

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE MANEVİ HAYAT VE
PSİKOLOJİK DEĞERİ
(İSTANBUL - GÜNGÖREN / BAKIRKÖY ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Firdevs KARATAŞ TEMİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

NİSAN – 2019

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ


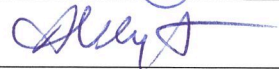

**YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE MANEVİ HAYAT VE
PSİKOLOJİK DEĞERİ
(İSTANBUL - GÜNGÖREN / BAKIRKÖY ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Firdevs KARATAŞ TEMİZ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

“Bu tez ~~24/04/2019~~ 24/04/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof.Dr. Ali ulvi Mehmedoğlu	Bazandı	
Prof.Dr. Abdulvahit İmamoğlu	Bazandı	
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Sevil Tokdemir	Bazandı	



SAKARYA
ÜNİVERSİTESİ

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ SAVUNULABİLİRLİK VE ORJİNALLİK BEYAN FORMU

Sayfa : 1/1

Öğrencinin

Adı Soyadı	:	Firdevs KARATAŞ TEMİZ
Öğrenci Numarası	:	1560y10009
Enstitü Anabilim Dalı	:	Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı	:	
Programı	:	<input checked="" type="checkbox"/> YÜKSEK LİSANS <input type="checkbox"/> DOKTORA
Tezin Başlığı	:	Yetşkinlik Döneminde Manevi Hayat ve Psikolojik Değeri (İstanbul-Güngören/Bakırköy Örneği)
Benzerlik Oranı	:	%15

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Sakarya Üniversitesi Sosyal Enstitüsü Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi beyan ederim.

24.04.2019
Öğrenci İmza

Sakarya Üniversitesi Enstitüsü Lisansüstü Tez Çalışması Benzerlik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim. Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen öğrenciye ait tez çalışması ile ilgili gerekli düzenleme tarafımda yapılmış olup, yeniden değerlendirilmek üzere@sakarya.edu.tr adresine yüklenmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

24.04.2019
Öğrenci İmza

Uygundur

Danışman
Unvanı / Adı-Soyadı: Prof. Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

Tarih: 24.04.2019

İmza:

KABUL EDİLMİŞTİR

REDDEDİLMİŞTİR

EYK Tarih ve No:

Enstitü Birim Sorumlusu Onayı

ÖNSÖZ

Maneviyat; yaşamın en önemli bölümünü teşkil etmektedir. Bununla birlikte bireyin manevi yaşantısı, insan psikolojisini önemli ölçüde etkiler. Bireyin manevi hayattan uzak olması sarsıntılı bir durumu doğurmaktadır. Bu tarz durumlarda psiko-somatik yapıda sorunlar yaşanmaktadır. Manevi hayattan uzak olmayan bireylerde ise farklı yönelimler söz konusudur. Bu yönelimler dini olabildiği gibi din dışı öğeler de olabilmektedir. Bu çalışmada maneviyat kavramı, farklı manevi yönelimler, batıl inanç ve bunların birey üzerindeki psikolojik etkisi etrafında incelenmeye çalışılmıştır. İnceleme sonucunda farklı semtlerde yaşayan bireylerin, farklı manevi yönelimler içerisinde olduğu bu yönelimlerin kendi psikolojilerinde anlamlı bir yer tuttuğu izah edilmeye çalışılmıştır.

Yetişkinlik döneminde bulunan bireylerin manevi hayat ve psikolojik değerini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada birçok kişinin önerisi, yönlendirmesi, görüşü ve katkısı bulunmaktadır. Bu araştırmanın tez konum olmasını sağlayan, tezimin her aşamasında görüşlerini, önerilerini, katkılarını ve bilgilerini bana sunan çok kıymetli ve aynı zamanda danışman hocam Sayın Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu'na, maddi-manevi desteğini hiç esirgemeyen tüm aileme ve bizzat eşim Furkan Temiz'e anneciğim Nebiye Karataş'a ve yanımda olmasa da dualarını hep yanımda hissettiğim babam İshak Karataş'a (rahimetullah) teşekkür ederim.

Araştırma yapılırken uygulanan ankete samimi bir şekilde cevap veren tüm bireylere teşekkür ederim.

Çalışmanın hem Din Psikolojisine hem de diğer ilgili alanlarda yapılacak çalışmalara katkı sağlamasını temenni ediyorum.

Firdevs KARATAŞ TEMİZ

24/04/2019

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iii
ŞEKİL LİSTESİ	iv
TABLO LİSTESİ	v
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN TEORİK ÇERÇEVESİ	10
1.1. Yetişkinlik Döneminin Psiko-Sosyal Özellikleri	10
1.2. Dindarlık Kavramı	12
1.3. Maneviyat Kavramı.....	14
1.4. Manevi Hayat	16
1.5. Manevi Hayat ve İbadetler	17
1.6. Farklı Manevi Yönelimler.....	19
1.6.1. Uzak Doğu İle İlgili Manevi Yönelimler	19
1.6.1.1. Çakra Açma	19
1.6.1.2. Yoga	21
1.6.1.3. Meditasyon	21
1.6.2. Geleceğe Dönük Merak İle İlgili Manevi Yönelimler	22
1.6.2.1. Burç Falları	22
1.6.2.2. Rüya.....	22
1.6.2.3. Fal	23
1.6.2.4. Ruh Çağırma.....	23
1.6.3. Müzik	24
1.6.4. İyi Olma Hali	25
1.7. Ruh Sağlığı.....	26
1.7.1. Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi	28
1.7.2. Kur'an ve Hadisler Çerçevesinde Ruh Sağlığı	30
1.7.3. Tasavvufta Ruh Sağlığı.....	32
1.8. Batıl İnanç	35

BÖLÜM 2: ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ VE	
YORUMU	38
2.1. Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi	39
2.2. Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi	42
2.3. Maneviyatın Yaşamsal Etkileri	46
2.4. Batıl İnançlara İnanma Eğilimi	49
2.5. Maneviyatın Değerlendirilmesinde Kullanılan Bazı Mühim İfadelerin Değerlendirilmesi	53
2.6. Genel Değerlendirme	59
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
KAYNAKÇA	67
EKLER.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	78

KISALTMALAR

Bkz.	: Bakınız
Çev.	: Çeviren
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Zihinsel Hastalıklar Tanı Ölçütü)
Ed.	: Editör
ICD	: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Hastalıkların ve Sağlık Sorunlarının Uluslararası Sınıflama Sistemi)
vs.	: Vesaire
p	: Anlamlılık
r	: Korelasyon
N	: Toplam
Sd	: Serbestlik Derecesi
Yay.	: Yayınları
&	: Ve

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Çakra Merkezleri.....	20
--------------------------------	----

TABLO LİSTESİ

Tablo 1	: Katılımcı Bilgileri	38
Tablo 2	: İkamet Yerine Göre Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi	39
Tablo 3	: Cinsiyete Göre Maneviyatı Din İle İlişkilendirme.....	39
Tablo 4	: Katılımcıların “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları	40
Tablo 5	: Katılımcıların İkametgaha Göre “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi” Boyutunun Bazı Kritik Soruların Dağılımı.....	41
Tablo 6	: İkamet Yerine Göre Maneviyatı Din Dışı Yaşantılar ile İlişkilendirme Eğilimi	42
Tablo 7	: Cinsiyete Göre Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi ...	43
Tablo 8	: Katılımcıların “Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları.....	44
Tablo 9	: İkametgâha Göre “Maneviyatı Din Dışı Yaşantı ile İlişkilendirme Eğilimi” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı	45
Tablo 10	: İkamet Yerine Göre Maneviyatın Yaşamsal Etkileri	46
Tablo 11	: Cinsiyete Göre Maneviyatın Yaşamsal Etkileri	47
Tablo 12	: Katılımcıların “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları.....	47
Tablo 13	: İkametgaha Göre “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı.....	48
Tablo 14	: İkamet Yerine Göre Batıl İnançlara İnanma Eğilimi	50
Tablo 15	: Cinsiyete Göre Batıl İnançlara İnanma Eğilimi	50
Tablo 16	: Katılımcıların “Batıl İnançlara İnanma” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları.....	51
Tablo 17	: İkametgâha Göre “Batıl İnançlara İnanma Eğilimi” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı	52
Tablo 18	: Soru 7: Maneviyat ve Din Arasında Farklılık Söz Konusudur	53
Tablo 19	: Soru 12: Manevi Deneyimlerin Psikolojik ve Fiziksel Sağlıkla İlişkili Olduğuna İnanırım.....	54
Tablo 20	: Soru 13: Maneviyatın İyi Olma Hali İle Doğrudan İlişkili Olduğuna İnanırım	55

Tablo 21 : Soru 25: Fal Baktırdıktan Sonra, Karşıma Çıkan Olaylara Önyargılı Davranırım.....	55
Tablo 22 : Soru 34: Rüyaların Bana Manevi Mesajlar Verdiğini Düşünürüm.....	56
Tablo 23 : Soru 35: Günlük Burç Yorumları Hareketlerime Yön Verir.....	57
Tablo 24 : Soru 43: Yoga Yapmadığım Zamanlarda Kendimi Gergin/ Mutsuz Hissederim	57
Tablo 25 : Soru 44: Geleceğe Olan Merakım Beni Ruh Çağırmaya İter.....	58
Tablo 26 : Katılımcıların “Bazı Kritik Sorulara” Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları.....	59
Tablo 27 : Boyutların Korelasyonu	62

Sakarya Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Özeti

Yüksek Lisans	<input checked="" type="checkbox"/>	Doktora	<input type="checkbox"/>
Tezin Başlığı: Yetişkinlik Döneminde Manevi Hayat ve Psikolojik Değeri (İstanbul- Bakırköy/ Güngören Örneği)			
Tezin Yazarı: Firdevs KARATAŞ TEMİZ Danışman: Prof.Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU			
Kabul Tarihi: 24.04.2019		Sayfa Sayısı: viii (ön kısım)+74 (tez)+4 (ek)	
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri			
<p>Bu çalışmada İstanbul'un Güngören ve Bakırköy ilçelerinde ikamet eden yetişkinlik dönemindeki bireylerin manevi hayatı nasıl algıladıkları ve yaşamlarına olan etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 25-40 yaş arasında, 109'u kadın, 51'i erkek olmak üzere toplam 160 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen 5'li likert sistemi ile hazırlanmış anket formu kullanılmıştır. Anket soruları, maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi, maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme eğilimi, maneviyatın yaşamsal etkileri ve batıl inançlara inanma eğilimini ölçen sorular olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem t-testi, Cross Tabulation (Çapraz Tablo) ve korelasyon analizi kullanılmıştır.</p> <p>Araştırma sonucunda Bakırköy'de ikamet eden yetişkin bireylerin maneviyata yükledikleri anlam ile Güngören'de ikamet eden yetişkin bireylerin maneviyata yükledikleri anlam arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre kişinin maneviyata bakışı sosyo-kültürel özelliklere göre değişmektedir. Ayrıca manevi hayatı din ile ilişkilendirme boyutu ile manevi hayatı din dışı yaşantılarla ilişkilendiren boyut ve batıl inanca yönelim boyutu arasında negatif bir ilişki, manevi hayatı din dışı yaşantılarla ilişkilendiren boyut ile batıl inanca yönelim boyutu arasında ise pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular alan araştırmaları çerçevesinde tartışılmıştır.</p>			
Anahtar Kelimeler: Maneviyat, Manevi Hayat, Yetişkinlik Dönemi, Batıl İnanç			

Sakarya University
Institute of Social Sciences Abstract of Thesis

Master Degree	<input checked="" type="checkbox"/>	Ph.D.	<input type="checkbox"/>
Title of Thesis: The Spiritual Life In The Period of Adulthood and Psychological Value (Sample of İstanbul- Bakırköy/Güngören)			
Author of Thesis: Firdevs KARATAŞ TEMİZ Supervisor: Professor Abdulvahit İMAMOĞLU			
Accepted Date: 24.04.2019		Number of Pages: viii (pre text) + 74 (main body) + 4 (App.)	
Department: The Philosophy and Religious Sciences			
<p>In this study, the relationship between how the individuals in their adulthood who reside in the districts of Güngören and Bakırköy in Istanbul perceive the spiritual life and the characteristics of their lives are examined. A total of 160 people, 109 of them being female and 51 of them being male, ranging from 25-40 years of age participated in the survey. A survey form prepared with 5 point likert system is used. In the analysis of the data obtained in the survey, t-test, Cross Tabulation and the correlation technique are used.</p> <p>Following the survey, an important difference is found between the significance given to the spirituality by the authorized persons residing in Bakırköy and the adults residing in Güngören. Furthermore, it has been founded that there is a negative relationship between the tendency to the superstitions and the interpretation of the spiritual life via religion; and a positive relation of the tendency to the superstitions by the ones who interpret the spiritual life dynamically. Findings obtained in the survey are discussed in the frame of field studies.</p>			
Keywords: Spirituality, Spiritual Life, Adulthood, Superstitions			

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu

Uzun yıllardır üzerinde çalışılan ve alanda birçok araştırmaya konu olan maneviyat kavramı ve manevi hayat bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Maneviyat kavramına birçok farklı açıdan tanımlama yapılırken; manevi hayat da aynı eksende şekillenmektedir. Bu farklı anlamlandırma din ve maneviyatın mücadelesi değil bireylerin farklı anlamlandırma ve yaşamlarına entegre etme farklılığıdır. Zinnbauer ve Pargament'in de ifade ettiği gibi ortadan kaybolan bir din veya maneviyat söz konusu değildir (Zinnbauer ve Pargament, 2013: 75).

Günümüzde psikoloji insanın manevi ihtiyaçlarının var olduğuna cevapsız kalmamıştır. İnsanın sevmek, affetmek, mutluluk vs. değerlere; bağlılık, ilişkiler vs. ait olma; ölüm, acı çekmek vs. anlam bulma ve Tanrı, ahiret vs. kendini aşmaya ihtiyacı bulunmaktadır (Atak, 2016: 174). Öncelikli olarak bu ihtiyacı bugün pozitif psikoloji karşılamaktadır. Pozitif Psikoloji maneviyatı, insanı mutlu eden her şey olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle insanı kötü eden tüm olgulardan uzaklaştırarak manevi olgulara yönlendirmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 12).

Araştırmanın konusu; bireylerin manevi hayatları ve psikolojik etkileridir. Evreni ise İstanbul'un Güngören ve Bakırköy ilçesindeki ikamet eden yetişkinlik döneminde bulunan bireylerden oluşturmaktadır. Örneklem ise yine bu bölgelerde farklı çalışma alanlarında bulunan yetişkin bireyler arasından önceden belirlenmeden tesadüfi olarak belirlenmiş, Güngören'den 80 kişi ve Bakırköy'den 80 kişi olmak üzere toplam 160 kişidir. Bunların 109'u kadın, 51'i erkek bireylerdir. Yaş aralığı 25-40 olan örneklem, yaş ortalaması 30,58'dir.

Bu çalışma, manevi hayat ve psikolojik değeri ana başlığı altında; maneviyat kavramı, manevi hayat, yetişkinlik dönemi, maneviyat ve ibadetler, manevi hayata farklı bakış açıları, ruh sağlığı ve batıl inanç alt başlıklarından oluşmaktadır. Bu doğrultuda yetişkinlik döneminde bulunup farklı ilçelerde ikamet etmekte olan bireylerin manevi yönelimleri ve etkileri vurgulanmaktadır. Çalışmanın üzerinde durulması gereken asıl husus ise bireylerin manevi yönelimlerinin psikolojik hayatlarındaki değerinin nasıl bulunduğunu gözlemektir.

Araştırmanın Önemi

Maneviyat kavramı ve manevi hayat algısı son yıllarda öne çıkan konular olarak dikkat çekmektedir. Bu konu son yıllarda sadece İlahiyat Fakülteleri tarafından değil; Psikoloji ve Tıp Fakülteleri tarafından da çalışılmaktadır. 19. yüzyılın sonlarına denk literatürde bazen dindarlık ile eş anlamlı kullanılan maneviyat terimi; 21.yüzyılın başlarında farklı anlamlarda ele alınmaya başlanmıştır (Düzgüner, 2013: 1). Bu araştırma da maneviyata farklı anlamlar yükleyen iki yakın ilçenin manevi hayat ve psikolojik değerini ortaya koymaya çalışmaktadır.

Maneviyat tanımı batı literatürüne dayanmaktadır. Dolayısıyla da Türkiye’de yaşayan bireylerin maneviyata hangi anlamları yükledikleri cevaplanmayı bekleyen önemli sorudur. Ülkemizde din psikolojisi alanında bu konuda yapılan çalışmalara örnek olarak: Ali Ayten’in ; “Din Psikolojisi- Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar”, Mustafa Koç’ un; “ Manevi- Psikoloji Danışmanlık Müslüman- Türk Diasporası Örneği”, Sevede Düzgüner’ in; “ Maneviyat Algısı ve Diğerkamlıkla İlişkisi” ve Ümit Horozcu’ nun; “Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki” gösterilebilir. Fakat Türkiye’de Batı ile kıyaslanamayacak kadar az çalışma bulunmaktadır. Birçok ölçek ülkemiz dışında geliştirildiği için kültürel farklılıklar meydana gelmektedir. Batı’da uygulanan ölçekleri, Türkiye’ de uygulamak sıkıntı oluşturmaktadır. Bu çalışma da Türk kültüründen beslenen modellere olan ihtiyacı karşılamak için bir adım niteliğindedir.

Manevi hayat, ölçülmesi zor, birden çok anlamı içeren soyut bir olgudur. Bu nedenle alan yazınındaki tanımlamalarda farklılık olduğu gibi ortak tanımlamalar da bulunmaktadır. Bu olgu için her araştırmacı kendi yaptığı araştırma sonucunda elde ettiği veriler çerçevesinde maneviyata bir anlam yüklemiştir. Böylece yapılmış olan çalışmalarda farklı yöntemler kullanılmıştır. Bu çalışmada ise ampirik veriler çerçevesinde bir değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır.

Ülkeler arası anlam yükleme açısından farklılık gösteren maneviyat, ilçeler arasında dahi farklılık göstermektedir. Bu araştırma da örneklem olarak belirlenen iki ilçenin maneviyat algısını ve yaşamsal etkilerini ortaya koymayı hedeflemesi bakımından önem arz etmektedir. Bu hedefi gerçekleştirirken bireylerin inanç tercihleri ve hayatlarına tezahürleri göz önüne alınmıştır. Çünkü psikolojik olarak bir insanı anlamaya yönelik

girişimler için en önemli etkenlerdir. İşte bu çalışmada yeni sorulara cevap üretmek için ortaya konulmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Yakın bir zamana kadar ‘kutsal olanla ilişki’ biçimleri türlü dini inanç ve ibadetler ekseninde ele alınmıştır. Fakat zaman ilerledikçe meydana gelen bireysel ve kültürel dönüşümler; sekülerleşme ve postmodernizm etkisi ile farklı yönelimleri meydana getirmiştir. Bu güncel durum psikoloji alanında maneviyat kavramına yüklenen anlamların değişmesine sebep olmuştur. Bu araştırma da son zamanlarda öne çıkan ve bireysel anlama vurgu yapılan maneviyat kavramını ve yaşama etkisini elde edilen bulgularla açıklamayı hedeflemektedir. Bu hedefi gerçekleştirirken de alanda bu konuda var olan ampirik çalışma açığını kapatmaya yönelik bir adım atmaktadır.

Modern dünyada teknolojinin gelişmesiyle manevi güçlerden ziyade alternatif olarak sunulan (yoga, meditasyon, çakra açma vs.) şeylere yönelim hızla artmaktadır. Bazı çevrelerde bireyler ibadet ederek, bazı bireyler ise farklı yönelimlerle manevi hayatlarını şekillendirmektedirler. Birbirine yakın olan ilçelerde dahi çok farklı çizgiler olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle bu konuyu araştırma konusu olarak belirleyerek insanların manevi hayatlarını nasıl şekillendirdikleri, manevi hayattan kasıtlarının ne olduğu, maneviyat kavramını bilip / bilmedikleri, popüler kültürü hayatlarına ne kadar entegre ettikleri ve ibadetleri, batıl inançların manevi hayatlarını ne denli etkilediği irdelenmek istenmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Araştırma teorik ve alan araştırması olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. Yapılan araştırmada belge inceleme (dokümantasyon) ve tarama metodu (survey) kullanılmıştır. Konu ile ilgili teorik bölüm ayrıntılı literatür taraması sonucunda oluşturulmuştur. Alan araştırması bölümünde ise veri toplama aracı olarak alanda en çok başvurulan tekniklerden biri olan anket kullanılmıştır. Kullanılan anket tekniğini tercih etmemizin sebebi; konunun anlaşılması, açıklanması ve kısa sürede çok kişiye ulaşmada kolaylık sağlamasıdır (Arslantürk, 1997: 111). Bu metodun kullanılmasındaki temel amaç, araştırmanın evreninde birçok kişiye ulaşip; ulaşılan kişilerin fikirlerini tespit ederek araştırmanın daha gerçekçi sonuçlara ulaşmasını ve doğru değerlendirilmesini sağlamaktır. Araştırmaya başlamadan önce ise tabii gözlem kullanılmıştır. Tabii halde

gözlem, kendiliğinden meydana gelen olayların oluşu sırasında dikkatli bir şekilde gözlem yapmaktır (Yavuz, 1987: 165).

Araştırmanın evreni İstanbul ili Bakırköy ve Güngören ilçelerinde ikamet eden yetişkinlik döneminde (25-40 yaş) bulunan bireylerden oluşmaktadır. Önceden tespit edilen ana kitlenin içerisinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile bireyler tayin edilmiştir (Arslantürk, 2013: 109). Anket kişilerle okul, iş yeri, kafe ve restoranlarda doğrudan görüşülerek uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini yetişkinlik dönemindeki bireyler oluşturmasına rağmen, tüm yetişkinlik dönemindeki bireylere ulaşma imkânımız olmadığından dolayı İstanbul ili, Bakırköy ve Güngören ilçeleri ile sınırlandırılmıştır. Bu ilçelerin seçilmesinin en önemli sebebi birbirine mesafe yönünden yakın olduğu halde bireylerin farklı manevi yönelimleri olduğunun gözlemlenmesidir.

Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket amaca uygun bir şekilde hazırlanmıştır. Anket 5'li likert sistemi ile hazırlanmış olup manevi hayat hakkında 50 soru ve 4 demografik soru olmak üzere toplam 54 sorudan oluşmaktadır. Ankette kullanılan 5'li likert "1=kesinlikle katılmıyorum", "2=katılmıyorum", "3=karasızım", "4=katılıyorum", "5= kesinlikle katılıyorum" formatındadır. Manevi hayat hakkındaki sorular; maneviyat kavramı, ibadetler, batıl inançlar ve din dışı manevi yönelimler konularını içermektedir. Demografik sorular; cinsiyet, yaş, meslek ve ikamet yeri bilgilerini içermektedir. Değerlendirme ise dört alt boyut şeklinde yapılmıştır. Bunlar; Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi (3, 4, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 46, 47), Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi (2, 5, 6, 7, 11, 32, 33, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 50), Maneviyatın Yaşamsal Etkileri (8, 9, 10, 12, 13, 14) ve Batıl İnançlara İnanma Eğilimi (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 39, 44) şeklinde ayrılmıştır. Değerlendirmenin daha net ve doğru yapılabilmesi için bazı sorular kritik olarak belirlenmiştir. Bu belirlenen kritik sorular ise; 7, 12, 13, 25, 34, 35, 43, 44'tür. Araştırmacı tarafından oluşturulan bu ölçekte bazı maddeler belirleyici görülmediği için değerlendirmenin dışında tutulmuştur. Değerlendirmeye katılmayan maddeler; 1, 34, 38, 40.

a) Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi Boyutundaki maddeler:

3: Maneviyat denilince aklıma din gelir.

- 4: Maneviyat denilince aklıma inanç gelir.
- 15: Dua ettiğimde yalnızlık hissinden uzaklaştığımı fark ederim
- 16: Dua ettiğimde etrafımı bir zırh çevrelemiş gibi hissederim.
- 17: Dua bütün problemlerin çözüm kaynağıdır.
- 18: Abdest aldığım zaman kendimi huzurlu hissederim.
- 19: Namaz kıldığım zaman bütün kötülüklerin benden uzaklaştığını düşünürüm.
- 20: Oruç tutmak yoksulları anlamayı kolaylaştırır.
- 21: Oruç tuttuğum zaman Allah'ın müjdesini kazanmış olurum.
- 22: Hac ibadeti bütün Müslümanların kardeşliğini perçinler.
- 23: İbadetlerimi ihmal etmek veya geciktirmek beni üzer.
- 24: İncim, zorluklarla mücadele etmemi sağlar.
- 46: İncim şekilde hayatıma yön veririm.
- 47: İncim dine ait sembollerin varlığı kendimi yalnız hissettirmez.

b) Maneviyatı Din Dışı Yaşantı ile İlişkilendirme Eğilimi Boyutundaki maddeler:

- 2: Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.
- 5: Maneviyat denilince aklıma içsellik gelir.
- 6: Maneviyat denilince aklıma ahlak gelir.
- 7: Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.
- 11: Modernitenin yeni maneviyyat yolları oluşturmasını anlamlı buluyorum.
- 32: Huzur bulduğum için inanırım.
- 33: İncim yerini başka şeylerle dolduruyorum.
- 41: Reenkarnasyonun varlığını düşünmek, ölüm kaygımı engeller.
- 42: Çakralarımın açılmasını sağlayarak sağlıklı bir yaşam sürerim.
- 43: Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin / mutsuz hissederim.

