

Manevi Destek Modeli ESMADDEM'in Tanrı Tasavvuru, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik Sağlık Göstergeleri Üzerindeki Etkisi*

Ayşe Nur ÖZKAN**

Ali Ulvi MEHMEDOĞLU***

Öz: Bu araştırmanın amacı, Esma-i Hüсна ile yapılandırılmış Manevi Destek Modeli "ESMADDEM" in (Esmâ-i Hüсна Manevi Destek Modeli) Tanrı Tasavvuru, Dini Başa Çıkma ve psikolojik sağlık göstergeleri olarak Depresyon, Anksiyete ve Stres düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmada deney ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi şeklinde gerçekleştirilen deneysel desen kullanılmış, 604 kişinin verileri değerlendirmeye alınarak, dâhil etme kriterlerine göre 30 kadın, deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. 15 kişilik kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmazken, 15 kişilik deney grubuna ESMADDEM'in uygulaması, haftada bir gün, toplam 90 dakika ve iki oturum olmak üzere 10 hafta boyunca devam etmiştir. Araştırmada katılımcılara, Tanrı Tasavvuru Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres (DASÖ-21) Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ESMADDEM programına katılan bireylerin program sonrasında Pozitif Tanrı Tasavvuru ve Olumlu Dini Başa Çıkma düzeylerinde anlamlı bir artış gerçekleşmiş ve bu artış izleme testlerinde de kalıcılığını devam ettirmiştir. Negatif Tanrı Tasavvurunda anlamlı bir düşüş gerçekleşirken, Olumsuz Dini Başa Çıkma düzeyinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Örneklemin Depresyon, Anksiyete ve Stres düzeylerinde anlamlı bir azalma gerçekleşirken, üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testlerinde kalıcılık korunamamıştır. Gruplar arası karşılaştırmada Depresyon, Anksiyete ve Stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık gerçekleşmiş; Tanrı Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma düzeylerinde farklılık anlamlı düzeyde bulunmamıştır.


Anahtar Kelimeler: ESMADDEM, Esma-i Hüсна, Tanrı Tasavvuru, Dini Başa Çıkma, Psikolojik Sağlık.


The Effect of the Spiritual Support Model ASSUM on the Concept of God, Religious Coping, and Psychological Health Indicators

Abstract: The aim of this study is to examine the effect of the spritual support model ASSUM, Asma-i Husna Spiritual Support Model (Esma-i Hüсна Manevi Destek Modeli, ESMADDEM), structured with "Asma-i Husna" on the concept of God, religious coping, depression, anxiety and stress levels. The data of 604 people were evaluated and 30 women were assigned to the experimental and control groups according to the inclusion criteria. While the 15-person control group did not receive any treatment, the 15-person experimental group received ASSUM for 10 weeks, one day a week, for a total of 90 minutes and two sessions. The participants were administered the Concept of God Scale, Religious Coping Scale, Depression-Anxiety-Stress (DASÖ-21) Scale, and personal information form. According to the findings, there was a significant increase in the positive God-concept and positive religious coping levels of the individuals who participated in the ASSUM program and this increase continued to persist in the follow-up tests. While there was a significant decrease in negative conception of God, there was no significant difference in negative religious coping. While there was a notable decrease in the depression, anxiety and stress levels of the sample, this increase was not maintained in the follow-up tests conducted three months later. There was a statistically significant difference in the levels of depression, anxiety and stress in the comparison between the groups, however, there was no significant difference in the levels of God-concept and religious coping.

Keywords: ASSUM, Asma-i Husna, God concept, Religious Coping, Psychological Health.

* Bu makale, birinci yazarın "Esmâ-i Hüسنâ İçerikli Psiko-eğitim Modelinin Bireylerin Tanrı tasavvuru, Dini Başa Çıkma Düzeyi ve Psikolojik Sağlıklarına Etkisi" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

** Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, TÜRKİYE. aysenurozkan1@gmail.com,  ORCID: 0009-0007-8344-0157

** Prof. Dr., Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, TÜRKİYE. aliulvi@marmara.edu.tr,  ORCID: 0000-0001-8546-9614

Articles in Theosophia are licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

Giriş

Fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı ve huzur içinde yaşamı sürdürebilmek her bireyin en doğal arzusu aynı zamanda en temel hakkıdır. Bu arzunun gerçekleşebilmesi pek çok faktöre bağlıdır. Bilim ve teknoloji alanındaki ilerlemeler maddi açıdan bireylere daha kaliteli imkânlar sunarken, sosyal bilimler ve ruh sağlığı uzmanları, psikolojik ve ruhsal açıdan sağlık ve iyi oluşla ilgili araştırmalarla bu katkıya destek sağlamaktadırlar. Tüm bu çaba ve araştırmalara rağmen dünya sağlık örgütünün verileri pek iç açıcı değildir. Dünya sağlık örgütünün verilerine göre küresel hastalık yükünde %27,6 artış gözlenmiş ve bu artışın özellikle depresyon, anksiyete ve stres bozukluklarında belirgin olduğu tespit edilmiştir (Başpınar vd. 2022). Covid-19 salgınının psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri de ruh sağlığı üzerinde küresel bir kriz ortamı oluşturmuş, tedavi açığını arttırmıştır. Dünya sağlık örgütünün 2017 yılında depresyon ve anksiyeteyi “yaygın ruhsal bozukluklar” olarak sınıflandırması bunun göstergesi olarak değerlendirilebilir (WHO, 2017).

Her yıl 10 Ekim’de kutlanan “Dünya Ruh Sağlığı Günü”, 2022 yılında ruh sağlığının önemine dikkat çekmek amacıyla “Ruh sağlığını ve ruhsal iyilik halini küresel öncelik haline getirelim” temasını kullanmıştır. Dünya Sağlık Örgütüne göre ruh sağlığı, bireylerin potansiyellerini gerçekleştirdiği, stresle baş edebildiği ve iç dengeye ulaştığı sağlık durumudur (WHO, 2012). Özellikle sağlığın biyo-psiko-sosyal ve manevi açıdan tam bir iyilik hali olarak tanımlanması (WHO, 2004), iyi oluşun manevi boyutuna dikkatlerin yöneltilmesine, din ve maneviyat gibi faktörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin farklı disiplinler tarafından daha fazla araştırılmasına sebep olmuştur.

Olumsuz duygularla başa çıkma, zorlu yaşam olayları içerisinde acıyı anlamlandırma, hayata yeniden tutunmada başvurulan yöntemlerden birinin de, bireyin inancından beslenen dini başa çıkma tarzı olduğu pek çok araştırma tarafından ortaya konmuştur (Ağargün vd, 2005; Eryücel, 2013). Özellikle kişilerin baş edemediği durumlar söz konusu olduğunda, yüce bir varlığa, dini inançlara, dua ve ibadete daha çok yöneldikleri bilinmektedir (Ağılkaya Şahin, 2021; Ayten, 2012). Araştırmalar dini inanç ve uygulamaların, olağanüstü olaylarla başa çıkmada, depresyon, umutsuzluk ve psikolojik sağlığa olumlu katkı sunmada yardımcı olabileceğini göstermektedir (Dağcı, 2023; Karagöz, 2020; Vural, 2021; Korkmaz, 2012).

Dini başa çıkma yöntemlerinin işlevsel hale gelmesi ve psikolojik sağlığa olumlu katkı sunması, bir yönüyle de moral ve manevi destek kaynaklarının fark edilmesiyle gerçekleşebilir. Din ve maneviyattan destek alan birey, aslında inancın kaynağı olan yaratıcıdan destek almaktadır. Dini başa çıkma sürecinde kişinin yaratıcıyla kurduğu ilişki önemli bir işleve sahip olduğu için (Eryücel, 2013; Muz, 2009) depresif, endişeli veya umutsuz hisseden bireye manevi destek genellikle yaratıcı üzerinden verilebilir. Olumsuz olaylarla karşılaşan bireyin “Allah’ım yardım et, Allah’ım neden ben, Allah kahretsin” gibi tepkilerinde ve başa çıkma tarzlarında inandığı varlıkla iletişim ön planda yer alır. Bu anlamda inanan kişi için, yaratıcı ile kurduğu ilişki ve bu ilişkinin kaynağı olan Tanrı tasavvurları, dini başa çıkma ve psikolojik sağlığın dinamiğini belirlemede önemli bir rol oynar. Dinin temel prensipleri olan iman, ibadet ve ahlak, bireyin yaşamında inandığı varlıkla kurduğu ilişkinin niteliğine bağlı olarak etkili ya da etkisiz bir güç haline gelebilir. Yaratıcısını yanlış ve eksik tanıyan,

O'nun özelliklerini bilmeyen kişi manevi ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir, inancın dönüştürücü ve iyileştirici etkisinden uzak kalabilir.

İslam dini söz konusu olduğunda inanan kişilerin zihinlerinde oluşturulmak istenen Tanrı tasavvuru, yaratıcıyı tanıma bilgisi Esmâ-i Hüsnâ üzerinden inşa edilir (Mehmedoğlu, 2011). Kur'an-ı Kerim'de konu ile ilgili ayetler, Allah hakkında konuşmanın, bireylerin tercihinin bırakılmayacak kadar önemli bir mesele olduğunu hatırlatır (Araf, 180). Esmâ-i Hüsnâ, Tanrı tasavvuruna kaynaklık etmekle birlikte, güvenli bağlanma işlevini de yerine getiren bir bilgi kaynağıdır. Araştırmalar, Tanrıya bağlanma tarzlarının, Tanrı algısından daha etkili olduğunu göstermektedir (Ellison, 2010, akt: Korkmaz, 2012; Hayta, 2017). Araştırmalar bireyin "Tanrı beni koruyor" şeklinde bir inanca sahip olmasının koruyucu ve rahatlatıcı etkiye yol açacağını belirtmektedir (Flannelly ve ark., 2008, akt: Korkmaz, 2012). Esmâ-i Hüsnâ içerisinde yer alan *Mümin*, *Müheymîn*, *Rakib*, *Hafız* gibi isimler, yaratıcının kulunu koruduğunu, korumak için gözettiği bilgisini içeren isimlerdir. Esmâ-i Hüsnâ bu anlamda hem olumlu bir Tanrı tasavvuru geliştirmede hem de Allah'ı değişmez özellikleriyle tanımanın ve O'na güvenmenin vereceği huzur sebebiyle, manevi ve psikolojik destek kaynağı olarak işlev görebilmektedir.

