

# Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki

Ümit HOROZCU\*

---

Atıf/©: Horozcu, Ümit (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki, Milet ve Nihal, 7 (1), 209-240.

**Özet:** Bu makalede ölkemizde ve dünyada yapılmış araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerinin gösterilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaların büyük bir kısmı, dindarlık ve sağlık arasında pozitif bir ilişkinin varlığını ortaya koyarken, az sayıdaki araştırma, negatif bir ilişkiyi veya ilişkisizliği tespit etmektedir. Tüm araştırmalar değerlendirildiğinde dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Ruh sağlığının bir şekilde bedensel sağlıkla ilgili olduğu, dindarlık ve maneviyatın beden sağlığını ruh sağlığı vasıtasıyla etkilediği görölmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** din, maneviyat, ruh sağlığı, beden sağlığı, tecrübî araştırma.

---

## Giriş

Bilim dünyasında özellikle son çeyrek asırda, dindarlık ve maneviyatın insan sağlığı üzerinde etkili olduğu kanaati yaygınlaşmakta ve bilimsel dergilerde bu konuya ilişkin yayınlanan araştırmala-

---

\* Dr., İstanbul Üniversitesi, İlahiyat Fakóltesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı.

rın sayısı her geçen gün artmaktadır. Maneviyatın, önemli bilimsel sağlık platformlarından olan Society of Behavioral Medicine'nin yıllık toplantısında tartışmaya açılan 15 konudan biri olması, bu konuya olan bilimsel ilginin bir göstergesidir.<sup>1</sup> 2005'te gerçekleştirilen bir çalışmada, maneviyat ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi ele alan 371 yayına ulaşılması, 2007'de yapılan bir araştırmada ise dini inanç veya davranış ile sağlıkla ilgili çeşitli unsurlar arasındaki ilişkiyi ele alan 1200 çalışmadan söz edilmesi<sup>2</sup> meselenin popüleritesini gözler önüne sermektedir. Bu makalede konuya ilişkin yapılmış çalışmalara ve psikologlar tarafından ortaya konulan düşüncelere yer verilecek, bunlardan çıkarılabilecek sonuçlar üzerinde durulacaktır.

Dindarlık ve maneviyatın sağlık üzerindeki etkileri denildiğinde iki farklı araştırma sahasından söz edilebilir. Bunlardan birincisi salt dindar olmanın veya manevi duygulara sahip olmanın sağladığı dolaylı sağlıktır. Buna dindarlık ve maneviyatın sağlık üzerindeki sübjektif etkisi diyoruz. İkincisi ise, insanların yaratıcıya kendisi veya başkalarının sağlığı için dua etmesi neticesinde elde edilebilecek şifa veya olumsuz dua (beddua) yapılırsa, ortaya çıkabilecek olumsuz sağlık durumudur. Burada söz konusu olabilecek etkiye ise objektif etki diyoruz. Bu makalede, dindarlık ve maneviyatın yalnızca sübjektif diye nitelendirdiğimiz etkileri üzerinde durulacaktır. Objektif etki ise bambaşka bir saha olup, müstakil araştırmaları gerektirmektedir.<sup>3</sup>

### **Dindarlık ve Maneviyat**

Dindarlık, dinle ilişkili düşünce davranış ve tutumları içine alan geniş kapsamlı bir konudur. Bakış açılarına göre dindarlık kavramına farklı anlamlar yüklenebilmektedir. Zira mensubu olduğu

---

<sup>1</sup> K.S. Masters, "Research o the Healing Power of Distant Intercessory Prayer: Disconnect Between Science and Faith" *Journal of Psychology and Theology*, 33(10), 2005, s.274.

<sup>2</sup> Habib Tiliouine vd., "Islamic Religiosity, Subjective Well-being, and Health" *Mental Health, Religion& Culture*, 12(1), 2009, s. 55.

<sup>3</sup> Nitekim tarafımızdan yapılan doktora tezi bu konuya hasredilmiştir. Bk. Ümit Horozcu, "Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları", İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2010.

dinin ibadetlerinden hiçbirini yapmadığı halde, sadece Tanrı'ya olan inancı ya da Tanrıyla arasındaki özel olduğunu düşündüğü bir bağ sebebiyle kendisini dindar addedebilen insanlar vardır. Diğer taraftan, dinin emrettiğinden çok daha fazla ibadet yapmasına rağmen, zihninden geçirdiği küçük vesveselerden dolayı bile kendisini Tanrı'dan uzaklaşmış ya da büyük günah işlemiş bir isyankâr kabul edebilecek insanlara da rastlanmaktadır.

Kişisel dindarlıkların yoğunlukları arasında bir takım farklar bulunurken, Erich Fromm'da olduğu gibi,<sup>4</sup> herhangi bir dine mensup olmayan kimselerin, hatta Tanrı tanımaz bir ateistin bile, manevi duygulara ve mistik eğilimlere sahip olması söz konusudur. Bu durumda maneviyatın kapsamının dindarlığın ötesine geçtiğini, manevi olduğu halde dini olmayan duyguların var olduğunu söylemek mümkündür. Maneviyatta dindarlığın aksine, mesela, önceden belirlenmiş davranış ve pratikler bulunmayabilir. Dinde objektif, gözlemlenebilir ritüeller ve emredilmiş davranışlar söz konusuysen maneviyatın bunları bünyesinde barındırması zorunlu değildir.<sup>5</sup>

Gerek dindarlık gerekse maneviyatın ruhsal ve bedensel sağlığı aynı mekanizma vasıtasıyla etkilediği düşüncesinden hareketle, bu çalışmada her ikisinin etkileri tek bir potada ele alınıp değerlendirilmektedir. Bu anlamda, sadece İslam dini veya bir başka din değil, diğer din ve geleneklerin yanı sıra, herhangi bir dine dâhil olmayan kimselere ait olabilecek manevi duygu durumları da bir arada hesaba katılmaktadır. Çünkü asıl olan, kişiye ruhsal açıdan iyi olmasını (veya olumsuz unsurlar içeriyorsa kötü hale gelmesini) sağlayacak motivasyonları vermektir. Bu noktada tüm dinlerin ve maneviyat sağlayıcı oluşum ve düşüncelerin bu tür bir çalışma açısından değeri bulunmaktadır.

Dindarlık ve maneviyatın araştırmalara konu olmuş çok sayıda unsurundan söz etmek mümkündür. Burada belli bir önem sırası gözetmeksizin bu unsurlardan bazılarını zikrederim.

<sup>4</sup> M. Doğan Karacoşkun, *Ateist Bir Mistik: Erich Fromm*, Etüt yay., Samsun, 2006, ss. 151-160.

<sup>5</sup> Tiliouine vd., *agm.*, s. 60.

Dua ve meditasyon: Tarih boyunca tüm dünyada insanlar, kimi zaman bir isteği, kimi zaman bir şikâyeti, kimi zaman şükürü, kimi zaman pişmanlık ve tövbeyi ifade etmek, kimi zaman da yalnızca duygularını paylaşmak için Tanrıya dua etmektedir. Psikolojik açıdan önemli bir dışavurum ve rahatlama imkânı sağlayan dua, ruh ve beden sağlığını etkileyebileceği düşünülen temel dini unsurlardan biri olarak pek çok araştırmaya konu olmakta,<sup>6</sup> geliştirilen dindarlık ölçeklerinin vazgeçilmez öğelerinden birini teşkil etmektedir.<sup>7</sup> Bir dua türü olarak kabul edilen meditasyon, çeşitli dinlerde manevi yükselişin önemli bir parçası durumundadır. Bu uygulama kimi zaman da dini bir ibadet şeklinin dışına çıkıp seküler bir rahatlama egzersizi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilim adamları meditasyonun ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerini çok yönlü olarak araştırmaya tabi tutmuşlardır.<sup>8</sup>

İbadethaneye devam: Kişinin psikolojik olarak rahatlama ve sosyalleşmesi sağlayan unsurlardan birinin de ibadethanede cemaat/grup halinde düzenli olarak yapılan ibadetlere devam etmek olduğu düşünülmektedir. Batıda, bilhassa kiliseye devam edenlerle etmeyenlerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının karşılaştırıldığı çok sayıda araştırma gerçekleştirilmiştir.<sup>9</sup>

Kutsal Metin Okuma: Kutsal metin okuma, kimi zaman metindeki ifadeleri anlama gayretinin ötesinde bir ibadet şekli halini alabilmektedir. Kur'an-ı Kerim'in anlama maksadı güdülmeksizin baştan sona okunması, bazen bunun topluluk halinde yapılması söz konusudur. Bu anlamda kutsal metinlerin okunması, araştırmalarda dindarlığın önemli göstergelerinden biri olarak yer almaktadır.<sup>10</sup>

---

<sup>6</sup> Horozcu, *agt.*, s.159-165.

<sup>7</sup> Bk.: Steven Eric Krauss (Abdul-lateef Abdullah) vd., "The Muslim Religiosity-Personality Measurement Inventory (MRPI)'s Religiosity Measurement Model:Towards Filling the Gaps in Religiosity Research on Muslims", *PertanikaJ. Soc. Sci. & Hum.*, 13(2), 2005, ss.131-145.

<sup>8</sup> Horozcu, *agt.*, s. 61-64.

<sup>9</sup> Tiliouine, vd., *agm.*, s. 56.

<sup>10</sup> Russel H. Williams, "An Emprical Investigation in to the Beneficial Effects Long Distance Intercessory Prayer on Student Retention and Grade Point Average" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Spalding University, 2001, s. 95.

