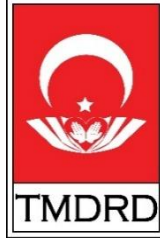


Sayı: 8 Yıl: 2023 Aralık
ISSN: 2687-2714

TÜRK MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK DERGİSİ

8





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

8



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

Sayı | Issue: 8 • Aralık | December 2023
ISSN: 2687-2714

Sahibi | Owner

Prof. Dr. Mustafa Koç

Yazı İşleri Müdürü | Responsible Manager

Kasım Kaya

Editör | Editor

Prof. Dr. Ali Ayten

Editör Yardımcısı | Associate Editor

Halime Hilal Taşkın

Yayın Kurulu | Editorial Board

- Prof. Dr. Ali Ayten • Marmara Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. Hasan Kayıklık • Çukurova Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. Robert Frager • Sofia University • ABD
Prof. Dr. Saffet Kartopu • Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi • Türkiye
Doç. Dr. Mustafa Ulu • Erciyes Üniversitesi • Türkiye
Doç. Dr. Zeynep Sağır • Fırat Üniversitesi • Türkiye
Dr. Karen Erlichman • Sofia University • ABD
Dr. Selene Kumin Vega • Saybrook University • ABD

Danışma Kurulu | Advisory Board

- Prof. Dr. Abdülkerim Bahadır • Necmettin Erbakan Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. Ali Rıza Aydın • Ondokuz Mayıs Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. H. İbrahim Yeğin • Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. M. Naci Kula • Bursa Uludağ Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. Orhan Gürsu • Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi • Türkiye
Prof. Dr. Üzeyir Ok • Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi • Türkiye
Doç. Dr. Gülüşan Göcen • İstanbul Üniversitesi • Türkiye
Doç. Dr. Selahattin Yakut • Yozgat Bozok Üniversitesi • Türkiye

Türkçe Metin Düzeltme | Turkish Proofreading

Esma Zennure Kavurkacı • Rumeysa Sancak • Ayşenur Barak

İngilizce Metin Düzeltme | English Proofreading

Esra Şirin • Hamidullah Genç

Tasarım | Design

Prof. Dr. Mustafa Koç

Yönetim Yeri ve Adresi | Executive Office

Büyükdere Mahallesi Prof. Dr. Nabi Avcı Bulvarı No: 4
26040 - Odunpazarı/Eskişehir

Telefon | Phone: +90 222 217 57 57

E-posta | E-mail: turkmanevidanismanlikdergisi@gmail.com

Web: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/tmdrd>

Yayın Türü | Type of Publication

Uluslararası Süreli Yayın • International Periodicals

Yayın Periyodu | Period of Publication

Altı ayda bir (Haziran-Aralık) yayınlanır
Published biannually • June – December

Basım Tarihi | Date of Publication

30 Aralık • 30 December 2023

Basım Yeri | Place of Publication

Mim Dijital Baskı & Matbaa
Zübeyde Hanım Sebze Bahçeleri Caddesi, No: 103/8
06070 - Altındağ/Ankara
Telefon: +90 312 384 00 85

© Mustafa Koç



- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'nin *misyonu*, manevi danışmanlık ve rehberlik alanında zengin içerikte ve kalitede akademik çalışmalar yayımlayarak Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatürüne katkı sağlamak ve bu çalışmalarını akademik topluluğa ulaştırmaktır.
- The *mission* of Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care is to contribute to the literature of Turkish spiritual counselling and care by publishing academic studies in the field of spiritual counselling and care with a rich content and quality and to convey these studies to the academic community.
- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'nin *vizyonu*, akademik dergicilikte manevi danışmanlık ve rehberlik alanında dünyanın önde gelen ve saygın akademik dergileri arasında olmaktadır.
- The *vision* of Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care is to become one of the world's leading and respected academic journals in the field of spiritual counselling and care in academic journalism.



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

İçindekiler | Contents

- **Editörden** | From Editor.....7-8
- **Makaleler** | Articles
- Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma
Spirituality and Mental Health: A Study on the Relationship between Spirituality and Psychological Well-Being
M. Burak Tosyalıoğlu & Ahmet Albayrak.....9-50
- Manevi Danışmanlık Bağlamında Türk Müziği Makamlarının Terapötik Etkileri
Therapeutic Effects of Turkish Music Modes in the Context of Spiritual Counseling
Hatice Bolat.....51-73
- Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi
Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy from the Perspective of Spiritual Counseling and Care
Elif Nihal Aktay.....75-110
- Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Kutsal Toprak Deneyimi
The Holy Land Experience in the Nafs Psychology from the Perspective of Spiritual Counseling and Care
Mervenur Uzgur.....111-140
- Digitalization and Spiritual Values in the Context of Spiritual Counseling: Impacts of the Internet on Values
Manevi Danışmanlık Bağlamında Dijitalleşme ve Manevi Değerler: İnternetin Değerler Üzerindeki Etkileri
Muhammed Tosun.....141-162
- **Kitap İncelemeleri** | Book Reviews
- Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri
Guide for Spiritual Counselors: Counseling Principles, Skills and Techniques
Esmâ Zennure Kavurkacı.....163-172

Nefs Psikolojisi: Kuram & Uygulama

Nafs Psychology: Theory & Application

Tuba Nur İskeçlier.....173-183

■ **Yazar Bilgileri** | Author Information.....185-187

■ **Yayın ve Yazım İlkeleri** | Principles of Publishing and Writing.....189-192



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

E d i t ö r d e n | F r o m E d i t o r

Değerli Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi okuyucuları!

Rabbimize şükürler olsun ki artık Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarının yayınlandığı süreli bir alan dergimiz var. Türkiye’de oldukça yeni bir akademik araştırma alanının Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi olarak, akademik dergicilikte her geçen gün daha da olgunlaşacağımızı ümit ediyor ve alandaki araştırmalara bilimsel katkı sağlıyor olmanın sevincini yaşıyoruz.

Uluslararası hakemli dergi statüsüyle 2020 yılında akademik yayın hayatına başlayan Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi’nin sekizinci sayısıyla huzurlarınızdayız. TMDRD, başta siz kıymetli okuyucularımız olmak üzere dergi ekibimiz, hakemlerimiz ve yazarlarımızın katkılarıyla akademik yayıncılık hayatını düzenli biçimde devam ettirmeyi hedeflemektedir. Bu sekizinci sayıda, manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki farklı alt araştırma konularına ilişkin birbirinden değerli akademik ürünlere yer verilmiştir.

TMDRD’nin bu sayısında, M. Burak Tosyalıoğlu & Ahmet Albayrak’ın *Maneviyat ve ruh sağlığı: Maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*; Hatice Bolat’ın *Manevi danışmanlık bağlamında Türk müziği makamlarının terapötik etkileri*; Elif Nihal Aktay’ın *Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi*; Mervener Uzgur’un *Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde kutsal toprak deneyimi*; Muhammed Tosun’un *Dijitalizasyon and spiritual values in the context of spiritual counseling: Impacts of the internet on values* isimli makaleleri yer almaktadır. Ayrıca yine bu sayıda, Esmâ Zennure Kavurkacı *Manevi danışmanlar için kılavuz: Danışma ilke, beceri ve teknikleri* isimli kitabı ve Tuba Nur İskeçlier de *Nefis psikolojisi: Kuram & uygulama* adlı kitabı inceleyerek bu sekizinci sayımıza katkıda bulunmuşlardır.

Sonuç olarak, TMDRD'nin bu sekizinci sayısına genel olarak bakıldığında, 5 araştırma makalesi ve 2 kitap incelemesinden oluşan akademik ürünler (n=7) yer almaktadır. Her bir akademik ürün, kendi konusundaki ulusal ve uluslararası literatüre katkılar sağlayarak alanda önemli bir eksikliği giderecektir.

Akademik dergicilik dünyasına yeni giren TMDRD'nin editörü olarak, yayın ekibim adına öncelikle yayım süreçlerinin tüm sorumluluğunu üzerine alan derginin sahibi Prof. Dr. Mustafa Koç başta olmak üzere bütün aşamalarında desteklerini esirgemeyen özgeci mutfak ekibime, bilimsel çalışmalarıyla dergimize kıymetli katkılar sağlayan akademisyen yazarlarımıza ve makaleleri büyük bir titizlikle inceleyen hakemlerimize çok teşekkür ediyorum.

TMDRD'nin bu sekizinci (2023/8) sayısının başta Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmaları olmak üzere uluslararası alan literatürüne katkılar sağlamasını diler, alan uzmanlığı birikimlerinizi yansıtan değerli akademik çalışmalarınızı ve manevi desteklerinizi beklediğimizi belirtmek isterim.

Dokuzuncu sayımızda buluşmayı ümit ediyorum.