Esmâ-i Hüsnâ'nın, Tanrı tasavvuru ve Tanrıya bağlanma işlevini yerine getirme özelliğinin yanı sıra İslam dininin ana kaynaklarında dua olarak kullanılmaya teşvik edilmesi, bu isimlerin dini başa çıkma yöntemi olarak da ele alınabileceğini göstermektedir. Araştırmalar duanın, sabır, şükür, affetme gibi dini başa çıkma yöntemleri içerisinde önemli bir yeri olduğunu göstermektedir (Pargament, 1997; Ağlıkaya Şahin, 2024). Kur'an-ı Kerim'de özellikle Esmâ-i Hüsnâ ile dua etmeye teşvik (Araf, 7/180), peygamberlerin zor ve sıkıntılı anlarda Esmâ-i Hüsnâ ile dua etmesi (Şuara, 26/83; Enbiya, 21/83), İslami gelenek içinde Allah'ın isimleriyle yapılan duaların yaygın olarak tercih edilmesi, Esmâ-i Hüsnâ'nın olumlu dini başa çıkmada inananlara yardımcı olacağını göstermektedir. Hz. Peygamberin dua örneklerinde Esmâ-i Hüsnâ'nın üzüntü, kaygı, stres gibi duyguların giderilmesinde aracı kılındığı da görülmektedir. Hz. Peygamber kendisine üzüntü isabet eden bir kişiye Esmâ-i Hüsnâ'yı aracı kılarak dua etmesini, bu vesileyle tasa ve kederinden kurtulması için Allah'a yalvarmasını tavsiye etmiştir. Hadiste, Allah'ın insan üzerindeki hakları itiraf edildikten sonra, "Allah'ım zâtını isimlendirdiğin ya da kitabında öğrettiğin veya gayb âleminde zâtına has kılarak kimseye bildirmediğin her isminle Senden Kur'an-ı Kerim'i kalbimin baharı, gönlümün nuru, hüznümün uzaklaştırıcısı, keder ve tasamın gidericisi kılmanı istiyorum" derse, Allah o kişinin üzüntüsünü feraha tebdil ederek, kederini giderir" (Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 391, 452) müjdesi, buna bir işaret olarak gösterilebilir.

Bu bilgiler ışığında ESMADDEM, İslami kaynakların zenginliğinden yararlanılarak Tanrı tasavvuru, dini başa çıkma ve psikolojik sağlığa katkı sunabilmek amacıyla, Esmâ-i Hüsnâ ile yapılandırılmış bir manevi destek modeli olarak geliştirilmiştir. Literatür incelendiğinde Tanrı ile kurulan güvenli bağın ve olumlu Tanrı tasavvurlarının bireyin hayatındaki pozitif katkıları ortaya çıkaran pek çok araştırma yapıldığı görülmektedir (Korkmaz, 2012; Kula, 2012; Kaya, 2018; Hayta, 2007). Bu çalışmalar içerisinde araştırmamız neticesinde Tanrı tasavvurlarının ve İslami kaynaklarda bu tasavvurların kaynağı olan Esmâ-i Hüsnâ'nın deneysel/uygulamalı bir çalışma ile

dini başa çıkma ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini ortaya koyan bir araştırma ve modele rastlanmamıştır. Yurt dışında Tanrı tasavvurlarının psikodinamik terapiye dâhil edildiği çalışmalar (Özgen, 2017; Murken, 2012) ve Esmâ-i Hüsna'nın anksiyete düzeyleri, psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkisini deneysel yöntemlerle ortaya çıkararak araştırmalar (Barus ve Oktapini, 2024; Ni'matuzzakiyah, 2018) yer almasına rağmen ölkemizde konu, ağırlıklı olarak ilişkisel ve betimsel olarak çalışılmaktadır. Bu çalışmanın alana katkı sunacağı düşünölmektedir.

Bu araştırmanın genel amacı, Esmâ-i Hüsna ile yapılandırılmış manevi destek modeli ESMADDEM'in, bireylerin Tanrı tasavvuru, dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisini sınamaktır. Bu amaç doğrultusunda geliştirilen ESMADDEM ile yetişkinlere özel psikoeğitim programı tasarlanmış, bu eğitimle katılımcıların öznel Tanrı tasavvurları Esmâ-i Hüsna üzerinden yapılandırılarak, yaşama dair bir anlam oluşturma, olumlu dini başa çıkma becerisi kazanma ve depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen duyguların sağaltımı hedeflenmiştir. Bu doğrultuda ESMADDEM'in ilgili değişkenler üzerindeki etkisi, nicel araştırma desenlerinden ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: ESMADDEM, deney grubunda, Tanrı tasavvurunun pozitif boyutunu anlamlı düzeyde arttırmada etkili olacaktır. Bu artma, programın sonlanmasından üç ay sonra izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

H2: ESMADDEM, deney grubunda, Tanrı tasavvurunun negatif boyutunu anlamlı düzeyde azaltmada etkili olacaktır. Bu azalma, programın sonlanmasından üç ay sonra izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

H3: ESMADDEM, deney grubunun olumlu dini başa çıkma düzeylerini anlamlı derecede arttırmada etkili olacaktır. Bu artış, programın sonlanmasından üç ay sonra izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

H4: ESMADDEM, deney grubunun olumsuz dini başa çıkma düzeylerini anlamlı derecede azaltmada etkili olacaktır. Bu azalma, programın sonlanmasından üç ay sonra izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

H5: ESMADDEM, deney grubunun depresyon, anksiyete, stres düzeylerini anlamlı derecede azaltmada etkili olacak ve bu azalma, üç ay sonra izleme ölçümlerinde de devam edecektir.

H6: ESMADDEM uygulamalarına katılan deney grubunun program sonrası Tanrı tasavvuru, dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri, programa katılmayan kontrol grubu üyelerinden anlamlı düzeyde daha düşük olacaktır.

Yöntem

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, tarama testinden elde edilen veriler ışığında oluşturulan deney ve kontrol grubu katılımcılarından oluşmaktadır. Grupta 15 deney, 15 kontrol olmak üzere toplam

30 kişi yer almaktadır. ESMADDEM'in etkililiğini test etmek üzere oluşturulan gruplarda katılımcıları belirlemek için ölçüt örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Araştırmada, katılımcıların seçimi için belirlenen temel ölçüt; ön test olarak uygulanan negatif Tanrı tasavvuru, olumsuz dini başa çıkma ve DASÖ21 ölçeklerinden normalin üstü puan almalarıdır. Dâhil edilme ve dışlama kriterleri sonucunda 604 kişinin ölçeklerden aldığı puanların aritmetik ortalaması alınarak, sıralama yapılmış, sosyo-demografik özellikler baz alınarak denek havuzu oluşturulmuştur. Program ve araştırma süreci ile ilgili bilgilendirme yapılarak kabul edenler ESMADDEM'in uygulanacağı psikoeğitim programına dâhil edilmiştir.

Kontrol ve deney grupları arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen Mann Whitney U testi yapılmış, olumsuz dini başa çıkma dışında değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın çalışma gruplarının belirlenmesinden sonra gönüllü onam formunun alınmasıyla birlikte, deney grubuna 10 hafta süreyle, 90 dakikalık oturumlardan oluşan Esmâ-i Hüsnâ ile yapılandırılmış manevi destek modeli ESMADDEM uygulanmıştır. Bu süre içerisinde kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamış, programın tamamlanmasından sonra deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmıştır. Deney grubunun izleme testi programdan üç ay sonra gerçekleştirilmiştir.

Uygulama

ESMADDEM, Esmâ-i Hüsnâ ile yapılandırılmış bir manevi destek modelidir. Model, uzman görüşleri alınarak geliştirilmiş, pilot çalışması yapıldıktan sonra son şekli verilerek deney grubu üzerinde uygulanmıştır.

Model, araştırmada kullanılan ölçeklerle Esmâ-i Hüsnâ içerisinde yer alan belli isimlerin eşleştirilmesi ve bu isimlerle pozitif Tanrı tasavvuru, olumlu dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine olumlu katkı sunma hedefleri gözetilerek tasarlanmıştır. Tanrı tasavvuru için Esmâ-i Hüsnâ içerisinde yer alan tüm isimleri kapsayan *Allah* ismi merkeze alınmış, *Rahman* ve *Rahim* isimleri yan isim olarak belirlenmiştir. Dini başa çıkma ile ilişkilendirilen temel isim *Hakîm* ismidir. Bu merkez isimle birlikte, modelde dini başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarına uygun olarak Allah'a yönelme alt boyutu için *Mucib*, *Sem'i*, *Basir* ve *Habîr* isimlerine yer verilmiştir. Hayra yorma boyutunda *Zü'l Celali ve'l İkrâm*; dini yakınlaşma için *Velî*; dini dönüşüm için *Tevvab*, *Gafr*, *Gaffar* ve *Gafur*; dini istikamet arayışı için *Hâdi* ve *Raşîd* isimleri modelde yer almıştır. Araştırmanın diğer bir değişkeni depresyon, anksiyete ve stres için *Şekur* ismi merkeze alınmıştır. Bu merkez isimle birlikte, depresyon için *Hallak*, *Bâki*, *Melik*, *Kahhâr* ve *Muntekim*; anksiyete için *Müheymîn* ve *Rakib*; stres için ise *Halim*, *Latif*, *Rezzak*, *Rahman*, *Rahim* isimlerine yer verilmiştir.

ESMADDEM, dini içeriklerle birlikte psikolojik ve rehberlik uygulamalarının da içine dâhil edildiği, bilişsel, duygusal ve davranışsal kazanımları hedefleyen, uygulamalı bir manevi destek modelidir. Uygulamalı eğitim çalışmalarında istenilen sonuçlara ulaşmanın en etkili yolu, modelin eğitim, öğretim ve ihtiyaç odaklı hazırlanmasıdır (Demirel, 2020). Bu amaç doğrultusunda modelin hazırlık ve uygulamaya dönüştürme aşamasında "Taba-Tyler program geliştirme" modelinden

istifade edilmiş ve her oturum için amaç, içerik ve kazanımlar ayrıntılı bir şekilde oturumlarda yer almıştır.

