*alarm duygusu*" yaşattığı için kaygı duyan kişi huzursuz, kötü bir şey olacağından endişe etmektedir, ancak bu durumu açıklayacak nesnel bir tehlike ya da tehdit kaynağı gösterememektedir (Dağ, 1999: 167). İçten ya da dıştan gelen tehdit edici güçler denetim altına alınamadığında benliğe kaygı duygusu egemen olur (Gençtan, 1993: 64). Fakat varolan duygular içinde korkuya yakın ama korkudan farklı bir duygudur.

Günlük yaşamda korku ile kaygıyı ayırmak kolay değildir. Kaygıyı ortaya çıkaran uyaran, korkudaki kadar net değildir. Kaygı daha çok tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik, akıldışı korkudur (Budak, 2001, 437). Korku ise varolan bir tehlikenin algılanmasına ya da her durumda bir tehlike işaretine bağlı bir duygudur (Gençöz,1998: 9-10). Yani bireyin geleceğe yönelik olarak hissettiği, insanı sıkıntı ve endişeye sevk eden psikolojik bir hâl olarak tanımlanabilecek olan kaygı, kaynağının belirsiz, süresinin uzun ve şiddetinin zayıf olmasıyla korkudan ayrılmaktadır (Schulz, 199: 7-18).

Günümüz insanın yaşadığı olumsuzluklarda payı olduğu söylenen kaygı, aslında insana verdiği yaşam enerjisi ile yaşama tutunmayı sağlamakta, varoluşu kavramak, kendini bilmek yolunda kullanıldığında olumlu ve yaratıcı bir güç olabilmektedir.

Psikologlara göre kaygı kişinin hayatında çok sık yaşadığı bir duygu olup, yoğunluğu ruh sağlığını ruh sağlığını tehdit edici seviyede olmadığı sürece de normal bir yaşantı olarak görülmektedir. Eski dilde kullanılmış haliyle "***kadgu***"ya "katkı" denmesi boşuna değildir (Kılıç, 1999, 12). Kaygı, insana, insan olmaya bir katkıdır (Gençtan, 2000b: 77). Yani varolmanın farkına varıp hayat denen emanet ve nimetle karşı karşıya kalmak, yaşama sahip olmanın ve onu yönetmenin verdiği güçle ve o güçten gelen iyilik, güzelllik, huzurla yaşamayı başarmak için sahip olunan güç kaynağıdır.

Psikolojik Düşüncede Kaygıyı Ele Alan Yaklaşımlar

Psikoloji tarihine baktığımızda kaygı ile ilgili bir çok düşünce, kavram ve teori ile karşılaşmak mümkündür. Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik ve psikolojik bütün kuramlar insanı anlamak ve rahatlatmak adına daima kaygıya genişçe yer vermişlerdir.

Bunlardan bazılarına kısaca değinmek gerekirse psikanalizin öncü ismi Freud, psikoloji alanında "kaygı" sözcüğünü ilk kullanılan ve bunu bir kavram olarak tanımlayarak nedenlerini araştıran psikolog olmuştur (Köknel, 1988: 141). Gerçek kaygı ve nörotik kaygı arasında bir ayırım yapmış ve normal davranışlarda bulunan çocuğun veya yetişkinin, bu arzu ve istekler ile süperegosu arasında yaşanan karmaşaya dikkati çekmiştir (Le Gall, 2006: 8-14).

Freud'a göre kaygı; fiziksel yada toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Hatta normal kaygıyı yaşamın sürmesi için gerekli görür (Geçtan, 1993: 231). Her insan arada bir kaygı duysa da Freud, nevrotiklerde bu duygunun daha sık ve daha yoğun yaşandığını gözlemlediği için tüm nevrozların temelinde kaygıyı görmektedir.

Psikoanalitik kurama göre anksiyete, altbenlikteki (id) doyum bekleyen dürtülerin benliğe (ego) yaptığı uyarı sonucu ortaya çıkmaktadır (Freud, 1992: 16-20; Gençtan, 2000a:71) Ortaya çıkan anksiyete, benliğin savunma mekanizmaları ile yok edilmeye çalışılır. Ancak bastırma savunma mekanizmasının yetmediği durumlarda, benliğin bütünlüğünü korumak için yer değiştirme, yalıtma, yapıp bozma gibi diğer savunma mekanizmaları da devreye girer ve kullanılan savunma mekanizmalarının tipine göre çeşitli kaygı bozuklukları ortaya çıkar (Cüceloğlu, 2004: 301-303)

Psikanaliz okulunun önemli isimlerinden Jung'a göre kaygı, gölge dediği bilinçdışının mahzenlerinde varlıklarını sürdüren insanın isteyip de gerçekleştiremediği duygular ile bunları aşıp bireyselleşme sürecine girememenin yani daha özgür ve olgun hayata adım atamamanın verdiği sıkıntı ile bağlantılı olarak iki kaynaktan ortaya çıkmaktadır (Fordham, 2001: 63; Jalonde, 2002: 21, 144; Stevens, 2001: 63-64; Geçtan, 2000a: 178).

Yine psikanaliz ekolünden gelen bireysel psikolojinin kurucusu Adler, kaygıyı aşağılık kompleksinin bir belirtisi olarak görür. Adler'e göre insanın varoluşunda

bulunan genel güvensizlik ve güçsüzlük duygusuyla eksiklik duyan kişi, üstünlük ve güvenlik kazanmak amacını istemekte, bunun içinde kaygı ile başkalarını kontrole yönelmektedir (Adler, 1985: 90).

