

PAPER DETAILS

TITLE: Guilt and Shame in Religious Education

AUTHORS: Zohreh KHOSRAVI

PAGES: 5-22

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/993037>

Geniş Özet

Din Eğitiminde Suçluluk ve Utanç*

Zohreh Khosravi¹

Öz

Öz denetimin öğrenilmesi din eğitiminin önemli bir bileşenidir. Bununla birlikte, din ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki tartışmalıdır. Bazı bulgular, dindarlığı mental bozukluklarla ilişkilendirirken diğer bazı bulgular ise dindarlığın insanlara sükûnet ve umut verdiğini göstermektedir. Hem dinî hem de psikolojik çalışmalar için önemli olan suçluluk biçimleri, bu tartışmalara ışık tutabilir. Suçluluk; insanlar, inandıkları dinî ve ahlaki standartları ihlal ettiklerinde ortaya çıkan bilişsel-duygusal bir deneyimdir. İki tür suçluluk ve utanma kavramı ayırt edilmelidir. Suçluluk davranışa atıfta bulunurken utanç kişinin kendi benliğiyle ilgilidir. Bu kapsamda suçluluk, kişinin yaptığı davranışın sorumluluğunu almasıyla ilişkilendirilebilirken utanç, bir kişinin bütün kişiliğini zayıflatır ve kişinin öz saygısını hedefler. Ayrıca, utanç büyük ölçüde diğerlerinin yargılarına bağlıdır ve kişinin değersiz hissetmesine ya da kendisi hakkında süreklilik kazanmış olumsuz düşünceler geliştirmesine yol açar. Suçluluk ve utanç arasında yapılacak bir ayırım, bu tartışmayı aydınlatılabilir. Dindarlık ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki pozitif ilişki, utanç duygusundan kaynaklanırken suçluluk duygusu, dindarlık ve psikolojik bozukluklar arasındaki negatif ilişkiyi açıklayabilir. Bu farklılaşma İslami eğitimde önemlidir zira İslami öğretilere göre insanlar, olumsuz davranışlarda bulundukları zaman bile öz saygılarını korumalıdır. Olumsuz eylemin kendisi, ilahi bir kaynağa sahip olduğu bilinen ruh yerine eleştirinin yöneltileceği yer olmalıdır. Bu nedenle amel ve faili arasındaki ayırım, İslam din eğitiminde bir strateji olarak ele alınmalıdır. Kötü ameller söz konusu olduğunda suçlama veya değişim talebi faille değil kötü amellerle ilişkilendirilmelidir. Öte yandan, ferdin tüm kişiliği muteber bir varlık sayılmalıdır. İşte bu yüzden İslam, ümitsizliği büyük bir kusur olarak görmektedir çünkü ümitsizlik kişiyi temelde değersiz olmakla ilişkilendirmektedir.

Anahtar Kelimeler

Suçluluk • Utanç • Din eğitimi • İslam • Psikolojik iyi oluş

* Bu metin, *Talim: Journal of Education in Muslim Societies and Communities*'te yayımlanan "Guilt and Shame in Religious Education" başlıklı makalenin genişletilmiş özetidir.

Başvuru: 19 Nisan 2018 / **Kabul:** 22 Mayıs 2018 / **OnlineFirst:** 25 Haziran 2018

¹ Zohreh Khosravi (Klinik Psikoloji Profesörü), Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Vanak, P.O. Box: 1993891176, Tehran İran. Eposta: zohreh_khosravi@yahoo.com

Atıf: Khosravi, Z. (2018). Din eğitiminde suçluluk ve utanç. *Talim: Journal of Education in Muslim Societies and Communities*, 2, 5–22. <https://dx.doi.org/10.12738/talim.2018.1.0100>

Son yıllarda, din ve psikolojik işlevler arasındaki ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalarda önemli oranda bir artış gözlenmektedir. Bazı araştırmalar dinin bireylerin psikolojik işlevlerini geliştirebildiğini göstermesine rağmen diğer bir takım araştırmalar dinin bireylerde psikolojik travmaya yol açabildiğini göstermektedir. Örneğin, uyuşturucu kullanımı, alkolizm ve riskli cinsel ilişkiler de dahil olmak üzere tehlikeli davranış biçimleriyle dindarlık arasında negatif korelasyon gözlenmektedir. Ayrıca din, insanların kederle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmakta, iyileşme süreçlerini hızlandırmakta, yaşam kalitelerini ve bedensel sağlıklarını iyileştirmektedir. Diğer yandan, bazı araştırmalarda ise tam tersi bir sonuç ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmalar dindarlığı saplantı, psikoza bağlı bozukluklar ve kaygı ile ilişkilendirmektedir. Din bir huzur kaynağı olarak bilinse de bazı kişiler dini yaşamlarından dolayı baskılanmış hissedebilirler. Örneğin bir araştırmada, öğrenciler arasında Allah'tan yabancılaşmış hissetme ile ilişkili bir depresyon olduğuna işaret edilmektedir. Söz konusu yabancılaşma hissine dini alanda kişilerarası mücadeleler eşlik etmektedir. Benzer bir biçimde intihar, dini korkular ve suçluluk duyguları ile ilişkili olarak özellikle de günahların affedilemeyeceği inancıyla ilişkili olabilmektedir (Exline, Yali ve Sanderson, 2000). Genel olarak, inançlarımız ve bilişsel süreçlerimiz stres ve yaşamdaki problemlerle başa çıkma biçimlerimizi etkilemektedir. Dini inançlar yaşamı onaylama, hızlı iyileşme ve sorunlar karşısında esnek tutumları arttırarak pozitif öz benlik imajını destekleyebilir. Diğer yandan, öz eleştiri yoluyla utanç, şüphe, endişe ve depresyon da yaratabilirler. Dahası, bireyler içinde bulundukları durumlarla ilgili olarak farklı başa çıkma mekanizmalarını benimsemektedirler. Örneğin, stresli durumlarda ilahi bir ders bulmaya çalışmak, yapabileceklerini yapmak ve yapamayacakları şey için Allah'a güvenmek gibi olumlu dini başa çıkma mekanizmalarını benimseyebilir ya da olumsuz dini başa çıkma mekanizmalarını benimseyerek pasif bir biçimde Allah'ın durumu kontrol altına almasını bekleyebilir ya da stresli bir olayı ilahi bir ceza olarak tanımlayabilirler (Moreira-Almeida, Lotufo-Neto ve Koenig, 2006). Atıfta bulunulan çalışmaların çoğunda merkezi tema ve tartışma odağını suçluluk duygusunun dini yaşantıdaki merkezi rolü oluşturmaktadır.

Dini eğitim, ahlaki eylemler hakkındaki inanç ve bakış açılarının şekillenmesinde belirleyici bir role sahiptir. Dini bağlamdaki suçluluk duygusu ahlaki eylemin ve öz kontrolün gelişmesine yol açar. Dini eğitimde suçluluk duygusunun sahip olduğu temel role dayalı olarak bu duygunun ruhsal bozukluklarda sahip olduğu etkiyi incelemeye dayanan bu çalışma suçluluk duygusu geliştirmesi sebebiyle din eğitiminin travmatik olup olmadığı sorusunu cevaplamaya çalışmaktadır. Tartışmayı açmak için utanç ve suçluluk duygularını birbirinden ayırt etmeliyiz.

