



ISSN: 2146-7226

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE TEKNİK ARAŞTIRMALAR DERGİSİ
1.Uluslararası Sosyal ve Teknik Bilimler Sempozyumu
USTEK'2022 Özel Sayısı
Dergi Ana Sayfası: <http://sosyoteknik.selcuk.edu.tr>

Kasım, 2022

İbadet ve Ruh Sağlığı İlişkisi Yönüyle İbadet Eğitimi

Saadet İDER 

Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu İlahiyat Fakültesi, Konya, 42000, Türkiye

Makale Bilgileri

Makale geçmişi:

Alındı 12 Eylül 2022

Kabul edildi 26 Ekim 2022

Anahtar kelimeler:

Din Eğitimi

İbadet Eğitimi

Ruh Sağlığı

Özet

Dini gelişim inanç, ibadet ve ahlak boyutunda gerçekleşmekte, buna bağlı olarak din eğitimi de inanç eğitimi, ibadet eğitimi ve ahlak eğitimi ile çerçevelendirilmektedir. Her eğitim alanı hedef, içerik ve yöntem itibarıyla farklılaşsa dahi inanç, ibadet ve ahlakın birlikteliği gereği din eğitiminin her bir alanı da birbirini tamamlamaktadır. Başka bir ifade ile, inanç, ibadet ve ahlak eğitimi birbirinden bağımsız tutmak mümkün olmadığı gibi kazanımlarını ayırtmak da mümkün değildir. Zira, inanç eğitimi ile ibadetin oluşumu ve ahlakın gelişimi hedeflenmekte, aynı şekilde ibadet ve ahlak eğitimi de hem birbirini hem de inanç gelişimini desteklemektedir. Yüce Allah insanoğlunu biliş, duyuş ve davranış itibarıyla bu üç hususta gelişmeye uygun şekilde yaratarak din eğitimine muhatap kılmaktadır. İnanç, ibadet ve ahlak yönüyle olgunlaşan kimselerin bilişsel potansiyellerini istendik düzeyde kullanabildiğini, duyuşsal olarak tatmin olacak düzeye eriştiklerini söylemek mümkündür. Bu çalışma, ibadet eğitimi ile sınırlandırılarak ibadetin ruh sağlığına katkısını ve ibadet eğitiminin insan psikolojisine uygun düşen ilkelerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Dokümantasyon yöntemi ile gerçekleştirilen araştırmada, din ve psikoloji ilminin verilerinden yararlanılarak ibadet eğitimi ile kişinin duyuşsal kazanımlarına dikkat çekilmektedir. Yaratıcı ile kurduğu ilişkinin onun öznel iyi oluş haline ve sosyal becerilerine olan etkisi ortaya konulmaktadır. Araştırma sonucunda, ilk çocukluk ve son çocukluk döneminde farklı yaşlar için tayin edilen namaz, oruç ve dua eğitimi ile o dönemden başlayarak yetişkinlik dönemine kadar uzanan ruhsal iyilik halinin temellerinin atıldığını söylemek mümkündür.

Worship Education in the Context of Relationship Between Worship and Mental Health

Saadet İDER 

Necmettin Erbakan University Ahmet Kelesoglu Theology Faculty, Konya, 42000, Türkiye

Article Info

Article history:

Received 12 September 2022

Accepted 26 October 2022

Keywords:

Religious Education

Worship Education

Mental Health

Abstract

Religious development takes place in the dimensions of faith, worship and morality, and accordingly, religious education is framed by faith education, worship education and moral education. Even though each field of education differs in terms of goals, content and method, each field of religious education complements each other due to the unity of belief, worship and morality. In other words, it is not possible to keep faith, worship and moral education independent from each other, and it is not possible to separate their achievements. With faith education, the formation of worship and the development of morality are aimed, in the same way, worship and moral education support both each other and the development of faith. Almighty Allah has created human beings in accordance with these three aspects in terms of cognition, emotion and behavior, and makes them subject to religious education. It is possible to say that people who have matured in terms of belief, worship and morality can use their cognitive potentials at a desired level and reach a level that will be emotionally satisfied. The study, limited by worship education, aims to reveal the contribution of worship to mental health and the principles of worship education that are suitable for human psychology. In the research carried out with the documentation method, the affective gains of the person through worship education are revealed by making use of the data of the science of religion and psychology. The effect of the relationship which the human established with the creator on her/his subjective well-being and social skills is revealed. As a result of the research, it is possible to say that the foundations of spiritual well-being, were laid with salaah, fasting and prayer education assigned for different ages in the first and last childhood periods, starting from that period and extending to adulthood.