Dini teslimiyet: Kaygıyı azaltan, ruh dinginliği sağlayan bir unsur olarak değerlendirilen dini teslimiyet, dindarlığın önemli göstergelerinden biri konumunda olması nedeniyle akademik çalışmalarında yer verilen sorulardan biridir.<sup>11</sup>

İç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık: İç güdümlü dindarlıkta tam bir teslimiyetle dine bağlanma ve dini işleri diğer tüm işlerin üzerinde tutma söz konusu iken, dış güdümlü dindarlıkta tehlike karşısında kişisel güvenliği sağlamak da dahil, dini olmayan amaçlara ulaşmada dini kullanma yönelimi ve çıkarıcılık söz konusudur.<sup>12</sup> Dindarlıktaki derece farkına da işaret edebilecek olan bu kategorizasyonun, dindarlığın ruh ve beden sağlığını etkilemesi konusunda anlamlı bir değişikliğin habercisi olup olmadığı, araştırmacıların ilgisini çeken bir başka husustur.<sup>13</sup>

Olumlu Tanrı imajı: İnsanların Tanrı hakkındaki düşünce ve inançlarının onların duygu durumlarında farklılıklar yaratabileceği düşüncesinden hareketle, olumlu ve olumsuz Tanrı imajı, sağlık araştırmalarına konu olabilmektedir.<sup>14</sup>

### **Ruhsal ve Bedensel Sağlık**

Dindarlık kavramında olduğu gibi, sağlık kavramının da belirli bir görecelilik taşıdığını görebilmekteyiz. Mesela, belirli yaşlarda belirli tansiyonlar olması gerekenden yüksek ya da alçak kabul edilebilirken, bazı kimseler için o tansiyon oldukça normal olabilmektedir. Aynı şekilde ruh sağlığının da standart bir tanımının yapılmasının önünde de bazı zorluklar bulunmaktadır. Mesela, doğuştan içine kapanık ve çekingen kimseler, bu durumlarını son derece normal görüp, tedavi olma gereğini hiçbir zaman hissetmezken, dışa dönük ve sosyal tipteki bir kimseyi, dönem dönem yaşadığı çekingenlik ve tedirginlik nöbetleri derinden etkileyip rahatsız

<sup>11</sup> Jennifer L. Jacobson, "An Exploratory Study Regarding the Effects of Praying for Others on Physical and Mental Health in Older Adults", Yayınlanmamış Doktora tezi, Spalding University.

<sup>12</sup> Bernard Spilka vd., "A General Attribution Theory for the Psychology of Religion", *Journal for the Psychology of Religion*, 24(1), 1985., ss. 11.

<sup>13</sup> Gall vd., "A Longitudinal Study on the Role of Spirituality in Response to the Diagnosis and Treatment of Breast Cancer", *J Behave Medicine*, 32, 2009, s. 176.

<sup>14</sup> Jacobson, *agt.*, s.19.

edebilmektedir. Önceki için sıradan olan bu durum, sonraki için sosyal fobidir ve derhal tedavi edilmelidir. Bir anlamda, belli bir dereceye kadar, hastalıklar kişi veya yakınları şikayetçi oluncaya kadar hastalık olarak kabul edilmemektedir. Çalışmamızda dindarlık ve maneviyatın sübjektif etkileri ele alındığından, kişinin ruhsal ya da bedensel şikayetlerinin dini veya manevi unsurlarla giderilip giderilmediğinin kararı, tamamen insanların kendi öznel değerlendirmeleri göz önünde bulundurularak verilmektedir.

Dindarlık ve maneviyatın etkileri, ruh sağlığı üzerinde olduğu gibi beden sağlığı üzerinde de araştırılmaktadır. Beden sağlığı araştırmaları kapsamına, kalp ve damar sistemi hastalıkları, her tür kanser, romatoid artirit, alkol kullanım bozukluğu, çeşitli ağrı ve acılar gibi pek çok bedensel (bir kısmının psikolojik yönleri de bulunmakta) rahatsızlık dahil olmaktadır. Ruh sağlığı noktasında ise, dindarlığın etkileri belli başlı açılardan ele alınmaktadır. Bunlardan bazılarını yine önem sırası gözetmeksizin zikrederim.

Mutluluk ve mutsuzluk: Dinin bireysel etkisi bağlamında ele alınan konulardan biri, kişinin kendini genel olarak mutlu hissedip hissetmediğidir.<sup>15</sup> William James de ruhsal olarak iyi olma konusunda temel ayırım noktalarından birinin, kişinin kendisini mutlu hissedip hissetmemesi olduğunu belirtmektedir.<sup>16</sup> Hayatın bir anlamının bulunduğu duygusuna sahip olmak, genel olarak mutlu olmak; hayattan, benimsenen dinden memnun olmak, ruh sağlığının iyi durumda olduğunun belirtilerinden kabul edilmektedir.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> A. Yapıcı ve H. Kayıklık, "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile ilişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), s. 178.

<sup>16</sup> W. James, *The Varieties of Religious Experience*, Collins, 1960, s. 163.

<sup>17</sup> G.T. Reker gerek tek başına yaptığı gerekse arkadaşlarıyla birlikte 1987-1997 yılları arasında hayatın anlamının kişinin gerek psikolojik gerekse fizyolojik durumuna etkilerine dair gerçekleştirdiği çalışmalarda, hayatında bir anlamın bulunduğu duygusuna sahip olmanın kişinin psikolojik ve fizyolojik durumunu da etkilediğini belirtmiştir: Martha Gene Meraviglia, *The Mediating Effects of Meaning in Life and Prayer on the Physical and Psychological Responses of People Experiencing Lung Cancer*, Yayınlanmamış Doktora tezi, Texas University, 2001, ss. 49-50. Başka bir ifadeyle, kişinin hayatın belli bir anlamının olduğuna dair kanaati güçlendikçe maruz kaldığı stres katsayısı da azalmaktadır.

Depresyon: Tüm ruh hastalıkları içerisinde en yoğun olarak şikâyet edilenlerinden biri olan depresyon, toplumda oldukça yaygın durumdadır.<sup>18</sup> Moral ve motivasyonla doğrudan ilgisi bulunan depresyon, dindarlık ve maneviyatla ilişkisi en fazla araştırılan konuların başında gelmektedir.

Sosyalleşme-İzolasyon: Ruh sağlığının kaybedildiğine işaret eden temel göstergelerinden biri de kişinin toplumsal yaşamdan çekilerek izole olmasıdır.<sup>19</sup> Başka bir açıdan değerlendirildiğinde izole olmak ruh hastalarına kapı aralayabilmektedir. Buna paralel olarak sosyalleşme de koruyucu özelliğinin yanı sıra tedavi yöntemleri arasında yer almaktadır. Dini faaliyetlerin bir getirisi olarak da değerlendirilebilecek olan sosyalleşme ile dindarlık ve maneviyat arasındaki bağ da çeşitli araştırmalara konu olmuştur.<sup>20</sup>

Stres ve Stres Yönetimi: Pek çok ruhsal ve bedensel hastalığın nedeni olabilen stresle mücadelede dini inanç, duygu ve davranışların rolü bulunduğu bilinmektedir.

İntihar: Ruhsal rahatsızlıklar sırasında yaşanabilecek en olumsuz ve en korkulan durumlardan biri, hastalığın dayanılmaz boyutlara ulaşarak, aklın devre dışı kalmasıyla hastanın intihar etmesidir. Hayatın getirdiği bir takım zorluklar kimi zaman ruhsal açıdan sağlıklı insanları bile intihara sürüklemektedir. Dindarlık ve maneviyatın intiharla bir şekilde ilişki içerisinde olup olmadığı bilim adamlarınca araştırılmaktadır.<sup>21</sup>

Ölüm Kaygısı: Ölüm, insanlar açısından önemli stres kaynaklarından bir tanesi durumundadır. Dinlerin de mensuplarına ver-

---

<sup>18</sup> Neşe Kocabaşoğlu vd., "Anksiyete ve Depresyonun Çok Yönlü İlişkisi", *Yeni Sempozyum*, 42 (4), 2004, s. 170.

<sup>19</sup> İslam'daki itikaf veya bazı sufilerin 40 günlüğüne yaptıkları halvet uygulamaları gibi, belirli süreler için, isteyerek, bilinçli ve kontrollü bir şekilde bir yere kapanarak ibadet etme ile ruhsal rahatsızlık neticesinde insanlardan kontrol dışı bir şekilde uzaklaşma arasında fark bulunmaktadır. Birincisi ruhsal rahatsızlık değil bilinçli bir tercihtir.

<sup>20</sup> Bk.: Gall vd. "agm.", s.175.

<sup>21</sup> April Minatrea Lok, "The Effects of Intercessory Prayer on the Psychological Well-Being of College Students", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kansas University, 2001, s. 2-3.

diği mesajlar arasında ölümle ilgili olanlarının miktarı oldukça fazladır. Dinlerin ölüme yükledikleri anlamın ölüm kaygısını artırıp artırmadığı yahut azaltıp azaltmadığı din psikolojisi araştırmalarının temel konularından bir tanesidir.<sup>22</sup>

Anksiyete: Depresyona oldukça yakın kabul edilen, kimi zaman da depresyonla karıştırılan ve en az depresyon kadar yaygın olan anksiyetede, temelde kişinin kendisinin veya yakınlarının yaşantı ve geleceklerine ilişkin kaygıların hâkimiyeti söz konusudur.<sup>23</sup> Bu rahatsızlık, dindarlıkla etkileşimi en fazla araştırılan konulardan bir tanesi durumundadır.<sup>24</sup>

### **Dindarlık /Maneviyat- Sağlık İlişkisi**

Dindarlıkla sağlık arasındaki ilişkiyi göstermenin en kestirme yollarından biri, konu hakkında deneysel araştırmalar ve anketler yapmaktır. Nitekim ülkemizde ve dünyada bu konu üzerine çok sayıda bilimsel araştırma yapılmıştır. Ülkemizdeki araştırmalar anket ve mülakatlarla gerçekleştirilirken, Batı'da anket ve mülakatların yanı sıra deney çalışmalarıyla da konuya ışık tutulmuştur.

Ruhsal ve bedensel sağlığı etkileyen dini ve manevi unsurlar üzerine yapılan araştırmalardan bazıları, dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasında olumlu bir ilişki tespit etmemiştir. Az sayıdaki bu araştırmalardan daha sonra bahsedilecektir. Ancak öncelikle çok sayıdaki, dindarlıkla sağlık arasında olumlu ilişki tespit eden araştırmaları ve bunların sonuçlarını ortaya koymak istiyoruz.

### **Ruh Sağlığı Araştırmaları**

2007 yılında G. J. Morris ve T. McAdie tarafından yapılan çalışmada Hıristiyanlar, Müslümanlar ve herhangi bir dine mensup olmayanlar karşılaştırıldı. Baskınlık, sıcaklık, hoşgörü, yaşam enerjisi taşıma ve duyarlılıktan oluşan, kişiliğe ait beş faktör açısından

<sup>22</sup> Bk: Murat Yıldız, "Dindarlık ve Ölüm Kaygısı, Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri", *Journal of Religious Culture*, nr. 43b, 2001.

<sup>23</sup> Kocabaşoğlu vd., "agm.", ss. 168-175

<sup>24</sup> Bk: Catherine Elizabeth Kurek Wiegand, "The Effects of Prayer on Anxiety and Performance", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Purdue University, 2004., s. 25.



yapılan karşılaştırmada, bu faktörlerin hiçbirinde sözü edilen üç grup arasında herhangi bir fark gözlemlenmedi. Araştırılan bir diğer husus ise, genel olarak iyi durumda olma idi. Müslüman ve Hıristiyanlar genel olarak kendini iyi hissetme konusunda herhangi bir dine mensup olmayanlara oranla oldukça yüksek bir sonuç elde ettiler.<sup>25</sup> Bu veri, herhangi bir dine mensup olanların, kendilerini kaygıya sevk edebilecek konularda dinlerinden moral desteği aldığının bir işareti olarak kabul edilebilir.

