

İtikafın Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Üzerine Etkisi

Ahmet Canan Karakaş*
Karabük Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Karabük
ackarakas@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-7478-8123
Geliş Tarihi: 20-01-2019 Kabul Tarihi: 27-03-2019

Öz

İtikaf peygamberimizin her ramazan ayında uyguladığı önemli ibadetlerdendir. İtikaf mevsimi Kadir gecesini de ihtiva ettiğinden son yıllarda ülkemizde itikafa rağbetin arttığı gözlenmektedir. İtikaf gece-gündüz Kur'an tilaveti, teravih namazı muhtelif zikirler her zamankinden daha fazla icra edildiğinden müminlerin maneviyatını artırdığı söylenebilir. İtikafın gayesi; dünyayla ilişkileri minimum düzeye indirerek kişinin kendisiyle baş başa kalması, daha fazla ibadet ve dua ile meşgul olarak Allah'a daha çok yaklaşmasıdır. Bireylerin maneviyatlarının artışı onların manevi zekalarını olumlu etkileyebilir, Allah'a bağlılıklarını artırarak yaşamla ilgili endişelerini azaltabilir. Bu çalışmada Ramazan ayının son 10 günü icra edilen itikaf ibadetinin manevi zekâ, dînî şuur ve endişe şiddeti konularında insan psikolojisi üzerindeki dönüştürücü etkileri araştırılmıştır. İtikaf öncesi ve sonrası katılımcılara Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti ölçekleri uygulanmıştır. Bu çalışma Sakarya İl Müftülüğü'ne bağlı itikafa izin verilen dört farklı camide farklı yaş gruplarından oluşan 25 katılımcıya uygulanmıştır. Sonuçlar 22.00 Spss programıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın paired-samples t test, ANOVA (Post Hoc Scheffe) ve korelasyon hesaplanmıştır. Öntest ve sontest sonuçları karşılaştırıldığında itikafın sonunda manevi zekâ ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir artış, endişe şiddeti ortalamalarında anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Dînî şuur ortalamasında anlamlı olmayan düzeyde kısmi bir artış görülmüştür. Sonuçlara göre itikaf ibadetinin 15-20 ve 21-30 yaş gurupları üzerinde daha etkili olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, İtikaf, Manevi zekâ, Dînî şuur, Endişe şiddeti.

* Dr. Öğr. Üyesi, Karabük Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Bilim Dalı, ackarakas@yahoo.com.

Impact of The Itiqāf on The Spiritual Intelligence, Religious Consciousness and Worry Severity

Ahmet Canan Karakaş*

Karabuk University, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion Karabuk, Turkey
ackarakas@yahoo.com

ORCID ID: 0000-0002-7478-8123

Arrival date: 20-01-2019 Acceptance date: 27-03-2019

Abstract

Itiqāf is the important worship that our Prophet implements in every Ramadan. Itiqāf season has been included Night of Qadr, so it is observed that in recent years our country has increased in popularity. Itiqāf season increases the spirituality of believers because it contains an intense worship. The increase of individual's spirituality can positively affect their spiritual intelligence, reduce their worries about life by increasing their commitment to God. The purpose of Itiqāf; reducing to a minimum relations with the world's people remain alone with their own, more worship and to engage in much more closer to God through prayer. In this study, the transformational effects of humanistic psychology on the spiritual intelligence, religious consciousness and worry severity of the itiqāf worship performed during the last 10 days of the month of Ramadan were investigated. Scales of Spiritual Intelligence, Religious Consciousness, Worry Severity were applied to participants before and after itiqāf. The results were analyzed with the 24.00 Spss program. Paired-samples t test, ANOVA (Post Hoc Scheffe) and the results of the correlation were calculated. When the pretest-posttest results were compared, a significant decrease in the mean of worry severity and statistically significant increase in the mean of spiritual intelligence were observed at the end of the itiqāf. There was a partial increase in the level of religious consciousness at a non-significant level. According to the results, the worship of itiqāf was observed to be more effective on young people.

Key Words: Religion Psychology, Itiqāf, spiritual intelligence, religious consciousness, worry severity

* Assistant Professor, Karabuk University, Faculty of Divinity, Department of Psychology of Religion Karabuk, Turkey, ackarakas@yahoo.com.

GİRİŞ

İbadetler, insan-yaratıcı, insan-insan ve insan-nefis ilişkisini sürekli ve canlı tutan en önemli vesilelerdir. İbadetlerin bu özelliği dindarlığın en belirgin yönünü temsil eder. İbadetler farklı inanç ve dinlere göre çeşitlilik gösterir.

İbadetler vasıtasıyla dinin etkili bir işlevi de insanda mutluluk hissi uyandırmasıdır. “İbadet esnasında ilahi huzura çıkıp ruhen Allah ile irtibat kurabilen, O'nun sonsuz kudretine sığınıp dua eden kişi, kendisini güvende hisseder, ümitsizlik ve karamsarlıktan uzaklaşıp rahatlar, iç huzura erer (Gürsu, 2017). Allah'a karşı kulluk görevini yerine getirmiş olmanın mutluluğunu yaşar. İbadetlerini ihmal eden bir dindar ise, dîni suçluluk ve günahkarlık duygusunun tesiriyle mutsuzlaşır” (Certel H. , 1998). İbadetleri farkındalık düzeyinde yani huşu ve kulluk bilinciyle icra etmek bireyi mutluluğa ulaştırabilir. Nitekim Kur'an'da “Mü'minler, gerçekten kurtuluşa ermişlerdir. Onlar ki, namazlarında derin saygı içindedirler. Onlar ki, faydasız işlerden ve boş sözlerden yüz çevirirler”¹ buyrulmaktadır. Günümüz İslam toplumlarında ise dindarlığın farklı tezahürleri oluşmuş ve “sivil din” (Özgüç, 2013), “popüler dindarlık” (Çoştu, 2009) kavramları literatüre girmiştir. Bireylerin kendine göre dindarlıktan Kur'an ve sünnette tavsiye edilen kulluğa dönüş ve mutlu bir hayat yaşamanın yollarından birisi de tam bir niyetle ve hayatımızdaki öncelikleri iyi belirleyip bireyi ilgilendirmeyen şeyleri terk etmesi olabilir.

Manevi huzura ve mutluluğa ulaştıracak yollardan biri uzlet, uzletin kısa formu diyebileceğimiz “itikaf” olabilir. İtikafta birey, dîni bilinç düzeyi yüksek, hayatın lüzumlu veya lüzumsuz şeylerinden Allah'a yönelme gayretiyle ibadete, zikre ve duaya sarılır. Bu da onun maneviyatını yükseltebilir ve dünyevi endişe ve kaygılarını giderebilir. İtikaf aynı zamanda modern çağda zühd pratiği olabilir. “İnsan kalbi her durumda bir şeylere rağbet edip yönelme arzusu taşır. O bir şeyden yüz çevirdiği anda bile bir başka şeye yönelme meyline girer. İşte zühd, kalbin bu rağbetini doğru olması gereken doğru mecraya yönlendirme eylemidir” (Kızıler, 2017).