Kaygı konusunda görüşlerinden bahsedilmesi gereken diğer önemli bir psikolog Otto Rank ise, her çeşit kaygı ve nevrozların başlangıcını doğum travmalarına bağlamaktadır. Rank' a göre insanın ilk doğduğunda yaşadığı "Anneden ayrılma" olan doğum travması, ileri ki yaşamında karşılaştığı tüm ayrılmalarda da yinelenir ve kaygının temel evrensel nedenini oluşturmaktadır. (Geçtan, 1993: ss. 237).

Psikanalizden daha farklı bir yaklaşım sergileyen ve terapi yöntemi olarak bilinen bilişsel psikolojiye göre kaygı, zihin merkezli bir problemdir ve yine zihin ile çözümlenebilir. Kaygı, insanın düşünceleriyle yarattığı bir his olduğundan dolayı, "yanlış yorumlamalar", "olumsuz düşünceler", "aşırı genelleme yapmak", "negatif bir bakış açısına sahip olmak" gibi etmenler kaygı bozukluğuna yol açan başlıca nedenlerdir (Türkçapar, 2008: 28).

Kaygı, tarifi ve çıkış sebeplerinden söz açıldığında bu kavramı esas alarak felsefelerini oluşturan Varoluşçuluğa ve onların içerisindeki düşünürlere değinmeden geçmek mümkün değildir. Varoluşçu düşünürler, kaygı kavramını, insan doğası ile ilgili en önemli durumlardan biri olarak ele almışlardır (Yalom, 2000). Varoluşçu filozoflar için kaygı mutlak anlamda kötü değil, insanı aynı zamanda gerçek benliğine ulaştırdığı için sağlıklıdır. Bunun için, varoluşsal kaygı, insan hayatında çok temel ve evrensel bir durum olup çok az insan tarafından saf hali ile deneyimlenmektedir (Kıraç, 2007: 21-27).

Şimdiye kadar psikolojik ve felsefi olarak yaklaşılan kaygı kavramına Kierkegard, ilk kez inanç bağlamında ele almıştır. Kierkegard, özgürlüğün kaygıya neden olduğunu iddia etmekte ve kaygının zorunlu olarak günahkârlığa neden olduğunu savunmaktadır. Ona göre insan günah işleme özgürlüğüne sahip olduğu gibi, günah işlememe özgürlüğüne de sahiptir. Danimarkalı filozofa göre bu fasit daireden çıkış yolu ise, inanmaktan (inanç/iman) geçer. Çünkü ona göre inanç bizi, sonsuzluğun içinde yaşadığımız ân ile buluşturur (Kierkegaard, 2004: 75).

Kierkegard kaygının anlaşılması ve çözümlenmesi için bize inanç ve kaygı ilişkisi üzerinden bir açıklama getirerek, inancın bu konudan uzak tutulamayacağını göstermektedir. Psikoloji ile teolojinin birlikteliğini sağlayan bir kavram olarak kaygı, insanı anlamaya ve tanımaya çalışan iki alanın kaygı çalışmalarını yan yana getirdiğinde tam bir kavrama ve anlama gerçekleşeceğini de söylemiş olmaktadır.

Din Psikolojisi Çalışmalarında Kaygı

"Mevlam görelim neyler, eylerse güzel eyler."

-Erzurumlu İbrahim Hakkı-

Ruh sağlığının iyi olup olmadığını anlamamızı sağlayan önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilen kaygı, insanların hem bireysel gelişimlerini hem de psiko-sosyal uyumlarını etkileyen önemli faktörlerdendir. Din ve ruhsal sağlık ilişkisi ise çokça çalışılmış ve hala çalışılmaya devam eden önemli bir konudur. Dinî hayatın çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırmak, din psikolojisinin konuları içerisinde yer aldığından

yine özellikle dinî yaşantı ile kaygı ilişkisini ele almak da din psikolojisinin çalışma sahasına girmektedir.

Din, insan hayatının dönüm noktalarında kriz niteliği taşıyan durumlarda insanın hayatına giren belirsizliklerde kişiye kontrolden çıkan hayatını kutsalın kontrolünde devam ettirerek insanı mutlu edebilmektedir (Karaca, 2003: 77). Dinden alınan manevi destek, gelecek olayların belirsizliğine karşı bir katlanabilirlik sunmakta ve sağlayacağı güven duygusuyla olası krizleri önleyebilmektedir. Dini yaşantıda, her yaşanan durumun olumlu ve olumsuz yönleriyle beraber geldiğini vurgulanarak; "*her şerrde (kötülükte) bir hayr (iyilik) vardır*" (Bakara 2/216) ya da "*her zorlukla beraber bir kolaylık, her kolaylıkla beraber bir zorluk vardır*" (İnşirah 94/5) telkinleri ile inananlar kaygılarını gidermektedirler.

İslâm düşünürleri de ölüm korkusu dahil olmak üzere korkunun nedenleri ile ilgili olarak bir dizi sebep tespit etmekle kalmamış, bu korkuların giderilmesine yönelik açıklamalar da bulunmuşlardır. Filozofların korkunun ortadan kaldırılmasına yönelik açıklamalarında ortak noktaları çözümü akıl ve düşünce gücünü kullanmada bulmalarıdır. İslâm düşünürlerine göre korkunun giderileceği yer ise ; "*zihin*"dir. (Saruhan, 2006: 90) Bugün kaygıyla başeebilmede en sık başvurulan ve olumlu sonuçların çokça alındığı bilişsel psikoloji de insanların kaygıyla başetmesinde bilişsel terapi ve tedavi yöntemlerine başvurmakta, sorunu diğer psikanalaitik ve davranışçı yaklaşımlardan farklı olarak zihinde görmektedir.