Prof. Dr. Ali Ayten



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 9-50
Issue: 8 • December 2023 • 9-50



Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma

Spirituality and Mental Health: A Study on the Relationship between Spirituality and Psychological Well-Being



M. Burak Tosyalıoğlu

Doktora Öğrencisi
Marmara Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: buraktosyalioğlu@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-5119-8091
İstanbul / Türkiye

Ahmet Albayrak

Doç. Dr.
29 Mayıs Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
E-posta: ahmetalbayrak1@gmail.com
Orcid: 0000-0001-8293-9940
İstanbul / Türkiye

PhD Student
Marmara University
Institute of Social Sciences
E-mail: buraktosyalioğlu@hotmail.com
Orcid: 0000-0002-5119-8091
İstanbul / Türkiye

Associate Professor
29 Mayıs University
Faculty of Theology
E-mail: ahmetalbayrak1@gmail.com
Orcid: 0000-0001-8293-9940
İstanbul / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1369342>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 01 Ekim 2023 • 01 October 2023
Kabul Tarihi • Accepted 28 Aralık 2023 • 28 December 2023

Ö z e t

Maneviyat ve psikolojik iyi oluş ilişkisi koruyucu sağlık araştırmalarında önemli konulardan birisidir. Maneviyatın, alanyazın incelendiğinde farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Yapılan tanımlarda amaç, anlam arayışı, kutsalla olan bağ, aşkın olana yönelme ortak öğeler olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizde maneviyat konusunda yapılan çalışmalar Batı'daki kadar çok olmasa da son yıllarda gözle görülen bir artış söz konusudur. Psikolojik iyi oluşa baktığımızda kavramdan ilk bahseden Bradburn'dür ancak psikolojik iyi oluşu terim olarak kapsamlı bir şekilde ele alan kişi ise Ryff olmuştur. Ryff, psikolojik iyi oluşu öznel iyi oluştan kapsamlı ve birçok boyutu içine alacak şekilde tanımlamaktadır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok unsur bulunmaktadır ve maneviyat da bunlardan biridir. İki kavram yapılan çalışmalarda farklı değişkenlerle ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluş ve maneviyat ilişkisi ve maneviyatın iyi oluşa etkisinin incelendiği araştırmalar özellikle son yıllarda popüler hâle gelmiştir. Farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalarda maneviyatın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmamızın ana problemi "Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki var mıdır ve bir ilişki varsa bu ilişkinin yönü nedir?" şeklindedir. Buna paralel değişkenlerimizle bağlantılı olarak alt problemler oluşturulmuştur. Araştırmaya Türkiye'deki üniversitelerde farklı bölümlerde (psikoloji, din bilimleri, sayısal, sözel ve yetenek puanı ile öğrenci alan bölümler) hazırlık, 1. sınıf ve 4. sınıfta eğitim gören 525 öğrenci (385 kız, 140 erkek) katılmıştır. Katılımcılara Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat Ölçeği uygulanmış ve sonrasında ilişkiel tarama modeli uygulanarak öğrencilerin maneviyat ve psikolojik iyi oluşları belirli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer değişkenlerimizden cinsiyet, anne-baba beraberlik durumu, mezun olunan lise türü, eğitim görülen bölüm ile döneme göre maneviyat puanlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların, anne-babası birlikte yaşayan kişilerin, imam-hatip lisesi mezunlarının, ilahiyat bölümündeki öğrenciler ile 1.sınıf öğrencilerinin maneviyat puanları daha yüksek bulunmuştur.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Maneviyat • Din
Ruh sağlığı • Psikolojik iyi oluş

A b s t r a c t

Different definitions emerge when examining the literature on spirituality. Common elements in these definitions include purpose, the search for meaning, a connection with the sacred, and orientation towards the transcendent. While studies on spirituality in our country may not be as extensive as in the West, there has been a noticeable increase in recent years. Although Bradburn first mentioned psychological well-being, Ryff extensively discussed it as a term. Ryff defines psychological well-being more comprehensively than subjective well-being, encompassing multiple dimensions. Spirituality is identified as one of the factors influencing psychological well-being. Research investigating the relationship between psychological well-being and spirituality, particularly in recent years, has gained popularity. Studies with various sample groups have consistently found a positive impact of spirituality on psychological health. This study aims to establish the relationship between spirituality and psychological well-being. The primary research question is, "Is there a relationship between spirituality and psychological well-being, and if so, what is the nature of this relationship?" Sub-problems are formulated in conjunction with relevant variables. A total of 525 students (385 female, 140 male) across different departments (Psychology, Religious Sciences, departments admitting students based on numerical, verbal, and ability scores) in Turkish universities, spanning Preparatory, 1st, and 4th grades, participated in the study. The participants were administered the Psychological Well-Being and Spirituality Scale, and subsequent analysis using the relational screening model examined the relationship between spirituality and psychological well-being concerning specific variables. An independent group t-test was used for variables with two categories. The results revealed a significant positive relationship between spirituality and psychological well-being. Furthermore, variables such as gender, parental relationship status, type of high school graduated, educational department, and academic period were found to be significant determinants affecting spirituality scores. Women, individuals with cohabiting parents, graduates of imam hatip high school, students in the department of theology, and first-year students exhibited higher spirituality scores.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Spirituality • Religion
Mental health • Psychological well-being

Giriş

İnsanoğlu otonom araçlar, insansı robotlar, insansız savaş uçakları gibi teknolojik olarak inanılmaz gelişmelere tanıklık etmekte ve bu durum onun maddeyle olan bağıını her geçen gün daha da artmaktadır. Bu artan bağıın da etkisi ile manevi vechini bir kenara koymuş gözükmemektedir. Bunca gelişmeye rağmen depresyon vakaları ve intihar oranlarındaki özellikle Batı’da yapılan araştırmalarda büyük artışlar görülmektedir (<https://turkiyeraporu.com>). Bu durum din ve maneviyat konularının gündeme alınması ve incelenmesi için bir uyarı olarak düşünülebilir. Maneviyat sadece ruh sağlığını etkilemekle kalmayıp insanın hayatının birçok yönden tesir etmektedir. Kişiler yaşam şekillerini inançlarına göre düzenleyebilmektedir. Ayrıca maneviyat ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki ve etkileşim özellikle önleyici ruh sağlığı hizmetleri için önem taşımaktadır. Buradan hareketle bizim bu çalışmamızda maneviyatın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi üzerinde durulmaya çalışılacaktır.

Psikolojik iyi oluş, psikolojinin önemli araştırma konularından biridir. Alanyazında bu konuyla ilgili birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Ancak dindarlık ve maneviyatın psikolojik iyi oluşa etkisi araştırmacıların yeni yeni dikkatini çektiği için bu konuda literatürde çok sayıda araştırma karşımıza çıkmamaktadır. Yapılan araştırmaların çoğu ise yurtdışı kaynaklı araştırmalardır. Ruh sağlığını etkileyen unsurların tespiti özellikle sağaltım masrafından daha az bir bedele mal olabilecek önleyici ve koruyucu çalışmaların artmasına yardımcı olacaktır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular önleyici ve koruyucu bir ruh sağlığı modelinin geliştirilmesinde kullanılabilecektir.

a. Maneviyat

Maneviyat, tanımladığı alanın soyut olmasının da etkisi ile kişiden kişiye değişen ve öznel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Dursun, 2019: 13). Arapça kaynağı “Ma’na” olup aynı şekilde dilimize geçen “Mâna” kelimesinin türetilmiş hâli olan manevi (maddi olmayan ve duyularla sezilebilen) kavramına Arapça çoğul eki olan “-ât” eklenmesiyle türetilmiştir (<http://www.tdk.gov.tr>, 2020). Beden ve ruhtan oluşan insanın, ruhi tarafıyla ilgili bir kavramdır. Batılı kaynaklarda maneviyat kavramı, “spiritualite” olarak yer almakta ve farklı anlamları olmakla birlikte daha çok kişiye özgü ve ruhsal biçimde, kutsal ile olan tecrübeleri dile getirmek için kullanılmakta (Nelson, 2009: 8) olup Latince kökenli “spiritus”tan türetilmiş ve sözlükte yaşamı hissetmek anlamındadır (Çınar, 2017: 38). Özellikle 1980’lerden sonra artan ilgiyle birlikte yeniden tanımlanıp dindarlıktan farklı bir şekilde yorum getirilen bir kavram olan Spiritüalite, “anlam arayışı, aşkın bir güç ile yaşanan ilişki, kendinde

olanla iletişime geçme” şeklinde ifade edilmiştir (Zinnbauer & Pargament, 2005: 23-24). Bu tanımlanma sürecinde maneviyatın hem din içi hem de dinden bağımsız ve ayrı tanımlarına rastlanmaktadır (Düzgüner, 2021: 32; ayrıca bu ayrım için bkz. Çınar, 2022).