Bu çalışmada itikaf sünnetinin bireyin manevi zekasına, dîni şuuruna ve endişe şiddetine dönüştürücü etkisi deneysel olarak araştırılmıştır. Bununla beraber itikaf, manevi zeka ve endişe şiddeti üzerinde çok az çalışılmış konular olduğu gözlenmiştir. İtikaf konusunda yapılan çalışmalar batı literatüründe hiç olmamakla birlikte yerli literatürün de zayıf olduğu gözlenmiştir. Bunun sebebi itikafın ülkemizde unutulmuş bir sünnet olması, son onlu yıllarda daha fazla icra edilen bir ibadet oluşu olabilir. Bu konuda yapılan

çalışmalara, Erol Göka'nın (1994) “İtikafı bilinçsiz şekilde yapmaya kalkışan türk vatandaşının akut psikoz tanısıyla kaldırıldığı bir Alman psikiyatri kliniğinde altı ay süren hospitalizasyonu ve iki yıldır antipsikotik kullanımını eleştirel bir bakışla” ele alan “Bir Vaka: Kültürel Fenomenlerin Psikiyatrik Tanılara Etkisi” (Göka, ve diğerleri, 1994), İbrahim Yenen' in (2015) kutsal zamanlar bağlamında ele aldığı “Zaman ve Dindarlık İlişkisi: Ramazan Dindarlığı” (Yenen, 2015) çalışmaları örnek gösterilebilir. Bunların dışında müstakil olarak itikaf konusunun işlendiği özellikle din psikolojisi alanında bir çalışma gözlenmemiştir. Endişe şiddeti kavramı da yeni bir kavram olup yerli literatürde sadece bir çalışma olduğu görülmüştür. Bu çalışma da endişe şiddeti geçerlilik güvenilirlik çalışması olup yöntem kısmında bilgi verilmiştir. Manevi zeka konusunda yerli literatürde çalışmaların kısıtlı olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte Aydın Söylemez- Mustafa Koç- Büşra Söylemez 'in, “The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish” (Söylemez, Koç, & Söylemez , The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish, 2016) ölçek geçerlilik çalışması, A. Ulvi Mehmedoğlu- Fatma Şengül'ün, “Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihaî İlgi Psikolojisi” (Emmons, 2008), adlı çeviri çalışması, Ahmet Canan Karakaş'ın “Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi” (Karakaş, 2017), Aydın Söylemez' in “Manevi Zekanın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi” (Söylemez, 2017) adlı yüksek lisans tezi zikredilebilir. Bununla birlikte yabancı literatürde çalışılan bir konudur. Çalışma konusuyla ilgili Valiollah Khoshtinat'ın “Relationship Between Spiritual İntelligence and Religious (Spiritual) Coping Among Students of Payame Noor University (PNU)” (Khoshtinat, 2012) çalışması, Brendan Hyde'in “The Plausibility of Spiritual İntelligence: Spiritual Experience, Problem Solving and Neural Sites” (Hyde, 2004) çalışması, Bagheri Faribors, Akbarizadeh Fatemeh, Hatami Hamidreza' nın “The Relationship Between Nurses' Spiritual İntelligence and Happiness in Iran” (Faribors, Fatemeh, & Hamidreza, 2010) çalışması, Ghasem Elyasi, Sonia Esmaeel Zadeh, Mir Hamid Salehian'ın “The Relationship Between Spiritual İntelligence and Mental Health Among Athletes and Non-Athletes” (Elyasi, Zadeh, & Salehian, 2012) çalışmaları alana katkı veren çalışmalardır.

Böyle bir çalışma hazza odaklı yaşayan günümüz insanının hazza ulaşamadığında yaşadıkları duygu durum bozuklukları ile baş etmede itikafın etkilerini gözlemek din psikolojisi alanında önemli bir boşluğu doldurabilir. Farkında olsun ya da olmasın yaşamsal

¹ Mu'minûn, 23/1-3.

önceliklerini karıştıran ve haz merkezli yaşayan bireyler itikaf esnasında yaşadıkları durumları gözden geçirme ve sorgulama fırsatı yakalayabilirler. Bunun sonucunda yaşadıkları duygu durum bozukluklarının anlamlarını bozarak etkilerini üzerlerinden atabilirler. İtikaf manevi danışmanlık sürecinde başa çıkma stili olarak danışanlara sunulabilmesi için daha fazla seçkili ve kontrollü grup çalışmalarına dahil edilebilir.

1. İTİKAF

“Sözlükte “hapsetmek, alıkoymak; bir yere yerleşmek, oraya bağlanıp kalmak” anlamlarındaki akf kökünden türeyen itikâf, bu manaları yanında kişinin kendisini sıradan davranışlardan uzak tutmasını ifade eder” (Şener, 2001). İslâmî literatürde itikâf, “Bir mescitte Allah’ın rızasını kazanma niyetiyle ve belirli kurallara uyarak inzivaya çekilmek” demektir. Bir ibadet türü olan itikaf, Hz. İbrahim döneminden bu yana bilinmektedir.”² İtikâf ibadetinin gayesi; 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 yaklaşmasıdır. İtikafa 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 kimsenin yüzünde kulluk ve ibadet parlıtları görülür (Yılmaz H. , 1990). “İtikâfa giren kimsenin takat getirebildiği kadar namaz kılması, Kur’an tilavet etmesi, istiğfarla meşgul olması, dua ve niyaz halinde olması, kelime-i tevhid ve tekbir söylemesi. Allah’ın varlığı birliği, kudreti hakkında düşünmeye dalması, gereksiz şeyler konuşmaması müstehaptır.” (Şener, 2001:458).

Hz. Peygamber Ramazan ayının son on günü itikafa girerdi. İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) ramazanda son on gün 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, İtikaf, 7).