*Sorumlu yazar E-posta adresi: sciftkat@erbakan.edu.tr

1. Giriş

Ruh sağlığı, “bireyin iç ve dış dünyasındaki ilişkilerini bozacak rahatsızlıklarının bulunmaması” şeklinde tanımlanmaktadır [1]. Başka bir tanımda ise ruh sağlığı “kişinin acıyı acı, sevinci sevinç, mutluluğu mutluluk olarak duyumsaması, güçlerini acı veren etkenleri ortadan kaldırma ve mutlu olmayı gerçekleştirme yolunda verimli biçimde kullanması ve çevresine etkin bir uyum sağlaması durumudur” [2]. Dolayısıyla ruh sağlığı kaygı, depresyon, psikoz ve kişilik bozukluğu gibi ruhsal bozukluklardan uzak olmanın yanında, sevinç, mutluluk, merak, memnuniyet, umut gibi olumlu duygulara da sahip olmayı ifade etmektedir [3]. Hatta psikolojik durumun yanı sıra, kişinin sosyal ilişkilerinde mutlu, huzurlu ve dengeli olma hali de yine ruh sağlığının kapsamındadır [4]. Bu durumda kişinin içinde yaşadığı topluma uyumlu, taşıdığı rollerle barışık olması, ayrıca günlük yaşamın getirdiği zorluklar ile başa çıkması ruh sağlığının yerinde olduğunu gösteren hususlardır [5].

Din ve psikoloji, epistemolojik ve felsefi açıdan farklılık gösterse de, her ikisi de insanın duygu, düşünce ve davranışları ile, sorunları ve çözümleri ile, güçlü ve zayıf yönleri ile ilgilenmekte ve insanın sağlıklı, mutlu, iyi oluşunu sağlamayı amaçlamaktadır [6]. Din ve ruh sağlığını konu edinen çok sayıda araştırma, ikisi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır [3], [7]–[9]. Köylü tarafından gerçekleştirilen ve ilgili araştırmaları konu edinen çalışma, ruh sağlığı ile din arasındaki pozitif ilişkinin büyük oranda doğrulandığına dikkat çekmektedir [10]. Batıda yapılan araştırmaların da benzer sonuçlar verdiği görülmektedir. 100 araştırmanın 79’unda dini inanç ile yüksek yaşam memnuniyeti, mutluluk ve ahlaki kanaat sahibi olma arasında olumlu bir ilişki olduğu, 14 araştırmanın 12’sinde dindarlık ile ümit, iyimserlik ve hayatın anlamı arasında yine pozitif ilişkinin bulunduğu, 101 araştırmada ise dindar kimselerde dindar olmayanlara kıyasla üçte iki oranında daha az depresif semptomun ortaya çıktığı tespit edilmiştir [11]. Diğer taraftan dindarlık ile olumlu duygu ve kişilik özellikleri arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur [12]-[13]-[14]. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılaşmanın ruh sağlığı, dindarlık ve dindarlık göstergesi gibi kavramlara yüklenen anlamdan, kavramların içerik sınırlarından ve katılımcı değişkenlerinden kaynaklandığı tespit edilmiştir [11]. Bu anlamda din ve ruh sağlığı arasında genel olarak pozitif bir ilişki olduğunu kabul etmek mümkündür.

Kula, dinin insan yaşamındaki üç temel işlevini şu şekilde özetlemektedir. Birincisi, insana varoluşsal anlam arayışında kendisini konumlandırmasını sağlayan başvuru çerçeveleri hazırlamak, ikincisi bu çerçevede realiteyi yorumlamak ve insanı bu realite içerisine yerleştirmek, üçüncüsü ise insan yaşamı için bir rehber sunmaktır [15]. Din, insanlara öğütlediği sağlıklı yaşam tarzı ve sağlıklı davranışlarla bireyi ruhsal açıdan geliştirmektedir [3]. Dinin en önemli amaçlarından biri şüphesiz ki insanın huzur ve mutluluğudur [16]. Ayrıca inanç ve ibadetler yoluyla insan yaşamını anlamlı kılmakta, kişiyi hem kendisi hem de çevresiyle barışık hale getirmekte, onun çaresiz ve ümitsizliğe kapılmasına engel olmaktadır [17]. Kısaca, insan yaşamındaki problemlere karşı “güçlü bir başa çıkma mekanizması” olarak işlev görmektedir [18]. Bu yönüyle dindarlık hayata amaç kazandıran, sorunlarla yüzleşmeyi ve başa çıkmayı sağlayan bir kişilik özelliği olarak nitelendirilmektedir [19]. Dahası dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki tek yönlü olmayıp her ikisi karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Öyle ki sağlıklı bir ruh hali dindarlığın anlaşılması ve yaşanmasına, dindarlığın niteliği ise ruh sağlığının biçimine etki edebilmektedir [20].