45: İnançlarımı yaşama şeklime göre belirlerim.

48: Korkularım manevi hayatıma yön verir.

49: Evrene nasıl enerji gönderirsem (pozitif- negatif) yaşamımın o şekilde yönleneceğine inanırım.

50: Kendimi seviyorum ve bundan daha değerli bir şey görmüyorum.

c) Maneviyatın Yaşamsal Etkileri Boyutundaki maddeler:

8: Manevi tecrübe, insanın yaşamında olumlu etki bırakır.

9: Maneviyat, kişiye hayata yönelik cesaret veren bir enerjidir.

10: Maneviyatın insan hayatında işlevsel bir etkisi olduğunu düşünürüm.

12: Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.

13: Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.

14: Maneviyat yaşamamızın temel bütünleyicisidir.

d) Batıl İnançlara İnanma Eğilimi Boyutundaki maddeler:

25: Fal baktırdıktan sonra, karşıma çıkan olaylara ön yargılı davranırım.

26: Yıldız kayarken dilek tuttuğum zaman isteğimin gerçekleşeceğine inanırım.

27: Dört yapraklı yoncaı bulunca hayatımın huzura kavuşacağına inanırım.

28: Evimin önünden kara kedi geçtiği gün başıma kötü bir şey gelmesinden endişe duyarım.

29: Kötülüklerden bahsedilince tahtaya vurmazsam o şeyin başıma geleceğinden korkarım.

30: Merdivenin altından yürümenin şanssızlık getirdiğine inanırım.

31: Ayna kırdığımda uğursuzlukların peşimi bırakmayacağından tedirginlik duyarım.

35: Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.

36: İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.

37: Kişinin üzerinde nazar boncuğu taşımasını onu nazardan koruyacağına inanırım.

39: Göz değmesine karşı kurşun döktürmenin faydalı olduğuna inanırım.

44: Geleceğe olan merakım beni ruh çağırmaya iter.

e) Bazı mühim ifadeler olarak belirlenen maddeler:

7: Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur

12: Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.

13: Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.

25: Fal baktırdıktan sonra karşıma çıkan olaylara ön yargılı davranırım.

34: Rüyaların bana manevi mesajlar verdiğini düşünürüm.

35: Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.

43: Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin / mutsuz hissederim.

44: Geleceğe olan merakım beni ruh çağırmaya iter.

Anketten elde edilen verilerin değerlendirilmesi aritmetik ortalamalar üzerinde gerçekleştirilmiş olup elde edilen değerler “1” ile “5” arasında değişkenlik göstermektedir. 1’ e yaklaşan değerler düşük, 5’e yaklaşan değerler ise yüksek sayılmaktadır. Elde edilen bulguları dini ve ruhsal yaşantıları tahlil etmek adına açıklama metodu kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Çünkü bu metot din psikolojisi alanında, konunun sebepleri ve farklı ifade edişlerinin dine etkilerini ortaya koyma hususunda yardımcı olmaktadır (Yavuz, 1987: 162). İstatiksel analizde ise demografik sorulardan “cinsiyet” ve “ikametgâh” değişkenleri kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ilk 50 kişinin verilerinden elde edilen değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermiştir (Alfa; 0, 83). Güvenilirliği ölçülen anket 160 kişiye uygulanmıştır.

Anketi oluşturan boyutların maddelerinin iç tutarlıklarını tespit etmek için iç tutarlılık analizi yapılmış ve iç tutarlılık katsayısını veren Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Yapılan iç tutarlılık analizleri sonucunda ‘Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi’ boyutu iç tutarlılık değeri 0, 928; ‘Maneviyatı Din Dışı Yaşantı ile İlişkilendirme Eğilimi’ boyutu iç tutarlılık değeri 0, 610; ‘Maneviyatın Yaşamsal Etkileri’ boyutu iç tutarlılık değeri 0, 821 ve ‘Batıl İnançlara İnanma Eğilimi’ boyutu iç tutarlılık değeri 0, 909 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Süreci ve Analizi

Bu tez çalışmasında kullanılan anket, 03/05/2017 tarihinde Sakarya Üniversitesi tarafından verilen etik kurul onayı ile uygulanmıştır. Etik Kurul Onayı alınan anket 50 sorudan oluşturulmuştur. Anket formu uzman kişilere danışılarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Araştırmanın verileri, Temmuz 2017- Mayıs 2018 tarihleri arasında belirlenen semtlerde araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile toplanmıştır. Anket formundan 200 adet bastırılmış ve dağıtılmıştır. Çalışma için 160 adet anket formu kullanılabilir şekilde tarafımıza ulaşmıştır. 40 adet anket ise verilen kişiler tarafından ulaştırılmamıştır.

Nicel bir çalışma olan bu araştırma kesitsel desene sahiptir. Verilerin çözümlenmesinde t-testi, Cross Tabulation (Çapraz Tablo) ve korelasyon tekniği kullanılmıştır. Verilerin analizi IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows 2015 version 23 programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Varsayımları

Manevi hayat, yaşamın her alanını etkileyen ruhi bir durumdur. Kişinin bu manevi hayatını ne şekilde zenginleştirdiği ve bunun psikolojik haline ne şekilde yansıdığı değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenliği ise yaş, cinsiyet, dini inanç, ikamet edilen bölge ve çevresel faktörler sağlamaktadır. Özellikle son dönemler de insanların manevi hayatlarını pozitifleştirme mücadelelerinin farklılaşması hem akademik alanda hem de halk arasında konuşulan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu tezin temelinde insanların manevi hayat olarak anlamlandırdıkları yönelimlerin neler olduğu ve bunların Bakırköy ve Güngören bölgelerinde ikamet eden yetişkin bireyler üzerindeki etkilerinin karşılaştırılmasıyla durum tespiti yapılmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda şu varsayımlarda bulunulmuştur:

- Güngören ve Bakırköy örneklemindeki insanların maneviyatı anlamlandırmaları farklılık içerir.
 - Güngören ve Bakırköy örneklemindeki insanların dini inançlara yükledikleri anlamlar birbirinden farklıdır.
 - Güngören ve Bakırköy örneklemindeki insanların din dışı maneviyat anlayışları birbirinden farklıdır.

- GÜNGÖREN ve BAKIRKÖY örneklemindeki insanların batıl inançlara yönelim dereceleri birbirinden farklıdır.
- Katılımcıların dini inanç ve din dışı maneviyat anlayışları negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların maneviyatı dinle ilişkilendirme eğilimleri arttıkça, din dışı kavramlarla ilişkilendirme eğilimleri azalmaktadır.
- Katılımcıların dini inanç anlayışları ve batıl inanca yönelimleri negatif yönde ilişkilidir. Katılımcıların maneviyatı dinle ilişkilendirme eğilimleri arttıkça, batıl inanışlara rağbeti azalmaktadır.
- Katılımcıların din dışı maneviyat anlayışları ile batıl inanca yönelimleri pozitif yönde ilişkilidir. Katılımcıların maneviyatı din dışı kavramlarla ilişkilendirme eğilimleri arttıkça, batıl inanışlara rağbetleri de artmaktadır.
- GÜNGÖREN örneklemini, BAKIRKÖY örneklemine göre dini pratikleri yerine getirmede daha öndedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadan elde edilen bulguların üç temel sınırlılığı vardır.

- Örneklemden kaynaklanan sınırlılık mevcuttur. Çünkü elde edilen veriler belli gruplara uygulanan bir ankete dayanmaktadır. Bu durumda başka gruplar üzerinde uygulanırsa elde edilen veriler değişiklik gösterebilir.
- Yapılan çalışmanın kesitsel olmasıdır. Araştırma boylamsal bir çalışma olmadığından dolayı nesnele daha uzak kalmaktadır.
- Son sınırlılık ise kullanılan değişkenler ve ölçeklerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bu ölçek ve değişkenlerden hareketle olgunun tanımlanmasında risklerin meydana gelmesi olasıdır. Bu durumda bir diğer ölçek ile farklı sonuçlar elde edilebileceği anlamına gelmektedir (Yapıcı, 2004: 94).

BÖLÜM 1: ARAŞTIRMANIN TEORİK ÇERÇEVESİ

1.1. Yetişkinlik Döneminin Psiko-Sosyal Özellikleri

İnsan hayatı belirli fizyolojik ve psikolojik özelliklerin belirginleştiği dönemlerden oluşur. Uzmanlar bu özellikleri dikkate alarak hayatı çeşitli dönemlere ayırarak her dönemi belirgin özelliklerine, tutum ve davranış çeşitlerine göre sınıflandırmışlardır. Kimmel'e (1974) göre insanın yaşam çizgisi: 0-Gebelik, doğum, 6- Okula başlama, 12- Erinlik, 18-30- Oy verme, işe başlama, evlenme, ana-baba olma, 30-48- ana-baba ölümü, menopoz, çocukların evden ayrılması, büyük anababa olma, 48-65- emeklilik, eş ölümü, büyük-büyük anababa olma, 65 ve üzeri- ölümdür (www.ozelegitimsitesi.com). Fakat insan hayatını keskin ve net yaş sınırları çizerek değerlendirmek mümkün değildir. Çünkü kalıtım, çevre-iklim, sosyo- kültürel ve ekonomik koşullar bireyin gelişimini etkileyen önemli faktörlerdir. Bunlar bireyin gelişimini etkileyen birincil faktörler olduğu için bu değişkenlere bağlı olarak kişiden kişiye bazı farklılıklar görülebilir.

Anormal gelişme ve duraklamalar gösteren bireyler dışarıda tutulduğunda bu dönem ve yaş sınırları şöyledir: 0-2 yaş süt çağı, 5-8 yaş oyun çağı, 5,8-10-12 yaş okul çağı, 9-14 yaş ergenlik öncesi, 13-20 yaş ergenlik çağı, 18-35 yaş genç yetişkinlik çağı, 35-55 yaş orta yaşlılık ve 55-60 yaş yaşlılık dönemidir.

Bu dönemler de Allah inancı, dini duygu, düşünce ve tutumlar açısından da birbirinden farklı bazı özellikler taşır. İnsan, dünyada yaşadığı hayatıyla ilgili anlamlandırma sistemlerine ihtiyaç duyduğu gibi varoluşun taleplerine karşı olumlu ve olumsuz yüzleşmeye yönelik de bir takım anlamlandırma sistemlerine ihtiyaç duyar. Özellikle zihinsel ve toplumsal gelişim, bireysel dini tutumda belirleyicidir (Holm, 2004: 84). Muhakkak ki her dönemin kendine özgü duygu, düşünce, arayış ve istekleri olduğu gibi bunlar yetişkinlik döneminde de geçerlidir.

Yetişkinlik döneminin de kendine özgü arayışları, duygu ve düşüncelerin farklı olması çok tabii bir durumdur. Bu doğrultuda çocukluk döneminin farklı, gençlik döneminin farklı yetişkinliğinde farklı bir manevi hayatı olduğunu söyleyebiliriz. Burada geçmiş dönemlerin bu dönemi hazırlayıcı olduğuna vurgu yapmak gerekir ki: Yetişkinin manevi hayatını; geçirdiği gençlik ve ruhsal hallerin çizdiği çizgi belirler, demek yerinde olacaktır. Çünkü yetişkinlik dönemi, insanın gençlikten geçiş evresidir. İnsan,

gençken kaç yılı geride bıraktığını düşünürken önünde kaç yıl kaldığı düşünmesiyle yetişkinliğe adım atmış olur (Geçtan, 1990: 121).

Hayat sürekli bir ilerleme halindedir. Bireylerin çocukluk ve gençlik yıllarının akabinde gelen yetişkinlik döneminin de kendine özgü bir yaşayışı vardır. Bu hayat, kendine özgü bir sürü iniş ve çıkışları barındırır. Bu iniş çıkışlar zaman zaman farklılıklar oluşturur. Bu da yetişkinlik döneminin, dalgalı ve fırtınalı yıllarının durdurulmuş olduğunun göstergesidir (Yavuz, 2013: 165). Bu sakinlik içerisinde manevi hayatlarında huzur bulan yetişkinlerin dini duygularında olumlu gelişim görülür. Olumlu bir dini duygu çizgisinde yaşayan birey Allah'a bağlı olmaktan mutluluk duyarak hayatın getirdiği zorlukları güçlü bir inançla kolayca atlatabilecektir. Türkiye' de yapılan araştırmalar yetişkinlerin çoğunun inanç ve ibadetlere karşı meyilli olduklarını göstermektedir (Mehmedoğlu, 2004: 96).

Yetişkinlik döneminin manevi hayat anlayışına vurgu yaptıktan sonra genel bir bakış açısıyla dönemin özellikleri şöyledir:

Anlamlı ilişkiler geliştirilen bir dönemdir. Bu yönden iki türlü bakılabilir; olumlu olarak yakınlığı ile ilişkilerde bulunulabilir, olumsuz yönden ise yakınlık olmadan korkunç bir yalnızlık içerisinde bulunulabilir (Plotnik, 2009: 417).

Yetişkinlik dönemi insan hayatının kaygı ve uyumsuzluk konusunda en problemlidir. Çünkü bu dönemde hayalleri ile gerçeğin aynı olmadığını görür (Allport, 1967: 106).

Kişi bu dönemde inanç ve hayat felsefesini oluşturmuş olur (Peker, 2011:175).

Bu dönemin başlarında dini görevlere karşı bir ilgisizlik söz konusu ise de ilerleyen sürelerde bu durum kaybolmaktadır (Hökelekli, 2012: 112).

Bu dönemde kişilerin başlıca gelişim ödevleri: Bir eş seçme, evlendiği kişi ile hayatını sürdürme; anne baba olma, çocuk yetiştirme; ev idare edebilme, geçim sağlama; sosyal sorumlulukları sağlama, durumuna uygun bir sosyal gruba girme (Karaçoşkun, 2013: 101).

Kişi yetişkinlere ait sosyal ve ulusal sorumlulukları yüklenmektedir (Karaçoşkun, 2013: 101).

Bu dönem kişinin dostluk, evlilik ve meslek seçimi gibi konularda kritik yaşların içinde olduğu zaman dilimidir. Bu noktada yakın ilişkiler kuramadıkları zaman yalnızlığa düşüp kendilerini mutsuz hissetmektedirler (Karacoşkun 2013: 123).

Kişinin hayatında hem vücudunun hem de zihninin en verimli olduğu dönemdir (Bayraktar, 2006: 256).

Birey ne yapacaksa bu dönemde yapabilir (Bayraktar, 2006:256).

Bu dönemde kişiler kişisel ve toplumsal değerlere gereken değeri gösterirler (Hökelekli, 2012: 113).

1.2. Dindarlık Kavramı

Bir toplumun yapısını oluşturan en önemli kurumlardan birisi dindir. Din, insanların her dönemde düşünce sistemlerinin merkezinde yerini almış ve birçok incelemeye / araştırmaya tabi tutulmuştur. Bu bağlamda dinin hem toplum hem de fert üzerindeki etkisinin büyük olduğunu söylemek mümkündür. Din, bir bireyin kendi hayatı ile o dinin öğretilerini birleştirmesi yani hayatına dâhil etmesiyle birlikte subjektif bir hale bürünmektedir. Böylece dini hayat, o kişinin yaşamına şekil ve yön vermesiyle başlar. Böylelikle dini hayat, insanla şekillenerek aynı zamanda insanı da etkileyerek devam etmektedir.

Türkiye’de dini hayat her zaman varlığını korumaktadır. Geçmişte yaşamış Türk toplumlarına bakıldığında da tarihten bu yana birçok dine mensubiyetleri söz konusudur ki: Gök Tanrı, Maniheizm, Budizm, Hristiyanlık, Zerdüştilik, Musevilik ve İslam dinidir (Eroğlu ve Kılıç, 2010: 756). Fakat modernleşen ve değişen hayat içerisinde modernitenin getirisi olarak ülkemizde hızlı bir dönüşüm olduğu gözlemlenmektedir. Din geleneksel toplumlarda hayatın tümünü kapsarken bugün modern yaklaşımlarla birlikte dinin yaşam alanını bir hayli kısıtlamıştır. Bu durumda dindarlık kavramı ülkemizde sosyal, kültürel ve ekonomik hayatla değişime uğramıştır. Buradan hareketle dini hayat denilince akla gelen, dini hayata mensup olanları niteleyen olgu olan dindarlığa değinmekte fayda görülmektedir. Şimdi “Dindarlık nedir?” sorusunun cevabı verilecek olursa: Öncelikle şu ifade edilmelidir ki dindarlık, herhangi bir fikir akımı, ideoloji, düşünce ekolünden bağımsız; yalnızca din ile ilgili bir kavramdır. Dindarlık, dinin yapılmasını talep ettiklerini yapma ve men ettiklerinden geri durmaktır (Bilgin, 2014: 76). Diğer bir ifade ile dindarlık herhangi bir din özelinde düşünülmediğinde ilahi

ya da beşeri kaynaklı herhangi bir dine inanan insanın bildiğiyle amel etme derecesidir. Daha doğrusu, bildiğiyle amel ettiğini düşünme derecesidir. Kendini dindar olarak tanımlayan her insanın aynı derecede dini pratikler yapmaması da bunun bir kanıtı olarak görülebilmektedir. Burada bunun sebebinin; “yeterli bilgiye sahip olmadığından gerekli dini fiilleri yerine getiremediği” argümanı öne sürülebilir. Ancak öyle olmadığını bir örnekle açıklamaya çalışalım.

Herhangi bir Müslüman, İslam dininin temel tüm pratiklerini (namaz, oruç, zekât, adil olmak, kul hakkına riayet, vb.) aslında teorik olarak bilmektedir. Ancak uygulamalarına rağmen sorulduğunda “dindar” olduklarını söyleyebilmektedirler. Çok basit bir istatistikle teyit etmek istersek; dindarlığın İslam’daki karşılığını, asgari pratiği, 5 vakit namaz olarak ele alalım. Bu oran ülkemizdeki namaz kılan gençler için %26,2 olmasına rağmen, sorulduğunda “Hayatımı dinin emir ve yasaklarına göre şekillendiririm diyenler ve ara sıra şekillendiririm.” oranı %92,9’dur (Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB), 2014:181). Dindarlığın en temel ritüelini aksatmaksızın yapanların yaklaşık 4 katı kadar kişi kendini “dindar” sayıyor. O halde “dindarlık” bir dinin gerektirdiğini bilmek değil, yapmaktır. Yani, “Kurban kesmiyorum ama fakire yardım yapıyorum.”; “Namaz kılmıyorum ama Allah’a imanım sonsuz ve kalbim temiz.” gibi argümanlarla dinin gerekli olduğunu düşünüyor. İşte bu insan kendini dindar addetmektedir.

Bir de dindarlık daha çok dinin dışı dönük, sosyal ve ritüele dayalı yanlarına mahsus bir kavram olarak düşünülmektedir. En azından toplumumuzda algılanış tarzının böyle olduğu söyleyebilir. Örneğin adil olma ya da kul hakkına riayette kılı kırk yaran dikkate sahip bir insana, “iyi” ya da “ahlaklı adam” denirken; sürekli namaz kılan (farz), sakal bırakıp, cübbe giyen, başörtüsü takan biri “dindar” olarak nitelendiriliyor. Bu da dindarlığın, insanın deruni âleminden çok zahiri âlemini nitelendirmede kullanıldığını göstermektedir.

Tüm bunların yanında öznel bir değerlendirme yapıldığında; dindarlık, madde-mana, dünya-ukba, akıl-vicdan, ruh-beden, kalb-kafa vb. dengesini sürekli gözeterek bizzat İslam dinini, Kur’an, sünnet, icma ve kıyas yörüngeli yaşama gayretinde olmaktır. Teheccüd namazına kalkmak kadar o namazı eda ederken komşuyu rahatsız etmemek; hak ve hüküm verme mevkiinde, dindar biriyle -Allah için daha çok sevmesine rağmen-

dindar olmayana adil davranabilmek; hak bildiğini söylemek kadar kalp kırmamaya özen göstermek vb. dindarlığın anlam dünyasında ete kemiğe bürünmüş halidir.

Haddizatında subjektif bir hali tanımladığından; terminolojisini bir yana bırakırsak dindarlık, insan sayısı kadar farklı içeriğe sahip bir kavramdır.

1.3. Maneviyat Kavramı

İnsan, dünyadaki var olan her şeye anlam yükleyebilen, anlam üretebilen bir varlıktır. Bu nedenle insan kainattaki nesnelere veya olaylardaki anlamı bulup çıkarmaz, aksine üretir ve onlara anlam yükler (Dökmen, 2000: 48). Bu bağlamda maneviyat kavramına da farklı anlamlar yüklenmektedir. Genel itibariyle maneviyat, bireysel inanç ve uygulamalar, kutsal olanla ve evrenle bağlı olma hissi ve hayattan mutmainlik gibi konular çerçevesinde açıklanmaktadır (Düzgüner, 2013: 1). Maneviyat din dışı boyutta tanımlarken; “İnsan tecrübesindeki aşkın boyut” (Shafranske ve Gorsuch, 1984:231) olarak; din ile ilişkilendirilerek ise; “Kişinin dünyada faaliyette bulunma şeklini etkileyen Yüce Güçle olan bir ilişkinin varlığı” (Armstrong, 1995: 3) şeklinde tanımlanmıştır.

Maneviyat, tanımlanması zor kavramlar içerisinde yer almaktadır. Çünkü maneviyat algısı yaşanan çevre ve tanımlanan kişinin algısına göre değişkenlik göstermektedir. Türkiye’ye ve Batı’ya baktığımızda birtakım insanlar din ve maneviyatı aynı mana da görürken farklı görenler de bulunmaktadır. Modern dünyanın da oluşturduğu algı değişikliğiyle dindar olmayıp maneviyatının güçlü olduğunu iddia edenleri de göz önünde bulundurduğumuzda evrensel bir tanım yapmak mümkün görülmemektedir. Bu bağlamda öncelikli olarak günümüze kadar maneviyat kavramının tanımlarına bir göz atalım: “Maddi olmayan manevi şeyler (TDK, 2006, parag.1), yürek gücü, moral (Toparlı, 2005: 1339), manevi şeyler madde ile alakalı olmayan; düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler (Topsakal ve Çelik, 1996: 1898), maddi olmayan, içsel olan, kişinin iç dünyası ile ilgili olan şeyler (Püsküllüoğlu, 2004: 657), maddi olmayan doğüstü güçler, kuvvetler (Tuğlacı, 1979: 1844), madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mana ile ilgili olan hususlar, manevi şeyler-çeşitli güçlükler tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, ruh kuvveti, moral (Ayverdi, 2005: 1931), manevi (ruhsal) karakter, nitelik veya doğa; beş duyu ile algılanabilenlerin ve maddiliğin tersi, (çoğunlukla çoğul) kilise ve papaza ait hak, yetki ve vergi vb. manevi (cisimsiz) olma hali (Guralnik, 1959: 1406), ruhsal olma niteliği veya durumu, cismani

veya maddi olmayan doğa, düşünce, hayat vb. deki baskın ruhsal (manevi) karakterdir. Mesela, manevi yönelim veya tavır, (çoğunlukla çoğul) kilise veya papazın resmi görevi nedeniyle elde ettiği mülk veya gelir (Stein, 1967: 189).