2. DİNİ ŞUUR

Şuur sözlükte, bir şeyi anlama, tanıma ve kavrama gücü, kendi varlığından benliğinden haberdar olma hissi manalarını taşımaktadır (Doğan, 1990:1042). Şuur, modern psikolojide “diğer canlılardan farklı olarak insanın kendinin farkında olma becerisi” (Budak, 2000). “Dini şuur, bireyin hangi dinî kabullere sahip olduğunu, neye ya da kime niçin inandığını ya da inanmadığını bilmesi; sergilediği dinî tutum ve davranışların farkında olması; dinî kabullerini içten yaşaması vb. gibi çeşitli tecrübe şekilleri ile ifade bulur” (Peker,

1993). Dinî şuur aynı zamanda, kişinin hangi dine inandığını, niçin inandığını ya da inanmadığını bilmesi ve yaptığı dinî tavır ve davranışlardan haberdar olması demektir. Din çocukluk döneminde anne baba veya çevreden öğrenilerek taklit ve itaat yoluyla benimsenir. Bu aşamada akıl ve tecrübenin müdahalesi yoktur. Çocuk büyüdüğünde dinî olgulara sorgulayıcı, şüpheci ve eleştirel bakmaya başlar. Din hakkında öğrendiklerine ve tecrübelerine dayanarak mantıksal analizler yapar. Aklına yatan unsurları benimserken, tatmin olmadığı hususları ret eder. Böylece dinî şuur teşekkül eder (Karşlı, 2017).

3. MANEVİ ZEKÂ

“Manevî zekâ, kişinin uzman bilgisinin bir parçası olabilen birtakım yetenek ve yeterliliklerden oluşur. Manevî bilgi, kişinin uyum sağlayıcı problem-çözme davranışına yol gösterebilen bilgi tabanının bir parçasıdır. Meselâ, manevî oluşum tamamen kutsala ilişkin bir uzman bilgi tabanı bilgisi inşa etme ile ilgilidir. Maneviyat, bireylere bir bilgi kaynağı ve ilgi ve alakaların bir işlevi olarak hizmet edebilir, bireyler bu bilgi sürecinde az ya da çok maharetli hale gelir. Meselâ, kutsal metin incelemeleri ve manevî eğitim uygulamaları sayesinde manevî bilgi tabanının derinlik ve genişliği gelişip saflaşır (Emmons, 2008). Sonrasında Emmons manevî zekanın ana unsurlarını aşağıdaki gibi sıralar:

- 1—Aşkınlık için kapasite,
- 2—Bilinçli ruhsal durumlara girme yeteneği,
- 3—Günlük yaşantıyı kutsal hale getirme yeteneği,
- 4—Yaşamdaki sorunları çözmek için manevî kaynakları kullanma yeteneği” (Emmons, 2000).

Unsurlar incelendiğinde maneviyat sadece dindarlıkla ilgili değildir.

Manevî Zekâ maneviyat ve değerlerle yakından bağlantılıdır, bu nedenle bir bireyi değişim ve dönüşüm hissi ile güçlendirebilir ve kendisine kültürel ve ruhsal sorunların çözülmesinde yardımcı olabilir. Bu nedenle, onu dönüştürüp bireylere tanrıyla ilgili sorunlarını çözmelerinde yardımcı olur ve onları kültürel ve sosyal sorunlarını daha iyi ve daha etkili bir şekilde çözmeye hazırlar (Khoshtinat, 2012).

4. ENDİŞE

Yaygın olarak kullanılan klasik tanımı ile endişe Sonu belirsiz olmakla beraber bir veya daha fazla olumsuz sonuç doğurma ihtimali içeren bir konu üzerinde zihinsel problem çözme çabasına girilmesini ifade etmektedir (Borkovec et al., 1983). Aynı zamanda, sonuçları belirsiz ve muhtemelen olumsuz algılanan ve korkulan sonuçların ortaya çıkmasını azaltmak anlamında gelecekteki bir olayla ilgili olarak tekrarlayan ve kontrol edilemeyen düşünce ve imgeler zinciridir (Fialko, Bolton, & Perrin, 2012). Öte yandan endişe,

² Bakara, 2/125.

nihayeti belirsiz fakat negatif sonlanacağına inanılan gelecek olaylar hakkında duyulan anksiyeteye beraber görülen zihni bir faaliyet (Macleod, Williams, & Bekerian, 1991). Endişe önceleri yok sayılırken daha sonra depresyon ve kaygıdan farklı bir yapıda olduğu kabul edilmiştir (Starcevic, ve diğerleri, 2007). Endişe sadece endişe verici değil, aynı zamanda depresif duyguları da üretir. Endişe ruminasyon gibi olumsuz bir ruh haliyle zihinsel başa çıkma modları ve tekrarlayan düşünce süreçleridir. Belirsizliğe tolerans göstermeyen bireyler stres yaşayabilirler, bu da olumsuz duyguları tetikleyebilir, bu da onları endişe veya ruminasyon gibi işlevsiz bilişsel süreçleri kullanarak stresli durumlarla başa çıkmalarına yol açabilir (Yook, Kim, Suh, & Lee, 2010).

5. YÖNTEM

Bu çalışma 2017 yılı Ramazan ayında Sakarya İl Müftülüğü'ne bağlı itikafa izin verilen dört camide itikafa giren gönüllülere uygulanmıştır. Camiler il müftülüklerince itikafa uygun kıstaslara göre belirlenip izin verilmiştir. Bu esnada il müftülüğüne yapılacak çalışmanın içeriğini anlatan eklerle beraber izin dilekçesi verilmiştir. Dilekçe kabul edildikten sonra il emniyetince itikafa katılmasında güvenlik sakıncası olmayan gönüllülere teklif edilmiştir. Katılımcılara araştırmacı tarafından bir itikaf programı sunulmayıp cami imam hatiplerince tavsiye edilen Kur'an tilaveti, farz ve nafil namazları, istiğfar ve ezkar-ı muhtelif olarak belirlemişlerdir. Gönüllülerin tamamı erkek olup 15 ile 20 yaş aralığında 6, 21 ile 30 yaş aralığında 4, 31 ile 40 yaş aralığında 3, 41-ile 50 yaş aralığında 12 gönüllü katılmıştır. İtikafa girenlerden manevi zekâ ölçeği kısa formunu, dinî şuur ölçeğini ve endişe şiddeti ölçeğini itikaf öncesi ve sonrası doldurmaları istenmiştir. Çalışma zayıf deneysel, nicel bir çalışmadır. İtikafa katılanların itikaf kalma süreleri, yaşları ve eğitim düzey değişkenleri kontrol edilebilir değildir. Katılımcıların bazıları çalışan olduklarından sadece hafta sonu itikaf kalabilmektedir. Bu durum çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir. Aksi takdirde analiz edilebilir veriye ulaşmak daha da zorlaşacaktır. Analiz edilebilir 25 veri toplanmıştır. Toplanan veriler Spss 22.00 programı ile analiz edilmiştir. Analizlerde Paired-Samples t test ve ANOVA Post Hoc Tukey HSD sonuçları hesaplanmıştır.

6. AMAÇ:

Çalışmanın amacı, itikaf ibadetinin manevi zeka, dinî şuur ve endişe şiddeti üzerine etkilerini araştırmaktır. Bu bağlamda şu sorulara cevap aranmıştır.

İtikafta girmek manevi zekaya pozitif katkı sağlar mı?

İtikafa girenlerin dinî şuur düzeyleri artar mı?

