

Dini inanclar və psixi sađlamlıq: psixologiya elminin prizmasından baxış

psix.f.d. Gültəkin İsmayılova

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyası

Fəlsəfə və Sosiologiya İnstitutu

Sosial psixologiya şöbəsinin böyük elmi işçisi

Bakı, Azərbaycan

gulya.alibekovaa@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0001-7740-321X>

Daxilolma tarixi: 24.09.2025

Nəşrə təsdiq tarixi: 04.12.2025

Xülasə

Məqalədə dini inancın psixoloji aspektləri müasir elmi metodlar və nəzəri modellər çərçivəsində sistemli şəkildə təhlil olunur. Din şəxsin fərdi daxili resurslarının səfərbər edilməsində, mənəvi gücünün artırılmasında və sosial qeyri-sabitlik şəraitində insan zehninin sađlamlıđının qorunmasında mühüm rol oynayır. Araşdırmada dinin bu istiqamətdə rolu geniş müzakirə edilir, həmçinin inancların idraki, emosional və davranış komponentləri klassik, humanist və koqnitiv psixologiyanın nəzəri yanaşmaları əsasında izah olunur. Bu kontekstdə daxili və xarici motivasiya modellərinə əsaslanaraq, dini inancların psixoloji rifaha təsirinin müsbət, eləcə də riskli tərəfləri müəyyənləşdirilir. Müasir empirik araşdırmalar göstərir ki, dini ayinlər yalnız fərdi rifahı deyil, həm də kollektiv kimliyi, sosial inteqrasiyanı və emosional sabitliyi gücləndirir. Pozitiv psixologiya nümayəndələrinin nəticələrinə görə, dindar şəxslər digərlərinə nisbətən həyatlarından çox məmnun olur, emosiyalarını daha effektiv tənzimləyirlər. Humanist psixologiya dini inancı insanın özünüdərkətmə və həyatın mənasını anlamaq ehtiyacının ifadəsi kimi qəbul edir, ekzistensial yanaşmalar isə onu böhran vəziyyətlərində psixoloji dayaq kimi şərh edir. Bu baxımdan, dini inancın fərdi sabitliyi qorumaq, sosial münasibətləri möhkəmləndirmək funksiyası önə çıxır. Bununla belə, sərt və qorxuya əsaslanan dini inancların neqativ şərhə

şəxsi gərginlik, obsessiv düşüncə, günahkarlıq hissi və hətta psixotik əlamətlərlə nəticələnə bilər. Bu səbəbdən, dini inanc qoruyucu psixoloji resurs, həmçinin potensial risk faktoru kimi dəyərləndirilir.

Məqalədə dini inancların neyrobioloji mexanizmlərlə bağlılığı, psixoloji yardımda spiritual terapiyanın tətbiqi, sosial dəstəyin və mədəniyyətlərarası fərqlərin rolu müqayisəli şəkildə təqdim olunur. Əlavə olaraq, araşdırmada psixoterapiya praktikasında dini inancların nəzərə alınmasının fərdi müdaxilələrin effektivliyini artırdığı və şəxsiyyətin inkişafına müsbət təsir göstərdiyi vurğulanır. Nəticə etibarilə bildirilir ki, dini inancın psixoloji sabitliklə risklər arasındakı tarazlığının düzgün anlaşılması müasir psixologiya və psixoterapiya üçün fundamental əhəmiyyət kəsb edir.

Açar sözlər: *din psixologiyası, dini inanclar, psixi sağlamlıq, psixoloji sabitlik, mənəvi rifah, dini motivasiya, sosial inteqrasiya, emosional tənzimlənmə.*

Jurnalımızda dərc olunan məqalələrin müəllif hüquqları müəlliflərə məxsusdur və onlar CC-BY-NC lisenziyası ilə hər kəsə açıq şəkildə dərc olunur.

Religious Beliefs and Mental Health: a Psychological Perspective

PhD in Psychology Gultakin Ismayilova

Senior Researcher, Department of Social Psychology

Institute of Philosophy and Sociology,

Azerbaijan National Academy of Sciences

Baku, Azerbaijan

gulya.alibekovaa@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0001-7740-321X>

Date of submission: 24.09.2025

Date of acceptance: 04.12.2025

Abstract

The article systematically analyzes the psychological aspects of religious belief within the framework of modern scientific methods and theoretical models. The article broadly discusses The role of religion in mobilizing individual inner resources, enhancing spiritual strength, and maintaining mental health in conditions of social instability. On the basis of classical, humanistic, and cognitive psychology, we explain the cognitive, emotional, and behavioral components of religious beliefs. In this context, relying on internal and external motivation models, both the positive and potentially risky effects of religious beliefs on psychological well-being are identified. Contemporary empirical studies indicate that religious practices strengthen not only individual well-being but also collective identity, social integration, and emotional stability. According to the findings of positive psychology, religious individuals are generally more satisfied with their lives and regulate their emotions more effectively. Humanistic psychology views religious belief as a manifestation of the quest for self-awareness and meaning in life, whereas existential perspectives highlight its function as a psychological refuge during crises. Thus, religion contributes both to the preservation of personal stability and to the strengthening of social relations. However, rigid and fear-based interpretations of religion may lead to personal tension, obsessive thoughts, guilt feelings, and even psychotic symptoms. Therefore, religion should be regarded both as a protective psychological resource and as a

potential risk factor. The article also highlights the neurobiological mechanisms of religious experience, the use of “spiritual therapy” in psychological assistance, and the role of social support and intercultural differences. Moreover, it is emphasized that considering religious beliefs in psychotherapy increases the effectiveness of interventions and positively influences personal development. In conclusion, understanding the balance between stability and risks in religious belief is of fundamental importance for modern psychology and psychotherapy.

Keywords: *Psychology of Religion, Religious Beliefs, Mental Health, Psychological Stability, Spiritual Well-Being, Religious Motivation, Social Integration, Emotional Regulation*

The copyright of the articles published in our journal belongs to the authors and is published as open access under CC-BY-NC license.

Религиозные верования и психическое здоровье: взгляд с точки зрения психологии

д.ф по психологии Гюльтекин Исмаилова

Старший научный сотрудник Отдела социальной психологии
Институт Философии и Социологии,
Национальная Академия Наук Азербайджана
Баку, Азербайджан
gulya.alibekovaa@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0001-7740-321X>

Дата подачи статьи в редакцию: 24.09.2025

Дата подтверждения статьи к публикации: 04.12.2025

Резюме

В данной статье системно анализируются психологические аспекты религиозных убеждений в рамках современных научных методов и теоретических моделей. Религия играет важную роль в мобилизации внутренних ресурсов личности, повышении духовных сил и сохранении психического здоровья в условиях социальной нестабильности. В исследовании подробно рассматривается роль религии в этом направлении, а также когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты религиозных убеждений объясняются на основе классической, гуманистической и когнитивной психологии. В этом контексте, исходя из моделей внутренней и внешней мотивации, выявляются как положительные, так и потенциально рискованные стороны влияния религиозных убеждений на психологическое благополучие. Современные эмпирические исследования показывают, что религиозные практики укрепляют не только индивидуальное благополучие, но и коллективную идентичность, социальную интеграцию и эмоциональную устойчивость. Согласно выводам позитивной психологии, религиозные люди более удовлетворены своей жизнью и эффективнее регулируют эмоции. Гуманистическая психология рассматривает веру как выражение потребности в самопознании и поиске смысла жизни, а экзистенциальные подходы подчеркивают её значение как психологической опоры в кризисных ситуациях. Таким обра-

зом, религия способствует сохранению личной стабильности и укреплению социальных связей. Однако жесткие и основанные на страхе интерпретации религии могут привести к внутреннему напряжению, навязчивым мыслям, чувству вины и даже психотическим симптомам. Поэтому религиозная вера рассматривается как защитный психологический ресурс, но одновременно и как потенциальный фактор риска.

В статье также освещаются нейробиологические механизмы религиозного опыта, применение «духовной терапии» в психологической помощи, а также роль социальной поддержки и межкультурных различий. Подчеркивается, что учет религиозных убеждений в психотерапии повышает эффективность вмешательств и положительно влияет на личностное развитие. В заключение делается вывод о фундаментальной важности понимания баланса между стабильностью и рисками религиозных убеждений для современной психологии и психотерапии.