Dünya hayatında sürekli bir mutluluk halinin imkânı bulunmamaktadır. Zira, Yüce Allah Hz. Adem ve eşi Havva’yı cennetten çıkararak yeryüzüne indirdiğinde insanoğlu kendisine sunulan ebedi mutluluk hakkını yitirmiştir [21]. Kuran-ı Kerim’de “And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallardan, canlardan ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele. Onlar başlarına bir musibet gelince, ‘Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aidiz ve şüphesiz O’na döneceğiz’ derler. İşte Rableri katından rahmet ve merhamet onlarıdır. Doğru yola ulaştırılmış olanlar da işte bunlardır” buyurulmaktadır [22]. Bu durumda Kur’an perspektifi ile dünya yaşamının bir imtihan yeri olduğu,

herkesin farklı şekillerde imtihan edildiği, yaşamın ve ölümün tümüyle ilahi takdirle gerçekleştiği, rızkın O'na ait olduğu, hayır ve şerrin görece olduğu, Allah'ın iradesi dışında hiçbir şeyin meydana gelemeyeceğine yönelik inanç taşıyan kimselerin güçlü bir ruh sağlığına sahip olduğunu söylemek mümkündür [21].

Dinin temel bileşenleri olan inanç, ibadet ve ahlak tümüyle ruh sağlığı ile ilişkili kazanımlardır. Zira, Yüce Allah insan bedenine ve ruhuna zarar verecek hiçbir şeyi emretmemiştir. Bilakis, dini hükümler hem bireysel hem de toplumsal düzlemde beden, ruh ve akıl sağlığını tesis etmektedir. İnanç ve ibadet, kişinin yaşamı boyunca karşılaşacağı zorluk ve sıkıntılara karşı mücadele gücünü ve umudunu diri tutmaktadır. İnanan kimseler bu tür durumlarda dini başa çıkma yollarına başvurarak, ibadet ve dua yoluyla anlam kaybı yaşamaktan ve umutsuzluktan kendisini koruyabilmektedir [23]. Kuran-ı Kerim'de "Onlar, inananlar ve kalpleri Allah'ı anmakla huzura kavuşanlardır. Biliniz ki, kalpler ancak Allah'ı anmakla huzur bulur [24] buyrulmuş inanca ve ibadetin ruh sağlığına olan katkısı ortaya konulmaktadır. İnanç ve ibadetler aynı zamanda kişiye yardımseverlik, cömertlik, merhamet vb. kazanımları telkin ederek kişinin sadece kendisi ile meşgul olmasını engellemekte, başkaları ile ilgilenirken kendi problemlerinden uzaklaşmasına ve duygusal problemlerini çözmesine yardım etmektedir [25]. Bu konuda yapılan araştırmalar dini inanç ve pratiklerin daha fazla mutluluk, hayat doyumu, pozitif duygu, manevi güç ve refah getirdiğini, dindarlık ile umut ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu [25], Yaratıcıya güvenerek ve O'nun varlığını hissederek gerçekleştirilen ibadet, zikir ve dua ile kişinin psikolojik ve öznel iyi oluş olasılığının yükseldiğini ortaya koymaktadır [26].

Sonuç olarak, ibadetin kişinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu katkısı göz önüne alındığında din eğitiminde yer bulan ibadet eğitiminin de önemi ve gereği açıkça görülmektedir. Literatürde ergenlik döneminde ibadetlerin değerler eğitimine katkısını ortaya koyan [27], ibadet olgusunu din eğitimi çerçevesinde değerlendiren [28] çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışma ise ilk çocukluk ve son çocukluk döneminde ibadetin çocuğun ruh sağlığı üzerindeki etkisini ve ibadet eğitiminin çocuğun ruhsal yapısına uygun olarak nasıl sunulması gerektiğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Dokümantasyon yöntemi ile gerçekleştirilen araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

İbadet tecrübesi, ilk çocukluk ve son çocukluk döneminde çocuğun ruh sağlığını nasıl etkilemektedir?

İlk çocukluk ve son çocukluk döneminde sunulan ibadet eğitiminde nelere dikkat edilmelidir?

