



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 1 • Haziran 2020 • 101-118
Issue: 1 • June 2020 • 101-118



İtikâfın Maneviyat ve Psikopatoloji İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma

A Research on the Relationship of İtikâf with Spirituality
and Psychopathology



Ahmet Canan Karakas

Doç. Dr.
Kocaeli Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
Din Psikolojisi Bilim Dalı
E-posta: ackarakas@ahoo.com
Orcid: 0000-0002-7478-8123
Kocaeli / Türkiye

Ömer Faruk Habergetiren

Dr. Öğr. Üyesi
Karabük Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
İslam Hukuku Anabilim Dalı
E-posta: of.habergetiren@gmail.com
Orcid: 0000-0001-9304-6726
Karabük / Türkiye

Associate Professor
Kocaeli University
Faculty of Theology
Department of Psychology of Religion
E-mail: ackarakas@yahoo.com
Orcid: 0000-0002-7478-8123
Kocaeli / Turkey

Assistant Professor
Karabük University
Faculty of Theology
Department of Islamic Law
E-mail: of.habergetiren@gmail.com
Orcid: 0000-0001-9304-6726
Karabük / Turkey

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 27 Nisan 2020 • 27 April 2020
Kabul Tarihi • Accepted 18 Haziran 2020 • 18 June 2020

Ö z e t

İnsan ilişkişel bir varlıktır. Bu ilişkişelliği onun fıtratında da görmek mümkündür. Çünkü insan aynı zamanda biyo-psiko-sosyo-sipritüel bir varlıktır. Konuya bütüncül yaklaşıldığında bireyin manevi deneyimleri onun diğer sağlık parametrelerini de etkileyebilir. Nitekim maneviyatı yüksek bireylerin genel ruh sağlıkları diğerlerine göre daha pozitif olduğu da bilinen bir gerçektir. İtikâf da bireyin maneviyatına olumlu etkileri olan önemli bir sünnettir. İtikâf Müslümanların Ramazan ayının son 10 gününde camide icra ettikleri bir uzlet ve maneviyat mevsimidir. İtikâf peygamberimizin her Ramazan ayında uyguladığı önemli ibadetlerdendir. İslam inancına göre itikâf, ibadetle meşgul olmak için tenha bir yere gitmek anlamına gelir; özellikle ibadet için Ramazan'ın son 10 günü boyunca camilerde veya mescitlerde kalmak, iman bilgisi ve Kur'an okumakla meşgul olmak anlamına gelir. İtikâfın gayesi; dünyayla ilişkileri minimum düzeye indirerek kişinin kendisiyle baş başa kalması, daha fazla ibadet ve dua ile meşgul olarak Allah'a daha çok yakınlaşmasıdır. Bu yakınlaşma bireyi psikopatolojik sorunlardan uzak tutabilir. Bu sayede birey, ilişki içinde olduğu gerçek ve sanal çevresiyle yaşadığı sorunların muhtemel yorgunluğundan uzaklaşır. Böylece o, manevi dinginlik sürecine girmekle psikopatolojik sorunlarını da minimum seviyeye indirebilir. Bu çalışmada itikâfın maneviyat ve bazı ruh sağlığı semptomları üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Bu çalışma, 2019 Ramazan ayı itikâf döneminde yapılmıştır. Sakarya'da Erenler ilçe Müftülüğü' ne bağlı Mehmet Zahid Kotku Camisi, Konya'da Meram İlçe Müftülüğü'ne bağlı Sultan Veled Camisi ve İstanbul'da Üsküdar İlçe Müftülüğü'ne bağlı Kotku camilerinde itikâfa giren 39 gönüllü katılımcıyla yapılmıştır. Katılımcılara öntest ve sontest olmak üzere Kısa Semptom Envanteri ve Maneviyat Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların maneviyat ortalamalarında artış, Kısa Semptom Envanteri ortalamalarında anlamlı olmayan düzeyde düşüş gözlenmiştir. Maneviyat Ölçeği öntest ortalaması 115,821, sontest ortalaması 121,462 olduğu gözlenmiştir. KSE öntest ortalaması 46,000, sontest ortalaması ise 41,615 olduğu gözlenmiştir. Maneviyat en çok 31-40 yaş aralığındaki bireylerde artış göstermiştir. Bu yaş grubunun maneviyat öntest ortalaması 96,000 sontest ortalaması ise 116,000 olarak hesaplanmıştır. Psikopatolojide en fazla düşüşün yaşandığı yaş aralığı ise 61-70 yaş aralığı olmuştur. Öntest ortalaması 56,800 sontest ortalaması ise 41,400 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç itikâfın genel ruh sağlığını kısmen olumlu etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • İtikâf • Maneviyat • Ruh sağlığı
Psikopatoloji

A b s t r a c t

Humankind is a relational being. It is possible to see this rationality in his/her nature. Because human is also a bio-psycho-socio-spiritual being. When the subject is considered in a holistic way, one's spiritual experiences can also affect other parameters concerning his/her health. Indeed, it is a known fact that mental health of individuals having high spirituality is better than those of others. Itiqāf is also an important sunnah that has positive effects on an individual's spirituality. It is a season of spirit and spirituality that Muslims fulfil in a mosque during the last 10 days of the month of Ramadan. Itiqāf is of the important prayers fulfilled by our Prophet every Ramadan. According to the Islamic belief, itiqāf means going to a secluded place to engage in worship; it means staying in mosques or masjids during the last 10 days of Ramadan, especially to worship, being engaged in the knowledge of faith and in reading the Quran. The aim of itiqāf is to have a person alone with him/herself paring the relations with the world to the bone, and to get closer to God by engaging in worship and prayer more than ever. This rapprochement could keep an individual away from psycho-pathological issues. In this way, the individual could keep away from the possible fatigue of the issues experienced in real or virtual environments he/she was in relation with. Thus, stepping into the process of spiritual tranquillity, the individual could also minimize his/her psycho-pathological problems. In this study, whether the itiqāf has an effect on spirituality and certain symptoms of mental health have been investigated. This study was carried out during the itiqāf in 2019 Ramadan. 39 volunteers enjoying itiqāf in Mehmet Zahid Kotku Mosque under the Erenler District Mufti in Sakarya, in Sultan Veled Mosque under the Meram District Mufti in Konya, in Kotku Mosque in Üsküdar District Mufti in Istanbul have taken part in the study. Short Symptom Inventory and Spirituality Scale were applied to the participants as pretest-posttest design. It was observed that the pretest average of the spiritual scale was 115,821, and the average of the posttest was 121,462. SSI pretest mean was 46,000 and posttest mean was 41,615. The study showed that the participants' scores in spirituality increased significantly, while their short symptom inventory points decreased insignificantly. The individuals aged mostly between 31-40 years improved in spirituality. For this group of age, the spiritual pretest average is 96,000, while posttest average is 116,000. The maximum decrease in psychopathology is spotted in the age range of 61-70. The pretest average is 56,800 and the posttest average is 41,400. This result can be interpreted that the itiqāf partially affects the general mental health.