Ключевые слова: Психология религии, религиозные убеждения, психическое здоровье, психологическая устойчивость, духовное благополучие, религиозная мотивация, социальная интеграция, эмоциональная регуляция

Авторские права на статьи, опубликованные в нашем журнале, принадлежат авторам и публикуются в открытом доступе по лицензии CC-BY-NC.

Giriş

Psixologiya elmi dinin cəmiyyətə təsirini təkcə fərdi səviyyədə deyil, həm də qlobal psixososial proseslərin bir hissəsi kimi öyrənir. Əhəlinin böyük əksəriyyəti üçün dini inanclar sosial həmrəylik, fərdin psixoloji müdafiəsi mexanizmlərinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Müasir tədqiqatlar dini ayinlərin və inancların fərdi rifahı gücləndirməklə yanaşı, həm də kollektiv şəxsiyyətin və sosial sabitliyin qorunmasında təsirli bir amil olduğunu vurğulayır. Bu baxımdan, dini inanc mikro-sosial münasibətlərin, makrososial strukturların psixoloji sabitliyinin vacib bir hissəsidir. Psixologiyada müqayisəli tədqiqatlar göstərir ki, dini inanclar təkcə fərdi psixoloji rifaha deyil, həm də qlobal təhlükəsizliyə, sülhə və mədəniyyətlərarası dialoqa təsir edir. Bu çərçivədə din münaqişələri azaltmaq, sosial ədaləti təşviq etmək və humanitar dəyərləri qorumaq üçün vacib psixoloji və sosial qaynaq olaraq dəyərləndirilir. Din yalnız mənəvi sahə ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda, insan beyninin idrak və emosional funksiyalarına təsir göstərir, qərar qəbul etməyi, empatiyanı və məsuliyyət hissini artırır (Koenig, 2022, 19).

Müasir dövrdə çoxsaylı tədqiqatlar göstərir ki, din və mənəviyyat hissləri insanların mənsubiyyət və təhlükəsizlik ehtiyaclarını inanclar vasitəsilə daha çox təmin edir. İnsanlar daha böyük bir cəmiyyətin bir hissəsi olduqlarını hiss edirlər; bu da stresi azaltmağa və həyatın çətinlikləri qarşısında müqaviməti artırmağa kömək edir. Bu baxımdan, dini inanc təkcə subyektiv hiss deyil, həm də bioloji və sosial mexanizmlərin qarşılıqlı təsirinin nəticəsidir.

Qeyd etmək lazımdır ki, dinin psixoloji təsiri yalnız möminlərdə deyil, ateistlər və aqnostiklərdə də hiss olunur. Məsələn, dini sosial qurumlar – xeyriyyə təşkilatları və yardım fondları, təhsil müəssisələri inanc sistemləri fərqli olan insanlara belə, mənəvi və emosional dəstək verə bilirlər. Bu, dini inancların geniş bir sosial məkanda psixoloji sabitliyin qorunmasında vacib və çoxtərəfli amil olduğunu sübut edir. Eyni zamanda, dinin psixoloji rolu yalnız böhran hallarında deyil, gündəlik həyatın ən sadə vaxtlarında belə özünü göstərir. Şəxs dua və ya düşüncə zamanı daxili rahatlıq tapmaqla yanaşı, həm də gündəlik qərarlarında daha sabit və balanslı davranış nümayiş etdirir. Dini inanclar ünsiyyət mədəniyyətinə, ailə münasibətlərinə və iş etikası normalarına da təsir göstərir. Bu təsir insanların emosional nizam-intizamlarını, tolerantlıqlarını və məsuliyyət hisslərini artırır. Beləliklə, din yalnız fəvqəladə hallarda dayaq nöqtəsi kimi deyil, həm də gündəlik həyatda

sabitləşdirici psixoloji amil kimi qəbul edilə bilər (Koenig, 2022, 68; Miller, Kelley, 2021, 88).

XXI əsrdə psixoloji rifahın qorunması təkcə tibbi və davranış qaydaları baxımından deyil, həm də fərdin mənəvi və dəyər sistemləri ilə sıx əlaqədə araşdırılır. Xüsusən də daim dəyişən və tez-tez qeyri-müəyyənlik yaşanan müasir dünyamızda insanlar psixoloji sabitlik və həyatın mənasının formalaşmasına köməklik göstərəcək dayaq nöqtələrinə ehtiyac duyurlar.

Müasir psixoloji yanaşmalar göstərir ki, dini inanclar yalnız şəxsi həyatla məhdudlaşmır, bu amil, eyni zamanda, sosial qurumların – ailənin, təhsilin, mədəniyyətin, dövlətin və s. fəaliyyətində mühüm rol oynayır.

Din normativ əsasları insanların davranışlarına daxil edir, etik prinsipləri müəyyənləşdirir, beləliklə, fərdi və sosial sabitliyi təmin etməyə xidmət göstərir. Belə ki, din yalnız psixoloji sabitliyin subyektiv qavrayışı kimi deyil, həm də obyektiv sosial mexanizm kimi fəaliyyət göstərir. Bu çərçivədə dini inanc cəmiyyətdə daxili harmoniyayı qorumaq, sarsıntılarla mübarizə aparmaq və sosial uyğunlaşmanı gücləndirmək üçün vacib psixoloji qaynaq hesab olunur. Psixologiya elmi bu resursun qoruyucu və potensial təhlükə yaradan ünsürlərinin öyrənilməsində maraqlıdır. Müxtəlif nəzəri yanaşmalar, empirik tədqiqatlar və terapevtik təcrübələr dindarlığın insan psixikasına təsirinin çoxşaxəli olduğunu, onun emosional sabitlikdə, koqnitiv yanaşmalarda, davranış modellərində və sosial münasibətlərdə mühüm rol oynadığını göstərir (Koenig, 2022, 21). Müasir dövrdə dini inancın psixoloji təsiri ənənəvi dini təcrübələrlə məhdudlaşmır. Sosioloji və psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, dünyəvi mühitlərdə belə dini simvollar, rituallar və inanclar cəmiyyətin əhval-ruhiyyəsinin yüksəldir, fərdlərarası həmrəyliyin güclənməsinə təsir göstərir. Məsələn, kollektiv mərasimlər, dini bayramlar və ya inanclar insanların birliyini möhkəmləndirir və mənəvi sabitlik yaradır. Bu fakt bir daha göstərir ki, din psixoloji baxımdan fərdin daxili təcrübəsi kimi deyil, eyni zamanda, sosial və mədəni fenomen kimi qəbul edilməlidir. Beynəlxalq təşkilatların hesabatları göstərir ki, dini inanclar münaqişə və qeyri-sabitlik dövrlərində psixoloji sabitliyin vacib mənbəyidir. Birləşmiş Millətlər Təşkilatı (BMT) və Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) tərəfindən aparılan araşdırmalarda qeyd olunur ki, dini icmalar təbii fəlakətlər, müharibələr və kütləvi miqrasiya hallarında insanlara sosial-psixoloji dəstək üçün zəruri mexanizm rolunu oynayır. Bu, dinin təkcə fərdi müstəvidə deyil, həm də sosial miqyasda

psixoloji sabitliyi dəstəkləyən güclü bir vasitə olduğunu təsdiqləyir (Storr, Lofthouse & Storr, 2025, e70003).