Suçluluk ve Utanç Duyguları

Tangney, deneysel metotları kullanarak suçluluk ve utanç arasındaki farkı açıklığa kavuşturmuştur. Tagney'ye göre olumsuz bir duygusal deneyim olarak suçluluk duygusu,

bireyin belirli davranışları hakkındaki olumsuz yargılardan kaynaklanmaktadır. Utanç ise kişinin bizzat varlığını olumsuz olarak değerlendirmesinden kaynaklanmaktadır. Tangney, aynı zamanda, utancın çok çeşitli psikopatolojilerle ilişkili olduğuna inanmaktadır. Buna karşın suçluluk duygusunun patolojik olmayan eğilimlerle ilişkilendirilmesi gerektiğine ve çoğunlukla sosyal empati ve uyumlulukla bağlantılı olduğuna inanmaktadır (Tangney, Wagner ve Gramzow, 1992).

Uzman olan veya olmayanların birçoğu dini eğilimlerden kaynaklanan suçluluk duygusunu travma olarak görmektedir. Bazıları, suçluluk tasavvurunun tüm psikolojik bozuklukların doğrudan ve dolaylı nedeni olduğuna inanmaktadır. Aslında, bazı dini gruplara mensup bireylerin daha yaygın ve derin bir suçluluk duygusu yaşadığı gözlemlenmektedir. Diğer taraftan, suçluluk duygusunun yokluğu da ciddi bir uyumsuzluk belirtisidir (Neeleman ve Persuad, 1995). Din, suçluluk duygusuyla ilgili olabilecek ahlaki inançlar ve sosyal beklentiler de dahil olmak üzere, kişinin hayatının birçok yönünü etkilemektedir. Bazıları, dinin bireyleri günah hakkında aşırı kaygıların eşlik ettiği uyumsuzluk, şüphe ve pişmanlığın yanı sıra suçluluk duygusu geliştirmeye yönelttiğine inanmaktadır (Albersten, 2006). Bununla birlikte, bu yargıları savunan çalışmalar utanç ve suçluluk duyguları arasında ayırım yapmadığı gibi din için merkezi önemde olan bağışlayıcılık ve tövbe mefhumlarını da göz ardı etmektedirler.

Araştırma Tarihi

Bazı deneysel çalışmalar, suçluluk duygusu ile dini katılım arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Gartner, Larson ve Allan (1991), 200'den fazla araştırmaya dayanarak uyuşturucu ve alkol kötüye kullanımı dahil olmak üzere dürtü kontrol bozuklukları, intihar ve anti-sosyal davranışlar ile zayıf dindarlık arasında ilişki olduğunu ileri sürmektedirler. Diğer yandan, yoğun dindarlıkla aşırı kontrol ve baskı sergileyen bozuklukları arasında ilişki olduğunu da buldular. Bu duruma suçlu hissetmeden kaynaklı depresif bozukluklar örnek olarak verilebilir. Ayrıca, bazı çalışmalar, dini önyargının, saldırgan veya ahlaksız cinsel dürtülerle ilişkili olduğunu bildirmektedir. Ancak, şu ana kadar konuyla ilgili yapılan çalışmalar dini önyargı ile kişiler arasında uyumsuzluk doğuran suçluluk duyguları arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu göstermemiştir (Albertsen, O'Connor ve Berry, 2006).

Dindar insanlar daha fazla suçluluk duygusu hissetmeye ve bunu daha fazla bildirmeye eğilimlidirler. Bununla birlikte, genellikle sahip oldukları suçluluk duygusu nedeniyle diğer insanlara karşı daha fazla empati gösterirler. Dindar insanlar diğerlerinden daha fazla utanma duygusuna sahip değildirler. Bazı durumlarda din, kişilerarası ve içe dönük işleyişlerde uyumsuzluk ortaya çıkartan utanç duygusunun etkilerini azaltabilir. Dolayısıyla, suçluluk ve utanç duyguları dindarlık ve mental sağlık arasındaki ilişkide önemli aracı değişkenler olarak hareket edebilirler (Luyten, Corveleyn, & Fontaine, 1998).

Konuyla ilgili yapılan bir çalışma, bireylerin Allah'tan ayrıldıklarını veya manevi açıdan çıkmazda olduklarını düşündükleri durumlarda daha fazla utanç duyduklarını göstermektedir. Bu tür manevi çıkmazlar en nihayetinde toplumsal çatışma ve olumsuz mental duyguların artmasına yol açmaktadır. Olumlu manevi deneyimler, kişisel dini pratikler ve sosyal destek psikolojik sıhhatin işaretleri olarak okunabilir (Murray ve Ciarrocchi, 2007). İnsanlarda utanma duygusu uyandıran dinî öğretiler bazı durumlarda yaşam kalitesini düşürse de bunun nedeni dini inançların ortaya çıkardığı kaygının başkalarına zarar vermeyi engellemesi ve sosyal olarak uyumlu davranışlar geliştirmeyi teşvik etmesi olabilir. Dahası, dini inançlar ve pratikler bireylerin korkularını veya endişelerini yatıştırarak hayatını kontrol etme, güvenlik, özgüven ve ilahi varlığa iman duygularını arttırmaktadırlar (Koenig, 2000, 2001, 2009).

İnanç ve kişisel dini görüşler üzerine yapılan çalışmalar suçluluk duyguları hakkında ilginç sonuçlar vermektedir. Watson, Morris ve Hood (1998), koşulsuz ilahi lütuf veya merhamete olan inancın bireysel suçluluk duygularını azalttığını savunmaktadırlar. Diğer bir ifadeyle onlara göre söz konusu inançlar ve dini suçluluk duyguları arasında negatif bir korelasyon mevcuttur. Benzer biçimde, Ratanasiripong (1996) bu inançlar ile utanma duygusunun mevcut olmadığı suçluluk duygusu arasında pozitif bir korelasyon olduğunu ileri sürmektedir. Ratanasiripong'a göre bu pozitif ilişki teorik olarak sadece kişisel suçluluk ya da günah tasavvuru olmadan ilahi merhamete ihtiyaç duyulmadığı varsayılarak açıklanabilir. Başka bir deyişle, daha fazla suçluluk seviyesi daha fazla ilahi merhamete inanma ihtiyacı doğurmaktadır (Albertson, 2006).

Dini öğretiler, fobileri ve suçluluk duygularını alevlendirebilme potansiyeline sahiptirler. Bu açıdan dini öğretiler her ne kadar yaşam kalitesinde bozulmalara yol açabilseler de bireyi hayırsever ya da insancıl davranışlarda bulunmaya teşvik ederek başkalarına zarar vermesini önleme potansiyeline de sahiptirler. Dinî mücadeleler ve kaygı ile ilgili 76 çalışmayı genel olarak inceleyen bir araştırmaya göre 35 çalışmada dindar bireylerin çoğunluğu arasında daha düşük kaygı ve korku düzeyleri tespit edilmekte, 24 çalışmada bunlar arasında herhangi bir korelasyon olmadığına işaret edilmekte, 10 çalışmada ise dinsel uygulamaların kaygı ve korku için güçlü bir uyarıcı olduğunu öne sürülmektedir. Başka bir çalışma ise kaygı ve suçluluk duygusu arasında bir korelasyon olmasına rağmen, bu duygular ile din arasında anlamlı bir korelasyon veya etkileşim bulunmadığını göstermektedir (Hunter, 2013).