Maneviyatla ilgili birçok tanım bulunmaktadır ve örnek olarak verebileceğimiz tanımlar şunlardır. Maneviyat için Neal (2013: 12) “Bize yaşamda anlam ve amaç veren ve bizi kendimizden daha büyük bir şeye bağlayan şeydir”; Ondeck (2002: 231) “Dinden daha geniş kapsamlı olup, fiziksel hayata amaç veren iç kuvvetleri içerir”; Armstrong “Kişinin dünyada yaşama şeklini etkileyen daha yüksek bir varlıkla ilişkisinin olmasıdır” (akt. Giacalone & Jurkiewicz, 2010: 3-28); Sheldrake (2007: 1) “Maneviyat, insanların yaşamaya çalıştığı en derin değerleri ve anlamları ifade eder”; Vaughan (1991: 105) “Kutsalın öznel tecrübesidir”; Ridge (2015: 213) “Anlam arayışı, ruhun gelişimi ve nihai değerler bağlamında, bütüncül ve de öncelikli olarak kutsalla ilgilenmedir” demektir. Maneviyatla ilgili dinden bağımsız şekilde yapılan bu tanımların aksine ülkemizde din ve maneviyat ayrımı henüz tam olarak oturmamıştır (Akbolat, 2022: 162).

b. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramından ilk söz eden 1960’larda Bradburn’dür ancak onun kavramı öznel iyi oluşa daha yakın kaldığı için Ryff’in iyi oluş ile ilgili yaptığı kapsamlı çalışmalar sonucu çok boyutlu bir iyi oluş açıklaması ile kavramın gerçek mucidi olarak Ryff ele alınmalıdır (Tatlıoğlu, 2012: 2860-2861). Bradburn’un, iyi oluşla ilgili olarak mutluluk anlamına gelen yorumu Aristoteles’teki “fiilleriyle insanın erişebileceği en yüksek noktayı mutluluk olarak gören görüşe” dayalıdır (Ryff & Singer, 2008: 13-14). Bradburn, Antik Yunan filozofları gibi iyi oluşta mutluluğu merkeze almaktadır. Bradburn’un iyi oluş kavramı öznel iyi oluşa yakın olduğundan bunu, daha geniş tanımlanan psikolojik iyi oluşun bir parçası olarak kabul etmek daha doğrudur. Ryff’in kapsamlı tanımı ile bu kavram daha net anlaşılacaktır. Öznel iyi oluş ise kişinin muayyen bir zaman zarfı içindeki kendi yaşam kalitesiyle ilgili kişisel yorumu ve değerlendirmesi şeklinde tanımlanır (Matsumoto, 2009: 527). Öznel iyi oluşun kendi içinde öne çıkan kısımları; hayatın tümüne ya da belli bir kısmına yönelik memnuniyet (iş hayatı, evlilik vb.), haz veren duyguları fazlasıyla ve rahatsızlık veren duyguları ise az tecrübe etmedir (Diener, 2000: 34). Bunlar yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygulanım olarak da ifade edilmektedir. Kişinin hayatının tümü ya da bir bölümünün kalitesi ile ilgili yaptığı bireysel değerlendirmeleri içeren

öznel iyi oluşta bilişsel ve duygusal iki düzeyden bahsedilmektedir. Bilişsel düzey yaşam doyumu, duygusal düzey de olumlu ve olumsuz duygulanım şeklinde ifade edilmektedir (Myers & Diener, 1995: 11). Öznel iyi oluştaki temel düşünce şekli mutluluğun ön planda olması ve mümkün mertebe acıdan uzak bir hayattır. Burada öznel iyi oluş ile mutluluğun aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir ve bu durum Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin ortaya çıkışına yardımcı olmuştur.

Ryff, öznel iyi oluşta bulunan bireysellikten uzak ve öznel mutluluk hissinin daha üstünde Aristoteles'teki insanın ulaşması gereken en iyi düşüncesi üzerine yoğunlaşmış ve birçok unsuru içine katmıştır (Ryff & Singer, 2008: 17). Ryff, Aristoteles, diğer filozoflar, varoluşsal ve hümanistik kuramların fikirlerini ele alarak Bradburn, Waterman, Mill ve Russel gibi kişilerin görüşleri arasında tutarlı bir birleştirmeye kendi psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamıştır (Ryff & Singer, 2008: 18-19).

b.a. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff'in psikolojik iyi oluş modelindeki 6 boyut şunlardır: kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, bireysel büyümedir (Ryff & Singer, 2008: 20).

1. *Kendini kabul*: Kişinin kendisini iyi ve kötü yönleriyle ya olduğu gibi kabul etmesi ya da kendisiyle ilgili bir memnuniyetsizlik içinde olmasıdır.

2. *Diğerleriyle olumlu ilişkiler*: Diğer kişilerle yakın, samimi ilişkiler ve kurulacak derin arkadaşlık bağlarıdır. Kurulacak olumlu ilişkiler empati duygusunun gelişimine yardımcı olmaktadır (Ryff & Singer, 2008: 21).

3. *Özerklik*: Bireyin kararlarında başkalarına bağlı olmadan davranabilmesi ve davranışlarını kendisinin düzenlemesidir (Ryff & Singer, 2008: 23). Özerlik bireyleşme yolundaki duraklardan ancak bazı bağımlı kişilerde bu özellik yoktur.

4. *Çevresel hâkimiyet*: Kişinin kendi kapasitesine uygun çevresel şartları araması ve bulmasıdır. Diğer boyutların ortaya çıkması ve gelişmesi için önemlidir (Ryff & Singer, 2008: 22-23). Burada bireyin aktif bir rol alması önemlidir.

5. *Yaşam amacı*: Yaşamda anlam ve amaç arama otantik bir problem olup kişinin yaşama aktif katılımı ve üretkenliği yaşam amacıyla ilgili en önemli belirtidir (Ryff & Singer, 2008: 22).

6. *Kişisel gelişim*: Bireyin potansiyelini geliştirmek amacıyla devamlı ve aktif bir çaba içinde bulunmasıdır (Ryff & Singer, 2008: 21).

Bu, kişinin devamlı bir gelişim ve ilerleme sürecinde olduğunu göstermektedir.

c. Maneviyat ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Ruh sağlığı üzerinde etkili birçok faktör vardır. Kalıtım ve çevre ise iki temel faktördür. Kişinin büyüdüğü aile ortamı ve yetiştirilme tarzı, ebeveyn kaybı ya da parçalanmış aile içinde büyümesi, toplumun olumlu ya da olumsuz etkisi, mensup olduğu dini ya da bir dinle ilişkisinin olmaması, maneviyatı, okul eğitimi vb. kişinin ruh sağlığı üzerinde etkili belli çevresel unsurlar olarak belirtilebilir. Maneviyatın ruh sağlığındaki yeri ve önemi, özellikle 1970'lerde iyi oluşun ana unsurlarından biri olarak dile getirilmesiyle gündeme gelmiştir (Dierendonck & Mohan, 2006: 233).

Ruhsal sorunların tespit ve teşhisinde -belli hassas patolojik hâller dışarıda tutulursa- kişinin kendi kişilik yapısına aykırılık hâli ve çevresinin bu farklılığa yönelik gözlemini dile getirmesinin de önemli bir yeri olduğundan, sübjektif değerlendirmeler önemli bir yer teşkil etmektedir (Horozcu, 2010: 213-14; Enç, 1976: 96-97). Ayrıca ruh sağlığı ile ilgili bir tanım “kişinin kendisi ve çevresiyle dinamik bir denge ve uyum içinde olması” şeklindedir (Yörükoğlu, 1993: 131). Aynı durum farklı kişilerde farklı tepkilere neden olabilmekte kiminde ruhsal bir sorun oluştururken kimini etkilememektedir. Burada bireyin hayat öyküsünün ve özellikle kişilik özelliklerinin önemli bir etkisi vardır. Kiminde zorluğa karşı direnç daha sağlam iken kiminde daha zayıf olmakta, yine karşılaşılan güçlük ve zorluk kiminde zayıflamaya kiminde ise tam tersi olarak güçlenmeye sebep olmaktadır (Enç, 1976: 95). Maneviyat fiziksel sağlık üzerinde de etkiye sahiptir fakat araştırmamızda sadece ruh sağlığı yanı ele alınmıştır.

Dünya sağlık örgütü (WHO) sağlığı “fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hâli” olarak tanımlamaktadır (www.who.int, 2020). Burada yer alan zihinsel ifadesi ruhsal sağlığı da içine almaktadır. Maneviyat ile ruh sağlığı ilişkisi ve birbirine olan etkileri çeşitli araştırmalarda ele alınan bir husustur. Koenig, iyi oluş ile dindarlık ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında dinî duygulara sahip olan kişilerle sahip olmayan kişileri karşılaştırmış ve dinî duygulara sahip kişilerin olumlu duygulara daha çok sahip olduğunu tespit etmiştir (Ayrıntılı bilgi için bkz. Koenig & Cohen, 2004: 255-257). Mutsuzluk, karamsar olma, kin, nefret vb. gibi negatif duygular ruh sağlığı üzerinde de olumsuz bir etki bırakacaktır ve Koenig'in tespiti maneviyat sahibi kişilerin buna sahip olmayanlara göre pozitif şekilde ayrıştığını göstermektedir. Kenneth

Pargament, dinî başa çıkma teorisinde; maneviyat ve din desteği ile sorunların üstesinden gelinebileceğinden söz etmektedir. Ona göre, dünyadaki varlığımızın bir amacı vardır ve insanlara yardım eden bir Tanrı fikri insanlara hayatın zorluk ve sorunlarıyla başa çıkmada önemli bir destek sağlamaktadır (Nelson, 2009: 321). Aşkın bir varlıktan alınacak yardım ve destek düşüncesi bireyin sorumluluk ağırlığını azaltmakta ve zorluklarla başa çıkma gücünü de arttırmaktadır.