Pargament, insanların karşılaştıkları problemlerle başa çıkma- larında din ve maneviyyatın önemli bir yeri bulunduğunu düşünür. Ancak, ona göre din ve maneviyyatın sorunlarla başa çıkabilmeye olan katkısının miktarını belirleyen husus, o kişinin genel olarak problemleri karşılama şemasında dinin ne kadar bir yer kapladığı, kişide ne kadar bir derinliğe sahip olduğudur.<sup>26</sup> Nitekim Pargament'in düşüncesine paralel bir şekilde, Fehring ve arkadaş- ları (1997), yaşlı kanser hastalarında iç güdümsel dindarlıkla daha yüksek iyimserlik ve daha düşük sıkıntı arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.<sup>27</sup>

Poloma ve Pendleton, 1990'da Kuzey Amerika ve Avrupa'da gerçekleştirdikleri çalışmada dindar kimselerin dindar olmayanlara oranla daha yüksek bir mutluluk ve yaşam memnuniyeti seviyesine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Donovan ve Halpern (2002), Helliwell ve Putnam (2005) da dini inançlara sahip kimselerin, kendisini ateist olarak ifade edenlerden daha yüksek bir yaşam memnuniyetine sahip olduklarını saptamışlardır.<sup>28</sup> Yine Poloma ve

---

<sup>25</sup> G.J. Morris & T. McAdie, "Are Personality, "Wellbeing and Death Anxiety Related to Religious Affiliation?", *Mental Health Religion & Culture*, 12(2), 2009, s. 115.

<sup>26</sup> Gall vd., *agm.*, s. 174.

<sup>27</sup> R. J.Fehring, J. F.Miller & C. Shaw, "Spiritual Well-being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer", *Oncology Nursing Forum*, 1997, 4(24), ss. 661-67; Aişe Çiftçi'nin 20 kanser hastası üzerinde yaptığı çalışmada, hastaların hastalıkla mücadele en fazla başvurdukları merciin din olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, Fehring ve arkadaşlarının çalışmasını anlamada yardımcı olabilir. Bk: Aişe Çiftçi, "Hastalıklarla Başa Çıkma Dinin Rolü, Kanser Örneği", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul 2007.

<sup>28</sup> Tiliouine vd., *agm.* 56.

Pendleton'un 1991'de telefonla rastgele aradıkları 560 yetişkinle röportaj yaparak gerçekleştirdikleri çalışma, meditasyon başta olmak üzere çeşitli dua uygulamalarının<sup>29</sup> genel hayat memnuniyeti, varoluşsal iyilik, mutluluk ve sahip olunan dinden memnuniyet üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>30</sup> Koenig'in 1997'deki çalışmasına göre yine dindarlar dindar olmayanlara göre daha fazla hayat memnuniyetine, aynı araştırmacının 1999'daki çalışmasına göre ise daha az depresif bir yaşam tablosuna sahiptir.<sup>31</sup> G. Christopher Ellison, 1991'de yaptığı araştırmada dini inançlara sahip kimselerde, daha yüksek yaşam memnuniyeti, mutluluk ve hayatı etkileyecek travmatik hadiselerin olumsuz sonuçlarından daha az etkilenme gözlemlenmiştir.<sup>32</sup> Çeşitli araştırmacılar gelişmiş ülkelerde yaptıkları çalışmalar sonucunda dindar insanların ve dindar toplumların dindar olmayan insan ve toplumlara göre daha fazla hayat memnuniyeti ve iyi hale sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Detayına inilecek olursa, Donovan ve Halpern (2002), Ellison ve Levin (1998),<sup>33</sup> Helliwell ve Putnam (2005) kiliseye devam etmenin yaşam memnuniyetini artırdığını tespit etmişlerdir.<sup>34</sup>

A. Lok'a göre, yapılan araştırmalar dua eden kimselerin sıklıkla hayatlarında tatmin, anlam ve amaçlılık duygusunu tecrübe et-

---

<sup>29</sup> Dua türleri konusunda ayrıntılı bilgi için bk: Horozcu, *agt.*, s. 31-64.

<sup>30</sup> F. C. Collinns, "The Use of Prayer and the Self-Reported Anxiety and Depression of Retired Adults", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Walden University, 2003, ss. 50-53.

<sup>31</sup> Harold G. Koenig, "Religion and Psychiatric Norology and Treatment", *Psychiatry and Religion: The Convergence of Mind and Spirituality*, ed: James, K. Boehnlein, ss. 169-183.

<sup>32</sup> C. Ellison, "Religious Involvement and Subjective Well-being", *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 1991, ss.. 80-99.

<sup>33</sup> C. G. Ellison, J.S. Levin, "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions", *Health Education & Behavior*, 25(6), 1998 (December), ss. 700-720

<sup>34</sup> Tiliouine vd., *agm.*, s. 56.; Ülkemizde dindarlığın ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalardan biri Asiye Acaboğa tarafından 2007 yapılan çalışmadır. Acaboğa, Kur'an kursu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada dinin insanların mutluluğunu olumlu yönde etkilediğini tespit etmiştir. Asiye Acaboğa, "Din-Mutluluk İlişkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, 2007.

tiklerini ortaya koymaktadır.<sup>35</sup> F.M. Woodmansee, dua ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yaptığı çalışmasında Levin başta olmak üzere, bu alanın önde gelen araştırmacılarının çalışmalarını değerlendirerek şu sonuçlara ulaşmaktadır: (i) Dini inanç ve uygulamalar kişide güvenli bir kimlik duygusu meydana getirir, anksiyete oranını düşürür ve stres altındayken gerekli olan esnekliği artırır. (ii) Dini inanç, ölüm de dâhil hayatın çeşitli problemleri karşısında kişinin daha mantıklı değerlendirmelerde bulunmasını sağlayacak amaç ve anlam duygusunu kazandırır. (iii) Dini inanç ve ritüeller iyimserlik, inanma ve arınma gibi olumlu hislerin ortaya çıkmasına vesile olur. (iv) İnanç mensuplarının teşkil ettiği bir gruba olan bağlılık; kişide ait olma, güven duyma, ihtiyaç zamanında sosyal destek bulma rahatlığının yanı sıra başkalarına yardım etme imkânı sağlar. (v) Dua, ritüel ve ibadet gibi uygulamalar kişiye Yüce Güçle birlikte olma hissi verir, bu da ona bir iç görü ve huzur hissi kazandırabilir. (vi) Pek çok inanç, düzenli yaşam biçimi, alışkanlık ve sorumluluk bilinci sağlar.<sup>36</sup>

Jacopson, 2002 yılında, başkası için yapılan duanın, duayı yapanın ruhsal ve bedensel sağlığı üzerindeki etkisini araştırdı. 110 duacı ve kolejli birinci sınıfta okuyan 502 öğrencinin dâhil olduğu çalışmada, duacılar katılımcı öğrencilerin yarısına altı ay boyunca dua ettiler. Duacıların daha derinden ve hissederek dua etmeleri için çeşitli önlemler alındı. Araştırma sonunda şu bulgulara ulaşıldı: (i) Dua edenlerin tamamının zihinsel sağlıklarının yanı sıra hayatlarına dair bir anlam ve amaçlılık duygusunda iyileşme yönünde bir değişiklik söz konusu oldu. (ii) Değişiklikler yaşlılarda gençlerden daha fazla gerçekleşti. (iii) Hayata dair anlam ve amaçlılık duygusunun, duayla ruh sağlığı arasında bir vasıta olduğu saptandı.<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Lok, *agt.*, s. 7.

<sup>36</sup> F. M. Woodmansee, "Mental Health and Prayer: an Investigation of Prayer, Temperament and the Effects of Prayer on Stress When Individuals Pray for Others", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding University, Kentucky, 2000, ss. 53-55.

<sup>37</sup> Jacobson, *agt.*, s. 79-81.

Schutz, 1979'da duanın özgüven üzerindeki tesirini araştırdığı çift kör yöntemli çalışmasında, duanın öz güven üzerinde önemli derecede olumlu etkisi olduğunu tespit etti.<sup>38</sup> D. G. Richards sözlü dua psikolojisi üzerine 1990'da yaptığı çalışmada, yaşanan dua tecrübesinin yoğunluğunun (çarpıcılığının) artmasıyla hayatın anlamına ilişkin duygunun kuvvetlenmesi arasındaki pozitif ilişkiyi saptamıştır.<sup>39</sup>

Shuail ve Chaudhry'nin (2004) Pakistan'da yaklaşık 1000 Müslüman üzerinde yaptığı araştırmada, dindarlıkla kişinin kendini iyi hissetmesi arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ortaya kondu. Cezayir'de Abdulhalik ve Naceur'un (2007) 244 kolej öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada, dindarlığın fiziksel ve ruhsal sağlıkla, mutlulukla, yaşam memnuniyetiyle ve iyimserlikle güçlü bir şekilde pozitif; kötümserlik ve anksiyeteye ise negatif ilişkili olduğu saptandı. Townsend ve arkadaşları (2002) ise çok daha ilgi çekici bir bulguya ulaştılar. Onlara göre İslami temelli psikoterapi, sıradan psikoterapiye oranla anksiyete ve depresyon-dan çok daha hızlı bir iyileştirme gücüne sahiptir.<sup>40</sup>

M. Murphy ve S. Donovan, 1997'de meditasyonun ruhsal ve bedensel etkilerine dair yaptıkları çalışmada, 1931-1996 yılları arasında gerçekleştirilen araştırmaları değerlendirdiler. Yaptıkları bu çalışmada meditasyon ve benzeri rahatlama süreçlerini içeren uygulamaların akut ve kronik anksiyetelere engel olduğunu saptadılar. Bu çalışmada, ayrıca, maneviyat eğitimi alan kimselerin, almayanlara göre diğer insanlara karşı daha fazla empati kurduklarını, diğer insanların meseleleriyle daha fazla ilgilendiklerini ortaya koydular.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> J.A.W. Day, "A Developmental Study of the Effect of Intercessory Prayer on Family Relationships", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding University, Kentucky 2002, s. 7.

<sup>39</sup> D. G. Richards, "The Phenomenology and Psychological Correlates of Verbal Prayer. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 1991, ss. 354-363.

<sup>40</sup> Tiliouine vd., *agm.*, s. 57.

<sup>41</sup> Judith T. Kuiper, "The Experience of Practicing Centering Prayer: A Heuristic Inquiry", Cincinnati Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2004, s. 21-22.