İtikaf ibadeti endişe şiddeti ile dini başa çıkmada etkili olabilir mi?

7. VERİ TOPLAMA

Manevi Zekâ Ölçeği (KF): Çalışmada geçerlilik ve güvenilirliğini Aydın Söylemez, Mustafa Koç ve Büşra Söylemez'in çalıştığı, 45 maddelik manevi zekâ ölçeği kısa formu uygulanmıştır. Ölçek likert olup "1. Asla veya hemen hemen hiç", "2. Çok nadir", "3. Nadir", "4. Sık", "5.Çok sık", "6. Her zaman veya hemen hemen her zaman" şeklinde ifadelendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi modelinin sonuçları kabul edilebilir bir uyum sergilemiştir ($x^2 = 724.94$, $sd = 199$, $RMSEA = .084$, $CFI = .94$, $IFI = .94$, $NFI = .92$). Bu Sonuçlara göre Entegre Manevi Zeka Ölçeğinin Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilir bir araçtır (Söylemez, Koç, & Söylemez, 2016).

Dinî Şuur Ölçeği: Ölçek Test-tekrar-test yöntemi ile geliştirilen ölçek aynı öğrenci grubuna üç hafta ara ile uygulanmış ve açılımlı faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi sonucunda şu üç alt boyut belirlenmiştir. Dinî Değer, Dinî Bilinç ve Dinî Davranış alt boyutlarından oluşmaktadır. Dinî Şuur Ölçeğinin (DŞÖ) maddelerinin puanlanmasında likert tipi beşli derecelendirme kullanılmıştır. Buna göre ölçekte yer alan maddelerin ne kadar uygun olup olmadığı "1= hiç katılmıyorum", "2=az katılıyorum", "3=orta düzeyde katılıyorum", "4=çok katılıyorum", "5=tamamen katılıyorum" şeklinde beş seçenek ile örnekleme sunulmuştur. Açılımlı faktör analizinde üç boyutlu olarak belirlenen ölçeğin alt boyutları şunlardır: "Değer" alt boyutu, "Bilinç" alt boyutu ve "Davranış" alt boyutudur. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .92'dir (Seyhan, 2015).

Endişe Şiddeti Ölçeği: Geçerliliğini Şebnem Tunay ve Gonca Soygüt'ün çalıştığı Endişe Şiddeti ölçeği, depresyon ve anksiyete bozukluklarında endişenin ayırıcı şiddetini ve aşırı endişeli kişilerin klinik hususiyetlerini değerlendirme amacıyla geliştirilmiştir. Endişe Şiddeti Ölçeğinin güvenilirliği, iç tutarlılık ve test tekrar test yöntemi olmak üzere iki farklı yolla irdelenmiştir. Ölçeğin test tekrar test bağıntısının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olması, ölçekten alınan puanların zamanda tutarlılığı açısından güvenilirliğini destekleyen bir bulgu olarak görülmektedir. Ölçek 8 maddeden oluşan 4'lü likert tipi ölçektir. Cronbach alfa değeri .88'dir (Tunay & Soygüt, 2009).

8. BULGULAR

Çalışmanın analiz sonuçları aşağıda tablolar halinde paylaşılmıştır. Bu çalışmaya yaş aralığı olarak 15 ile 20 yaş aralığında 6 kişi, 21 ile 30 yaş aralığında 4 kişi, 31 ile 40 yaş aralığında 3 kişi, 41-

ile 50 yaş aralığında 12 kişidir. Katılımcılar kaçınıcı itikafınız sorusuna 6 kişi ilk, 4 kişi ikinci, 5 kişi üçüncü, 4 kişi dördüncü, 6 kişi beş ve daha fazla itikafa girdiğini beyan etmiştir. Katılımcılar itikafta

kaç gün kaldınız sorusuna, 1 ile 2 gün 3 kişi, 3 ile 4 gün 6 kişi, 5 ile 6 gün 4 kişi, 7 ile 8 gün 3 kişi, 9 ile 10 gün 9 kişi olarak cevaplamışlardır.

Tablo1: Manevi Zekâ, Dînî Şuur ve Endişe Şiddeti Paired Sample ve t Testi Sonuçlarını Gösterir.
Paired Samples Statistics & t Test

		Mean	N	Std. Deviation	Mean	t	Sig.
Pair 1	MZ Öntest	171,68	25	12,106	-10,320	-4,262	,000
	MZ Sontest	182,00	25				
Pair 2	Endişe Öntest	8,84	25	4,263	1,440	1,689	,104
	Endişe Sontest	7,40	25				
Pair 3	Dini Şuur Öntest	81,28	25	6,000	-1,520	-1,266	,217
	Dini Şuur Sontest	82,80	25				

Tablo 1 incelendiğinde, Manevi zeka öntest sontest sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. $t_{(24)} = -4,262$, $p = ,000$, $p < ,001$. MZÖ öntest ortalaması 171,68 sontest ortalaması 182,00 olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre itikafa katılan bireylerin manevi zekalarında anlamlı bir artış olduğu gözlenmiştir. Bu sonuca göre boş hipotez reddedilmiş, “itikaf manevi zekaya olumlu katkı sağlar” hipotezi doğrulanmıştır. Bu durumda itikaf ve onun gibi yoğun ve sürece bağlı ibadetler manevi zekayı artırabileceği söylenebilir. Bununla beraber, Endişe Şiddeti öntest sontest sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemekle beraber, kısmi bir azalma gözlenmiştir. $t_{(24)} = 1,689$, $p = ,114$, $p < ,05$. Endişe Şiddeti öntest ortalaması 8, 84, sontest ortalaması 7,40 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre konuyla ilgili “itikaf ibadeti endişe şiddeti ile başa çıkmada etkilidir” hipotez sağlanamamakla beraber itikaf sonunda endişe şiddetinde anlamlı düzeyde olmasa da belirgin bir düşüş gözlenmiştir. Dini şuur öntest sontest sonuçları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir. $t_{(24)} = -1,266$, $p = ,217$, $p < ,05$. Dînî şuur öntest ortalaması 81,28, sontest ortalaması 82,80 olarak bulunmuştur. Bu tabloya göre “itikaf ibadeti dini şuurunu artırır” hipotezi doğrulanmadığından boş hipotez kabul edilmiştir. Bu sonuç itikafa girenlerin dini şuur düzeyleri zaten yüksek olabilir, çünkü itikaf zor bir ibadettir, bu ibadete niyet ve katılma yüksek dini şuur gerektirir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 2: Manevi Zeka Öntest Sontest Sonuçlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçlarını Gösterir.