Bütün dinler, Allah'a ve kadere inanç ile karşılaşılabilecek en kötü tecrübelerin bile bir anlamı olduğunu öğreterek kişiyi sadece teselli etmemekte, kişinin ümidini kaybetmesine engel olmakta ve mensuplarına kazandırdıkları bakış açısıyla onları yaşanan her türlü olumsuzluktan olumlu anlam çıkarmalarını sağlayarak, korku ve kaygıyı görmezden gelmek yerine bilişsel olarak onlarla yüzleşmelerini ve onlara bir anlam vermelerine yardımcı olarak, psikolojik sağlıklarını korumaları konusunda destek olmaktadırlar. (Pargament, 2003: 207-208; Yapıcı, 2003: 126-127)

Ama diğer yandan insanları kaygı karşısında güçlü kılan dinî inanç ve sembollerin işlevlerini kaybetmesi durumunda da anlamsızlık oluşmaktadır. Anlam kaynağı olan dini inançların anlamını kaybetmesi ya da anlam kaymasına uğraması da insanın huzursuz ve tedirgin olmasına, kaygı bozuklukları yaşamasına sebep olabilmektedir.

Dindarlık-ruh sağlığı içerisinde çok bilinmeyenli bir denklem olan kaygı-inanç/dindarlık arasındaki ilişki, bir çok araştırmacının ilgisini çekmiş, bu konuyla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Literatüre dayalı olarak Batıda yapılmış alan araştırmalarının genel anlamda ele alan meta-analiz bir çalışmada, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmaların % 47'sinde dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu, % 23' ünde olumsuz ilişkiler tespit edilmişken, %30' unda ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Holm, 2004: 145).

Din psikolojisi açısından dini inanç ile psikolojik uyumun ele alındığı araştırmalarda dini inançların kaygı düzeyi yüksek insanlar için bir çıkış noktası olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Ruhsal sağlığı yerinde olan insanlar üzerinde yapılan bir alan araştırmasında dinî inançları kuvvetli olan kişilerin stresten kurtulma durumları daha

yüksek ve kaygılarının düşük seviyede olduğu görülmüştür (Salsman- Carlson, 2004: 119).

Türkiye'de de ruh sağlığı-dindarlık çalışmalarının içinde dindarlık ve kaygılı olma arasındaki ilişkiyi inceleyen pek çok empirik araştırma mevcuttur. Yapılan araştırmalardan bir kısmının sonuçlarına göre dindarlık, kaygıyı azaltırken bazılarına göre artırmaktadır. Bu araştırmaların verdiği bilgiye göre kaygı düzeyi en düşük olanlar, hem dindarlık düzeyleri yüksek görülenler hem de inançsızlar arasındadır (Yıldız, 2001, 6). Buradan yola çıkarak dindarlık ile kaygı arasındaki ilişkilerin karmaşık olmasına karşın ağırlıklı tarafın dindarlığın kaygıyı azaltmada faydalı olduğu yönünde olduğu söylenebilir (Yapıcı, 2007: 111).

Bu çalışma her ne kadar kaygı ve dindarlık konusu ele almayı amaçlasa da diğer yandan Türkiye'deki din psikolojisi çalışmalarının tarihi gelişimini de kısmen takip etmiş olacaktır. Çünkü Türkiyedeki ilk dönem din psikoloji çalışmalarına bakıldığında yoğun çalışılan iki konunun dindarlık- ruh sağlığı ilişkisi ile ölüm kaygısı olduğu görülmektedir. Ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri olarak kaygı yine ruh sağlığı çalışmaları içerisinde ele aldığından öncelikle bu çalışmalara yer verilerek daha sonra müstakil kaygı çalışmalarına doğru bir seyir takip edilecektir.

Türkiye'de din psikolojisi alanında yapılmış dindarlık-ruh sağlığını ele alan çalışmalar içerisinde ilk araştırma olarak kabul edilebilecek *"Psikopatolojide Dinî Belirtiler"* adlı çalışmasında Armaner (1973), insanı psikolojik-sosyal bütünlüğü içinde ele almak gerektiğini söylemektedir. Ruh sağlığını ele alırken kaygıya da değinen Armaner, bir yandan insanın kaygılarını dindirebilecek din adamlarına duyulan ihtiyaca vurgu yapmaktayken diğer yandan da patolojik dindarlık ile normal dindarlığın tanımının net yapılması gerektiğini belirtmektedir (Armaner, 1973: 104-108).

Dindarlık-ruh sağlığı alanındaki tezlerin içinde dindarlık- ruh sağlığını kapsamlı ve empirik bir şekilde ilk kez ele alan Yaparel (1987), dindarlığının ruh sağlığına olumlu katkısı olduğunu belirtmektedir. Yaparel, çalışmasında söz konusu edilen dindarlığın sağlıklı bir din anlayışına dayanan ve ferdin ruhsal ve zihinsel sıkıntılarıyla hastalıklı bir hâl almayan, yani kişinin kendini gerçekleştirmesine imkân veren bir dindarlık olduğunu da vurgulamaktadır (Yaparel, 1987: 142-145).

Pargament de Yaparel'in sonuçlarına paralel olarak bütün alan araştırmalarında sağlık ve mutluluğun, "içgüdümlü (içselleştirilmiş) Tanrı inancı" ve "güvenli bir ilişki üzerine kurulmuş bir din" ile olumlu, "dışgüdümlü (içselleştirilmemiş), yaşanmamış Tanrı inancı" ve "dünya ile zayıf bir ilişkiyi yansıtan bir dinî anlayış" ile olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığını tespit etmiştir (Pargament, 2005: 279-313). Ayrıca dinî inanç ve uygulamaların özellikle insanların kendi sınırlılıklarına vardığı noktada değerli katkıları olduğunu da söylemektedir.