Bir diğer bağlamda geçmiş ve güncel maneviyat tanımları ise şöyledir: Armstrong (1995: 3), kişinin dünyada faaliyette bulunma şeklini etkileyen bir Yüce Güçle (a Higher Power) olan bir ilişkinin varlığıdır. Benner (1989: 20), Tanrı'nın Kendisiyle ilişki kurulmasına yönelik merhametli (gracious) çağrısına insanın cevabıdır. Doyle (1992: 302), varoluşsal anlam arayışıdır. Elkins, Henderson, Hughes, Leaf, and Saunders (1988: 10), aşkın bir boyutun farkına varılmasıyla ortaya çıkan ve kişinin kendisi ile hayatla ve nihai gördüğü şeyle ilişkili olarak tanımlanabilir bazı değerler tarafından karakterize edilen oluş ve tecrübe ediş biçimidir. Fahlbergand Fahlberg (1991: 274), bireydeki İlahi benlik (the Self) veya beşeri benlik (the self) içindeki ilahi varlıkla iletişime geçme ile alakalı şeydir. Hart (1994: 23), kişinin inancını günlük hayatında yaşama şekli, bir kimsenin varoluşun nihai koşullarıyla ilişki kurma şeklidir. Shafranskeand Gorsuch (1984: 231), insan tecrübesindeki aşkın (self) daha geniş bir ontolojik bağlama yerleştirme çabaları esnasında birden keşfedilen aşkın boyuttur. Tart (1975: 4), nihai hedefler, yüce varlıklar, Tanrı, aşk (sevgi), merhamet ve amaçla ilgili geniş insan potansiyelidir. Vaughan (1991: 105), kutsalın öznel tecrübesidir. Maneviyat yaşam, anlam ve bunların kutsal olanla ilişkisi hakkındaki nihai soruların cevaplarını bulmak için başvurduğu kişisel arayışlardır (Paloutzian ve Park, 2013: 65).

Yapılan tanımlardan da anlaşılabilceği gibi maneviyat algısı değişkenlik göstermektedir. Din ile doğrudan ilişkilendirenler olduğu gibi din kavramından bağımsız bireysel bir tecrübe algısı da hâkimdir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde; maneviyat ve dinin birbirinden farklı olduğu kabul edildiğinde, maneviyat yüce bir güç ile kişisel ilişki olarak, din olarak alındığında ise objektif daha geniş bir yelpazedir. Batı kültüründe de bireysel anlam dünyası ön plana çıkmaya başlamıştır. Burada Erich Fromm'un görüşünü paylaşmak yerinde olacaktır. Fromm şöyle izah eder; bir kişi bir dine mensup olmasa veya ateist olsa dahi maneviyata sahip olabilir. Maneviyat, kişisel olarak Tanrı'ya daha yüce bir güçle bağlılık ve inançtan daha ileri bir boyut olarak düşünülür. Bu durumda maneviyatın dini olmayan unsurları da barındırdığını söyleyebiliriz. Yani maneviyatın din gibi sabit bilgiler, ritüeller, emir ve yasaklardan uzak özgür bir yapısı söz konusudur.

Manevi terimi, gitgide hayatın daha yüce ve fonksiyonel tarafına tahsis edilmektedir (Pargament, 1999: 9).

1.4. Manevi Hayat

İnsanı konu alan bütün dinlerin ve felsefi sistemlerin bir ruhani ve manevi boyutu vardır. Çünkü insanın daima manevi yönü bir doyum içerisindedir. Bu nedenle her birey, akıl-baliğ olması ile birlikte -hakikati bulma- isteğini karşılama noktasında, manevi hayatını zenginleştirme yoluna yönelmektedir. İslam dininde bu yola tasavvuf adı verilmektedir. “Tasavvuf, kaygısız bir şekilde Allah ile beraber olmaktır.” (Kuşeyri, 2013: 127) Yani kulun kalbi dünyevi meşgale ve endişelerden uzak olduğu halde Allah’ın huzurunda bulunmasıdır. Bu hal gıpta edilecek bir mertebedir.

Bireyin hayatında, manevi hayatın (dini inanç ve yaşantısının) önemli bir yeri vardır. Bireyin dini inancı hayatını anlamlı kılarken; diğer bir yandan da geçirdiği sıkıntılar için güçlü bir mücadeleye destek olur. Kişinin manevi huzuru, kaygı ve endişeden kurtulma noktasında olumlu etkiler sağlar. Mesela, kaygı ve din arasındaki ilişkiyi inceleyen 76 çalışmanın 35 ‘inin dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerde daha az kaygı ve korku unsuru olduğu bulunurken 10’unda dindarlık seviyesi düşük olanlarda fazla kaygı ve korku unsuru, 17’sinde karışık ve kompleks ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır (Köylü, 2010: 15).

Düşünür ve psikologların manevi hayat hakkındaki görüşleri ise şöyledir: William James, dinin ve maneviyatın yaşamamızın temel bir bütünleyicisi olduğunu, çok önemli bir işlevi yerine getirdiğini ve aynı zamanda başka hiçbir şeyin onun yerine geçmeyeceğini ifade etmiştir (James, 1936). Freud’a göre dinden, maneviyattan ve dogmatik meselelerden vazgeçmek ve bunun yerine bilime ve akla güvenmek gerekliydi (Köse, 2000). Skinner, dinin ve maneviyatın pekiştirilmiş davranışın bir sonucu olduğunu iddia etmekte ve bunların birey üzerinde bir dışsal kontrol aracı olduklarına inanmaktaydı. (Skinner, 1971) Jung, maneviyatın ve dinin insan psikolojisinin önemli bir fonksiyonu olduğunu ve bütünleşmeye giden bir yol sağladığını belirtmiştir. Manevi bir boyut ihtiva etmeyen insan davranışlarıyla alakalı herhangi bir psikolojik yaklaşımın kusurlu olduğunu öne sürmüştür (Jung, 1998). Allport, Maslow, Fromm, Erikson, insanın tekâmülünde manevi tecrübenin olumlu bir etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir (Jung, 2004). Shafranske ve Sperry’e göre din ve maneviyat kişilerin psikolojik yönelimlerinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Ekşi ve Kaya, 2016: 17).

1.5. Manevi Hayat ve İbadetler

İslam'da ibadetin genel ve özel olmak üzere iki anlamı bulunmaktadır. Genel anlamda ibadet; mükellef olan kişinin Allah'a karşı duyduğu saygı ve sevginin sonucu olarak O'nu rızasına uygun davranma çabası ve bu şekilde yapılan iradi davranışlardır. Böylece, bütün dini görevler dışında, kişilerin Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak için yaptığı her davranış ibadet olarak nitelendirilir. Özel anlamda ibadet ise mükellef olan kişinin Allah ve Resülü tarafından yapılması istenen belirli davranış biçimleridir. İslam'ın üzerine inşa edildiği namaz, oruç, zekât ve haccın yanında kurban kesmek, dua etmek, Kur'an'ı Kerim okumak ve yardımda bulunmak gibi davranışlar terim anlamıyla başlıca ibadetleri oluştururlar. Bu bağlamda ibadet, “ Cenab-ı Hakk'a yakın olma” anlamındaki kurbet ve O'na boyun eğme anlamındaki taat kelimeleriyle yakın anlamlara sahiptir (Koca, 1999: 40).

İslam dininde ibadetler, dinin özü olan iman esaslarından sonra ikinci önemli merhaleyi oluşturmaktadır. Kur'an'ı Kerim'de ilkesel ve ayrıntılı bir şekilde verilmeyen ibadetler Hz. Peygamber tarafından ayrıntılı bir şekilde açıklanmış, uygulanmış ve onun öğrettiği tarzda eda edilmeye başlanmıştır. Mekke döneminde öncelikle şirkle mücadele edip tek bir ilaha, O'nun peygamberine ve ahiret gününe iman üzerinde durulmuş, bu arada İslam'ın tevhid anlayışını pekiştiren ibadetler de parça parça “teşri” kılınmaya başlanmıştır. Mekke döneminde namaz ve ona hazırlık olan abdest, gusül ve temizlik yanında miktar belirtmeksizin infak etmek emredilmiştir. Hicretin akabinde oruç, zekat ve hac gibi ibadetlerle onları tamamlayıcı hükümler kesinlik kazanmış, bu esnada kamu nizamı, hukuki ve ticari hayat başta olmak üzere dinin diğer alanlardaki ameli hükümleri tamamlanmıştır (Koca, 1999:241).

İbadetlerin bir diğer tasnifi de sorumluluk ve yerine getirme bakımından kişinin şahsı ve malı veya her ikisi ile olması bakımından şu şekildedir:

1. Beden ile yapılan ibadetler: Namaz kılmak, oruç tutmak gibi. Beden ile yapılan ibadetleri her Müslümanın kendisi yapması gerekir. Başkasını vekil etmesi caiz değildir. Bir kimse başkasının yerine namaz kılamaz oruç tutamaz.
2. Mal ile yapılan ibadetler: Zekât vermek ve kurban kesmek gibi.
3. Hem mal, Hem de Beden İle Yapılan İbadetler: Hac vazifesi böyle bir ibadettir. Parası olduğu halde Hacca gidemeyecek derecede sakat, hasta ve çok yaşlı

kimseler, kendi yerine bir başkasını bedel olarak hacca gönderebilir (Yazıcı, 1999: 46).

İbadetler, dinin asli unsurlarından biri olduğu için Allah'a inanan herkesin onları yerine getirmesi istenmektedir. Fakat ibadetlerin yasama (teşrii) ve derece (tedrici) bir yol izlemesi mükellef tutma konusunda gerek ibadetin mahiyeti ve amacına gerekse onu yerine getirmesi istenen kimsenin güç, imkân ve sorumluluklarına göre bir ayırım ve sınıflandırmaya tabi tutulduğunu göstermektedir. Bu tutum, aynı zamanda ibadetlerin yerine getirilmesi için gerekli zihin hazırlığı oluşturma, hak ve sorumluluk nimet ve külfet arasında bir denge kurma ve mükellefiyette beşeri faktörleri göz önünde bulundurma konusuna verilen önemi göstermektedir. Bunun yanında ibadetleri yerine getirme hususunda herhangi bir sıkıntı ve engelle karşılaşıldığında ise alternatif ibadet biçimleri, telafi imkânları ve mazeretten dolayı muafiyetler de söz konusu olmuş, ayet ve hadislerde getirilen bu imkanlar daha sonra İslam hukukçuları tarafından geliştirilip sistemleştirilmiştir (Koca, 1999: 243).

İslam dininde ibadetten kasıt Allah'ın emir ve yasaklarına uyarak onu kalbe yerleştirmek, Allah'ı anmak, Allah'ı hatırlamak ve böylece arzu ve isteklerin hayvani cephesindeki şiddeti kırmak, karşılıklı şefkat ve muhabbet duygularını beslemek, vücudu, elbiseyi, kalbi ve dili daimi, bir temizlik içerisinde bulundurmaktır. Bununla beraber ibadette kolaylık önemli bir yer teşkil ettiğinden daima yapabileceği kadarı göz önünde bulundurulmuştur. Kur'an'ı Kerim ve Hadis-i Şeriflerde bildirildiği üzere Allah dinde kolaylık ister, kimseye yapabileceğinin dışında ve gücünün yettiremeyeceği bir şeyi teklif etmez (Olgun, 1998: 17).

İslam dininde ibadetlerin bireysel ve toplumsal yararları vardır. Cuma, teravih ve bayram namazları insanların arasındaki ilişkileri kuvvetlendirir, milli birlik ve beraberliği geliştirir. Diğer bir yandan insanların arasında şefkat ve merhamet duygularının gelişmesine, sosyalleşmelerine de katkıda bulunmaktadır. Bireysel olarak namaz kılmak ise, kişinin dikkatini dünyadan alıp Allah'a yöneltmesi şeklindedir. Yani, asıl amacı yalnızca Allah'a ulaşmaktır (Ayten ve Düzgüner, 2017: 107). Oruç ibadeti ise yeme-içmeyi terk etmekten asıl amacı; orucun verdiği manevi güçten faydalanarak iyi bir insan olmaktır. Bu doğrultu Hz. Muhammed şöyle buyurmuştur: “Yemekten ve içmekten kesilmek gerçek oruç değildir. Oruç, fena sözlerden, kötü ve bencil arzulardan yüz çevirmektir.” Kurban ibadetine bakılacak olursa; kurban, Allah'a manevi bakımdan

yaklaşmak ve O'nun rızasını kazanmak için kesilir. Aynı zamanda yoksulları doyurmak, dostluğu kuvvetlendirmek ve cömertliği aşlamak içindir. Hac ibadetinin ise görünen boyutunun arka planında bambaşka bir boyutu bulunmaktadır. Hac, insanın öfkesinin merhamete ve bencilliğin toplumsallığa dönüşmesi yanında Allah'ın insana bahşettiği iki nimet olan can ve mal ile yapılan bir ibadettir (Atak, 2016: 102). Dua etmek, insanın eksikliklerine cevap verebilecek olan Yaratıcı'nın sevgisine ve kudretine sığınmaktır. Aynı zamanda insanın yaşamındaki güçlükleri tolere etmesinde en etkili yoldur. Diğer bir açıdan dua, fiziki tedavi ile uğraşan mistikler için fiziki tedavinin yanında yardımcı olarak görülmektedir. Örneğin, kilisenin kabul ettiği dua ilaç tedavisinin önüne geçmektedir (Uzluk, 1958: 79). Görüldüğü üzere ibadetlerin maddi hayata yansımaları olduğu gibi manevi hayata da yansımaları vardır. Yani, insan bedeni, malı ve her ikisi ile topluma ve kendisine katkı da bulunurken aynı zamanda manevi hayatını da zenginleştirmektedir.

1.6. Farklı Manevi Yönelimler

Hint felsefesine göre; insanın kafasının tepesinde pozitif bir akım varken omurga kemiğinin alt bağlamında negatif bir akım bulunur. Bu iki "kutup" arasında dolaşan elektrik gücü yaşamdır. Bu bağlam da günümüzde yaşamı bu şekilde anlamlandıran kişilerin manevi hayatı zenginleştirmek amacıyla farklı yönelimlere meyiletmektedirler.

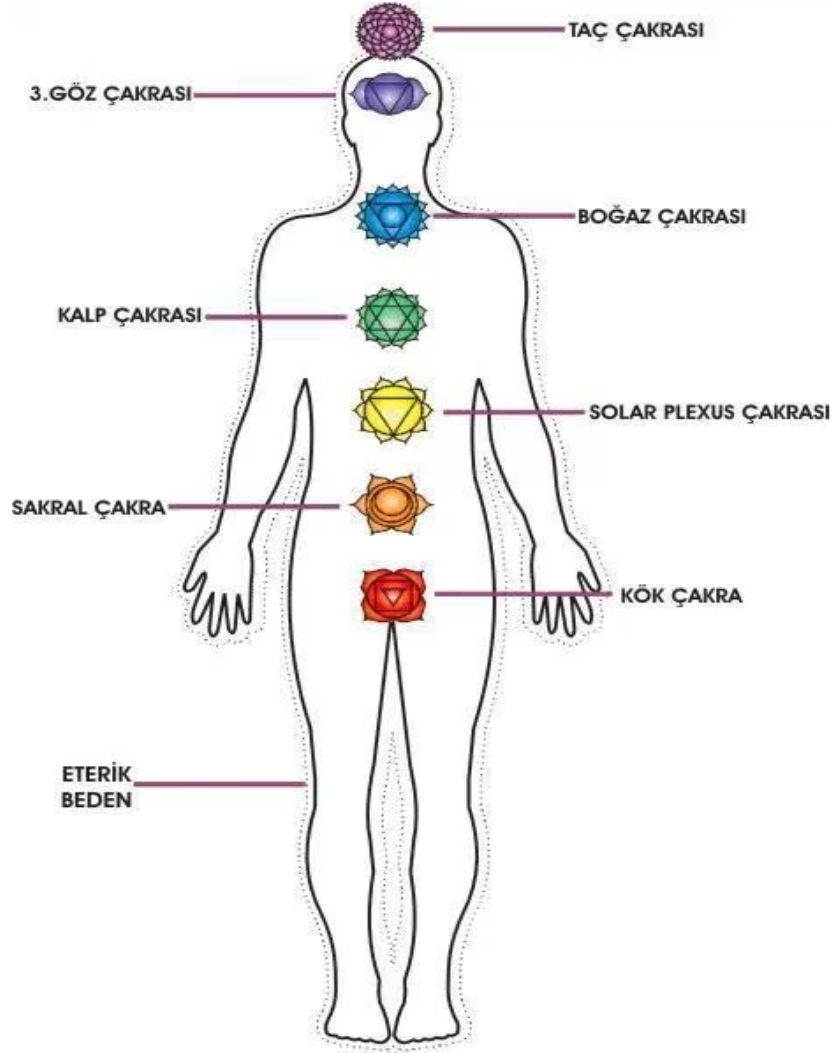
1.6.1. Uzak Doğu İle İlgili Manevi Yönelimler

1.6.1.1. Çakra Açma

Çakralar, tüm vücuda enerjiyi yaşam gücüne dönüştürerek yayan enerji formlarıdır. Modern dünyada insanların bir kısmı kendileri kötü hissettiklerinde çakralarının kapanmış olduğunu düşünmektedirler. Çünkü günümüzde hastaya dokunmadan tüm acıları ortadan kaldırma yöntemi olarak çakra açma kullanılmaktadır (Carroll, 2007: 34). Çakra açma yöntemler şu şekildedir:

1. Çakra: (omurganın dibinde kök çakra): Korkulardan uzaklaşmak
2. Çakra: (göbek altında bulunur): Suçlulukları yok etmek
3. Çakra: (güneş sinir ağında): Utanç içinde hissedilen anları kabullenme
4. Çakra: (kalp çakrası, göğsün ortasında bulunur): Üzüntü-keder yok etme
5. Çakra: (boğaz merkezi, yeri boğaz altı): Kendine söylenen yalanları yok etmek
6. Çakra: (alnın ortasında üçüncü göz yeri): Yanılgılardan arınmak

7. Çakra: (taç çakra, başın tepesinde bulunur): Dünyevi bağlantıları çıkar (Baginski, parag.3-10)



Şekil 1: Çakra Merkezleri

Kaynak: www.reikienerjivekuantummerkezi.wordpress.com

Çakranın faydaları ise güven duygusunu artırır, hayata karşı güçlü kılar, empati gücümüzü sağlamlaştırır, mutlu ve sağlıklı hissetmemizi sağlar (www.bilgierdemdir.com). Bu faydalara inanan ve gerçekleştiğini düşünen birçok birey bu yöntemi kullanmaktadır. Popüler Yeni Çağ kültüründe bireyi güçlendiren, parlatan ve gençleştiren şeyin enerji olduğuna inanılmaktadır (Hoffman ve Bailey, 1992: 199).

Günümüzde uzmanların çakra hususunda farklı görüşleri bulunmaktadır. Gerçekte çakraların var olduğunu düşünenler, metafizik bir inançtan çok daha fazlası olduğunu ileri sürerken; çakraların olmadığını düşünenler ise onlara inanların hayal gücünden başka bir şey olmadığını ileri sürmektedirler.

1.6.1.2. Yoga

Yoga, Batı'da ve Türkiye'de artarak yaygınlaşmaktadır. Hint dinlerinde "mistik birliğe ulaşmak amacıyla sistemleştirilen meditasyon aracı"dır. Türkiye'de faaliyetlerde bulunan gruplar, asıl amaçlarının dinsel olduğunu, ülkenin şartları nedeniyle yoga ve meditasyon kursları aracılığı ile amaçlarını gerçekleştirdiklerini açıkça belirtmektedirler (Günay, 2007: 1-2).

Yoga'yı uygulayan kişilerin ifadelerine bakıldığında yoganın hastalıktan kurtarma ve iyileştirme süreçlerine yardımcı olan bir belirginliğe sahip olduğu söz konusudur. Bir diğer açıdan beden ve ruh arasında kurulan birlik üzerinden huzura erme de dile getirilmektedir (Sevinç, 2014: 29).

Aşamaları:

1. Yama: Zarar vermeme, doğruluk, tinsel zevkleri kontrol etme
2. Niyama: Arı olma, halinden memnun olma
3. Asana: Oturma duruşu
4. Pranayama: Yaşam gücünün kontrolü
5. Pratyahara: Dış nesnelere duyu organlarını geri çekmek
6. Dharana: Dikkati tek bir nesne üzerine odaklamak
7. Dhyana: Yoğun bir şekilde tefekkür etmek
8. Samadhi: Özgürleşmek

1.6.1.3. Meditasyon

Meditasyonu en sade haliyle beynin sakinleştirilmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu bağlamda bir zihin durumu olduğunu söyleyebiliriz (Rowshan, 2011: 46). Bir nevi dua olarak da kabul edilen meditasyon, çeşitli dinlerde manevi yükselişin önemli bir merhalesi konumundadır.

Bu uygulama bazen dini bir ibadet şeklinin dışına çıkıp seküler bir rahatlama egzersizi olarak da görülmektedir. Bu nedenle bilim adamları meditasyonun ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerini çok yönlü olarak araştırmaya tabi tutmuşlardır (Horozcu, 2010: 61-64). Meditasyonun birincil faydası, strese karşı bireyin başa çıkma yeteneğini güçlendirmesidir. Bu yöntem üzerine yapılan araştırmalarda, yöntemi uygulayanların, kısa sürede uyku ile sağlanacak dinlenmeden daha fazla enerji kazandıkları

belirlenmiştir. Stres yönetiminde meditasyonun öncelikli amacı, psiko-fiziksel stres sebeplerinin azalmasını sağlamaktır. Diğer bir amacı ise, meditasyon ile bireydeki duygu ve düşüncelerin açıklığını ve dikkat becerisinin artmasını sağlamaktır (Artkinson, Artkinson ve Hilgard, 1995: 410).

1.6.2. Geleceğe Dönük Merak İle İlgili Manevi Yönelimler

1.6.2.1. Burç Falları

Gazetelerde günlük veya haftalık olarak yayımlanmakta olan burçlara bakılarak astrolojik ipuçları edinip hayata yön vermektir. Dolayısıyla orada bulunan öneriler okunarak o doğrultuda davranışları şekillendirmektir. Günümüzde bu şekilde davranmak sık rastlanan davranışlar arasında görülmektedir. Lakin burçların tarihine bakıldığında Sümerler döneminde en erken bilgilere ulaşılmaktadır (Ağbal, 2012: 253).

İslam dininde her türlü fal tevhid inancına ters düşmesi sebebiyle yasaklanmıştır. Fakat fal dışında tutulduğunda çoğu müfessir Kur'an'ı Kerim'de geçen burç kavramının astronomideki anlamında değerlendirmiştir (Ağbal, 2012: 258). Bu bağlamda yapılan bir araştırma burçların kişinin dinle ilgili tutum ve davranışlarını geliştirmede astrolojik verilerden yararlanmanın faydalı olabileceğini göstermektedir (Apaydın, 2002: 204).

1.6.2.2. Rüya

Rüya, uykuda beliren imgelerin tümüdür (Hançerlioğlu, 1976: 37). Bir başka açıdan rüya, bilinçaltına giden ana yoldur (Freud, 2001: 65). Uyku, bireyleri bulunduğu dünyadan başka bir dünyaya yolculuk yaptığı zihinsel faaliyettir (İmamoğlu, 2010: 23). Rüyaların genel özelliklerini sıralayacak olursak:

- Rüyalar duyguları şekille anlatır.
- Rüyalarda sembolizm hâkimdir.
- Her rüyanın anlamsız dahi olsa bir anlamı vardır.
- Olaylarda yer değiştirme olur.
- Genelde siyah-beyaz olur.
- Uyanmaya yakın görülen rüyalar akılda daha çok kalırlar (Hayat Ansiklopedisi, 1971: 2771).

Psikoloji ve rüya ilişkisine bakacak olursak; bugünkü bilinçli olarak yaşadığımız hayatta sergilediğimiz davranışlar, yaşamda kabul etmediğimiz fakat bizi olumsuz etkileyen yönler ve marifet ehli olan / mübarek kişiliklerin geleceğe dair ışık veren şeklinde üç ana çizgi görmüş oluruz (Merter, 2014: 616). Diğer bir açıdan; kişinin gördüğü iyi rüyalar olumlu, korkunç ve kötü rüyalar ise olumsuz etkisi günlerce sürebilmektedir (Aydar, 2005: 51).

Tasavvuf açısından rüya; gayb âleminden varlık âleminde kendini gösteren ve Allah'tan gelen ilham olarak açıklanabilir (Arabi, 2016: 110). Rüyaya bakışı kısa ve güzel bir şekilde Mevlana şöyle ifade etmektedir: "İnsanların canı havaya benzer. Tozla karıştı mı gökyüzünde perde olur, gökyüzünü göstermez. Güneşin görünmesine mani olur fakat tozu gitti mi saf ve parlak bir hale gelir. Canın kapkara olmakla beraber Tanrı, kurtuluş yolunu bulasın diye sana rüyalar göstermiştir." Yani rüya kutsal bir alandır ve ciddiyetle yaklaşılmalıdır (Merter, 2013: 316).

1.6.2.3. Fal

Fal bakmak ve fala baktırmak, gelecekte haber verme temelli olarak tarihin her döneminde insanları meşgul eden faaliyetlerdendir. Fal; kahve, bakla, iskambil kağıtları, suya bakma, kitap açma, fal okları vs. malzemeler aracılığıyla yapılmaktadır. Fakat günümüzde fal, günlük veya senelik olarak gazetelerde de yer almasıyla birlikte boyutlarını oldukça genişletmiştir (Çakan, 1991: 27). İslam dini açısından ise hüküm şu şekildedir: "...fal oklarıyla kısmet aramanız size haram kılındı." (Maide Suresi, 3.) Türkiye genelinde yapılan "fal yoluyla gelecek ile ilgili yorumları önemserim" sorusuna verilen cevap %92,0' ı hiçbir zaman derken; %1,3 i her zaman ve %5,5 'i ara sıra demiştir (DİA, 2014: 234).