Son illərdə dini inanc və psixi sağlamlıq arasında əlaqə psixologiya və nevrologiya sahələrində aktual tədqiqat mövzusunə çevrilmişdir. Psixi sağlamlıq tək cə xəstəliyin olmaması demək deyildir, bu, həm də insanın öz potensialını reallaşdırma bilməsi, stresin öhdəsindən gəlməsi və cəmiyyətin inkişafına töhfə verməsidir (Miller & Thoresen, 2003, 27). Bu kontekstdə dini inanc qoruyucu amil kimi, psixi sağlamlıq üçün potensial risk faktorları arasında mühüm yer tutur. Burada vurğulanmalıdır ki, dini inanclar ikiqat psixoloji təsir göstərir: bir tərəfdən, şəxsin daxili gücünü və sabitliyini artırır, digər tərəfdən, səhv şərh edilmiş və ya sərt dini bir mühitdə psixoloji yükə çevrilə bilər. Bu ikili mexanizm dini inancın insan həyatındaki rolunu daha mürəkkəb və fərqli bir şəkildə təmsil edir. Dini inanc insan şəxsiyyətinin quruluşu, mənəvi dəyərləri və həyatın mənəvi axtarışı ilə sıx əlaqəli mürəkkəb və müxtəlif sosial-psixoloji fenomendir. Müasir psixologiyada dini inanc ayinlər və ibadətlərlə məhdudlaşmır, bu, həm də psixoloji ehtiyacların təmin olunması, sosial inteqrasiya, mənəvi inkişaf problemlərini əhatə edir. Dini inanc sadə bir sistem deyildir, bu, şəxsi dəyərləri, motivasiyaları, davranışları və hətta neyropsixoloji prosesləri formalaşdıran mürəkkəb strukturdur. Əlavə tədqiqatlar göstərir ki, dini inanclar şəxsin özünü dərk etməsi ilə sıx bağlıdır və özünütanıma prosesinə təsir göstərir (Pargament, 1997, 301). Başqa sözlə, dini inanclara görə, şəxsin özünü yalnız bir insan kimi deyil, həm də daha böyük mənəvi və sosial sistemin ayrılmaz hissəsi kimi görür. Bu, psixoloji sabitliyin ən vacib amillərindən biri olan şəxsiyyət və mənsubiyyət hisslərini artırır. Psixoloji sabitlik şəxsin mürəkkəb və gözlənilməz vəziyyətlərə adaptasiya olmaq, daxili tarazlığı qorumaq və fəaliyyətini davam etdirmək qabiliyyəti kimi qiymətləndirilir. Ekzistensializm və humanist psixologiya bu sabitliyi dəyər sistemləri və dünyagörüşü ilə əlaqələndirir. Məhz bu kontekstdə dini inanc insanların mənəvi axtarmaq qabiliyyətini dəstəkləyən mühüm daxili psixoloji mənbəyə çevrilir. Pozitiv psixologiya nümayəndələri (Seligman, Park & Peterson, 2005, 116) öz araşdırmalarında dindarların həyatlarından çox məmnun olduqlarını, daha az narahatlıq keçirdiklərini və emosiyalarını effektiv şəkildə tənzimləyə bildiklərini göstərmişlər. Bu inanclar fərdi, kollektiv səviyyələrdə psixoloji sabitliyi təşviq edən mənbədir. Bunu nəzərə alaraq, psixoloji yardım sahəsində çalışan mütəxəssislər dindar insanlar üçün daha səmərəli və fərdiləşdirilmiş yanaşmalar hazırlaya bilərlər. Bu yanaşmalar

xəstələrə öz mənəvi dəyərlərinə hörmət hissi aşılıyır, müalicə prosesində fəal iştirak etməyə imkan verir. Eləcə də dini inancların psixi sağlamlığa təsiri insanların onları qəbul etməsindən, ətraf mühətdən və fərdi xüsusiyyətlərindən asılıdır. Mədəniyyətlərarası fərqlər və sosial-mədəni amillər dini inancın psixoloji nəticələrinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Məsələn, Azərbaycanda din çox vaxt ailə dəyərləri, milli kimlik və sosial sabitliklə sıx bağlı olduğundan, dini inanclar sosial əlaqələri və emosional dəstəyi gücləndirə bilər. Bəzi hallarda dini inancların kəskin və dəyişməz tələbləri psixoloji sərtliyə, yeni təcrübələrə müqavimətə və şəxsi məsuliyyəti dərk etməyə çətinliklər yarada bilər (Əliyev, 2021, 185). Bu nəticələr göstərir ki, dini inanc təkəcə subyektiv rifahda deyil, sosial sabitlikdə də universal amildir. Beləliklə, empirik tədqiqatlar müəyyən etmişdir ki, dini daha çox tətbiq edən icmalar cinayət törətməyə daha az meyilli olur, sosial yardım və kollektiv dəstək mexanizmlərinin icrasını dəstəkləyirlər.

Dini inancların psixikaya təsiri: psixoloji sabitlik və patologiya arasında tarazlıq

Tədqiqatçılar dini inancların neyrobioloji mexanizmlərlə və mənəvi sabitliyin qorunması ilə sıx əlaqəli olduğunu göstərir. Beyin fəaliyyətinə dair neyropsixoloji araşdırmalar dini ayinlərin və meditativ duaların dofamin və serotonin kimi neyrotransmitter səviyyələrini tənzimləyərək, limbik sistemə sakitləşdirici təsir göstərdiyini sübut etmişdir. Bu nəticələr dini inancın təkəcə mədəniyyət və cəmiyyətlə deyil, fizioloji əsasla da əlaqəsini göstərir. Belə ki, dinin psixoloji təsiri yalnız zehni sabitliyə deyil, bədənin bioloji funksiyalarına da şamil olunur. Psixoloji nöqtəy-nəzərdən din həyat, əzab-əziyyət, ölüm və əxlaq kimi fundamental məsələləri izah edən bir düşüncə sistemidir. Digər tərəfdən, dini inanclar fərdin bu sistemə münasibətini, insanın dini fikirləri necə qəbul etməsi, onları öz həyatlarına və davranışlarına inteqrasiyasını əks etdirir (Qurani-Kərim Məali, 2009, "əl-İbrahim", 14/7).

Bununla birlikdə, müasir klinik psixologiyada dini inancların terapevtik və travmatik rol oynadığı da qeyd olunur. Xəstələr bəzi hallarda depressiya və sarsıntılı stres pozuntuları ilə müşayiət olunan vəziyyətləri ilə daha səmərəli mübarizə aparmaq üçün psixoloji qaynaqlarını dini inanclarla aktivləşdirirlər. Digər hallarda, məsələn, cəzaxarakterli sərt dini qaydalar insanlarda günahkarlıq, qorxu və hətta obsessiv-kompulsiv əlamətlərini artırır. Buna görə də psixoterapiyada dini mövzuları nəzərdən keçirərkən tarazlığı qoruyan və neytral

yanaşmalar vacib sayılır. Bu fenomen özündə idraki, emosional və davranış komponentlərini birləşdirir: koqnitiv komponentə Allaha, axirətə, əxlaqa və müqəddəsiyyə güvən və etimad, habelə bu inancların insanın dünyagörüşünə təsirini dərk etmək; emosional hissəyə sevgi, qorxu, hörmət, Allaha şükür kimi duyğular və dini ayinlərin bəxş etdiyi mənəvi rahatlıq daxildir.

Davranış hissəsinə isə ayinlərdə iştirak etmək, namaz qılmaq, dini qruplara mənsub olmaq, gündəlik həyatda mənsub olduğun inanc sisteminin qaydalarına riayət etmək kimi zahiri təzahürlər daxildir. İdrak, emosional və davranış komponenti arasındakı tarazlıq pozulduqda, dini inanclar psixoloji sağlamlıq üçün risk faktoruna çevrilə bilər. Məsələn, yalnız davranışa əsaslanan, lakin emosional və idrak bağlılığından uzaq olan dindarlıq boş formalizm yaradır, psixoloji sabitliyi dəstəkləmir. Əksinə, yalnız emosional bağlılıqda müşahidə olunan, lakin davranış qaydaları ilə tamamlanmayan bir inanc qeyri-sabit və impulsiv dini təcrübələrə gətirə bilər. Müxtəlif psixodinamik, humanist, koqnitiv və davranış nəzəriyyələri bu aspektləri müxtəlif formalarda izah edir, hər bir nəzəriyyə dini inancların insan psixikasındakı rolu ilə bağlı özünəməxsus baxış sərgiləyir.

Klassik psixoloji nəzəriyyələrdə dini inanclara dair fikirlərdə ziddiyyətlər mövcuddur. Ziqmund Freydingin psixoanalizində din kollektiv nevroz, uşaqlıq qorxuları və valideynlərə (xüsusilə ata fiqurlarına) bağlılıqdan yaranan illüziya kimi təqdim edilir. Freyding hesab edirdi ki, dini inanc fərdin müdafiə və dəstəyə ehtiyacının nəticəsidir; bu da rəasional düşüncənin formalaşmasına mane olur. Bu yanaşma dinin yetkin insanların psixoloji inkişafdan yayındırdığını iddia etdiyi, onun müsbət və inkişaf funksiyalarına mənfi qoymadığı üçün tənqid edilmişdir.