K e y w o r d s

Spiritual counselling and care • Itiqāf • Spirituality • Mental health
Psychopathology

Giriş

İtikâf, Kadir gecesini de ihya etme umuduyla yoğun ibadetle geçirilen tanımlanmış uzlet biçimidir. Bu çalışmanın amacı itikâfa girenlerin maneviyat düzeylerinde bir artışın olup olmadığını gözlemekle beraber bazı ruhsağlığı semptomları üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Zira insan biyo-psiko-sosyo-spiritüel bir varlıktır. Dolayısıyla insan bir sistemdir. Sistemin parçaları birbirini etkileyeceğinden bireyin maneviyatında gözlenebilecek bir pozitif değişim onun ruh sağlığında da bir iyilik hali oluşturabilir. Bu sebeple itikâfın din psikolojisi bağlamında maneviyat ve genel ruh sağlığı üzerinde bir etkisi olup olmadığı araştırma konusu yapılmıştır.

İslam'a göre insan sosyal bir varlıktır, toplumla iç içe yaşaması, bununla birlikte Allah'a olan kulluk görevlerini de aksatmaması gerekmektedir. Müslüman için dünya ile ahiret arasında bir denge kurması, ibadetlerini aksatmadan yaşamını sürdürmesi temel bir davranış biçimidir. (Kasas, 28/77) İbadet amacıyla kendisini tamamen sosyal hayattan soyutlayarak sorumluluklarını yerine getirmeyen kimseler, Hz. Peygamber'in (sav) uyarısı ile kınanmıştır. (Müslim, "Nikâh", 5) Bununla birlikte hadislerde insanın zaman zaman inzivaya çekilmesi, kendisini hesaba çekmesi, yaratan Rabbi ile arasında özel bir zaman dilimi ayırması tavsiye edilmiştir. Tabii sonrasındaki dönemlerde zühd ve takva temelli yaşam tarzının somutlaşmış hali olan tasavvufta nefsi terbiye etme yollarından birisi olarak "halvet", ekoller arasında farklılık göstermekle birlikte uzun yıllar bir eğitim metodu olarak uygulanmıştır.

İbadet maksadıyla belirli mekânlarda inzivaya çekilmek anlamında hukuki bir terim olarak kullanılan İtikâf, İslam öncesi ilahi dinlerde de bulunmaktadır (Elmalılı, 1979: 19). Ayetlerde Peygamberlerin ve onlara tabi olan kimselerin çokça ibadet ettikleri, dönemsel olarak mescitlere kapandıkları zikredilmektedir. Ancak daha sonra tahrife uğrayıp gerçek anlam ve amacından saptırılarak ruhbanlığa dönüştürülen böyle bir davranış, gereği yerine getirilmediği için Kur'an'da hoş görülmemiştir. (Hud, 57/27) Hz. Muhammed'in (sav) Mekke döneminde peygamberlik görevi öncesi ve sonrası farklı sürelerde uyguladığı inzivaya çekilme, Medine'ye hicretten sonra özellikle Ramazan ayında mescitte eda edilen itikâf ibadeti olarak somut şeklini almıştır.

a. Teorik Çerçeve

a.a. *İtikâf*: Sözlükte "hapsetmek, alkoymak; bir yere yerleşmek, oraya bağlanıp kalmak" anlamlarındaki a-k-f kökünden türeyen itikâf, bu manaları yanında kişinin kendisini sıradan davranışlardan uzak tutmasını

ifade eder (Şener, 2001). İtikâf, bir mescitte Allah'ın rızasını kazanma niyetiyle ve belirli kurallara uyarak inzivaya çekilmek olarak ifade edilebilir. İtikâf ibadetinin gayesinin dünyayla ilişkileri minimum düzeye indirerek kişinin kendisiyle baş başa kalması, daha fazla ibadet ve dua ile meşgul olarak günahlarının affedilmesini umması ve Allah'a daha çok yakınlaşması olduğu söylenebilir. Bu bağlamda itikâfa giren kimse bir bakıma dış dünya ile irtibatını kesmiş, kendini ibadete, Kur'an tilavetine, zikir ve fikre vermiştir. İtikâf denilen Ramazan Halveti sayesinde kalp nurlanır, zihin durulur. Nefis belli ölçüde gemlenir. İtikâftan çıkan kimisenin yüzünde kulluk ve ibadet parıltıları görülür (Yılmaz, 1990'dan akt. Karakaş, 2019). İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) Ramazan'ın son on gününe girince geceleri ihya eder, ailesini ibadet için uyandırır, ibadete daha çok önem verir, diğer vakitlere nispetle daha çok ibadet eder ve Müslümanlara da bunu tavsiye ederdi (Müslim, "İtikâf", 7).

İslam hukukunda genel olarak Ramazan'da itikâfa girmek sünnet, bazı hukukçulara göre teşvik edilen (mendub) bir ibadet olarak kabul edilmiştir. Kişisel tercihlerle vacip veya nafil olarak da eda edilebilir, bu açıdan itikâfta niyet önem taşımaktadır. Ramazan'da yapılan itikâfın süresi yirminci günden başlamak şartıyla Arife günü akşam bitecek şekilde son on gündür; vacip ve nafil itikâfın süresi ile oruçlu olup-olmamanın gerekmesinde mezhepler arasında görüş farklılığı bulunmaktadır. Buluş çağına ulaşmış, aklı başında, hükmü kirliliklerden (hades) temiz olan her Müslüman niyet ederek itikâfa girebilir. Erkekler, cemaatle namazların eda edildiği -özellikle Cuma namazı kılınan- mescitlerde kendileri için ayrılan yerlerde; bayanlar ise erkeklerle aynı ortamı paylaşmadan rahatça hareket edip, ibadetlerini eda edebilecekleri mekânlarda itikâfa girebilirler. Ancak Hanefi hukukçularca tercih edilen görüş, kadınların evlerinde girmelerinin daha faziletli olduğu yönündedir. (Zuhaylî, 1994: 227).