ESMADEM'in uygulamaya yönelik ilk oturumunda grup üyelerinin tanışması, program hakkında bilgilendirme ve hedefleri belirleyecek olan niyet çalışması yer almıştır. İkinci oturumda Esmâ-i Hüsnâ hakkında bilgilendirme yapılarak, Esmâ-i Hüsnâ ile kendini tanıma yolculuğu ve karakter inşası üzerinde durulmuştur. Üçüncü oturum, Tanrı tasavvurunu, öncelikle *Allah, Rahman* ve *Rahim* isimleri olmak üzere 99 isim üzerinden inşa etme ve depresif duyguları bu isimlerin rehberliğinden yararlanarak azaltma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Dördüncü oturumda, depresif duyguları yönetebilme ve olumlu başa çıkmaya katkı sağlama amacıyla Esmâ-i Hüsnâ, *Celal* ve *Cemal* isimleri üzerinden anlatılmıştır. Dengeli bir yaşamın içinde mutluluk kadar acının, zorlukla birlikte kolaylığın, üzüntüyle sevincin beraberliği "*Zü'l Celâl ve'l İkrâm*" ismi ve "*Celal ve Cemal isimleri üzerinden kemâle yolculuk*" çalışmasıyla ele alınmıştır. Beşinci oturumda, var olmanın ve yaşamın anlamı *Rab* ismi üzerinden ele alınarak, yaşam döngüsü *Hafid-Râfi, Kâbid-Bâsıt, Muiz-Müzil* isimleri ile ilişki kurularak açıklanmıştır. Altıncı oturum dini başa çıkmaya olumlu katkı sağlayacağı düşünülen *Hakim* ismi çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Yaşam olaylarını *Hakim* ismi üzerinden anlamlandırma ve bu isimle mutluluk arasında ilişki kurabilme çalışması üzerinde durulmuştur. Yedinci oturum, umutsuzluk duygusuna karşılık *Hâlık, Hallâk* isimlerinin ele alındığı, her yeni güne umutla bakabilmek için farkındalık çalışmalarının yapıldığı oturum olmuştur. Sekizinci oturumda huzur ve mutluluğun kaynağına ulaşmak için *Selâm* isminin rehberliğinden faydalanılmıştır. Zorluklarla başa çıkma konusunda manevi güç ve destek kaynakları hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Dokuzuncu oturumda şükür duygusunu arttırma ve şükran dolu bir hayata sahip olabilmek için *Şekûr* isminden faydalanılmıştır. Onuncu oturum, temenni, istek ve duyguların ifade edilmesiyle manevi desteğin önemli unsuru olan dua ile sonlandırılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, çalışmanın amacına ve problemlerine uygun olarak Tanrı tasavvuru, dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres ölçekleri kullanılmış, katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgi sahibi olabilmek amacıyla da kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler, katılımcılara ön test ve son testte tekrar edilmek suretiyle iki kez uygulanmış, deney grubuna programın sonlanmasından üç ay sonra izleme testi yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcılara, yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, daha önce Esmâ-i Hüsnâ seminerlerine katılıp katılmadığı, düzenli kullandığı ilaç ve psikiyatrik tanı alıp almadığı gibi sorular sorulmuştur. Bu formu hazırlamaktaki amaç bireysel değişkenleri ve dâhil edilme kriterlerini ortaya çıkarmak ve grupları homojen bir yapıda oluşturabilmektir.

Tanrı Tasavvuru Ölçeği

Araştırmada, Mehmedoğlu (2011) tarafından geliştirilen ve Bayraktutar (2019) tarafından madde sayısı azaltılarak yeniden düzenlenen Tanrı Tasavvuru Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipte (1: kesinlikle katılmıyorum, 5: kesinlikle katılıyorum olmak üzere) toplam 38 maddeden

oluşmaktadır. Ölçek, pozitif tanrı tasavvuru (1-26. maddeler), negatif tanrı tasavvuru (27-32. maddeler), inanç ve dua (33-38. maddeler) olmak üzere üç alt boyuta ayrılmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puanlar üzerinden değil, her alt boyut ayrı şekilde değerlendirilerek yapılmaktadır. Alt boyutlardan alınan puanın artması pozitif ve negatif tanrı tasavvuru ile inanç ve dua düzeyinin arttığını göstermektedir. Değerlendirme aşamasında, ters yapıda olan 4 maddede ters kodlama işlemi yapılmaktadır. Bu araştırmada karşılaştırmalara imkân sağlamak için her alt boyut 1-5 puan arasındaki ortalamalar üzerinden değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin genel olarak güvenilirliği $\alpha=0,965$; pozitif tanrı tasavvuru alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,981$; negatif tanrı tasavvuru alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,658$ ve inanç ve dua alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,914$ olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin genel olarak ve negatif tanrı tasavvuru dışındaki alt boyutlardaki güvenilirliği mükemmel olarak ($0,90<$); negatif tanrı tasavvuru güvenilirliği ise kabul edilebilir olarak ($0,60<$) değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2010).

Dini Başa Çıkma Ölçeği

Ölçek, Ayten (2012) tarafından geliştirilmiştir. 5'li Likert tipte (1: hiçbir zaman, 5: her zaman) toplam 33 maddeden oluşan ölçek, olumlu dini başa çıkma (25 madde) ve olumsuz dini başa çıkma (8 Madde) olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Ölçek, alt boyutlarda ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Alt boyutlardan alınan puanın artması olumlu ve olumsuz dini başa çıkma düzeyinin arttığını göstermektedir. Değerlendirme aşamasında, ters yapıda olan 1 maddede (18. madde) ters kodlama işlemi yapılmaktadır. Bu araştırmada karşılaştırmalara imkân sağlamak için her alt boyut 1-5 puan arasındaki ortalamalar üzerinden değerlendirilmiştir.

Çalışma kapsamında yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin genel olarak güvenilirliği $\alpha=0,904$; olumlu dini başa çıkma alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,922$; olumsuz dini başa çıkma alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,592$ olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin genel olarak ve olumlu dini başa çıkma alt boyutu güvenilirliği mükemmel olarak ($0,90<$); olumsuz dini başa çıkma alt boyutu güvenilirliği ise $0,60$ 'a çok yaklaşmasından dolayı kabul edilebilir ($0,60<$) olarak değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2010).

Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ-21), Sarıçam (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 4'lü Likert tipte (0: hiçbir zaman, 4: her zaman) toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 7 madde depresyon, 7 madde anksiyete ve 7 madde stresin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Alt boyutlardan alınan toplam puanın artması (7-28 puan arası) ilgili olumsuz duygunun arttığını göstermektedir. Ayrıca üç alt boyut toplanarak genel duygu durumu da belirlenebilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin genel olarak güvenilirliği $\alpha=0,847$; depresyon alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,700$; anksiyete alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,731$ ve stres alt boyutu güvenilirliği $\alpha=0,605$ olarak bulunmuştur. Buna göre ölçeğin

genel olarak ve stres dışındaki alt boyutlardaki güvenilirliği iyi olarak ($0,70 <$); stres alt boyutu güvenilirliği ise kabul edilebilir olarak ($0,60 <$) değerlendirilmiştir (George & Mallery, 2010)

Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerini çözümleme amacıyla, non-parametrik testlerde MannWhitney U ile Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Değerlendirmede .05 anlamlılık düzeyi aranmıştır. İşlemler SPSS programıyla gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek için istatistiksel işlemler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Deney Grubuna Ait Betimsel Bulgular

Ölçümler	n	Min.	Max	Ort.	S.s.
Olumlu Dini Başa Çıkma (Ön Test)	15	2,48	3,88	3,03	0,48
Olumlu Dini Başa Çıkma (Son Test)	15	2,60	4,40	3,59	0,56
Olumlu Dini Başa Çıkma (İzleme)	15	2,32	4,48	3,67	0,57
Olumsuz Dini Başa Çıkma (Ön Test)	15	2,88	4,75	3,98	0,57
Olumsuz Dini Başa Çıkma (Son Test)	15	3,00	4,63	3,75	0,51
Olumsuz Dini Başa Çıkma (İzleme)	15	2,38	4,88	3,51	0,72
Depresyon (Ön Test)	15	4,00	16,00	9,13	3,48
Depresyon (Son Test)	15	0,00	15,00	4,47	3,70
Depresyon (İzleme Test)	15	0,00	13,00	6,87	4,52
Anksiyete (Ön Test)	15	1,00	13,00	4,93	3,65
Anksiyete (Son Test)	15	0,00	8,00	2,20	2,21
Anksiyete (İzleme)	15	0,00	11,00	4,80	4,04
Stres (Ön Test)	15	4,00	14,00	7,87	3,14
Stres (Son Test)	15	0,00	17,00	5,60	4,39
Stres (İzleme)	15	0,00	14,00	8,07	4,06
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	15	1,16	4,50	3,65	1,05
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	15	1,13	5,00	4,20	1,12
Pozitif Tanrı Tasavvuru (İzlem)	15	2,03	5,00	4,39	0,73
Negatif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	15	1,17	3,83	2,54	0,66
Negatif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	15	1,00	3,67	2,03	0,77
Negatif Tanrı Tasavvuru (İzlem)	15	1,00	3,17	1,92	0,64

Tablo 1'de görüldüğü gibi deney grubu katılımcılarının olumlu dini başa çıkma ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $3,03 \pm 0,48$, $3,59 \pm 0,56$ ve $3,67 \pm 0,57$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten izleme testine geçişte genel bir artış bulunmaktadır. Olumsuz dini başa çıkma ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $3,98 \pm 0,57$, $3,75 \pm 0,51$ ve $3,51 \pm 0,72$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten izleme testine geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Depresyon ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $4,93 \pm 3,65$, $2,20 \pm 2,21$ ve $6,87 \pm 4,52$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten izleme testine geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Anksiyete ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $9,13 \pm 3,48$, $4,47 \pm 3,70$ ve $4,80 \pm 4,04$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten izleme testine geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Stres ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $7,87 \pm 3,14$, $5,60 \pm 4,39$ ve $8,07 \pm 4,06$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir azalma, son testten izleme testine geçişte genel bir artış bulunmaktadır. Pozitif Tanrı tasavvuru ön test, son test ve izleme testi sırasıyla $3,65 \pm 1,05$, $4,20 \pm 1,12$ ve $4,39 \pm 0,73$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten izleme testine geçişte genel bir artış bulunmaktadır.