Dini inançlar ve yöntemler, kendini yıkıcı ve patolojik karşılaşmaları azaltan davranış kuralları sunmaktadır. Örneğin, her zaman için olmasa da din genellikle uyuşturucu bağımlılığını azaltmada olumlu bir etkiye sahiptir. Günahlarla ilgili olarak kefarete olasılığını dışlayan dini geleneklere mensup bireyler uyuşturucu veya alkol kullanmaya başlarsa sonraki süreçlerde daha şiddetli uyuşturucu bağımlılığına yakalanma olasılıkları arttırdığı gibi hayal kırıklığı yaşamaya da daha yatkın hale

gelmektedirler. Bu tür davranışlar bu insanları çevrelerinden tamamen yalıtılmaktadır. Affedilmez bir günahtan dolayı suçlu hissetmenin bir sonucu olarak dini ibadetlere katılmamaktan kaçındıkları gibi psikolojik sıhhatleri de kötüleşmektedir (Koenig, 2009). Son olarak, patolojik suçluluk duygularını canlandıran ya da alevlendiren dini görüşler ve inançlar insanların acılarını hafifletebilmelerinin yolu olarak benliklerini yok eden davranışlara sürüklenmelerine sebep olmaktadır.

Bazı dini öğretiler ise gayr-ı ahlaki düşünceler ve pratikler arasında bir fark olmadığını ya da bunlar arasında eşdeğerlilik olduğunu kabul etmektedirler. Bu kabul obsesif davranışların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, bu olumsuz rol batıl inançlarla ilgili boyutuyla henüz kanıtlanabilmiş değildir (Spears, 2014).

Utanç duygusu kişinin hem kendisini hem de ötekileri affetmesini engelleyen bir role sahiptir. Suçluluk duygusu ise farklı tutum ve davranışlara uyarlanabilir olduğu gibi kişinin kendisini ve ötekileri affedebilmesine imkân tanıyarak mental sağlığın iyileştirilmesine sebep olabilir.

Tartışma ve Sonuç

Din, suçluluk duygusu ve mental sağlık arasındaki ilişkilerle ilgili yapılan araştırmalarda ortaya çıkan korelasyonlarla ilgili bir takım çelişkili sonuçlar suçluluk ve utanç duyguları arasında ayırım yapılmamasından kaynaklanmaktadır. Suçluluk duygusu bireyin yanlış davranışlarını değiştirmesine ve onları telafi etmesine sebep olurken utanç duygusu bireyin kendisini değersiz hissetmesine sebep olduğu gibi yanlış davranışlarla ilgili herhangi bir telafi edici eylem de sunmamaktadır. Suçluluk olumsuz bir duygu olsa da kişi davranışlarının sorumluluğunu kabul etmektedir. Rahatsızlık verici suçluluk duyguları geçicidir ve bireyin hayatının başka yönlerine yayılmamaktadır. Suçluluk duygusunun mental sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Sağlıklı suçluluk duygusunun olumlu sonuçlarından biri bireyler arası ilişkilerde sempatik ve hayırsever davranışlarda ortaya çıkan artıştır. Diğer yandan, nörotik suçluluk duygusunda (örneğin utanç), birey kendisine olan güvenini kaybetmektedir. Böylece, birey savunmacı bir duruş benimseyerek hatalarını reddetme, sorumluluktan kaçınma veya hataları ile ilgili kendisini kısır döngüye mahkum eden bir fikrisabite yakalanmaktadır. Ayrıca, daha fazla utanç yaşayan bireylerin daha fazla saldırganlık sergiledikleri gözlenmektedir.

Dindarlığın suçluluk duygusuyla ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların başka bir ilginç yanı da dış ve iç dini yönelimler arasında yaptıkları ayırımdır. İçsel dini yönelimli bireyler inançlarına tam olarak bağlıdırlar. İçsel dini yönelimli bireylerin hayatlarının farklı boyutlarını ahenkli bir biçimde bir araya getiren ana birleştirici unsur inançlarına olan bu bağlılıktır. Öte yandan, dışsal dini yönelimli bireyler dini, güçlü gruplara ait olmak, toplumsal statü edinmek, dini pratiklerde iş birliği yapmak ve kişisel savunma

aracı olarak kullanılmaktadırlar. Bu alanla ilgili yapılan çalışmalar, dış dini yönelimli bireylerde gözlemlenen daha düşük seviyelerin aksine içsel dini yönelimli bireylerin daha yüksek mental sağlık seviyesine sahip olduklarını göstermektedir. Yapılan çalışmalar içsel dini yönelimli bireylerin dışsal yönelimlilere kıyasla daha düşük düzeylerde patolojik suçluluk sergilediklerini de göstermektedir (Maltby, 2005).

Allah'ı güvenli bir sığınak, yardımcı ve müşfik bir Rab olarak tasavvur etmeye imkân tanıyan ya da günah işledikten sonra ilahi mağfirete sığınmanın her zaman için mümkün ve gerekli olduğunu ihsas ettiren bir din eğitimi akıl ve ruh sağlığını geliştirmektedir. Böylesine bir anlayışa dayalı olan din eğitimi umut gibi önemli bir psikolojik sermaye sağlamaktadır. Umut ve güven duygusu akıl sağlığının iki önemli bileşeni olduğu gibi pratik alanda da oldukça faydalıdır. Örneğin, ebeveynleriyle güvenli veya sağlıklı bir ilişki kuramayan çocukların, Allah'la güvenli bir bağlantı kurarak çocukluk çağı travmalarından kurtulabilecekleri söylenebilir. Njus ve Okerstone (2016), Allah ile kurulan güvenli bir ilişkinin kişilerin sahip olduğu ahlaki eylemlerin kurucu saflığını, itina, adaleti ve itibarı pozitif olarak etkilediğini belirtmektedirler.