		ANOVA				
Yaş		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MZ Öntest	Between Groups	612,107	3	204,036	,802	,507
	Within Groups	5343,333	21	254,444		
	Total	5955,440	24			
MZ Sontest	Between Groups	671,000	3	223,667	1,691	,199
	Within Groups	2777,000	21	132,238		
	Total	3448,000	24			

Tablo 2 incelendiğinde, Manevi zeka öntest sonuçlarında yaş farklılıkları açısından anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. $F_{(24)} = ,802$, $p = ,507$, $p < ,05$. Manevi zeka son test sonuçlarında da anlamlı bir fark gözlenmemiştir. $F_{(24)} = 1,691$, $p = ,199$, $p < ,05$.

Tablo 3: İtikafa Yaşa Göre Manevi Zekanın Öntest Sontest Ortalamalarını Gösterir

	Yaş	N	MZ Öntest	MZ Sontest
Tukey HSD	21-30	4	164,500	184,250
	41-50	12	169,500	178,250
	31-40	3	176,000	177,333
	15-20	6	178,666	190,333
	Sig.			,527

Tablo 3 incelendiğinde yaş dağılımlarına göre manevi zeka öntest sontest sonuçları arasında anlamlı fark gözlenmemekle beraber en yüksek artış 21-30 yaş grubu sonuçlarında gözlenmiştir. Bu grubun manevi zeka öntest sonucu 164,500, sontest sonucu 184,250 olarak hesaplanmıştır. En düşük artış ise 31-40 yaş grubunda gözlenmiştir. Bu grubun öntest sonucu 176,000, sontest sonucu 177, 333 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre itikafın manevi zeka artışında 21-30 yaş grubunda daha etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 4: İtikafa Giriş Tekrarına Göre Manevi Zekanın Öntest Sontest ANOVA Sonuçlarını Gösterir.
ANOVA

İtikafa Giriş Tekrarı		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MZ Öntest	Between Groups	2022,223	4	505,556	2,571	,069
	Within Groups	3933,217	20	196,661		
	Total	5955,440	24			
MZ Sontest	Between Groups	789,033	4	197,258	1,484	,245
	Within Groups	2658,967	20	132,948		
	Total	3448,000	24			

Tablo 4 incelendiğinde, itikafa giriş tekrarına göre manevi zeka ön test sontest sonuçlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. MZ öntest $F_{(24)} = 2,571$, $p = ,069$, $p < 0,05$. MZ sontest $F_{(24)} = 1,484$, $p = ,245$, $p < 0,05$.

Tablo 5: İtikafa Giriş Tekrarına Göre Manevi Zeka Öntest ve Sontest Ortalamalarını Gösterir.

İtikafa Giriş Tekrarı		N	MZ Öntest	MZ Sontest
Tukey HSD	3. Kez	5	158,200	173,800
	2. Kez	4	164,000	178,500
	4. Kez	4	174,250	182,500
	İlk kez	6	174,833	190,166
	5. Kez ve daha fazla	6	183,1667	182,666
	Sig.		,147	,334

Tablo 5'e bakıldığında itikafın MZ' ya en çok etkisi 3. Kez ve ilk kez girenlerde gözlenmiştir. Üçüncü kez girenlerin öntest ortalaması 158,200 sontest ortalaması 173,800. İlk kez girenlerin öntest ortalaması 174,833 son test ortalamaları 190,166 olarak gözlenmiştir. Beş veya daha fazla girenlerin MZ ortalamalarında ise düşüş gözlenmiştir. Bunda yaş faktörü, kanıksama ya da bireylerin zihninde itikaf hakkında anlam kaybı olabilir şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 6: İtikaf Kalma Süresine Göre Manevi Zeka Öntest Sontest ANOVA Sonuçlarını Gösterir.

ANOVA						
İtikaf Kalınan Gün Sayısı		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MZ Öntest	Between Groups	962,968	4	240,742	,964	,449
	Within Groups	4992,472	20	249,624		
	Total	5955,440	24			
MZ Sontest	Between Groups	381,611	4	95,403	,622	,652
	Within Groups	3066,389	20	153,319		
	Total	3448,000	24			

Tablo 6 incelendiğinde, itikaf kalma sürelerine göre MZ öntest sontest ortalamalarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. MZ öntest $F_{(24)} = ,964$, $p = ,449$, $p < 0,05$. MZ sontest $F_{(24)} = ,622$, $p = ,652$, $p < 0,05$.

Tablo 7: İtikaf Kalma süresine göre Manevi Zekâ Öntest Sontest Ortalamalarını Gösterir.

İtikaf Gün Sayısı		N	MZ Öntest	MZ Sontest
Tukey HSD	1-2 Gün	3	159,000	176,666
	7-8 Gün	3	164,333	185,333
	5-6 Gün	4	171,750	184,000
	9-10 Gün	9	173,777	178,555
	3-4 Gün	6	178,500	186,833
	Sig.		,541	,809

Tablo 7 incelendiğinde itikaf 7-8 gün kalanların öntest ortalamaları 164,333 sontest ortalamaları 185,333 olarak gözlenmiştir. İtikafın MZ' ya etkisi en çok 7-8 gün kalanlarda gözlenmiştir denilebilir.

Tablo 8: İtikafa Giriş Sayısına Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest ANOVA Sonuçlarını Gösterir.

ANOVA						
Yaş		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Endişe Şiddeti Öntest	Between Groups	162,527	3	54,176	3,224	,043
	Within Groups	352,833	21	16,802		
	Total	515,360	24			
Endişe Şiddeti Sontest	Between Groups	24,833	3	8,278	,415	,744
	Within Groups	419,167	21	19,960		
	Total	444,000	24			

Tablo 8 incelendiğinde Endişe Şiddeti öntest sontest ortalamalarının yaş dağılımlarına göre sonuçları görülmektedir. Tabloya göre öntest sonuçlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir. $F_{(24)}=3,224$, $p=,043$, $p<0,05$. Son test sonuçlarında ise anlamlı bir fark gözlenmemiştir. $F_{(24)}=,415$, $p=,744$, $p<,05$.

Tablo 9: Yaş Farklılıklarına Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest Ortalamalarını Gösterir.

	Yaş	N	Endişe Şiddeti Öntest	Endişe Şiddeti Sontest
Tukey HSD	41-50	12	6,666	6,583
	31-40	3	7,333	6,666
	21-30	4	11,000	8,250
	15-20	6	12,500	8,833
	Sig.		,215	,893

Tablo 9 incelendiğinde yaş farklılıklarına göre endişe şiddeti ortalamaları görülmektedir. 15-20 yaş aralığında itikafa girenlerde öntest ortalamaları 12,500, sontest ortalamaları 8,833 tür. En çok düşüş bu yaş aralığında görülmüştür. Gençlerde gelecek kaygısı ve belirsizlik hakim olduğundan itikafa katılma en çok onların endişe şiddetini düşürmüş olabileceği yorumu yapılabilir. 41-50 yaş aralığında ise en az değişim ve düşüş yaşanmış olduğu gözlenmiştir. İtikafa girenlerin öntest ortalamaları 6,666, sontest ortalamaları 6,58 dir.