Tablo 2: Kontrol Grubuna Ait Betimsel Bulgular

Ölçümler	N	Min.	Max	Ort.	S.s.
Olumlu Dini Başa Çıkma (Ön Test)	15	2,12	4,36	3,26	0,63
Olumlu Dini Başa Çıkma (Son Test)	15	2,72	4,48	3,51	0,48
Olumsuz Dini Başa Çıkma (Ön Test)	15	2,75	4,5	3,54	0,49
Olumsuz Dini Başa Çıkma (Son Test)	15	2,25	4,5	3,56	0,64
Depresyon (Ön Test)	15	5	17	9,07	3,35
Depresyon (Son Test)	15	1	12	7,80	3,76
Anksiyete (Ön Test)	15	1	15	7,00	4,12
Anksiyete (Son Test)	15	1	11	6,13	3,29
Stres (Ön Test)	15	4	14	9,60	3,31
Stres (Son Test)	15	3	15	9,20	3,34
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	15	1,13	4,59	3,38	1,19
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	15	2,09	4,94	3,99	0,74
Negatif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	15	1	4	2,33	1,10
Negatif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	15	1	3,17	2,17	0,71

Tablo 2’de görüldüğü gibi kontrol grubu katılımcılarının olumlu dini başa çıkma ön test ve son testi sırasıyla $3,26 \pm 0,63$ ve $3,51 \pm 0,48$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir artış bulunmaktadır. Olumsuz dini başa çıkma ön test ve son testi sırasıyla $3,54 \pm 0,49$ ve $3,56 \pm 0,64$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte belirgin bir değişiklik bulunamamıştır.

Depresyon ön test ve son testi sırasıyla $9,07 \pm 3,35$ ve $7,80 \pm 3,76$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Anksiyete ön test ve son testi sırasıyla $7,00 \pm 4,12$ ve $6,13 \pm 3,29$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Stres ön test ve son testi sırasıyla $9,60 \pm 3,31$ ve $9,20 \pm 3,34$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir azalma bulunmaktadır. Pozitif Tanrı tasavvuru ön test ve son testi sırasıyla $3,38 \pm 1,19$ ve $3,99 \pm 0,74$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir artış bulunmaktadır. Negatif Tanrı tasavvuru ön test ve son testi sırasıyla $2,33 \pm 0,66$ ve $2,17 \pm 0,71$ olarak tespit edilmiştir. Ön testten son teste geçişte genel bir azalma bulunmaktadır.

Tanrı Tasavvuru İle İlgili Bulgular

Araştırmanın deney grubunda Tanrı Tasavvurunun pozitif ve negatif boyutlarına ilişkin ölçüm skorları (ön-test, son-test ve izleme) arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının sınanması amacıyla Friedman Testi uygulanmıştır.

Tablo 3: Deney Grubundaki Katılımcıların Pozitif Tanrı Tasavvuru Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Pozitif Tanrı Tasavvuru	Ön Test	15	1,37	3,65	1,05	9,552	0,008*
	Son Test	15	2,40	4,20	1,12		
	İzleme Testi	15	2,23	4,39	0,73		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi – sonrası ve izleme testi ölçümlerinde “Pozitif Tanrı Tasavvuru” düzeyindeki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış olup, katılımcıların pozitif Tanrı tasavvuru düzeyleri Tablo 3’te verilmiştir. Buna göre katılımcıların eğitim öncesi pozitif Tanrı tasavvuru düzeylerinin sıra ortalaması 1,37 iken son test düzeylerinin sıra ortalaması 2,40’a

yükselmiş ve izleme testinde 2,23 olduğu görülmüş ve ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($X^2=9,552$, $p=0,008<0,05$). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 4: Deney Grubundaki Katılımcıların Pozitif Tanrı Tasavvuru Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	P
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Son Test) - Pozitif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	Puanı azalan	2 ^a	1,50	3,00	-3,108	0,002*
	Puanı artan	12 ^b	8,50	102,00		
	Puanı eşit olan	1 ^c				
Pozitif Tanrı Tasavvuru (İzleme) - Pozitif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	Puanı azalan	3 ^d	2,50	7,50	-2,989	0,003*
	Puanı artan	12 ^e	9,38	112,50		
	Puanı eşit olan	0 ^f				
Pozitif Tanrı Tasavvuru (İzleme) - Pozitif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	Puanı azalan	8 ^g	8,13	65,00	-0,786	0,432
	Puanı artan	6 ^h	6,67	40,00		
	Puanı eşit olan	1 ⁱ				
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a. Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d. İzlem Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzlem Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzlem Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzlem Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzlem Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzlem Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 4 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve ön test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcılarından 2 tanesinin son test pozitif Tanrı tasavvuru puanı ön testlere göre azalırken, 12 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Katılımcılardan 3 tanesinin izleme testi pozitif Tanrı tasavvuru puanı ön testlere göre azalırken, 12 katılımcının izleme testi puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test pozitif Tanrı tasavvuru puanlarına ait sıra ortalamalar incelendiğinde artan grubun 8,50 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 1,50 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-3,108$; $p=0,002<0,05$). Deney grubu katılımcılarının ön test-izleme testi pozitif Tanrı tasavvuru puanlarına ait sıra ortalamalar incelendiğinde artan grubun 9,38 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 2,50 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,989$; $p=0,003<0,05$). Bu sonuç, eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların pozitif Tanrı tasavvuru düzeylerinde artma olduğunu göstermektedir.

Tablo 5: Deney Grubundaki Katılımcıların Negatif Tanrı Tasavvuru Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Negatif Tanrı Tasavvuru	Ön Test	15	2,67	2,54	0,66	11,885	0,003*
	Son Test	15	1,77	2,03	0,77		
	İzleme Testi	15	1,57	1,92	0,64		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası “Negatif Tanrı Tasavvuru” düzeyleri açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış olup, sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir. Bu tabloya göre, katılımcıların eğitim öncesi negatif Tanrı tasavvuru düzeyleri sıra ortalaması 2,67 iken, son test sıra ortalaması 1,77’ye, izleme testinde 1,57 düşmüş olup ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($X^2=11,885$, $p=0,003<0,05$). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 6: Deney Grubundaki Katılımcıların Negatif Tanrı Tasavvuru Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	P
Negatif Tanrı Tasavvuru (Son Test) - Negatif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	12 ^a 2 ^b 1 ^c	8,08 4,00	97,00 8,00	-2,815	0,005*
Negatif Tanrı Tasavvuru (İzleme) - Negatif Tanrı Tasavvuru (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	12 ^d 2 ^e 1 ^f	8,04 4,25	96,50 8,50	-2,765	0,006*
Negatif Tanrı Tasavvuru (İzleme) - Negatif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	6 ^g 3 ^h 6 ⁱ	4,75 5,50	28,50 16,50	-0,714	0,480
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a. Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d. İzlem Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzlem Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzlem Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzlem Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzlem Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzlem Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 6 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve ön test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 12 tanesinin son test negatif Tanrı tasavvuru puanı ön testlere göre azalırken, 2 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 12 tanesinin izleme testi negatif Tanrı tasavvuru puanı ön testlere göre azalırken, 2 katılımcının izleme testi puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test negatif Tanrı tasavvuru puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 4,00 sıra ortalama puanı varken azalan grupta ise bu değer 8,08 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,815$; $p=0,005<0,05$). Deney grubu katılımcılarının ön test-izleme testi negatif Tanrı tasavvuru puanlarına ait Sıra Ortalamalar incelendiğinde artan grubun 4,25 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 8,04 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,989$; $p=0,003<0,05$). Bu sonuç, eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların, negatif Tanrı tasavvuru düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir.

Dini Başa Çıkma İle İlgili Bulgular

Araştırmanın deney grubunda dini başa çıkmanın olumlu ve olumsuz düzeylerine ilişkin ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığının sınanması amacıyla Friedman Testi uygulanmıştır.

Tablo 7: Deney Grubundaki Katılımcıların Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	n	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Ön Test	15	1,13	3,03	0,48	17,200	0,001*
	Son Test	15	2,33	3,59	0,56		
	İzleme Testi	15	2,53	3,67	0,57		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası “Olumlu Dini Başa Çıkma” açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de verilmiştir. Bu tabloya göre, katılımcıların eğitim öncesi olumlu dini başa çıkma düzeyleri sıra ortalaması 1,13 iken, son test düzeylerinin sıra ortalaması 2,33’e yükselmiş ve izleme testinde 2,53 olduğu görülmüş, ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir (X²=17,200, p=0,001<0,05). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 8: Deney Grubundaki Katılımcıların Olumlu Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	P
Olumlu Dini Başa Çıkma (Son Test) - Olumlu Dini Başa Çıkma (Ön Test)	Puanı azalan	1 ^a	7,50	7,50	-2,984	0,003*
	Puanı artan	14 ^b	8,04	112,50		
	Puanı eşit olan	0 ^c				
Olumlu Dini Başa Çıkma (İzleme) - Olumlu Dini Başa Çıkma (Ön Test)	Puanı azalan	1 ^d	3,00	3,00	-3,240	0,001*
	Puanı artan	14 ^e	8,36	117,00		
	Puanı eşit olan	0 ^f				
Olumlu Dini Başa Çıkma (İzleme) - Olumlu Dini Başa Çıkma (Son Test)	Puanı azalan	6 ^g	8,25	49,50	-0,598	0,550
	Puanı artan	9 ^h	7,83	70,50		
	Puanı eşit olan	0 ⁱ				
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a. Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d. İzleme Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzleme Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzleme Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzleme Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzleme Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzleme Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 8 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve ön test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcılarından 1 tanesinin son test olumlu dini başa çıkma puanı ön testlere göre azalırken, 14 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 1 tanesinin izleme testi olumlu

dini başa çıkma puanı ön testlere göre azalırken, 14 katılımcının izleme testi puanının ön test puanına göre artışı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test olumlu dini başa çıkma puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 8,04 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 7,50 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,984$; $p=0,003<0,05$). Deney grubu katılımcılarının ön test-izleme testi olumlu dini başa çıkma puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 8,36 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 3,00 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=3,240$; $p=0,001<0,05$). Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların, olumlu dini başa çıkma düzeylerinde artış olduğunu göstermektedir.

Tablo 9: Deney Grubundaki Katılımcıların Olumsuz Dini Başa Çıkma Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	P
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Ön Test	15	2,30	3,98	0,57	3,138	0,208
	Son Test	15	2,03	3,75	0,51		
	İzleme Testi	15	1,67	3,51	0,72		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası “Olumsuz Dini Başa Çıkma” açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesinde Friedman testi yapılmış olup, ölçümler arasındaki farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Bu sonuca göre, bireylerin eğitim sonrası olumsuz dini başa çıkma ortalamalarında yaşanan değişimler, istatistiksel olarak anlamlı değildir.