İtikâf ibadeti yoğunluklu, nefse ağır gelen, zorlu bir süreçtir. Kişi namaz kılma, Kur'an okuma, tesbih, dua, zikir gibi ibadet türünden davranışları yapar, ilmi müzakerelerde bulunur, tefekkür ve murakabeye dalar. Zorunlu ve insani ihtiyaçlar için mescitten ayrılabilir. Bunların dışında yasaklanan davranışların yapılması ve dünyevi bir maksatla mekânın terk edilmesi durumunda itikâf bozulur. İnsanın bu zaman diliminde özellikle kaza namazlarını eda etmesi, kendisini hesaba çekmesi, tövbe ve istiğfarda bulunması, dünyalık koşuşturmalarla yorulan ruhunu ve bedenini dinlendirmesi gerekmektedir. Ramazan ayında girilen itikâfın hedeflerinden birisi de son 10 günde aranması tavsiye edilen Kadir gecesini idraktır. Müslümanları teşvik amacıyla ne zaman olduğu özellikle belirtilmeyen bu gece, ayetin ifadesiyle bin aydan hayırlıdır (Kadir, 97/3). Bu nedenle gecenin faziletine itikâfta ulaşmak ayrı bir önem

arz etmektedir. Dihlevî'ye (2003: 159) göre hukuk kitaplarında itikâf için belirlenen şartların ağır olmasının nedenleri yapılan ibadetin önemi, maksadın tam olarak hâsıl olması, nefse meşakkat vermesi ve rutin hale gelen günlük davranışların terk edilmesidir. Ancak böyle yoğun bir ibadet ve manevi atmosfer sonrası insan, yeni tutum ve davranışlar kazanmış olarak hayatına farklı bir şekil ve düzen verme imkânıyla başlayabilir.

İhlas ve samimi duygularla eda edilen itikâf, en faziletli ameller arasında sayılmaktadır. Tabiîn dönemi önde gelen âlimlerinden İbn Şihâb ez-Zühri (ö. 124/742) dinen geçerli bir mazereti olmadan itikâfa girmeyenler hakkında “Şaşarım o kimselerin haline ki, itikâfı nasıl terk ederler! Allah Resulü (sav) bazı fiilleri bir süre yapar daha sonra terk ederdi. Hâlbuki itikâfı ömrünün sonuna kadar hiç terk etmemiştir.” diyerek tepkisini dile getirmektedir (Aynî, t.y.: 11/140). Son dönem İslam hukukçularından Mehmet Zihni Efendi'nin (ö. 1914) ifadesiyle, “itikâf yapan kimse, kalbini dünya işlerinden arındırmış, nefsini Mevlâ'ya teslim ederek ikram edici olan Allah'ın kapısının bağıslı olmuş, düşmanın hile ve tuzaklarından onun sapaşağlam kalesine sığınmış ve hal diliyle, ‘Rabbim! Beni bağıslamadıkça ben bu kapıdan ayrılmam’ demiş olur” (Mehmet Zihni, 1986: 634). Ömer Nasuhi Bilmen (ö. 1971) de bu konuda “Bir müminin her gün azalmakta olan hayat günlerinden istifade ederek böyle kutsi bir yerde, bir müddet ezeli yaratıcısına olanca varlığı ile yönelip saf bir kalp ile tertemiz bir dille ibadet ve itaatte bulunması, manevî bir zevke dalması ne müstesna bir ganimettir” (Bilmen, 2013: 377) diyerek itikâfın önemini belirtmektedir. Allah'ın hikmet sahibi olduğu, kullarına yönelttiği emir ve yasaklarında onların maslahatını gözettiği düşünülürse, zaman ve mekân bağlamında itikâfın farklı kişilere farklı tezahürlerinin olacağı rahatlıkla söylenebilir.

a.b. *Maneviyat*: Manevî kelimesi, köken itibarıyla Arapçadan gelen bir sıfattır ve “duyu organları olmaksızın kalp (gönül) ile kavranıp bilinen şeye ait olandır” veya “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhanî, tinsel, maddî kelimeleri'nin karşıtıdır” (“Maneviyat”, 2020). Literatürde, manevi kelimesi din kelimesinden ayrı kullanılmakla beraber, yüz yılı aşkın süredir “dindarlık” ve “maneviyat” terimleri psikologlar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır (Paloutzian & Park, 2013: 63).

Maneviyat genel olarak, yaşamda bir anlam arama, aşkınlıkla (yücelikle) bir karşılaşma, bir bağlanma hissi, nihai bir gerçek ya da en yüksek bir değer arama, gizemli bir varlığa saygı ve minnettarlık ve kişisel bir değişim gibi hususları içeren dinle ilişkili olabileceği gibi dinin dışında da yaşanabilen kişisel deneyimlerin bütünüdür, denebilir (Şirin, 2018).

a.c. *Depresyon*: Depresyon bir duygu durum bozukluğudur. Duygu durum içsel olarak yaşantılanan, kişinin davranışları ve dünyayı algılamasını değiştiren hâkim ve sürekli duygu tonudur. Duygulanım ise duygu durumunun dışı ifade edilmesidir. Duygu durum normal, yükselmiş ya da çökkün olabilir. Depresyonda duygu durumunun çökkün hali görülür. Bununla beraber depresyonla yakından ilişkili olan anksiyete herkes tarafından yaşanılabilen bir durumdur. Anksiyete yaygın, hoş olmayan ve belirsiz bir olumsuzluk önsezisidir. Bu duruma otonom belirtiler eşlik eder. Anksiyete esnasında var olan belirtiler kişilere göre değişiklik gösterir ve farklı olabilir (Karamustafaloğlu & Yumrukçal, 2011). Depresyonu ortalama insanın üzüntü ve elem duygularından ayıran en önemli özellik, keder duygusuna karamsarlığın da eşlik etmesidir. Depresyona eğilimli kişi, olumsuzluklardan hiçbir zaman kurtulamayacağı inancını sürekli taşır. Aslında bu inancın gerisinde yoğun suçluluk duyguları bulunur (Geçtan, 2016: 58).