Kısacası, suçluluk duygusu tamamlanmış bir amaca yönelir, hatalara uygun bir şekilde uygulanır ve Allah merhametli ve affedici olarak tasavvur edilirse bireyin sorumluluk duygusunu arttırarak hataların telafi edilmesine imkân tanıyabilir. Bu imkândan dolayı, bu duyguya sahip olan birey olağanüstü psikolojik avantajlara ve mental sağlığa sahip olarak nefsine hâkim olma, umut ve bağışlayıcılığın huzurunu hissedecektir. Diğer yandan, orantısız ve şiddetli suçluluk duygusu uyandıran, öz saygının altını oyan ya da kişinin kendisinden utanç duymasına sebep olan din eğitimi, bireylerin hatalarını telafi edememesine sebep olacaktır. Öfke, saldırganlık, empati eksikliği, kendini veya başkalarını affedememe, hayal kırıklığı ve güven gibi tutum ve davranışların tamamı utanç sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, sağlıklı bir din eğitimi, kişinin Allah'ın huzurunda hissettiği, affediciliğe inandığı, suçluluk duygusunu doğru biçimde hataya ve yanlış eyleme yönlendirmeyi öğrendiği bir süreci ihtiva etmelidir. İslami ilkelere göre kınanacak olan şey zat olarak bireyin kendisi değil yanlış eylemleridir. Sonuç olarak, failin suçluluk duygusu, yanlış amelin ya da günahın büyüklüğü ile orantılı olmalıdır. Son olarak, kişinin Allah'ın merhametine güvenini yitirmesi büyük günah sayıldığı için birey bağışlanma ve ilahi merhamet umudunu her zaman ve her şartta korumalıdır.

Research Article**Guilt and Shame in Religious Education**Zohreh Khosravi¹**Abstract**

Learning self-control is an important component of religious education. However, the relation between religion and psychological well-being is controversial. While some findings indicate religiosity to be associated with mental disorders, other findings show it provides people with calm and hope. The manner in which guilt forms, which is important for both religious and psychological studies, can shed some light on this controversy. Guilt appears as a cognitive-emotional experience when people breach their believed religious and moral standards. The two concepts of guilt and shame should be distinguished. While guilt refers to behavior, shame deals with the person's whole self. Thus, guilt can be associated with taking responsibility for one's behavior whereas shame undermines the whole personality of a person and targets one's self-esteem. In addition, shame is profoundly dependent on others' judgments and leads to rumination and feeling worthless. Distinguishing between guilt and shame can explain this controversy. The positive association between religiosity and psychological disturbances results from the feeling of shame, whereas feeling of guilt can explain the negative correlation between religiosity and psychological disorders. This differentiation is important in Islamic education. According to Islamic teachings, people should retain their self-esteem even when they commit negative actions. The negative action itself should be the aim of critique and blame rather than the spirit of the person, which has a divine origin. Thus, distinguishing between action and agent should be taken as a strategy in Islamic religious education so that only the bad action is taken at issue, whether for blame or change. On the other hand, the whole personality of the person should be taken as a respected entity. This is why Islam views despair as a supreme fault because associates a person with basically being worthless.

Keywords

Guilt • Shame • Religious education • Islam • Psychological well-being

¹ **Correspondence to:** Zohreh Khosravi (PhD), Professor of Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, Alzahra University, Vanak, P.O. Box: 1993891176, Tehran Iran. Email: zohreh_khosravi@yahoo.com

To cite this article: Khosravi, Z. (2018). Guilt and shame in religious education. *Talim: Journal of Education in Muslim Societies and Communities*, 2, 5–22. <https://dx.doi.org/10.12738/talim.2018.1.0100>

Recent years have seen a considerable growth in studies on the relationship between religion and psychological functions. Although some studies have shown religion to be able to improve individuals' psychological functions, others have shown religion to lead to psychological trauma in individuals. For instance, religiosity has been associated with a lower rate of risky behaviors, including drug abuse, alcoholism, and risky sexual relationships. Additionally, religion helps people deal with grief better, accelerates the recovery process, and improves life quality and physical health. Some reports have associated religiosity with obsession, psychotic disorders, and anxiety. Although religion is known as a source of comfort, some individuals might feel pressured in their religious life. One study has shown depression among students to be associated with feeling alienated from God; such feelings are accompanied by interpersonal struggles in the religious domain. Suicide is related to religious fears and feelings of guilt, specifically in the belief that sins cannot be forgiven (Exline, Yali, & Sanderson, 2000). In general, our beliefs and cognitive processes influence the way we deal with the stress and problems in life. Religious beliefs can increase acceptance, resilience, and flexibility and promote positive self-image. They can also generate shame, doubt, anxiety, and depression through self-criticism. Moreover, individuals adopt different coping mechanisms. For instance, they may adopt positive religious coping mechanisms such as trying to find a divine lesson in stressful situations, doing what can be done, and relying on God for what cannot be done, or they can adopt negative religious copying mechanisms, waiting passively for God to control the situation, or redefining a stressful event as divine punishment (Moreira-Almeida, Lotufo-Neto, & Koenig, 2006). The focus of attention and discussion in most of these studies has been the central role of feeling guilt.

Religious education has a determinative role in shaping the beliefs and viewpoints on moral actions. In religion, feelings of guilt lead to the development of moral action and self-control. Based on the key role of feeling guilt in religious education and the role that such feelings play in mental disorders, this paper attempts to answer the question of whether or not religious education is traumatic due to its role in developing feelings of guilt. In order to open the discussion, we should distinguish between the feelings of shame and guilt.

The Feelings of Guilt and Shame

Tangney has clarified the distinction between guilt and shame using experimental methods: Feelings of guilt as a negative emotional experience result from negative judgments about a certain individual's behavior. Shame is judging oneself negatively. Tangney believes shame to also be associated with a wide range of psychopathologies, yet believes feelings of guilt to be associated with non-pathologic tendencies and to be mostly related with social empathy and compatibility (Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992).

Many specialists and non-specialists see feelings of guilt as trauma resulting from religious tendencies. Some believe the concept of guilt to be the direct and indirect causes of all psychological disorders. In fact, some religious groups have been reported to experience higher levels of guilt. Moreover, the absence of feeling guilt is also considered a sign of severe maladjustment (Neeleman & Persuad, 1995). Religion affects many aspects of one's life, including moral beliefs and social expectations that can be related to feelings of guilt. Some believe religion leads individuals to developing feelings of guilt as well as the maladjustment, doubt, and regret accompanied by excessive concerns about sin (Albersten, 2006). However, these studies have not yet distinguished between the feelings of shame and guilt, additionally ignoring the concepts of forgiveness and repentance, which are central to religion.

Research History

Several experimental studies have examined the relationship between feelings of guilt and religious participation. Based on more than 200 studies, Gartner, Larson, and Allan (1991) suggested weak religiosity to be associated with impulse-control disorders, including drug and alcohol abuse, suicide, and anti-social behavior. They also found higher levels of religiosity to usually be associated with disorders exhibiting excessive control and oppression such as feeling guilty in depression disorders. In addition, some studies have reported religious bias to be related to aggressive or immoral sexual impulses. However, studies have not shown any direct link between religious bias and interpersonal maladaptive feelings of guilt (Albertsen, O'Connor, & Berry, 2006).

Religious people are more prone to feeling guilt and reporting it more. However, they generally show higher empathy towards other people partly due to their feeling guilty. Religious people do not experience more shame than others. In some cases, religion can reduce the effects of the maladaptive feelings of shame in interpersonal and intrapersonal functioning. Therefore, feelings of guilt and shame can act as significant intermediary variables in the relationship between religiosity and mental health (Luyten, Corveleyn, & Fontaine, 1998).