2. İlk Çocukluk ve Son Çocukluk Döneminde İbadet Eğitimi ve Ruh Sağlığı

İnsan yaşamı birbirinden bağımsız olmayan çocukluk, gençlik ve yetişkinlik olmak üzere üç gelişim döneminden oluşmaktadır. Kritik dönem olarak nitelendirilen çocukluk dönemi, istendik davranışların edinilmesi ve dini yaşamın ilk temellerinin atılması yönüyle din eğitiminde büyük önem taşımaktadır [29]. Çocukluk dönemi de kendi içerisinde ilk çocukluk (3-6 yaş arası) ve son çocukluk (7-11 yaş arası) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Mükellefiyetin ergenlikle başladığı dikkate alındığında, din eğitiminde ergenlik öncesinin yani ilk ve son çocukluk döneminin din eğitimi açısından taşıdığı değer açıkça görülmektedir. İnanç, ibadet ve ahlak eğitimi için kritik öneme sahip olan bu süreç, çocukta ilk dini duygu, tutum ve davranışların ortaya çıktığı dönemdir. Çocukluk döneminde alınan din eğitimi gençlik ve yetişkinlik dönemindeki dini yaşamı büyük oranda şekillendirmektedir. Bu dönemde sunulan sağlıklı bir din eğitimi ile çocukların hayatı anlamlandırması ve anlam bütünlüğü edinmesine yardımcı olunmaktadır. Ergenlik döneminde ortaya çıkabilecek şüphelerden kurtulması, yetişkinlikte olgun bir şahsiyet kazanması, orta yaş krizini iyi yönetebilmesi ve yaşlılıkta ölüm korkusu ile başa çıkabilmesi de yine çocukluk döneminde aldığı sağlıklı bir din eğitimi ile mümkün olmaktadır [29].

İbadet olgusu, dinin temel bileşenlerinden biri olması itibariyle, ibadet eğitimi de din eğitiminin temel problemlerinden biri durumundadır. Öyle ki ibadet, din ve din eğitimi için kök değerlerden biri olarak nitelendirilmektedir [29]. Nasıl ki ibadetler İslam dininin bir parçası ise, din eğitimi de ibadet eğitimi olmadan eksik kalmaktadır. Ayrıca ibadet imanı geliştirdiğine ve kuvvetlendirdiğine göre, ibadet eğitimi de inanç eğitimi tamamlamakta, bu sebeple ibadet eğitimi ile desteklenmeyen inanç eğitiminin bir anlamı kalmadığına inanılmaktadır [30].

Hz. Muhammed çocukluk döneminde namaz ibadeti için 7 yaşa [31], oruç ibadetinde ise 9 yaşa dikkat çekmektedir [32]. Son çocukluk dönemini işaret eden bu hükümler çocuğun bedensel, bilişsel ve ruhsal gelişimi itibariyle ibadet etmeye hazır ve uygun olduğunu delillendirmektedir. Ancak bundan daha erken bir dönemde çocuğun yakın çevresini gözlemesi ve taklit etmesi ile aslında ibadet eğitimi başlamaktadır. Aşamalar halinde gelişen ibadetler çocuk için düzenli bir pratik halini almaktadır. Bu yönüyle erken çocukluk döneminden itibaren ibadet eğitiminin sunulması gerekmektedir [33]. Çocukların ibadete karşı duyduğu ilgi ve istekleri, ibadet eden kimseleri merakla seyretmeleri ve onları taklit ederek ibadet etmeye çalışmaları ile kendini göstermektedir [34]. Bu sebeple erken yaşlarda çocukların ibadetleri gözlemesi, dini bayramlara, kutsal gün ve gecelere, dini merasimlere şahitlik etmesi ve ibadet yerlerini ziyaret etmesi önem taşımaktadır [33].

İbadet insanın ruh ve beden sağlığını koruması yönüyle eğitici bir işlev taşımaktadır [28]. İnsanı eğiten ve geliştiren bir nitelik taşıması yönüyle, bir eğitim konusu olarak din eğitimi disiplini içerisinde ele alınmaktadır [29]. Dini yaşamın en önemli göstergesi olan ibadetlerle kişi “huzur, huşu, saygı, mutluluk, şükran, merhamet, sevgi, güven, sabır” vb. çok sayıda olumlu duyguyu tecrübe etmektedir. Diğer taraftan başına gelen olumsuzlukların bir imtihan olduğunu bilerek daha az olumsuz duygu yaşamakta, daha sabırlı ve kontrollü davranmaktadır [8]. Çocukluk dönemi imtihan olgusunun anlaşılması için pek elverişli olmasa da, bu dönemde hasta, yoksul, ihmal edilmiş ya da kimsesiz bir çocuğun bu olumsuzlukları tolere etmesi için Yüce Allah'ın kendisini ödüllendireceği yönünde telkinde bulunulması onu tatmin edecektir. Bu dönemde yaşanan sıkıntılar karşısında çocuğun Allah'a karşı sevgi ve güvenini koruması önemlidir. Hatta bu tür yaşantılarla baş edebilmesi için Yüce Allah'ın kendisine yardım etmeye her zaman hazır olduğunu, O'na ne söylemek isterse onun dinlemek için hazır beklediğini bilmesi onu aciz ve çaresiz hissetmekten uzaklaştırarak güvende hissettirecektir. Çünkü çocukların zayıf ve çaresiz kaldığı zamanlarda bir yetiškine sığınmaları, zarar gördüklerinde anne/babalarından yardım istemeleri vb. davranışları onların duygusal hassasiyetini ve kendisinden daha güçlü bir figüre sığınma ihtiyacını ispat etmektedir. Anne/babaların ya da yetişkinlerin böylesi durumlarda sorunu doğrudan çözmek yerine çocukla birlikte Allah'a dua etmesi, O'ndan yardım istemesi, O'nun desteği ile çözüm bulabileceğini dillendirmesi çocuğa onların da üstünde bir gücün var olduğunu ve kendisine yardım etmeye hazır olduğunu göstererek hem fikri hem duygusal rahatlama imkânı sağlayacaktır. Son çocukluk dönemi, tecrübe edilen olumsuz yaşantılar karşısında akli deliller sunmak için daha elverişlidir. Yüce Allah'ın herkesi bir sınava tabi tuttuğu, ona güvenen ve onu seven kimselerin zaman zaman mutsuz, güçsüz, başarısız olsa dahi O'na öfke duymayıp yardım istemeye, dua etmeye devam ettiği sürece Allah'ın memnuniyetini kazanacağı rahatlıkla ifade edilmelidir. Dolayısıyla ibadet eğitiminde çocuğa ibadetin kendisi öğretilirken aynı zamanda ibadetin amacı, yararı, maddi ve manevi getirileri, ibadete niçin ihtiyaç duyulduğu, ibadetin terki halinde muhtemel yoksunlukların da öğretilmesi önerilmektedir. Zira çocuğun yalın bir şekilde ibadeti yerine getirmesi değil, onu akli, duygusal ve dini olarak temellendirmesi gerekmektedir. Bu sayede çocuk, kendisini ibadete yönlendirecek motivasyonu kazanmış olacaktır [35].