a.d. *Kaygı*: Kaygı kelimesinin kökü eski Yunanca “anxietas” olup endişe, korku, merak anlamlarına gelen bir kavramdır (Köknel, 1988: 138). Kaygı, en genel anlamıyla tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginliktir (Budak, 2000: 437). Geleceğimizde kaygı gam ve keder kavramlarıyla ifade edilir. Gam kelimesi sözlükte tasa, hüznün ve kaygı anlamında ifade edilmektedir (Develioğlu, 2006: 276; “Kaygı”, 2020). Gam-gamame kökünden gelip bulutun güneşi gizlemesinden kinaye belirsizliğe bağlı gelecekle ilgili kaygıyı ifade eder (El- İsbahânî, 1986: 547). Keder ise geçmişte kaybettiği şeylere üzülmektir. Sözlüklere göre melâl, sıkıntı, usanç bezginlik anlamını ifade eder (Develioğlu, 2006: 607; “Kaygı”, 2018). Râzî stresi, aşırı ve üzüntüye sebep olan düşünce, anksiyeteyi ise endişe kavramlarıyla açıklar. Ona göre bu iki anormal durum aşırı olduklarında istediklerimizi elde etmemizi engellemek suretiyle bize elem ve eza verir (Râzî, 2015: 102-106).

Psikiyatrik açıdan anksiyete, somatik belirtilerin de eşlik ettiği, normal dışı, nedensiz bir tedirginlik ve korku hali diye tanımlanabilir. Sıkıntı, bunaltı, endişe, kaygı, dilimizde anksiyete karşılığı olarak kullanılabilen kelimelerdir. Hastalar bu durumu “kötü bir şey olacaktıymış hissi”, “hoş olmayan bir endişe hali” ya da “nedensiz bir korku” şeklinde ifade edebilirler. Kişi huzursuzdur, kötü bir şey olacağından endişe etmektedir, ancak bu durumu açıklayacak nesnel bir tehlike ya da tehdit kaynağı gösterememektedir (Tural, 2014).

a.e. *Somatizasyon*: Somatizasyon; ortada açıklayıcı bir fiziksel patoloji ya da patofizyolojik bir mekanizma olmamakla beraber bir ya da birden fazla fiziksel şikâyet olduğunda, duygusal stresin bedensel şikâyetlere dönüştürüldüğü bilinçdışı sürecin bir ürünü olarak düşünülmektedir (Collier, 2008). Özkan'a göre ise somatizasyon; bireyin duygulanımını, psikolojik gereksinimlerini, vücut belirtileri ile algılaması, yaşantılaması, ortaya koyması ve vücut dilini iletişim biçimi olarak kullanması sürecine verilen addır (Özkan, 1993: 121-123).

a.f. *Hostilite/Saldırganlık*: Tanım olarak hostilite sonunda zarar verse de vermese de zarar niyetiyle canlı ve cansız herhangi bir varlığa yapılan davranış veya söz, başka kişi veya kişileri incitmeyi veya zarar vermeyi amaçlayan incitici, rahatsız edici davranış, psikolojik veya fizyolojik düzeyde zarar verme, yaralama ve giderek sakat kalmalarına veya ölmelerine neden olan bireysel veya toplu hareketler olarak değerlendirilmektedir (Baltaş, 1996; Çınar, 2005). Saldırganlığın nedenleri arasında öncelikle engellenme ve saldırgan rol modelin, çevrenin olduğu gösterilmektedir (Arslan ve ark., 2010).

Din psikolojik bağlamda düşünüldüğünde, psikopatolojinin temel nedeni bireyin “kendi elleriyle yapıp etmelerindeki” (Şûrâ Suresi, 42/30) negatif tercihler olabilir. Öte yandan birey her alanda “üzerine düşen sorumlulukları yerine getirirse” (Mâide Suresi, 5/105) fiziken ve ruhen sağlıklı yaşam sürdürebilir. Örneğin hakkında bilgisi olmayan şeylerin peşine düşme alışkanlığını kontrol ederek ve zihninde oluşan zanna dayalı bilişsel çarpıtmalardan kaynaklı belirsizliklerin sonucu oluşan kaygıdan kurtulabilir. Her konuda Allah'ın takdirine teslimiyet becerisi geliştirerek ve istiğfar ederek depresyon ile başa çıkmayı öğrenebilir ya da kurtulabilir. Çünkü istiğfar ayetleri hadisler incelendiğin de bireye umut aşladığı görülecektir (Hûd Suresi, 11/3). Hadiste ise “Kim istiğfara devam ederse, Allah onun hüznünü giderir, sıkıntısına kapı açar ve ummadığı yerden rızıklandırır” (Ebû Dâvûd, “Vitr”, 26) buyrulur hayata pozitif bakması salık verilmiştir.

Öte yandan gayz ve kininden vazgeçip affetmeyi seçen bireyi Allah iyilerden kabul edip onu sevdiğini (Âl-i İmran Suresi, 3/134) belirterek bireyi affetmeye teşvik etmiştir. Zikir ise başlıca huzurun kaynağı olduğu vahiyde belirtilmektedir (Ra'd Suresi, 13/28). İtikâf sürecinde birey sıkıntılarında sıyrılmaya fırsatı oluşturarak Allah'a yönelir, istiğfar ederek affedilme hissiyle affetmeyi, huzur duygusuyla dinginliğe ulaşmayı gerçekleştirebilir. Böylelikle maneviyatını güçlendirerek psikopatolojik durumlarla daha kolay başa çıkabilir. Dini inanç ve bu inancın gereği olarak yapılan ibadetler amacına uygun bir şekilde yapıldığında kişinin

ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturmakta, toplumsal birlik ve beraberliği sağlayarak bireyin toplumsallaşmasına da katkı sağlamaktadır. Ayrıca güçlü ve sağlıklı bir dini inanç bireyi depresyona götürebilecek bir takım yaşanan olumsuz olaylara karşı korumaktadır. Kişi bu gibi durumlarda herşeyi yaratan ve yine herşeyin mutlak sahibi yüce Yaraticısına yönelerek ruhunu teskin edebilmektedir (Cengil, 2003).