Aşkın bir güce yönelme ve ondan destek isteme şeklinde ifade edilebilecek olan dua kavramı da iyi oluş üzerinde etkilidir. A. Turgut'un (2017: 114) araştırmasında, ilk yetişkinlerde dua davranışı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koç'un (2002: 111) araştırmasında kişilere dua ve ibadetin ruhsal durumları üzerine tesiri sorulmuş ve büyük çoğunluk bu iki davranışın psikolojilerine olumlu tesir ettiğini belirtmişlerdir. Jacopson (2002: 79-81), duanın kişinin ruhsal ve bedensel sağlığı üzerine etkisiyle ilgili çalışmasında dua eden kişilerin büyük kısmında zihinsel sağlıkta iyileşme ve pozitif yönde gelişme olduğu sonucunu bulmuştur. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular maneviyat tanımlarında da yer verdiğimiz ve aşkın olanla iletişim ve ondan yardım talep etme şeklinde ifade edilen duanın ruhsal sağlığa pozitif tesiriyle ilgili önemli bir işarettir. Birey bu şekilde hem yalnız olmadığı hissini yaşamakta hem de kendisini dinleyen ve problemlerine çözüm bulmak için yanında bir varlık olduğunu düşünmektedir. Seligman (1990), Amerika'daki Pensilvanya eyaletinde hayat süren ve manevi bir yaşam tarzı benimseyip modern dünyanın birçok araç ve gerecini kullanmadan yaşayan Amish topluluğunda depresyon vakalarının az olduğunu tespit etmiştir (akt. Westgate, 1996: 27).

d. Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Çalışmalar

Ülkemizde yapılan çalışmalarda dindarlık ile psikolojik iyi oluş, depresyon, başa çıkma vb. arasındaki ilişki incelenirken maneviyat ve psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmalar ise daha az olmakla birlikte son yıllarda artış göstermiştir. Maneviyatla psikolojik iyi oluş ilişkisi arasındaki ilişki meta-analitik çalışmalarla daha iyi anlaşılacaktır (bkz. Çınar, 2021). Yine araştırmamızla ilgili olan çalışmalardan bazıları şunlardır: Cirhinlioğlu (2006: 99-101), psikolojik iyilik hâli ile utanç eğilimi, dinî yönelimler ve benlik kurguları arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri üzerinde incelemiş, içsel ve dışsal dinî yönelimin genel olarak psikolojik iyi oluşu yordamadığı ve onda bir artışa neden olmadığını bulmuştur. Ekşioğlu (2011: 51-66), psikolojik iyi olma ile inanç ve dünya görüşüne sahip olma tarzları arasındaki ilişkiyi, yine öğrenciler üzerinde araştırmış ve bireyin psikolojik iyi hâli ile yüksek düzeyde pozitif ya da negatif ilişkisi olan bir

inanç stiline olmadığı ve iyi olma hâli ile inanç stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İşgör (2011: 92-114), öğrencilerin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, muhafazakâr yaşam tarzı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve düşük seviyede bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Göcen (2014: 150-187), psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişkiyi yetişkin örnekleminde ele almış, sonuçta şükretme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu bulgulamıştır. Aynı konu Ekti (2019: 60-94) tarafından 14-18 yaş arası lise öğrencisinde incelenmiş ve psikolojik olarak iyi olma ile şükretme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Turgut (2017: 64-88), psikolojik iyi oluş ve dua tutumları arasındaki ilişkiyi yetişkin örnekleminde ele almış, bireylerin dua tutumu ile psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dua tutumundaki artış psikolojik iyi oluşun yükselmesini sağlamaktadır. Toprak (2018: 68-83), yetişkinler üzerinde iyi oluş ile maneviyat ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi araştırmış, maneviyat ve yaşam amaçları ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Solmaz (2019: 39-45), öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve manevi yönelim ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş, psikolojik iyi oluş ile manevi yönelim puanları arasında orta derecede pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Kalaycı (2019: 78-91), yine üniversite öğrencilerinde ödomanik iyi oluş ile maneviyat arasındaki ilişkide bilgeliğin aracılık rolünü araştırmış ve maneviyat, bilgeliği ve ödomanik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunduğunu bulgulamıştır. Bu araştırmaların tarihleri incelendiğinde de ülkemizde bu konudaki çalışmaların ne kadar yeni olduğu fark edilmektedir.

Yurtdışında yapılan çalışmalardan bazılarında, Holder, Coleman ve Wallace (2010: 144), 8-12 yaş arası çocuklar üzerinde maneviyat ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiş, çocukların hem kendisinden hem de ebeveynlerinden aldıkları bilgilerle onların mutluluk ve maneviyat puanlarını derecelendirmişler ve sonuçta maneviyatı yüksek çocuklarda mutluluk puanlarında da yüksek değerler bulmuşlardır. Ayrıca mizacın mutlulukta etkisinin bulunduğu ve maneviyattaki kişisel ve toplumsal boyutların çocuklardaki mutluluğu öngörücü bir unsur olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Yoon vd. (2015: 140-143), 18-80 yaş arası yetişkinlerle dindarlık ve maneviyat ile hedonik ve ödomonik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişler, iyi oluş ile maneviyat ve dindarlık arasında olumlu bir ilişkiye rastlamışlardır.

Hodges (2002: 109-115), yetişkinlikte kişinin gelişimi, maneviyat ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiyi önceki çalışmaları değerlendirerek nitel bir yöntemle incelemiş ve maneviyatla duygusal iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Hayatında manevi bir alan, bir anlam ve amaç olan kişiler duygusal yönüyle de sağlıklı kişilerdir. Ayrıca bireyin manevi olarak bir topluluğun üyesi olması da onun sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirmesi ve sosyal destek sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Saleem (2017: 422), maneviyat, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığını dindar ve dindar olmayan yetişkin kişilerde araştırmıştır. Katılımcılardaki dindar-dindar olmayan ayrımı yarı yarıyadır. Maneviyat ile yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasında yüksek pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Jahan ve Khan (2014: 68), 65 yaş üzeri Hindistan yerleşimli kişilerde psikolojik iyi oluş ve maneviyat ilişkisini araştırmış, kadın ve erkeklerin maneviyat puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Maneviyat, psikolojik iyi oluşta önemli bir yordayıcıdır. Yine yaşlı bireylerdeki manevi deneyimler, bu kişilerin çevreyle ilişkilerini zenginleştirerek destekleyici bir faktör olmaktadır. Thauvoye vd. (2018: 2174), 70 yaş ve üzeri büyük çoğunluğu Hristiyan ve evli kişilerde iyi oluş ile maneviyat arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışmada maneviyatın aşkın olan ve başkalarıyla olan bağlantılar yoluyla deneyimlenen boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında yordayıcı bir ilişki, doğa ile bağlantılı tecrübe edilen boyutun ise iyi oluşu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kashdan & Nezlek (2012: 1523-1535), çalışmalarında maneviyat ve iyi oluş ilişkisi üzerine yoğunlaşmışlardır. 1239 gün boyunca katılımcılar günlük yazma şeklinde manevi deneyimleri ve iyi oluşlarını raporlamışlardır. Bu uygulama sonucunda günlük maneviyat deneyimleri ile yaşamdaki anlam, benlik saygısı ve olumlu duygulanım arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Maneviyatlı olmak sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkiler göstermiştir. Maneviyatın ve iyi oluşun yüksek raporlandığı günlerin aynı günler olduğu görülmüştür.

Lifshitz vd. (2019: 988), 50 yaş ve üzeri kişilerin maneviyatı yüksek olanlarında düşük depresyon ve yüksek yaşam memnuniyeti bulmuştur. Ayrıca maneviyat alanlarının tümü insanların yaşamlarında eşit derecede baskın görülmemiştir. Marlin (2009: 8), iyi oluş ve maneviyat ilişkisini 18-27 yaş arası üniversite öğrencilerinde incelemiş ve maneviyat ile iyi oluş arasında olumlu bir ilişkiye rastlamıştır. Maneviyat düzeyleri ile iyi oluş düzeylerinin yüksekliği arasında bir paralellik bulmuştur. Tüm bu çalışmalar maneviyat ile ruh sağlığı arasında araştırma sonuçlarıyla da

somutlaştırılan bir ilişki olduğunu göstermektedir.

e. Yöntem

e.a. Problem

Çalışmamızın ana problemi bireylerdeki maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olup olmadığı fikrinden yola çıkarak “Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki var mıdır ve bir ilişki varsa bu ilişkinin yönü nedir?” şeklinde belirlenmiştir. Alt problemler de ana problem doğrultusunda şekillenmiştir.

Araştırmanın alt problemleri ise şu şekilde belirlenmiştir:

1. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

2. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

3. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

4. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları anne-baba beraberlik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

5. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları eğitim görülen şehirde yaşanan yere göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

6. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları mezun olunan lise türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

7. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları eğitim görülen alana göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

8. Maneviyat toplam puan ile alt boyut ortalama puanları ve psikolojik iyi oluş toplam puanları eğitim görülen döneme göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

e.b. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, araştırmacının hazırladığı, kişisel bilgiler ile araştırmanın bağımsız değişkenlerini içeren sorulardan oluşan bir kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve bununla birlikte Şirin’in Maneviyat ve Telef’in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

(i) *Kişisel Bilgi Formu*: Araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formunda, öğrencilerin maneviyat düzeyleri ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu düşünülen cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim görülen şehirde yaşanan yer, anne-babanın evlilik durumları, mezun olunan lise türü, eğitim görülen bölüm ve dönem gibi sekiz bağımsız değişken ile ilgili sorular bulunmaktadır.

(ii) *Maneviyat Ölçeği*: Ölçeğin yapı geçerliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi öncesinde verilerin faktör analizine uygunluğu KMO ve Barlett testleri ile analiz edilmiş ve KMO değeri 0.93 bulunmuştur. Alanyazında belirlenen değerlere göre bu değer mükemmel düzeyde kabul edilmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda maddeler toplam açıklanan varyansı % 49,68 ve özdeğeri 1'den büyük olan 7 faktör altında toplandığı görülmüş ve sonrasında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde de değerlerin kabul edilebilir uyum gösterdiği tespit edilmiştir (Şirin, 2018: 1283-1309).