Yaratıcı-çocuk ilişkisinde atılan duygusal temeller ibadet eğitiminin öncül motivasyonudur. Çocuğun olumlu Allah tasavvuru ibadete karşı tutumunda, ibadeti gerçekleştirme ve sürdürme gayretinde etkilidir. Hatta Allah ile kurduğu olumlu ilişkinin yanı sıra, bu süreçte kendisine eğitim veren kişiyle olan ilişkisi de ibadetin kazanılması için önemlidir. Bu sebeple çocuğun önce Yaratıcıya ve sonra eğitimciye dair olumlu algı taşıması gerekmektedir. Ancak o zaman Yüce Allah'ın

kendisinden istediği ve eğitimcinin tavsiye ettiği ibadete karşı duyuşsal hazır bulunuşluğa sahip olacaktır.

İlk çocukluk dönemini ifade eden okul öncesi dönem ibadetleri benimseme ve sevme, son çocukluk dönemini ifade eden yedi yaş ile ergenlik arası dönem ise ibadetlere alışma süreci olarak değerlendirilmelidir [33]. Bu dönemde çocukların ibadet edinimi, yetişkinler tarafından kendilerine sunulan takdir ve beğeni ifadeleri ile desteklenmelidir. Yaptığı ibadetler için çevresinden pekiştireç alan çocuğun o ibadeti tekrarlaması muhtemeldir. Özellikle sabah namazı, oruç ibadeti vb. çocuk için zorlu olan ibadetlerde takdir edilmek ona kendisini iyi ve güçlü hissettirecektir. Yetişkinlerin sorumlu olduğu davranışları kendisinin de gerçekleştirebildiğini gören çocuğun öz yeterlilik duygusu gelişecektir; fakat takdir ve beğeni ifadelerinin Yüce Allah ile ilişkilendirilmesi önemlidir. Bir yetişkin eşliğinde camiye giden, iftar sofrasında ezanı bekleyen, dua eden bir çocuğun Allah'ın sevgisini kazandığı, O'nun kendisinden memnun olduğu gibi ifadelerle pekiştirilmesi mühimdir. Çünkü çocuk yetişkinlerin takdirinden daha çok Allah'ın takdiri için bunları gerçekleştirmesi gerektiğini bilmelidir. İbadet ettiği zaman Yaraticının kendisini daha çok sevdiği, O'nu memnun ettiği, O'na daha çok yaklaşabildiği, iyi bir kul olduğu düşüncesi ile ibadete karşı kendisini motive ederek daha özenle ve samimiyetle ibadet etmektedir [36].