Tablo 10: İtikafta Kalış Süresine Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest ANOVA Sonuçlarını Gösterir.

		ANOVA				
İtikafta Kalınan Gün Sayısı		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Endişe Şiddeti Öntest	Between Groups	40,804	4	10,201	,430	,785
	Within Groups	474,556	20	23,728		
	Total	515,360	24			
Endişe Şiddeti Sontest	Between Groups	56,278	4	14,069	,726	,585
	Within Groups	387,722	20	19,386		
	Total	444,000	24			

Tablo 10 incelendiğinde endişe şiddeti ön test sontest sonuçlarında itikafta kalınan gün sayısına göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Öntest sonuçları $F_{(24)}=,430$, $p=,785$, $p<,05$. Sontest sonuçları ise $F_{(24)}=,726$, $p=,585$, $p<,05$ olarak gözlenmiştir.

Tablo 11: İtikafta Kalınan Gün Sayısına Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest Sonuçlarını Gösterir.

	İtikafta Kalınan Gün Sayısı	N	Endişe Şiddeti Öntest	Endişe Şiddeti Sontest
Tukey HSD	9-10 Gün	9	8,111	5,777
	1-2 Gün	3	8,000	6,333
	3-4 Gün	6	10,000	6,333
	5-6 Gün	4	7,500	9,000
	7-8 Gün	3	11,333	9,666
	Sig.			,859

Tablo 11 incelendiğinde endişe şiddeti öntest sontest sonuçlarına göre en çok düşüş 3-4 gün itikafa kalanlarda gözlenmiştir. Grubun öntest ortalaması 10,000 iken sontest ortalamaları 6,333 olarak gözlenmiştir.

Tablo 12: İtikafa Giriş Tekrarına Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest ANOVA Sonuçlarını Gösterir.

		ANOVA				
İtikafa Giriş Tekrarı		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Endişe Şiddeti Öntest	Between Groups	33,693	4	8,423	,350	,841
	Within Groups	481,667	20	24,083		
	Total	515,360	24			
Endişe Şiddeti Sontest	Between Groups	71,500	4	17,875	,960	,451
	Within Groups	372,500	20	18,625		
	Total	444,000	24			

Tablo 12 incelendiğinde itikafa giriş tekrarına göre endişe şiddeti öntest sontest sonuçları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Öntest ortalaması $F_{(24)}=,350$, $p=,841$, $p<,05$ iken sontest ortalaması $F_{(24)}=,960$, $p=,451$, $p<,05$ olarak gözlenmiştir.

Tablo 13: İtikafa Giriş Tekrarına Göre Endişe Şiddeti Öntest Sontest Sonuçlarını Gösterir.

	İtikafa Giriş Sayısı	N	Endişe Şiddeti Öntest	Endişe Şiddeti Sontest
Tukey	4. Kez	4	6,500	6,750

HSD	2. Kez	4	8,500	11,250
	3. Kez	5	9,000	7,000
	İlk kez	6	9,166	6,500
	5 veya daha fazla kez	6	10,166	6,500
	Sig.		,849	,580

Tablo 13 incelendiğinde itikafa giriş tekrarına göre endişe şiddetinin en çok düşüş beş veya daha fazla girenlerde gözlenmiştir. Bu gurubun öntest ortalaması 10,166 iken sontest ortalaması 6, 500 olarak gözlenmiştir. İkinci sırada en fazla düşüş ilk kez girenlerde gözlenmiştir. Bu gurubun öntest sonuçları 9,166 iken sontest sonuçları 6,500 olarak gözlenmiştir. Bu durum her iki gurubun katılımcı sayısının eşitliğinden de kaynaklanmış olabilir, öte yandan ilk kez girenlerin coşku ve heyecanı sonuçları bu şekilde etkilemiş şeklinde de yorumlanabilir.

9. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada itikaf sünnetinin manevi zekâ, dînî şuur ve endişe şiddetine etkileri deneysel olarak araştırılmıştır. Araştırmanın sonunda itikaf ibadetinin manevi zekanın yükselmesinde anlamlı bir etkisi gözlenmiştir. Sadece manevi zeka öntest sontest sonuçlarında anlamlı fark gözlenmiştir. $t_{(24)} = -4,262$, $p = ,000$, $p < ,001$. MZÖ öntest ortalaması 171,68 sontest ortalaması 182,00 olarak bulunmuştur. İtikafta kişinin yoğun bir şekilde tilavet, namaz, tesbihat ve ezkar-ı muhtelifle ile meşgul olması; başka bir deyişle dünya ve lezzetlerinden uzlete çekilip yoğun bir şekilde Allah ile meşgul olması kişinin hem manevi dünyasını hem de manevi zekasını geliştirebileceği şeklinde yorumlanabilir. Manevi zekâ güçlendiğinde günlük hayatın sıkıntılarıyla daha kolay başa çıkma yöntemleri geliştirilebilir.

İtikaf ile ilgili Din psikolojik alanında yerli literatürde bir çalışma yapılmıştır (Karakaş & Eker, 2018). Manevi zekâ ile ilgili olarak Din Psikolojisinde iki çalışmayı burada zikredebiliriz. Birincisi Mehmedoğlu A.U. çevirdiği maneviyat bir zekâ mıdır çalışması (Emmons, 2008). Diğer bir çalışma ise “Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi” (Karakaş, 2017). Yabancı literatürde ise yapılan çalışmanın sonuçlarına göre yüksek manevi zekaya sahip insanlar daha iyi mental sağlığa sahiptirler (Elyasi, Zadeh, & Salehian, 2012). Diğer bir çalışmaya göre de manevi zekâ ortalamaları yüksek olan hemşirelerin daha mutlu oldukları gözlemlenmiştir (Faribors, Fatemeh, & Hamidreza, 2010).

Manevi zekanın hayatın her alanında önemiyle ilgili olarak, yöneticilerin ve ailelerin manevi zekâ hakkındaki bilgilerini artırmaları ve özellikle çocuklarda onları geliştirebilmeleri için gereklidir (Khoshtinat, 2012).