DASÖ 21 İle İlgili Bulgular

Araştırmanın deney grubunda DASÖ 21 ölçüm skorları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını sınanması amacıyla Depresyon, Anksiyete, Stres puanları için Friedman Testi uygulanmıştır.

Tablo 10: Deney Grubundaki Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Depresyon	Ön Test	15	2,63	9,13	3,48	11,276	0,004*
	Son Test	15	1,43	4,47	3,70		
	İzleme Testi	15	1,93	6,87	4,52		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası “Depresyon” açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10’da gösterilmiştir. Bu tabloya göre katılımcıların eğitim öncesi depresyon düzeyleri sıra ortalaması 2,63 iken, son test düzeylerinin sıra ortalaması 1,43’e düşmüş ve izleme testinde 1,93 olduğu görülmüştür. Ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($X^2=11,276$, $p=0,004<0,05$). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 11: Deney Grubundaki Katılımcıların Depresyon Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	P
Depresyon (Son Test) - Depresyon (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	14 ^a 1 ^b 0 ^c	8,46 1,50	118,50 1,50	-3,328	0,001*
Depresyon (İzleme Test) - Depresyon (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	10 ^d 4 ^e 1 ^f	8,15 5,88	81,50 23,50	-1,826	0,068
Depresyon (İzleme Test) - Depresyon (Son Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	5 ^g 9 ^h 1 ⁱ	3,70 9,61	18,50 86,50	-2,142	0,032*
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a.Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d.İzlem Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzlem Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzlem Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzlem Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzlem Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzlem Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 11 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve son test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 14 tanesinin son test depresyon puanı ön testlere göre azalırken, 1 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 5 tanesinin izleme testi depresyon puanı son testlere göre azalırken, 9 katılımcının izleme testi puanının son test puanına göre arttığı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test depresyon puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 1,50 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 8,46 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Z=-3,328; p=0,001<0.05). Deney grubu katılımcılarının son test-izleme testi depresyon puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 9,61 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 3,70 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Z=-2,142; p=0,032<0.05). Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların depresyon düzeylerinde azalma gerçekleştiğini üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde ise bu azalmanın korunamadığını göstermektedir.

Tablo 12: Deney Grubundaki Katılımcıların Anksiyete Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Anksiyete	Ön Test	15	2,50	4,93	3,65	12,037	0,002*
	Son Test	15	1,33	2,20	2,21		
	İzleme Testi	15	2,17	4,80	4,04		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası "Anksiyete" açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12'de gösterilmiştir. Bu tabloya göre, katılımcıların eğitim öncesi anksiyete düzeyleri sıra ortalaması 2,50 iken, son test

düzeylerinin sıra ortalaması 1,33'e düşmüş ve izleme testinde 2,17 olduğu görülmüş olup ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($X^2=12,037$, $p=0,002<0,05$). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 13: Deney Grubundaki Katılımcıların Anksiyete Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzlem Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	p
Anksiyete (Son Test) - Anksiyete (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	13 ^b 1 ^c 1 ^d	7,65 5,50	99,50 5,50	-2,962	0,003*
Anksiyete (İzleme) - Anksiyete (Ön Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	8 ^e 5 ^f 2 ^g	6,75 7,40	54,00 37,00	-0,608	0,543
Anksiyete (İzleme) - Anksiyete (Son Test)	Puanı azalan Puanı artan Puanı eşit olan	2 ^h 10 ⁱ 3 ^j	2,00 7,40	4,00 74,00	-2,759	0,006*
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a. Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d. İzleme Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzleme Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzleme Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzleme Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzleme Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzleme Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 13 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve son test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcılarından 13 tanesinin son test anksiyete puanı ön testlere göre azalırken, 1 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 2 tanesinin izleme testi anksiyete puanı son testlere göre azalırken, 10 katılımcının izleme testi puanının son test puanına göre arttığı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test anksiyete puanlarına ait Sıra Ortalamaları incelendiğinde artan grubun 5,50 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 7,65 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,962$; $p=0,003<0,05$). Deney grubu katılımcılarının son test-izleme testi anksiyete puanlarına ait Sıra Ortalamaları incelendiğinde artan grubun 7,40 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 2,00 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,759$; $p=0,006<0,05$). Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların anksiyete düzeylerinin azaldığını, eğitimden üç ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde ise bu azalmanın devam etmediğini göstermektedir.

Tablo 14: Deney Grubundaki Katılımcıların Stres Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzlem Testi Puanlarına İlişkin Friedman Testi Sonuçları

Değişken	Grup	N	Sıra Ort.	Ort.	S.s.	X ²	p
Stres	Ön Test	15	2,23	7,87	3,14	6,259	0,044*
	Son Test	15	1,50	5,60	4,39		
	İzleme Testi	15	2,27	8,07	4,06		
*p<0,05; Friedman Testi Yapılmıştır							

Katılımcıların eğitim öncesi ve sonrası “Stres” açısından izleme süreleri arasındaki farklılıkların incelenmesi için Friedman testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 14’te verilmiştir. Bu tabloya göre, katılımcıların eğitim öncesi stres düzeyleri sıra ortalaması 2,23 iken, son test düzeylerinin ortalaması 1,50’ye düşmüş ve izleme testinde 2,27 olduğu görülmüş, ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($X^2=6,259$, $p=0,044<0,05$). Üç ölçüm arasındaki farkın detaylandırılması için yapılan Wilcoxon test sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 15: Deney Grubundaki Katılımcıların Stres Düzeylerinin Ön Test-Son Test-İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Ölçümler	Değişim	N	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	Z	p
Stres (Son Test) - Stres (Ön Test)	Puanı azalan	11 ^a	9,18	101,00	-2,348	0,019*
	Puanı artan	4 ^b	4,75	19,00		
	Puanı eşit olan	0 ^c				
Stres (İzleme) - Stres (Ön Test)	Puanı azalan	6 ^d	6,08	36,50	-0,197	0,844
	Puanı artan	6 ^e	6,92	41,50		
	Puanı eşit olan	3 ^f				
Stres (İzleme) - Stres (Son Test)	Puanı azalan	2 ^g	3,00	6,00	-2,603	0,009*
	Puanı artan	10 ^h	7,20	72,00		
	Puanı eşit olan	3 ⁱ				
*p<0.05; Wilcoxon testi yapılmıştır.						
a. Son Test Puanı < Ön Test Puanı						
b. Son Test Puanı > Ön Test Puanı						
c. Son Test Puanı = Ön Test Puanı						
d. İzleme Testi Puanı < Ön Test Puanı						
e. İzleme Testi Puanı > Ön Test Puanı						
f. İzleme Testi Puanı = Ön Test Puanı						
g. İzleme Testi Puanı < Son Test Puanı						
h. İzleme Testi Puanı > Son Test Puanı						
i. İzleme Testi Puanı = Son Test Puanı						

Tablo 15 incelendiğinde farklılaşmanın ön test-son test ve son test-izleme testinden kaynaklandığı belirlenmiştir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 11 tanesinin son test stres puanı ön testlere göre azalırken, 4 katılımcının son test puanının ön test puanına göre arttığı görülmektedir. Toplam 15 deney grubu katılımcısından 2 tanesinin izleme testi stres puanı son testlere göre azalırken, 10 katılımcının izleme testi puanının son test puanına göre arttığı görülmektedir. Deney grubu katılımcılarının ön test-son test stres puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 4,75 sıra ortalama puanı varken, azalan grupta ise bu değer 9,18 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,348$; $p=0,018<0,05$). Deney grubu katılımcılarının son test-izleme testi stres puanlarına ait sıra ortalamaları incelendiğinde artan grubun 7,20 sıra ortalama puanı varken azalan grupta ise bu değer 3,00 olduğu görülmektedir. Puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Z=-2,603$; $p=0,009<0,05$). Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların, son test stres düzeylerinde azalma olduğunu, izleme testinde ise azalmanın korunamadığını göstermektedir.

Katılımcıların son test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre farkının incelenmesi için Mann Whitney U t-testi yapılmış, sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 16: Katılımcıların Aldıkları Son Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grupları Farklılıklarına Ait Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçümler	Grup	n	Sıra Ort.	Sıralar Toplamı	U	P
Olumlu Dini Başa Çıkma (Son Test)	Deney	15	16,40	246	99,00	0,575
	Kontrol	15	14,600	219		
Olumsuz Dini Başa Çıkma (Son Test)	Deney	15	16,50	247,5	97,50	0,532
	Kontrol	15	14,50	217,5		
	Kontrol	15	13,60	204		
Depresyon (Son Test)	Deney	15	11,63	174,5	54,50	0,016*
	Kontrol	15	19,37	290,5		
Anksiyete (Son Test)	Deney	15	10,27	154	34,00	0,001*
	Kontrol	15	20,73	311		
Stres (Son Test)	Deney	15	11,30	169,5	49,50	0,009*
	Kontrol	15	19,70	295,5		
Pozitif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	Deney	15	18,20	273	72,00	0,093
	Kontrol	15	12,80	192		
Negatif Tanrı Tasavvuru (Son Test)	Deney	15	14,33	215	95,00	0,466
	Kontrol	15	16,67	250		
	Kontrol	15	18,07	271		
*p<0,05; Mann Whitney U Testi yapılmıştır.						