Din psikolojisi açısından dinî hayat- kaygı ilişkisini ölüm kaygısı bağlamında ele alan ilk çalışma, Hökelekli (1991) tarafından 24–60 yaş arası yüksek öğrenim görmüş farklı meslek gruplarından oluşan toplam 378 kişi üzerinde yapılmıştır. Ölümle ilgili tutumların dinî davranışlarla olan ilişkisinin ele alındığı araştırmada *yaş* ile *ölüm kaygısı* arasında anlamlı bir istatistiksel sonuç bulunamamış, buna karşın *"ölüme ilişkin tutumlar"* ile *"dinî inanç"* arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Buna

göre dindar kişilerin genel olarak ölümle daha fazla meşgul oldukları ve buna karşılık ölüm karşısında daha olumlu tutumlar geliştirdikleri ifade edilmektedir (Hökelekli, 1991: 83-89).

Kaygı ile insan psikolojisi, kişiliği ve ruh hali esas alınarak yapılan çalışmalardan farklı olarak batıl inançların insanların kaygısı üzerindeki etkisini araştıran çalışmasında Aslan (2004), genel olarak rahatsızlık veren kaygı ile bilimsel, aklî gerçeklerle ve dinî prensiplerle uyuşmayan, kutsalla doğrudan bağlantısı olmayan inanışların ilişkisini ele almıştır. Aslan yaptığı alan araştırmasında kişilerin dinî inanç düzeyinin batıl inanç kaygı düzeyini azaltmadığını hatta bazen dinî inanç düzeyi yüksek bireylerde ibadetlerini doğru yapamadıkları endişesiyle kaygı düzeyini artırdığı sonucunu elde etmiştir (Aslan, 2004, 30). Din ve kaygı arasındaki ilişkiyi farklı bir perspektifte inceleyen Aslan'a göre insandaki kaygı ve korku tamamen giderilemez. Fakat bilimsel ve dinî temeli olmayan bu kaygı duygusu bir şekilde azaltılabilir ya da yönlendirilebilir.

Köy sosyo-kültürel ortamında yaşayan, 60 yaş ve üzerindeki yaşlı bireyler üzerinde yaptığı alan araştırmasında Koç (2004), yaşlılık dönemindeki kişilerin ölüm sonrası hayata olan inancı cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey ve dinî inanç düzeyi gibi faktörler bakımından incelemiş ve ölüm sonrasındaki hayata inananan kişilerin dini inaçları ve diğer faktörler ile ilişkili olarak farklılılaştığını tespit etmiştir. (Koç, 2004: 203-228)

Ruh sağlığı bağlamında, öz-saygı, kaygı ve dinî yaşantı arasındaki ilişkiyi inceleyen Yapıcı ve Kayıklık (2005)'a göre kişilerin dinî yaşantı biçimleri yani içgüdümlü ve dışgüdümlü dindarlıkları ile öz saygı ve kaygı duyma durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmaya göre öğrencilerin kendilerini dindar olarak algılayıp algılamamaları, dini kendileri için önemli görüp görmemeleri, namaz, oruç ve dua gibi ibadetleri ifa edip etmemeleri, onların kaygı durumları ile ilişkili olarak farklılaşmamakta ya da kaygı düzeyleri onların dinî hayatlarına yönelik tutum ve davranışlarını etkilememektedir. Dine önem verme ve öznel dindarlık seviyeleri ile namaz kılma, oruç tutma ve dua etme sıklıklarının kişilerin kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ancak öznel dinî bilgi düzeyi açısından kendilerini "bilgili" ve "çok bilgili" olarak algılayanların kaygı düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür (Yapıcı-Kayıklık, 2005: 197-198).

Üniversite gençliği ve ergenlik döneminden sonra orta yaş döneminin dinî gelişim sürecini ele aldığı çalışmasında Çolak (2006) dindarlık düzeyi ile ölüm kaygısı arasında paralel bir ilişki bulmuş, dindarlık arttıkça ölüm kaygısının da arttığı sonucunu tespit etmiştir. Çolak'a göre orta yaş döneminde dua oldukça önemli olup, dua etme davranışı yüksektir. Orta yaşlıların, bir ölüm olayında ya da çaresiz bir hastalığa yakalanma durumunda ya da çeşitli nedenlerle ortaya çıkan sıkıntı ve bunalımlarla başa çıkmada daha çok dinden yardım aldıkları, dinde teselli aradıkları tespit edilmiştir (Çolak, 2006: 124).

Yine Yapıcı (2007) tarafından Çukurova Üniversitesi'nde okuyan 634 öğrenci üzerinde dinî hayat ile özsaygı, depresyon, intihar olasılığı ve umutsuzluk gibi ruh sağlığı parametreleri arasındaki ilişkilerin incelendiği din- ruh sağlığı ile ilgili araştırmanın sonuçlara bakıldığında; dinî hayatın herhangi bir boyutu ile kaygı arasında

anlamlı bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Yapıcı, araştırması sonucunda ortaya çıkan bu sonucu ankete katılan kişilerin henüz olgunlaşmış bir dinî anlayışa sahip olmamalarına, dinî birikim ve tecrübelerinin içselleştirilmiş olmamasına, dinî pratik ve inanışlarının kişisel olmaktan çok toplumsal olmasına bağlamaktadır (Yapıcı, 2007: 113).