Bu çalışmada itikâf ibadetinin psikopatolojiyi ve maneviyatı etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Üç farklı şehirde ve üç farklı camide gönüllü katılımcılara maneviyat ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ön-test ve sontest şeklinde itikâfa girerken ve itikâf bitiminde uygulanmıştır.

b. Yöntem

Bu çalışma 2019 Ramazan ayı itikâf döneminde yapılmıştır. Sakarya'da Erenler İlçe Müftülüğü'ne bağlı Mehmet Zahid Kotku Camisi, Konya'da Meram İlçe Müftülüğü'ne bağlı Sultan Veled Camisi ve İstanbul'da Üsküdar İlçe Müftülüğü'ne bağlı Kotku camilerinde itikâfa giren 44 gönüllü katılımcıyla yapılmıştır. Beş katılımcının verileri analize uygun nitelikte olmadığından çalışmadan çıkarılmıştır. Çalışma yarı deneysel betimsel çalışmadır. Çalışmada Maneviyat ve genel ruh sağlığı Kısa Semptom Envanteri (KSE) bağımlı değişken, itikâf programı ise yordayıcı olarak kurgulanmıştır. Ölçekler basılı bir şekilde itikâf camilerine ulaştırılmış, irtibat kurulan ilgili kişiye ölçeklerin gönüllü katılımcılara itikâfa girdiği gün ve çıktığı gün doldurtması tarif edilmiştir. Veriler SPSS 20 programında çalışılıp nonparametrik testlere tabi tutulmuştur. Bu testlerde, yaş değişkenine göre Kruskal Wallis, maneviyat ve psikopatoloji ön-test sontest ortalamalarının Wilcoxon sonuçları incelenmiştir.

b.a. Çalışma Grubu

İtikâfa giren gönüllü katılımcılardan oluşmuştur. Katılımcıların 3'ü 15-20 yaş aralığında, 9'u 21-30 yaş aralığında, 1'i 31-40 yaş aralığında, 8'i 41-50 yaş aralığında, 10'u 51-60 yaş aralığında, 3'ü 61-70 yaş aralığında, 5'i ise 71 yaş ve üstü şeklinde dağılım gösterdiği gözlenmiştir. Katılımcıları 12'si ilk kez, 8'i ikinci kez, 3'ü üçüncü kez, 4'ü dördüncü kez, 4'ü beşinci kez, 1'i altıncı kez, 4'ü yedinci kez, 2'si sekizinci kez ve 1'inin onuncu kez itikâfa girdiği gözlenmiştir.

b.b. Veri Toplama Aracı

(i)-*Maneviyat Ölçeği*: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Şirin'in (2018)gerçekleştirdiği ölçek toplam 27 maddeden ve "Manevi Başa

Çıkma”, “Aşkınlık”, “Manevi Yaşantı”, “Anlam Arayışı”, “Manevi Hoşnutluk”, “Bağlantı” alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri, 0,901 olarak bulunmuştur. Maneviyat Ölçeği, 5’li likert tipi bir ölçek olup 3 olumsuz 24 olumlu toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “(1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Bana Biraz Uygun, (4) Bana Oldukça Uygun, (5) Bana Tamamen Uygun” şeklinde 5’li likert tarzında hazırlanmış olup, ölçekte yer alan olumsuz maddeler değerlendirmeye alınmadan önce ters kodlanmaktadır. Ölçek toplam puanı açısından değerlendirildiğinde ölçekten alınacak en yüksek puan 135, en düşük puan ise 27’dir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişide maneviyatın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir (Şirin, 2018).

(ii)-*Kısa Semptom Envanteri*: Uyarılama çalışmasını Şahin ve Durak’ın (1994) yaptığı kısa semptom envanteri SCL-90 Belirti Tarama testinin kısaltılmış halidir ve 53 maddeden oluşmaktadır. Envanter Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert ölçektir (0= hiç- 4= çok fazla) (Şahin & Durak, 1994).

b.c. Verilerin Toplanması

KSE ve maneviyat ölçeği basılı form halinde iki nüsha şeklinde sözü geçen camilere gönderilmiştir. Camilerde görevli olan imam hatipler itikâfa giren bireylerden gönüllü katılımcılara ölçek ve envanterin birer nüshasını itikâfa girerken, ikinci nüshalarını da itikâftan çıkarken doldurmalarını sağlamışlardır. Araştırmaya toplamda 44 kişi katılmış ancak 39 katılımcının verileri tam ve sağlıklı bulunmuştur. Doldurulan formlar her katılımcının öntest-sontest klasörü şeklinde düzenlenerek posta yoluyla tarafımıza gönderilmiştir. Gelen veriler SPSS analiz programına öntest- sontest formunda girilmiştir.

b.d. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin normallik analizleri yapılmış buna göre maneviyat öntest $p=,049$, sontest ölçümü ise $p=,000$ bulunmuştur. Dolayısıyla maneviyat ölçeği belli aralıkta ve yoğunlukta toplanmıştır. KSE öntest ölçümü $p=,767$, KSE sontest ölçümü $p=,945$ olarak hesaplanmıştır. Ancak testin biri normal dağılım göstermediğinden ve $n=39$ olduğundan verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılıp nonparametrik testler tercih edilmiştir. Bu testlerden genel, yaş değişkenlerine göre Wilcoxon sonuçları çalışılmıştır. Analiz sonuçları tablolar halinde bulgular başlığı altında sunulmuştur.

c. Bulgular

Bu çalışmaya 39 gönüllü katılmış olup çalışmanın analizleri tablolar halinde paylaşılmıştır.

Tablo-1:
Maneviyat Ölçeği ve KSE Wilcoxon sonuçları

		n	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	Z	p
Maneviyat Sontest- Öntest	Düşüş	11	19,86	218,50	-2,208	0,027
	Artış	27	19,35	522,50		
	Eşit	1				
	Toplam	39				
KSE Sontest -Öntest	Düşüş	25	20,48	512,00	-1,704	0,088
	Artış	14	19,14	268,00		
	Eşit	0				
	Toplam	39				