One study has shown that individuals experience more shame whenever they feel they have been separated from God or have spiritual struggles. Such spiritual struggles consequently lead to an increase in social conflict and negative mental feelings. Positive spiritual experiences, personal religious practices, and social support predict mental wellness (Murray & Ciarrocchi, 2007). Even though religious teachings, which increase shame in people, reduce life quality, this might be due to how the resulting anxiety generated by religious beliefs prevents one from harming others and improves socially compatible behaviors. Moreover, religious beliefs

and practices are likely to soothe individuals with phobias or anxiety and increase feelings of control, security, and self-confidence or trust in the existence of the divine (Koenig, 2000, 2001, 2009).

Studies on beliefs and private religious views have shown interesting results about feelings of guilt. Watson, Morris, and Hood (1998) believe the perception of unconditional divine grace or mercy to decrease individual feelings of guilt; a negative correlation exists between such beliefs and religious feelings of guilt. In this way, Ratanasiripong (1996) found a positive correlation for these beliefs with healthy feelings of guilt without shame. Ratanasiripong suggested that this positive relation can only be explained theoretically by assuming that no need for divine mercy exists without a personal concept of guilt or wrongdoing. In other words, having higher guilt levels might lead to the need to believe in divine grace (Albertson, 2006).

Religious teachings can potentially exacerbate phobias and feelings of guilt. Although they can lead to a deteriorated quality of life, they can also interfere in an individual's functioning by preventing one from hurting others through the encouragement of philanthropic behavior. In a survey of 76 studies on religious struggles and anxiety, 35 studies identified lower levels of anxiety and fear among a majority of religious individuals, 24 studies found no correlation, and 10 studies proposed religious practices to be a strong stimulus for anxiety and fear. Another study showed that although a correlation exists between anxiety and feelings of guilt, no meaningful correlation or interaction is found between them and religion (Hunter, 2013).

Religious beliefs and methods offer behavioral guidelines that decrease self-destructive and pathological encounters. Although religion generally has a positive impact on lowering drug abuse, this is not always the case. When individuals who belong to religious traditions that exclude the possibility of penance begin abusing drugs or alcohol, they become more prone to severe drug abuse and disappointment. Such behaviors fully isolate these people: they avoid participating in religious acts and their mental health deteriorates more as a result of feeling guilty about an unforgivable sin (Koenig, 2009). Finally, religious views and beliefs that stimulate or exacerbate pathologic feelings of guilt lead people to self-destructive behaviors in order for them to be able to relieve their pain.

Some religious teachings emphasize equivalency between immoral thoughts and behaviors, thus playing a significant role in the emergence of obsessive behaviors. However, this role has not yet been proven in regards to superstitions (Spears, 2014).

Feelings of shame hinder forgiveness of self and others, while feelings of guilt feelings are adaptive and lead to forgiveness of self and others; this can result in improved mental wellness.

Discussion and Conclusion

Some of the contradictions that exist in findings on the correlation among religion, feelings of guilt feelings, and mental health result from not differentiating between guilt and shame. Guilt leads one to make amends and to act while shame only leads to self-deprecation and not to any compensatory action. Although guilt is a negative feeling, one nevertheless accepts responsibility for one's behavior. Unpleasant feelings of guilt are temporary and do not spread to other aspects of one's life. Feelings of guilt can have a positive impact on mental health. One of the positive consequences of healthy feelings of guilt in interpersonal relations is an increase in empathic and philanthropic behaviors. Meanwhile, in neurotic guilty feeling (i.e., shame), one loses self-confidence. Thus the person adopts a defensive stance and denies, avoids, or ruminates about one's errors. Additionally, individuals who experience more shame report more aggression.

Another interesting aspect in studies on the relationship of religiosity with feeling guilt is the distinction between external and internal religious orientations. Individuals with internal religious orientations are fully committed to their beliefs; this commitment is the unifying element that brings different aspects of their lives together. On the other hand, those with external religious orientations use religion as a tool for belonging to powerful groups, acquiring social position, collaborating in religious practices, and personal defense. Studies have shown internal religious orientation to relate to higher levels of mental health, as opposed to lower levels for external religious orientations. Studies also show individuals with internal religious orientations to display lower levels of pathological guilt compared to those with external orientations (Maltby, 2005).

Religious education that considers God as a safe haven and as supportive and inviting or that allows for returning to the shelter of divine grace after committing sin improves mental health. Such viewpoints provide an important psychological capital: hope. Hope and security are two significant components of mental health. Children who have been unable to have a secure or healthy relationship with their parents can be stated to be able to recover from childhood trauma by establishing a secure connection to God. Njus and Okerstone (2016) showed secure attachment with God to positively relate to the care, fairness, authority, and foundational purity of moral actions.

In short, one can say that feelings of guilt directed towards a completed deed, applied appropriately to a mistake, and accompanied by picturing God as merciful

and forgiving increase the individual's sense of responsibility and lead to making amends. As such, this person will enjoy self-control, hope, and forgiveness, which are feelings with immense psychological benefits for mental health. On the other hand, religious education that generates inappropriate feelings of guilt, undermines self-esteem, or generates self-shame leads individuals to be unable to make amends. Rage, aggression, lack of empathy, inability to forgive oneself or others, disappointment, and lack of security are consequences of shame. Therefore, a healthy religious education is one in which a person feels to be in God's presence, believes in forgiveness, applies feelings of guilt to the mistake appropriately, and directs those feelings towards action. In Islamic teachings, one's wrong deeds are to be blamed not the individual as a person. Consequently, one's degree of feeling guilty must match the graveness of the wrong deed. Finally, one must maintain the hope for forgiveness and divine mercy, as losing trust in God's mercy is considered a sin.

الملخص الموسع

الشعور بالذنب والخجل في التعليم الديني

Zohreh Khosravi

الملخص

إن تعلم كيفية السيطرة على النفس هو أمر هام في التعليم الديني ، ومع ذلك فإن العلاقة بين الحالة الدينية والنفسية ما زالت أمراً مثيراً للجدل. ففي الوقت الذي تشير فيه بعض الدراسات إلى أن التدين مرتبط بالاضطرابات العقلية فإن دراسات أخرى توضح أن التدين يجعل الإنسان هادئاً ومطمئناً. ولكن الطريقة التي يتكون بها الشعور بالذنب والتي تعتبر أمراً هاماً في الدراسات الدينية والنفسية قد تلقي بعض الضوء على هذا الخلاف. يظهر الشعور بالذنب كشعور إدراكي عاطفي عندما يقوم الشخص بمخالفة معتقداته الدينية ومعايير الأخلاقية، ولكن يجب التمييز بين مفهوم الشعور بالذنب والخجل. فبينما يشير الشعور بالذنب إلى السلوك فقط فإن الخجل يتعامل مع ذات الشخص بالكامل. وبالتالي فإن الذنب يكون مرتبطاً بالشعور بالمسؤولية عن السلوك بينما يقلل الخجل من الشخصية الكاملة للفرد ويؤثر على شعوره بالثقة في النفس. بالإضافة إلى ذلك فإن الخجل يعتمد بشكل كبير على التقويم والآراء الخاصة بالآخرين ويؤدي إلى الشعور باليأس وعدم القيمة. ويمكن للتمييز بين الذنب والخجل أن يوضح هذا الخلاف. حيث تؤدي العلاقة الإيجابية بين التدين والاضطرابات النفسية الناتجة من الشعور بالخجل بينما يمكن للشعور بالذنب أن يوضح العلاقة السلبية بين التدين والاضطرابات النفسية. وهذا التمييز أمر هام في التعليم الإسلامي. فوفقاً لتعاليم الإسلام فإنه يجب على الأشخاص أن يحتفظوا بتقديرهم لذاتهم حتى عندما يرتكبون الذنوب والمعاصي. ويجب أن تكون هذه المعاصي في حد ذاتها هي محل النقد واللوم بدلاً من روح الشخص نفسه التي لها أصل إلهي. وبالتالي فإن التمييز بين المعصية وبين الشخص الذي يقوم بها يجب أن يكون أمراً أساسياً في تعليم الدين الإسلامي حتى يتم اعتبار الأفعال السيئة فقط وإرجاع اللوم أو الذنب عليها. ومن جهة أخرى فإن الشخصية الكاملة للفرد يجب أن يتم اعتبارها ككيان يجب احترامه. ولهذا فإن الإسلام يرى القنوط واليأس ذنباً كبيراً لأنه يرتبط بجعل الشخص يشعر بأنه بلا قيمة.