Freydingin psixoanalitik nəzəriyyəsi XIX–XX əsrlərdə Qərbi psixologiyasına geniş təsir göstərsə də, sonrakı araşdırmalar onun dinə yalnız patoloji prizmadan baxmasının birtərəfli olduğunu sübut etmişdir. Dinin yalnız nevrozlarla izah edilməsi onun sosial dəstək funksiyasını, mənəvi əhəmiyyətini və şəxsi sabitliyini nəzərə almırdı. Bu səbəbdən, Freydingin ardıcılıları – psixoanalitiklər, tənqidçilər dinin daha çox fənlərə rasi psixoloji rolunu araşdırmağa başladılar. Freydingdən fərqli olaraq, Karl Yunq dinə psixoloji tamlıq və şəxsin özünü dərk etməsi mənbəyi kimi baxırdı. Yunq vurğulayırdı ki, din arxetiplər vasitəsilə mənəvi və psixoloji tarazlığı təmin edən insan şüurunun təbii ehtiyacıdır (Yunq, 2020, 69). Bundan əlavə, dinin kollektiv şüursuzluqla əlaqəsi Yunq nəzəriyyəsində xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Onun fikrincə, arxetiplər –

“ana, “ata”, “müdrük” və “qəhrəman” kimi universal obrazlar – dini simvollar vasitəsilə şüur səviyyəsinə çatır və insan psixikasında tarazlıq yaradır. Beləliklə, dini təcrübə fərdi şüurun kollektiv şüursuzluqla harmoniyasını təmin edir, insanın daxili böhranlarını yumşaldır. Yunqun yanaşması müasir dövrdə aktual olaraq qalır. Məsələn, psixoterapiyada dini simvolların və arxetiplərin istifadəsi xəstələrin şüursuz qorxularını müəyyənləşdirmək və onları birləşdirmək üçün təsirli bir metod hesab olunur. Bu, xüsusilə sarsıntı ilə müşayiət olunan zədə və ya şəxsiyyət böhranları keçirmiş insanlar üçün müsbət nəticələr verir.

Humanist psixologiyanın görkəmli nümayəndələri Abraham Maslov və Viktor Frankl dini inancın insanın özünü dərk etməsi və həyatın mənasını anlaması üçün təbii, yüksək ehtiyacın ifadəsi kimi şərh etmişlər. Maslovun nəzəriyyəsinə görə, ehtiyaclar iyerarxiyasının ən yüksək pilləsində insanın yaşayış tərzinin mənəvi inkişafına töhfə verən ən böyük təcrübələr dayanır (Maslow, 2019, s. 265).

Viktor Frankl loqoterapiya nəzəriyyəsində dini inanc və ali mənanı ən ekstremal həyat şərtlərinin öhdəsindən gəlməyə kömək edəcək əsas psixoloji dəstək kimi təsvir etmişdir. Frankl hesab edirdi ki, insan ağrı və iztirabları dərk edə bildikdə, daxili güc tapacaq və hətta dözülməz görünən hallarda belə, ümitsizliyə qapılmayacaq (Frankl, 2021, 138).

Franklin yanaşmasında din yalnız ibadət və ritual vasitəsi deyil, həm də insanın həyatda “məna axtarışı”nın əsas elementidir. Onun məşhur ifadəsi ilə desək, “Kiminsə yaşamaq üçün “niyə”si varsa, o, istənilən “necə”yə dözə bilər” (Frankl, 2021, 141).

Bu baxımdan, dini inancın insanın ən çətin şərtlərdə belə ümidini itirməməsinə kömək edəcək psixoloji dəstək rolunu oynayır. Franklin mühacirət düşərgələrində apardığı müşahidələr göstərmişdir ki, dindar şəxslər ən ağır şəraitdə belə, həyatın mənasını qoruyaraq psixoloji dayanıqlılıqlarını itirmirdilər. Bu fakt Franklin logoterapiyasının əsasını təşkil edir: bir insanın həyatında “əhəmiyyətli” bir amil varsa, ən çətin sınaqlara belə, müqavimət göstərə biləcək.

Müasir psixoterapiyada bu yanaşma xəstələrin hələ də mənəvi qaynaqlarını gücləndirmək üçün istifadə olunur və tətbiq edilir. Erik Erikson isə dini insan inkişafının müxtəlif mərhələlərində identiklik böhranlarının həllində mühüm amil kimi qiymətləndirirdi. Onun fikrincə, gənclik dövründə din mənəvi kimliyin formalaşmasında, qocalıq dövründə isə həyatın mənası və ölümə münasibətin dərk edilməsində vacib rol oynayır. Bundan əlavə, Erikson nəzəriyyəsinə əsaslanan son

araşdırmalar dini inancların yeniyetmələrin sosial şəxsiyyətinin formalaşmasında qoruyucu rol oynadığını göstərir. Məsələn, dindar gənclər mənəvi dəstək aldıkları üçün sosial təzyiqlərə daha çox dözürlü və riskli davranışlara (alkoqol, narkotik, cinayət fəaliyyəti) daha az meyil edirlər. Bu isə dini inancların yalnız emosional dəstək deyil, həyatboyu davam edəcək psixososial inkişaf mexanizmi olduğunu da göstərir (Erikson, 1968, 122–125; Miller & Kelley, 2021, 88).

Erix From isə dinə daha çox sosial və mədəni prizmadan yanaşmışdır; dinin insanı qorxu və tənhalıq hissindən azad etməsini, eyni zamanda, onu ictimai strukturlara bağlamasını vurğulamışdır. From “humanist din” və “avtoritar din” anlayışlarını fərqləndirir: birincisi, insanın sərbəst iradəsini və yaradıcılığını gücləndirir; ikincisi, itaət və qorxuya əsaslanan fərdi azadlığı məhdudlaşdırır. Bu fərq dindarlığın müsbət və mənfi təsirlərini izah edərkən hələ də aktuallığını qoruyur. Demokratik və açıq dini mühitdə dindarlıq şəxsi yaradıcılığı və sosial tolerantlığı təşviq edir. Avtoritar dini qurumlar, əksinə, insanlar arasında psixoloji gərginlik və qarşıdurmalar yaratmağa qadirdirlər. Bu fakt psixoloji yardımda dini mühitin təbiətinin nəzərə alınmasının vacibliyini göstərir (Fromm, 1950, 73; Smith, Denton, 2005, 80-85).

Sosioloq Corc Herbert Midin simvolik interaksionizm yanaşmasına əsasən, dini inanclar insanın gündəlik sosial qarşılıqlı təsir proseslərində mənaya çevrilir. Dini simvollar və mərasimlər insanın davranış qaydalarını onların sosial münasibətlərində müəyyənləşdirir və beləliklə, cəmiyyətdə psixoloji sabitliyi qorumağa xidmət göstərir. Müasir yanaşmalar bu klassik nəzəriyyələri sintez edərək, daha geniş bir çərçivə yaradır. Psixodinamik nəzəriyyə dinin emosional köklərini, humanistlik onun inkişaf tərəfini, idrak yanaşması isə düşüncə və davranış nümunələrinə təsirini izah edir (Paloutzian, Park, 2013, 12-15). Bu sintez dinin insan psixikasında çoxölçülülük və inteqrasiya rolunu daha aydın şəkildə nümayiş etdirir. Dini inanclar insanın əqli sabitliyini çoxaltda və həyatın çətinliklərinə dözümlülüyünü artırmağa bilər. Koqnitiv yanaşma dini inancları ümumi qəbul edilən dünyagörüşü və inanclar toplusu kimi xarakterizə edir. Bu baxışa görə, dini inanclar insanın vəziyyəti necə gördüyünü, hiss etdiyini və hansı reaksiya verdiyini müəyyən etməkdə mühüm rol oynayır. Tədqiqatlar göstərir ki, müsbət dini inanclar insana hadisələri daha konstruktiv şərh etməyə, həyata optimist yanaşmağa, çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bildiyi üçün stresdə davamlılığa və mənəvi sabitliyə kömək göstərir (Park & Folkman, 1997, 116).