İbadet eğitiminde dikkat edilmesi gereken bir diğer husus çocuklara anlaşılır gelen sözcüklerin kullanımınıdır. Özellikle ilk çocukluk döneminde Allah'ın rızası, lütfu, inayeti vb. sözcükler yerine Allah'ın sevgisi, memnuniyeti, yardım etmesi vb. ifadelerin kullanılması önerilmektedir. Zira, sözcükler taşıdığı anlamlarla çocuğun zihin ve duygularına hitap etmektedir. Diğer taraftan ibadet eğitiminde özellikle kaçınılması gereken kavramlar ise ceza, ateş, yanmak, yakmak vb. korkutucu ifadelerdir. Çocuğu motive etmek için cennet ve ödül kavramlarına yer vermek anlamlı, fakat cehennem ve ateş vb. sözcükler onların duyuşsal gelişimi ve istedik davranışın edinimi için hatalıdır. Kaldı ki cehennem ve ateş çocuklar için yaratılmamıştır. Onlar henüz mükellef olmadığı için bu yaptırımların muhatabı çocuklar değildir. Bu sebeple çocuklar cehennemden kurtulmak için değil, cenneti ve Allah'ın sevgisini kazanmak, Allah'a teşekkür etmek, O'na istediklerimizi söylemek için ibadet ettiğimizi bilmelidir. Aksi halde çocukları korkutarak sunulan ibadet eğitimi, onları dinden soğutabilmektedir [33].

İbadet eğitimi muhatabına ibadet alışkanlığı kazandırmanın yanında, ona irade eğitimi ve zaman yönetimi hususunda da destek olmaktadır [29]. Oruç ibadeti irade eğitimi için eşsiz bir ibadettir. Sabır, öz güven, öz denetim duyuşlarının tamamını tecrübe eden bir çocuk oruç ibadetini gerçekleştirdiği zaman bu ona başarıma hissi kazandıracaktır. Birkaç saatlik ya da yarım günlük tutulan oruçlar dahi çocukların özgüven gelişimine katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda namaz ibadeti ile çocuğun zaman algısı gelişecek, 5 vakit namazı kılması gerekirse dahi her namaza tayin edilen bir vaktin olması çocuğa zaman yönetimi hususunda farkındalık kazandıracaktır. İbadetlerin sağladığı zaman yönetimi ile bireyin yaşamı disiplin ve düzen kazanacaktır [29].

İki farklı anlamda kullanılan ibadet kavramı hem Allah'ın emrine itaat amacıyla gerçekleştirilen her eylemi, hem de sadece kulluğun gereği olarak yerine getirilen davranışları ifade etmektedir ki ikinci ibadetlerin imanı kuvvetlendirme ve Allah'a yakınlaştırma noktasında çok daha tesirli olduğu ifade edilmektedir [30]. Bu yönüyle inanç, ibadet ve ahlak birbirini tamamlayan kazanımlardır. Dolayısıyla ibadetin ahlaki olgunluğa ulaştırması, ahlaki değerleri kazandırması muhtemeldir. İbadetlerin kişiye kazandırdığı sorumluluk, sabır, dürüstlük vb. değerlerle psikolojik ve ahlaki gelişime katkı sağladığı düşünülmektedir [27]. Yukarıda ifade edildiği gibi Allah'ın rızası için yapılan her iş birer ibadet hükmündedir. Dolayısıyla başkalarına yardım etmek, iyilik yapmak, paylaşmak vb. basit eylemler hem onların mutlu olmasına sebep olduğu için hem de bunlarla Allah'ı da mutlu ettiği için çocuğun iyi hissetmesini sağlamaktadır. Bu duyuş, ilgili davranışların çocuğun kişilik gelişiminde bir değer olarak yer etmesine imkân tanımaktadır.

İbadet eğitiminde çocuğun ruhsal durumunun gözetilmesi gerek dini duygu ve davranışın gelişimi gerek bunların devamlılığı açısından gereklidir. İnsan ruhuna uygun olan eğitimin, onu maddi ve manevi açıdan geliştirdiğine; bunun tam aksinde bir eğitimin ise bedeni ve ruhu örselediğine inanılmaktadır [29]. Bu sebeple çocuğu fiziksel olarak yoran, ruhsal açıdan bıkkınlık veren, ona baskı hissettiren ibadet eğitimi, İslam eğitim anlayışına uygun düşmemektedir. Aynı zamanda yetişkinlerin de kendisini zorlayan ibadetler hakkında zorluk, eziyet, zahmet ifade eden söz ve tavırlarına çocuğun şahit olmaması önemlidir. Çocuğun istekli ve özenli şekilde ibadet etmesi için gerekli olan içsel motivasyonu kazanıncaya kadar kendisine rol modellik ve rehberlik yapılması gerekmektedir. Yüce Allah'ın çocukluk döneminde namazı ve orucu emretmesi, ibadet eğitiminde çocuğun beş vakit namazı kesintisiz kılması ya da Ramazan orucunu aralıksız tutması gibi yükümlülük getirmemektedir. Böylesi bir zorunluluğu hisseden çocuk için kaçırdığı bir namaz ya da oruç kendisini suçlamasına sebep olabilecektir. Dolayısıyla çocuğun gerçekleştirdiği ibadetler takdir edilmeli, ancak sabah namazı, tam gün oruç gibi zorlandığı ve yerine getiremediği ibadetler için eleştirilmemeli ya da cezalandırılmamalıdır. Bu sebeple çocukluk döneminde ibadet eğitiminin ergenlik döneminde hedeflenen ibadet edinimi için bir hazırlık ve alıştırma süreci olduğu unutulmamalıdır.