Araştırmalar, kiliseye devam etmenin kişinin sosyal izolasyonundan çıkıp sosyalleşmesini, dolayısıyla daha fazla sosyal destek almasını sağlamaktadır. Bu anlamda Strawbridge ve arkadaşlarının çalışması da (2001) dikkat çekicidir. Buna göre, haftalık olarak ayinlere devam edenlerde çok daha fazla bir sosyalleşme ve zaman içinde gerçekleşen evlilikler de dâhil, bireyler arası ilişki miktarında artış söz konusu olmaktadır. Bu husus bilhassa kadınlar için oldukça önemli bulunmuştur. Bu araştırmanın dikkat çekici bir başka bulgusu da haftalık ayinlere devam edenlerde daha az depresyon görülmesidir.<sup>42</sup> Şengül, 2007’de dindarlıkla ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada insanların dindarlık boyutlarından bilgi-ibadet ve tecrübe-etki boyutlarındaki artışın anksiyete oranlarında azalma sağladığını, öte yandan yine bilgi-ibadet yönünün ve sosyal yönünün kişideki düşmanca tavırları azalttığını tespit etmiştir.<sup>43</sup> Yine, 2008’de Güven tarafından İstanbul’da 305 yetişkin üzerinde yapılan çalışmada öznel dindarlık algısı ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre öznel dindarlık algısı arttıkça depresyon düzeyleri düşmektedir.<sup>44</sup>

C. Chu ve H. E. Klein’in 1985’te yaptıkları çalışmaya göre, şizofreni hastalığına yakalanmış kişilerin iyileştikten sonra tekrar hastalanıp hastaneye kaldırılmaları konusunda, kiliseye devam edenler etmeyenlerden daha düşük bir sonuç ortaya koymuşlardır.<sup>45</sup> R.L. Probst ve arkadaşları, 1992 yılında yaptıkları çalışmada, kliniğe başvuran depresyon hastalarından tedavilerinde dini içerik kullanılanlarda kullanılmayanlara oranla daha başarılı olduklarını tespit etmişlerdir.<sup>46</sup> D. A. Matthews ve arkadaşlarının

<sup>42</sup> Gall vd., *agm.*, s.175.

<sup>43</sup> Şengül, *agt.*, 148.

<sup>44</sup> Hülya Güven, “Depresyon ve Dindarlık İlişkisi”, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2008, s. 123.

<sup>45</sup> C.Chu, H. E. Klein, “Psychosocial and Environmental Variable in Outcome of Black Schizophrenics”, *Journal of the National Medical Association*, 77(10), 1985 ss. 790-796.

<sup>46</sup> L. Rebecca Probst et al., “Comparative Efficacy of Religious and Nonreligious Cognitive-Behavioral Therapy for the Treatment of Clinical Depression in Religious Individuals”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(1), 1992,ss. 94-103.

1998'de, dini teslimiyetin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair yaptıkları çalışmada, bu konuda yapılmış empirik araştırmaları değerlendiler. Onların vardıkları sonuçlara göre, dini teslimiyetin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır.<sup>47</sup> Mc. Koenig ve Larson'un, Larson ve Larson'un, Smith ve arkadaşlarının 2003'te yaptıkları çalışmalar ise dindarlık ve maneviyatın depresyon, uyuşturucu kullanımı ve intiharın da içinde bulunduğu ruh sağlığını ilgilendiren olumsuz durumların meydana gelme oranını azaltıcı, hayat memnuniyetini ise artırıcı etkisinin olduğunu gösterdi.<sup>48</sup>

James ve Wells 2003'te yaptıkları araştırmayla duanın kişinin günlük yaşam olayları karşısında sağlıklı değerlendirmeler yapmasını ve düşüncelerine çeki düzen vermesini sağladığını tespit etmişlerdir. Onlar ayrıca, dini uygulamaların bilhassa stresli durumlarda kişinin kendini daha iyi kontrol etmesini sağladığını saptamışlardır.<sup>49</sup>

Cooper, 2003'te 50 psikoloji öğrencisi üzerinde yaptığı deneyle, maneviyat, dua ve meditasyonun stres ve zorluklarla mücadeledeki rolünü araştırdı. Neticede bu tür manevi unsurların stresle mücadelede önemli bir kişisel kaynak olabileceğini tespit etti.<sup>50</sup> Astin ise, yine 1997'de yaptığı benzer bir çalışmada, 28 kişiden rastgele belirlediği 14'üne 8 hafta boyunca meditasyon yaptırdı. Geri kalan sekiz kişi ise kontrol grubuna konuldu. Söz konusu 14 kişiden 12 tanesi sekiz haftalık sürecin sonuna kadar meditasyonlarını düzenli olarak yaptı. Deney sonrasındaki testte, meditasyon yapanlar, yapmayanlara oranla çok daha az stres belirtisi, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, somatizasyon,

---

<sup>47</sup> D. A. Matthews et al., "Religious Commitment and Health Status: A Review of the Research and Implications for Family Medicine", *Archives of Family Medicine*, 7, 1998, ss.118-124.

<sup>48</sup> Jacobson, *agt.*, s. 22-23.

<sup>49</sup> Marilyn Baetz, John Toews, "Clinical Implications of Research on Religion, Spirituality, and Mental Health", *Can J Psychiatry*,; 54 (5), 2009, s. 294 .

<sup>50</sup> A.E. Cooper, "An Investigation of the Relationships Among Spirituality, Prayer and Meditation, And Aspects of Stress and Coping", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Wright Institute Graduate School of Psychology, 2003, s. 21.

duygusallık, psikotiklik ve paranoid düşüncelilik belirtisi göstermiştir.<sup>51</sup>

Dua konusunda önemli referans çalışmalardan birine imza atan S. O'Laoire, 1997 duanın anksiyete, depresyon ve karakter üzerindeki etkisine dair yaptığı araştırmada, dua eden kimselerin olumlu skorlar elde ettiklerini, duayla geçirilen zaman ne kadar uzunsa, elde edilen faydanın da o kadar çok olduğunu saptadı.<sup>52</sup>

F. C. Collinns, 2003 yılında duanın emekli olmuş yaşlılardaki anksiyete bozukluğu ve depresyon ile ilişkisine dair bir çalışma gerçekleştirdi. 295 yaşlı emekli üzerinde yaptığı çalışmayla, duanın insanların ruh sağlığını olumlu bir şekilde etkilediğini tespit etti. Derin düşünme duası dışındaki dua türlerinin (istek, samimi hitap, törensel) de anksiyete ve depresyonun azalmasında önemli bir faktör olduğu ise, araştırmanın kayda değer bir diğer bulgusu idi.<sup>53</sup> Dua etmenin ve dualı bir yaşama sahip olmanın ruh hastalıklarının iyileşmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır. 1957'de Parkerve St. Johns<sup>54</sup> ve 1986'da Griffith ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalar, duanın psikiyatrik rahatsızlıkların azalmasında olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.<sup>55</sup>

Schwartz ve arkadaşları 2003 yılında toplam 2016 Presbiteryen Hıristiyan üzerinde yaptıkları çalışmada, başkalarına yardım etme davranışının yardım almayla kıyaslandığında akıl sağlığını daha olumlu etkilediğini saptamışlardır. Musick ve arkadaşları da 2003'te yaptıkları araştırmada benzer faydayı gönüllü faaliyetlerin meydana getirdiğini, McCullough ve arkadaşları 2004'te şükürün nevroitikliği azalttığını tespit ettiler.<sup>56</sup>

---

<sup>51</sup> Kuiper, *agt.*, s. 21-22.

<sup>52</sup> Sean O'Laoire, "An Experimental Study of the Effects of Intercessory Prayer at a Distance on Self Esteem, Anxiety and Depression", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Institute of Transpersonal Psychology, California, 1993.

<sup>53</sup> Collinns, *agt.*, Collinns'ın törensel duaya ilişkin bulgularının Poloma ve Pendleton'unkilerden farklı olduğu dikkat çekmektedir.

<sup>54</sup> W. R. Parker, E. Dare, *Prayer Can Change Your Life*, Englewood Cliffs, Prentice Hall inc., 1957.

<sup>55</sup> Griffith vd., "Psychological Benefits of Spiritual Baptist "Mourning," II: An Empirical Assessment", *American Journal of Psychiatry* 143, 1986, ss. 226-229.

<sup>56</sup> Baetz, Toews, *agm.*, ss. 295-296.

V. B. Carson ve K. Huss'un 1979'da duanın ve kutsal metin okumanın şizofrenlerin tedavi ve eğitimleri üzerindeki etkilerini bulmaya yönelik yaptıkları çalışmada, daha önce tedavi görmemiş 20 Hıristiyan şizofren ve bunlara dua edip kutsal metin okuyan 20 sağlık öğrencisinden oluşan bir ekip kullanıldı. Deney grubundaki 10 öğrenci, on hafta boyunca 10 şizofrenle ilgilendi. Her oturum dua başlayıp duayla bitti. Dualar ve okunan kutsal metin bölümleri daha çok Tanrının sevgisi ve bireylerin Tanrının gözündeki değerine ilişkin idi. Öğrencilerden her oturumun sonunda hastaların tercih ettikleri bir konuda tartışmaları istendi. Kontrol grubundaki 10 öğrenci ise yine on hafta boyunca 10 şizofrene içerisinde dua ya da kutsal metin okumalarının bulunmadığı normal tedavi uygulandı. Sonuçta deney grubundaki hastalar öfke ve saldırganlık ifadeleri sergilemede olumlu gelişmelerin yanı sıra, hayatlarının değişeceği konusunda umutlu hale geldiler ve somatik şikâyetlerinde azalma görüldü. Bu çalışmada elde edilen ilgi çekici verilerden biri de, dua grubundaki öğrencilerde de önemli değişikliklerin görülmesiydi. Mesela, başkalarının sorunlarına karşı daha hassas hale geldiler.<sup>57</sup>

Azhar ve Varma (1994) tarafından yürütülen klinik çalışmada, ciddi kayıp yaşamış dindar 30 Malezyalı'da dini terapinin etkileri incelendi. Deneklerin tamamı kısa, seküler psikoterapi ve anti-depresan tedavisi aldı. Ancak çalışma grubundaki 15 denek buna ilaveten konuyla ilgili dini meselelerin tartışıldığı ek bir psikoterapiden geçirildi. Altı ayın sonunda çalışma grubundaki denekler kontrol grubuna nazaran anlamlı şekilde daha fazla iyileşme kaydetti. Araştırmacılar, kayıp yaşayan ve yas sürecinde olan yüksek dindarlık seviyesine sahip hastaların, seküler tedavi programlarına dinî psikoterapi eklendiğinde daha çabuk iyileştikleri sonucuna vardılar. Aynı araştırmacılar Müslüman hastalar üzerinde yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaştılar.<sup>58</sup>

Alvarado ve arkadaşları (1995), Martin ve Wrihtsman (1965) ise, güçlü dini duyguların ölüm korkusunu azalttığını tespit etmiş-

<sup>57</sup> Williams, *agt.*, s. 95; ayrıca bk: Dein, Littlewood, *agm.*, s. 41.