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini tespit etmek için ise “Spiritüel İyi Oluş (Ekşi ve Kardeş; 2017)” ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler birlikte 128 üniversite öğrencisine uygulanmış ve iki ölçek arasında pozitif düzeyde ($r=0.75$; $p<0.01$) anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan toplam Cronbach Alpha değeri 0,90, toplam Guttman değeri 0,91 ve toplam Spearman Brown değeri ise 0,89 olarak bulunduğundan ölçeğin istatistiksel olarak güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şirin, 2018: 1283-1309).

Ölçek 7 alt boyuttan oluşmakta ve 9, 12, 20, 21 ve 23. maddeler manevi başa çıkma boyutunu, 19. ve 22. maddeler aşkınlık boyutunu, 3, 11, 24, 25 ve 27. maddeler manevi yaşantı boyutunu, 7, 14, 15 ve 17. maddeler anlam arayışı boyutunu, 6, 8, 13 ve 26. maddeler manevi hoşnutluk alt boyutunu, 1, 2, 4 ve 18. maddeler bağlantı alt boyutunu ve 5, 10 ve 16. maddeler tabiatla uyum alt boyutunu kapsamaktadır. Ölçek 5'li Likert tipinde olup 24'ü olumlu ve 3'ü olumsuz 27 maddeden oluşmaktadır. Maddeler; (1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Bana Biraz Uygun, (4) Bana Oldukça Uygun, (5) Bana Tamamen Uygun şeklinde puanlanmıştır. 3 olumsuz madde ters puanlanacaktır. Maneviyat ölçeğinden yüksek puan almak bireyde maneviyatın yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçekten en yüksek 132, en düşük 90 puan alınmaktadır. Tüm bu veriler doğrultusunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir (Şirin, 2018: 1283-1309).

(iii) *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*: Ölçeğin geçerliği için yapı geçerliğine (açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi) ve benzer ölçek geçerliğine bakılmış, verilerin faktör analizine uygunluğu KMO ve Barlett testleri ile

analiz edilmiş ve KMO değeri 0.84 bulunmuştur. Bu değer literatürde iyi düzeyde olduğunu göstermektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın % 41,94 olduğu saptanarak ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğu anlaşılmış ve bu bulunan değer tek faktörlü ölçeklerde yeterli görülen bir değerdir. Daha sonra yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ulaşılan uyum iyiliği indekslerine bakıldığında modelin uyumlu olduğu tespit edilmiştir (RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI=0.96) (Telef, 2013: 376).

Ölçeğin benzer ölçek geçerliğini belirlemek için Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akın (2008) tarafından yapılan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilip, Cihangir-Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından uyarlama çalışması yapılan İhtiyaç Doyumu Ölçeği baz alınmış, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hâkimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişkiyle .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyinde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş ve ayrıca İhtiyaç Doyumu Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyinde anlamlı ilişki bulgulanmıştır (Telef, 2013: 378-80). Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmış ve test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = .86, p < .01$) (Telef, 2013: 380-81). Ölçek tek boyut ve 8 maddeden meydana gelmektedir. 7'li Likert Tipinde (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz katılmıyorum, (4) Kararsızım, (5) Biraz katılıyorum, (6) Katılıyorum, (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçekte tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde 56, kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde 8 puan alınmaktadır (Telef, 2013: 376).

e.c. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan form ve ölçekler, 2019-2020 yılı öğrenim döneminde farklı üniversitelerde eğitim gören 385'i kız 140'ı erkek 525 öğrenciyeye uygulanmıştır. Bu dönem küresel bir sağlık sorunu olan ve tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgınına denk gelmesi nedeniyle fiziksel olarak gerçekleştirilmesi düşünülen araştırma bilgi formu ve ölçekler sanal forma dönüştürülerek gerçekleştirilmiştir.

Çalışma grubundan elde edilen bilgiler sayısal veriler şeklinde kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve akabinde SPSS 23 programı kullanılarak öncelikle katılımcıların demografik niteliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış ve kullanılan ölçeklerin toplam

puanları için \bar{x} , SS ve SHX değerleri saptanmıştır. Normallik dağılımı analizi için çarpıklık (Skewness)-basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılmış +1,5 ile -1,5 arası değerler normal dağılıma yakın olarak kabul edilmiş ve değerlendirilmiştir (Gürbüz, 2017:214). Gruplar içinde normal dağılım özelliği gösteren dağılımlar için parametrik; normal dağılım özelliği göstermeyen gruplar için ise non-parametrik istatistiksel testler kullanılmıştır. Bu noktada kategori sayısı iki olan değişkenler için bağımsız grup t testi; diğer değişkenler için ise Kruskal Wallis-H Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Post-hoc testi olarak Kruskal Wallis-H Testi sonrası Mann-Whitney U testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası Scheffe testi uygulanmıştır.

f. Bulgular

Araştırmamızda öncelikle ana problemimizle ilgili istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin maneviyat puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında zayıf ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir ($r=.287$; $p<.001$).

Tablo-1:
Maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik
pearson korelasyon analizi sonuçları

Değişken	1	2
Maneviyat	1	.287**
Psikolojik iyi oluş		1

**p<.001

Cinsiyet ile maneviyat ilişkisine bakıldığında, cinsiyet değişkeni iki kategoriden oluştuğu için iki bağımsız örneklemlili ortalamaların farkı t Testi uygulanmış ve sonuç olarak öğrencilerin maneviyat toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır [$t(196)=4.864$; $p<.001$]. Bu farklılık da kadın öğrencilerin lehine gerçekleşmiş yani kadın öğrencilerin maneviyat düzeylerinin erkek öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında; manevi başa çıkma [$t(199)=4.392$; $p<.001$], aşkınlık [$t(192)=3.454$; $p<.01$], manevi yaşantı [$t(211)=4.700$; $p<.001$], anlam arayışı [$t(196)=2.732$; $p<.01$], bağlantı [$t(187)=4.168$; $p<.001$] ve tabiatla uyum [$t(523)=3.834$; $p<.001$] alt boyut toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgulanmıştır. Bulunan bu anlamlı farklılık kızlar lehine gerçekleşmiştir (Tablo 2). Manevi hoşnutsuluk alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo-2:

Maneviyat ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları							
Alt Boyut/ Toplam Puan	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	sd	p
Manevi Başa Çıkma	Kadın	385	20.46	4.16	4.392	199.058	.000
	Erkek	140	18.20	5.53			
Aşkınlık	Kadın	385	9.03	1.53	3.454	192.079	.001
	Erkek	140	8.35	2.16			
Manevi Yaşantı	Kadın	385	17.94	4.84	4.700	211.196	.000
	Erkek	140	15.33	5.88			
Anlam Arayışı	Kadın	385	17.08	2.64	2.732	196.176	.007
	Erkek	140	16.17	3.60			
Bağlantı	Kadın	385	17.33	3.26	4.168	187.699	.000
	Erkek	140	15.50	4.80			
Tabiatla Uyum	Kadın	385	10.54	2.73	3.834	523	.000
	Erkek	140	9.51	2.71			
Maneviyat Ölçeği Toplam	Kadın	385	103.33	15.58	4.864	196.49	.000
	Erkek	140	93.82	21.15			

Psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek için gerçekleştirilen iki bağımsız örneklemlerli ortalamaların farkı t Testi sonucunda; katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($t(523)=1,794$, $p>.05$). Katılımcıların psikolojik iyi oluşları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır.

Katılımcıların yaşları ile maneviyat düzeyleri incelendiğinde ise aralarında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır ($X^2(4)=.836$; $p>.05$). Ölçek alt boyutlarında da anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Yaş ile psikolojik iyi oluş ilişkisi için yapılan analizler sonucunda da anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($X^2(4)=4.652$; $p>.05$).

Gelir durumu ve maneviyat ile ilgili gerçekleştirilen analizler sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($X^2(4)= 8.248$; $p>.05$). Maneviyat toplam puanları gelir düzeylerine göre önemli bir farklılaşma göstermemiştir. Ölçek alt boyutlarından sadece aşkınlık ($X^2(4)= 12.382$; $p<.05$) alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aşkınlık alt boyutundaki anlamlı farklılığın hangi gelir grupları arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonrası aşkınlık alt boyutunda 8,001 TL ve üstü ile 2,500 TL ve altı, 2,501 TL – 3,500 TL arası, 3,501 TL – 6,000 TL arası, 6,001 TL – 8,000 TL arası gelir grupları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür (Bkz: Tablo: 3).

Tablo-3:

Maneviyat ölçeği aşkınlık alt boyut puanlarının gelir düzeyine göre

kruskal wallis-h testi sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Gelir Düzeyleri	N	\bar{X}	X^2	Sd	P
Aşkınlık	2,500 TL altı	122	263.30	12.382	4	.015
	2,501 TL - 3,500 TL arası	162	277.17			
	3,501 TL – 6,000 TL arası	161	256.12			
	6,001 TL – 8,000 TL arası	43	291.31			
	8,001 TL ve üstü	37	196.97			

Maneviyat ölçeğinin manevi yaşantı, manevi hoşnutluk ve tabiatla uyum alt boyutlarının gelire göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Manevi yaşantı ve tabiatla uyum alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşma olduğu bulgusu edinilmiştir ($p < .05$). Yapılan post-hoc analizi sonrasında manevi yaşantı alt boyutunda 8,001 TL ve üstü ile 2,501 TL – 3,500 TL arası, 2,500 TL ve altı arasında 8,001 TL ve üstü aleyhine bir farklılaşma olduğu; tabiatla uyum alt boyutunda 2,501 TL – 3,500 TL arası ile 3,501 TL – 6,000 TL arası ve 2,500 TL ve altı arasında 2,501 TL – 3,500 TL arası grup lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo: 4).