Fal genel anlamda gelecekte yani bilinmeyenden haber alma arzusunu giderme yöntemidir. İnsanların geleceğe dair olan ilgi ve merakını kültürel olarak giderme çabası olarak da ifade edebiliriz. Falın psiko-sosyal ve kültürel etkisini gözlemlemek adına yapılmış bir çalışmada, insanların psikolojik terapi amacıyla güzel şeyler duymak için bu yöneme başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır (Nar, 2014: 514).

1.6.2.4. Ruh Çağırma

Ruh çağırma; madde ötesi bir varlık ile bazı yöntemlerle iletişim kurmaktır. Bir başka deyişle son zamanlarda bilhassa sosyete arasında hızla yayılan kâhinlik diyebileceğimiz

bir uygulamadır (Çakan, 1981: 33). Bir diğer yönden kısaca ruh çağırma; bazı yöntemlerle ölü ruhların berzah âlemini aşip maddi âleme döndürülmesidir. Bu yöntemin çeşitleri: kendinden geçme, hipnotizma, mendil, alfabe harfleri ve hareket eden fincan, sehpa, masa üzerinde ses çıkarma, dans ve müzikle ve sepet kullanarak ruh çağırma (Edhem, 1997: 301-303). İslami açıdan ise ruh öldükten sonra berzah âleminde; akli ve dini olarak da ruhun bu âleme döndürülmesi mümkün değildir. Bu hususta Kur'an'ı Kerim'de Allah-u Teâlâ şöyle buyurmaktadır: "...Onların arkasında, tekrar dirilecekleri güne kadar (devam edecek, dönmelerine engel) bir perde (berzah) vardır." (Mu'minin Suresi, 100.)

Günümüzde ruh çağırma, bilhassa sosyete denilen tabaka tarafından icra edilen modern kâhinliktir. Birçok gerçekleştirilen olay, medyumların madde ötesi bir varlıkla iletişime girdiklerini göstermektedir. Lakin gelenin ruh olduğu net değil; cin olduğu görüşü kuvvetlidir (Karaman, 2004, parag.2).

1.6.3. Müzik

İnsanoğlu var olduğundan beri hep güzel olanı aramaktadır. Bu nedenle güzel ses de insana hoş gelmektedir. Bunun için güzel ses yani müziğin insan dünyasında anlamlı bir yeri vardır. Müzik tarih boyunca hem maddi hem de manevi rahatsızlıkları tedavi için kullanılmıştır. Yunan filozoflarından olan Eflatun müziğin insanların psikolojisini rahatlattığını, ruhlarına zenginlik ve lezzet kattığını ve fizyolojik dengeyi sağladığını ifade ederek; oyun ve eğlence dışında da başka bir boyutu olduğunu göstermiştir (Küçük ve Yegin, 2016: 181-182). Kindi ve İbni Sina "Şarkı söylemek, sağlığı koruyun en iyi egzersizdir." düsturunca müziği psikolog olarak görmüşlerdir (Turabi, 2008: 199).

Tarihsel boyut olarak baktığımızda Türklerde müzik 6000 yıl öncesine dayanmaktadır. Türk-İslam Dünyasına bakıldığında müzikoterapi çalışmaları 9.yüzyılda başladığı söylenebilir. Türklerde müzik ile tedavi ise Orta Asya Türk Kültürü, İslam Medeniyeti, Selçuk ve Osmanlıda uygulanmaktaydı (Somakçı, 2003: 131). Gevher Nesibe Tıp Medresesi ve Maristanı, Edirne II. Bayezid Darüşşifası, Turan Melik Darüşşifası, Amasya Darüşşifası, Süleymaniye Darüşşifası ve Fatih Darüşşifası bu uygulamanın yapıldığı başlıca yerler arasında sayılabilmektedir. Bilhassa akıl hastaları için kullanılmış ve dünya psikiyatrisi için öncülük etmiştir (Erer ve Atıcı, 2010: 31). Bu

bağlamda Türk müziğinin ruha olan psikolojik etkilerini Farabi şu şekilde belirtmektedir:

1. Rast makamı: İnsana sefa (neşe-huzur) verir.
2. Rehavi makamı: İnsana beka (sonsuzluk fikri) verir.
3. Kuçek makamı: İnsana hüzün ve elem verir.
4. Büzürk makamı: İnsana havf (korku) verir.
5. Isfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti, güven hissi verir.
6. Neva makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.
8. Zirgüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Saba makamı: İnsana cesaret, kuvvet verir.
10. Buselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyini makamı: İnsana sükûnet, rahatlık verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçakgönüllülük) verir (Yiğitbaş, 1972: 34).

1.6.4. İyi Olma Hali

Literatürde, genel olarak iyilik hali kavramının "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi" olarak tanımlandığı görülmektedir (Doğan, 2006:1).

İnsanların özellikle yaşla birlikte psikolojik açıdan iyi olma durumu durağanlaşmakta veya kötüye doğru gitmektedir. Bu bağlamda araştırmacılar dini ve manevi hayatın toplam psikoloji iyi olma haline önemli katkıları olduğunu ileri sürmektedirler. Bu ilişkiyi inceleyen bir araştırmacı 100 araştırmanın yaklaşık %80 'i pozitif ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Yani, dini inanç ve uygulamalarını yerine getiren kişiler büyük ölçüde hayatlarından tatmin, mutlu ve moral olarak iyi olmaktadır (Köylü, 2010: 17).

1.7. Ruh Sağlığı

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; hastalık ve sakatlığın bulunmaması, bireyin bedensel, ruhsal ve toplumsal iyilik hali olarak tanımlamıştır (Bolsoy ve Sevil, 2006: 1). Ruh sağlığı kavramı ise insanın duyuş, düşünüş ve davranışlarının oluşturduğu bütünlüktür.

Psikolojinin öncelikli görevi, bir bireyin bütün ifade şekillerinde kendini gösteren anlamı araştırmak, amacının şifresini çözmek ve bunu başka insanların amaçlarıyla karşılaştırmaktır. Bu durumu Alfred Adler şöyle izah etmektedir: "Yaşamın ilk gününden itibaren bu büyüme ve gelişme ortaklığı kesintisiz sonuna kadar devam eder. Beden ve ruh bir bütünün ayrılmaz parçaları olarak birlikte çalışırlar. Ruh motora benzer; o bedende keşfedildiği tüm imkânları harekete geçirir ve onun tüm zorluklar içinde güvenli ve üstün bir pozisyona ulaşmasına yardım eder. Bedenin her kıpırdanışında her dışavurumda ve her belirtisinde ruhun niyetlerinin damgasını buluruz. İnsan hareket eder. Onun hareketlerinde bir anlam vardır." diyerek insanın yüz kaslarının hareketlerinin bir anlama sahip olduğunu ve bunu da verenin ruh olduğunu açıklıyor (Adler, 2012: 32).

İnsanın ruhsal yaşamı bir gaye ile belirlenmektedir. Bir bireyin hissetmesi, düşünmesi, bir istekte bulunabilmesi için belli bir amaç etrafında sınırlandırılıp o yönde yönetilmesi gerekir. Bu organizmanın dış dünya ile birlikte organizmaya verdiği yanıtıdır. İnsandaki bedensel ve ruhsal olaylar, bahsettiğimiz temel görüşlere uygunluk gösterir. Bu organizma dışında çizilmiş sınır ve amaç dışında bir ruhsal gelişim düşünülemez. Böyle bir amaç da kendine doğup çıkar. Bazen amaç değişken nitelik taşımakta bazen de değişmeden kalmaktadır (Adler, 2012: 36).

Ruh hekimi denilince akla gelen ilk isim olan Sigmund Freud ruh sağlığını sadece iki kelime ile ifade eder: "Sevmek ve çalışmak". Yaşanılan hayatlara baktığımızda da sevebilen ve çalışan insanların ruh sağlıklarının ciddi boyutları olmadığı görülmektedir. Fakat tam aksi durumlarda ruhsal hastalıkların meydana geldiği görülmektedir.

Ruh sağlığı yerinde olan kişiinin özelliklerini şöyle maddeleyebiliriz:

- * Kişi kendi kendisi ile uyumlu olabilmeli, nedeni belli olmayan ve uzun süren kuruntu, kayđı, korku ve kuşkular dan uzak durabilmelidir.
- * Kişi yakın ve uzak evre ile sağlıklı bir ilişi ve iletişim kurabilmelidir.
- * Kişi yakın ve uzak evre ilişkileri dışında sayđı duymalı, sevebilmeli bunun karşılığında sayđı duyulan sevilen bir kişi olabilmelidir.
- * Kendine güvenmeli, yetenekleri, özellikleri, gruba göre artı ve eksileri ile kendini değerlendirebilmeli ve kabul etmelidir.
- * Toplumda bir yeri olmalı, iş yapmalı, başarmalı ve başarıları ile mutlu olmalı, daha iyiye ulaşmak için çaba göstermelidir.
- * Gelecek için gerçekçi planları olmalı, bunlara ulaşma çabası içinde olmalı eğer bu amaçlara ulaşamazsa yerine geçebilecek yeni planlar yapabilmelidir.
- * Karşılaştığı engeller karşısında yılmamalı, bunlarla baş etme gücü olmalıdır.
- * Bağımsız karar verme ve uygulama yetisi olmalıdır.
- * İçinde bulunduğu toplum ile uyum içinde olan inanç ve değer yargılarına sahip olmalıdır.
- * Kişi her şeyi zamanında yapma becerisine sahip olmalı, eğerlenme, dinlenme sosyal aktivitelere katılma, kendini geliştirme için zaman ayırabilmelidir (www.turkish-media.com).

Herodot: "İnsanın ruhu onun yazgısıdır." sözü düsturunca psikolojide insanın hayat çizgisini belirleyen olgu olarak ruh görülmüştür. Yani, ruhun sağlıklı olup olmaması kişiinin maddi ve manevi anlamda sağlıklı bir hayat sürmesini belirler.

Ruh sağlığı günümüzde geçmişe oranla daha fazla bozulmaktadır. Çünkü çok fazla dünya meşgalesi ruhu a bırakıyor ve doymayan ruh hastalanıyor. Aynı a kalan bir insan gibi...

Modern Tıp Biliminde Psikolojik Hastalıklar

Psikolojik hastalıklar, kişide bulunan mevcut sorunlara, sakatlığa veya giderek artan bir ölüm, ağrı, sakatlık ya da kişisel özgürlük kaybına bağlı olarak oluşan, klinik açıdan kayda değer davranışsal veya psikolojik hastalık belirtileridir (DSM-5, 2003). Modern tıp bilimi psikolojik hastalıkları Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından hazırlanan DSM-5 ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından hazırlanan ICD-11'i referans alarak tanımlamış ve sınıflandırmıştır. Şöyle ki:

- Çocuklarda görülen psikolojik hastalıklar
- Nörobilişsel psikolojik hastalıklar (Alzheimer, Parkinson gibi)
- Anksiyete bozuklukları (yaygın anksiyete, sosyal kaygı bozukluğu, panik atak gibi)
- Madde bağımlılığı, madde kullanım bozukluğu
- Psikotik psikolojik hastalıklar (şizofreni, şizoefektif bozukluk gibi)
- Duygu-durum bozuklukları (depresyon, bipolar bozukluk gibi)
- Cinsel psikolojik hastalıklar
- Yemeyle ilgili psikolojik hastalıklar (anoreksiya nervosa, bulimiya nervosa gibi)
- Uyku bozuklukları
- Kişilik bozuklukları ile ilgili psikolojik hastalıklar (paranoid, narsist, borderline gibi)

1.7.1. Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi

Son dönem bilim dünyasında dindarlık ve maneviyatın insan sağlığı üzerindeki etkisi özellikle de ruh sağlığı üzerinde etkili olduğunu ve bilimsel araştırmacıların bu konuya ilişkin yayın sayılarının arttığını görülmektedir. Yapılan çalışmalara baktığımızda son çeyrek asır bilim âleminde bu konunun popülaritesinin yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle burada dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ele almakta fayda olacaktır.

Dindarlık, dinle alakalı düşünce, tutum ve davranışları içinde barındıran geniş bir yelpaze olarak düşünülmektedir. Lakin dindarlık kavramı farklı farklı anlamlar

atfedilmektedir. Kimi bakış açlarına göre mensup olduğu dinin gereklerini tamamıyla yerine getirmek iken kimi bakış açısına göre hiçbir gereği yerine getirmeyip Tanrı inancının özel olduğunu düşünmektir. Birçok filozofa göre herhangi bir dine mensup olmayan, hatta bir ateistin bile manevi duygu ve mistik eğilimlere sahip olması da dindarlık sayılabilir. Buradan hareketle maneviyat ve dindarlığın farklı olduğu sonucuna ulaşılabilir. Çünkü bakış açlarına baktığımızda maneviyatın dindarlığın ötesinde olup manevi olanın dini olmak zorunda olmadığı görülmektedir.

Ruh sağlığı kavramını tanımlamak dindarlık kavramında olduğu gibi zordur. Çünkü bu gibi kavramlarda görecelik söz konusudur. Biri için sıradan olan bir durum diğeri için tedavi edilmesi gereken bir sorun olabilir. Burada ruh sağlığı hakkında net bir tanım yapmanın çok mümkün olmamasıyla birlikte şu şekilde tanımlanabilir: Erken çocukluktan hatta anne karnından ölüme kadar devam eden ve düşünce, iletişim becerileri, öğrenme, duygusal gelişim, kendine güven gibi bir dizi süreci de ifade eden bir kavramdır. Şimdi burada ruh sağlığı belirtileri olarak kullanılan durumları sıralamak gerekir: mutluluk ve mutsuzluk, depresyon, anksiyete, stres, intihar, sosyal izolasyon, madde bağımlılığı ve ölüm kaygısı.

Dindarlıkla etkileşimi en fazla olduğu düşünülen ve bu doğrultu da araştırılan başlıca hususlar:

- Ruh sağlığının en önemli belirtilerinden birisi de kişinin kendisini mutlu hissetmesidir. Kişinin kendini mutlu hissetmesi / ruh sağlığının iyi durumda olması da tabii olduğu dinden memnun olmasından geçer.
- Dindar kişiler dini faaliyetleri yerine getirmesi onları toplumdan izole olmamalarını sağlar. Bu sosyal izolede uzak kalma da kişinin ruh sağlığını kaybetmemesinin işaretidir.
- Ölüm kaygısı, dinlerin ölüme yükledikleri anlam sayesinde dindar insanlarda daha az olabileceği düşünülebilir.
- İnsanın hayatında streslerin varlığı reddedilemez bir gerçektir. Önemli olan bu stresleri kontrol edebilmektedir. İşte dini duygu ve inançlarla kişi stresini kontrol altına alabilir veya yönetimini sağlayabilir.

Kendini dindar atfeden insanlar, dindarlığın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu söyleyebilir ki yapılan birçok bilimsel araştırmalar insanların ruh sağlığını, dinin ve dini tecrübenin olumlu etkilediğini göstermektedir. Bunun en başta gelen sebebi; dini yaşantının kötü alışkanlıklardan kişiyi bireysel ve toplumsal güvenlik sağlayan kurallar koymasındır. İnsanın kendi üzerinde onu koruyan bir güç olduğunu, ölüm bir son olmadığını, haksızlığın muhakkak adaletle sonuçlanacağını bilmesi gibi belli başlı dini öğretiler kişinin ruhsal sorunlara karşı kendisini korumasını sağlar. Lakin az sayıda da olsa bilimsel araştırmalara baktığımızda olumsuz tespitlerden de söz edebilmektedir. Bu açıdan da değerlendirildiğinde; dindarlık sorunlu birey ve sorunlu inanç veya duygularla birleştiğinde bireyin ruh dünyasına olumsuz etkisi olduğunu düşünülebilir. Ancak tablonun bütünü değerlendirildiğinde de dinin / dini tecrübenin ruh sağlığını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılabilmektedir. Bir de din ile ruh sağlığı arasındaki ilişki ile ilgili özellikle metodolojik eksikliklerin varlığı ile net bir genellemeyi ortaya koymanın pek de mümkün olmadığı söylenmektedir. Yani, “Din, ruh sağlığını korumakta etkilidir / Din, ruh sağlığını korumada yetersizdir.” şeklinde cümleler sarf etmemiz mümkün değil denilmektedir.

1.7.2. Kur'an ve Hadisler Çerçevesinde Ruh Sağlığı

Kur'an ve hadis insanın ruh sağlığının temeli olan iç huzura yönelik somut ifadelerde bulunur. Bu ifadelerin başında “zikrullah” gelir. İnsana verdiği huzur sayesinde psikolojik bir dinamizm kazandırır. “Onlar iman eden ve Allah'ı zikretmekle gönülleri huzur bulan kimselerdir. İyi bilin ki ancak Allah'ı zikretmekle gönüller huzur bulur.” (Rad Suresi, 28.) ayetinde de buyrulduğu gibi. Özellikle Kur'an Allah'a iman, kadere iman, sabretme, tevekkül etme vb. temelde psikoz ve nevroz gibi sıkıntıları giderici olduğunu buyurur.

Kur'an insanları psiko-somatik hastalıklardan korumayı hedeflemiştir. Ruh hastalıkları çatışma, acı, stres, ağır sorumluluklar yüklenme, inançsızlık, haset, kin, öfke, makam-mevki hırsı ve intikam hissi gibi sebeplerden dolayı zuhur eder. Bunlar sadece ruh sağlığını bozan başlıca sebeplerdir. Aslında kişi hangi davranışının huzurunu kaçırdığını görüyorsa ondan uzak durmalıdır.

Günümüz dünyasında gerek kapitalizmin gerek modernizmin getirisi olan artan meşgalelerin sonucu olan olumsuz olaylar ruh sağlığını ciddi etkileyen etkenlerdir. Ve zuhur eden ruhsal sorunların birçoğu bugün toplumda ne yazık ki intiharla

sonuçlanmaktadır. İnsanların yaşadığı ruhsal problemlerin modernitenin tek realite olarak gördüğü rasyonel aklın çözümünün ötesinde olduğu görülmektedir ki Batı’da bu tarz vakaların daha çok görülmesi bunu kanıtlamaktadır. Çünkü Batı rasyonel aklın temsilcisidir. İslam ise salt aklın dışında kalbi bir aydınlanmanın varlığını kabul eder. Bu nedenle bu sorunların temelinde; Allah’ın emir ve yasaklarına uymama yani Kur’an ve hadislerde buyrulanları yaşantıya geçirememeye yatmaktadır. Oysa maddi, manevi ve ruhsal / psikolojik sorunları naslarla çözebileceğimizi rahatlıkla söyleyebiliriz. Unutulmamalıdır ki Kur’an, müminler için bir rahmet kaynağı olduğu kadar aynı zamanda şifa kaynağıdır.

Hz. Peygamber’in tıpla ilgili tavsiyelerinde beden sağlığına değinildiği gibi ruh sağlığı üzerinde de durulmuştur. Başlıca örnekleri:

- “Biriniz öfkelenildiği zaman abdest alıp iki rekât namaz kılsın, ayakta ise otursun, oturuyorsa uzansın.” (Ebû Dâvûd, 2007: 180)
- Peygamber Efendimiz bir şeye üzüldüklerinde, zorluklarla karşılaştığında, Müslümanların başına bir musibet geldiğinde, işinin çok olduğu zamanlarda, gönlünü ilahi haşyetin derinliklerine bırakmak için, Hz. Bilal’e (ra): “Erihnâ ya Bilal” Bizi (namazla) rahatlat ey Bilal” derdi (Ebû Davud, 2007: 98).
- Kasvetli insanlara ise “Kur’an’a bak, Kur’an oku, yetimin başını okşa” derdi (Hanbel, 1992: 250).

Bir başka açıdan da Hz. Muhammed sünnetlerinde ruh ve beden sağlığının ilişkisine daima dikkat çekmiştir. Bu hususta Şemsettin Kırış şöyle söylemektedir: İlahi hitabın hedefi insandır. İslam, insanın ruh ve beden sağlığını koruma hedefi de bulunan bir yaşam tarzıdır. Ruh ve beden sağlığını birlikte mütalaa etmek gerekir. Hz. Peygamber’in hadislerinde sağlığın büyük bir nimet olduğu anlatılır. Öncelikle vücudumuzun bize bir emanet olduğunu bilmeliyiz. Hadislerde geçen “âfiyet” kavramı, sadece maddi hastalıklar için değil manevi hastalıklarda da selamette olmaktır. Âfiyet; başa gelen musibetlerin insanda yıkıcı bir etki bırakmaması belki manevi olarak daha da güçlendirmesidir. Hz. Peygamber’in sünnetinde insan birey olarak değil, cemaat halinde ve toplu olarak yaşamasının tavsiye edildiğini görürüz. Duanın, sabrın insana kazandırdığı psikolojik dayanıklılık anlatılmaz güzellikte ve değerdedir. Aile ve akrabalık bağlarından kopmamak da hadislerde tavsiye edilmiştir. Psikolojik birçok

hastalığın nedeni yalnızlık olduğu için içtimai yaşantının insana kazandıracağı güç ve manevi sinerji büyüktür. Sonuç olarak, Hz. Peygamber'in hadislerindeki tavsiyelere uyan kimselerin ruh sağlığı yönünden risk altında olmadıkları, daha güvende oldukları söylenebilir. Yani sağlıklı bir hayat sürebilmek için ruh ve bedenin aynı anda sağlıklı olması gerekmektedir. Beden ve ruhun aynı anda sağlıklı olması ile ilgili Peygamberimiz şöyle buyuruyor: “Doğrusu helal belli, haram da bellidir. (Fakat) bunların arasında (helal mi, haram mı olduğu belli olmayan bazı) şüpheli şeyler vardır ki insanlardan birçoğu, onları bilmez. Buna göre kim bu şüpheli şeylerden sakınırsa, dinini ve ırzını kurtarmış demektir. Kim de bu şüpheli şeylere dalarsa, harama dalmış olur. Korunan bir yerin etrafında hayvan otlatan çobanın hayvanlarını oraya kaçırmaması çok yakın olması gibi. Dikkat edin ki! Her hükümdarın bir korusu vardır. Dikkat edin ki! Allah'ın korusu ise haram kıldığı şeylerdir. Dikkat edin ki! Bedende bir et parçası vardır ki, bu parça işe yarayışlı olursa, bütün beden yarayışlı olur. Eğer (bu parça) bozuk olursa, bütün beden bozuk olur. Dikkat edin ki! Bu (parça), kalptir.” (Buhari, 2004: 39)

Günlük hayatta içerisindeki her olay insanın ruh sağlığı üzerinde etkilidir. Çünkü insan zayıf ve aciz yaratılmıştır. Çok büyük olaylardan etkilendiği gibi çok küçük olaylardan da etkilenir. Yaşanan insani olaylardan etkilendiği gibi doğa ile ilişkili olmasından ötürü tabiat olaylarından da etkilenmektedir.

İnsan düzenli, dengeli ve huzurlu yaşamaları için bazı metotlar kullanır. Bunların birçoğu hadislerde yer almaktadır. Bu metotların çeşitleri: ikna yoluyla tedavi, telkin metodu ve korku, istiğfar, namaz, dua, seyahat etmek ile psikoterapi... Aynı zamanda bunlar günümüz psikiyatrilere tarafından da kullanılmaktadır. Zaten psikiyatri kliniklerinde uygulanan tedavi metotlarına baktığımızda dinimizin gerçeklerine doğru ilerleyen çalışmaların var olduğu dikkat çekmektedir. Maddi anlamdaki çalışmaların yapılmasıyla İslam'ın hakikatleri daha iyi anlaşılacaktır.

1.7.3. Tasavvufta Ruh Sağlığı

Tasavvufun ruh sağlığına yaklaşımı farklılık arz etmektedir. O ruhun hastalanmasını kabul etmez. Ruh sağlığı diye bilinen şeyin nefisten kaynaklanan bir durum olduğunu söyler. Ruh maneviyattan uzak kaldığında pasif konuma geçer; nefis ise bu durumda azgınlaşarak hastalıkları zuhur ettirir. Böylece insan dış dünyaya savunmasız hale gelir

ve sıkıntıya düşer. Tasavvufun ruh sağlığına bakışını tam anlamıyla anlamak adına şu soruya cevap vermemiz gerekmektedir: “Ruh ve kalp nedir?”