<sup>58</sup> Şengül, *agt.*, s. 95.



lerdir. Richman (1980) Katolik Karizmatikler, Hristiyan Scientistler ve Bahaîler arasında yaptığı kıyaslamada en yüksek ölüm kaygısına Katolik Karizmatiklerin sahip olduğunu, en az kaygının ise Bahaîlere ait olduğunu tespit etmiştir.<sup>59</sup> Bu bulgu da farklı dinlerin ortaya koydukları inanç esasları ve uygulamaların birbirinden farklı olabileceğini, bunun da insanların ruhsal ve bedensel sağlıklarını etkileyebileceğini göstermektedir.

Bergin, 1983'te yaptığı meta-analiz çalışmasında, 1980'lerde yapılan çalışmaları gözden geçirmiş, söz konusu çalışmalardan %23'ünün, dinin ruh sağlığıyla ortalamanın altında ilişkili, %47'sinin ise ortalamanın üzerinde ilişkili olduğunu, %30'unun da bir ilişki olmadığını ortaya çıkardığını tespit etmiştir.<sup>60</sup> 1989 yılında genel olarak dinin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştıran E.M. Crawford ve arkadaşları, insanların ruh sağlıkları üzerinde dinin olumsuz herhangi bir etkisinin olmayıp, aksine olumlu etkilerinin bulunduğunu belirttiler.<sup>61</sup>

## **b- Beden Sağlığı Araştırmaları**

Ruh sağlığıyla beden sağlığı arasında bir ilişkinin bulunduğunun ortaya konulması, dindarlığın beden sağlığı üzerindeki etkilerini açıklama konusunda önem arz etmektedir. Çünkü dindarlığın sağlığı olumlu ya da olumsuz etkilemesinin kesin şartlarından biri, ruhsal durumun bedensel durumu etkileyebilmesidir. Zira dinin etkileri ancak psikolojik etki vasıtasıyla ortaya çıkmaktadır.

Ruh sağlığıyla beden sağlığı iç içe girmiş, karşılıklı olarak birbirini etkileyen durumlardır. Ruhsal problemler bedensel problemleri beraberinde getirebildiği gibi, bedensel problemler de ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle insanların merkezi sinir sistemindeki pek çok karmaşık alt sistem ve bunların vücuttaki salgı sistemleri gibi diğer alt sistemlerle olan etkileşimi, kişinin ruh sağlığını derinden etkileyebilmektedir. Mesela, bir kortizol salgısı-

---

<sup>59</sup> G.J. Morris ve T. McAdie, "Are Personality, Wellbeing and Death Anxiety Related to Religious Affiliation?", *Mental Health Religion & Culture*, 12(2), 2009, s.115.

<sup>60</sup> Şengül, *agt.*, s. 85.

<sup>61</sup> Williams, *agt.*, s. 85.

nın depresyonla doğrudan ilişkisi tespit edilmiştir. Yine hipofiz bezlerinin işleyişi depresyon ve anksiyete bozukluğunun meydana gelmesiyle yakından ilişkili olabilmektedir. Öte yandan, sosyal nedenlere dayalı olarak yaşanabilecek ruhsal problemlerin bir takım, mide sorunları, kalp hastalığı, tansiyon, baş ağrısı, barsak işlev bozuklukları, cinsel problemler gibi pek çok bedensel rahatsızlığa zemin hazırladığı bilinmektedir. Yine, çağın hastalığı olarak nitelendirilen stresin hipokampal alanlar başta olmak üzere, beyinde nöronal hasara sebep olduğu deneysel kanıtlarla gösterilmiştir. Öte yandan müzik dinlemek gibi rahatlatıcı eylemlerin psikolojik sağlığın yanı sıra beden sağlığını da olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, mesela müzik dinletmenin cerrahi uygulamalarda, doğumda, gebelikte, post-operatif süreçte, ağrıyı azaltmada, yaşlı bireylerde insomniada, kansere bağlı olmayan kronik ağrının azaltılmasında etkili bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. Özetle, bilhassa son yirmi yılda yapılan araştırmalar pozitif fiil ve duyguların sağlığı olumlu yönde etkilediğini kesin olarak göstermektedir.

Dindarlık ve maneviyatın da insana, meydana getirdiği bu pozitif duygular vasıtasıyla etki ettiği anlaşılmaktadır. Nitekim Gall ve Comblatt'ın (2002) yaptığı araştırma, meme kanserine yakalandığı halde hayatta kalabilen bazı kimselerin duygusal streslerini azaltmada pozitif Tanrı gibi manevi inançlarını kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu hastalıkla ilgili olarak Feher ve Maly de (1999) benzer sonuçlara ulaşmıştır. Ai ve arkadaşları da (1998), kalp ameliyatı olan kimselerin ameliyattan itibaren bir yıla kadarki süreçlerinde sıkıntılarını atlatmada duanın etkili olduğunu saptamışlardır.<sup>62</sup>

L. C. Anwanyu, 1998'de yaptığı, meditasyonun psikoterapi açısından yararlılıklarını araştırdığı tez çalışmasında, meditasyonun stresle ilişkili olan gerilim ve/veya anksiyete durumları, yüksek tansiyon ve hipertansiyon, ağrı, ilaç kullanım zorunluluğu gibi

çeşitli bedensel problemlerin tedavisinde açık ve net bir şekilde etkili olduğunu tespit etti.<sup>63</sup>

Affediciliğin ise, hipertansiyona, kronik ağrılara, bir takım zararlı alışkanlıklara iyi geldiği bulgusuna yapılan çeşitli araştırmalarla ulaşılmıştır. Öte yandan Vitvliet ve arkadaşları ise kaslarda, deride, kalp atışlarında elektromyelogram ölçümlerinde kindarlığın yani affedici olmamanın ruh ve beden sağlığını olumsuz etkilediğini tespit etmişlerdir. Kiecolt-Glaser ve arkadaşları da 2005'te kindarlığın vücudun büyüme de dâhil çevreye uyum sağlamasını etkileyen hormonların işlevlerini bozduğunu ortaya çıkardılar.

J.K. Zinn ve arkadaşları, 1985'te meditasyonun kronik ağrılar üzerindeki etkilerini araştırdılar. 90 kronik ağrı hastasına haftada altı gün, günde 45 dakika olmak üzere toplam 10 hafta meditasyon yapturdular. Bununla ilgili olarak haftada iki saat de ders verildi. Bu hastaların, mevcut ağrılarının miktarında, olumsuz beden görüntülerinde, ağrı dolayısıyla ortaya çıkan hareket kısıtlılıklarında, huylarındaki bozukluklarda, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlık semptomlarında belirgin bir azalma ortaya çıktı. Buna ek olarak, program öncesinde ilaç kullanan 39 hastanın 17'sinin (%44'ü) ilaç kullanımını azalttığı, 11'inin (%28'i) ise ilaç kullanımını tamamen sonlandırdığı gözlemlenmiştir.<sup>64</sup> D. A. Throll, 1981'de yaptığı çalışmada, transandantal meditasyon ve rahatlama egzersizlerinin tütün, alkol, ağrı kesici ve uyku ilacı kullanımında azalma sağladığını saptadı.<sup>65</sup> Bu iki araştırma bir ölçüde ruh sağlığıyla beden sağlığı arasındaki ilişkinin varlığını göstermeleri bakımından önemlidir.

Levin ve Schiller (1987), McIntosh ve Apilka (1990), Williams ve Sternthal 2007'de dindar bir yaşantı sürenlerin fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarını ve daha uzun yaşadıklarını beyan ettiklerini saptamıştır. Williams ve Sternthal, bunların ölümlülükle de

---

<sup>63</sup> Kuiper, *agt.*, s. 21-22.

<sup>64</sup> Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. "The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulation of Chronic Pain", *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 1985, ss. 163-190.

<sup>65</sup> Kuiper, *agt.*, s. 24.

güçlü bir şekilde ters orantılı olduğunun kesin olarak tespit edildiğini belirtmektedir.<sup>66</sup> Yine, dindarlığın, G.K. Jarvis ve H. C. Northcott (1987), W. J. Strawbridge ve arkadaşları ölümlerin azalmasına (1997) olumlu etkisinin olduğunu tespit etmiştir.<sup>67</sup> Cullough'un 2001, Oman ve Thoresen'in 2002'de yaptıkları araştırmalara göre kiliseye devam edenler devam etmeyenlere göre ortalama daha uzun yaşamaktadırlar.<sup>68</sup> Flannelly ve arkadaşları, 2002 yılında din görevlileri ile sıradan insanların ölüm durumlarını karşılaştırmışlardır. Gerek cinsiyet gerekse yaş unsurlarını dikkate aldıkları araştırmada din görevlilerinin sıradan insanlara göre %10-25 daha fazla hayatta kaldıklarını tespit etmişlerdir.<sup>69</sup>

T. H. Oxman, D. H. Freeman ve E. D. Manheimer, 1995'te yaptıkları benzer bir araştırmada, dininden memnun olan kişilerin kalp ameliyatı geçirdikten sonra hayatta kalma konusunda, bu duygudan mahrum olanlardan daha yüksek bir skora sahip oldukları sonucuna varmıştır. Araştırmacılara göre, kişinin dinden elde ettiği güç ve rahatlık ne kadar azalırsa, kalp ameliyatı sonrası ölüm riski de o kadar artmaktadır.<sup>70</sup>

Orme-Johnson 1987'de yaptığı araştırmada, sağlık sigortası bulunan düzenli transandantal meditasyon yapan 2.000 kişiyle, bunu yapmayan aynı sigortaya sahip 60.000 kişiyi karşılaştırdı. Araştırma sonucunda, gerek hastanede yatma, gerek ayakta tedavi açısından, gerekse iyi ve kötü huylu tümörler, kalp hastalıkları, enfeksiyonlar, zihinsel rahatsızlıklar, sinirsel bozukluklar gibi durumların tamamında transandantal meditasyon yapanların daha sağlıklı oldukları ortaya çıktı.<sup>71</sup> Carrico ve arkadaşları, 2006'da

---

<sup>66</sup> Tiliouine vd., *agm.*, 56.

<sup>67</sup> Meraviglia, *agt.*, 2001, s. 15, ss. 55-56.

<sup>68</sup> Lok, *agt.*, s. 2-3.