Tablo-4:

Maneviyat ölçeği alt boyut puanlarının gelire göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

Alt Boyut	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	S.D.	K.O.	F	P
Manevi Yaşantı	2,500 TL altı	122	17.74	5.29	G.Arası	343.38	4	85.84	3.150	.014
	2,501 TL – 3,500 TL a.	162	17.65	4.77	G. İçi	14172.93	520	27.25		
	3,501 TL – 6,000 TL a.	161	16.91	5.46	Toplam	14516.31	524			
	6,001 TL – 8,000 TL a.	43	17.81	4.48						
	8,001 TL ve üstü	37	14.62	6.40						
	Toplam	525	17.24	5.26						
Tabiatla Uyum	2,500 TL altı	122	9.82	2.92	G.Arası	76.95	4	19.23	2.541	.039
	2,501 TL – 3,500 TL a.	162	10.73	2.64	G. İçi	3937.09	520	7.57		
	3,501 TL – 6,000 TL a.	161	10.00	2.77	Toplam	4014.05	524			
	6,001 TL – 8,000 TL a.	43	10.46	3.02						
	8,001 TL ve üstü	37	10.64	2.05						

	Toplam	525	10.27	2.76					
--	--------	-----	-------	------	--	--	--	--	--

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları ve gelir durumlarını incelemek amacıyla uygulanan Kruskal Wallis-H Testi neticesinde gelir durumu ile psikolojik iyi oluş sıralama ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($X^2(4) = 13.603$; $p < .01$). Gelir düzeyi 6,001 TL–8,000 TL arası olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanları sıralama ortalamalarının en yüksek olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi 2,500 TL altı olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları sıralama ortalamaları da en düşük tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için uygulanan Mann-Whitney U testi sonrasında 6,001 TL–8,000 TL arası ile 2,500 TL altı, 2,501 TL–3,500 TL arası ve 3,501 TL–6,000 TL arası gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo:5).

Tablo 5:
Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının gelir düzeyine göre kruskal wallis-h testi sonuçları

Gelir Düzeyleri	N	\bar{X} _{sıra}	X ²	Sd	P
2,500 TL altı	122	237.53	13.603	4	.009
2,501 TL – 3,500 TL arası	162	266.72			
3,501 TL – 6,000 TL arası	161	256.52			
6,001 TL – 8,000 TL arası	43	334.12			
8,001 TL ve üstü	37	276.27			

Eğitim görülen şehirde yaşanan yer ile maneviyat ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ($X^2(2) = 4.046$; $p > .05$). Manevi yaşantı alt boyutunun anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur ($F = 3.608$; $p < .05$). Manevi yaşantı boyutunda hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmek için uygulanan post-hoc analizi sonrası yurt grubu ile öğrenci evi ve aile yanı grupları arasında yurt grubu lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu anlaşılmıştır (Bkz. Tablo:6).

Tablo-6:
Maneviyat ölçeği manevi yaşantı alt boyut puanlarının eğitim görülen şehirde yaşanan yere göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Grup	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	S.D.	K.O.	F	P
Manevi Yaşantı	Aile Yanı	190	16.90	5.29	G. Arası	197.94	2	98.97	3.608	.028
	Yurt	225	17.93	5.04	G. İçi	14318.37	522	27.43		
	Öğrenci Evi	110	16.45	5.51	Toplam	14516.31	524			
	Toplam	525	17.24	5.26						

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarında eğitim görülen şehirde yaşanan yere göre farklılaşma olup olmadığı incelenmek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H Testi neticesinde ($X^2(2) = 6.505$; $p > .05$) öğrencilerin kaldıkları yerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir.

Anne-Baba beraberlik durumu ile maneviyat ölçeği toplam ve manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı ve bağlantı alt boyut puanları için Kruskal Wallis-H Testi uygulanmış ve uygulama sonucunda maneviyat ölçeği toplam puanı için anne-baba beraberlik durumunun sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($X^2(2) = 12.431$; $p < .01$). Maneviyat toplam puanları öğrencilerin anne-babasının beraberlik durumuna göre önemli bir farklılaşma göstermiştir. Bunun hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonrası anne-babası birlikte olanlar ile anne-babası boşanmış olanlar ($U = 3414.00$; $p = .001$) ve anne-babası ayrı olanlar ile anne-babası boşanmış olanlar ($U = 181.00$; $p = .043$) arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Anne-babası birlikte yaşayanların maneviyat toplam puanları sıralamalar ortalamaları diğerlerine göre en yüksek bulunmuştur. Alt boyutlarda, manevi başa çıkma ($X^2(2) = 7.218$; $p < .05$) ve bağlantıda ($X^2(2) = 14.342$; $p < .01$) anlamlı farklılaşma görülmüştür. Bu alt boyutlardaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek için Mann-Whitney U testi uygulanmış ve manevi başa çıkma alt boyutunda anne-baba birlikte ve anne-baba boşanmış grupları arasında ($U = 4061.50$; $p = .015$), bağlantı alt boyutunda anne-baba birlikte ve anne-baba boşanmış grupları ($U = 3170.00$; $p = .000$) ve anne-baba ayrı ve anne-baba boşanmış grupları ($U = 142.00$; $p = .004$) arasında anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir (Bkz. Tablo: 7).

Tablo-7:

Maneviyat ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının anne-baba beraberlik durumuna göre kruskal wallis-h testi sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Anne-Baba Beraberlik Durumu	N	\bar{X} sıra	X^2	Sd	P
Manevi Başa Çıkma	A-B Birlikte	478	268.24	7.218	2	.027
	A-B Ayrı	23	229.57			
	A-B Boşanmış	24	190.60			
Bağlantı	A-B Birlikte	478	268.03	14.342	2	.001
	A-B Ayrı	23	275.93			
	A-B Boşanmış	24	150.50			
Maneviyat Ölçeği	A-B Birlikte	478	269.54	12.431	2	.002
	A-B Ayrı	23	232.07			
	A-B Boşanmış	24	162.29			
Toplam						

Manevi yaşantı alt boyutu için uygulanan anova neticesinde manevi yaşantı alt boyutunun anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F=6.779; p<.01$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu tespit için uygulanan post-hoc analizi sonrasında anne-babası birlikte olanlar ile anne-babası boşanmış olanlar arasında anne-babası birlikte olanlar lehine anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur (bkz. Tablo: 8).

Tablo-8:

Maneviyat ölçeği manevi yaşantı alt boyut puanlarının anne-baba beraberlik durumuna göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

Alt Boyut	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	S.D.	K.O.	F	P
Manevi Yaşantı	A-B Birlikte	478	17.47	5.17	G.Arası	367.46	2	183.73	6.779	.001
	A-B Ayrı	23	16.47	4.99	G. İçi	14148.84	522	27.10		
	A-B Boşanmış	24	13.54	6.01	Toplam	14516.31	524			
	Toplam	525	17.24	5.26						

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının anne-baba beraberlik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2(2)=.343; p>.05$).

Katılımcıların maneviyat toplam ve manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı ve bağlantı alt boyutları puanlarıyla mezun olunan lise türü için yapılan Kruskal Wallis-H Testi neticesinde; mezun olunan lise türünde maneviyat ölçeği toplam puanları sıralama ortalamalarının anlamlı derecede farklılaştığı ve yüksek düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($X^2(8)= 50.206; p<.001$). İmam-hatip liselerinden mezun olan öğrencilerin diğer liselere kıyasla maneviyat ölçeği toplam puanları sıralama ortalamalarının en yüksek olduğu bulunmuştur. Manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı, bağlantı alt boyutlarının mezun olunan lise türüne göre yüksek düzeyde anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p<.001$) (Bkz. Tablo: 9).

Maneviyat ölçeği toplam puanı için anlamlı farklılık bulunan grupları belirlemek amacıyla uygulanan Mann-Whitney U Testi sonrasında; gruplar arasındaki anlamlı farklılığın; İHL ile Mes.L. ($U=1751.50, p=.000$), İHL ile A., AÖ ve FL ($U=10501,50, p=.000$), İHL ile Yet.L. ($U=1410.00, p=.000$), İHL ile SBL ($U=139.50, p=.026$), İHL ile DL ($U=635.50, p=.003$), İHL ile TL ($U=726.50, p=.001$), Mes.L. ile Aç.L. ($U=226.00, p=.005$), A., AÖ ve FL ile Aç.L. ($U=1384.50, p=.016$), Yet.L. ile Aç.L. ($U=190.50, p=.004$), Aç.L. ile DL ($U=85.50, p=.026$) ve AL ile TL ($U=94.00, p=.012$) arasında olduğu bulunmuştur.