Kıraç (2007) ise yine üniversite öğrencilerinden oluşturduğu bir örneklemde, içgüdümlü ve dışgüdümlü dindarlık şeklindeki dindarlık eğilimi, anlamsızlık, ölüm kaygısı, suçluluk duygularını içeren varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında içgüdümlü dindarların dışgüdümlü dindarlara göre anlamsızlık, ölüm kaygısı ve günahkarlık duygusu gibi varoluşsal kaygıları daha az yaşadığı sonucunu elde etmiştir (Kıraç, 2007: 85-90). Ayrıca varoluşsal kaygı düzeyi düşük bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı oldukları da ortaya çıkmıştır. Fakat Kıraç çalışmasında dindarlık eğilimi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Şengül, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini İstanbul örnekleminde yaş aralığı 18-72 arasında 336 kişi üzerinde incelemiş, yaptığı araştırmasında kaygı belirtileri açısından bekar erkeklerin evli erkeklere nazaran daha fazla anksiyete belirtisi gösterdiğini tespit etmiştir. Ayrıca dindarlığın bilgi-ibadet düzeyi ile tecrübe-etki düzeyi arttıkça kaygı düzeyi azalmaktadır. Şengül'ün elde ettiği bu sonuca göre kişilerin dinî bilgi ve ibadet kapsamına giren davranışları ya da dinin tecrübe-etki düzeyinde dini yaşayışlarındaki manevi tecrübeler arttığında, anksiyete belirtilerinde de azalma görünmektedir (Şengül, 2007: 154).

Ergen, gençlik, yetişkin ve yaşlılık gelişim dönemlerinin çalışıldığı alan araştırmalarından sonra ilköğretim öğrencilerinin dindarlıklarını ve bu çocukların dindarlık düzeyleriyle kaygı düzeyleri arasındaki ilişkisini ele alan çalışmasında Öztürk (2007), kızların kaygı düzeyinin, erkeklerin kaygı düzeyinden daha fazla olduğu, bulundukları sınıflara bakıldığında son sınıfa doğru kaygının az da olsa arttığı görülmekte fakat bu artış anlamlı bir farklılığa ulaşmamaktadır (Öztürk, 2007: 65).

Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara bakıldığında, dindarlık ile kaygı arasındaki ilişkinin tek yönlü ve doğrusal olmadığı ortaya çıkmaktadır. Bazı çalışmalara göre dindarlık kaygı ve stresi azaltırken bazılarına göre arttırmaktadır. Bütün bu neticeler araştırmanın yapıldığı örneklem grubunun çeşitli özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi, dindarlık ile kaygının tanımlanma biçimlerinden de kaynaklanması mümkündür. Elbette ki dindarlık ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki çıkmaması da bir sonuçtur.

Ülkemizde din psikolojisi sahasında kaygı genel başlığı altında yapılan çalışmalara bakıldığında en çok ölüm kaygısının çalışıldığı görülmektedir. Bu sebeple ölüm kaygısı ayrı bir başlık altında incelenmiştir.

Ölüm Kaygısı

Kaygının insanın sonlu bir varlık olmasıyla yakından ilişkili olması, özellikle ölüm kaygısı konusunda pek çok araştırmanın yapılmasına sebep olmuştur. Kaygı çalışmalarının önemli bir kısmı bu yüzden dindarlık ile ölüm kaygısı arasındaki ilişki üzerinde odaklanmıştır.

Kaygı, bireyin dünyada varolma deneyiminin bir sonucudur. İfade edilen deneyim, ölümün ve ölümlülüğün derinden kavranmasıyla yaşanır. Ölüm düşüncesi, bütün devirlerde felsefe, edebiyat ve dînî düşüncenin ilgisi olmasına rağmen, psikolojik bir kavram olarak sistematik bir şekilde ele alınması ve ölümle ilgili yapılan psikolojik çalışmaların başlaması, Avrupa ve Amerika'da 1920'lere kadar gitmektedir. Ülkemizde ise bu çalışmalar son çeyrek dönemde başlamış olup, konuyla ilgili çalışmalar halâ güncelliğini korumakta, ölüm kaygısıyla ilgili empirik araştırmalar devam etmektedir.

Ülkemizde ölüm olgusunu psikolojik sayılabilecek bir bakış açısı ile ele alan ilk çalışma, Ünver (1938) tarafından yapılmış, aynı zamanda sosyolojik olarak da ele alınabilecek bu çalışmasında Ünver Türk kültürünün ölümle ilgili tutumları üzerinde durmuştur. Çalışmasına göre Türkler'in ölümden korkmaktan çok, ölümü tevekkül ile karşıladığı belirtilmektedir (Ünver, 1938: 312-321).

Hökelekli (1992) din psikolojisi alanında emprik olarak ölüm kaygısını ele alan ilk çalışma olarak kabul edeceğimiz daha önce de bahsettiğimiz araştırmasında dindarlık düzeyleri orta ve yüksek olanların, en yüksek oranda, ilâhî huzurda hesap vermekten dolayı ölümden korktuklarını belirtmektedir (Hökelekli, 1992: 57-98). Dolayısıyla kişilerin dindarlık düzeyi arttıkça, ölüm ve ölüm sonraki hayata ilişkin kaygı ve korkuları da artmaktadır. Yine Yaparel (1987) de dindarlık düzeyinin artmasıyla, ölümden sonraki hayata ilişkin olumsuz kanaatlerden dolayı ölüm kaygı ve korkularında da anlamlı bir artışın olduğunu ortaya koymaktadır (Yaparel, 1987: 141-144).