3. Sonuç ve Tartışma

Din ve ruh sağlığı ilişkisi, din eğitiminde muhatabın istendik davranışı geliştirmesi ve sürdürmesi için gerekli olan duygusal motivasyonu sağlaması yönüyle eğitsel değer taşıyan bir problemdir. Çok sayıda dini araştırma din ve ruh sağlığı arasındaki pozitif ilişkiyi doğrulamaktadır [12, 19, 37, 38].

İlk çocukluk ve son çocukluk döneminde sunulan ibadet eğitiminin çocuğun ruh sağlığına uygun olduğunu ibadet ve ruh sağlığı ilişkisi bağlamında delillendirmeye çalışılan araştırmada, ibadetin çocuğu ruhsal açıdan geliştirdiği ortaya konulmuştur. Benzer çalışmalarda da ibadetin ruh sağlığına fayda sağladığı [28], ibadetin değerler eğitimine katkıda bulunduğu [27], ibadetlerini yerine getiren kimselerin daha az olumsuz duygu ve düşünceye sahip oldukları [39], dua ibadetinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği [40], düzenli namaz kılan kimselerin daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip olduğu [41], umre ibadeti ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde ilişki olduğu [23] ortaya konulmuştur.

İbadet eğitiminin ergenlik öncesi dönemde sunulması gerektiğine yönelik hükümler, ilk ve son çocukluk dönemine işaret etmektedir. Bu sebeple çalışmada bu dönemde çocuğun ruhsal yapısının ibadet etmeye ve ibadeti sürdürmeye elverişli olup olmadığı tartışılmıştır. İbadetlerin çocukta özgüven öz yeterlilik ve özdenetimi geliştirdiği, bu yönüyle çocuğun ruh sağlığını desteklediği ortaya konulmuştur. Diğer çalışmalarda da benzer şekilde ibadetlerin insanı irade yönetimi ve zaman yönetimi hususunda geliştirdiği [29], sorumluluk duygusu, çalışma disiplini, sabır, dürüstlük gibi değerleri kazandırdığı [27], oruç ibadetinin büyük oranda insanı daha sabırlı, hoşgörülü ve uyumlu hale getirdiği [42], namazın ve abdestin insan bedenine ve ruhuna fayda sağladığı [43] sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada çocuklara ibadet eğitimi sunulurken onların ruh sağlığını geliştirecek uyarıların kullanılması, pekiştiricilerin sunulması, onları teşvik ve takdir eden ifadelere yer verilmesi, aynı zamanda çocuğun zihninde anlam bulmayan dini kavram ve söylemlerden kaçınılması, çocukta yorgunluk, bıkkınlık oluşturacak düzeyde ısrarcı tavırdan kaçınılması gerektiğine dikkat çekilmiştir. Türk tarafından gerçekleştirilen çalışmada da benzer hususlara yer verilmiştir [33].