Tablo 16'da, katılımcıların son test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre farkının incelenmesi için yapılan Mann Whitney U t-testi sonucuna göre, katılımcıların depresyon son test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre farkının anlamlı olduğu görülmektedir. (U=54,50; p=0,016<0.05) Deney grubundaki katılımcıların, son test depresyon sıra ortalama puanlarının 11,63 olduğu belirlenirken, kontrol grubundaki katılımcıların son test depresyon sıra ortalama puanlarının 19,37 olduğu görülmektedir. Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların son test depresyon düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların son test depresyon puanlarından daha düşük olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların son test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre farkının incelenmesi için yapılan Mann Whitney U t-testi sonucuna göre, katılımcıların anksiyete son test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre farkının anlamlı olduğu görülmektedir (U=34,00; p=0,001<0.05). Deney grubundaki katılımcıların son test anksiyete sıra ortalama puanları 10,27 iken, kontrol grubundaki katılımcıların son test anksiyete sıra ortalama puanları 20,73'tür. Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların son test anksiyete düzeylerinin kontrol grubundaki katılımcıların son test anksiyete puanlarından daha düşük olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların son test puanlarının deney ve kontrol gruplarına göre farkının incelenmesi için yapılan Mann Whitney U t-testi sonucuna göre, stres son test puanlarının deney ve kontrol grubuna göre farkının anlamlı olduğu görülmektedir (U=49,50; p=0,009<0.05). Deney grubundaki

katılımcıların son test stres sıra ortalama puanlarının 11,30 olduğu belirlenirken, kontrol grubundaki katılımcıların son test stres sıra ortalama puanları 19,70'dir. Bu sonuç eğitime katılan deney grubundaki katılımcıların son test stres düzeylerinin kontrol grubundaki katılımcıların son test stres puanlarından daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bu bulgulara göre, Tanrı tasavvuru, dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres ile ilgili hipotezlerden H1, H2 ve H3 doğrulanmış; H5 ve H6 kısmi olarak doğrulanmış; H4 ise doğrulanmamıştır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ESMADDEM'in, deney grubunda Tanrı tasavvurunun pozitif boyutuna anlamlı katkı sağladığı ve etkisinin izleme testlerinde de devam ettiği, negatif boyutunda da anlamlı bir azalmaya sebep olduğu ve bu azalmanın izleme testinde de devam ettiği görülmüştür (Tablo 3, 4, 5, 6). ESMADDEM'in dini başa çıkma ölçeği sonuçlarına bakıldığında aynı şekilde deney grubunda olumlu dini başa çıkma düzeylerine de olumlu katkı sunduğu ve etkisinin izleme testinde de devam ettiği görülmüştür (Tablo 7, 8). Olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik gerçekleşmemiştir (Tablo 9). ESMADDEM'in depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisinin incelendiği ölçümlerde, uygulamadan sonra deney grubunun depresyon, anksiyete ve stres puanlarında anlamlı bir azalma gerçekleşmiş, izleme testinde ise bu azalma korunamamıştır (Tablo 10, 11 12 13, 14, 15).

Deney grubu ve kontrol grubunun değişkenler açısından karşılaştırıldığı ölçümlerde, ön test puanlarında olumsuz dini başa çıkma dışında değişkenler açısından herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. Eğitim sonrası deney ve kontrol gruplarının karşılaştırıldığı ölçümlerde ise, deney grubunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri bakımından daha pozitif bir sonuç sergilediği gözlenmiştir (Tablo 16).

Bu verilere göre, ESMADDEM, deney grubu içinde Tanrı tasavvuru, olumlu dini başa çıkma, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde pozitif gelişime katkı sağlamış, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde ise anlamlı bir azalmaya sebep olmamıştır. Benzer nitelikteki kontrol grubuyla karşılaştırıldığında ise psikolojik sağlığı olumsuz etkileyen depresyon, anksiyete ve stres ölçümlerinde daha olumlu sonuçlar göstermiştir.

Bu çalışmada deney grubunun Tanrı tasavvurunun pozitif boyutundaki artışta, Esmâ-i Hüsnâ listesinde yer alan isimlerin ve oturumlarda ayrıntılı bir şekilde anlatılan "*Allah, Rahman, Rahim, Vedud, Hakim, Halik, Selam, Şekur*" ve diğer isimlerin etkili olduğu düşünülebilir. ESMADDEM'in ilk oturumunda Esmâ-i Hüsnâ'nın içinde yaratıcının kendisini "*Rahman ve Rahim*" olarak tanıtmayı, "*Vedud, Latif, Halim, Selam vb.*" isimlerin anlamlarına ve işlevlerine oturumlarda yer verilmesinin bu değişiklikte etkili olduğu söylenebilir.

Din psikolojisi alanında Allah tasavvurları ile ilgili araştırmalar, Tanrının daha çok olumlu özelliklerle nitelendirildiğini göstermektedir. Yapıcı (2004) tarafından yapılan araştırmada, gençlerin Allah'ı genellikle olumlu bir şekilde nitelendirdikleri bulunmuştur. Bacanlı (2002) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise, gençlerin Tanrı'yı "affedici, hoşgörülü, güçlü, merhametli" gibi olumlu sıfatlarla nitelendirdikleri, "cezalandırıcı" gibi olumsuz

sıfatların ise kullanılmadığı rapor edilmiştir. Çalışmada, katılımcı öğrencilerin tamamının “affedici” sıfatını işaretlediği ve en yüksek işaretlenme sıklığının “Yaratıcı” olduğu tespit edilmiştir. Benzer sonuçlara farklı araştırmalarda da (Kuşat, 2006; Günay ve Çelik 2006; Özdoğan, 2005; Albayrak, 2005; Hayta, 2011) rastlanmıştır. Araştırmamızda, Tanrı tasavvurlarının pozitif boyutundaki artışta bu kültürel ve geleneksel yatkınlığın izleri olduğu düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde Esmâ-i Hüsnâ ile ilgili çalışmaların ağırlıklı olarak tasavvuf, hadis, tefsir, kelim alanlarında gerçekleştirildiği, din eğitimi alanında ise teorik ve uygulamalı araştırmalara az da olsa yer verildiği görülmektedir. Bunlar içerisinde “*Afuv, Mümin, Vedud*” isimlerinin etkinliklerle eğitim ortamına aktarılmasına yönelik çalışmalar zikredilebilir (Yücel, 2016; Sevinç, 2015; Kızılabdullah, 2009; Tanrıverdi, 2021). Din psikolojisi alanında Esmâ-i Hüsnâ’yı doğrudan konu alan bir çalışmaya araştırmalarımız dâhilinde rastlanmamakla birlikte, Allah’a bağlanma ve Tanrı Tasavvuru çalışmaları içerisinde dolaylı olarak yer verildiği görülmektedir (Hayta, 2017; Mehmedoğlu, 2011).

Esmâ-i Hüsnâ’yı Tanrı tasavvuru olarak ele aldığımızda, bu tasavvurların etkileriyle ilgili literatürde pek çok araştırmanın olduğu görülmektedir. Güler (2023), Türkiye örneğinde Tanrı algısı ile ilgili ampirik araştırmaları çok boyutlu olarak incelediği makalesinde, Tanrı algısının erkeklere nazaran kadınlarda daha pozitif olduğu, sevgi yönelimli Tanrı algısının “daha iyi psikolojik sağlık, daha yüksek iyi oluş, etkili ve olumlu başa çıkma, olumlu benlik saygısı, daha düşük depresyon ve daha düşük psikopatolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili” (s. 493) olduğunu ifade etmiştir. Araştırmalar tanrı tasavvurunun psikolojik, sosyal ve dini yaşantıda pek çok etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Güler, 2010, 2011, 2023; Yıldız ve Ünal, 2017; Mehmedoğlu, 2011; Hayta, 2017; Uysal vd., 2014; Oktay ve Şentepe, 2020). Olumlu/sevgi yönelimli Tanrı tasavvurunun dini başa çıkma, psikolojik sağlık, umut, benlik algısı, bağlanma, özsaygı, huzur ve yaşamı sürdürme nedenleri ile pozitif olarak ilişkili olduğu; buna karşılık negatif Tanrı tasavvurunun ölüm korkusu, yalnızlık, kaygı, utanç duygusu ve inançsızlık ile pozitif olarak ilişkili olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır (Güzel, 2021; Kaya, 2018; Özdoğan, 2016). Yaratıcıyla sevgi ve güvene dayalı bir ilişki içinde olan bireylerin olumlu benlik algısına sahip olabileceği ve bu ilişkinin anlamlı olduğu (Akyüz, 2010); Tanrı algısının pozitif boyutundaki artışla birlikte benlik algısının olumlu yönde değiştiği, sevgi yönelimli Tanrı algısıyla yüksek benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Güler, 2007; Akyüz, 2010).

Araştırmamızda 10 haftalık psikoeğitim programının sonucunda pozitif Tanrı tasavvurunun olumlu düzeyde artması literatürle uyumludur. Mehmedoğlu (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin dinî bilgi düzeyinin, Tanrı’yı merhamet sahibi ve koruyup gözetken bir varlık olarak algılamada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu yönüyle bakıldığında ESMADEM’in dini bilgilendirici kısmı Tanrı tasavvurlarının pozitif boyutuna etki sağlamış olabilir. Aynı araştırmada negatif Tanrı tasavvurlarının, dini bilgi düzeyinin artma ve eksilmesinden etkilenmediği ortaya çıkmıştır. Araştırmamızda deney grubunun kendi içinde negatif Tanrı tasavvurlarının azalması bu bulgudan farklıdır. Bu sonuca göre, araştırma örnekleme ve bulgularıyla sınırla tutmak şartıyla, ESMADEM’de yer alan içeriklerin negatif tanrı tasavvurlarını azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Ülkemizde gerçekleştirilen Tanrı tasavvuru çalışmaları, yukarıda da belirtildiği gibi, ampirik, betimsel ve sınırlı sayıda nitel çalışmalardan oluşmaktadır. Tanrı tasavvurunun pozitif boyutunun bireyin pek çok yaşantısına olumlu katkı sağladığını ortaya koyan bu literatüre rağmen, henüz bu tasavvurların pozitif/sevgi yönelimli bir doğrultuda artışını sağlayacak deneysel çalışmalara yer verilmemesinin ve manevi danışmanlık ve psikoterapi alanlarında kullanılacak modellerin geliştirilmemesinin önemli bir eksiklik olduğu ifade edilmelidir. ESMADDEM'in Tanrı tasavvurunun pozitif düzeyine yaptığı katkıyla, bireylerin yaratıcıyla ilişkisini güçlendireceği, güvenli bağlanmaya, psikolojik sağlık ve iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ESMADDEM'in etkisini ölçmek için deney ve kontrol grubuna uygulanan dini başa çıkma ölçeğinin pozitif boyutunda deney grubu lehine anlamlı düzeyde artma olurken, negatif boyutunda anlamlı düzeyde bir azalma gerçekleşmemiştir. ESMADDEM uygulamasında dini başa çıkma için merkez isim olarak tanıtılan "*Hakim*" ismi, "Allah Teala'nın her işi hikmetle yaptığı, hikmetsiz bir iş yapmadığı" bilgisini içermektedir. Bu isimle tanışan birey, karşılaştığı her olaya hikmetle bakabilme ve olayları anlama ve yorumlama becerisi kazanabilir. ESMADDEM, bireylerin manevi destek kanallarını fark etme becerilerini de geliştirmeyi hedefleyen bir modeldir. Yaratıcının *Hakim, Mucib, Sem'i, Basir ve Habir, Zü'l Celal ve'l İkrâm, Veli, Tevâb, Gafir, Gaffar ve Gafur, Hâdi ve Raşid* isimleri ile zikredilmesi, olumsuz olaylarla karşılaşıldığında yaratıcıya ait özelliklerle olayların eşleştirilmesi, yaratıcının hikmetsiz ve anlamsız bir iş yapmayacağı bilgisinin hatırlanması, ESMADDEM'in dini başa çıkmayı olumlu yönde geliştirebileceğini ve bireyin yaratıcıyla bağlarının kuvvetlenmesine yardım edebileceğini, özellikle yaratıcının duaları kabul eden değil dualara cevap veren anlamında "*Mucib*" isminin bulunmasının, her duanın kabul edilmeyeceği ama kendisini bu isimle tanıtan yaratıcının her isteğe cevap vereceği bilgisinin de bu olumlu ilişkinin artmasında etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Literatür incelendiğinde ülkemizde dini başa çıkma üzerine ilk araştırmaların Pargament'in dini başa çıkma ölçeğinin çeviri ve uyarlamasıyla başladığı, ölçeğin çeşitli kademelerde, farklı meslek gruplarına uygulanarak, stres, travma, şükür, ruh sağlığı gibi değişkenler arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve araştırmaların tümünde problemlerin üstesinden gelmede ve ruh sağlığını korumada dinin etki ve katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Abanoz, 2020; Sağır, 2014; Özgül, 2017; Kula, 2005). Son yıllarda ampirik çalışmaların yanı sıra dini başa çıkma yöntemlerinin kullanıldığı deneysel araştırmalar da literatürde yer almıştır. Karakaş'ın (2014), gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi bu çalışmalardan biridir. Bu araştırmada manevi yönelimli başa çıkma yöntemleri gerçeklik terapisiyle bütünleştirilerek deney grubuna psikoeğitim programı çerçevesinde sunulmuş ve programın, affetme esnekliği, empati becerisi kazandırma ve stresle başa çıkmada etkili olduğu gözlenmiştir. Başka bir çalışma özel gereksinimli çocuk sahibi anneler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, manevi içerikli grup rehberliğinin, deney grubunda yer alan katılımcıların dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerine etkisi araştırılmış, elde edilen sonuçlara göre, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış, stres ve kaygı düzeylerinde ise anlamlı bir azalma görülmüştür (Karagöz, 2020). Araştırmamızda olumlu dini başa çıkma düzeylerindeki artış, ilgili literatürdeki bulgularla benzerlik göstermektedir.