Eski Yunan filozofları bu iki varlığın nefis olduğunu söylemişlerdir. Oysa tasavvuf ve ahlak âlimi İmam Rabbani nefsin, kalbin ve ruhun birbirinden farklı varlıklar olduklarını bildirmiştir. Ruh ve kalp cevherdir. Her varlık ya cevherdir ya da arazdır. Varlıkta kalabilmesi için başka bir varlığa ihtiyaç duymuyorsa yani kendi kendine var ise cevher; varlıkta başka bir şeye muhtaç ise arazdır. Araz bir cevher üzerinde bulunur. Cevher arazi taşımaktadır. His olunan her şeyi ruh taşımaktadır. Bunun için kalp ve ruh araz değil, cevherdir (Meserre, 1999: 112-117).

İnsan ruhunun üç kuvveti vardır. Bunlar:

- Temyiz (Akıl) Kuvveti: Anlayış kuvvetidir. Yani, meselelerin kavranması ve anlaşılmasını sağlayan melekedir. İdrak ise onun eseridir. Bu kuvvetin aşırı hali aşâğılık ve kötülük ifade eden sözlere ki kişinin ilk kendisine daha sonra çevresindekilere zarar verir. Orta hali, hikmettir. Hikmet de nefsi, doğruyu ve yanlışını birbirinden ayırt etmektir. Akıl kuvvetinin eksik hali ise beladettir. Yani, kişinin doğru ve yanlış / hayır ve şer’i birbirinden ayırt edemeyecek hale gelmesidir.
- Gazab Kuvveti: Nefret edilen şeyleri defetmek için gösterilen hareketlerdir. Yani, bize ayakta durma, karşı koyma ve dış tehlikelerden korunma gücü veren melekedir. Gazabın aşırı hali düşünmeden hareket etmektir (tehevvür). Orta hali üzerine varılması gerekli olan şeylerin üzerine varmaktır (şecaat). Eksik hali ise korkaklıktır (cübn). Buda insanı gerekli şeylerden dahi geri bırakır.
- Şehvet Kuvveti: Hoş şeyleri talep etme durumudur. Şehvetin aşırı hali iştah çekilen şeyleri helal-haram ayırımı yapmaksızın gerçekleştirmektir. Orta hali, şeriata ve insanlığa uygun davranma yönünde iştahı yöneltme manasına gelen iffettir. Eksik hali ise, iştah çekilen her şeyleri gerekli olduğu halde ihmal etmektir (Birgivi, 1996: 208).

Bu kuvvetler itidal üzere kontrol altında tutulabilirse bunların sonucundan faziletler oluşur. Fakat bu kuvvetlerin ifrat-tefrit noktalarının varlığı ise ruhun hasta olma durumudur. Ruhun iki çeşit hastalığı vardır. Biri kendi içine kapanmıştır ki zararı önce yalnız kendine daha sonra bulaşıcı mahiyete ulaşıp çevresinde bulunanlardır. Ötekisi

ise bulaşıcı hastalıklar gibidir. Zararı her gün artarak ses dalgaları misali bütün topluma yayılır. Yani, birinin zulmü kendine iken diğeri ki başlıca çevresindedir. Biri ruhun günden güne intiharıdır. Diğeri en başta kastı çevreyedir. Hâsılı biri belalı bir salgı kaynağı diğeri ise içindeki dert ile dünyayı karartmaktır.

Ruhun hastalanması bir anlamda mizacın yani Allah'ın bizi yarattığı fitratın sapmasıdır. Burada mizacı saptığı noktadan itidale döndürmek en önemli ilaçtır. Tabii bu kendiliğinden gerçekleşecek bir şey değildir; birtakım çareleri ve tedbirleri düşünmekle olacak bir şeydir. Bu çareleri sıralayacak olursak;

- Güzel amel ve faydalı davranışlarla ruha kuvvet vermek.
- Kötü huy ve çirkin ahlak sebebiyle ruhta zuhur eden hastalığın ıstırabını hissedip pişmanlık duymak.
- Ruhta sağlam bir şekilde yer tutmuş adi bir huyu gidermek için, onun zıddını işlemek.

Yukarıda saydığımız üç yolla da hastalık giderilemiyorsa, nefse zor ibadetler ve güç ameller yüklemek.

Bir röportaj esnasında Sefa Saygılı' ya yöneltilen "İnancın ruh sağlığı üzerine etkisi nedir?" sorusuna şöyle cevap vermektedir: "İnanç ruh sağlığının bir sigortasıdır, çıkış yoludur. Kişiler bu dünyanın geçici olduğunu, ahiret inancı olduğunu düşününce sıkıntılara karşı daha güçlü olurlar. Mesela bir yeri ağarır, buna bir anlam verir. Bir haksızlığa maruz kalır, ahiret inancı o insanı hafifletir. Dinimizin yasakladığı uyuşturucudan uzak durması insanın ruh sağlığını koruyan faktörlerdendir. Ayrıca zikir, Allah'ı anma, bunların meditasyon gibi ruhsal yönden rahatlatıcı bir etkisi var. Mazhar Osman da bunu belirtiyor. Psikriyatristlerin piri olan bu zat şöyle diyor: 'Mutedil bir inanç ruh sağlığı için bir zırhtır.' Tasavvufla insanların birbirine yardımı, kanaatkârlık kadar önemlidir. Sonra insanların günde belli bir miktar Allah ile baş başa kalmaları kendisini muhasebeden, özeleştiriden geçirmesi bunların hepsi ruh sağlığı için önemli koruyucular. Mehmet Tevfik diye bir doktor vardı rahmetli oldu 'Hakkıyla tasavvufu yaşayan bir insanın ruh sağlığı sağlam olur' dedi. Bir de son yıllarda yaşayan Maslow diye bir psikriyat bulunmaktadır. Bu da diyor ki: 'Olağanüstü dini yaşantıları, vecd halî, bunlar insanın ruh sağlığı olarak insanı insan yapan, sıradanlıktan kurtaran özelliklerdir.' O yüzden mutedil seviyede olmak kaydıyla tasavvufu yaşamak insanın

ruh sağlığını kuvvetlendirir. Ayrıca bir nefis terbiyesi ile insanların acılara, sıkıntılara tahammül etmesi daha kolay olur.” (Saygılı, 2001, parag.5).

1.8. Batıl İnanç

İlk çağlardan beri her toplumdan insanların gerçek ile ilişkili olmayan, endişeleri, korkuları ve eski öğretileri dolayısıyla genellikle doğaüstü olan bu inançlara batıl inanç denilmektedir. Batıl inançların birçoğu geçmişten gelmiş olsa da toplumsal birer öğretilerdir. Bir diğer deyişle “Doğaüstü olaylara, gizli ve akıl dışı güçlere, kehanetlere aşırı derecede bağlı boş inanç, batıl itikat.”(TDK, 2006, parag.1) Batıl inançların birçoğu ilkel dinlerden gelen inanç ve davranışlar kaynaklıdır. Günümüzde de bu inançlar aynı şekilde, eklemeler veya değişikliklerle devam sağlar. Ne yazık ki topluma baktığımızda yanlış olanın doğru olandan daha çok yayılma ve yerleşme özelliğine sahip olduğunu görmekteyiz. Burada birde batıl inanç ile karıştırılan “hurafe” kavramını izah etmek gerekmektedir:

Hurafe; Türk Dil Kurumun’da “Dine sonradan girmiş yanlış inanç.” olarak ve İslam ansiklopedisinde “Mantıki temeli olmayan telakki ve uygulamaları, din adına ileri sürülüp benimsenen batıl inanç ve davranışları ifade eden bir terim.” olarak tanımlanmaktadır.

Bir Hadis-i Şerif’te şöyle buyrulmaktadır: “Hz. Peygamber’in anlattığı bir konu için kadınlardan biri, “Ey Allah’ın Resulü! Bu anlattığınız Hurafe’nin sözüne benziyor.” demiş, Resül-i Ekrem de, ‘Hurafe’nin ne olduğunu biliyor musunuz?’ diye sormuş ve sözüne şöyle devam etmiştir: ‘Hurafe Benî Uzre’ye mensup bir adamdı; Câhiliye döneminde cinler tarafından esir alınmış, içlerinde uzun zaman kaldıktan sonra serbest bırakılmış; cinler arasında gördüğü ilginç olayları anlatınca insanlar kendisini yalanlamış ve artık onlar asılsız kabul ettikleri her söz için ‘Hurafe’nin sözü’ demişlerdir” (Hanbel, 1981: 157.). Hurafe için kısaca İslam’da yeri olmayan inançlar denilebilir.

Batıl İnanç ve hurafe kavramlarının tanımlamalarında baktığımızda aslında aynı şey olduklarını söylemek mümkündür. Sadece genel olarak din için uydurulmuş inançlara hurafe, bunun dışında kalanlara ise batıl inanç denilmektedir. Bu nedenle her iki kelimeyi de çalışmamızda aynı anlamda kullanmakta bir sakınca görmemekteyiz.

Hurafeler insan yaşamının farklı alanlarında zuhur etmektedir. Bireyin ferdi, toplumsal, sosyal, inanç ve ibadet hayatının çeşitli alanlarında yer alır ve etkiler. Özellikle gaipten haber verme, günler, ölümler, kabirler, muska ve tılsımlar, fal açma, büyü bakma ve benzeri hususlar hakkında, çeşitli hurafeler, insanlar arasında yayılmaktadır (Çakan, 1981: 21). Batıl inançların bireyin hayatında modern dönemde azaldığını görmekte olsak da bazı bireyler arasında yayılmakta ve etkileri tahmin edemediğimiz kadar artmaktadır.

Hurafelerin her toplumda ortaya çıkmasında başlıca nedenler vardır. Bunları;

- Hurafelere neden olan etkenlerin başında, cehalet gelmektedir.
- Bazı kişiler, menfaat duygusuna kapılarak çeşitli hurafeleri ortaya atmakta ve mevcut hurafeleri savunmakta ve bununla toplumu sömürmeye çalışmaktadır.
- Kasıtlı olarak dinde meydana gelen tahrifatlar, hurafe ve batıl inançların ortaya çıkıp yayılmasında etkili olmaktadır.
- Dini tebliğ etme gayesi ile yapılan vaaz ve nasihatlerde çeşitli kıssalara yer verilmektedir.
- Ecdada bağlılık ve tabiatın çeşitli varlıklarına duyulan saygı ve ilgi, zamanla insanları çeşitli hurafelerin içine itmiştir.
- Eski din ve kültürlerin etkisi, israiliyat adı altında İslam dinine karışmıştır. (Turgay, 2006: 28)

Yukarı da belirttiğimiz sebeplerden dolayı birçok batıl inanç zuhur etmiştir. Diyanet İşleri Başkanlığı'nın belirlediklerinden bazıları şöyledir:

- Türbe, yatır gibi yerlerden medet ummak. Bir yatırın mezar taşına mum yakıp, dilek tutmak.
- Çocuğu olmayanlara çocukları olması için deve dili veya etini yedirmek.
- Nikâh esnasında gelin ve damadın birbirlerinin ayağına basması halinde, önce basanın sözünün geçeceğine inanmak.
- İki bayram arasında nikâh yapmak.

- Baykuş ötmesi, kara kedinin insanın önünden geçmesi, horozun vakitsiz ötmesi, insanların ve araçların önünden tavşanın geçmesinin uğursuzluk sayılması, karganın ötüşünün o bölgeye gelecek belanın işareti olarak kabul edilmesi.
- Merdiven altından geçmeyi uğursuzluk saymak.
- Kahve falına bakmak, falcılara, büyücülere gitmek.
- Nazar boncuğu.

Batıl İnançlar insanları sosyolojik, psikolojik ve dini anlamda kötülüklerle sürüklemektedir. Öncelikli olarak Allah yolundan sapmak ve batıl yolları tercih etmektir. Bu nedenle akıllarımıza İlahi Kelam'daki şu Ayet-i Kerime gelerek bu inançlardan geri durmalıyız: “İşte bu, benim dosdoğru yolum. Artık ona uyun. Başka yollara uymayın. Yoksa o yollar sizi parça parça edip O'nun yolundan ayırır. İşte size bunları Allah sakınasınız diye emretti.” (En'am Suresi, 153.) Ve akabinde nebevi tavsiyeyi de unutmamalıyız: “İyi bir çığır açana açtığı çığırın sevabı verileceği gibi o yolda gidenlerin sevabı da verilir. Kötü çığır açana çığırın günahı yükleneceği gibi kendisinden sonra o yolda gidenlerin günahı da yüklenir; bununla beraber onların günahı eksilmez.” (Riyazüs Salihin, 2016: 170)

Hurafe ve batıl inanışlara kapılmış kişilerin büyük bir kısmı bu durumlarını dindarlık, tevekkül, Allah'a güvenme; bunlara karşı çıkmaya da -itikatsızlık- damgasını vururlar. Oysa bilinmesi gereken bir gerçek vardır ki: Dinin kabul etmediği anlayış ve uygulamalarla dindarlık olmaz (Çakan, 1981:106). Fakat psikolojik sıkıntı içinde olan, sığınma ve ümit ihtiyacı olan kişiler ruhlarını rahatlatmak için doğru veya yanlış olduğuna bakmaksızın geleneksel bilgiyi kabul edebilmektedirler (Uysal, 1996: 24).

BÖLÜM 2: ARAŞTIRMA BULGULARININ DEĞERLENDİRİLMESİ VE YORUMU

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulmuş olan bulgulara yer verilmiştir. Yetişkinlik döneminde bireylerin manevi hayata yükledikleri anlam, maneviyatın hayatlarına etkisi ve batıl inançlara inanma eğilimleri doğrultusunda ikamet yerleri göz önünde bulundurularak bir fark olup olmadığı Bağımsız Gruplar t Testi (Independent Samples T-Test), Cross Tabulation (Çapraz Tablo) ve korelasyon tekniği kullanılarak hesaplanmıştır. Katılımcılara ait demografik veriler Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 1
Katılımcı Bilgileri

Katılımcı Sayısı	Cinsiyet	İkametgâh	Yaş (ort.)
160	51 Erkek	80 Güngören	30,5
	109 Kadın	80 Bakırköy	

Araştırma evreni İstanbul ilinin Güngören ve Bakırköy ilçelerinde ikamet eden 160 yetişkin ile yapılan anket uygulaması ile sınırlıdır. Veriler, 25-40 yaş arasındaki bireylere tesadüfi anket uygulaması Temmuz 2017- Mayıs 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Ankete katılanların 109’u kadın, 51’i is erkeklerden oluşmaktadır. Uygulama yapılan mekânlara gündüz gidilmesi ve o zaman diliminde çalışmayan kadınların boş olması sebebiyle uygulamadaki kadın oranı yüksektir.

Değerlendirme dört boyut şeklinde yapılmıştır. Bu boyutlar şöyledir:

- Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi: 3, 4, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 46, 47.
- Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi: 2, 5, 6, 7, 11, 32, 33, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 50.
- Maneviyatın Yaşamsal Etkileri; 8, 9, 10, 12, 13, 14.
- Batıl İnançlara İnanma Eğilimi; 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 39, 44. şeklinde ayrılmıştır.

2.1. Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi

Elli soruluk ankette yer alan ifadelerin 14 tanesi “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi” boyutunu oluşturmaktadır (3, 4, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 46, 47). Katılımcıların bu maddelerden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Tablo 2’ de grup değişkeni olan “İkamet Yeri” ne göre Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır.

Tablo 2
İkamet Yerine Göre Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi

	İkamet Yeri	N	Mean	Std. S.	t	p
Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi Veriler	Bakırköy	80	3,07	0,83	-10,208	0,000*
	Güngören	80	4,18	0,48		

* Anlamlıdır. $p < .05$ anlamlılık değeridir.

Buna göre iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0,000$). Güngören örnekleminin maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi bağlamında maneviyat boyutundan almış oldukları puanların ortalaması, Bakırköy örnekleminin maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi bağlamında maneviyat boyutundan almış oldukları puanlardan anlamlı ölçüde yüksektir ($\bar{X}_{\text{Güngören}} = 4,18$, $\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,07$, $t = -10,208$).

Maneviyatı din veya din dışı olarak ilişkilendirme durumlarına bakıldığında iki grup arasında anlamlı oranda bir fark tespit edilmiştir. Bu da göstermektedir ki Güngören örneklemindeki bireyler maneviyatı din ile Bakırköy örneklemindekiler ise din dışı olarak anlamlandırmaktadırlar.

Maneviyatı din ile ilişkilendirmede cinsiyetler arası farklar incelenmiştir. Maneviyatı din ile ilişkilendirmenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi analiz sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 3
Cinsiyete Göre Maneviyatı Din İle İlişkilendirme

	Cinsiyet	N	Mean	Std. S.	t	p
Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi	Kadın	109	3,7353	,78284	2,001	,029
	Erkek	51	3,4104	1,02875		

Maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan örneklem için t testi sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<.05$). Kadınların maneviyatı din ile ilişkilendirme eğilimi (ort. 3,73) erkeklere kıyasla (ort. 3,41) daha yüksektir.

Bu boyuttaki sonuçları daha ayrıntılı görmek adına aşağıda boyutun tüm ifadelerinin yüzdeliklerine tek tek yer verilecektir.

Tablo 4
Katılımcıların “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Maneviyat denilince aklıma din gelir.	12	7,5	48	30,0	32	20,0	42	26,3	26	16,3	160	100
Maneviyat denilince aklıma inanç gelir.	8	5,0	25	15,6	14	8,8	72	45,0	41	25,6	160	100
Dua ettiğimde yalnızlık hissinden uzaklaştığımı fark ederim.	15	9,4	10	6,3	15	9,4	52	32,5	68	42,5	160	100
Dua ettiğimde etrafımı bir zırh çevrelemiş gibi hissedirim.	9	5,6	18	11,3	25	15,6	47	29,4	61	38,1	160	100
Dua bütün problemlerin çözüm kaynağıdır.	11	6,9	46	28,7	34	21,3	36	22,5	33	20,6	160	100
Abdest aldığım zaman kendimi huzurlu hissedirim.	8	5,0	21	13,1	20	12,5	54	33,8	57	35,6	160	100
Namaz kıldığım zaman bütün kötülüklerin benden uzaklaştığını düşünürüm.	9	5,6	26	16,3	29	18,1	52	32,5	44	27,5	160	100
Oruç tutmak yoksulları anlamayı kolaylaştırır.	15	9,4	22	13,8	12	7,5	58	36,3	53	33,1	160	100
Oruç tuttuğum zaman Allah’ın müjdesini kazanmış olurum.	9	5,6	14	8,8	27	16,9	59	36,9	51	31,9	160	100
Hac ibadeti bütün Müslümanların kardeşliğini perçinler.	14	8,8	29	18,1	26	16,3	51	31,9	40	25,0	160	100
İbadetlerimi ihmal etmek veya geciktirmek beni üzer.	10	6,3	27	16,9	13	8,1	60	37,5	50	31,3	160	100

Tablo 4'ün Devamı

İnancım, zorluklarla mücadele etmemi sağlar.	8	5,0	9	5,6	14	8,8	72	45,0	57	35,6	160	100
İnandığım şekilde hayatıma yön veririm.	11	6,9	17	10,6	18	11,3	70	43,8	44	27,5	160	100
İnandığım dine ait sembollerin varlığı kendimi yalnız hissettirmez.	25	15,6	29	18,1	27	16,9	49	30,6	30	18,8	160	100

Tablo 4 “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi” boyutunun sorularına katılımcıların verdikleri cevapları göstermektedir. Yukarıdaki tablo incelendiğinde, bireylerin %42,6’nın maneviyat denilince akıllarına din gelirken; %37,5 ‘inin din gelmemektedir. Bu verilerden hareketle maneviyatı din veya dini de içine alan geniş bir yelpaze de düşünüldüğünü söyleyebiliriz.

Maneviyat denilince akıllarına inanç gelen %70,6’lık birey varken %20,6’sının aklına inanç gelmemektedir. Fakat Türkiye’de yapılan bir başka araştırmada maneviyatı yüce bir güce olan inanç olarak düşünenlerin oranı %9’dur (Düzgüner, 2013: 204). Bu oranın araştırmaya oranla oldukça düşük olması uygulamanın yapıldığı bölgenin değişkenlik göstermesi olabilir.

Araştırmadaki “Dua ettiğimde yalnızlık hissinden uzaklaştığımı fark ederim.” ifadesine verilen olumlu cevabın %75’lik ve “Dua ettiğimde etrafımı bir zırh çevrelemiş gibi hissederim.” ifadesine verilen olumlu cevabın %67,5’lik kısmını oluşturması duanın birey üzerinde olumlu etkisi bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 5
Katılımcıların İkametgaha Göre “Maneviyatı Din ile İlişkilendirme Eğilimi”
Boyutunun Bazı Kritik Soruların Dağılımı

	İkametgâh	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Toplam
Maneviyat denilince aklıma din gelir	Bakırköy	% 11,3	% 42,5	% 23,8	% 20,0	% 2,5	% 100,0
	Güngören	% 3,8	% 17,5	% 16,3	% 32,5	% 30,0	% 100,0
Dua bütün problemlerin çözüm kaynağıdır.	Bakırköy	% 13,8	% 42,5	% 26,3	% 12,5	% 5,0	% 100,0
	Güngören		% 15,0	% 16,3	% 32,5	% 36,3	% 100,0
İbadetlerimi ihmal etmek veya geciktirmek beni üzer.	Bakırköy	% 11,3	% 31,3	% 13,8	% 30,0	% 13,8	% 100,0
	Güngören	% 1,3	% 2,5	% 2,5	% 45,0	% 48,8	% 100,0
İnandığım şekilde hayatıma yön veririm.	Bakırköy	% 3,8	% 11,3	% 17,5	% 43,8	% 23,8	% 100,0
	Güngören	% 10,0	% 10,0	% 5,0	% 43,8	% 31,2	% 100,0

Tablo 5’de boyutun özel bir değerlendirmesini yapmak adına; ikametgâh değişkenine göre bazı kritik soruların analizine yer verilmektedir. Bakırköy (%22,5) örnekleminde maneviyat denilince akla din gelmesi Güngören (%78,5) örnekleminde oranla oldukça düşüktür.

“Dua bütün problemlerin çözüm kaynağıdır.” ifadesinde de Güngören (%68,8) örneklemini Bakırköy (%17,5) örnekleminde kıyasla yüksek düzeyde kalmıştır.

“İbadetlerimi ihmal etmek veya geciktirmek beni üzer.” ifadesinde Güngören (%93,8) örneklemini Bakırköy (%43,8) örnekleminde kıyasla yüksek düzeyde kalmıştır.

“İnanmışım şekilde hayatıma yön veririm.” ifadesinde Güngören (%75) örneklemini Bakırköy (%67,6) örnekleminde kıyasla yüksek düzeyde kalmıştır.

Bu bulgulara göre; Güngören’de ikamet eden bireylerin Bakırköy’dekilere göre daha dindar bir yaşam sürdürdükleri söylenebilir. Bu veriler araştırmanın varsayımlarını destekler niteliktedir.

2.2. Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi

Ankette yer alan ifadelerin 14 tanesi “Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme” boyutunu oluşturmaktadır (2, 5, 6, 7, 11, 32, 33, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 50). Katılımcıların bu maddelerden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Tablo 6’ da grup değişkeni olan “İkamet Yeri” ne göre Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır.

Tablo 6
İkamet Yerine Göre Maneviyatı Din Dışı Yaşantılar ile İlişkilendirme Eğilimi

	İkamet Yeri	N	Mean	Std. S.	t	p
Maneviyatı Din Dışı Yaşantılar ile İlişkilendirme Eğilimi	Bakırköy	80	3,11	0,45	5,142	0,000*
	Güngören	80	2,75	0,43		

* Anlamlıdır. $p < .05$ anlamlılık değeridir.

Buna göre iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0,000$). Bakırköy örnekleminin maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme boyutundan almış oldukları puanların ortalaması, Güngören örnekleminin boyuttan almış oldukları puanlardan anlamlı ölçüde yüksektir ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,11$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 2,75$, $t = 5,142$).

Her iki gruba baktığımızda aralarında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu verilerden hareketle Bakırköy’de ikamet edenlerin, manevi hayatlarını anlamlandırırken bireysel anlam dünyalarını ön planda tuttukları söylenilebilir. Diğer bir yönden dinden uzaklaşma ve kişisel manevi tecrübelerine vurgu yaptıkları sonucuna varılabilir. Son yüzyılda farklılaşan maneviyat etkisi ve dini referanslara değinmeyen yönelimlerin etkisi Bakırköy ilçesinde görülmeye başladığı ifade edilebilir.

Maneviyatı din dışı yaşantılar ile ilişkilendirmede cinsiyetler arası farklar incelenmiştir. Maneviyatı din dışı yaşantılar ile ilişkilendirmenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi analiz sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 7
Cinsiyete Göre Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi

	Cinsiyet	N	Mean	Std. S.	t	P
Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme Eğilimi	Kadın	109	2,98	,42263	1,710	,059
	Erkek	51	2,83	,56922		

Tablo 7 incelendiğinde maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme eğilimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>.05$). Kadınların maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme eğilimleri (ort. 2,98) ile erkekleri (ort. 2,83) kıyasladığımızda ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Buradan hareketle maneviyatı din dışı yaşantılarla anlamlandırma boyutunda cinsiyet farkı önemli bir etken olarak görülmemiştir.