Dindarlığın psixi sağlamlığa tətbiqi imkanları və potensial risk amilləri

Psixoloji yardım praktikasında spiritual terapiya və ya dinə əsaslanan psixoloji müdaxilə istiqaməti formalaşmışdır. Bu yanaşmada pasiyentin dini etiqadı nəzərə alınır, terapevt isə həmin inanclardan şəxsin daxili resurslarını aktivləşdirmək üçün istifadə edir. Bu, xüsusilə posttravmatik stres pozuntusu, depressiya və xroniki xəstəliklərdən əziyyət çəkən insanlarda müsbət nəticələr verir. Məsələn, klinik müşahidələr göstərir ki, daim dua və meditasiya ilə məşğul olan xəstələrdə depressiya əlamətləri daha azdır, onlarda yuxu keyfiyyəti yaxşılaşır və mənəvi sabitlik bərpa olunur. ABŞ, İngiltərə və Türkiyədəki psixoloji araşdırmalar dini inancların sosial dəstək şəbəkələrini gücləndirdiyini və xəstələrin müalicə prosesinə uyğunlaşmasını asanlaşdırdığını təsdiqləmişdir (Miller & Kelley, 2021, 88). Bu fakt göstərir ki, dindarlıq təkəcə şəxsi inanc deyil, həm də sosial-psixoloji uyğunlaşma mexanizmidir.

Araşdırmalar göstərmişdir ki, dini inancları güclü olan pasiyentlər psixoterapiya prosesinə daha tez uyğunlaşır, onlarda streslə mübarizə qabiliyyətləri daha yüksək olur, müalicədən sonra relaps (yenidənpozulma) halları daha az müşahidə edilir. Bu fərqli dini təcrübələrin ortaq cəhəti – insan psixikasında güclü özünütənzimləmə mexanizmlərini aktivləşdirməsidir. Mütəxəssislər, o cümlədən dini inancların səhv və ya radikal təfsirinin müalicə prosesini çətinləşdirə biləcəyini də xəbərdar edirlər. Buna görə də psixoloji praktikada etik prinsiplərə sadıq qalaraq, dini inanclara neytral, lakin hörmətlə yanaşmaq vacibdir. Funksional baxımdan isə dini inanc bir çox mühüm psixoloji funksiyaları yerinə yetirir, stres və sarsıntıların öhdəsindən gəlməyə kömək edir, emosiyaları tənzimləyir, sosial inteqrasiya və həmrəylik üçün zəmin yaradır. Məsələn, təbii fəlakətlər və müharibələr zamanı dini icmaların insanlara mənəvi dəstəyi onların psixoloji sabitliyini artırır. 2023-cü il zəlzələsindən sonra Türkiyədə aparılan empirik tədqiqatlar dini dəstək alan insanların posttravmatik səviyyəsinin daha aşağı olduğunu təsdiqləmişdir (Miller & Kelley, 2021, 88; Kılavuz, 2023, 112). Bu fakt dini inancların sosial kollektiv dəstəyin formalaşması üçün nə qədər vacib olduğunu göstərir. Bədbəxt hadisələr, itkilər ümitsizlik və narahatlıq hissələrinə səbəb ola bilər. İnsan bu hadisələri daha geniş dini-mənəvi çərçivədə şərh edərkən (məsələn, *“Bu, bir sınaq idi”*; *“Allah hikmət sahibidir”* və s.), bu ona psixoloji sabitlik gətirə bilər (Qurani-Kərim Məali, 2009, “əl-Bəqərə”, 2/155). Eyni zamanda, dinin yanlış və kəskin şərhləri insan psixikasına mənfi təsir göstərə bilər. Buna nü-

munə kimi, “dini günahkarlıq kompleksi” adlanan fenomeni göstərə bilərik. Şəxs davranışlarından hər hansı birini ilahi cəza ilə əlaqələndirdikdə, obsessiv düşüncələr, həddindən artıq günahkarlıq hissi keçirir. Bu vəziyyət psixoterapiyaya xüsusi yanaşma tələb edir. Bu qəbil inanclar xəstənin psixoloji yükünü artırır, bərpa prosesini çətinləşdirə bilər. Həmçinin dini təcrübə – ümid – insan resursunu gücləndirir. Məsələn, dua və meditasiya zamanı yaranan daxili rahatlıq hissi qərarqəbuletmə və emosional nəzarət bacarıqlarını artıran prefrontal korteks fəaliyyətini sabitləşdirir. Bu səbəbdən, din yalnız mənəvi dəstək kimi deyil, neyrobioloji uyğunlaşma mexanizmi kimi də fəaliyyət göstərir. Dua, oruc, namaz, meditasiya və digər dini praktikalar parasimpatik sinir sistemini aktivləşdirir, fiziki və zehni rahatlığa səbəb olur. Bu rituallar insanlara daxili rahatlıq və sabitlik bəxş edir, narahatlıq və qorxunu azaldır.

Mürəkkəb həyat hadisələrini daha geniş mənalar sistemi daxilində şərh etmək fərdin narahatlığını və ümitsizliyini azalda bilər. Bu “dini mübarizə” kimi tanınan bir mexanizmdir. Dini icmaların dəstəyi tənhalıq hisslərini azaldır, həyatın çətin anlarında etibarlı sosial resurs və qoruyucu faktor rolunu oynayır. Dini inanclar insana əxlaqi çərçivə verir, onun daxili dəyərlərini formalaşdırır, bununla da şəxsi-mənəvi inkişafına şərait yaradır (Pargament, 1997, 301).

Psixologiyada dini inanc üçün daxili və xarici motivlər arasındakı fərq xüsusilə vacibdir. Qordon Alportun modelinə əsasən, daxili dindarlıq həqiqi imanı ifadə edir və yüksək psixoloji rifah səviyyəsi ilə əlaqələndirilir (Koenig, 2022, 21; Miller & Kelley, 2021, 91). Digər tərəfdən, zahiri dindarlıq sosial statusa və ya digər dünyəvi məqsədlərə nail olmaq üçün bir vasitə kimi daha səthi davranışlarla müşayiət olunur, eyni zamanda, əksər hallarda yüksək səviyyədə narahatlıqla əlaqələndirilir. Müasir psixologiyada bu fərqləndirmə çox əhəmiyyətlidir: daxili motivasiya şəxsin mənəvi sabitliyini artırır. Xarici motivasiya isə daha zəif və dəyişkəndir, çünki yalnız sosial mühitin təsiri altında formalaşır. Buna görə psixoterapevtlər xəstələrin dini motivlərinin təhlilinə xüsusi diqqət yetirməli, onları daxili dəyərlər əsasında zehni sabitliyə yönəltməlidirlər.

Amerikalı sosial psixoloq Daniel Batson bu modeli dini kəşfiyyat konsepsiyası ilə zənginləşdirir (Batson, Schoenrade, Ventis, 1993, 79). Batsonun “davamlı mənəvi kəşfiyyat” adlandırdığı amil – fərdlərin dini inancları kor-koranə qəbul etmədiyi, əksinə, bu dəyərləri daim araşdırdığı, başa düşdüyü və yenidəndüşündüyü bir prosesdir. Batson iddia

edir ki, şəxsiyyətin psixoloji inkişafına ən böyük töhfə verən məhz bu dini təfəkkür və axtarış formasıdır.

Batsonun nəzəriyyəsində dini inanc fərdin daim özünü sorğulaması, mənəvi prinsiplərini yeniləməsi və müxtəlif dini-fəlsəfi yanaşmalara açıq olması ilə xarakterizə olunur. Bu, psixoloji cəhətdən daha faydalıdır, çünki həmin amil çevik olmağa və uyğunlaşmağa imkan verir. Sözügedən yanaşma aşağıdakı yönərdə müsbət təsir göstərir: özünüdərk və şəxsiyyətin formalaşması; empatiya və mənəvi həssaslığı artırmaq; tolerantlıq və fərqliliklərə dözümlülük. Başqa bir nümunə kimi, Batson tərəfindən aparılan empirik tədqiqatlar dini zəkaya malik insanların çoxmədəniyyətli bir mühitdə daha az stereotipə və qərəzə sahib olduqlarını, fərqli dini və etnik qruplarla ahəngdar əlaqələr qurduqlarını göstərdi. Bu fakt göstərir ki, inanclar düzgün rəhbərliklə sosial harmoniyaya nail olmaq üçün vacib bir qaynaq təşkil edə bilər. Başqa sözlə, Batsona görə, dini inanc təkə bir sistemə və ya kulta mənsub olmaq deyildir. Bu, həm də fərdin davam edən mənəvi kəşfiyyatı və bu tapıntının onun psixoloji yetkinliyinə təsiridir (Batson, Schoenrade, Ventis, 1993, 91).