Başa çıkma stratejileri içerisinde inançlar ve yaratıcı ile kurulan ilişki önemli bir değişkendir. Bireyler karşılaştığı zor durumlarda Tanrıya sığınmayı ve onunla daha samimi bir ilişki kurmayı seçebilir (Ayten, 2021), şemalarında bulunan Tanrı imgesini kullanarak ve dini değerlerinden destek alarak başa çıkma tarzlarını oluşturabilirler (Muz, 2009). İslami referanslar, olumsuz olaylarla karşılaşan bireye dua, sabır, tevekkül, hayra yorma, zikir gibi pek çok başa çıkma tavsiyesi barındırır. Dini başa çıkmada en etkili ve sürece katkı sağlayan desteğin Allah'tan aranan destek olduğu da araştırma bulgularında yer almaktadır (Bjorck ve Thurman, 2007; Kavas, 2013). ESMADDEM'in olumlu dini başa çıkma düzeyine pozitif katkı sağlarken olumsuz dini başa çıkma düzeyinde etkili olmaması, olumsuz yargıların değişimi için daha uzun süreli çalışmalara ihtiyaç bulunduğuna işaret etmektedir. Literatür incelendiğinde dini başa çıkmanın olumlu düzeylerine katkı sağlama amacıyla geliştirilen çalışmalara ve uygulamalara daha çok ağırlık verildiği görülmektedir (Karagöz, 2020, Can, 2019). Araştırmalar dini başa çıkma stratejilerinin kişiyi problemler karşısında güçlendirdiğini, olumsuz başa çıkma stratejilerinin ise depresif ruh haliyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Koenig, 1997, Ayten, 2012). Olumsuz dini başa çıkma yöntemleri ve olumsuz dini başa çıkmanın etkileri üzerinde daha fazla ve daha uzun süreli araştırmaların alana önemli katkılar sağlayabileceği öngörülebilir.

ESMADEM'in depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine etkisini ölçmek için deney ve kontrol gruplarına DASÖ-21 ölçeği uygulanmış, elde edilen verilere göre, katılımcıların depresyon düzeylerinde azalma gerçekleşmiş, 3 ay sonra gerçekleştirilen izleme testinde azalma kısmi olarak devam etmiştir. Anksiyete ve stres puanlarında eğitim sonunda gerçekleşen azalma, izleme testinde ise korunamamıştır. Bu sonuçlara göre, ESMADDEM'in depresyon, anksiyete ve stres düzeyini azaltmada etkili olduğu, bu etkinin izleme testinde kalıcılığını koruyamadığı söylenebilir. Ancak deney ve kontrol gruplarının son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı olan tek değişkenin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi olması, araştırmanın dikkat çekici bulgusudur. ESMADDEM'in uygulanmasından sonra DASÖ-21 puanlarının anlamlı bir şekilde azalması, modelin kısa süreli olarak depresyon, anksiyete ve stresi azaltıcı etki sağladığına işaret etmektedir. Ancak uygulamanın yapıldığı ve izleme testinin gerçekleştirildiği zaman zarfında dünya genelinde yaygın olan Covid-19 salgını ve bu salgının yol açtığı olumsuzlukların, izleme testindeki artışta rol oynamış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Anksiyete ve stres düzeylerine ait bulgularda eğitim sonrası azalma yaşanmasına rağmen izleme testlerinde bu azalmanın korunamaması, farklı faktörlerin yanı sıra bu sebeplerle de ilişkilendirilebilir. Sonuçlar, ESMADDEM'in kısa süreli olarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu, ancak uzun vadeli etki için farklı çalışma ve yöntemlere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

ESMADEM'in gruplar arası karşılaştırmada ve uygulama sonrası testlerde ortaya çıkan etkinliğini, modelde yer alan bilgi, beceri ve uygulamalar açıklayabilir. Oturumlarda depresyon anksiyete ve stres hakkında bilgilendirme yapılmış, bu duyguları yönetebilmede Esmâ-i Hüsnâ'nın nasıl kullanılacağı üzerinde durulmuş ve depresif duyguların sağaltımı için şükran duygusunun arttırılmasına öncelik verilmiştir. Zira ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar, depresyon ile şükür arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu, şükür artarken depresyonun azaldığını göstermektedir (Göcen, 2012; Watkins, 2013; Tulbure, 2015; Özsoy, 2020; Lambert vd., 2012; Lin

vd., 2015). Bu bulgular araştırmamızla uyumludur. ESMADDEM'de depresyonun panzehiri olarak görülen şükran duygusu “*Şekur, Hamid ve Selam*” isimleri üzerinden anlatılmış, bu isimlerin hayata yansımaları için çeşitli uygulama ve etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Şükür konusunun işlendiği oturumda katılımcılardan şükür secdesini hayatlarına geçirmeleri, şükür günlüğü tutmaları ve her gün güzel giden üç şeyi günlüklerine yazmaları talep edilmiştir. Oturumlarda yer verilen isimlerle birlikte, uygulama ve etkinliklerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarını düşürmede etkili olduğu söylenebilir.

Aşağıda, araştırma sonucunda elde edilen bulgular neticesinde, ilgili araştırmacılara ve uygulayıcılara öneriler yer almaktadır:

Bu araştırmada halk arasında yaygın olarak kullanılan Esmâ-i Hüsnâ dikkate alınarak bir model geliştirilmiştir. Benzer çalışmalarda farklı isimler veya çalışılmak istenilen konuları kapsayan özel isimler kullanılarak değişik modeller geliştirilebilir veya sadece bir ismin etkisi üzerinde araştırma yapılarak bu etkinin sebepleri derinlemesine araştırılabilir.

Bu çalışmada, Esmâ-i Hüsnâ, bilişsel tekniklerle psiko eğitim programı içerisinde anlatılmıştır. İslam geleneğinde Esmâ-i Hüsnâ, dua ve zikir olarak güçlü bir etkiye sahiptir. Yabancı literatürde Esmâ-i Hüsnâ'nın zikir yönü araştırmalarda yer alsa da (Wahyuni, at al., 2023, Nurbaiti, at al., 2022, Sholekha & Ibrahim, 2022) ülkemizde henüz bu yönüyle ele alınmamıştır. Zikir ve dua olarak isimlerin fiziksel, psikolojik ve manevi etkileri araştırılabilir.

Bu araştırma, herhangi bir klinik tanısı olmayan, kullanılan ölçeklerde kriterlere uygun puan alan amaçlı örneklem üzerinden seçilmiş kişilerle yürütülmüştür. Benzer araştırmalarda kriterler değiştirilerek daha spesifik, riskli ve dezavantajlı gruplarla çalışılabilir. Esmâ-i Hüsnâ ile bu gruplara özel manevi destek ve danışmanlık çalışmaları yapılabilir.

Olumlu Tanrı tasavvurunun psikolojik sağlık üzerindeki etkisi dikkate alınarak, Esmâ-i Hüsnâ, manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında, psikoterapilerde, önleyici ve ruh sağlığını koruyucu müdahaleler içerisine eklenerek bütüncül bir psiko-manevi destek amacıyla kullanılabilir.

Esmâ-i Hüsnâ'nın olumlu dini başa çıkma etkisinden yararlanılarak, yapılacak araştırmalarda Esmâ-i Hüsnâ ile olumlu dini başa çıkma programları gerçekleştirilebilir. Bu araştırmada olumsuz dini başa çıkmanın değişmemesi, bireylerin olumsuz tutum ve davranışlar karşısında daha fazla direnç gösterdikleri anlamına gelebilir. Olumsuz dini başa çıkma konusunda bir müfredat geliştirilerek, olumsuz dini başa çıkmanın azalmasını sağlayacak araştırmalar yapılabilir ve etkisi araştırılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre Esmâ-i Hüsnâ listesinde bazı isimler çok yaygın olarak tanınmakta ve kullanılmaktayken, aynı listede yer alan bazı isimler ise bilinmemektedir. Bu isimlerin de öğrenilip hayata geçirileceği ve etkisinin araştırılacağı çalışmalar, teoloji, din eğitimi ve din psikolojisi alanlarına olumlu katkı sağlayabilir.