الكلمات المفتاحية

الذنب • الخجل • التعليم الديني • الإسلام • الحالة النفسية

[الشعور بالذنب والخجل في التعليم الديني] Khosravi, Z. (2018). Guilt and shame in religious education : لاستشهاد بهذه المقالة

Talim: Journal of Education in Muslim Societies and Communities, 2, 5-22.

الرابط الإلكتروني لهذه المقالة: <http://dx.doi.org/10.12738/talim.2018.1.0100>

لقد شهدت السنوات الأخيرة زيادة كبيرة في الدراسات حول العلاقة بين التدين والحالة النفسية. وعلى الرغم من أن بعض الدراسات قد أظهرت أن الدين قادر على تحسين حالة الشخص النفسية إلا أن بعضها الآخر قد أظهر أن الدين يؤدي إلى مشاكل نفسية للأفراد. ولكن التدين على سبيل المثال كان مرتبطاً بمعدل أقل من السلوكيات الخطرة مثل إدمان المخدرات والكحول والعلاقات الجنسية الخاطئة. بالإضافة إلى ذلك فقد ساعد الدين الناس على أن يتعاملوا مع أحزانهم بشكل أفضل وساعدهم على عملية التعافي بسرعة منها كما حسن من جودة حياتهم ومن صحتهم البدنية. ولكن بعض التقارير قد ربطت بين التدين والهواجس النفسية والاضطرابات الذهنية والتوتر. وعلى الرغم من أن الدين يعرف بأنه مصدر للراحة إلا أن بعض الأشخاص قد يشعرون بالضغط في حياتهم الدينية. وقد أوضحت دراسة أن الاكتئاب بين الطلاب مرتبط بالشعور بالبعد عن الإله ومثل هذا الشعور يكون مصحوباً بصراعات شخصية داخلية على المستوى الديني. يتعلق الانتحار بالمخاوف الدينية ومشاعر الإحساس بالذنب وخاصة في الاعتقاد بعدم إمكانية العفو عن الذنوب والخطايا (Exline, Yali, & Sanderson, 2000).

ولكن بشكل عام فإن معتقداتنا وعملياتنا الإدراكية تؤثر على الطريقة التي نتعامل فيها مع الضغط والمشكلات التي تواجهنا في حياتنا. يمكن للمعتقدات الدينية أن تزيد من القبول والقدرة على الصمود والمرونة وتعزيز الصورة الإيجابية عن الذات. كما أنها قد تكون سبباً للشعور بالخجل والشك والقلق والإحباط من خلال نقد الذات. علاوة على ذلك، فإن الأفراد يقومون بتطبيق آليات تكيف مختلفة. فعلى سبيل المثال، فإن بعض الأشخاص قد يقومون بتطبيق آليات تعامل دينية إيجابية مثل محاولة اكتشاف الدرس الإلهي في المواقف الصعبة بفعل ما في وسعنا والاعتماد على الله في كل ما لا يمكننا القيام به أو من الممكن أن يطبق البعض الآخر آليات دينية سلبية مع انتظار إرادة الله بشكل سلبي لتجاوز هذا الموقف وإعادة تعريف الحدث الصعب بأنه عقاب إلهي (Moreira-Almeida, Lotufo-Neto, & Koenig, 2006). وقد كان تركيز الانتباه والمناقشة في معظم هذه الدراسات هو الدور المركزي للشعور بالذنب.

إن التعليم الديني له دور حاسم في تشكيل المعتقدات ووجهات النظر على الأفعال الأخلاقية. ففي الدين، يؤدي الإحساس بالذنب إلى تطوير دافع أخلاقي ومحاولة للتحكم في الذات. وبناءً على الدور الأساسي للشعور بالذنب في التعليم الديني والدور الذي تلعبه مثل هذه المشاعر في الاضطرابات العقلية فتحاول هذه الدراسة الإجابة على سؤال ما إذا كان التعليم الديني صادمًا نتيجة لدوره في تطوير مشاعر الذنب أم لا. ولإكمال هذه المناقشة فيجب علينا أن نميز بين الشعور بالذنب والشعور بالخجل.

مشاعر الذنب والخجل

أوضح تانجيني الفارق بين الذنب والخجل باستخدام طرق تجريبية: مشاعر الذنب باعتبارها تجربة عاطفية سلبية تنتج من الأحكام السلبية حول سلوك معين للفرد. بينما الخجل هو الحكم على شخص ما بطريقة سلبية. يعتقد تانجيني بأن الخجل قد يكون مرتبطاً كذلك بنطاق واسع من الأمراض النفسية في حين يرى أن الشعور بالذنب مرتبط بتوجهات غير مرضية وأنه يتعلق غالباً بالتعاطف والتوافق الاجتماعي (Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992).

يري الكثير من المتخصصين وغير المتخصصين الشعور بالذنب بأنه صدمة تنتج من الميول الدينية. ولكن البعض يرى مفهوم الشعور بالذنب أنه من الأسباب المباشرة وغير المباشرة لجميع الاضطرابات النفسية. وفي الواقع فإن بعض المجموعات الدينية قد رصدت معاناتها من مستويات أعلى من الشعور بالذنب. علاوة على ذلك، فإن غياب الشعور بالذنب يعتبر علامة على عدم التوافق الشديد (Neeleman & Persuad, 1995). يؤثر الدين على جوانب كثيرة من حياة الشخص بما في ذلك المعتقدات الأخلاقية والتوقعات الاجتماعية التي قد ترتبط بالشعور بالذنب. يعتقد البعض أن الدين يؤدي بالأشخاص إلى تطوير الشعور بالذنب وعدم التوافق والشك والندم المصحوب بمخاوف زائدة عن الحد من الذنب (Albersten,).

(2006). ومع ذلك، فإن هذه الدراسات لم تميز بين الشعور بالذنب والخجل بالإضافة إلى تجاهلها لمفاهيم العفو والتوبة التي تعتبر أمورًا أساسية في الدين.