Yıldız (1998) doktora çalışması olarak hazırladığı üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği ve dindarlıkla ölüm kaygısı arasındaki ilişkisini araştırdığı çalışmasında Hökelekli'nin bulgularına benzer şekilde dindarlık düzeyi arttıkça ölüm kaygısının da yükseldiğini tespit edilmiştir. Yıldız'a göre kişi dindarlaştıkça ölümden daha fazla korkmakta, ölümden daha fazla korktukça da dindarlaşmaktadır (Yıldız, 2006: 190-198).

Farklı kültürler ele alınarak, kültürler ile ölüm algı ve tutumlarının karşılaştırma yapıldığı çalışmalar da vardır. Bununla ilgili ilk çalışma, Yıldız'ın (1999) Boşnaklar üzerinde yaptığı çalışmadır (Yıldız, 1999: 157-159). Boşnak katılımcılar ile Türk üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında Yıldız, Boşnakların ölüm kaygısının Türk öğrencilerden daha düşük olduğu, Boşnakların özellikle savaş sırasında ailesinden yakınlarını kaybetmiş olanlarının hem geçmişte yaşadıkları acı ve ölümlere karşı hem de gelecekte karşılarına çıkacak herhangi bir ölüm durumuyla karşılaşmada dinî inançlarının da katkısıyla bilişsel olarak daha fazla uyum göstermeye çalıştıkları, kadınların erkeklere göre daha fazla ölüm kaygısı yaşadıkları sonucunu elde etmiştir.

Karaca (2000) tarafından 17-84 yaşları arasında, farklı meslek sahipleri üzerinde yapılan araştırmaya göre ölümü düşünme, mezar ziyareti ve ölümle ilgili sohbetler yapma sıklığı arttıkça dindarlık seviyesinde de bir artış görülmektedir. Karaca dinî inanç ve pratiklerin, ölüm kaygısını hafifletici etkilerinin olduğunu bulmuştur (Karaca, 2000: 332-333). Karaca'ya göre bu sonuçta en etkili faktör, içselleştirilmiş dini inanca sahip kişilerin ölümü "alınyazısı" kavramı çerçevesinde anlamlandırmalarıdır. Karaca, ölümü düşünme sıklığı ile ölüm kaygısı arasında ters bir ilişkinin olduğunu ve düşük düzeyde dindar olmanın yüksek düzeyde dindarlar olmaya oranla daha fazla ölüm kaygısına sahip olma duzeyine etki ettiğini tespit etmiştir. Ayrıca bu araştırmada erkeklerin

kadınlara, evlilerin bekarlara, polislerin diğer meslek gruplarına oranla ölüm kaygısına daha az sahip oldukları gözlemlenmiştir. Ayrıca sevdiği kişilerle ahirette tekrar kavuşulacağına inanmayı sağlayan ahiret inancının, bireyin üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğu da tespit edilen sonuçlar arasındadır (Karaca, 2000: 355).

Kaya ve Varol (2004) dini eğitim veren bir kurum olarak İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini değerlendirmiş ve kaygı düzeylerinin farklılaştığını tespit etmiştir. Buna göre kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilerden; nişanlı/sözlü olan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri bekar ve evli olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrenciler en önemli kaygı nedeni olarak "hastalık ve yakınlarını kaybetme" ile "iş bulamama ve işe girememe"yi belirtmişlerdir (Kaya, 2004: 54-55).

Farklı gelişim dönemlerinde yapılan ölüm kaygısı çalışmaları arasında çocukların ölüm anlayışları, ölümün çocuklar üzerindeki etkisi ve ölüm eğitimini ele aldığı çalışmasında Köylü (2004), çocukların ölümü algılama biçimlerinde çocukların yaşı, cinsiyeti, duygusal gelişimi, çevresi, bu konudaki tecrübeleri ve hakim olan örf ve adetlerin etkili olduğuna değinmektedir. Özellikle bu konuda hassas olan çocuklar için ölümün kaçınılması ya da konuşulmaması gereken bir olgu olarak değil, hayatın bir gerçeği olarak bakılması gereken ölüm eğitiminin gerekli olduğunu belirtmektedir (Köylü, 2004: 95-120).

İntihar ile birlikte ölüm düşüncesinin en yoğun yaşandığı ergenlik dönemini ele alan çalışmasında Çevik (2005) ise, lise öğrencilerinin bir yandan ölümden korkarken, diğer yandan ölüm sonrası hayata inanmalarının ölüm korkusunu ve intihar eğilimini azaltarak, yaşama arzusunu güçlendirdiği sonucuna varmıştır (Çevik, 2005: 114). Dinî inancın ölüm düşüncesini etkilemesinin yanında ölüm düşüncesinin de dinî inancı olumlu yönde etkilediğini tespit etmiş, ölüm düşüncesinin güçlü bir dinî motivasyon kaynağı olduğunu tespit etmiştir.

Kocanoğlu (2005) ölume verilen anlam ve dindarlığın üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve ölüm korkusunu anlama düzeyini incelediği araştırmasında, ölüme verilen anlam açısından, *"ölümü bir yok oluş"* olarak algılayan kızların, erkeklere oranla ölüm kaygısı ve korkusunu daha yüksek düzeyde hissettikleri sonucunu bulmuştur. Buna göre ölümü yok oluş olarak görmenin, ölüm kaygısı ve korku düzeyini belirlemede önemli bir değişken olduğu da vurgulanmaktadır (Kocanoğlu, 2005: 255).