Tablo-9:

Maneviyat ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının mezun olunan lise türüne göre kruskal wallis-h testi sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Mezun Olunan Lise	N	\bar{X} sıra	X ²	Sd	P
Manevi Başa Çıkma	İmam-Hatip Liseleri	135	333.27	47.044	8	.000
	Meslek Liseleri	46	220.62			
	Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	241.13			
	Yetenek Liseleri	40	210.41			
	Özel Lise	11	279.82			
	Sosyal Bilimler Lisesi	5	183.20			
	Açık Lise	18	310.25			
	Düz Lise	17	242.47			
Aşkınlık	İmam-Hatip Liseleri	135	314.48	39.076	8	.000
	Meslek Liseleri	46	236.52			
	Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	252.42			
	Yetenek Liseleri	40	197.80			
	Özel Lise	11	232.55			
	Sosyal Bilimler Lisesi	5	142.70			
	Açık Lise	18	320.58			
	Düz Lise	17	238.09			
Anlam Arayışı	İmam-Hatip Liseleri	135	324.59	46.664	8	.000
	Meslek Liseleri	46	215.98			
	Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	244.10			
	Yetenek Liseleri	40	208.36			
	Özel Lise	11	324.27			
	Sosyal Bilimler Lisesi	5	124.10			
	Açık Lise	18	314.06			
	Düz Lise	17	288.44			
Bağlantı	İmam-Hatip Liseleri	135	334.22	48.428	8	.000
	Meslek Liseleri	46	225.25			
	Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	240.73			
	Yetenek Liseleri	40	214.46			
	Özel Lise	11	283.77			
	Sosyal Bilimler Lisesi	5	146.40			
	Açık Lise	18	291.61			
	Düz Lise	17	220.94			
Maneviyat Ölçeği	İmam-Hatip Liseleri	135	331.57	50.206	8	.000
	Meslek Liseleri	46	219.42			
	Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	244.56			
	Yetenek Liseleri	40	205.16			
	Özel Lise	11	278.91			
	Sosyal Bilimler Lisesi	5	162.00			
	Açık Lise	18	335.61			
	Düz Lise	17	220.06			
Toplam	Temel Lise	20	218.55			

Manevi yaşantı, manevi hoşnutluk ve tabiatla uyum alt boyutları için gerçekleştirilen ANOVA neticesinde manevi hoşnutluk

($F=2.315; p<.05$) ve tabiatla uyum ($F=1.970; p<.05$) alt boyutlarının anlamlı şekilde ve manevi yaşantı alt boyutunun yüksek düzeyde anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($F=9.450; p<.001$).

Tablo-10:

Öğrencilerin maneviyat ölçeği alt boyut puanlarının mezun olunan lise türüne göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

Alt Boyut	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	S.D.	K.O.	F	P
Manevi Yaşantı	İHL	135	19.87	3.48	G.Arası		8	231.87	9.450	.000
	MES.L.	46	15.86	4.86	G. İçi	1855.03	516	24.53		
	A., AÖ ve FL	233	16.74	5.50	Top-	12661.28	524			
	YET.L.	40	14.07	5.09	lam	14516.31				
	Özel Lise	11	17.54	7.11						
	SBL	5	13.40	7.43						
	Açık Lise	18	19.83	4.36						
	Düz Lise	17	15.94	5.03						
	Temel Lise	20	14.50	4.97						
	Toplam	525	17.24	5.26						
Manevi Hoşnutluk	İHL	135	10.34	2.24	G.Arası		8	14.336.19	2.315	.019
	MES.L.	46	10.65	3.03	G. İçi	114.67	516			
	A.,AÖ ve FL	233	11.15	2.47	Top-	3195.52	524			
	YET.L.	40	11.57	2.64	lam	3310.19				
	Özel Lise	11	9.45	1.63						
	SBL	5	12.00	1.87						
	Açık Lise	18	10.88	2.92						
	Düz Lise	17	10.35	2.39						
	Temel Lise	20	11.35	2.60						
	Toplam	525	10.87	2.51						
Tabiatla Uyum	İHL	135	10.46	2.65	G.Arası	118.98	8	14.87	1.970	.048
	MES.L.	46	10.43	2.80	G. İçi	3895.06	516	7.54		
	A.,AÖ ve FL	233	9.93	2.87	Top-	4014.05	524			
	YET.L.	40	11.12	2.74	lam					
	Özel Lise	11	11.63	1.56						
	SBL	5	9.00	2.91						
	Açık Lise	18	11.33	2.54						
	Düz Lise	17	9.70	2.59						
	Temel Lise	20	9.85	2.45						
	Toplam	525	10.27	2.76						

Psikolojik iyi oluş puanlarının mezun olunan lise türüne göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere gerçekleştirilen Kruskal Wallis-H Testi neticesinde; mezun olunan lise türüne göre psikolojik iyi oluş puanları sıralama ortalamalarının anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir ($X^2(8) = 18.187; p<.05$). Özel liselerden mezun olan öğrencilerin diğer liselere kıyasla psikolojik iyi oluş puanları sıralama ortalamaları en yüksek olarak bulgulanmıştır. Mezun olunan liseler arasındaki farklılığın hangi liseler arasında olduğunu belirlemek için yapılan Mann-Whitney U Testi sonucunda; İHL ile A., AÖ ve FL ($U=13585.50, p=.029$); İHL ile SBL ($109.00, p=.010$); Mes.L. ile SBL ($U=44.00, p=.024$); A., AÖ ve FL ile ÖL ($U=823.50, p=.045$) ve A., AÖ ve FL ile SBL ($U=226.50, p=.019$); Yet.L. ile SBL ($U=25.00, p=.007$); Yet.L. ile TL ($U=271.00, p=.043$); ÖL ile SBL ($U=5.00, p=.010$); SBL ile Aç.L.

($U=16.50, p=.033$) ve SBL ile DL ($U=14.00, p=.025$) arasında farkın anlamlı olduğu görülmüştür. (Bkz. Tablo:11)

Tablo-11:

Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının mezun olunan lise türüne göre kruskal wallis-h testi sonuçları

Mezun Olunan Lise	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	X^2	Sd	P
İmam-Hatip Liseleri	135	284.84	18.187	8	.020
Meslek Liseleri	46	261.51			
Anadolu, Anadolu Öğretmen ve Fen Liseleri	233	249.21			
Yetenek Liseleri	40	297.84			
Özel Lise	11	343.32			
Sosyal Bilimler Lisesi	5	95.40			
Açık Lise	18	256.72			
Düz Lise	17	262.18			
Temel Lise	20	214.08			

Katılımcıların maneviyat toplam ile manevi başa çıkma, aşkınlık, anlam arayışı ve bağlantı alt boyut puanlarında eğitim görülen bölüme göre farklılaşma olup olmadığı incelenmek üzere Kruskal Wallis-H Testi uygulanmış ve sonuçta eğitim görülen bölüm ile maneviyat toplam puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir ($X^2(4)= 71.662; p<.001$). Maneviyat puan sıralama ortalaması en yüksek dinî eğitim verilen bölümlerde görülmüştür. Manevi başa çıkma ($X^2(4)= 63.387; p<.001$), aşkınlık ($X^2(4)= 53.623; p<.001$), anlam arayışı ($X^2(4)=57.299; p<.001$), bağlantı ($X^2(4)=65.895; p<.001$) alt boyutları ile eğitim görülen bölüm arasında da yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maneviyat toplam puanda gruplar arası farklılığı belirlemek için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve din eğitimi veren bölümler ile psikoloji eğitimi veren bölümler ($U=3913.50, p=.000$), sayısal bölümler ($U=4078.50, p=.000$), sözel bölümler ($U=3522.00, p=.000$) ve yetenek bölümleri ($U=2399.50, p=.000$); sayısal bölümler ile yetenek bölümleri ($U=3000.00, p=.028$) arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (bkz. Tablo: 12).

Tablo-12:

Maneviyat ölçeği puanlarının eğitim görülen bölüme göre kruskal wallis-h testi sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Eğitim Görülen Bölüm	N	$\bar{X}_{\text{sıra}}$	X^2	Sd	P
Manevi Başa Çıkma	Din Eğitimi Veren Bölümler	134	349.29	63.387	4	.000
	Psikoloji Eğitimi Veren Bölümler	101	246.20			
	Sayısal Bölümler	98	251.49			
	Sözel Bölümler	116	222.99			
	Yetenek Bölümleri	76	209.09			

Aşkınlık	Din Eğitimi Veren Bölümler	134	334.61	53.623	4	.000
	Psikoloji Eğitimi Veren Bölümler	101	241.53			
	Sayısal Bölümler	98	256.27			
	Sözel Bölümler	116	240.15			
	Yetenek Bölümleri	76	208.83			
Anlam Arayışı	Din Eğitimi Veren Bölümler	134	345.14	57.299	4	.000
	Psikoloji Eğitimi Veren Bölümler	101	249.43			
	Sayısal Bölümler	98	246.40			
	Sözel Bölümler	116	226.50			
	Yetenek Bölümleri	76	213.34			
Bağlantı	Din Eğitimi Veren Bölümler	134	354.67	65.895	4	.000
	Psikoloji Eğitimi Veren Bölümler	101	241.62			
	Sayısal Bölümler	98	256.60			
	Sözel Bölümler	116	216.28			
	Yetenek Bölümleri	76	209.34			
Maneviyat Ölçeği	Din Eğitimi Veren Bölümler	134	354.67	71.662	4	.000
	Psikoloji Eğitimi Veren Bölümler	101	241.62			
	Sayısal Bölümler	98	256.60			
	Sözel Bölümler	116	216.28			
	Yetenek Bölümleri	76	209.34			
Toplam						

Manevi yaşantı, manevi hoşnutluk ve tabiatla uyum alt boyutları için gerçekleştirilen ANOVA sonrası manevi yaşantı alt boyutunda yüksek düzeyde bir anlamlı farklılaşma bulunmuştur ($F=23.407; p<.001$). Tabiatla uyum ($F=4.104; p<.01$) ve manevi hoşnutluk alt boyutunun da anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($F=2.467; p<.05$) (Bkz. Tablo: 13).