Bununla yanaşı, dini inancların psixi sağlamlığa mənfi təsir göstərə biləcəyi vəziyyətlər də mövcuddur. Dini inanclar qorxu, günahkarlıq və ilahi cəza ideyalarına əsaslandığında, bu, günah haqqında dini düşüncələr və hətta psixotik əlamətlərlə əlaqəli ola bilər. Məsələn, insan davamlı olaraq öz davranışının günah olduğuna inanırsa, nəticədə dua ilə tövbə edirsə, yaxud dini ayinləri düzgün yerinə yetirmədiyindən narahatdırsa, bu, dini mövzularda obsessiyaya çevrilə bilər.

Obsessiv dini pozuntuların baş verməsi inancların patoloji formaya keçməsindən xəbər verir. Obsessiyalar nəzarət oluna bilməyəcəyini dərk etmədən bir insanın beyninə nüfuz göstərib təkrarlanan narahat düşüncələrdir. Bu düşüncələr, ümumiyyətlə, fərddə diskomfort və günahkarlıq hissi yaradır.

İnsan bu fikirlərdən qurtulmaq üçün müəyyən məcburi hərəkətlər (kompilsiyalar) etməyə başlayır. Şəxs "Günah etdim, Allah məni bağışlamayacaq" kimi düşüncələri təkrar-təkrar yaşayır. Bu, xüsusilə sərt-xarakterli, ağır nevroitik və ya travmatik təcrübələri olan insanlar üçün daha xarakterikdir. Dini inanclar belə hallarda rahatlıq və dayaq deyil, gərginlik və narahatlıq mənbəyi yaradır ki, bu da daha ağır vəziyyətlərdə psixotik əlamətlərə səbəb ola bilər. Məsələn, insan özünü lənətlənmiş, şeytanın təsiri altında və ya ilahi xəbər almış varlıq kimi

hiss edib, təhlükəli davranış nümayiş sərgiləyə bilər (Exline, Yali, Sanderson, 2000, 231).

Avtoritar və fundamentalist dini mühitlər, xüsusilə yeniyetmələr arasında depressiya və narahatlığı artırır. Belə hallar şəxsin ifadə azadlığını məhdudlaşdırır, real olmayan gözləntilər yaradır. Dini radikalizm və fanatizm də psixoloji cəhətdən insana zərər gətirə bilər. Amerikalı psixoloq Kennet Parqament “dini mübarizə” terminini işlətməmiş və mübarizəni müsbət və mənfi formalara ayırmışdır. Müsbət dini mübarizə daha yüksək səviyyədə psixoloji rifah və daha az depressiya ilə, mənfi dini mübarizə isə psixoloji sıxıntı, posttravmatik əlamətlər və ümumi narahatlıqla əlaqələndirilirdi (Pargament, 1997, 241). Müasir tədqiqatlarda “dini travma sindromu” (Religious Trauma Syndrome) anlayışı da işlədilir. Bu, dini mühitdə böyüyən, sərt doqmalar və qorxusəsli təlimlərlə formalaşmış insanların sonradan yaşadıkları psixoloji pozuntuları təsvir edir. Əlamətlərə depressiya, özünəinamsızlıq, sosial təcrid, cinsi kimlik böhranı və hətta intihar meyilləri də daxildir. Tədqiqatçı Marlin Vaynel bu xüsusiyyəti geniş şəkildə izah edərək bildirir ki, sərt dini mühitdən çıxan insanların əksəriyyəti uzunmüddətli psixoloji dəstəyə ehtiyac duyur (Exline, Yali, və b., 2000, 231). Bundan əlavə, dini fundamentalizmin yaratdığı “Biz onlarıq” bölgüsü qruplararası qarşıdurmaların, nifrət nitqinin və zorakılıq aktlarının psixoloji əsasını təşkil edir.

Sosial psixoloji tədqiqatlarına görə, radikal dini ideologiyalar bir qrup daxilində həmrəyliyi gücləndirsə də, digər kəsimə qarşı dözülməzliyi artırır. Bu, həm fərdi, həm də sosial səviyyədə sabitliyi təhdid edən psixoloji cəhətdən “düşmən imici”nin formalaşmasına gətirib çıxarır. Bu fərq dini inancın heç də həmişə müsbət təsir göstərmədiyini göstərir, insanların ona baxışından asılı olaraq, faydalı və ya zərərli ola bilər. Dini şübhə, dini zədə, yaxud “Tanrıya qəzəb” kimi fəaliyyət zehni sağlamlıq üçün risk faktorları yaradır. Bu cür vəziyyətlər, ümumiyyətlə, insanın Tanrıya qarşı münasibətində mənfi yüklənməsinə, həmçinin utancaqlıq və tərkedilmə hissilə müşayiət olunur. Dini inanc və psixi sağlamlıq arasında əlaqə mürəkkəb, ikitərəfli və şəxsiyyətin digər keyfiyyətləri ilə sıx bağlıdır. Bundan əlavə, mədəni fon, dini qaydaların məzmununu və bir insanın həmin təlimləri necə qəbul etməsi də bu əlaqəni müəyyənləşdirən amillərdən biridir. Buna görə psixoloji yardım praktikasında yalnız dini inancların mövcudluğunu deyil, keyfiyyətini, istiqamətini və funksional məzmununu da nəzərə almaq lazımdır (Koenig, 2022, 19).

Dindarlığın mədəni mühitdə necə təzahür etməsi də vacib məsələlərdəndir. Qloballaşma dövründəki dini inancların psixoloji təsiri çoxmədəniyyətli bir şəraitdə də müşahidə oluna bilər. Fərqli dinimənşəli insanların birlikdə yaşadıkları cəmiyyətlərdə din tolerantlıq, eləcə də münaqişə mənbəyi ola bilər. Sosial psixologiya göstərir ki, dinin müsbət təfsiri qarşılıqlı hörmət, empatiya və sosial inteqrasiyanı təşviq edir, mənfi şərh isə qruplar arasında baxışların və gərginliyin artmasına səbəb olur. Buna görə dinlərarası dialoq və qarşılıqlı anlaşma çoxmədəniyyətli cəmiyyətlərdə psixoloji sabitliyin qorunması üçün çox vacibdir.

Mədəniyyətlərarası tədqiqatlar göstərir ki, Qərb cəmiyyətlərində din daha çox fərdi identiklik və şəxsi dəyərlərin ifadəsi ilə bağlıdır. Müsəlman və Şərq mədəniyyətlərində isə din kollektiv kimliyin, ailə bağlarının və ictimai sabitliyin əsas dayağı kimi çıxış edir. Bu fərq psixoloji baxımdan mühümdür, çünki insanın inancı hansı mədəni mühitdə formalaşırsa, onun psixoloji funksiyası da həmin çərçivədə özünü göstərir. Qərb cəmiyyətlərində inanclar daha çox fərdi xarakterə malik olsa da, müsəlman ölkələrində din kollektiv kimliyin, sosial ənənələrin və mənəvi təcrübələrin tərkib hissəsidir. Azərbaycanda aparılan bir sıra empirik araşdırmalar göstərir ki, dini inanclar ailə–sosial münasibətlərinin və psixoloji sabitliyin qorunmasında mühüm rol oynayır (Şahverdiyev, 2022, 110).

Ramazan ayında kollektiv oruc və iftar ayinləri yalnız dini mərasim deyildir, bu, həm də sosial həmrəylik və mənəvi mübadilə praktikası kimi psixoloji təsir göstərir. Bu ayinlər iştirakçılara təhlükəsizlik və mənsubiyyət hissləri aşılrayır, kollektiv şəkildə mənəvi rahatlığı təmin etməyə şərait yaradır. Bu isə psixoloji baxımdan güvənc dəstəyini və sosial sabitliyi təmin edir. Beləliklə, din təkəcə fərdi təcrübə olmayıb, həm də sosial-emosional harmonikliyin formalaşmasının əsas vasitəsidir.