Kültürlerarası bir çalışma olarak Ayten (2009), Ürdün İrbid'de bulunan Yermûk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencileri ile Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencileri arasında ölüm kaygısını, kültürlerini de gözönünde bulundurarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre Ürdünlü öğrencilerin ölüm kaygısı düzeyinin Türk öğrencilere, örneklemin genelinde kız öğrencilerin ölüm kaygısı düzeyinin erkek öğrencilere ve son ergenlik dönemindekilerin ölüm kaygısı düzeyinin ilk yetişkinlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fakat dindarlık ile ölüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak diğer sonuçlar dikkate alındığında, dindarlığın ölümü kabullenmede ve ölüm kaygısını azaltmada olumlu katkısının olabildiği sonucuna ulaşılmıştır (Ayten, 2009: 105).

Sonuç

"*Endişe, tasa, gam, bunaltı, can sıkıntısı*" gibi kelimlerle ifade edilmeye çalışılan kaygının tanımlanma zorluğu günlük dilde kullanılan türdeş kelimelerin çokluğuna da yansımıştır. Belirtileri ve sürekliliği ile korkudan ayrılan kaygı, nedenleri hakkındaki farklı görüşler olsa da psikolojik açıdan miktarı günlük hayatın devamını engellemediği sürece bir motivasyon ve enerji kaynağı olarak kabul edilmiş, miktarı fazlalaştığında ise hastalık tanımı ve yaşam kalitesini düşürücü etken olarak ele alınmıştır.

Kaygının inanç ve dinî yaşam ile ilişkisini ele alan bu çalışmada kaygı, elbette psiko-patolojik kaygı rahatsızlıklarıyla değil; daha çok genel anlam ve onun ilişkili olduğu durumlar çerçevesinde ele alınmıştır.

Bu makalede kaygının insan hayatı ve psikolojisindeki yeri belirtilirken diğer yandan da dinî inanç ve yaşantıları içerisinde nasıl algılandığı, din psikolojisi çalışmalarında yapılan alan araştırmalarıyla daha açık ve net bilgiler ortaya konmaya çalışılmıştır. Kuramsal açıdan kaygı ile dindarlık arasında kurulan olumsuz ilişkinin bazı empirik çalışmalarda destek bulduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda ise her iki olgu arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken, bir kısım araştırmalarda da anlamlı herhangi bir ilişkinin olmadığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Kaygı veya ölüm kaygısını ele alan araştırmaların farklı sonuçlara ulaşmasında kullanılan dindarlık ölçeklerinin farklı olmasının da bir etken olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin Karaca, Kıraç, Koç, Yapıcı&Kayıklık Allport'un iki boyutlu dindarlık modelini benimseyen dindarlık ölçümü yaparken, kimi araştırmacılar (Hökelekli, Yaparel gibi) kendi oluşturdukları dindarlık soruları ile ölçüm yapmış, diğer bazı araştırmacılar da Yıldız (Dini Hayat Ölçeği), Şengül (Veysel Uysal'ın Dindarlık Ölçeği) gibi dindarlık ölçeklerini kullanmışlardır. Bütün bu neticeler araştırmanın yapıldığı örneklem grubunun çeşitli özelliklerinden kaynaklanabileceği gibi, dindarlık ile kaygının tanımlanma biçimlerinden de kaynaklanmış olabilmektedir.

Özetle söylenebilir ki konu ile ilgili olarak farklı dînî ve sosyo-kültürel çevrelerde yapılacak yeni çalışmaların artması ve yapılan çalışmların üzerinde yapılacak meta-analiz çalışmaları, hem genel anlamda ruh sağlığı ile dindarlık, hem de ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilen kaygı ile dînî hayat arasında nasıl bir ilişki olduğunu daha açık bir şekilde ortaya koyacaktır.

Kaynakça

Adler, A. (1998). İnsan Tabiatını Tanıma, Çev. Ayda Yörükan. İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

Ahmet Vefik Paşa. (2000). Lehçe-i Osmani. Recep Toparlı (ed). Ankara: Türk Dil Kurumu.

Ardanancı, E. (2010). Thesaurus Dictionary of Synonyms. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Armaner, N. (1973). Psikopatolojide Dinî Belirtiler. Ankara: Ayyıldız Matbaası.

Aslan, M. (2004). "Kişilerin Batıl İnanç ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi". Değerler Eğitimi Dergisi, 2(6), 7-34.

Atalay, B. (1943). Divanu Lügat'it-Türk Dizini. Ankara: Kral Basımevi.

Ayten, A. (2009)."Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı: Türk Ve Ürdünlü Öğrenciler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma". Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IX (4), 86-108.

Bexti, B. (2003). Türkçe mi (Türkçedeki İrani, Farsça, Dimilice, Kurmanca Orjinli Kelimeler. İstanbul: Zed Yayınları.

Budak, S. (2001). Psikoloji Sözlüğü. İstanbul: Bilim Ve Sanat Yayınları.

Büyük Laorusse Sözlük ve Ansiklopedi. (1986). c.11, İstanbul: Gelişim Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2004). İnsan ve Davranışı. İstanbul:Remzi Kitabevi.

Çağbayır, Y. (2007). Ötüken Türkçe Sözlük. c.3, İstanbul: Ötüken Yayınları.

Çevik, Ş. (2005). "Ergenlerde Ölüm Düşüncesi, İntihar ve Din". Değerler Eğitimi Dergisi, 3(9), 89-117.

Çolak, M. (2006). Orta Yaş Döneminin Psikolojik, Dini İnanış ve Davranış Özellikleri - Kayseri/Hacılar Örneği- (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dağ, İ. (1999). "Psikolojinin Işığında Kaygı". Doğu Batı Dergisi, 2:6, ss. 167-174.

Freud, S.(1992). Endişe. Çev. Leyla Özcengiz. İstanbul: Dergah Yayınları.

Fordham, F. (2001). Jung Psikolojisinin Ana Hatları. Çev. A. Yalçıner. İstanbul: Say Yayınları.