Tablo 1’de maneviyat son test maneviyat ön test arasında Wilcoxon sonuçları görülmektedir. Bu tabloya göre 11 katılımcının maneviyat ortalaması düşmüş, 27 katılımcının maneviyat ortalaması yükselmiş ve 1 katılımcının aynı kalmıştır. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır [$Z = -2, 208, p = ,027, p < ,05$]. KSE son test ön test sonuçlarına göre 25 katılımcının KSE ortalaması düşmüş olduğu, 14 katılımcının yükselmiş olduğu gözlenmiştir. [$Z = -1,704, p = ,088, p < ,05$]. KSE sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo-2:
KSE alt boyutları öntest sontest Wilcoxon sonuçları

		n	Ortalama Sırası	Sıralar Toplamı	Z	p
Anksiyete Sontest – Öntest	Düşüş	21	18,05	379,00	-1,050	,294
	Artış	14	17,93	251,00		
	Eşit Kalan	4				
Depresyon Sontest – Öntest	Düşüş	24	17,85	428,50	-,843	,399
	Artış	14	22,32	312,50		
	Eşit Kalan	1				
Olumsuz Benlik Sontest – Öntest	Düşüş	20	17,20	344,00	-,797	,425
	Artış	14	17,93	251,00		
	Eşit Kalan	5				
Somatizasyon Sontest – Öntest	Düşüş	23	19,20	441,50	-2,472	,013
	Artış	11	13,95	153,50		
	Eşit Kalan	5				
Hostilite Sontest – Öntest	Düşüş	21	18,71	393,00	-,948	,343
	Artış	15	18,20	273,00		
	Eşit Kalan	3				

Tablo 2'ye bakıldığında KSE Anksiyete Alt Boyutu ortalamalarında, 21 katılımcının anksiyete ortalamasının düştüğü, 14 katılımcının arttığı 4 katılımcının ise aynı kaldığı gözlenmiştir. 24 katılımcının itikâftan sonra depresyon ortalaması düşmüş, 14 katılımcının artmış, 1 katılımcının aynı kalmıştır. Olumsuz benlik ortalamasında ise 20 katılımcının düşmüş, 14 katılımcının artmış, 5 katılımcının ortalaması ise aynı kalmıştır.

Tablo-3:
Maneviyat alt boyutları öntest sontest Wilcoxon sonuçları

		n	Ortalama Sırası	Sıralar Toplamı	Z	p
Manevi B. Çıkma Sontest - Öntest	Düşüş	7	10,86	76,00	-	
	Artış	19	14,47	275,00	2,545	,011
	Eşit Kalan	13				
Aşkınlık Sontest - Öntest	Düşüş	2	3,00	6,00	-	
	Artış	5	4,40	22,00	1,403	161
	Eşit Kalan	32				
Manevi Yaşantı Sontest - Öntest	Düşüş	10	19,50	195,00	-	
	Artış	25	17,40	435,00	1,985	,047
	Eşit Kalan	4				
Anlam Arayışı Sontest - Öntest	Düşüş	8	14,13	113,00		
	Artış	14	10,00	140,00	-,442	,659
	Eşit Kalan	17				
Manevi Hoşnutluk Sontest- Öntest	Düşüş	15	15,33	230,00		
	Artış	14	14,64	205,00	-,272	,786
	Eşit Kalan	10				
Bağlantı Sontest - Öntest	Düşüş	9	11,22	101,00	-	
	Artış	14	12,50	175,00	1,141	,254
	Eşit Kalan	16				
Tabiatla Uyum Sontest - Öntest	Düşüş	11	13,50	148,50	-	
	Artış	22	18,75	412,50	2,384	,017
	Eşit kalan	6				

Tablo 3'e bakıldığında, Manevi Başa Çıkma alt boyutunda 7 katılımcıda düşüş, 19 katılımcıda artış olduğu, 13 katılımcıda ortalamasının değişmediği, sıralamalarda $p = .011$ düzeyinde anlamlı bir değişim olduğu gözlenmiştir. Aşkınlık alt boyutunda 2 kişide düşüş, 5 kişide artış 32 kişide eşitlik gözlenmiştir. Manevi Yaşantı ortalamalarında 10 katılımcıda düşüş, 25 katılımcıda artış, 4 katılımcıda ise eşitlik gözlenmiştir. Katılımcılar arasında $p = .047$ düzeyinde anlamlı ve pozitif yönde bir değişim gözlenmiştir. Anlam Arayışı alt boyutunda 8 katılımcıda düşüş, 14 katılımcıda artış ve 17 katılımcıda eşitlik gözlenmiş olup değişim anlamlı

düzeyde değildir. Manevi Hoşnutluk alt boyutunda 15 kişide düşüş, 14 kişide artış, 10 kişide eşitlik gözlenmiş olup anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmiştir. Allah'a bağlılık alt boyutunda 9 katılımcıda düşüş, 14 katılımcıda artış ve 16 katılımcıda eşitlik gözlenmiş olup değişim anlamlı bulunmamıştır. Tabiatla Uyum alt boyutunda 11 katılımcı da düşüş, 22 katılımcıda artış ve 6 katılımcıda eşitlik gözlenmiş olup bu değişim $p = .017$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu verilerden yola çıkarak maneviyat ölçeği alt boyutları puanlarındaki düşüşler; itikâf süreci sonunda nefsini kınama yani kendi benliğini eleştirme bağlamında kendi durumuyla yüzleşmenin bir sonucu olarak yorumlanabilir.

Tablo 4:

Maneviyat ve KSE öntest-sontest Kruskal Wallis sonuçları-(Yaş)

Yaş	n	Ort. Sırası	X ²
Maneviyat Öntest	15-20	3	22,83
	21-30	10	14,60
	41-50	8	22,69
	51-60	10	21,25
	61-70	3	16,50
	71+	5	24,40
Maneviyat Sontest	15-20	3	15,00
	21-30	10	20,10
	41-50	8	27,31
	51-60	10	16,85
	61-70	3	7,67
	71+	5	24,80
KSE Öntest	15-20	3	26,67
	21-30	10	24,15
	41-50	8	22,50
	51-60	10	9,50
	61-70	3	22,67
	71+	5	23,10
KSE Sontest	15-20	3	27,00
	21-30	10	20,30
	41-50	8	22,31
	51-60	10	16,85
	61-70	3	20,00
	71+	5	17,80

MÖT $p = ,544$ MST, $p = ,106$, KSEÖT $p = ,038$, KSET $p = ,789$

Tablo 4 incelendiğinde maneviyat öntest ortalaması en yüksek 24,40 ortalama sırası ile 71+ yaş grubu olduğu gözlenmiştir. En düşük ortalama sırası ise 14,60 ile 21,30 yaş grubuna aittir. Yaş gruplarının kendi arasında maneviyat öntest ortalama sırasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. $p = ,0544$. Maneviyat sontest sonuçlarına bakılırsa

ğında en yüksek ortalaması 27,31 ile 41-50 yaş grubuna aittir. En düşük ortalama sırası ise 7,67 ile 61-70 yaş grubuna aittir. MST sonuçlarında yaş değişkenine göre anlamlı bir fark görülmemiştir $p=,106$. MST sonuçlarına göre Öntest son test incelendiğinde en fazla artış 21-30 yaş grubunda gerçekleşmiştir. KSE öntest son test sıralamalarına bakıldığında en fazla düşüşün 71+ yaş grubunda olduğu gözlenmiştir.