<sup>69</sup> Wiegand, *agt.*, s. 29.

<sup>70</sup> Thomas E. Oxman, et al., "Lack of Social Participation or Religious Strength and Comfort as Risk Factors of Death After Cardiac Surgery in the Elderly", *Psychosomatic Medicine*, 57, 1995, ss. 5-15.

<sup>71</sup> David Orme-Johnson, "Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Program", *Psychosomatic Medicine*, 49, 1987, ss. 493-507.

yaptıkları araştırmayla maneviyatın ürinal kortisolü düşürmek suretiyle insan bedenine faydalı olduğu saptamıştır.<sup>72</sup>

Harvard'ın ünlü psikoloji profesörlerinden David McClelland, insandaki bağışıklık sistemi üzerine yaptığı bir araştırmada, iki katılımcı grubundan birine Rahibe Teresa'nın hayatını ve faaliyetlerini anlatan bir film seyrettirirken, diğerine iki yetişkin arasındaki aşkı anlatan bir film izletmiştir. Her iki grup da izledikleri filmi beğenmişlerdir. Aşk filmi izleyen grubun, vücudu hastalıklara karşı korumada önemli bir görevi olan T Hücreleri faaliyetlerini gözlemleyen araştırmacı, bu hücrelerin faaliyetinde bir artış gözlemlemediği gibi azalma da tespit etmiştir. Fakat Azizenin hayatını izleyen grubun bağışıklık sisteminde gözle görülür bir iyileşme saptanmıştır.<sup>73</sup> Benzer şekilde, Koenig ve arkadaşları 1997'de,<sup>74</sup> Maselko ve arkadaşları ise 2007'de dini uygulamaların bağışıklık sistemini de olumlu olarak etkilediğini ortaya koydular.<sup>75</sup>

D.G. King 1990'da ve Gartner, D.B. Larson ve G.D. Allen, 1991'de yaptıkları çalışmalarda dini bağlılık ile sağlıklılığın ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.<sup>76</sup> E. Idler ve S. V. Kasl,<sup>77</sup> yine dindarlığın bedensel fonksiyon kayıplarına (1997), Ellison ve Levin mide ve bağırsak rahatsızlıklarına (1998) ve A. Colantonio ve arkadaşları serebrovasküler rahatsızlıklara (1992) olumlu (iyileştirici) etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir.<sup>78</sup> Naci Kula, yaptığı araştırmada bedensel engellilerin, yaşamış oldukları zorlukları aşmada dini başa çıkma yöntemlerine başvurduklarını saptamıştır.<sup>79</sup>

G.W. Comstock ve K.B. Partridge, 1972 yılında 19909 kişi üzerinde, kiliseye devam etmenin sağlığa etkilerini araştırdıkları ça-

---

<sup>72</sup> Baetz, Toews, *agm.*, s. 294.

<sup>73</sup> Woodmansee, *agt.*, s. 59.

<sup>74</sup> Jacobson, *agt.*, s. 22-23; ayrıca bk: Welker, *agt.*, s. 7.

<sup>75</sup> Baetz, Toews, *agm.* s. 294.

<sup>76</sup> Meraviglia, *agt.*, 2001, ss. 15, 55-56.

<sup>77</sup> E. L., Idler, & S. V Kasl, "Religion Among Disabled and Nondisabled Elderly Persons I: Cross-sectional Patterns in Health Practices, Social Activities and Well-being", *Journal of Gerontology: Social Sciences.*, 52, 1997, ss. 294-305.

<sup>78</sup> Jacobson, *agt.*, s. 2,23.

<sup>79</sup> Naci Kula, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem, İstanbul 2005, s. 241.

lışmalarında vardıkları sonuca göre, haftalık olarak kiliseye devam edenler, devam etmeyenlere oranla, koroner damar rahatsızlığı dolayısıyla %50, anfizem dolayısıyla %56, siroz dolayısıyla %74 ve intihar dolayısıyla %53 oranında daha az ölmüşlerdir. Öte yandan, 1989'da dindarlıkla hipertansiyon arasındaki ilişkiyi araştıran J.S. Levin ve H.Y. Wanderpool, dini önemseme, kiliseye devam etme gibi faktörlerin hipertansiyon ve ölüm oranını düşürmede önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmaya göre dini faktörler sigaranın zararları konusunda da etkilidir. Dini etkinliklerde yer alan sigara içicilerinin dahi yüksek sağlıklılık göstermesi, dini etkinin sağlığa zarar veren unsurların koyacağı olağan sınırları da aştığını göstermektedir.<sup>80</sup>

Alexander ve Duff (1991) da dindarlığın alkol kullanımı bozukluğunun azalmasına olumlu etkisinin bulunduğunu saptamıştır.<sup>81</sup> Dindarlığın alkol kullanımının yanı sıra nikotin, uyuşturucu ve zararlı ilaçların kullanımıyla negatif bir ilişki içerisinde olduğu, bir başka ifadeyle bu tür istenmeyen davranışlarda azalma sağladığı tespit edilmiştir.<sup>82</sup> Keefe ve arkadaşları (2001) ise, manevi tecrübelerin romatoid artrid hastalarına zaman içinde pozitif bir ruh hali kazandırdığı ve daha büyük bir sosyal destek sağladığını saptamışlardır.<sup>83</sup>

Ünlü Din psikologu Carl G. Jung, hayatının ikinci yarısında karşılaştığı hastalarının tamamının problemlerinin dini olduğunu, sağlıklarına da hayata dini bir bakış elde etmek suretiyle kavuştuklarını belirtir. Ona göre, hastalarının her birinin hasta olma nedeni, her dönemde yaşamakta olan dinlerin müntesiplerine verdiği şeyi kaybetmeleridir ve hiçbirini tekrar o bakışı kazanmadıkça tam olarak iyileşememiştir.<sup>84</sup>

Dinin intihara karşı olan tutumu, ümit verici ve teselli edici özelliğinin yanı sıra sağladığı sosyal dayanışma sayesinde intihar

---

<sup>80</sup> Williams, *agt.*, s. 71.

<sup>81</sup> Jacobson, *agt.*, s. 22-23.; ayrıca bk: Welker, *agt.*, s. 7.

<sup>82</sup> Baetz, Toews, "*agm.*", s. 293.

<sup>83</sup> Gall vd., *agm.*, s.175.

<sup>84</sup> Jung, *Psychotherapists or Clergy'*den alıntılan, Woodmansee, *agt.*, s. 29.

vakalarında azalma olması son derece olasıdır. Nitekim Yapıcı (2007), dinin umutsuzluk duygusunu azaltıcı özelliğinin intiharı da azalttığını ortaya koymaktadır.<sup>85</sup>

Araştırmacılar Azhar ve Varma (1994), din-depresyon ilişkisinde genetik ve aile ortamı gibi gelişimsel faktörlerin, dinin uyuşturucu ve alkol gibi zararlı madde kullanımını azaltan etkisinin, dinin sağladığı sosyal desteğin, dinî basa çıkma tarzlarının, dinin hastalığa ve acı çekmeye anlam yüklemesini sağlayan bilişsel çerçeve sunmasının, teşvik ettiği özverili davranışlarla dikkati kişinin kendisinden diğer insanların ihtiyaç ve sorunlarına kaydırmasının etkili olabileceğini ileri sürmektedir.<sup>86</sup>

Sonuç itibarıyla çok sayıda bilimsel araştırmanın dindarlık ve maneviyyatın ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu yönünde güçlü veriler sağladığını görmekteyiz.<sup>87</sup>

### **Dindarlık ve Maneviyyatın Sağlıkla Olumsuz İlişkisi**

Dindarlık ile beden sağlığı arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere yapılan araştırmaların tamamının olumlu sonuçlar verdiği söylenemez. Çok sayıda çalışma arasında birkaçının dindarlığın sağlık üzerinde olumsuz etkilerini ya da dindarlıkla beden sağlığı arasında hiçbir ilişki bulunmadığını tespit ettiğini görmekteyiz. Olumsuz etkilerin tespit edildiği çalışmalardan birine Francis Galton imza atmıştır. O, araştırmanın sonucunda, dualı yaşamın sağlığa faydasının değil zararının bulunduğunu saptadığını, nitekim kendilerine çokça dua edilen aristokratların kısa ömürlü olma-

---

<sup>85</sup> Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Ankara 2007, s. 315.

<sup>86</sup> Şengül, *agt.*, s. 95.

<sup>87</sup> Bu makalenin yayıma hazırlanması esnasında Prof. Dr. Mustafa Köylü tarafından, bu makaleyle hemen hemen aynı amaçla kaleme alınmış bir makale yayınlanmıştır. Köylü de bu araştırmanın sonuçlarına paralel bulgulara ulaşmıştır. Bk: Mustafa Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi" *OMU İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 2010, ss. 5-36.

larının bunun bir delili olduğunu bildirmiştir.<sup>88</sup> Dindar yaşamın olumsuz sıhhi etkilerinin tespit edildiği bir başka çalışmaya ise son dönemde, Harold G. Koenig ve arkadaşları imza atmıştır. Onların 2001’de yaptıkları 16 çalışmadan bir tanesi, dindarlık ve dini uygulamalar ile hipertansiyon arasında pozitif bir ilişkiyi (dindarlığın hipertansiyona sebep olduğunu) saptamıştır. Ölüm oranları konusunda ise, Koenig ve arkadaşları yapılan 101 çalışmadan bir tanesinde, dini inancın ölümle pozitif bir ilişkisinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu veri bir anlamda dindar yaşamın beden sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini de teyid etmektedir. Zira 101 çalışmadan yalnızca bir tanesi olumsuz sonuçlara işaret etmiştir. Yine Koenig ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmaya göre, çeşitli kiliselere devam eden kimselerde dindar olmayanlara göre daha fazla kilo alma, başka bir ifadeyle kilo alımının kontrolünde daha düşük bir başarı tespit edilmiştir.<sup>89</sup>

Yapıcı ve Kayıklık, üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada dindarlık ile öz saygı ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelediler. Elde edilen sonuçlara göre, iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlıkla öz saygı ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Gençlerin dine önem verme seviyeleri, namaz kılma, oruç tutma ve dua etme davranışları öz saygı düzeylerini farklılaştırmamıştır. Ancak öznel dindarlık algıları ve öznel dinsel bilgi düzeyleri bu hususta anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.<sup>90</sup>

---

<sup>88</sup> Gregg Easterbrook ise, aristokratların ömrü konusunda Galton’a itiraz ederek, liturjinin dua edilmesini istemesine rağmen aslında halkın aristokratları sevmediğini, hatta kötülükleri için dua ettiklerini belirtmektedir. Öte yandan, Easternbrook’a göre, Galton azılı bir din düşmanıdır. Ayrıca, Francis Galton’un yapmış olduğu çalışma, gerek o dönemdeki bilimsel çalışma şartlarının kalitesi, gerekse yöntem kalitesi açısından bugünün çok gerisinde ve yetersiz olarak değerlendirilmektedir. Gregg Easternbrook, “Can You Pray Your Way to Health”, [http://www.beliefnet.com/story/69/story\\_6991\\_1.html](http://www.beliefnet.com/story/69/story_6991_1.html); ayrıca bk: Jacobson, *agt.*, s. 32.