Geçtan, E. (1993). Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.

_____. (2000a). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.

_____. (2000b). İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençöz, Tülin. (1998). "Korku: Sebepleri, Sonuçları, Başetme Yolları". Kriz Dergisi, 6 (2), 9-16

Holm, N. G. (2004). Din Psikolojisine Giriş. Çev. Abdülkerim Bahadır. İstanbul: İnsan Yayınları.

Horney, K. (1998). Çağımızın Nevrotik Kişiliği. Çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınları.

Hökelekli, H. (1991)."Ölümle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış", İslâmi Araştırmalar Dergisi, c. 2, ss.83-91.

_____. (1992). "Ölümle İlgili Tutumların Dinî Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (1)". Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4(4), 57-98.

Jalonde, J. (2002). C.G. Jung Psikolojisi. Çev. Mehmet Arap. İstanbul: İlhan Yayınları.

Karaca, F. (2000). Ölüm Psikolojisi. İstanbul: Beyan Yayınları.

_____. (2003). "Dindarlığın Fonksiyonelliği Üzerine". Dinî Araştırmalar, 6(16), 75-86.

Kaya, M ve Kübra V. (2004). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği)", Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17, ss. 31-63.

Kılıç, S. (1999). "İnsan, Fücur ile Takva Ritimleri Arasında Bir Damla Endişe". EKEV Akademi Dergisi, 1(4), 1-15.

Kılıçbay, M. A. (1999). "Uygarlığın Ödülü Olarak Kaygı". Doğu Batı Dergisi, 2(6), 135-38.

Kıraç, F. (2007). "Dindarlık Eğilimi, Varoluşsal Kaygı ve Psikolojik Sağlık". Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kierkegaard, S.(2004). Kaygı Kavramı. Çev. V. Taşdelen. Ankara: Hece Yayınları.

Koç, M. (2004). Yaşlılık Döneminde Ölüm Ötesi Psikolojisi Üzerine Bir Alan Araştırması. Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, VIII (1), 203-228.

Koçanoğlu, A. (2005). Personal Meanings of Death and Religiosity as Predictors of Death Anxiety and Death Fear of University Students. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köknel, Ö. (1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul:Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Özcan (1988). Zorlanan İnsan. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2. Basım,

Köylü, M. (2004). "Ölüm Olayının Çocuklar Üzerine Etkisi ve 'Ölüm Eğitimi'". Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17, ss. 95-120.

Le Gall, A. (2006). Anksiyete ve Kaygı. Ankara: Dost Kitabevi.

Nişanyan, S. (2002). Sözlerin Soyağacı. İstanbul: Adam Yayınları.

Osmanlıca-Türkçe Lügat (1994). İstanbul: TÜRDAV.

Öztürk, Z. A. (2007). İlköğretim Öğrencilerinde (4., 5., 6., 7. ve 8. Sınıflar) Dindarlık İle Kaygı Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukuruva Üniversitesi Sosyal Bilmler Enstitüsü.

Pargament, K. I. (2003). "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru". Tabula Rasa, 3(9), 207-238.

_____. (2005)."Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri Ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme". Çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 5(1), 279-313.

Salsman, J. M. – C. Charles R. (2004). "Dini Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler". Çev. Ali Ayten, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 26(1), 119-131

Saruhan, M. S. (2006). "İslâm Filozof ve Düşünürlerinde Ölüm Korkusu ve Tedavisi". Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 47(1), 87-105.

Schulz, W. (1991). "Çağdaş Felsefede Kaygı Sorunu". Çev. N. Barın, H. Von Ditfurth (ed). Korku ve Kaygı, "içinde". İstanbul: Metis Yayınları, ss.7-18.

Stevens, A. (2001). Jung. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Süheyl Ünver (1938). "İstanbul Halkının Ölüm Karşısındaki Duyguları". Yeni Türk Mecmuası, 6 (68), 312-321.

Şengül, F. (2007). "Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi", Basılmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tuğlacı, P. (1971). Okyanus Türkçe Sözlük. c.11, İstanbul: Pars Yayınları.

Türkçapar, M. H. (2008). Bilişsel Terapi / Temel İlkeler ve Uygulama. İstanbul: HYB Yayınları.

Türkçe Sözlük (1945). c.III. İstanbul: Türk Dil Kurumu.

Vaas, Rüdiger (2004). "Scientitic American Mind". Focus Popüler Bilim ve Kültür Dergisi, www.mcaturk.com/Kaygının_Ecele_Faydası_Yok_476.htm

Yalom, I. (2000). Varoluşcu Psikoterapi, Çev: İ. Z. Babayiyit, Kabalcı Yayınları: İstanbul.

Yaparel, R. (1987). "Yirmi Kırk Yaş Arası Yetişkinlerde Dinî Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yapıcı, A. Ve H. Kayıklık (2005). "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı Ve Kaygı İle İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği". Değerler Eğitimi Dergisi, 3(9), 197-198.

Yapıcı, A. (2003). "Fiziksel Ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü". Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3(1), 126-165.

_____. (2007). Psiko-Sosyal Açıdan Ruh Sağlığı ve Din. Adana: Karahan Yayınları.

Yıldız, M. (1999). "Savaş Tecrübesi Yaşayan Boşnaklar Arasında Ölüm Kaygısı: Türk Örneklemle Karşılaştırmalı Bir Çalışma". Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12, ss. 147-162.

_____. (2001). "Dindarlık ve Ölüm Kaygısı Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri". Journal of Religious Culture Nr., 43b

_____. (2006). Ölüm Kaygısı ve Dindarlık, İzmir: İzmir İlahiyat Fakültesi Yayınları.