S o n u ç

Gün geçtikçe çeşitli etkenlerle batılı yaşam tarzını örnek alan, onların argümanlarını benimseyen, maddiyatı yaşamın odak noktası haline getiren günümüz insanı, manevi hayattan uzaklaşmakta, manevi bir boşluk ve çeşitli psikolojik bunalımlarla karşı karşıya kalabilmektedir. İnsanların daha fazla dünyalık kazanmak, makam, mevki elde etmek ve kariyer basamaklarında yükselmek için sürekli bir koşuşturma, rekabet ve uğraşı yoğunluğu içinde olması; bunlardan sıyrılarak insanların hem kendisine zaman ayırma hem de ne olduğu, ne olacağı ve nereye gideceği noktasında kendisini sorgulamasına imkân vermemektedir. İşte böylesi bir durumda itikâf, kişiye kendine zaman ayırma, yaratıcıya dua etme ortamını sağlaması sebebiyle olası problemlerin çözümünde yardımcı olabilir.

Bireyin maneviyatının yüksek oluşu onun beden ve ruh sağlığını etkilemektedir. Özellikle Ramazan ayında oruç ibadeti bireyin maneviyatını bu da onun beden sağlığına olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Aksungar, Topkaya, & Akyıldız, 2007). Aynı zamanda itikâfta zikirle, Kur'an tilaveti ile meşgul olma ve dış dünya ile irtibatını kesip Allah'a yönelme bireyin bir yandan maneviyatının yükselmesine vesile olurken bir yandan da aciziyet ve hüznü bürünmesine sebep olmaktadır. Bu anlamda itikâfta yaşanan bu duygu ve manevi tecrübelerin tam olarak ölçüklere yansması pek mümkün olmayabilir.

Araştırmamızın konusu itikâfa giren bireylerin genel ruh sağlığının nasıl etkilendiğini araştırmaktır. Ancak yaş ve kaç kez itikâfa girdiği konusunda belirleme-ayırma şansımız olmadığından net ve tam fikir verici sonuçlar elde etmek mümkün olamamaktadır. Kaldı ki itikâfın genel psikolojik sağlıkla ilişkisini araştıran çalışmalar yok denecek kadar azdır. Hâlbuki insanın tekâmülünde uzlet önemli bir parametre olduğu bilinmektedir.

İtikâfta bireyler tüm zamanını camide geçirdiği için beş vakit namazları da doğal olarak cemaatle ve düzenli kılma şansına sahiptir. Bu çalışma sonuçlarına göre itikâfa katılmak bireyin maneviyatını yükselttiği gibi, bunun yanında KSE ortalamalarında kısmi bir düşüş,

buna bağlı olarak da ruh sağlığında da iyileşmeye sebep olduğu görülmüştür. Düzenli namaz kılan bireylerin ruh sağlığı sürekliliği düzeyleri daha yüksektir denilebilir ki araştırma bulgularımız literatürdeki bulgularla uyumlu görünmektedir (Gök, 2019).

Katılımcıların 21'nin anksiyete ortalamaları düşerken 14'ünün arttığı görülmektedir. Yine katılımcıların 24'ünün depresyon ortalamaları düşmüş 11 katılımcının ortalamalarının ise yükseldiği görülmüştür. Bu artışın sebebi daha önce de değinildiği gibi itikâf esnasında Allah'a yaklaşma ve güven duygusunda artmanın yanında acziyeti fark etmekten, itikâf dışında bu kadar yoğun ibadet edememekten dolayı bir hüzne bürünme olabilir. Genelde itikâfa katılanların kendini huzurlu ve mutlu hissettiği söylenebilir (Karakaş, 2019).

Buradaki artış pozitif anlamda acziyet duygusuyla ilişkilendirilmiş olabilir. Bir başka ifadeyle kendi nefsinin kınama yoluna gitmiş olabileceği söylenebilir. 23 katılımcının somatizasyon ortalaması düşmüş, 11 kişinin artmış, 5 kişinin de aynı kaldığı gözlenmiştir. Ancak itikâfı uzlet niteliğinde geçirenler sert yerde gecelediklerinden vücudunda buna bağlı ağrılar oluşmuş olabilir ve böylelikle sonuçlarda bir artış gözlenmiş olabilir. 21 katılımcının saldırganlık ortalamaları azalmış 15 katılımcının ise artmıştır. Uzlet halinde az yeme ve az uyku uygulamasına bağlı olarak nefste bir direnç artışı olarak semptom verebilir. 3 katılımcının saldırganlık ortalamaları ise aynı kalmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların 20'sinin olumsuz benlik algıları ortalamaları düşmüş 14'ünün artmıştır. Burada artış negatif anlamdan ziyade itikâfta maneviyat artışından kaynaklanan nefsinin kınama şeklinde yorumlanabilir. İtikâfla ilgili farklı bir çalışmada bireylerin öznel iyi oluş ortalamalarında artış gözlenmiştir. Kendini iyi hissetme, olumlu tanıma, kulluğunu yeniden çerçeveleme çabasından kaynaklanabilir (Karakaş & Eker, 2018).

Katılımcıların 23'ünün somatizasyon yani nedeni belli olmayan psikosomatik ağrı ortalamalarında düşüş gözlenmiştir. 11'inde ise artış gözlenmiştir. Katılımcıların 18'inin 51 yaş üstünde olduğu ve 26 katılımcının 9-10 gün itikâfta kaldığı dikkate alındığında; katılımcıların bu süreçte fiziksel olarak rahat olmadıkları için vücut ağrılarını somatizasyonla karıştırmış olmaları bu artışın nedeni olabilir. Aksi takdirde maneviyatın beden sağlığını artırdığı hekimlerce de ifade edilirken böyle bir durum söz konusu olamayacağı düşünülebilir. Katılımcıların 21'inin hostilete (saldırganlık) ortalamalarında düşüş gözlenirken, 15'inde artış gözlenmiştir. Bu artış itikâfla ilgili başka bir çalışmanın sonuçlarıyla birbirini desteklememektedir (Karakaş & Eker, 2018). Söz konusu çalışmada

öfke kontrolünde pozitif bir etkiden söz edilirken 14 katılımcıda saldırganlık ortalamalarının artışı derin bir iç çatışmanın tezahürü şeklinde yorumlanabilir.