Manevi zekâ ortalamalarının itikafta kalma süresine göre farklılıklar incelendiğinde en az artışın 9-10 gün kalanlarda, en yüksek artışın ise 7-8 gün kalanlarda olduğu gözlenmiştir. İtikafa giriş sayısına göre MZ ortalamaları incelendiğinde, 5 ve daha fazla itikafa girenlerin manevi zekâ ortalamaları düşüş göstererek en düşük ortalamaya sahiptir denilebilir. En yüksek artış ise üçüncü kez

itikafa girenlerde gözlenmiştir. Yedinci tabloyla ilişkilendirildiğinde genç gurubun zekâ ortalamaları yüksek olduğundan 3 kez itikafa girdiklerini beyan edenlerin genç katılımcılar olabileceği düşünülebilir. Gençlerin manevi zekâsı gelişime açık olduğundan üçüncü kez katılanların gençler olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4'e göre endişe şiddeti ortalamasında en az düşüş hatta endişe şiddeti artışı 5-6 gün kalanlarda olduğu gözlenmiştir. Aksine en çok azalma 9-10 gün kalanlarda olduğu görülmüştür. Sonuçlar incelendiğinde eğrisel bir tablo gözlenmiştir. Burada sadece itikafta kalma gün sayısının doğrudan etkisini ölçmek için diğer değişkenlerinde aynı seviyede olması gerekebilir, aynı yaş gurubu, aynı sayıda itikafa girme ve hatta itikafa yüklenen anlamın dahi farklı olmaması gerekebilir. Bu sonuç itikafı tamamlama ve tekrar etmede ısrar bireyleri endişelerinden daha etkili uzaklaştırabileceği söylenebilir. Tablo 5'e göre 5 veya daha fazla girenlerde endişe şiddeti daha fazla azalmıştır. Hem daha fazla itikafa girmek hem de itikafa daha fazla kalmak endişe ve kaygılarla baş etmeyi daha da kolaylaştırabilir şeklinde yorumlanabilir. Melinda Stanley ve arkadaşlarının din ve maneviyatın anksiyete ya da depresyon tedavisine dahil edilmesine yönelik hasta tercihlerini incelemek ve hasta tercihleri ile dini ve manevi başa çıkma stilleri, inanç ve davranışları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmasında katılımcıların çoğu (%77-83) anksiyete ve depresyon tedavisinde din ve maneviyatı tercih ettikleri gözlenmiştir (Stanley, ve diğerleri, 2011). İbadetlerin Allah'ın rızasını kazanmanın yanında dünya ve ahiret mutluluğuna erdirici özelliği de muhtemeldir. Böylelikle ibadetler gereği gibi yapıldığında bireyi endişelerinden uzaklaştırıp mutlu edebilir. Advıye Esin Yılmaz'ın yaptığı kaygı ve depresyon belirtilerinin açıklanmasında endişe ve ruminasyonun oynadığı bireysel ve etkileşimsel rolünü araştıran çalışmasında “bulgular endişe ve ruminasyonun hem kaygıya hem de depresyona özgü olduğuna işaret etmektedir” (Yılmaz A. , 2014). Dolayısıyla itikaf programları ileriye dönük kaygı ve depresyonu da azaltabilir. İtikafta bireyler çokça istigfar getirirler, Kuran tilavet eder, Allah'ı çokça zikreder ve dua ederler.

İstiğfar ve kaygı ilişkisini inceleyen deneysel bir çalışmada durumluk kaygı ve sürekli kaygı ortalamaları yüksek deney gurubundan 1 ay boyunca günde 100 defa istiğfar etmeleri istenmiştir. Öntest ve sontestler karşılaştırıldığında durumluk ve sürekli kaygı ortalamalarının azaldığı görülmüştür (Karakaş, 2017).

Endişe şiddeti ortalamalarının yaş farklılıklarına göre dağılımı incelendiğinde genç grubun (15-20 ve 21-30 yaş) endişe şiddeti ortalamalarının daha fazla azaldığı görülmüştür. İtikaf programları gençlerin endişelerini ve geleceğe yönelik kaygılarını gidermede daha fazla etkili olacağı söylenebilir. Bu Allah'a yakınlaşma gayretinin sonucunda ulaşılan bir duygu durumudur denilebilir.

Manevi zeka ortalamalarının yaş farklarına göre dağılımı incelendiğinde, en az artış 31-40 yaş aralığındaki katılımcılarda gözlenmiştir. En çok artış ise 21-30 yaş aralığındaki katılımcılarda gözlenmiştir. Buna göre gençlerin manevi zekalarına itikafın daha fazla etkisi olduğu söylenebilir.

İtikafa katılanların dinî şuur ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmayan kısmi bir artış gözlenmiştir. Bu itikafın dinî şuura katkısı olmadığı anlamına gelmez. Aksine itikafa katılma kararı veren bireylerin zaten dinî şuuruları yüksektir, bu yüzden istatistiksel anlamda bir artış gözlenmemiş olabilir şeklinde yorumlanabilir. Yapılan bir araştırmada dinî farkındalık anlamına gelen dinî şuru yüksek olan bireylerin dinî şuru düşük bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek özsaygıya sahip oldukları tespit edilmiştir (Karlı Necmi, 2017). "Allah ile kullar arasında kurulan bir diyalog, haberleşme ya da vuslattır. Bu sayede kul ile Rabbi arasında içten ve sürekli bir diyalogun kurulmasıyla, mü'minin şuurunda Allah düşüncesinin sabitleşip yerleşmesi ve imanının kemale doğru gelişmesi esas hedeftir" (Certel H., 2015). Özsaygısı yüksek ya da dengede olan bireyler kendisinin dışındaki insanlara hatta hayvanat ve cemâdâta benzer şekilde davranabilir. Bununla beraber itikafta birey Allah'a saygısı yani O'nun sınırlarını gözetme tutumu gelişebilir, birey muttaki sıfatına bürünmeye başlayabilir.

Çalışmanın sonunda itikaf ibadetinin manevi zekânın artmasında ve endişe şiddetini azalmasında olumlu katkı sağladığı gözlenmiştir. Gençler üzerinde daha fazla etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonucuna göre aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir,

- Diyanet İşleri Başkanlığı müftülükler aracılığı ile itikafa girenlere dağıtılmak üzere "İtikaf Adabı" ve hadislerde tavsiye edilen evrad-ı ezkarı anlatan matbu bir risale dağıtılabilir.

Ramazan ayındaki vaaz ve hutbelerde itikaf hakkında bilgiler verilip tavsiye edilebilir.

- İlaç kullanmayı gerektirmeyen duygu durum bozuklukları yaşayan bireylere manevi danışman eşliğinde tavsiye edilebilir.

- Gençlik ve ileri gençlik evrelerini yaşayan bireylere daha az kaygılı ve daha mutlu bir hayat şansı yakalayabilmeleri adına itikaf tavsiye edilebilir. Çünkü itikafta bireyler önceliklerini sorgulama şansı bulabilirler.

- Ortaöğretim düzeyindeki Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Derslerinde Ramazan ve Oruç konularına itikaf eklenebilir.

- Bu konuda yapılacak çalışmalarda daha seçkili ve kontrollü gruplar oluşturularak itikafın daha farklı sonuçları araştırılabilir.