İbadet ve ruh sağlığı ilişkisini çocukluk dönemi için teorik olarak temellendirdiğimiz araştırma sonucunda, iki olgu arasındaki ilişkinin çocuklardan oluşan bir çalışma grubu üzerinde gözlem ve görüşme yöntemleri ile doğrulanabileceği nitel çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- [1] N. G. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004.
- [2] R. Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2012.
- [3] A. B. Cohen and H. G. Koenig, "Din ve Ruh Sağlığı," *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, vol. 2, no. 1, pp. 153–160, 2016.
- [4] Y. J. Wong, L. Rew, and K. D. Slaikou, "A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health," *Issues in Mental Health Nursing*, vol. 27, no. 2, pp. 161–183, 2006.
- [5] S. Budak, *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2000.
- [6] Z. Ağılkaya Şahin, "Din ve Psikoloji Arasındaki Uçurum Gerçekten Ne Kadar Derin? Psikoterapilerdeki Dini İzler," *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, vol. 22, no. 3, pp. 1607–1632, 2018.
- [7] N. Gencer, "Dindarlık Özel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma," *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, vol. 23, no. 3, pp. 1419–1444, 2019.
- [8] N. Karşlı, "Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği," *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, no. 15, pp. 173–205, 2019.
- [9] N. Kımtır, "Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma," in *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, H. Hökelekli, Ed. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006, pp. 217–249.
- [10] M. Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi," *OMU İlahiyat Fakültesi Dergisi*, no. 28, pp. 5–36, 2010.
- [11] H. Apaydın, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış," *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, vol. 10, no. 2, pp. 59–77, 2010.
- [12] A. Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- [13] N. Kula, *Kimlik ve Din. Ergenler Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul: Ayışığı Yayınları, 2001.
- [14] H. Ekşi, "Din Eğitimi Gençlik ve Kişilik," in *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi*, H. Hökelekli, Ed. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2006, pp. 181–216.
- [15] N. Kula, "Küreselleşme, Ruh Sağlığı Ve Din," *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, vol. 5, no. 2, pp. 7–30, 2005.
- [16] N. Kula, "Kur'an Işığında İnsan-Çevre İlişkinin Ruh Sağlığı Açısından Önemi," *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, vol. 9, no. 9, pp. 361–376, 2000.
- [17] A. R. Aydın, "İnanma İhtiyacı Ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri," *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, vol. 9, no. 3, pp. 87–99, 2009.
- [18] J. W. Jones, "Religion, Health and the Psychology of Religion: How the Research on Religion and Health Helps Us Understand Religion," *Journal of Religion and Health*, vol. 43, no. 4, pp. 317–328, 2004.
- [19] Y. Kuruçay, "Ergenlerde Dinin Hayatın Anlamına Olan Etkisi Üzerine Bir Araştırma," *Eskiyeşi*, no. 41, pp. 599–622, 2020.
- [20] A. Yapıcı, "Kuramdan Yönteme 'Ruh Sağlığı-Din' Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler," *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, vol. 11, no. 2, pp. 25–61, 2011.
- [21] M. Köylü, "Kuran'da Ruh Sağlığı," *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, no. 31, pp. 5–37, 2011.
- [22] Bakara, 2/155-157.
- [23] S. Yılmaz, "Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma," *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, vol. 22, no. 1, pp. 543–570, 2018.
- [24] Ra'd, 13/28.
- [25] H. G. Koenig and D. B. Larson, "Religion and Mental Health: Evidence for An Association," *International Review of Psychiatry*, vol. 13, no. 2, pp. 67–78, 2001.
- [26] F. Z. Güldaş, "Cognitive-Behavioral-Related Prayer Types and Mental Health Relations among Muslim Samples," *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, vol. 25, no. 1, pp. 437–454, 2021.
- [27] E. Sayın, "Değerler eğitimi açısından ibadetler (Namaz ve hac örneği)," no. 17, pp. 151–168, 2012.
- [28] E. Şimşek, "İbadet Fenomenine Din Eğitimi Açısından Bir Yaklaşım," *Oş Devlet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlmî Dergisi*, no. 5, pp. 133–141, 2004.
- [29] H. Özkan, "Din Eğitimi Çerçevesinde İbadetlerin, İrade Eğitimi Ve Zaman Yönetimiyle İlişkisi," *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, vol. 9, no. 1, pp. 323–352, 2022.
- [30] M. Davudi, "Peygamber ve Ehlibeyt'in Siyresinde İbadet Eğitimi," *Misbah*, vol. 1, no. 5, pp. 103–144, 2013.
- [31] Ebu Davud, in *Salat*, 26.
- [32] Seyyid Muhammed Hüseyin, in *Sünen 'u-Nebî*,
- [33] E. Türk, "Çocuğuma İbadet Alışkanlığı Nasıl Kazandırabilirim?," in *Ailede Din Eğitimi*, 1. Baskı., G. P. Ağırakça and A. Gümüş, Eds. İstanbul: Yekder Yayınları, pp. 95–108.

- [34] M. E. Ay, *Çocuklarımıza Allah'ı Nasıl Anlatalım?*, 24.Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları, 2008.
- [35] A. Kasapoğlu, "Kuran'a Göre Ailenin Din Eğitimi Görevi İman ve İbadet Eğitimi," *Diyanet İlmî Dergi*, vol. 44, no. 2, pp. 7–26, 2008.
- [36] B. Kara, "Kur'an'da Olumsuz Duyguların Kontrolü," *Journal of Analytic Divinity*, vol. 5, no. 1, pp. 150–176, 2021.
- [37] F. Baynal, "Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi," *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, vol. 4, no. 1, pp. 206–231, 2015.
- [38] O. Gürsu, "Ergenik Döenmi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi," *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, vol. 20, no. 34, pp. 49–75, 2015.
- [39] A. Hayta, "İbadetler ve Ruh Sağlığı," in *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, H. Hökelekli, Ed. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2002, pp. 117–152.
- [40] N. Türk, "İslâm'da Duanın Ruh Sağlığına Katkısı," *Kilitbahir*, no. 17, pp. 74–109, 2020.
- [41] H. Gök, "Düzenli Namaz Kılma Ve Kılmama İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki," *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, vol. 5, no. 1, pp. 134–160, 2019.
- [42] N. Kimter, "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma," no. 7, 2015.
- [43] H. Şentürk, "Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma," *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, no. 13, pp. 37–62, 2004.