Bu çalışmada ergen yaş grubunun maneviyat ortalamaları düşük olmakla beraber KSE ortalamalarının da itikâf sonrası düşmüştür. Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi üzerine yapılan bir çalışma sonuçlarına göre dindarlık genel ruh sağlığına olumlu etki yaptığı gözlenmiştir (Gürsu, 2015).

Öneriler:

İtikâf her yaş grubu için ramazan programına dâhil edilmesi gereken bir uzlet mevsimidir. Uzleti; insanın hem kendisini tanınmasına hem de farkında olmadığı rutine binen alışkanlık ve davranışlarıyla yüzleşmesine vesile olan bir süreç olarak değerlendirilebilir.

İtikâfa girecek bireylere öncesinde ya da ilk gününde manevi ve psikolojik kazanımları hakkında bilgi verilmeli ve zamanı verimli kullanmaları teşvik edilmelidir.

İtikâf, erken yaş dönemi guruplarına tavsiye edilmelidir. Çünkü kısa sürede de olsa sosyal hayat ve dünyevi iş ve ilişkilerden mahrum kalmayı itikâf aracılığıyla deneyimlemelerinin genç bireylere olumlu yansımaları olacağı söylenebilir. Bu günlerde yaşadığımız Covit-19 salgını izolasyonunda yaşanan mahrumiyet psikolojisine bağlı yaşanan taşkınlıkları kontrol etmeyi öğrenebilir.

Kaynaklar

Aksungur, F. B. & Tokaya, A. E. & Akyıldız, M. (2007). Interleukin-6, C reactive protein and biochemical parameters during prolonged intermittent fasting. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 51, 88-95.

Arslan, C. ve ark. (2010). Ergenlerde saldırganlık ve kişiler arası problem çözenin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (1), 379-388.

Aynî, B. (t.y.). *Umdetu'l-kârî şerhu Sabîhi'l-Buhârî*. Beyrut: Dâru İhyâi't-türâsi'l-Arabî.

Baltaş, Z. (1996). Bir sağlık sorunu olarak şiddet. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bildiri Kitabı*. (ss. 213-220). İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bilmen, Ö. N. (2013). *Büyük İslam ilmihali*. İstanbul: Tereke Yayınevi.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cengil, M. (2003). Depresyonu önlemede dini inancın koruyucu rolü. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 3 (2), 129-152.

Collier, J. (2008). Ergen terapisi. [içinde] *Kronik Hastalıklar ve Somatizasyon* (ed. H. Steiner). İstanbul: Prestij Yayınları.

Çınar, P. (2005). Hangimiz daha saldırgan. *Türk Psikoloji Bülteni* 36, 76-81.

Develioğlu, F. (2006). *Osmanlıca-Türkçe ansiklopedik lügat*. (26. Baskı). Ankara: Aydın Kitabevi.

Dihlevî, Ş. (2003). *İslâm düşünce rehberi / Huccetullahi'l-bâliğa*. (Çev. M. Erdoğan). İstanbul: Yeni Şafak Gazetesi Yayınları.

Ebû Dâvûd, Ebû Dâvûd Süleymân b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî el-Ezdî. (t.y.). *Sünen*. Beyrut: el-Mektebetü'l-asriyye.

Efendi, M. (1986). *Nimet-i İslâm*. İstanbul: İslâm Mecmuası Yayınları.

El-İsbehanî, E. H. (1986). *El-müfredât fî garîb'il Kur'an*. İstanbul: Kahraman Yayınları.

Elmalılı, M. H. (1979). *Hak dini Kur'an dili- II*. İstanbul: Azim Dağıtım.

Geçtan, E. (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gök, H. (2019). Düzenli namaz kılma ve kılmama ile ruh sağlığı arasındaki ilişki. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*, 5 (1), 134-160.

Gürsu, O. (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (34), 49-75.

Karakaş, A. & Eker, H. (2018). The effects of itikâf on state-trait anger, intrinsic religiousness, and subjective well-being. *Spiritual Psychology and Counselling*, 3 (2), 161-176.

Karakaş, A. (2019). İtikâfin manevi zekâ, dînî şuur ve endişe şiddeti üzerine etkisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), 1-12.

Karamustafalıoğlu, O. & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45 (2), 65-74.

Kaygı. (2018). *Osmanlıca-Türkçe Sözlük* [içinde]. www.kamusi-turki.com.

Kaygı. (2020). *Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğü* [içinde]. www.sozluk.gov.tr.

Köknel, Ö. (1988). *Zorlanan insan - kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Maneviyat. (2020). *Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğü* [içinde].

www.sozluk.gov.tr.

Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc b. el-Kuşeyrî (t.y.). *El-Müsnedü's-Sabîh*. Beyrut: Dâr-u İhya-it Türesi'l Arabî.

Özkan, S. (1993). *Psikiyatrik tıp: Konsültasyon lizeyon psikiyatrisi*. İstanbul: Roche Yayınları.

Paloutzian, F. & Park, C. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi temel yaklaşımlar ve ilgi alanları*. (Çev. Ed. İ. Çapçioğlu & A. Ayten). Ankara: Phoenix Yayınları.

Râzî, E. (2015). *Rub sağlğı et- tibbu'r-rûbânî*. (Çev. H. Karaman). İstanbul: İz Yayıncılık.

Şahin, N. & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.

Şener, M. (2001). İtikâf. [içinde] *Türkiye Diyanet Vakfı İslam ansiklopedisi-3*. (ss. 457-459). İstanbul: TDV Yayınları

Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies Social Sciences*, 13 (18), 1283-1309.

Tural, Ü. (2014). *Anksiyete Bozuklukları*. Erişim Adresi: http://tip.kocaeli.edu.tr/docs/ders_notlari/u_tural/anksiyete.pdf.

Zuhaylî, V. (1994). *İslam fıkıhı ansiklopedisi-III*. İstanbul: Risale Yayınevi.