Yaxın Şərq ölkələrində aparılmış sosioloji tədqiqatlar göstərir ki, dini rituallar yalnız ibadət deyil, həm də ictimai birlik yaradan mexanizmdir. Gənclərin dini və sosial-mədəni kimliyi arasında isə müəyyən ziddiyyətlər var. Eyni zamanda, mədəni mühitdə belə, dinin səhv və ya radikal şərhləri psixoloji stressə səbəb ola bilər. Bəzi gənclər ailənin və cəmiyyətin ciddi dini tələbləri ilə şəxsi azadlıq istəkləri arasında qaldıqda şəxsiyyət böhranı ilə qarşılaşırlar. Bu psixoloji ziddiyyətlər, bəzən, sosial təcridə və hətta dözümsüzlük davranışlarına gətirib çıxara bilər. Bu səbəbdən, mədəniyyətlərarası psixologiya dini

təcrübələri yalnız müsbət deyil, həm də riskli cəhətləri ilə birlikdə öyrənir (Şahverdiyev, 2022, 111; Kılavuz, 2023, 105).

Psixoloji tədqiqatlar göstərir ki, həm rəy mədəniyyətlərdə inanc sistemi sosial münasibətlərin əsas quruluş amilidir, fərdi mədəniyyətlərdə isə din daha çox fərdi inkişaf və mənəvi sabitliklə əlaqələndirilir. Bu fərqlər göstərir ki, dini inancın psixoloji təsirləri universal deyil, mühtidən asılıdır. Müasir qloballaşma dövründə insanlar tez-tez fərqli din və mədəni müxtəliflik şəraitində hərəkət edirlər.

Miqrasiya, mühacirət və çoxmədəniyyətli çevrələrdə böyümə dini inancın psixoloji rolunu dəyişdirir. Belə hallarda din bir tərəfdən, şəxsiyyəti qorumağa xidmət edirsə, digər tərəfdən, yeni mədəniyyətə uyğunlaşmaq üçün “psixoloji körpü” funksiyasını yerinə yetirir. Son illərdə din və psixoterapiyanın inteqrasiyası ayrı bir sahə kimi inkişaf etmişdir. ABŞ, İngiltərə, Türkiyə və Malayziya kimi ölkələrdə aparılan klinik sınaqlar xəstələrin dini inanclarını nəzərə alan terapiya formalarının daha təsirli olduğunu göstərir (Kılavuz, 2023, 110). Məsələn, dini-inanlı xəstələr üçün Quran ayələrini meditatif oxumaq və İncil dualarından istifadə etmək psixoloji müdaxilələrin effektivliyini artırır. Müasir psixoterapiya praktikasında dini inanclara problem deyil, daha çox psixoloji resurs kimi baxılır. Dini inancları nəzərə alan terapevtik yanaşmalar, məsələn, inanca əsaslanan koqnitiv davranış terapiyası, dini yönümlü psixoloji texnikalar və ya İslam psixoterapiyası psixoloji yardımın mədəni və dini müxtəlifliyə adaptasiyasında vacib rol oynayır. Etik prinsiplər terapevtlərə öz şəxsi inanclarını xəstələrə tətbiq etməyi yasaqlayır, eyni zamanda, xəstələrin dini baxışlarına hörmət olunmasını tələb edir. Bu zaman dini inanc bir potensial olaraq, insanın psixoloji resurslarını aktivləşdirə və onun daxili böhranından çıxmasına köməklik göstərə bilər (Miller, Thoresen, 2003, 27).

Müasir psixoterapiyada istifadə olunan digər yanaşma – ruhani məsləhətçilikdir. Burada psixoloq və ya psixoterapevt xəstənin dini lideri ilə əməkdaşlıq edir. Bu model, xüsusilə müsəlman və xristian icmalarında tətbiq olunur: xəstə dini dəstəklə yanaşı, peşəkar psixoloji müdaxilə də alır. Belə ki, insan mənəvi, psixoloji tərəflərdən dəstəklənir. Dini inancların psixoloji sabitliyə təsiri bir neçə əsas istiqamətdə özünü göstərir. Birincisi, din böhran dövrlərində insanlara ümid və mənəvi güc verir. İkincisi, dini icmalar sosial dəstəyi təmin edirlər. Üçüncüsü, dua və meditasiya kimi dini fəaliyyətlər hisslərin tənzimlənməsinə və daxili rahatlığın yaranmasına kömək edir. Nəhayət, dini inanclar ölüm, iztirab və ədalətsizlik kimi ekzistensial su-

allara cavab təklif edərək, insanın qeyri-müəyyənliklə mübarizəsini asanlaşdırır (Koenig, 2022, 25).

Bunlardan başqa, rəqəmsal psixoterapiya sahəsində də dini yanaşmaların tətbiqi artmaqdadır. Mobil tətbiqlər və onlayn platformalar vasitəsilə pasiyentlər dini meditasiya səs faylları dinləyir, interaktiv dua və zikir proqramlarından istifadə edirlər. Süni intellekt əsasında qurulmuş bəzi "chatbot"lar pasiyentlərin dinimövzulu suallarına cavab verir, onlara mənəvi dəstək göstərir. Bu, psixoterapiyanın gələcək inkişaf istiqamətlərindən biri hesab olunur.

Sosial qeyri-sabitlik və şəxsi stres şəraitində psixoloji sağlamlığın qorunmasına xidmət göstərən daxili mənbələrin axtarışı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Dini inanc insanda depressiya və narahatlıq səviyyəsini azalda bilər. Bu, posttravmatik dövr kontekstində özünü göstərir. Məsələn, ABŞ-də 11 Sentyabr hadisələrindən sonra aparılan tədqiqatlar güclü dini inancı olan insanların ruhi durumunun daha sabit olduğunu və depressiya əlamətlərinin az olduğunu göstərmişdir. Dini inancların təsiri bir neçə psixoloji mexanizmlə izah oluna bilər: mənalı dünyagörüşünün inkişaf etdirilməsi, sosial müdafiənin təmin olunması, emosiyaların tənzimlənməsinin gücləndirilməsi və stresli vəziyyətlərin nisbətən yumşaq şərh.

Müsbət inanclar insanlara mənəvi təskinlik və daxili harmoniya gətirməklə, psixofizioloji göstəricilərə də müsbət təsir göstərir (Kılavuz, 2023, 112).

Nəticə

Sonda qeyd etmək lazımdır ki, dini inancın psixoloji rolu təkcə şəxsi rifahla məhdudlaşmır, bu, həm də sosial-mədəni inkişafın ayrılmaz hissəsidir. Bu səbəbdən, müasir psixologiya dini inancları insan həyatının idrak, ruhi və davranış strukturuna təsir göstərən mürəkkəb fenomen hesab edir (Koenig, 2022, 25).

Dini inancların bu mürəkkəb təbiətini nəzərə almadan psixoloji yardımın və sosial siyasətin effektivliyini təmin etmək mümkün deyildir. Təhlillər göstərir ki, dini inanclar həm fərdi, həm də kollektiv olaraq psixoloji sabitliyi qoruyan mühüm amildir. Fərdi səviyyədə din insana həyatda məna tapmağa, sarsıntının öhdəsindən gəlməyə, ruhi sabitliyi qorumağa kömək edir. Bununla birlikdə, kollektiv səviyyədə din sosial həmrəyliyi gücləndirir, icmalar arasında mənəvi körpü yaradır, cəmiyyətin böhranlara davamlılığını artırır. Yuxarıda aparılan təhlillər göstərir ki, dini inanclar psixi sağlamlıq üçün müdafiə və potensial risk

faktorları kimi çıxış edə bilər. Onların müsbət təsirləri – psixoloji sabitliyi artırmaq, streslə mübarizədə köməklik göstərmək, mənəvi mənə və sosial dəstək- funksional və adaptiv üsullarda özünü göstərir. Bununla birlikdə, dini inancların qorxu və ya məcburiyyətə əsaslanan bir formada tətbiqi patoloji hallara gətirib-çıxarır və şəxsiyyətdaxili konfliktləri dərinləşdirə bilər (Exline, Park, Pargament, 2014, 75)