KAYNAKÇA

- [1] Aksöz, T. (2015). İnsan Benliğinin Arınması. *XVII(31)*, 81-101.
- [2] Borkovec, T., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. (1983). Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9-16. doi:10.1016/0005-7967(83)90121-3
- [3] Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü Ankara*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- [4] Certel, H. (1998). İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 149-156.
- [5] Certel, H. (2015). Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi. *Dini Araştırmalar*, 1(4), 209-222. 04 11, 2018 tarihinde <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/51592> adresinden alındı
- [6] Çoştı, Y. (2009). Dine Normatif ve Popüler Yaklaşım "Bir Dini Yönelim Ölçeği Denemesi". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(15), 119-139.
- [7] Doğan, M. (1990). *Şuur*, *Büyük Türkçe Sözlük (Ankara: , 1990)*, 1042. Ankara: Rehber Yayınları.
- [8] Elyasi, G., Zadeh, S., & Salehian, M. (2012). The Relationship Between Spiritual Intelligence and Mental Health Among Athletes and Non-athletes. *Pelagia Research Library-European Journal of Experimental Biology*, 2415-2418.
- [9] Emmons, R. (2008). Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihâ İlgi Psikolojisi.

- (A. Mehmedoğlu, & F. Şengül, Dü) *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 133-158.
- [10] Faribors, B., Fatemeh, A., & Hamidreza, H. (2010). The Relationship Between Nurses' Spiritual Intelligence and Happiness in Iran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1556–1561. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.325
- [11] Fialko, L., Bolton, D., & Perrin, S. (2012). Applicability of A Cognitive Model of Worry to Children and Adolescents. *Behaviour Research and Therapy*(50), 341-349.
- [12] Göka, E., Türkçapar, M., Şirin, A., Berber, M., Elverici, Ş., & Soygür, H. (1994). Bir Vaka: Kültürel Fenomenlerin Psikiyatrik Tanılara Etkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji*, 2(3), 214-217.
- [13] Gürsu, O. (2017). Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş. *Journal of International Social Research*, 10(53), 502-512.
- [14] Gürsu, O. (2017). Tasavvuf Psikolojisi. H. Apaydın (Dü.) içinde, *Din Psikolojisi* (s. 335-360). İstanbul: Lisans Yayıncılık.
- [15] Hyde, B. (2004). The Plausibility of Spiritual Intelligence: Spiritual Experience, Problem Solving and Neural Sites. *International Journal of Children's Spirituality*, 9(1), 39-52.
- [16] İbn-i Mâce, E. (Ö: 273, H). *Sünen-i İbn-i Mâce*. Haleb: Dâr-u İhyâ-i Kütüb'il Arabiyye.
- [17] İsfahânî, H.-M.-R. (1986). *El-Müfredât fi Garîb'il Kur'an*. İstanbul: Kahraman Yayınları.
- [18] İslam Ansiklopedisi. (2013). *İtikaf Maddesi*. (M. Şener, Dü.) İstanbul: İSAM.
- [19] Karagöz, İ. (2009). *Dualar*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- [20] Karagöz, İ. (2008). *Günahlar Tövbe ve İstiğfar*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- [21] Karakaş, A. (2017). Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 53-63.
- [22] Karakaş, A., & Eker, H. (2018). The Effects of Itikaf on State-Trait Anger, Intrinsic Religiousness, and Subjective Well-Being. *Spiritual Psychology And Counseling*, 161-176.
- [23] Karakaş, A., & Geçimli, G. (2017). The Effect of Istighfar on State and Trait Anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(3), 73-79.
- [24] Karşlı Necmi . (2017). Gençlerde Özsaygı-Dindarlık İlişkisi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 16-46.
- [25] Khoshtinat, V. (2012). Relationship Between Spiritual Intelligence and Religious (Spiritual) Coping Among Students of Payame Noor University. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(6), 1132-1139.
- [26] Kızıler, H. (2017). *Tasavvufta Karakter Eğitimi*. Ankara: İlahiyat.
- [27] Macleod, A., Williams, J., & Bekerian, D. (1991). Worry is Reasonable: the Role of Explanations in Pessimism About Future Personal Events. *J Abnorm Psychology*, 100(4), 478-486. doi:10.1037/0021-843X.100.4.478
- [28] Müslim, E.-H.-K.-N. (tarih yok). *El-Müsnedü's-Sahîh*. Beyrut: Dâr-u İhya-it Tûrasi'l Arabî.
- [29] Özgüç, O. (2013). Jean-Jacques Rousseau'da Sivil Din Kavramı. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 1-35.
- [30] Peker, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Samsun: Sönmez Yayınevi.
- [31] Seyhan, B. (2015). Dini Şuur Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *EKEV*(61), 399-415.
- [32] Söylemez, A. (2017). *Manevi Zekanın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- [33] Söylemez, A., Koç, M., & Söylemez, B. (2016). The Adaptation of Integrated Spiritual Intelligence Scale into Turkish. *Journal of Family, Counseling, and Education*, 18-24.
- [34] Stanley, M., Bush, A., Camp, M., Jameson, J., Phillips, J., & Barber, C. (2011). Older Adults' Preferences for Religion/Spirituality in Treatment for Anxiety and Depression. *Journal of Aging & Mental Health*, 15(3), 334-343. doi:10.1080/13607863.2010.519326

- [35] Starcevic , V., Berle, D., Millicevic, D., Hannan, A., Lamplugh, C., & Eslick , G. (2007). Pathological Worry, Anxiety Disorders and The Impact of Co-occurrence with Depressive and Other Anxiety Disorders. *Journal Anxiety Disorders, 21*(8), 1016-1027.
- [36] Şener, M. (2001). İtikaf. *İslam Ansiklopedisi, 23*, s. 457. Ekim 25, 2016 tarihinde <http://www.islamansiklopedisi.info/ayrinti.php>. adresinden alındı
- [37] Tunay, Ş., & Soygüt, G. (2009). Türk Üniversite Öğrencileri Üzerinde Endişe Şiddeti Ölçeği'nin Güvenirlilik ve Geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(1), 68-74.
- [38] Yenen, İ. (2015). Zaman ve Dindarlık İlişkisi: Ramazan Dindarlığı 19/62 (2015): 601-616. *EKEV Akademi Dergisi, 19*(62), 601-616.
- [39] Yılmaz, A. (2014). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi, 1-9*.
- [40] Yılmaz, H. (1990, Nisan). http://dergi.altinoluk.com/index2.php#sayfa=yazarlar&yazar_no=232&MakaleNo=d050s018m1&AdBasHarf=H&limit=255-15. Ekim 25, 2016 tarihinde www.altinoluk.com. adresinden alındı
- [41] Yook, K., Kim, K., Suh, S., & Lee, K. (2010). , Shin Young Suh, Kang Soo Lee, "Intolerance Of Uncertainty, Worry, and Rumination İn Major Depressive Disorder And Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 623-628*.