<sup>89</sup> Jacobson, *a.g.t.* s.18-19.

<sup>90</sup> A. Yapıcı ve H. Kayıklık, “Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği”, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3 (9), ss. 177-206.



Araştırmalar genellikle dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.<sup>91</sup> Ancak, yapılan empirik çalışmaların bir kısmında dindarlığın ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. E.L. Cowen dua ile düşük özgüven (1954), E. M. Pattison ve arkadaşları günlük hayatta stres yönetimindeki başarısızlık (1973), C. M. Spellman ve arkadaşları anksiyete (1971), O. Strunk saldırganlık (1959), Koenig ve arkadaşları depresyon (2001) arasında pozitif (rahatsızlığı artırıcı) bir ilişki tespit ettiler.<sup>92</sup> Dindarlık düzeyi arttıkça ölüm korkularında anlamlı bir artışın meydana geldiğini ortaya kayan Yıldız'a (2001) göre bunun sebebi ölümden sonraki hayat, günahkârlık duygusu ve ölüm anının şiddeti konusundaki inançlardır.<sup>93</sup>

Klinik psikolojisi araştırmacısı D.R. Rickerhauser, doktorların manevi durumlarının ve dualarının hastaların iyileşmesindeki rolü üzerine yaptığı araştırmasına, kırk ayrı programdan 546 doktoru dâhil etti. Hastaların hastanede kalma sürelerinin ve ayakta tedavi olan hastaların yatan hastalara oranının bağımlı değişken olarak belirlendiği araştırma sonunda, tedavi uygulayan doktorların manevi yaşamlarının ve dualarının hastaların sağlıklarıyla kayda değer bir ilgisi tespit edilemedi.<sup>94</sup>

### **Dindarlık ve maneviyat sağlığı nasıl olumsuz etkiler?**

Williams ve Sternthal (2007) dinin bir takım önyargıları, saldırganlığı, yabancılaştırmayı, stresi, negatif dini tecrübeleri artırıcı özelliğinin olabilmesi sebebiyle zararlı da olabileceğini belirtir.<sup>95</sup> Yuka-

---

<sup>91</sup> Baetz, Toews, "agm. s. 292.

<sup>92</sup> John A. Astin, et al, "The Efficiency of Distant Healing for Human Immunodeficiency Virus- Results of a Randomized Trial", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, December, November, 12(6), 2006, *Health Module*, s. 36.

<sup>93</sup> Murat Yıldız, "Dindarlık ve Ölüm Kaygısı, Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri", *Journal of Religious Culture*, nr. 43b, 2001. Yıldız'ın bir başka tespiti ise, ölüm korkusunun da dindarlığı artırdığıdır.

<sup>94</sup> D. Ronald Rickerhauser, "Prayer as a Treatment Modality in Patient Healthcare: Physicians' Spiritual Beliefs and Religious Practices and their Relationship to Patient Health", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Texas Pan American University, 2004, ss. 22-31.

<sup>95</sup> Tiliouine vd., *agm.*, s. 57.

nda zikredilen bazı araştırmaların sonuçları, dindarlığın sağlık üzerindeki etkilerinin olumlu ya da olumsuz olmasını belirleyen durumun ne olduğu konusunda düşünmemiz gerektiğini göstermektedir. Belirli bir dinin ruh sağlığını olumlu, bir başkasının ise olumsuz etkilediğine dair verilere ve herhangi bir dini pozitif ya da negatif kategoriye sokacak bulgulara ulaşılmadığını söyleyebiliriz. Hatta bulgular ışığında dinlerin tamamının ruhsal ve bedensel sağlığı ağırlıklı olarak olumlu etkilediğini kesin olarak söyleyebilmekteyiz. Ancak bazı din mensuplarının taşıdıkları inançlar onları belli ölçüde strese sokabilmektedir. Bu noktada Kirkpatrick ve Shaver'ın 1990'da dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkiye dair yaptıkları çalışmanın sonuçları bizi konu hakkında daha net bir fikir sahibi yapmaktadır. Araştırmaya göre, Tanrıya pozitif bir şekilde inanan kişiler, Onu daha çok bir cezalandırıcı olarak görenlere oranla daha yüksek hayat memnuniyeti ve daha düşük yalnızlık duygusu, depresyon ve anksiyete sergilemişlerdir.<sup>96</sup> Benzer sonuçlara 1997'de yaptığı çalışmayla Kenneth Pargament de ulaşmıştır.<sup>97</sup> Öte yandan, din-depresyon ilişkisini inceleyen araştırmaların meta-analizleri sonucunda dindarlık ile depresyon arasında eğrisel bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, aşırı dindar ve dindar olmayanlarda, depresyon belirti düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.<sup>98</sup>

Aşırı olduğu düşünülebilecek olan dini davranışlarda referans alınan kutsal metin ifadelerinin, o dinin mensuplarının az bir kısmında bu tür uygulamaların kaynağı olabilirken –en azından böyle olduğu ifade edilirken- büyük çoğunluğunda aynı reaksiyonu meydana getirmemektedir. Hıristiyanlar için İncil'deki Hz İsa'nın çarımha gerilme olayı buna örnek gösterilebilir. Hıristiyanların büyük çoğunluğu için üzücü bir olay olarak görülen ama sadece anmak ve duygulanmakla kalınan çarımha olayı, bazı Hıristiyanlarda daha yoğun duygular uyandırmaktadır. Tarihte kimi

---

<sup>96</sup> L.A. Kirkpatrick, P.R. Shaver, "Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion", *Journal for The Scientific Study of Religion*, 29(3), 1990, ss. 315-334.

<sup>97</sup> Jacobson, *agt.*, s.19.

<sup>98</sup> Şengül, *agt.*, s. 95.

mistiklerin bu tarihsel olayı tıpkı Hz İsa'nın yaşadığı gibi yaşamak ve aynı acıyı hissetmek için kendilerini çarmıha gerdirdikleri ve çeşitli işkencelere maruz bıraktıkları kaydedilmektedir.<sup>99</sup> Bu durumda insanların Tanrıya pozitif ya da negatif bağlanmalarının, ya da aşırı dini inanç ve eğilimlere sahip olmanın arka planında dinlerin bizzat kendilerinden ziyade bireysel özelliklerin yattığını anlıyoruz.

Bu noktada konuyu aydınlatmak adına bir başka konuyu açmak gerekmektedir. Aslında sıradan sevinç, korku, üzüntü, hayret ve sevgi gibi duyguların dini sevinç, dini korku, dini hayret, dini sevgi gibi duygulardan bir farkı yoktur. Hepsi aynı sinirsel altyapıya dayanmaktadır. Sadece bir tanesinin yöneltildiği obje dini iken diğerininki din dışı (dinle ilgili olmayan) bir objedir. W. James ve diğer bazı düşünörlere göre, ilahi hazır bulunuş gibi duygular, esrarlı mistik hisler, aslında sıradan duyguların üst üste birikerek organize olmuş halinden başka bir şey değildir. Araştırmacılar Saver ve Rabin de bu düşünöceye katıldıklarını ifade etmektedir.<sup>100</sup> Bu durumda sıradan ruhsal hastalıkların dini ruhsal hastalıklarla aynı olduğunu söyleyebiliriz. Mesela, mehdi ya da mesih olduğunu iddia eden bir şizofrenin temel problemi dinden kaynaklanmıyıp, aksine o şahsın ruhsal yapısının dayanıksızlığıyla ilgilidir.<sup>101</sup> Şayet kişi dayanıksız bir sinir yapısına sahipse, küçük bir baskı unsuru bile onun bir ruh hastası olmasına neden olabilir. Kimi zaman bu baskı unsuru dini inançlar olurken, kimi zaman bir ideoloji, kimi zaman felsefe, kimi zaman aşk, kimi zaman da günlük hayatın getirdiği olağan bir problemdir. Bu nedenle bazı insanlar kendisinin yüce güçlere sahip bir dindar olduğunu, kimi zaman soylu asil bir aileden geldiğini zannedebilmektedir. Dissosiyatif bozukluklarda olduğu gibi, kişiyi geçmiş yaşamında etkileyen ve

<sup>99</sup> Böyle yapanlardan biri olan Suso'nun hikayesi için bk.: W. James, *The Varieties of Religious Experience*, Great Britain 1960, s. 302-305.

<sup>100</sup> J.L. Saver, J. Rabin, "The Neural Substrate of Religious Experience" *Journal of Neuropsychiatry*, 9(3), 1997, s. 499.

<sup>101</sup> Mohamed Omar Salem and John Foskett, "Religion and Religious Experiences", *Spirituality and Psychiatry*, Edtd: C. Cook, A. Powell, A. Sims, The Royal College of Psychiatrists, London, 2009, s. 253.

daha sonra bilinçaltına inen ve o farkında olmadan baskılayan unsur ne ise kişi onunla ilgili bir kimliğe bürünebilmektedir.

Bu noktada dindarlıktaki her tür aşırılığın ve sıra dışı mistik deneyimlerin de bir tür ruhsal rahatsızlık olduğunu ileri süren, hatta dindarlığın bile ruh hastalığı olduğunu ileri süren düşüncelerle<sup>102</sup> bizim düşüncemiz arasında kalın çizgilerin bulunduğunu belirtmemiz gerekir. Burada ifade edilmek istenen, insanların dindarlığın stres verici, kaygı uyandırıcı yönünü tercih edip ona sarılarak, ümit veren ve kaygıyı azaltan yönlerini geri plana itmelerinin aslında kişisel karakter özelliklerinden kaynaklandığıdır. Zira genel anlamda dindarlık ve maneviyat, yukarıda açıkça gösterildiği gibi, ruhsal ve bedensel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir.