ESMADDEM, manevi destek hizmetlerinde kullanılacak bir manevi destek modeli olarak tasarlanmıştır. Bu alanda çalışma yapanlar, araştırmacının bağımsız değişkenleri için tercih edilen ölçeklerle eşleştirilen isimleri, danışanlar üzerinde uygulayabilir.

ESMADDEM'in etkisinin uygulama grubunda olumlu ve kalıcı olmasının nedenleri arasında katılımcıların da sıklıkla belirttikleri gibi “ev ödevi ve etkinliklere çok yer verilmesi” bulunmaktadır.

Dolayısıyla yapılacak araştırmalarda, Esmâ-i Hüsna ile ilgili etkinlik ve ödevler konusunda yeni yöntemler geliştirilerek modelin etkisi arttırılabilir.

ESMADEM, 18 yaş üstü bireylere yönelik geliştirilen bir model olduğu için gelişim dönemleri, kişilik özellikleri ve bireysel ihtiyaçlar dikkate alınarak yeniden tasarlanabilir; farklı yaş grupları üzerinde uygulanarak en yüksek etkinin hangi yaş aralığında olduğu araştırılabilir.

Kaynakça

- Abanoz, S. Türkiye’de Yapılan Dini Başa Çıkma Konulu Araştırmalar Hakkında Bir Değerlendirme, *Eskiyeni*, 40, 2020.
- Agargün, M. Y., Besiroglu, L., Kiran, Ü. K., Özer, Ö. A., Kara, H. Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği, Psikometrik Özelliklere İlişkin Bir Ön Çalışma, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221 2005.
- Ağılkaya Şahin, Z. *Manevi Bakım ve Danışmanlık*, (2.Baskı), İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2021.
- Ağılkaya Şahin, Z. *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, (2. Baskı), İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2024.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh eş-Şeybânî. *el-Müsned*. Beyrut, 1416, 1995
- Akyüz, Z. *Gençlerde Benlik Saygısı ve Tanrı Tasavvuru*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Ayten, A. *Tanrıya Sığınmak*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Barus, S., Amelia, K. R., Oktapini, D. S. The Influence of Dhıkr Asmaul Husna on Anxiety Level sını Pre-surgery Patient at the Central Surgical Installation of Cimacan Regional Genera Hospital, . In *Proceeding of The International Conference on Health Sciences (TICHes)* (Vol. 3, No. 3, 2024.
- Bayraktutar, M. *İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örneğinde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Bjorck, J. P., & Thurman, J. W. Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 46(2), 159-167,2007
- Büyüköztürk, Ş., vd, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi, 2008.
- Can, N. *Başa Çıkma Davranışına Kaynak Oluşturan Dini İnanç ve Değerler Üzerine Bir Araştırma*, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa: 2019.
- Cengiz M., Başpınar A., Paksoy Erbaydar, N. 10 Ekim Dünya Ruh Sağlığı Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2022/2023-3 [İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:11.10.2022.
- Ceylan, İ. *Manevi Temelli Psikososyal Değişim, Madem Modeli*, Nobel Bilimsel Eserler, İstanbul: 2023.
- Dağcı, A. *Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi*, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya: 2014.
- Dağcı, A. *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umud, Psikolojik İyi Oluş ve tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Doktora Tezi, Ankara: 2020.
- Demirel, Ö. *Eğitimde Program Geliştirme Kuramdam Uygulamaya*, 31. Baskı, İstanbul, Pegem Akademi, Ankara;2023

- Duran, M. E. *Manevi İçerikli Gelişim Destek Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Umutsuzluk, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Sakarya: 2023.
- Eryücel, S. Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(23), 251-271, 2013.
- Flannelly, Kevin J. ve Christopher, G. Ellison, & Harold, G. Koenig, & Kathleen, C. Galek. Beliefs About Life-after-Death, Psychiatric Symptomatology and Cognitive Theories of Psychopathology, *Journal of Psychology and Theology*, 36, 94-103, 2008.
- George, D. & Mallery, M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: 2010.
- Göcen, G. *Şükür Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. Doktora Tezi, Ankara: 2012.
- Güler, Ö. *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkârlık Duygusu (Yetişkin örneklem)*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara:2007.
- Güler, A. Ö. "Tanrı Algısı ve Çeşitli Psikolojik Değişkenler Arasındaki İlişki". *Unpublished Study*, 2010.
- Güler, A. Ö. *Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü*. Doktora Tezi, Ankara: 2011.
- Güler, A. Ö. A Systematic Review of the Studies on the God Image in the Sample of Türkiye. *Dini Araştırmalar* 26/65 491-537. <http://doi.org.10.15745/da.1315063>, Aralık: 2023.
- Güzel, Z. *Gençlerde Tanrı Tasavvuru ve Huzur İlişkisi (Aksaray Abdülhamid Han Fen Lisesi Örneği)*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: 2021.
- Hayta, A. *Bağlanma Kuramı ve tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Bursa: 2017
- Karagöz S. *Manevi İçerikli Grup Rehberliğinin Özel Gereksinimli Çocuk Sahibi Annelerin Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Oluş ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Doktora tezi, İstanbul: 2020.
- Karakaş, A. C. *Gerçeklik Yönelimli Dini Başa Çıkma Psiko eğitim Programının Affetme Esnekliği Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Sakarya: 2014.
- Kavas, E. Dini Tutum- Stresle Başa Çıkma İlişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (37), 2013.
- Kaya, F. *İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kaygı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma Ağrı İli Örneği*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: 2018.
- Kılınçer, H. *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*, Doktora Tezi, İstanbul: 2021
- Kızılabdullah, Y. Esmâ-i Hüsnâ'dan Bir İsim: "el-Mü'min": Din Öğretimine Konu Edilmesi ve Uygulama Örneği, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt. 14, Sayı. 1, 2009.
- Koenig, H. G. *Is Religion Good for your Health? The Effects of Religion on Physical and Mental Health*, London: 1997.
- Korkmaz, E. N. Tanrıya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6-12, 2012.
- Kula, M. N. *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul: 2005.
- Kula, T. *Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneği)*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: 2012.

- Karaman, H., vd. Kur'an-ı Kerim ve Türkçe Açıklamalı Meali, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara: 1992.
- Kuşat, A. Ergenlerde Allah Tasavvuru. *Dindarlığın Sosyo-psikolojisi*, 113-157. Günay, Ü. Çelik, C. Editör, Karahan Kitabevi, Adana: 2006
- Küçükcan T., Köse, A. *Doğal Âfetler Ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*, İSAM, İstanbul: 2000.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion*, 26(4), 615-633. 2012.
- Lin, C. C. Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30-34, 2015.
- Mehmedoğlu, A. U. *Tanrıyı Tasavvur Etmek*, Çamlıca Yayınları, İstanbul: 2011.
- Muz, S. *Bilişsel Terapi ve Dini Başa Çıkma*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya 2009.
- Murken, S. Tanrı'yla İlişki ve Ruh Sağlığı- Bir Modelin Gelişimi ve Deneysel İncelemesi, çev. Y. Macit, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 299-316, 2012.
- Ni'matuzzakiyah, E. The Influence of Asmaul Husna Dhikr to Psychological Wellbeing of Employees. In *International Seminar on Public Health and Education 2018 (ISPHE 2018)* (pp. 62-66). Atlantis Press, 2018.
- Nurbaiti, N., Zainuddin, R., Yantimala, M., Ekayanti, H. A., Application of Listening to Asmaul Husna to Anxiety in Pulmonary Tuberculosis Patients "Case Study", *Journal La Medihealthico*, 3 (5), 2022.
- Oktay, M., Lokmanoğlu Ş, A. "Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 13/73, 2020.
- Özgen, G. Tanrı Algısı ve Psikodinamik Terapide Kullanılması. Ekşi, H. (Ed.). *Psikoterapi Ve Psikolojik Danışmada Maneviyat: Kuramlar ve Uygulamalar* içinde (s.11-34), Kaknüs Yayınları, İstanbul: 2017.
- Özdoğan, H., Balcı, Ç. S. "Ölüm Kaygısı ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Hedefe Doğru İnsan PDR Sempozyum Kitabı*, Samsun: 2016.
- Özgül, M. *Dini Başa Çıkma ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu: 2017.
- Özsoy, E. *Stresli Yaşam Olayları ve Depresyon İlişkisinde Şükür ve Maneviyatın Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2020.
- Pargament, K. I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practise*. New York: 1997.
- Sağır, Z. *Suriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2014.
- Sevinç, İ. Esmâ-i Hüsnâ'dan "el-Vedud" İsminin Din Öğretimine Konu Edilmesi ve Ders Uygulama Örneği, *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Sayı. 26, 2015.
- Sholekha, A., İbrahim, Nada., Implementation of Reading Asmaul Husna: an Effort to Increase Spiritual Intelligence, *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2, (1), 2022.
- Şirin, T. *Dini Danışma ve Rehberlik: İhsan Modeli Manevi Danışmanlık*, Mim Akademi Yayınları, İstanbul: 2018.
- Tan, H. N. *Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi (Eğitimciler Örneği)*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara. 2023.

- Tanrıverdi, N. *Gençlere Allah İnancı Eğitiminde Esmâ-i Hüsna*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: 2021.
- Tulbure, B. T. Appreciating the positive protects us from negative emotions: The relationship between gratitude, depression and religiosity. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 187, 475-480, 2015.
- Uysal, V., Batan S. N., Baş, S., Zafer, H. "Ergenlerin Tanrı Algılarıyla Sosyal Kaygı ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiler". *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi*, 11/42, 221-237, 2014.
- Wahyuni, D., Sukmaningtyas, W., Burhan, A., The Effeckt of Listening to Asmaul Husna on Anxiety of Preoperative Patients in Rsi Purwokerto, *Java Nursing Journal*, 1 (2), 2023.
- Watkins, P. C. Gratitude and the Good Life: Toward A Psychology of Appreciation. *Springer Science & Business Media*, 2013.
- WHO, Risks to Mental Health: An Overview of Vulberabilities and Risk Factors, Geneva, *World Health Organization*, 2012.
- WHO, *World Health Organization*, 2004.
- Vural, E. *Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması*, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul: 2021.
- Yapıcı, A. Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-Psikolojik Bir Bakış: Çukurova Üniversitesi Örneği, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2(7), 169-206. 2004.
- Yıldız, M, Ünal, V. Tanrı Tasavvuru ile Engelliliğe Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 8-21, 2017.
- Yücel, T. Esmâ-i Hüsna'dan "El Afuvv" İsmiinin Din Öğretimine Konu Edilmesi ve Uygulama Örneği, *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* (2), 37-56. 2016.