تاريخ البحث

لقد قامت العديد من الدراسات التجريبية بفحص العلاقة بين مشاعر الذنب والمشاركة الدينية. وبناءً على أكثر من ٠٠٢ دراسة فقد اقترح جارتنر، لارسون، ألان (١٩٩١) أن التدين الضعيف مرتبط باضطرابات في السيطرة على الاندفاع والتي تشمل إدمان المخدرات والكحول والانتحار والسلوك المعادي للمجتمع. كما وجدوا أنه كلما كان مستوى التدين أعلى فإنه عادة ما يكون مصحوبًا باضطرابات تمثل القمع والسيطرة الزائدة عن الحد مثل الشعور بالذنب في اضطرابات الإكتئاب. بالإضافة إلى ذلك فإن بعض الدراسات قد ذكرت أن التعصب الديني مرتبط بدوافع جنسية عدوانية أو غير أخلاقية. ومع ذلك، فإن الدراسات لم توضح أي ارتباط مباشر بين التعصب الديني والشعور الشخصي غير المتوافق بالذنب (Albertsen, O'Connor, & Berry, 2006).

الأشخاص المتدينون يكونون أكثر عرضة للشعور بالذنب والإحساس به. ومع ذلك، فإنهم بشكل عام يظهرون تعاطفًا أكبر تجاه الآخرين ويرجع ذلك بشكل جزئي بسبب شعورهم هم بالذنب. لا يعاني الأشخاص المتدينون من الخجل أكثر من الآخرين. وفي بعض الحالات، فإن التدين قد يقلل من تأثيرات الإحساس بعدم التوافق نتيجة الخجل وذلك على المستوى الشخصي والتعامل مع الآخرين. وبالتالي، فإن الشعور بالذنب والخجل يمكن أن تعمل كمغيرات وسيطة كبيرة في العلاقة بين التدين والصحة العقلية (Luyten, Cor-veleyn, & Fontaine, 1998).

لقد أظهرت دراسة أن الأشخاص يشعرون بمزيد من الخجل عندما يكونون بعيدين عن الله أو عندما تكون لديهم صراعات روحانية. تؤدي مثل هذه الصراعات الروحانية إلى زيادة في الصراع الاجتماعي والمشاعر العقلية السلبية. تساعد التجارب الروحانية الإيجابية والممارسات الدينية الشخصية والدعم الاجتماعي على تحسين الحالة العقلية (Murray & Ciarrochi, 2007). وعلى الرغم من التعاليم الدينية التي تزيد من الشعور بالخجل في الأشخاص وتقلل من جودة الحياة فإن هذا قد يكون نتيجة الكيفية التي يتكون بها التوتر الناتج عن المعتقدات الدينية والتي تمنع الفرد من إيذاء الآخرين وتحسن من التصرفات المتوافقة اجتماعيًا. وعلاوة على ذلك، فإن المعتقدات والممارسات الدينية تعمل في الغالب على تهدئة الأفراد الذين يعانون من الرهاب أو التوتر وتزيد من الشعور بالسيطرة والأمان والثقة في النفس أو الثقة في وجود الله (Koenig, 2000, 2001, 2009).

وقد أظهرت الدراسات المقامة على المعتقدات ووجهات النظر الدينية الخاصة نتائجًا مثيرة عن الشعور بالذنب. حيث يرى واتسون، مورييس، هوود (٨٩٩١) أن فهم رحمة وعطف الله المطلق يقلل من الشعور بالذنب وأنه توجد علاقة سلبية بين مثل هذه المعتقدات والمشاعر الدينية بالذنب. وبهذه الطريقة فقد اكتشف راتاناسيريونغ (٦٩٩١) وجود علاقة إيجابية لهذه المعتقدات مع الشعور الصحي بالذنب بدون الخجل. وقد اقترح راتاناسيريونغ أن هذا العلاقة الإيجابية يمكن تفسيرها فقط من الناحية النظرية من خلال افتراض عدم استحقاق الرحمة الإلهية بدون الشعور الشخصي بالذنب أو الخطأ. أو بعبارة أخرى، فإن وجود مستويات أعلى من الشعور بالذنب يؤدي إلى الحاجة إلى الإيمان بالعفو الإلهي (Albertson, 2006).

يمكن للتعاليم الدينية أن تزيد من الإحساس بالرهاب والذنب. وعلى الرغم من أنها تؤدي إلى تدهور في جودة الحياة إلا أنها قد تتدخل في أداء الفرد لوظيفته من خلال منعه من إيذاء الآخرين من خلال تشجيع العمل الخيري. وفي استقصاء لنحو ٦٧ دراسة للصراعات الدينية والتوتر فقد ذكرت ٥٣ دراسة وجود مستويات أقل من التوتر والخوف بين غالبية الأفراد المتدينين، بينما لم تذكر ٤٢ دراسة وجود أي علاقة،

في حين اقترحت ١٠ دراسات أن الممارسات الدينية تعتبر محفزاً قوياً للتوتر والخوف. كما أظهرت دراسة أخرى أنه على الرغم من وجود علاقة بين التوتر والإحساس بالذنب فلا توجد أي علاقة أو تفاعل ذو قيمة بين هذه المشاعر وبين الدين (Hunter, 2013).

تقدم المعتقدات والوسائل الدينية إرشادات سلوكية تقلل من الصدمات المرضية والمدمرة للذات. وعلى الرغم من أن الدين بشكل عام له تأثير إيجابي لتقليل إدمان المخدرات إلا أن هذا ليس هو الحال دائماً. فعندما يبدأ الأشخاص الذين يؤمنون بتعاليم دينية تنفي إمكانية تكفير الذنوب فإن هؤلاء الأفراد يكونون أكثر عرضة للإدمان الشديد للمخدرات واليأس. ومثل هذه التصرفات قد تؤدي إلى عزل هؤلاء الأشخاص، حيث يتجنبون المشاركة في أي أحداث دينية كما تسوء حالتهم العقلية أكثر نتيجة الشعور بالذنب بسبب معصيتهم غير القابلة للغفران (Koenig, 2009). وفي النهاية فإن الآراء والمعتقدات الدينية التي تحفز أو تزيد من الشعور المرضي بالذنب قد يؤدي بالأشخاص إلى القيام بسلوكيات مدمرة ذاتياً لكي تجعلهم قادرين على تخفيف الألم الذي يشعرون به.

تفترض بعض التعاليم الدينية المساواة بين الأفكار والسلوكيات الغير أخلاقية وبالتالي فإن هذا يلعب دوراً كبيراً في ظهور سلوكيات مهووسة. ومع ذلك، فإن هذا الدور لم يتم إثباته بعد عند الحديث عن الخرافات (Spears, 2014).

إن الشعور بالخلل يعوق التسامح مع الذات ومع الآخرين بينما الشعور بالذنب هو إحساس تكفي ويؤدي إلى التسامح والعفو عن الذات وعن الآخرين مما يؤدي إلى تحسن الحالة العقلية.