Bu boyuttaki sonuçları daha ayrıntılı görmek adına aşağıda boyutun tüm ifadelerinin yüzdeliklerine tek tek yer verilecektir.

Tablo 8
Katılımcıların “Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme” İfadelerine
Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları

	Kesinlikle Katılıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.	7	4,4	12	7,5	11	6,9	68	42,5	62	38,8	160	100
Maneviyat denilince aklıma içsellik gelir.	8	5,0	25	15,6	14	8,8	72	45,0	41	25,6	160	100
Maneviyat denilince aklıma ahlak gelir.	8	5,0	16	10,0	21	13,1	67	41,9	48	30,0	160	100
Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.	24	15,0	23	14,4	29	18,1	58	36,3	26	16,3	160	100
Modernitenin yeni maneviyat yolları oluşturmasını anlamlı buluyorum.	30	18,8	24	15,0	52	32,5	43	26,9	11	6,9	160	100
Huzur bulduğum için inanırım.	27	16,9	21	13,1	25	15,6	58	36,3	29	18,1	160	100
İnancın yerini başka şeylerle dolduruyorum.	70	43,8	43	26,9	23	14,4	17	10,6	7	4,4	160	100
Reenkarnasyonun varlığını düşünmek, ölüm kaygımı engeller.	82	51,2	45	28,1	21	13,1	6	3,8	6	3,8	160	100
Çakralarımın açılmasını sağlayarak sağlıklı bir yaşam sürerim.	45	28,1	43	26,9	30	18,8	29	18,1	13	8,1	160	100
Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin/ mutsuz hissedirim.	72	45,0	49	30,6	16	10,0	11	6,9	12	7,5	160	100
İnançlarımı yaşama şeklime göre belirlerim.	51	31,9	39	24,4	22	13,8	31	19,4	17	10,6	160	100
Korkularım manevi hayatıma yön verir.	28	17,5	40	25,0	35	21,9	45	28,1	12	7,5	160	100
Evrene nasıl enerji gönderirsem (pozitif-negatif) yaşamımın o şekilde yönleneceğine inanırım.	24	15,0	27	16,9	34	21,3	59	36,9	16	10,0	160	100
Kendimi seviyorum ve bundan daha değerli bir şey görmüyorum.	18	11,3	41	25,6	31	19,4	48	30,0	22	13,8	160	100

Tablo 8 “Maneviyatı Din Dışı Yaşantılar ile İlişkilendirme” boyutunun sorularına katılımcıların verdikleri cevapları göstermektedir. Yukarıdaki verilerin yer aldığı tablo incelendiğinde, “Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.” sorusuna verilen cevapların %81,3 bu düşünceye katılırken; %11,9’u katılmamaktadır. Katılımcıların oldukça yüksek düzeyde verdikleri bu cevap bireylerin büyük kısmının maneviyatla huzuru

özdeşleştirdiklerini göstermektedir. Bir diğer soru olan “Maneviyat denilince aklıma içsellik gelir.” sorusuna olumlu cevap verenler %70,6 iken olumsuz cevaplayanlar %20,6’dır. Yapılan bir başka araştırmada ise katılımcıların %24’ü maneviyatı iç dünya olarak görmektedirler (Düzgüner, 2013: 212). Diğer bir araştırmada ise %8,3’lük (bu sonuç yapılan araştırmanın en yüksek sonucu) bir kısım maneviyatın insanın iç dünyasındaki her şey olduğunu söylemektedir (Yılmaz ve Okyay, 2009: 45). Bu araştırmalar yaptığımız çalışmayı desteklemekte ve maneviyatın içte yaşanan tüm hislere tekabül ettiği kanaatini oluşturmaktadır.

Tablo 9
İkametgâha Göre “Maneviyatı Din Dışı Yaşantı ile İlişkilendirme Eğilimi” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı

	İkametgâh	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Toplam
Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.	Bakırköy	%6,3	%8,8	%11,3	%53,8	%20,0	%100,0
	Güngören	%2,5	%6,3	%2,5	%31,3	%57,5	%100,0
Maneviyat denilince aklıma ahlak gelir.	Bakırköy	%6,3	%17,5	%16,3	%37,5	%22,5	%100,0
	Güngören	%3,8	%2,5	%10,0	%46,3	%37,5	%100,0
İnancın yerini başka şeylerle dolduruyorum.	Bakırköy	%20,0	%33,8	%17,5	%20,0	%8,8	%100,0
	Güngören	%67,5	%20,0	%11,3	%1,3		%100,0
Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin/ mutsuz hissedirim.	Bakırköy	%27,5	%33,8	%15,0	%10,0	%13,8	%100,0
	Güngören	%62,5	%27,5	%5,0	%3,8	%1,3	%100,0

Tablo 9’de boyutun özel bir değerlendirmesini yapmak adına; ikametgâh değişkenine göre bazı kritik soruların analizine yer verilmektedir.

“Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.” ifadesinin Bakırköy (%73,8) örneklemini ile Güngören (%88,8) örneklemini sonuçları birbirine yakın düzeydedir. Bir başka boyut olan “Maneviyat denilince aklıma ahlak gelir.” ifadesinin Güngören (%83,8) örneklemini Bakırköy (%60) örneklemine kıyasla maneviyatı ahlakla daha fazla bağdaştırmaktadır.

“İnancın yerini başka şeylerle dolduruyorum” ifadesinin Bakırköy (%28,8) örneklemini Güngören (%1,3) örneklemine kıyasla inancı yerine farklı şeyleri koymaktadırlar. Bu farklı şeyler yoga, çakra ve meditasyon gibi son dönemde popüler olan yönelimlerdir.

“Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin/ mutsuz hissedirim.” İfadesinin Bakırköy (%23,8) örneklemini, Güngören(%5,1) örneklemine göre daha meyilli olsa da her iki grubun da çok tercih etmediği görülmektedir.

Araştırmanın bu boyutundaki verilere göre; Bakırköy örneklemini maneviyatı din dışı yaşantılarla daha fazla bağdaştırmaktadır. Bununla birlikte manevi yaşamlarında inanç ve dinden beklendiği ölçüde uzak olmadıkları görülmektedir. Bir diğer husus da Bakırköy örneklemindeki bireylerin yogaya yönelimlerinin beklendiği düzeyde yüksek olmamasıdır. Bunun sebebi ise Bakırköy ikamet eden bireylerin kendilerini huzurlu hissetmek için zaman zaman yogaya başvurmalarının onların manevi ihtiyaçlarını tam manasıyla karşılayamadığını kanıtlar nitelikte olabileceğidir. Bu durumun bir diğer sebebi ise yoga gibi manevi yönelimlerin ülkemizden daha çok Batı’da yaygın olup bilgi ve uygulamada eksikliklerin mevcut olmasıdır.

2.3. Maneviyatın Yaşamsal Etkileri

Ankette yer alan ifadelerin 6 tanesi “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” boyutunu oluşturmaktadır (8,9,10,12,13,14). Katılımcıların bu maddelerden aldıkları puanlar hesaplanmıştır. Tablo 10’ da grup değişkeni olan “İkamet Yeri” ne göre Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır.

Tablo 10
İkamet Yerine Göre Maneviyatın Yaşamsal Etkileri

	İkamet Yeri	N	Mean	Std. S.	t	p
Maneviyatın Yaşamsal Etkileri	Bakırköy	80	3,52	0,67	-7,845	0,000*
	Güngören	80	4,30	0,56		

* Anlamlıdır. $p < .05$ anlamlılık değeridir.

Buna göre iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0,000$). Güngören örnekleminin maneviyatın yaşamsal etkileri boyutundan almış oldukları puanların ortalaması, Bakırköy örnekleminin maneviyatın yaşamsal etkileri boyutundan almış oldukları puanlardan anlamlı ölçüde yüksektir. ($\bar{X}_{\text{Güngören}} = 4,30$, $\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,52$, $t = -7,845$).

Ayrıca, maneviyatın yaşamsal etkileri ile cinsiyetler arası farklar incelenmiştir. Maneviyatın yaşamsal etkilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi analiz sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 11
Cinsiyete Göre Maneviyatın Yaşamsal Etkileri

	Cinsiyet	N	Mean	Std. S.	t	p
Maneviyatın Yaşamsal Etkileri	Kadın	109	3,9725	,65793	1,391	,126
	Erkek	51	3,7810	,87337		

Maneviyatın yaşamsal etkilerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için yapılan örneklemeler için t testi sonuçları Tablo 11’de gösterilmiştir. Tablo 11 incelendiğinde maneviyatın yaşamsal etkileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>.05$). Kadınların maneviyatın yaşamsal etkileri boyutu (ort. 3,97) ile erkeklerin (ort. 3,78) kıyasladığımızda ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Bu boyuttaki sonuçları daha ayrıntılı görmek adına aşağıda boyutun tüm ifadelerinin yüzdelerine tek tek yer verilecektir.

Tablo 12
Katılımcıların “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Manevi tecrübe, insanın yaşamında olumlu etki bırakır.	5	3,1	14	8,8	30	18,8	62	38,8	49	30,6	160	100
Maneviyat, kişiye hayata yönelik cesaret veren bir enerjidir.	5	3,1	11	6,9	16	10,0	76	47,5	52	32,5	160	100
Maneviyatın insan hayatında işlevsel bir etkisi olduğunu düşünürüm.	4	2,5	4	2,5	14	8,8	86	53,8	52	32,5	160	100
Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.	2	1,3	15	9,4	16	10,0	73	45,6	54	33,8	160	100

Tablo12'nin Devamı

Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.	8	5,0	17	10,6	31	19,4	64	40,0	40	25,0	160	100
Maneviyat yaşamamızın temel bütünleyicisidir.	4	2,5	22	13,8	22	13,8	65	40,6	47	29,4	160	100

Tablo 12 “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” boyutunun sorularına katılımcıların verdikleri cevapları göstermektedir. Yapılan araştırmada elde ettiğimiz verilerin ilgili kısmını verdiğimiz yukarıdaki tablo incelendiğinde “Manevi tecrübe, insanın yaşamında olumlu etki bırakır.” sorusuna verilen olumlu cevap %69,4 ‘lük kısmı oluşturmaktadır. Bu da manevi tecrübelerin bireyin hayatında olumlu tezahürlerinin olduğunu göstermektedir. 2003 yılında Cooper’in yaptığı bir araştırmada dua ve meditasyon gibi manevi tecrübelerin stres ve zorluklarla mücadele etmede önemli kişisel kaynak olduğunu tespit etmesi araştırma sonuçlarımızla örtüşmektedir (Cooper, 2003: 21). Yine bu hususta yapılan 1981 yılına ait araştırmada meditasyon yapan bireylerin ağrı kesici ve uyku ilaçları kullanımını azalttıkları görülmüştür (Kuiper, 2004: 24). Diğer bir sorumuz ise “Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.” olup bu soruya verilen olumlu cevaplar katılımcıların %65’lik kısmını oluşturmaktadır. Bu kısım verilerimiz içinde oldukça yüksek düzeyde bulunmaktadır. Bu sonucumuz, iyilik halinin maneviyat boyutunun hayatın maddeciliğinin ötesine geçebilen bir güç olduğu düşüncesini desteklemektedir (Doğan, 2006: 2).

Tablo 13
İkametgaha Göre “Maneviyatın Yaşamsal Etkileri” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı

	İkametgâh	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Toplam
Maneviyat kişiye hayata yönelik cesaret veren bir enerjidir.	Bakırköy	%3,8	%12,5	%16,3	%50,0	%17,5	%100,0
	Güngören	%2,5	%1,3	%3,8	%45,0	%47,5	%100,0
Maneviyatın insan hayatında işlevsel bir etkisi olduğunu düşünürüm.	Bakırköy	%3,8	%5,0	%16,3	%65,0	%10,0	%100,0
	Güngören	%1,3		%1,3	%42,5	%55,0	%100,0

Tablo 13'ün Devamı

Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.	Bakırköy	%1,3	%16,3	%10,0	%51,2	%21,3	%100,0
	Güngören	%1,3	%2,5	%10,0	%40,0	%46,3	%100,0
Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.	Bakırköy	%5,0	%13,8	%31,3	%40,0	%10,0	%100,0
	Güngören	%5,0	%7,5	%7,5	%40,0	%40,0	%100,0

Tablo 13'de boyutun özel bir değerlendirmesini yapmak adına; ikametgâh değişkenine göre bazı kritik soruların analizine yer verilmektedir.

“Maneviyat kişiye hayata yönelik cesaret veren bir enerjidir.” ifadesinde Güngören (%93,5) örneklemini Bakırköy (%67,5) göre daha yüksek düzeyde maneviyatı kişinin hayatına yönelik cesaret veren bir enerji olarak kabul etmektedir.

“Maneviyatın insan hayatında işlevsel bir etkisi olduğunu düşünürüm.” İfadesinde Güngören (%97,5) örneklemini Bakırköy (%75) örneklemine kıyasla insan hayatında maneviyatın işlevsellik etkisinin daha fazla var olduğunu düşünmektedir.

“Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.” ifadesinde Güngören (%86,3) örneklemini ve Bakırköy (%73,5) örneklemini psikolojik ve fiziksel sağlığın kişinin manevi deneyimleriyle bağlantılı olduğuna yakın oranlarda inanmaktadır.

“Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.” İfadesinde Güngören (%80) örnekleminde, Bakırköy (%50) örneklemine göre maneviyatın iyi olma haliyle ilişkili olduğu inancı daha yüksektir.

Araştırmanın bu boyutundaki verilere göre; Güngören ve Bakırköy örneklemi arasında bazı ifadelerde puanlama farkı bulunmaktadır. Fakat her iki grup da maneviyatın bireyin yaşamı üzerindeki etkisini kabul etmektedirler.

2.4. Batıl İnançlara İnanma Eğilimi

Ankette yer alan soruların 12 tanesi “Batıl İnançlara İnanma Eğilimi” boyutunu oluşturmaktadır (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 39, 44). Katılımcıların bu maddelerden aldıkları puanların ortalaması hesaplanmıştır. Tablo 14’ de grup değişkeni olan “İkamet Yeri” ne göre Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır.

Tablo 14
İkamet Yerine Göre Batıl İnançlara İnanma Eğilimi

	İkamet Yeri	N	Mean	Std. S.	t	p
Batıl İnançlara İnanma Eğilimi	Bakırköy	80	1,97	0,91	4,406	0,000*
	Güngören	80	1,48	0,42		

* Anlamlıdır. $p < .05$ anlamlılık değeridir.

Buna göre iki grup arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0,000$). Bakırköy örnekleminin batıl inançlara inanma eğilimi boyutunda almış oldukları puanların ortalaması, Güngören örnekleminin batıl inançlara inanma eğilimi boyutunda almış oldukları puanlardan anlamlı ölçüde yüksektir ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 1,97$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 1,48$, $t = 4,406$).

Batıl inançlara inanma eğilimi boyutuna bakıldığında; beklenen oranda olmasa da anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırma yapılmadan önce soruları yöneltirken maneviyatı din olarak anlamlandırmayan grubun batıl inanca eğiliminin fazla olması beklenmiştir. Fakat sonuçlar beklentilerimizle ulaşmamaktadır. Bireylerin eğitim düzeylerinin yükselmesi ve son dönemde akılcılığın artmasıyla birlikte batıl inançların toplum içinde etkisinin azalmaya başladığını görülmektedir. Fakat az da olsa bireyler ümitsizliğe düştüklerinde veya geleceğe olan merakları doğrultusunda doğruluğuna bakmaksızın bu tarz inançlara yöneldikleri söylenebilir.

Batıl inançlara inanmada cinsiyetler arası farklar incelenmiştir. Batıl inançlara inanmanın cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t testi analiz sonuçları aşağıda tablo halinde gösterilmiştir.

Tablo 15
Cinsiyete Göre Batıl İnançlara İnanma Eğilimi

	Cinsiyet	N	Mean	Std. S.	t	p
Batıl İnançlara İnanma Eğilimi	Kadın	109	1,7378	,74638	,236	,813
	Erkek	51	1,7075	,76073		

Tablo 15 incelendiğinde batıl inançlara inanma eğilimi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p > ,05$). Kadınların batıl inanca inanma eğilimleri (ort. 1,73) ile erkeklerin (ort. 1,70) kıyasladığımızda ortalamalarının birbirine yakın olduğu

görülmektedir. Bölgesel olarak batıl inançlara inanma durumu yaygın olmasa da kadınların daha yönelimli oldukları söylenebilir.

Bu boyuttaki sonuçları daha ayrıntılı görmek adına aşağıda boyutun tüm sorularının yüzdeliklerine tek tek yer verilecektir.

Tablo 16
Katılımcıların “Batıl İnançlara İnanma” İfadelerine Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katlıyorum		Kesinlikle Katlıyorum		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fal baktırdıktan sonra, karşıma çıkan olaylara önyargılı davranırım.	69	43,1	46	28,7	24	15,0	11	6,9	10	6,3	160	100
Yıldız kayarken dilek tuttuğum zaman isteğimin gerçekleşeceğine inanırım.	92	57,5	37	23,1	13	8,1	13	8,1	5	3,1	160	100
Dört yapraklı yonca bulunca hayatımın huzura kavuşacağına inanırım.	103	64,4	36	22,5	8	5,0	7	4,4	6	3,8	160	100
Evimin önünden kara kedi geçtiği gün başıma kötü bir şey gelmesinden endişe duyarım.	117	73,1	28	17,5	5	3,1	6	3,8	4	2,5	160	100
Kötülüklerden bahsedilince tahtaya vurmazsam o şeyin başıma geleceğinden korkarım.	97	60,6	35	21,9	17	10,6	6	3,8	5	3,1	160	100
Merdivenin altından yürümenin şanssızlık getirdiğine inanırım.	115	71,9	32	20,0	4	2,5	6	3,8	3	1,9	160	100
Ayna kırdığımda uğursuzlukların peşimi bırakmayacağından tedirginlik duyarım.	107	66,9	28	17,5	10	6,3	10	6,3	5	3,1	160	100
Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.	93	58,1	41	25,6	12	7,5	8	5,0	6	3,8	160	100
İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.	98	61,3	38	23,8	13	8,1	6	3,8	5	3,1	160	100
İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.	72	45,0	35	21,9	23	14,4	24	15,0	6	3,8	160	100
Göz değmesine karşı kurşun döktürmenin faydalı olduğuna inanırım.	64	40,0	35	21,9	38	23,8	13	8,1	10	6,3	160	100
Geleceğe olan merakım beni ruh çağırmaya iter.	109	68,1	34	21,3	7	4,4	5	3,1	5	3,1	160	100

Tablo 16 “Batıl İnançlara İnanma” boyutunun sorularına katılımcıların verdikleri cevaplar göstermektedir. Yukarıdaki verilen tablo incelendiğinde genel olarak batıl inançlara inanma oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Yapılan başka çalışmalar da bu verileri desteklemektedir. “Fal baktırdıktan sonra, karşıma çıkan olaylara önyargılı davranırım.” sorusuna verilen olumlu cevaplar %13,1 iken; olumsuz cevaplar %71,9’dur. 2003 yılında Yalova bölgesinde yapılan bir araştırmada ise %55,6’lık bir kısım hiç fal baktırmadığını ifade etmektedir (Köse, 2003: 65). Araştırma ile örtüşen bu verilerle birlikte düşünüldüğünde, fal baktırmanın toplum arasında yaygın olmadığı söylenebilir.

“Evimin önünden kara kedi geçtiği gün başıma kötü bir şey gelmesinden endişe duyarım.” ifadesine %6,3’ü olumlu cevap verilmektedir. Yapılan bir araştırmada, kara kedinin uğursuzluğuna inanlar %8,8’dir (Köse, 2003: 50). Bu da göstermektedir ki araştırmanın büyük kısmı kara kedinin uğursuzluğuna inanmamaktadır.

Tablo 17
İkametgâha Göre “Batıl İnançlara İnanma Eğilimi” Bazı Kritik Sorularının Dağılımı

	İkametgâh	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Toplam
Fal baktırdıktan sonra karşıma çıkan olaylara ön yargılı davranırım.	Bakırköy	%36,3	%27,5	%17,5	%8,8	%10,0	%100,0
	Güngören	%50,0	%30,0	%12,5	%5,0	%2,5	%100,0
Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.	Bakırköy	%52,5	%23,8	%8,8	%7,5	%7,5	%100,0
	Güngören	%63,7	%27,5	%6,3	%2,5		%100,0
İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.	Bakırköy	%60,0	%21,3	%7,4	%5,0	%6,3	%100,0
	Güngören	%62,5	%26,3	%8,8	%2,5		%100,0
Göz değmesine karşı kurşun döktürmenin faydalı olduğuna inanırım.	Bakırköy	%35,0	%22,5	%28,7	%8,8	%5,0	%100,0
	Güngören	%45,0	%21,3	%18,8	%7,5	%7,5	%100,0

Tablo 17’de boyutun özel bir değerlendirmesini yapmak adına; ikametgâh değişkenine göre bazı kritik soruların analizine yer verilmektedir.

“Fal baktırdıktan sonra karşıma çıkan olaylara ön yargılı davranırım.” ifadesinde Bakırköy (%18,8) örnekleminin, Güngören (%7,5) örneklemine göre faldan çıkarılan yorumların gerçek hayatlarında karşılarına çıkacağı inancı daha hâkimdir.

“Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.” ifadesinde Bakırköy (%15) örnekleme, Güngören (%2,5) örnekleme göre daha çok günlük burç yorumları ile yaşamlarını şekillendirmektedirler.

“İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.” ifadesinde Bakırköy (%11,3) örnekleminin, Güngören (%2,5) örnekleme göre iki bayram arası evlenmenin kötü şans getireceğine dair olan inançları daha fazladır.

“Göz değmesine karşı kurşun döktürmenin faydalı olduğuna inanırım.” ifadesinde Bakırköy (%13,8) örnekleme, Güngören (%15) örnekleme göre kurşun dökme işlemini daha az uygulamaktadırlar.

Araştırmanın bu boyutundaki verilere göre; her iki grubun batıl inançlara inanma eğilimi oldukça düşük düzeydedir. Modern dönemin batıl inançlara yönelme eğiliminin azaldığı görülmektedir. Fakat burada ikametgâh değişkeni rol oynamamaktadır. Burada da toplumun genelinde bilinçlenme ve akılcılığın ön planda olduğunu, batıl inançların sorgulandığını ortaya koymaktadır. Burada Güngören örnekleminin Bakırköy örnekleme göre kurşun döktürme işlemini daha fazla uyguluyor olmaları dikkat çekmektedir. Bunun sebebi, geleneksel ve örfi olarak toplumda var olmasına bağlanabilir.

2.5. Maneviyatın Değerlendirilmesinde Kullanılan Bazı Mühim İfadelerin Değerlendirilmesi

Aşağıda katılımcıların bazı mühim ifadelere verdikleri cevapların, ikamet yeri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 18
Soru 7: Maneviyat ve Din Arasında Farklılık Söz Konusudur

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	3,36	1,275	1,151	0,252
Güngören	80	3,13	1,335		

* Anlamlıdır. $p < .05$ anlamlılık değeridir.

Tablo 18' e göre katılımcıların maneviyyat ve dinin iki ayrı şey olduğunu düşünmeleri bakımından, ikamet yerine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p = 0,252$). Her iki gruptakiler de, maneviyyatla dinin aynı şey olmadığını düşünmektedir ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,36$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 3,13$, $t = 1,151$).

“Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.” ifadesine verilen cevaplar sonucunda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = 0,252$). Fakat her iki grup da bu fikri destekler nitelikte görünmektedir. Buradan hareketle her iki ilçede de maneviyat kavramı konusunda bilgi eksikliğinin var olduğu söylenebilir.

Tablo 19
Soru 12: Manevi Deneyimlerin Psikolojik ve Fiziksel Sağlıkla İlişkili Olduğuna İnanırım

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	3,75	1,013	-3,566	0,000
Güngören	80	4,28	0,842		

Tablo 19’ a göre katılımcıların manevi deneyimlerle sağlıklı olmayı ilişkilendirme durumları, ikamet yerine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p = 0,000$). Buna göre Güngören’de ikamet eden katılımcılar, manevi deneyimleri, psikolojik ve fiziksel sağlıkla anlamlı ölçüde daha fazla ilişkili bulmaktadır ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,75$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 4,28$, $t = -3,566$).

“Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.” ifadesine verilen cevaplar Güngören örnekleminin fikre katıldığını göstermektedir. Din ile maneviyatı ilişkilendiren Güngören grubu; maneviyatın, fiziksel ve psikolojik sağlıklarını doğrudan etkilediklerini düşünmektedirler. Yani, dindar olan kişilerin ruh ve beden sağlıklarının aynı oranda iyi olacağına inanmaktadırlar. Yapılan diğer alan araştırmaları da bu bulguyu destekler niteliktedir. Dini inanç ve uygulamaların hem ruh hem de beden sağlığı açısından önemli olduğu görülmektedir. Dindarlık düzeyi yüksek olan kişilerin düşük kan basıncına sahip olduğu ve daha az hastaneleri kullandıklarını ortaya koymaktadır (Köylü, 2010: 6). Bulgumuzu destekleyen bir diğer araştırma da; 2000 yılından önce yapılan 700 araştırmadan 500’ü din ile ruh ve beden sağlığının olumlu ilişkisi olduğunu göstermektedir (Köylü, 2010: 7). Yine başka bir yapılan 93 alan araştırmasından 59’u dini ibadete daha fazla katılan kişilerde daha az depresyona girdikleri tespit edilmiştir (Koenig, 2001/2002: 100). Dolayısıyla yapılan araştırmalar daha dindar olanların diğer insanlara oranla hayatlarının daha iyimser ve mutlu durumda olduklarını, daha az kaygı ve depresyona maruz kaldıklarını göstermektedir (Köylü, 2010: 6).

Bu araştırmalar şunu göstermektedir ki dindarlık düzeyi yüksek olan bireyler, hayatta karşılaştıkları stres faktörleriyle daha iyi başa çıkabilmekte başka bir deyişle din, bireyin

yaşamdaki stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirmektedir. Dolayısıyla da dinin insan hayatını düzene sokan ritüelleri, ruh ve beden sağlığını koruması açısından da oldukça önemlidir.

Tablo 20
Soru 13: Maneviyatın İyi Olma Hali İle Doğrudan İlişkili Olduğuna İnanırım

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	3,36	1,009	-3,943	0,000
Güngören	80	4,03	1,113		

Tablo 20’ de maneviyatla iyi olma halinin ilişkili olup olmadığına dair sorulan soruya katılımcıların verdiği cevaplar ikamet yerine göre anlamlı farklılık göstermiştir (p = 0,000). Her iki gruptaki katılımcılar da çoğunlukla maneviyatı iyi olma ile ilişkili bulurken, Güngören’de ikamet eden katılımcılar, maneviyatı iyi oluşla anlamlı ölçüde daha fazla ilişkili bulmaktadır ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 3,63$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 4,03$, $t = -3,943$).

“Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.” ifadesine verilen cevaplar her iki gruptaki katılımcıların da çoğunlukla maneviyatı iyi olma ile ilişkili bulurken, Güngören’de ikamet eden katılımcılar, maneviyatı iyi oluşla anlamlı ölçüde daha fazla ilişkili bulmaktadır. Bu alanda yapılan 850 araştırmanın ortak değerlendirilmesinde dindarlıkla yaşamdan memnun olma arasında araştırmalarda %80 oranında olumlu bir ilişki olduğu görülmektedir (Köylü, 2010: 10). Bu ampirik çalışmanın da desteklemesi ile denilebilir ki, maneviyat insanların psikolojik iyi olma halini pozitif açıdan etkilemektedir.

Tablo 21
Soru 25: Fal Baktırdıktan Sonra, Karşıma Çıkan Olaylara Önyargılı Davranırım

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	2,29	1,314	2,63	0,009
Güngören	80	1,80	1,011		

Tablo 21’ de fal baktırmak ve falda çıkan yorumların kişinin hayatı üzerinde etki gösterip göstermediğini incelemek üzere sorulan soruya göre, katılımcıların cevapları ikamet yerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır (p = 0,009). Her iki gruptaki katılımcılar da çoğunlukla fal sonuçlarına göre karşılarına çıkan olaylara bakış açılarının etkilenmediğini söylemekle beraber, Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, bu

etkinin anlamlı ölçüde daha az olduğu görülmektedir ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 2,29$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 1,80$, $t = 2,63$).

“Fal baktırdıktan sonra, karşıma çıkan olaylara ön yargılı davranırım.” ifadesine her iki örneklemin verdiği cevaplar arasında farklılık söz konusudur ($p = 0,009$). Her iki örneklem de çoğunlukla fal sonuçlarına göre karşılarına çıkan olaylara bakış açılarının etkilenmediğini söylemekle beraber Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, bu etkinin anlamlı ölçüde daha az olduğu görülmektedir. Bu da bize dindar olan insanların fala yönelimlerinin daha az olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda günümüzde akılcılık ve eğitim düzeyinin artması Türkiye’de fala inanma oranının düşmesine sebebiyet vermektedir. Daha önce bahsetmiş olduğumuz Türkiye’de Dini Hayat Araştırma adlı diyanetin yapmış olduğu araştırmadaki “fal yoluyla gelecekle ilgili yorumları önemserim” ifadesine verilen %90,7 oranındaki “hiçbir zaman” şikkına verilen cevap destekler niteliktedir (DİB, 2014: 214).

Tablo 22
Soru 34: Rüyaların Bana Manevi Mesajlar Verdiğini Düşünürüm

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	2,88	1,257	-2,166	0,032
Güngören	80	3,29	1,15		

Tablo 22’ de rüyaların insanın hayatı için önemli mesajlar içerdiğini düşünmeleri açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığımız analiz eden t testin sonucu anlamlıdır ($p = 0,032$). Buna göre Güngören’de ikamet eden katılımcılar, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, rüyaların manevi mesajlar içerdiğine anlamlı ölçüde daha fazla inanmaktadır ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 2,88$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 3,29$, $t = -2,166$).

“Rüyaların bana manevi mesajlar verdiğini düşünürüm.” ifadesine verilen cevaplar sonucun anlamlı olduğunu göstermektedir ($p = 0,032$). Bu bağlamda Güngören’de ikamet eden katılımcılar, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, rüyaların manevi mesajlar içerdiğine anlamlı ölçüde daha fazla inandıklarını söyleyebiliriz. Çünkü İslam dini rüyaya önem atfetmektedir. Hz. Muhammed’e (as) vahyin rüya ile gelmesiyle veya ezanı ilk önce rüyasında gören Abdullah b. Zeyd b. Sa’lebe’yi Hz. Muhammed’in onaylamasıyla İslam’ın rüyaya verdiği önemi görmekteyiz (Atak, 2016: 84).

Tablo 23
Soru 35: Günlük Burç Yorumları Hareketlerime Yön Verir

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	1,94	1,266	2,831	0,005
Güngören	80	1,48	0,729		

Tablo 23’ de günlük burç yorumlarının, hayatlarına etki edip etmemesi açısından gruplar arasında farklılık olup olmadığını analiz eden t testin sonucu anlamlıdır (p = 0,005). Buna göre her iki gruptaki katılımcıların çoğunluğu günlük burç yorumlarının, hareketlerine yön vermediğini belirtmekle beraber, Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, burç yorumlarının hayata etkisinin anlamlı ölçüde daha az olduğu görülmüştür ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 1,94$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 1,48$, $t = 2,831$)

“Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.” ifadesine verilen cevaplar sonucunun anlamlı olduğu görülmektedir (p = 0,005). Bu veriler çerçevesinde her iki örnekleme katılımcıların çoğunluğu günlük burç yorumlarının, hareketlerine yön vermediğini belirtmekle beraber, Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, burç yorumlarının hayata etkisinin anlamlı ölçüde daha az olduğu söylenebilir. İslam dininde geleceği yalnızca Allah’ın bildiği inancı hâkim olduğundan Güngören grubunun burç yorumlarının hayatlarına etki etmemesi beklenen bir sonuçtur (En’am Suresi, 59.).

Tablo 24
Soru 43: Yoga Yapmadığım Zamanlarda Kendimi Gergin/ Mutsuz Hissederim

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	2,49	1,359	5,289	0,000
Güngören	80	1,54	0,856		

Tablo 24’ te yoga yapmamanın, kişiyi daha gergin ve mutsuz hissettirmesi hakkındaki soruya verilen cevaplar, ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (p = 0,000). Buna göre her iki gruptaki katılımcıların çoğunluğu yoga yapmamanın olumsuz etkisini hissetmediklerini belirtmekle beraber, Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, yoga yapmamanın olumsuz etkisinin daha az olduğu görülmüştür ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 2,49$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 1,54$, $t = 5,289$).

“Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin / mutsuz hissederim.” ifadesine verilen cevaplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (p = 0,000). Bu bağlamda her iki

gruptaki katılımcıların çoğunluğu yoga yapmamanın olumsuz etkisini hissetmediklerini belirtmekle beraber Güngören’de ikamet eden katılımcılarda, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, yoga yapmamanın olumsuz etkisinin daha az olduğu görülmüştür. Yoga bir arınma ve huzur vesilesi olmakla birlikte manevi hayatlarını dini uygulamalarla doyurmayan bireylerin ruhsal ve bedensel gerginliği azaltan etkisi sebebiyle yogaya yönelimi daha fazladır.

Tablo 25
Soru 44: Geleceğe Olan Merakım Beni Ruh Çağırma İter

	N	Mean	Std.S.	t	p
Bakırköy	80	1,80	1,195	3,903	0,000
Güngören	80	1,24	0,484		

Tablo 25’ te katılımcıların, ruh çağırma ile alakalı görüşlerini inceleyen soruya verilen cevaplar, ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (p = 0,000). Buna göre her iki gruptaki katılımcıların da çoğunluğu gelecekte haber almak niyetiyle ruh çağırma merak duymadıklarını belirtmekle beraber, Güngören’de ikamet eden katılımcılar, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, ruh çağırma anlamlı ölçüde daha fazla olumsuz cevap vermiştir ($\bar{X}_{\text{Bakırköy}} = 1,80$, $\bar{X}_{\text{Güngören}} = 1,24$, $t = 3,903$) (Bkz. Tablo 21).

“Geleceğe olan merakım beni ruh çağırma iter.” ifadesine verilen cevaplar, ikamet durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır (p = 0,000). Buna göre her iki gruptaki katılımcıların da çoğunluğu gelecekte haber almak niyetiyle ruh çağırma merak duymadıklarını belirtmekle beraber Güngören’de ikamet eden katılımcılar, Bakırköy’de ikamet edenlere kıyasla, ruh çağırma anlamlı ölçüde daha fazla olumsuz cevap vermiştir. Lakin günümüzde ruh çağırma eylemi ilkel görünme ve reenkarnasyon inancının ilerlemesi ile tercih edilmemeye başlanmıştır.

Tablo 26
Katılımcıların “Bazı Kritik Sorulara” Verdikleri Cevaba Göre Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Toplam	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.	24	15,0	23	14,4	29	18,1	58	36,3	26	16,3	160	100
Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.	2	1,3	15	9,4	16	10,0	73	45,6	54	33,8	160	100
Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.	8	5,0	17	10,6	31	19,4	64	40,0	40	25,0	160	100
Fal baktırdıktan sonra, karşıma çıkan olaylara önyargılı davranırım.	69	43,1	46	28,7	24	15,0	11	6,9	10	6,3	160	100
Rüyaların bana manevi mesajlar verdiğini düşünürüm.	22	13,8	27	16,9	46	28,7	46	28,7	19	11,9	160	100
Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.	93	58,1	41	25,6	12	7,5	8	5,0	6	3,8	160	100
Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin/ mutsuz hissederim.	72	45,0	49	30,6	16	10,0	11	6,9	12	7,5	160	100
Geleceğe olan merakım beni ruh çağırmaya iter.	109	68,1	34	21,3	7	4,4	5	3,1	5	3,1	160	100

Tablo 26 “Bazı Kritik Sorular” boyutunun sorularına katılımcıların verdikleri cevaplar göstermektedir. Yukarıda verilen veri sonuçları incelendiğinde “Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.” ifadesine verilen olumlu cevaplar %52,6 iken olumsuz sonuçlar %29’dur. Buradan hareketle katılımcılarımızın büyük kısmının din ile maneviyatı aynı gördükleri sonucuna ulaşabiliriz. Fakat Türkiye’de yapılan bir başka çalışmada din ile maneviyatı aynı görenler %12,5 iken farklı görenler %32,5’dir (Düzgüner, 2010: 219). Yaptığımız çalışma ile farklılık göstermesinin sebebi farklı bölgelerde yapılması olarak düşünülmektedir.

2.6. Genel Değerlendirme

İnancı insan psikolojisinden ayrı düşünmek mümkün değildir. Çünkü bir şeye inanmak insana doğuştan verilmiş bir özelliktir. Hz. Peygamber bu hususta “ Her doğan çocuk fitrat üzere doğar sonra anne ve babası onu Yahudi, Hristiyan ve Mecusi yapar.” Hadis-i Şerif’i zikretmektedir (Buhari, 2004: 92). İnsanoğlu dünyaya geldiğinden itibaren akı

ile birlikte neye inanacağı konusunda harekete geçmektedir. Herhangi bir dine mensup olmak insanın hayatını düzenlediğinden dolayı yeryüzünde insanlar çeşitli dinlere inanmakla birlikte dini manevi hayatlarını şekillendirmede kullanmaktadırlar. Yapılan bir araştırmada kiliseye düzenli giden bireylerin beden ve ruh sağlıklarını olumlu etkilediği görülmektedir (Tiliouine, 2009: 56). Güngören ve Bakırköy örneklemi üzerinde yapılan araştırmada inancın ve manevi hayatın her bireyin hayatında var olduğunu göstermektedir. Fakat her bireyin manevi hayatı şekillendirme çeşidi farklıdır. Güngören örneklemini dini ibadetler (namaz, oruç, zekat ve hac vs.) ile Bakırköy örneklemini ise din dışı yönelimler (yoga, çakra, meditasyon vs.) ile manevi hayatlarını oluşturmaktadırlar. Manevi hayatı aktif yaşayan birey olumlu düşünmeyi yaşam şekli haline getirir. Dolayısıyla birey olumlu düşünerek maneviyatını güçlü kılmaktadır. 2006 yılında yapılan bir araştırmada geleceğinin iyi olacağını düşünen bireylerin maneviyat puan ortalamaları (ort: 76,59) yüksek; daha kötü olacağını düşünenlerin ortalaması (ort:61,71) ise düşük olduğu tespit edilmiştir (Doğan, 2006: 2). Yani, bireylerin gelecekle ilgili düşünceleri olumlu oldukça maneviyat boyutlarında bir yükselme olduğu söylenebilmektedir.

Ülkemizde çok fazla ön planda olmasa da manevi hayatlarına din dışı yönelimleri entegre etme Batı'da oldukça yaygın olarak uygulanmaktadır. Bunların başında meditasyon, yoga ve çakra açma yer almaktadır. Bu yönelimler hakkındaki bilgiler ise Batı ülkelerinde alınmaktadır. Dolayısıyla din dışı yönelimlere meyleden kişiler çaresiz kaldıklarında; yönelimlerinin doğru veya yanlışlığına bakmaksızın manevi hayatlarını bu yönelimlerle doldurmaktadırlar. Araştırmadaki verilerde bu doğrultudadır. Fakat bu yönelimler ülkemizde son dönemde ivme kazanmaya başlamaktadır. Batı'dan alınan bilgilerin geliştirilmesi ve uygulamaya geçirilmesiyle ülkemizde daha yaygın hale gelecekleri kanaatindeyiz.

Tarih boyunca insanların her daim istek ve şikâyetleri mevcuttur. Bu duyguları Tanrı ile paylaşmak dua olarak, seküler bir rahatlama egzersizi olarak ise meditasyon olarak adlandırılmaktadır. Bu durum psikolojik açıdan ruh ve beden sağlığını olumlu etkileyen bir dışı vurum ve rahatlama imkânı sağlayan dini unsurdur (Horozcu, 2010: 212). İnsanın yeryüzüne geldiği andan itibaren hayatını devam ettirme mecburiyetinde olması ve yaşadığı stres karşısında verdiği tepkiler onun imtihanı olmuş ve bu zorluklarla mücadele etmek insanı dua etmeye itmiştir. Araştırmadaki maneviyata bakışları farklı olan grupların dahi duaya olan inanç ortalamaları yüksektir.

Manevi hayat insanın psiko-sosyal hayatını şekillendirmektedir. Özellikle bireyin ruh ve beden sağlığını etkilemektedir. Yapılan bir araştırma, samimi inanç ve uygulamalarının sadece ruh sağlığı açısından değil, beden sağlığı açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Dindarlık seviyesi yüksek olan bireylerin düşük kan basıncına sahip olup sağlık hizmetlerini daha az kullandıklarını ortaya koymaktadır (Köylü, 2010: 6). Bu durumu psikolojik açıdan inceleyen bir diğer çalışmada ise; araştırmacılar 127 hasta bakıcının dini ve manevi güçlü olan veya dini ve manevi motifleri kullanan bakıcıların psikolojik açıdan daha sağlıklı kaldıkları görülmektedir (Chang, Noonan ve Tennstedt, 1998: 467). Netice olarak, çalışmaların büyük kısmı dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerde hem ruhen hem bedenen iyi olma halinin hâkim olduğu ve bireylerin az kaygı ve korku sahibi oldukları tespit edilmektedir.

Batıl inançlar toplumumuz içerisinde tarih boyu var olmuşlardır. 21. yy. da akılcılığın ve eleştirel düşüncenin var olduğu bir dünyada batıl inançların etkisi azalmakla birlikte varlığını korumaya devam etmektedir. Yine de az da olsa batıl inançların doğru olduğunu kabul edenleri dindar olmayanların oluşturduğu görülmektedir. Bunun sebeplerinin başında ise din eğitiminin eksik oluşu, dini esasların doğru bilinmemesi ve geleceğe olan merakın ön planda olması sayılabilmektedir. Bunların yanı sıra ümit, çaresizlik ve korku gibi duygular bireyleri batıl inançlara yönlendirmektedir. Diğer açıdan ise insanın doğuştan sahip olduğu merak duygusunun sonucu da bireyi batıl inanca meylettirmektedir. Dolayısıyla bireylerin gelecekte ne yaşayacaklarını merak etmeleri onları fal baktırmaya ve burç yorumlarına yönlendirmektedir. Son yüzyıla baktığımızda da televizyon, telefon uygulamaları ve gazete köşelerinde burç yorumlarının hayli yer aldığını görmekteyiz (Kandemir, 2011: 106).

Araştırmada, cinsiyet durumlarına göre yapılan analizlerde en anlamlı fark batıl inançlara inanma eğiliminde bulunmaktadır. Kadınların erkeklere oranla batıl inançlara daha meyilli oldukları anlaşılmaktadır. Tablo 15 incelendiğinde kadınlara oranla erkeklerin daha geri de olsa da genelleme yapabilecek seviyede olmadığı görülmektedir. Fakat kadınların dışarıda geçirdikleri vaktin uzaması, kitle iletişim araçlarının kullanımının artması ve eğitim seviyelerinin yükselmesi gibi durumların bu farklılıkta etkili olduğu söylenebilmektedir.

Bir araştırmacının bir bölgenin inanç ve düşünceleri hakkında net hükümler vermesi mümkün değildir. Bu araştırmada elde edilen verilerin ışıkında yapılan yorum ve açıklamalardan ibarettir.

Korelasyon Analizi

Bu tez çalışmasında Bakırköy ve Güngören ilçelerinde ikamet eden yetişkin bireylerden maneviyata ve manevi hayata dair yönelimlerine ilişkin düşüncelerine yönelik anket ifadelerinin cevaplamaları incelenmiştir. Yöneltilen ifadelere gelen cevaplar, maneviyatı din ile ilişkilendirme, maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme, maneviyatın yaşamsal etkileri ve batıl inançlara inanma şeklinde ele alınmıştır. Fakat katılımcıların manevi hayata bakışlarını anlamak için anket ifadelerinin iki boyutunun korelasyonel ilişkisi analiz edilmiştir. Buna göre, katılımcıların maneviyatı din ile ilişkili bulunduğunu gösteren boyut ile maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendiren boyut arasında ters yönlü ve zayıf fakat anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların maneviyatı dinle ilişkilendirme eğilimleri arttıķa, din dışı kavramlarla ilişkilendirme eğilimleri azalmaktadır ($r = -0,252$, $p = 0,001$). Öte yandan katılımcıların maneviyatı dini inançlarla ilişkili bulunduğunu gösteren boyut ile batıl inançlara eğilimlerini ölçen boyut arasında da ters yönlü ve zayıf fakat anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların maneviyatı dinle ilişkilendirme eğilimleri arttıķa, batıl inanışlara rağbeti azalmaktadır ($r = -0,329$, $p = 0,000$). Bu iki bulguyla uyumlu olarak ise katılımcıların maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirdiklerini gösteren boyut ile batıl inançlara eğilimlerini gösteren boyut arasında pozitif yönlü, orta düzeyli ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların maneviyatı din dışı yaşantılarla ilişkilendirme eğilimleri arttıķa, batıl inanışlara rağbetleri de artmaktadır ($r = 0,530$, $p = 0,000$).

Tablo 27
Boyutların Korelasyonu

Pearson Correlations	N	Maneviyatı Dini İnançla İlişkilendirme	Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme
Maneviyatı Dini İnançla İlişkilendirme	160		
Maneviyatı Din Dışı Yaşantılarla İlişkilendirme		-,252**	
Batıl İnançlara İnanma Eğilimi		-,329**	,530**

** $P < 0,01$

Yapılan korelasyon analizinden elde edilebilen sonuçlar Őu yorumları műmkűn kılmaktadır:

- Maneviyatla din arasındaki ilişki arttıkça din dışı kavramların etkisi azalmaktadır..
- Maneviyatla din arasındaki iliŐki azaldıkça da batıl inançların kiŐinin manevi hayatının içinde daha fazla yer edindiĐi gűrűlmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Din psikolojisi alanında belli bir zamandan beri devam eden okuma, yazma ve gözlemlene düzeyindeki çalışmalarda, insanların manevi hayatlarındaki anlamlandırma, değişim ve oluşumları gözlemlemektedir. Bu süre içerisinde insanların manevi hayatı farklı anlamlandırdıkları veya yerine bambaşka olgular oturttuklarına şahit olmaktadır. Bu gözlemlene sürecinde, dindar, muhafazakâr ve elit birçok kişi ile haşır neşir olduğu gibi farklı disiplinlerden kişilerle de görüşüldü. Orijinal kimlikli kişilere rastlanmış olursa da mukallit kişilerin çoğunlukta olduğunu net bir şekilde ifade edebilir. Bu geniş insan kitlesi, düşünce ve inanç farklılık / benzerliklerinin büyük bir yelpaze olduğunu göstermektedir. Her grup insan kitleleri farklı olduğu gibi kendi içerisinde de çevresel farklılıklar oluşturmaktadır. Grupların içerisine bakıldığında her bireyin hayatına başka şeyler müessir olmaktadır. Bu çalışma da böyle bir sürecin ürünü olmaktadır.

Çağımızı şekillendiren dönüşümler, paradigmlar ve kişisel hazlar manevi alanı görmezden gelmektedir. Genel olarak psikolojik akımlara da baktığımızda kişiyi mekanik olarak algıladığı görülmektedir. Yani, ölçülebilir ve test edilebilir bir bilgi edinme söz konusu olmaktadır. Oysa manevi hayat, kişinin hayatında belirleyici bir role sahip olmaktadır. Bu nedenle değerlendirme yaparken insanların manevi hayat algılarını din ile eşit görüp görmemeleri ve inanış sistemlerini iyi bilmek gerekmektedir. Çünkü bir bireyi psikolojik olarak anlamaya yönelik atılımlarda, bireyin dini inanç tercihleri ve hayatına olan etkileri dikkate alınmalıdır. Bu tezde ise, bireylerin manevi yönelimleri, batıl inanca inanma eğilimleri ve bunların yaşamlarına olan psikolojik etkileri ele alınmıştır.

Din, toplumsal yaşamın düzeni için belirleyici ve önemli bir unsurdur. Bu nedenle bireyin yaşamında maneviyatın, ruhi ve bedeni açıdan oldukça geniş bir yer tuttuğu söylenebilir. Fakat son yıllarda ülkemizin bazı alanlarında maneviyat dini referanslara değinmeyen yönelimler üzerinden şekillenmektedir (Bkz. Tablo: 8). Bu bağlamda ele aldığımız Bakırköy örneklemini maneviyatı din dışı olarak anlamlandırarak manevi hayatlarını yoga, meditasyon ve çakra açma gibi din dışı yönelimlerle zenginleştirmektedirler (Bkz. Tablo: 9). Burada manevi hayatı etkileyen din değil, bireyin iç dünyası odak noktası olmuştur. Diğer taraftan Güngören örneklemini maneviyatı din ile eş değer anlamlandırıp manevi hayatını da dini ibadetlerle

oluşturmaktadır. (Bkz. Tablo: 5) Böylece her iki örneklemin de manevi hayatlarının var olduğunu ve bu hayatlarını zenginleştirme çabası içerisinde oldukları söyleyebilir. Fakat manevi hayatlarını din dışı yaşantılarla dolduran örneklem içerisindeki bireyler batıl inanca yönelimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo: 14). Lakin günümüzde batıl inançlara inanma eğilimi bireylerin akla verdikleri önemin artmasıyla ve eğitim düzeylerinin ilerlemesiyle oldukça düşük oranlardadır. Bunun yanı sıra dindar kişiler ise dini inançlarına ters düşmesi sebebiyle bu yönelimden büyük oranda uzak durmaktadır.