### Sonuç

Yapılan araştırmalar ve önemli psikologların kanaatleri incelendiğinde, maneviyatın ve dindar yaşantının insanların fiziksel ve ruhsal sağlığında ve alışkanlıklarında önemli bir etkisinin bulunduğu, genel olarak ruh ve beden sağlığını olumlu etkilediği anlaşılmaktadır. Dinin insanları alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklardan koruyan, insanların birbirlerine yaklaştıran, yardımlaşırın böylelikle bireysel ve toplumsal güvenlik sağlayan kuralları bu durumun sebeplerinden bir tanesidir. Bununla birlikte, bu hayatın bir anlam ve gayesinin olduğu, insanların üzerinde insanları koruyan ve gözeten bir gücün bulunduğunu bilmesi, ölümden sonra yeni bir hayatın başlayacağını, bu nedenle haksızlığa uğramışsa adaletin yerine geleceğini bilmesi kişiyi ruhsal ve dolayısıyla bedensel problemlere karşı korumaktadır. Karşılaşılan küçük sıkıntılardan büyük felaketlere kadar pek çok şeyin aslında kendisi için bir imtihan olduğunu bilmek yahut bunların kaderin birer parçası olduğunu düşünmek şüphesiz kaygı azaltıcı unsurlardır. Öte yandan dindarlık, dindeki bir takım aşırı unsurlarla ve bireysel psikolojik dayanıksız yapıyla birleştiğinde ruh sağlığını ve dolayısıyla bedensel sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Fakat fotoğra-

<sup>102</sup> Ayrıntılı bilgi için bk: J. J.Lopez vd.. "Religious Experience and Psychopathology" *Religion and Psychiatry: Beyond Boundaries*, ed: Peter J. Verhagen vd., John Wiley & Sons, 2010.

fin bütününe bakıldığında dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığını olumlu etkilediği sonucuna varıyoruz.

### Kaynakça

- Acaboğa Asiye, "Din-Mutluluk İlişkisi", Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, 2007.
- Astin John A., et al, "The Efficacy of Distant Healing for Human Immunodeficiency Virus- Results of a Randomized Trial", *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 12 (6) Kasım-Aralık 2006, Health Module.
- Baetz M., Toews J, "Clinical Implications of Research on Religion, Spirituality, and Mental Health", *Can J Psychiatry*, 54 (5), 2009
- Chu C., Klein H.E., "Psychosocial and Environmental Variable in Outcome of Black Schizophrenics", *Journal of the National Medical Association*, 77(10), 1985, ss. 790-796.
- Collins F.C., "The Use of Prayer and the Self-Reported Anxiety and Depression of Retired Adults", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Walden Üniversitesi, 2003.
- Cooper A. E., An Investigation of the Relationships Among Spirituality, Prayer and Meditation, And Aspects of Stress and Coping", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Wright Institute Graduate School of Psychology, 2003.
- Çiftçi Aişe, "Hastalıklarla Başa Çıkmada Dinin Rolü, Kanser Örneği", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul 2007.
- Day J.A.W., A Developmental Study of the Effect of Intercessory Prayer on Family Relationships", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding Üniversitesi, Kentucky 2002.
- Easternbrook Gregg, "Can You Pray Your Way to Health", [http://www.beliefnet.com/story/69/story\\_6991\\_1.html](http://www.beliefnet.com/story/69/story_6991_1.html)
- Ellison C., "Religious Involvement and Subjective Well-being", *Journal of Health and Social Behaviour*, 32, 1991, ss. 80-99.
- Ellison C.G., Levin J.S., "The Religion-Health Connection: Evidence, Theory, and Future Directions", *Health Education & Behavior*, yıl: 25(6), 1998 (Aralık), ss. 700-720.
- Fehring, R. J., et al., "Spiritual Well-being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer", *Oncology Nursing Forum*, 4(24), 1997, 661-667.
- Gall T.L. et al. "A Longitudinal Study on the Role of Spirituality in Response to the Diagnosis and Treatment of Breast Cancer", *J Behave Medicine*, 32, 2009.
- Griffith vd., "Psychological Benefits of Spiritual Baptist "Mourning," II: An Empirical Assessment", *American Journal of Psychiatry*", 143, 1986, ss.

226-229.

- Güven Hülya, "Depresyon ve Dindarlık İlişkisi", Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 2008.
- Horozcu Ümit, "Din Psikolojisi Açısından Dünyevi İstek Duaları", İ.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, 2010.
- Idler E. L., & Kasl S.V, "Religion Among Disabled and Nondisabled Elderly Persons I: Cross-sectional Patterns in Health Practices, Social Activities and Well-being", *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52, 1997, ss. 294-305.
- Jacobson J.L., "An Exploratory Study Regarding the Effects of Praying for Others on Physical and Mental Health in Older Adults", Yayınlanmamış Doktora tezi, Spalding University, 2002.
- James W., *The Varieties of Religious Experience*, Collins, Great Britain, 1960.
- Kabat-Zinn J, et al, "The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulation of Chronic Pain", *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 1985, ss. 163-190
- Karacoşkun M. Doğan, *Ateist Bir Mistik: Erich Fromm*, Etüt yay., Samsun, 2006, ss. 151-160.
- Kirkpatrick L. A., Shaver P.R., "Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion", *Journal for The Scientific Study of Religion*, 29(3), 1990, ss. 315-334.
- Kocabaşoğlu Neşe vd., "Anksiyete ve Depresyonun Çok Yönlü İlişkisi", *Yeni Sempoium*, 42 (4). 2004.
- Koenig H.G., "Religion and Psychiatric Norology and Treatment", *Psychiatry and Religion: The Convergence of Mind and Spirituality*, edt: James, K. Boehnlein, American Pschiatric Press, 2000.
- Köylü Mustafa, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi" *OMU İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28,2010, s. s5-36
- Krauss S.E. (Abbul-lateef Abdullah) et al., "The Muslim Religiosity-Personality Measurement Inventory (MRPI)'s Religiosity Measurement Model:Towards Filling the Gaps in Religiosity Research on Muslims", *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.*, 13(2), 2005, ss.131-145.
- Kuiper J.T., "The Experience of Practicing Centering Prayer: A Heuristic Inquiry", Cincinaty Üniversitesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2004
- Kula Naci, *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Dem, İstanbul 2005.
- Lok, A. Minatrea: "The Effects of Intercessory Prayer on the Psychological Well-Being of College Students", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kansas University, 2001
- Lopez J. J. et al., "Religious Experience and Psychopathology" *Religion and Psychiatry: Beyond Boundaries*, edt: Peter J. Verhagen vd., John Wiley & Sons, U.K. 2010.
- Masters K.S., "The Role of Religion in Therapy: Time for Psychologists to Have

- a Little Faith?" *Cognitive and Behavioral Practice*, 17, 2010, ss. 393-400.
- Matthews D. A. et al., "Religious Commitment and Health Status: A Review of the Research and Implications for Family Medicine", *Archives of Family Medicine*, 7,1998, ss.118-124.
- Meraviglia M.G., The Mediating Effects of Meaning in Life and Prayer on the Physical and Psychological Responses of People Experiencing Lung Cancer", Yayınlanmamış Doktora tezi, Tekvas University, 2001.
- Mohamed Omar Salem and John Foskett, "Religion and Religious Experiences", *Spirituality and Psychiatry*, Edtd: C. Cook, A. Powell, A. Sims, The Royal College of Psychiatrists, London, 2009.
- Morris G.J. ve McAdie T., "Are Personality, Wellbeing and Death Anxiety Related to Religious Affiliation?", *Mental Health Religion & Culture*, 12, 2009.
- O'Laoire S., "An Experimental Study of the Effects of Intercessory Prayer at-a Distance on Self Esteem, Anxiety and Depression", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Institute of Transpersonal Psychology, California, 1993.
- Orme-Johnson D., "Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Program", *Psychosomatic Medicine*, 49, 1987, ss. 493-507.
- Oxman T.E., et al., Lack of Social Participation or Religious Strength and Comfort as Risk Factors of Death After Cardiac Surgery in the Elderly", *Psychosomatic Medicine*, 57, 1995, ss. 5-15.
- Parker W. R., Dare E., Prayer Can Change Your Life, Englewood Cliffs, Prentice Hall inc., USA, 1957.
- Propst L.R. et al., "Comparative Efficacy of Religious and Nonreligious Cognitive-Behavioral Therapy for the Treatment of Clinical Depression in Religious Individuals", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60(1), 1992, ss. 94-103.
- Richards D.G., "The Phenomenology and Psychological Correlates of Verbal Prayer. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 1991, ss.354-363.
- Rickerhauser D. R., "Prayer as a Treatment Modality in Patient Healthcare: Physicians' Spiritual Beliefs and Religious Practices and their Relationship to Patient Health", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Texas Pan American University, 2004.
- Saver J. L., Rabin J., "The Neural Substrate of Religious Experience" *Journal of Neuropsychiatry*, 9, 1997.
- Spilka B. et al., "A General Attribution Theory for the Psychology of Religion", *Journal for the Psychology of Religion*, 24(1), 1985.
- Tiliouine H. et al., "Islamic Religiosity, Subjective Well-being, and Health" *Mental Health, Religion, & Culture*, 12(1), 2009, ss. 55-74.
- Williams Russel H., "An Empirical Investigation in to the Beneficial Effects Long Distance Intercessory Prayer on Student Retention and Grade Point Average" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Spalding University, 2001.

- Wiegand C.E.K., "The Effects of Prayer on Anxiety and Performance", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Purdue University, 2004.
- Woodmansee F.M., "Mental Health and Prayer: an Investigation of Prayer, Temperament and the Effects of Prayer on Stress When Individuals Pray for Others", Yayınlanmamış Doktora Tezi, Spalding Üniversitesi, Kentucky, 2000.
- Yapıcı Asım, *Ruh Sağlığı ve Din, Psiko-sosyal Uyum ve Dindarlık*, Karahan Kitabevi, Ankara 2007.
- Yapıcı A. ve Kayıklık H., "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile ilişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), ss.177-206.
- Yıldız Murat, "Dindarlık ve Ölüm Kaygısı, Tasavvufi Yaklaşım ve Günümüz Üniversite Öğrencileri", *Journal of Religious Culture*, 43b, 2000.



## The Relationship Between the Religiousness & Spirituality and Mental & Physical Health in the Light of Empirical Researches

---

**Citation/©:** Horozcu, Ümit, (2010). The Relationship Between the Religiousness & Spirituality and Mental & Physical Health in the Light of Empirical Researches, *Milel ve Nihal*, 7 (1), 209-240.

**Abstract:** In this article, we intended to show the effects of the religiosity and the spirituality on mental and body health, in the light of researchs which made in Turkey and in the world. Most of the researchs show that there is a positive relationship between the religiosity and health. And, the researchers have found a negatif relationship or no relation in only a few research. If we consider all of the studies we can say that religiosity and spirituality have positive effects on physical and mental health. It is understood that there is a relationship between body and mind, and due to this relation religiosity and spirituality influence the body health through the mental health.

**Key Words:** religion, spirituality, mental health, body health, empirical research.

---