المناقشة والاستنتاج

إن بعض التناقضات الموجودة في نتائج العلاقة بين الدين وبين الشعور بالذنب والصحة النفسية تنتج من عدم التمييز بين الذنب والخلل. يؤدي الشعور بالذنب بالشخص إلى تعديل سلوكياته والعمل، بينما يؤدي الخلل فقط إلى التقليل من الذات وعدم قبول أي عمل تعويضي. وعلى الرغم من أن الذنب إحساس سلبي إلا أن الشخص قد يتقبل المسؤولية عن سلوكه. والمشاعر السيئة المصاحبة للشعور بالذنب تكون مؤقتة ولا تنتشر إلى جوانب أخرى من حياة الشخص. يمكن أن يكون للشعور بالذنب تأثيراً إيجابياً على الصحة العقلية. وأحد النتائج الإيجابية للشعور الصحي بالذنب في العلاقات بين الأشخاص هو زيادة التعاطف والأعمال الخيرية. وفي غضون ذلك فإن الشعور العصبي بالذنب (أي الخلل) يجعل الشخص يفقد الثقة بالنفس. وبالتالي، فإن الشخص يقوم بتطبيق موقف دفاعي وينكر ويتجنب أو يفكر كثيراً في أخطائه. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من الخلل بشكل أكبر فإنهم يكونون أكثر عدوانية.

وهناك جانب مثير آخر في الدراسات الخاصة بالعلاقة بين التدين والشعور بالذنب وهو التمييز بين التوجهات الدينية الداخلية والخارجية. فالأفراد الذين تكون لديهم توجهات دينية داخلية فإنهم يكونون ملتزمين بالكامل بمعتقداتهم ويكون هذا الالتزام بمثابة العنصر المجمع الذي يجمع جوانباً مختلفة من حياتهم معاً. وعلى الجانب الآخر، فإن أصحاب التوجهات الدينية الخارجية يستخدمون الدين كأداة للانتماء إلى مجموعات قوية والحصول على مناصب اجتماعية والتعاون في الممارسات الدينية والدفاع الشخصي. وقد أظهرت الدراسات أن التوجهات الدينية الداخلية ترتبط بمستويات أعلى من الصحة العقلية على عكس التوجهات الدينية الخارجية التي تكون مصاحبة لمستويات أقل من الصحة العقلية. لقد أظهرت الدراسات أن الأفراد أصحاب التوجهات الدينية الداخلية يكون لديهم مستويات أقل من الشعور المرضي بالذنب مقارنة بأصحاب التوجهات الدينية الخارجية (Maltby, 2005).

يعتبر التعليم الديني الذي يعتبر وجود الله كمالاً آمناً وداعماً وأنه يدعو أو يسمح بالعودة إلى عفو لكل من ارتكب الخطايا والآثام فإن هذا التعليم يعمل على تحسين الصحة العقلية. وتوفر مثل هذه الآراء أساساً

نفسياً هاماً: وهو الأمل. إن الأمل والطمأنينة هما مكونان كبيران للصحة العقلية. فالأطفال الذين لا يكونون قادرين على التمتع بعلاقات مطمئنة أو صحية مع آبائهم فمن الممكن أن يكون بإمكانهم التعافي من صدمات الطفولة هذه من خلال بناء اتصال آمن مع الله. وقد أظهر نيوس وأوكريستون (٢٠١٠) أن الاتصال الآمن مع الله يرتبط بشكل إيجابي بالعناية والعدل والمسئولية والنقاء في الأفعال الأخلاقية.

باختصار، يمكننا القول أن الشعور بالذنب الموجه نحو ما تم عمله بالفعل فإنه يعامل على نحو مناسب بأنه خطأ ويصاحبه تصوير الإيمان بأن الله رحيم وأنه يعفو عن هذه الأخطاء مما يزيد من إحساس الشخص بالمسئولية ويجعله يعتذر ويتوب عن هذه الأخطاء ويحاول تعويضها. وبذلك فإن الشخص سيتمكن بالتحكم في النفس والأمل والعفو وهي مشاعر لها فوائد نفسية عظيمة للصحة العقلية. ولكن على الجانب الآخر، فإن التعليم الديني الذي يولد مشاعرًا غير صحيحة بالذنب وتقليل الذات أو يولد الخجل من الذات فإنه يؤدي بالشخص إلى أن يصبح غير قادر على تعديل سلوكه. إن الغضب والعداونية وعدم الرحمة وعدم القدرة على العفو عن النفس أو عن الآخرين والإحباط وفقدان الأمان هي نتائج الشعور بالخجل. وبالتالي فإن التعليم الديني السليم هو الذي يشعر فيه الشخص بوجود الإله ويؤمن بعفوه ويشعر بالذنب على الأخطاء التي يفعلها على نحو مناسب ويوجه هذه المشاعر ويحولها إلى عمل. وفي التعاليم الإسلامية فإن أفعال الشخص الخاطئة لا يتحمل الفرد مسئوليتها بشكل شخصي. ومن ثم فإن درجة شعور الفرد بأنه مذنب يجب أن تتماشى مع حجم الذنب. وفي النهاية فيجب على كل شخص الحفاظ على الأمل في عفو ورحمة الإله لأن فقدان الثقة في رحمة الله يعتبر ذنباً في حد ذاته.

المراجع/Kaynakça/References

- Albertsen, E. J., O'Connor, L. E., & Berry, J. W. (2006). Religion and interpersonal guilt: Variations across ethnicity and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(1), 67–84.
- Exline, J. J., Yali, A. M., & Sanderson, W. C. (2000). Guilt, discord, and alienation: The role of religious strain in depression and suicidality. *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481–1496.
- Hunter, D. (2013). Examining the relationship between guilt and religiosity: Does state anxiety contribute? (Unpublished doctoral dissertation). Southern Illinois University, Edwardsville, IL.
- Koenig, H. G. (2000). Religion and medicine I: Historical background and reasons for separation. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 30(4), 385–398.
- Koenig, H. G. (2001). Religion and medicine III: Developing a theoretical model. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(2), 199–216.
- Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283–291.
- Luyten, P., Corveleyn, J., & Fontaine, J. R. (1998). The relationship between religiosity and mental health: Distinguishing between shame and guilt. *Mental Health, Religion & Culture*, 1(2), 165–184.
- Maltby, J. (2005). Protecting the sacred and expressions of ritual: Examining the relationship between extrinsic dimensions of religiosity and unhealthy guilt. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(1), 77–93.
- Moreira-Almeida, A., Lotufo-Neto, F., & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242–250.
- Murray, K., & Ciarrocchi, J. W. (2007). The dark side of religion, spirituality and the moral emotions: Shame, guilt, and negative religiosity as markers for life dissatisfaction. *Journal of Pastoral Counseling*, 42.

- Neeleman, J., & Persaud, R. (1995). Why do psychiatrists neglect religion? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 68(2), 169–178.
- Njus, M., D., & Okerstom, K. (2016). Anxious and avoidant attachment to God predict moral foundations beyond adult attachment. *Journal of Psychology and Theology*, 44(3), 230–243.
- Spears, L. (2014). An examination of magical beliefs as predictors of obsessive-compulsive symptom dimensions (unpublished doctoral dissertation). University of Kansas, Lawrence, KS.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469.