Nəticələr dini inancların psixoloji təsirinin universal olmadığını, ancaq mədəniyyət və sosial mühitə görə dəyişdiyini göstərir. Fərdiyyətçilik Qərb cəmiyyətlərinin ön sıralarında olduğundan, din daha çox şəxsi və mənəvi axtarış vasitəsi kimi qəbul edilir. Bununla birlikdə, Şərq və müsəlman cəmiyyətlərində din kollektiv kimliyi qorumağa, ailə dəyərlərini gücləndirməyə və sosial sabitliyi təmin etməyə xidmət göstərir. Bu fərqlər psixoloji yanaşmalarda mədəni kontekstin mütləq təhlilini tələb edir. Müasir tədqiqat istiqamətləri göstərir ki, dini inancların təsiri yalnız fərdi psixologiya ilə məhdudlaşa bilməz. Onun neyrobioloji, sosial, mədəni və hətta iqtisadi aspektləri də araşdırılmalıdır; xüsusilə neyropsixologiya və nevrologiyada dini təcrübələrin beyin fəaliyyətinə təsiri ilə bağlı araşdırmalar sürətlə artır (Paloutzian, Park, 2013, 209). Eyni zamanda, süni intellekt və rəqəmsal texnologiyaların inkişafı dini inancların psixoloji təzahürlərini yeni səviyyəyə qaldırır. Virtual realıq texnologiyalarından, dua tətbiqlərindən və meditasiyadan istifadə edərək, dini mərasimlərin mobil tətbiqlərlə modelləşdirilməsi insanların mənəvi və psixoloji dəstəyə çıxışını genişləndirir. Bu proses gələcəkdə dini psixoterapiya sahələrini daha da zənginləşdirə bilər. Beləliklə, dini inanclarla psixi sağlamlıq arasındakı əlaqəni qiymətləndirərkən onların assimilyasiya forması, motivasiyası, şəxsiyyət xüsusiyyətləri və sosial-mədəni mühit kimi amilləri nəzərə alınmalıdır.

Müasir psixoloji metodlar və empirik tədqiqatlar göstərir ki, dini inanc yalnız ibadət və ritual deyil, həm də həyatın mənasını, mənəvi inkişafını və psixososial uyğunlaşmanı tapmaqda insanlara dərin təsir göstərir. Psixoterapevtik təcrübənin perspektivli sahələrindən biri bu istiqamətdə süni intellekt və rəqəmsal texnologiyaların inteqrasiyasıdır. Bəzi ölkələrdə mobil proqramlar və "chatbot"lar, artıq dini mətnlərə əsaslanan dəstək xidmətləri təklif edir. Bu yanaşma dini inanclarla xəstələrə fərdi psixoloji yardımda yeni mərhələ yarada bilər. Həmin reallığı psixoloji yardım praktikasında nəzərə almaq, xüsusən də fərdi dini və mənəvi dəyərlərə hörmət göstərən, onları terapiya prosesinə daxil edən metodların tətbiqi psixoloji müdaxilənin effektivliyini artırır. Beləliklə, dini inanclar, insan ruhu üçün vacib bir tənzimləmə mənbəyi

olmaqla, psixi sağlamlığın möhkəmləndirilməsində və qorunmasında da əhəmiyyətli rol oynaya bilər (Qurani-Kərim Məali, 2009, "ər-Rəd", 13/28).

Nəticə etibarilə, dini inanclar emosional sahəni, idrak quruluşunu, motivasiyanı və davranışı əhatə edən çoxşaxəli psixoloji fenomendir. Dini inancın psixi sağlamlığa təsiri, xüsusilə qorxuya yönəlmiş sərt etiqadlara gəldikdə, bunlar müsbət (qoruyucu) və mənfi (risk faktorları) ola bilər. Dini inancları psixoloji elm prizmasından dərinlən başa düşmək insanın təkcə təbiət haqqında elmi fikirlərini genişləndirməyə deyil, ümumbəşəri dəyərlərə və daxili qabiliyyətlərə əsaslanan effektiv psixoloji yardım formalarını da inkişaf etdirməyə imkan verir. Bu, akademik və praktik psixoloqlar üçün çox vacibdir, çünki dini inancların insan şüurundakı mürəkkəb rolunu tam başa düşmək daha əhatəli və təsirli psixoloji müdaxilələrin inkişafına yol açır.

Mövzumuzun dərinləşməsi təkcə psixoloqlar üçün deyil, müəllimlər, sosioloqlar, ilahiyyatçılar və siyasətçilər üçün də aktualdır. Dini inancları düzgün başa düşmək istər fərdi psixoloji yardım, istərsə də çoxmədəniyyətli cəmiyyətlərdə sülh və sosial sabitliyin qorunması üçün vacibdir.

Ümid edirik ki, gələcək tədqiqatlar dini inancların psixoloji təsirlərini neyrobioloji, sosial və mədəni kontekstdə araşdırmaqla, bu sahənin daha da inkişaf etməsinə yol açacaqdır.

Ədəbiyyat

Əliyev, R. (2021). Azərbaycanca dini psixologiya. Bakı: Elm nəşriyyatı. (210 s.)

Frankl, V. E. (2021). İnsan mənə axtarışı (azərb. tərc.). Bakı: Elm və təhsil. (208 s.)

Fromm, E. (2020). Psixanaliz və din (azərb. tərc.). Bakı: Kitabevim.az. [<https://kitabevim.az/m%C9%99hsul/psixanaliz-v%C9%99-din-erix-fromm-2>] (10.05.2025 müraciət tarixi). (216 s.)

Yung, C. G. (2020). Arxetiplər və kollektiv şüursuzluq (azərb. tərc.). Bakı: Psixologiya nəşriyyatı. (360 s.)

Maslow, A. H. (2019). Motivasiya və şəxsiyyət (azərb. tərc.). Bakı: Təhsil. (384 s.)

Qanbarov, A. S., Həsənov, B. İ. (2019). *Din psixologiyası*. Bakı: Mənevi Dəyərlərin Təbliği Fondu. [<https://anyflip.com/nzcog/pgai/basic>] (15.07.2025 müraciət tarixi). (324 s.)

Qurani-Kərim Məali. (2009). (Tərc. V. Məmmədəliyev). Bakı: Nurlar (III nəşr). (604 s.)

Şahverdiyev, A. (2022). *Azərbaycanda dini inanclar və psixoloji sabitlik*. Bakı: Elm və Təhsil. (192 s.)

Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and Religion*. New Haven: Yale University Press. (254 p.)

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company. (336 p.)

Batson, C. D., Schoenrade, P., Ventis, W. L. (1993). *Religion and the individual: A social-psychological perspective*. New York: Oxford University Press. (392 p.)

Exline, J., Park, K., Pargament, K. (2014). Religious and spiritual struggles. In R. F. Paloutzian, K. L. Park (Eds.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 229–244). Washington, DC: American Psychological Association.

Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). The religious and spiritual lives of American teenagers: The role of faith in coping with stress. *Journal of Adolescent Research*, 15(2), 226–247.

Kilavuz, M. (2023). *Din, psixoloji rifah və kollektiv dəstək mexanizmləri*. İstanbul: İlahiyat Yayınları. (184 s.)

Kilavuz, S. B. (2023). Spiritual well-being and mental health. *Journal of Religion and Health*, 62(3), 112–130. [<https://doi.org/10.1007/s10943-023-01785-5>]

Koenig, Kh. G. (2022). *Spirituality and mental health: Current perspectives*. London: Routledge. (223 p.)

Miller, L., Kelley, B. S. (2021). *Spirituality, religion, and mental health: Toward a transformative approach*. New York: Oxford University Press. (292 p.)

Miller, W. R., Thoresen, C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. *American Psychologist*, 58(1), 24–35. [<https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.24>]

Paloutzian, R. F., Park, C. L. (2013). *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (2nd ed.). New York: Guilford Press. (698 p.)

Park, C. L., Folkman, S. (1997). The role of meaning in the context of stress and coping. *Journal of General Psychology*, 1(2), 115–144.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press. (548 p.)

Seligman, M. E. P., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. [<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>]

Smith, C., Denton, M. L. (2005). *Soul searching: The religious and spiritual lives of American teenagers*. New York: Oxford University Press. (346 p.)

Storr, V. Kh., Lofthouse, J. K., Storr, N. M. (2025). Calling on and thanking God: The role of faith and faith communities in disaster recovery. *Disasters*, 49(4), e70003.[<https://doi.org/10.1111/disa.70003>]