İnsanların hayatlarında huzuru bulmak adına manevi olgulara kendi yükledikleri anlam doğrultusunda yönelim göstermektedirler. Bu yönelimlerde insanın yaşamını doyumlu hale getirme çabasını doğurmaktadır. İnsan ilk önce kendi değerli görüp daha sonra etrafı ile etkili iletişimde olması gerekmektedir. Bir başka ifade ile dış ve iç dünyamız ile anlamlı ilişki içerisinde olunmalıdır (Cüceloğlu, 2016: 13).

Din Psikoloji, beden sağlığı kadar ruh sağlığına da önem vermektedir. Kişinin ruh sağlığını korumasının, sağlam inancının üzerine bina edilmiş ruhun kuvvetlerinin mutedil bir şekilde uygulanmasıyla sağlanabileceğini söyleyebilir. Davranışlarının hâkimi olan insanın en önemli görevi yaşamını yapılandırmasıdır. Bu görevi ifa edebilmesi de iradesini güçlendirmesine bağlıdır. Kimi kişilerin din ile kimi kişilerin ise din dışı öğelerle manevi hayatını şekillendirmesi, bireyin ruh sağlığını korumasına katkıda bulunmakta ve onun psikolojik olarak iyi olma haline ulaşma çabalarını ortaya koymaktadır. Bu nedenle bireyler manevi hayatlarını pozitif yaşarak iyi olma haline ulaşabilirler (Bkz. Tablo: 20).

Genel olarak araştırmada elde edilen sonuçlar oluşturulmuş olan varsayımları destekler nitelikte bulunmuştur. Güngören’de ikamet eden kişiler maneviyatı din olarak anlamlandırmak ve manevi hayatı din ile beslemektedir (Bkz. Tablo: 2). Bakırköy’de ikamet eden kişiler ise maneviyatı din dışı olarak anlamlandırmakta ve harici öğelerle manevi hayatını geliştirmektedir. Her iki örnekleminde farklı olsa da manevi hayat olgusu bulunmaktadır. Her iki grubunda farklı içeriklerle de olsa manevi hayatın varlığını ve yaşamlarına olumlu yönde etkisini kabul ettikleri görülmektedir.

Manevi hayat din ile dolduranların, ibadet ederek kendilerini mutlu ve hayatlarını anlamlı hissederken; din dışı yönelimlerle dolduranların çakra açarak veya yoga yaparak derin huzur ve mutluluk sağladıkları görülmektedir. Özellikle çakra açma yöntemi son

dönemde bireylerin manevi hayatları ileri düzeyde etkilemektedir. Çakra açanlar, vücutlarındaki enerji bağlantı noktalarındaki enerji tıkanıklıklarını açarken soğuk ve hafif bir rüzgâr hissettiklerini ve manevi aydınlanma yaşadıklarını ifade etmektedirler (Uluç, 2006: 136). Bu bağlamda Bakırköy'deki bireylerin Güngören'dekilere oranla seküler hayatı daha yüksek oranda kabullendikleri söylenebilir.

Batıl inanç yönünden manevi hayatı değerlendirecek olursak; maneviyatı din dışı görenlerin batıl inanışlara yönelimi, maneviyatı din olarak görenlere karşılık az bir oran farkı ile olsa da fazla bulunmaktadır. Fakat istatistiksel verilere bakıldığında modern dünyada mantık çerçevesinde hareket edilmesi ve bilincin artmasından dolayı verilerin oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte sosyo-ekonomik ve eğitim seviyesi, dindarlık düzeyi, sosyal ve kültürel hayat, yaşam sürülen semt, yaş, medeni durum ve cinsiyet batıl inançlara yönelmeyi etkileyen değişkenler arasında sayılabilmektedir. Bu araştırmanın verilerine bakıldığında da cinsiyet değişkeni batıl inanca inanma eğiliminde etkili değişkendir. Kadınların daha batıl inanca meyilli olmaları çalışma oranlarının erkeklere göre daha az olup boş vakitlerinin fazla olması ve sosyal medyada daha fazla vakit harcamalarına bağlanabilir.

Bu çalışmada elde edilen bilgi, bulgu ve sonuçlardan hareketle şu önerilerde bulunabiliriz: Bu araştırma, İstanbul'un Güngören ve Bakırköy ilçeleri ile sınırlı tutulmuştur. Konuya daha farklı ve geniş perspektiften bakılması için başka il / ilçelerde de yapılması önerilebilir. Bir diğer açıdan araştırma da elde edilen bulgular örneklem, kullanılan ölçek ve uygulandığı zaman bakımından sınırlıdır. Bu araştırma mülakat tekniği kullanılarak veya farklı yaş dönemleri dikkate alınarak yapılırsa daha farklı bulgular elde edilebileceği kanaatindeyiz. Yine bu araştırma geliştirilerek; kaygı ve depresyon gibi ruhsal kökenli hastalık ve kişilik bozukluklarında manevi hayatın etkisi belirlenebilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Adler, A. (2012). İnsanı Tanıma Sanatı. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Afifi, E. (2015). Tasavvuf İslam'da Manevi Hayat. E. (Çev. E. Demirli, A. Kartal). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Allport, G. (1967). The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation. New York: Paperback.
- Arabi, M. (2016). Fususu'l Hikem. (Çev. E. Demirli). İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Arslantürk, Z. ve Amman, T. (1997). Sosyoloji. İstanbul: M.Ü.İ.F. Yay.
- Arslantürk, Z. ve Arslantürk, H. (2013). Uygulamalı Sosyal Araştırma, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Artkinson, R. L, Artkinson R.C ve Hilgard E.R. (1995). Psikolojiye Giriş. (Çev. A. Yavuz). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Atak, M. (Ed.). (2016). Maneviyat Psikolojisi. İstanbul: Türdav Yayın Grubu.
- Ayten, A. (2013). Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. ve Düzgüner S. (2017). Tasavvuf Psikolojisine Giriş. İstanbul: Sufi Kitap.
- Ayverdi, İ. (2005). Misalli Büyük Türkçe Sözlük. (Cilt 2). İstanbul: Kubbealtı Yayınları.
- Bayraktar, F. (Ed.). (2006). Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Birgivi, İ. (1996). Tarikat-ı Muhammediye. (Çev. C. Yıldırım). İstanbul: Demir Kitabevi.
- Buhari. (2004). Sahih-i Buhari. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Cüceloğlu, D. (2016). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çakan, İ. (1981). Hurafeler ve Batıl İnanışlar. İstanbul: Marifet Yayınları.
- Çubukçu, A. (1972). İslam'da Ahlak ve Manevi Vazifeler. Ankara: Diyanet İşleri Bakanlığı Yayınları.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2010). Kur'an'ı Kerim Açıklamalı Meali. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Diyanet İşleri Başkanlığı. (2014). Türkiye'de Dini Hayat Araştırması. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

- Dökmen, Ü. (2000). Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Ebu Davud. (2007). Sünen. Konya: Konya Kitapçılık.
- Ekşi, H. ve Kaya, H. (Ed.). (2016). Manevi Yönelimli Psikoterapi. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Freud, S. (2001). Düşlerin Yorumu. (Çev. I. E. Kapkın). İstanbul: Payel Yayınları.
- Geçtan, E. (1990). İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Guralnik, D. B. (1959). Webster's New World Dictionary of The American Language. Cleveland and New York: The World Publishing Company.
- Güngör, E. (1993). Değerler Psikolojisi Üzerine Araştırmalar. İstanbul: Ötüken Neşriyat.
- Hanbel, A. (2013). Müsned. (Çev. Z. Yıldız- H.Yıldız). İstanbul: Ocak Yayıncılık.
- Hançerlioğlu, O. (1976). Felsefe Ansiklopedisi. (Cilt VI). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hayat Yayın Grubu. (1971). Hayat Ansiklopedisi. (Cilt V). İstanbul: Doğa Kardeşler Yayınları.
- Hoffman, F. ve Bailey, W. (1992). Mind and Society Fads. New York: Haworth Press.
- Holm, N. G. (2004). Din Psikolojisine Giriş. (Çev. A. Bahadır). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Hökelekli, H. (2012). Din Psikolojisine Giriş. İstanbul: Dem Yayınları.
- İbn Meserre. (1999). El-Münteka. (Çev. M. N. Bardakçı). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Karaçoşkun, M. (Ed.). (2013). Din Psikolojisi. Ankara: Grafiker Yayınları.
- Kimmel D. C. (1974). Adulthood and Aging. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Koca, F. (1999). "İbadet". DİA, C:19, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kuşeyri, A. (2013). Tasavvuf İlimine Dair Kuşeyri Risalesi. (Çev. M. Çoşkun). İstanbul: İlkharf Yayınevi.
- Küçük H. ve Yeğin Z.A. (2019). Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Koenig, H. G., McCullough, M. ve Larson, D. B. (2001). Handbook of religion and health: A century of research reviewed. New York: Oxford University Press.
- Mehmedoğlu, A.U. (2004). Kişilik ve Din. İstanbul: Dem Yayınları.
- Merter, M. (2013). Dokuz Yüz Katlı İnsan. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Merter, M. (2014). Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyalarn Dili. İstanbul: Kaknüs Yayınevi.
- Nevevi (2016). Riyazü's- Salihin. (Çev. M.E. Özafşar ve B. Erul). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Olgun, T. (1998). Müslümanlıkta İbadet Tarihi. Ankara: Akçağ Matbaa.
- Paloutzian, R.F. ve Park C.L. (2013). Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları. (Çev. İ. Çapçioğlu- A. Ayten). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Peker, H. (2011). Din Psikolojisi. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Plotnik, R. (2009). Psikoloji'ye Giriş. (Çev. T. Geniş). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Püsküllüoğlu, A. (2004). Arkadaş Türkçe Sözlük. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Rowshan, A. (2008). Stres Yönetimi. (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistemik Yayıncılık.
- Stein, J. (Ed.). (1967). The Random House Dictionary of The English Language. New York: Random House.
- Toparlı, R. (Ed.). (2005). Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Topsakal, H.R. ve Çelik, İ. (1996). Örnekleriyle Türkçe Sözlük. Ankara: MEB.
- Tuğlacı, P. (1979). Okyanus Ansiklopedik Sözlük. (Cilt 4). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Uysal, V. (1996). Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri. İstanbul: M.Ü İlahiyat Fak. Vakfı Yayınları.
- Uzluk, F. N. (1958). Genel Tıp Tarihi. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.
- Yavuz, K. (2013). Günümüzde İnançın Psikolojisi. Ankara: Boğaziçi Yayınları.
- Yazıcı, S. (1999). İslam'da İnanç Esasları, İbadetler ve Ahlak İlkeleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Yiğitbaş, S. (1972). Musiki ile Tedavi. İstanbul: Yelken Matbaa.
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat. (Çev. S. Düzgüner), Din ve Maneviyat Psikolojisi içinde, (Ed. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park ss.61-102), (Çev. İ.Çapçioğlu- A. Ayten). Ankara: Phoenix Yayınları.

Sürekli Yayınlar

- Ağbal, D. (2012). “*Kur’an’da Burçlar: Mahiyeti ve İnsana Etkisi Bağlamında*”. Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 38, 249-276.
- Apaydın, H. (2002). “*Burçların Dini Tutum ve Davranışlarla İlişkisi*”. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 3, 182-207.
- Armstrong, T. D. (1995). “*Exploring Spirituality: The development of the Armstrong Measure of Spirituality*”. Paper presented at the annual convention of the American Psychological Association, New York: NY.
- Aydar, H. (2005). “*Kur’an’da Rüyalarda ve Rüyaların Hayata Yansımaları*”. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 1, 39-60.
- Bilgin, A. (2014). “*Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme*”. Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2 (2), 75- 84.
- Bolsoy, N. ve Sevil, Ü. (2006). “*Sağlık-Hastalık ve Kültür Etkileşimi*”. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 3, 78- 87.
- Carroll, R.J. (2007). “*Complementary and Alternative Medicine History, Definitions, and What Is It Today?, Complementary and Alternative Medicine Ethics, The Patient, and The Physician*”, (L. Snyder, Ed.) NJ: Humana Press Inc,1-6.
- Chang, B. Noonan, A.E ve Tennstedt, S. L. (1998). “*The role of religion/spirituality in coping with caregiving for disabled elders*”. The Gerontologist, 38 (4), 463-470.
- Doğan, T. (2006). “*Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi*”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 26, 2-16.
- Edhem, İ. (1997). “*Cinler ve Ruh Çağırma*”. (Çev. M. Tuncer). Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 9, 301- 314.
- Erer, S. ve Atıcı, E. (2010). “*Selçuklu ve Osmanlılarda Müzikle Tedavi Yapılan Hastaneler*”. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 36 (1), 29-32.
- Eroğlu, T. Ve Kılıç H. (2010). “*Türk İnançları ve İnanışları*”. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 0(49), 749- 770.
- Günay, N. (2007). “*Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri*”. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 19, 52-79.
- Horozcu, Ü. (2010). “*Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki*”. Milel ve Nihal, 7(1), 209-240.
- İmamoğlu, A. (2010). “*Bazı Psikanalistlere Göre Rüyanın İnsan Hayatındaki Rolü*”. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 22, 21-47.

- Köylü, M. (2010). “*Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi*”. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 28, 5-36.
- Nar, M. Ş. (2014). “*Psiko-Antropolojik Bir Olgu Olarak Fal Üzerine Nitel Bir Araştırma*”. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih- Coğrafya Fakültesi Dergisi, 1, 507-524.
- Pargament, K.I. (1999). “*The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and No*”. The International Journal for the Psychology of Religion, 9 (1), 3-16.
- Schimmel, A. (2005). “*Türkiye’de Tasavvuf ve Manevi Hayat*”. (Çev. S. Gökbulut). Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 22, 185-195.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). “*Positive Psychology, An Introduction*”. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Sevinç, B. (2014). “*Türkiye’de Dini Rekabet ve Spritüel Özün Seküler Form Üzerinden Mücadelesi: Sahaja Yoga Örneği*”. Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(1), 105-158.
- Shafranske, E. P. ve Gorsuch, R. L. (1984). “*Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy*”. Journal of Transpersonal Psychology, 16(2), 231-241.
- Shafranske, E. P. (2002). “*The necessary and sufficient conditions for an applied psychology of religion*”. Psychology of Religion Newsletter, 27, 1-12.
- Somakcı, P. (2003). “*Türklerde Müzikle Tedavi*”. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15, 131-140.
- Tiliouine, H., Cummins, A. R. ve Davern, M. (2009). “*Islamic Religiosity, Subjective Well-being and Helaty*”. Mental Health, Religion & Culture, 12(1), 55-74.
- Turabi, A. H. (2008). “*İbn Sina ve Müzik*”. Uluslararası İbn Sina Sempozyumu Bildiriler (195-216. ss.). İstanbul.
- Turgay, N. (2006). “*Kuran Çerçevesinde Hurafeler ve Korunma Yolları*”. Dicle Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1(8), 22-40.
- Yapıcı, A. (2004). “*Din Bilimleri Alanında Yapılan Empirik Çalışmalarda Karşılaşılan Metodolojik Bir Problem: Ölçek mi Olguyu Olgu mu Ölçeği Oluşturmakta?*”. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4(1), 85-118.
- Yavuz, K. (1987). “*Din Psikolojisinde Metod Meselesi ve Yeni Gelişmeler*”. Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7, 153- 185.
- Yılmaz, M. ve Okyay, N. (2009). “*Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakıma İlişkin Görüşleri*”. Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi, 3, 41-52.

Tezler

- Cooper, A. E. (2003). “*An Investigation of the Relationships Among Spirituality, Prayer and Meditation, And Aspects of Stress and Coping*”. (Yayınlanmamış doktora tezi). Wright Institute Graduate School of Psychology, California.
- Düzgüner, S. (2013). “*Maneviyat Algısı ve Diğerkamlıkla İlişkisi (Kan Bağıışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)*”. (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE, Konya.
- Kandemir, F. (2011). “*Karasu Yöresindeki Halk İnançlarının Fertler Üzerindeki Etkileri*”. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kandemir, F. (2011). “*Karasu Yöresindeki Halk İnançlarının Fertler Üzerindeki Etkileri*”. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Köse, A. (2003). “*Batıl İnanışların Fertler Üzerindeki Etkileri*”. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kuiper, J.T. (2004). “*The Experience of Practicing Centering Prayer: A Heuristic Inquiry*”. (Yayınlanmamış doktora tezi). Cincinaty Üniversitesi, Amerika.
- Şeftalici, B. (2017). “*Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı ve Maneviyat Şanlıurfa-Viranşehir Örneği*”. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Uluç, Ö. (2006). “*Yeni Dini Hareketler*”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

İnternet Kaynakları

- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=MANEVİYAT (erişim tarihi 26.07.2018)
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c117cb654bd88.01580661 (erişim tarihi 09.08.2017)
- <http://www.islamansiklopedisi.info/dia/ayrmetin.php?idno=180381&idno2=c180215#1> (erişim tarihi 09.08.2017)
- <https://www.turkish-media.com/forum/topic/107215-ruh-sagligi-nedir/> (erişim tarihi 14.05.2017)
- <http://www.womenshealth.com.tr/cakra-acma-yontemleri/7/> (erişim tarihi 12.02.2018)
- ajp.psychiatryonline.org
- <http://www.bilgierdemdir.com/2018/02/cakra-acma-yontemleri-nelerdir.html> (erişim tarihi 18.01.2018)
- www.reikienerjivekuantummerkezi.wordpress.com (erişim tarihi 10.12.2018)
- www.reikienerjivekuantummerkezi.wordpress.com/temel-aura-ve-cakra-bilgileri/cakralar/ (erişim tarihi 03.06.2018)
- <http://www.hayrettinkaraman.net/kitap/helalharam/0115.htm> (erişim tarihi 12.12.2018)
- <http://www.skepdic.com/essays/energyhealing.htm> (erişim tarihi 02.12.2018)
- http://www.davetci.com/d_soylesi/rop_ruhsaglik.htm (erişim tarihi 03.21.2017)
- <http://www.ozelegitimsitesi.com/genel-egtim-dokuman/yetiskinlik-psko-7-ortayillar.html> (erişim tarihi 19.01.2019)

EKLER

EK 1: BİREYLERİN MANEVİ HAYAT VE PSİKOLOJİK DEĞERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYİ BELİRLEMeye YÖNELİK ANKET ÇALIŞMASI

ANKET FORMU

Maneviyatın, bireyin hayatındaki psikolojik etkisi ile ilgili hazırlanmış olan anket sorularını, çalışmanın güvenilirliği açısından samimi ve doğru bir şekilde işaretlemeniz önem arz etmektedir. Katılımınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Firdevs KARATAŞ

(Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi)

Cinsiyetiniz:	Kadın () Erkek ()
Yaşınız:	
Mesleğiniz:	
İkamet Yeriniz:	

SORU NO	SORULAR	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
1.	Maneviyat doğuştan gelen bir yetenektir.					
2.	Maneviyat denilince aklıma huzur gelir.					
3.	Maneviyat denilince aklıma din gelir.					
4.	Maneviyat denilince aklıma inanç gelir.					
5.	Maneviyat denilince aklıma içsellik gelir.					
6.	Maneviyat denilince aklıma ahlak gelir.					
7.	Maneviyat ve din arasında farklılık söz konusudur.					
8.	Manevi tecrübe, insanın yaşamında olumlu etki bırakır.					
9.	Maneviyat, kişiye hayata yönelik cesaret veren bir enerjidir.					

10.	Maneviyatın insan hayatında işlevsel bir etkisi olduğunu düşünürüm.					
11.	Modernitenin yeni maneviyat yolları oluşturmasını anlamlı buluyorum.					
12.	Manevi deneyimlerin psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkili olduğuna inanırım.					
13.	Maneviyatın iyi olma hali ile doğrudan ilişkili olduğuna inanırım.					
14.	Maneviyat yaşamamızın temel bütünleyicisidir.					
15.	Dua ettiğimde yalnızlık hissinden uzaklaştığımı fark ederim.					
16.	Dua ettiğimde etrafımı bir zırh çevrelemiş gibi hissederim.					
17.	Dua bütün problemlerin çözüm kaynağıdır.					
18.	Abdest aldığım zaman kendimi huzurlu hissederim.					
19.	Namaz kıldığım zaman bütün kötülüklerin benden uzaklaştığını düşünürüm.					
20.	Oruç tutmak yoksulları anlamayı kolaylaştırır.					
21.	Oruç tuttuğum zaman Allah'ın müjdesini kazanmış olurum.					
22.	Hac ibadeti bütün Müslümanların kardeşliğini perçinler.					
23.	İbadetlerimi ihmal etmek veya geciktirmek beni üzer.					
24.	İnancım, zorluklarla mücadele etmemi sağlar.					
25.	Fal baktırdıktan sonra karşıma çıkan olaylara önyargılı davranırım.					
26.	Yıldız kayarken dilek tuttuğum zaman isteğimin gerçekleşeceğine inanırım.					
27.	Dört yapraklı yoncaı bulunca hayatımın huzura kavuşacağına inanırım.					
28.	Evimin önünden kara kedi geçtiği gün başıma kötü bir şey gelmesinden endişe duyarım.					
29.	Kötülüklerden bahsedilince tahtaya vurmazsam o şeyin başıma geleceğinden korkarım.					
30.	Merdivenin altından yürümenin şanssızlık getirdiğine inanırım.					
31.	Ayna kırdığımda uğursuzlukların peşimi bırakmayacağından tedirginlik duyarım.					
32.	Huzur bulduğum için inanırım.					
33.	İnancın yerini başka şeylerle dolduruyorum.					
34.	Rüyaların bana manevi mesajlar verdiğini düşünürüm.					
35.	Günlük burç yorumları hareketlerime yön verir.					

36.	İki bayram arası evlenmenin uğursuzluk olduğuna inanırım.					
37.	Kişinin üzerinde nazar boncuğu taşımasını onu nazardan koruyacağına inanırım.					
38.	Müziğin manevi dünyamı zenginleştirdiğine inanırım.					
39.	Göz değmesine karşı kurşun döktürmenin faydalı olduğuna inanırım.					
40.	Doğal taşların insana şifa verdiğini düşünürüm.					
41.	Reenkarnasyonun varlığını düşünmek, ölüm kaygımı engeller.					
42.	Çakralarımın açılmasını sağlayarak sağlıklı bir yaşam sürerim.					
43.	Yoga yapmadığım zamanlarda kendimi gergin / mutsuz hissedirim.					
44.	Geleceğe olan merakım beni ruh çağırmaya iter.					
45.	İnançlarımı yaşama şeklime göre belirlerim.					
46.	İnandığım şekilde hayatıma yön veririm.					
47.	İnandığım dine ait sembollerin varlığı kendimi yalnız hissettirmez.					
48.	Korkularım manevi hayatıma yön verir.					
49.	Evrene nasıl enerji gönderirsem (pozitif- negatif) yaşamımın o şekilde yönleneceğine inanırım.					
50.	Kendimi seviyorum ve bundan daha değerli bir şey görmüyorum.					

EK 2: MANEVİ HAYAT VE PSİKOLOJİK DEĞERİ ADLI ANKETİN ETİK KURUL ONAYI

08/05/2017-E.6863

BEKV3UA0A



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : 61923333/044/
Konu : Anketler Hk.

Sayın FİRDEVS KARATAŞ

Üniversitemiz Etik Kurulu Başkanlığının **03/05/2017** tarihli ve **68** sayılı toplantısında alınan "**06**" nolu karar örneği aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Mustafa ALTINDIŞ
Etik Kurulu Başkan Yardımcısı

Yapılan görüşmeler sonunda; Firdevs KARATAŞ'ın "Manevi Hayat ve Psikolojik Değeri" başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEKV3UA0A>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

1992 yılında İstanbul ili, Fatih ilçesinde dünyaya geldi. İlkokulu ve ortaokulu GÜNGÖREN Ergenekon İlköğretim Okulu'nda ve liseyi GÜNGÖREN Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde tamamladı. 2015 yılında Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu. 2015 yılında Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri, Din Psikolojisi bölümünde yüksek lisans eğitimine başladı. İş tecrübesi olarak; GÜNGÖREN Sultan Alparslan Anadolu İmam Hatip Lisesi (2015-2016), GÜNGÖREN Ensar Vakfı Yükseköğrenim Kız Öğrenci Yurdu (2015-2017) ve Özel İhlas Fen Lisesi (2016-2018) görev yaptı.