Tablo-13:

Maneviyat ölçeği alt boyut puanlarının eğitim görülen bölüme göre tek yönlü varyans analizi (anova) sonuçları

A.B.	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	S.D.	K.O.	F	P
Manevi Yaşantı	Din Eğitimi B.	134	20.47	3.71	G.Arast	2214.89	4	553.72	23.407	.000
	Psikoloji Eğitimi B.	101	16.52	5.5	G. İçi	2301.42	520	23.65		
	Sayısal Bölümler	98	17.24	5.07	Toplam	4516.31	524			
	Sözel Bölümler	116	15.94	5.27						
	Yetenek Bölümleri	76	14.51	4.82						
	Toplam	525	17.24	5.26						
Manevi Hoşnutluk	Din Eğitimi B.	134	10.33	2.34	G.Arast	61.64	4	15.41	2.467	.044
	Psikoloji Eğitimi B.	101	11.05	2.42	G. İçi	3248.55	520	6.24		
	Sayısal Bölümler	98	11.19	2.59	Toplam	3310.19	524			
	Sözel Bölümler	116	10.85	2.44						
	Yetenek Bölümleri	76	11.22	2.8						
	Toplam	525	10.87	2.51						
Tabiatla Uyum	Din Eğitimi B.	134	10.52	2.77	G.Arast	122.85	4	30.71	4.104	.003
	Psikoloji Eğitimi B.	101	10.14	2.75	G. İçi	3891.19	520	7.48		
	Sayısal Bölümler	98	10.43	2.79	Toplam	4014.05	524			
	Sözel Bölümler	116	9.48	2.64						
	Yetenek Bölümleri	76	10.97	2.68						
	Toplam	525	10.27	2.76						

Psikolojik iyi oluş puanlarında eğitim görülen bölüme göre farklılaşma olup olmadığının tespiti için uygulanan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda, eğitim görülen bölümün sıralama ortalamaları arasındaki

fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($X^2(4) = 4.197$; $p > .05$). Diğer bir ifade ile psikolojik iyi oluş puanları eğitim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık sergilememektedir.

Eğitim görülen dönem, üniversite eğitimine yeni başlayanlar ve bitirmek üzere olanları ayırabilmek için ara sınıfları kapsamayacak şekilde ayrılmıştır. Hazırlık sınıfı ve 1. sınıf öğrencileri bu eğitiminin başındaki öğrenciler kabul edilerek tek grupta birleştirilerek incelemeye alınmıştır. Maneviyat puanlarında eğitim görülen döneme göre anlamlı şekilde farklılaşma olup olmadığını incelemek için uygulanan iki bağımsız örneklemli ortalamaların farkı t Testi neticesinde; katılımcıların maneviyyat toplam puanlarının hazırlık ve 1. sınıf öğrencileri lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur [$t(523) = 2.628$; $p < .01$]. Hazırlık ve 1. sınıf öğrencilerinin maneviyyat düzeyleri, 4. sınıf öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek bulgulanmıştır. Aşkınlık, anlam arayışı, manevi hoşnutluk, bağlantı alt boyutunun eğitim görülen döneme göre anlamlı bir farklılık göstermediği; manevi başa çıkma [$t(523) = 2.404$; $p < .05$] ve tabiatla uyum [$t(523) = 1.972$; $p < .05$] alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunduğu, manevi yaşantı alt boyutunun ise orta düzeyde anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır [$t(523) = 3.276$; $p < .01$] (bkz. Tablo: 14).

Tablo-14:

Maneviyyat ölçeği puanlarının eğitim görülen döneme göre t-testi sonuçları

Alt Boyut/ Toplam Puan	Dönem	N	\bar{X}	SS	t	sd	P
Manevi Başa Çıkma	Hız. S. ve 1. Sınıf	290	20.30	4.52	2.404	523	.017
	4. Sınıf	235	19.31	4.79			
Manevi Yaşantı	Hız. S. ve 1. Sınıf	290	17.92	5.15	3.276	523	.001
	4. Sınıf	235	16.42	5.28			
Tabiatla Uyum	Hız. S. ve 1. Sınıf	290	10.48	2.73	1.972	523	.049
	4. Sınıf	235	10.00	2.79			
Maneviyyat Ölçeği Toplam	Hız. S. ve 1. Sınıf	290	102.62	17.13	2.628	523	.009
	4. Sınıf	235	98.55	18.23			

Psikolojik iyi oluş puanlarında eğitim görülen bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşma olup olmadığını tespit için uygulanan iki bağımsız örneklemli ortalamaların farkı t Testi neticesinde psikolojik iyi oluşlarında eğitim görülen döneme göre anlamlı düzeyde farklılaşma olmadığı sonucu elde edilmiştir [$t(523) = .601$; $p > .05$].

S o n u ç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin (hazırlık sınıfı, 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencileri) maneviyyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyet, yaş, gelir durumu, anne-babanın beraberlik

durumu, mezun olunan lise türü, eğitim görülen dönem ve eğitim görülen bölüm değişkenleri ile iki ana değişkenimiz olan maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmanın ana problemi “Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki var mıdır ve bir ilişki varsa bu ilişkinin yönü nedir?” şeklindedir. Uygulanan ölçekler neticesinde maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazında, maneviyatın (manevi unsurların) psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi ve aralarında olumlu bir ilişki bulunduğu yönünde çalışmalar bulunmaktadır. Holder vd. (2010: 144) çocuklarla, Sezgin (2023; 67) lise öğrencileriyle, Sarı (2022: 60), Toprak (2018: 83), Solmaz (2019: 45) ve Kalaycı (2019: 91) üniversite öğrencileriyle, Saleem (2017: 422) 20-35 yaş arası genç yetişkinlerle, Kurt (2023: 54), Hodges (2002: 114), Yoon (2014: 142) ve Akman (2020: 49) yetişkinlerle, Jahan ve Khan (2014: 70) ve Thauvoye vd. (2018: 2174) yaşlılarla yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlar, Deb vd. (2016: 1636) Hindistan’da 20-27 yaş arası üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada zihinsel sağlık ile maneviyat arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Maneviyat, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olan önemli bir unsurdur. Kişinin bedenine gösterdiği özeni ruhi yanına göstermesi somut olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Araştırma sonuçlarıyla da desteklenen bu durum özellikle ruh sağlığı çalışmalarında sağaltım ve koruyucu programlarda göz önünde bulundurulmalıdır. Hem bireysel hem de toplumsal sağlık, huzur, refah ve mutluluk için bu önemlidir.

Araştırmanın alt problemlerinden “Üniversite öğrencilerinin maneviyat toplam puan ve alt boyut ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu farklılaşma olduğu yönünde yanıtlanmıştır. Maneviyat düzeyleri cinsiyete göre değişmekte ve kız katılımcıların maneviyat puanları erkeklere göre anlamlı bir farklılık göstermekte ve erkeklerin puanlarından yüksek çıkmaktadır. Alanyazında; Yoon vd. (2014: 140) yaşlılarla, Deb vd. (2016: 1630) ve Kalaycı (2019: 107) üniversite öğrencileriyle, Masat (2018: 51) kanser hastalarıyla yaptıkları çalışmalarda ve Dursun (2019: 39-40) evli ve bekâr yetişkinleri karşılaştırdığı çalışmasında kadınların maneviyat puanlarının erkeklere oranla anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızın sonucuyla paraleldir. Marlin (2009: 9), Lopez (2014: 4), Jahan ve Khan (2014: 70), Doğan (2006: 5), Toprak (2018: 85), Kılıç (2019: 69) ve Erol (2020: 72) ise çalışmalarında maneviyat ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Kadınlarda daha yüksek

maneviyat puanlarına rastlanması kültürel bir etki olarak düşünülebileceği gibi kadınların duygusal yapıları ve duygusal zekâlarının daha ön planda olması ve ayrıca kadının çocuk büyüme ve aile içindeki mühim konumu da etkili olarak düşünülebilir (Deb vd., 2016: 1638)

Cinsiyetle ilgili ikinci alt problemimiz “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?”. Analizlerin sonucunda katılımcılarda cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmamıştır. Alan yazında cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunduğu yönünde sonuçlar olduğu gibi tersi sonuçta çalışmalar da yer almaktadır. Göcen’in (2012: 198), Turgut’un (2017: 84) ve Kocaman’ın (2019: 51) yetişkinlerle, Tütüncü’nün (2012: 28) yönetici ve çalışanlarla, Demirtaş’ın (2016: 68) okul yöneticileriyle, Demir’in (2018: 41) bilişim öğretmenleriyle, Ekti’nin (2019:66) ergenlerle, Ekşioğlu (2011: 60), Halisdemir (2013: 53), Devran (2018: 58) ve Basut’un (2020: 49) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarda cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuçlar bizim sonucumuz ile benzerdir. Marlin (2009: 9), üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu incelemiş ve erkeklerin puanlarını daha yüksek bulmuş ancak, cinsiyet ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Cirhinlioğlu (2006: 108), Gürel (2009: 39), Anlı (2011: 85), Demirci (2012: 112-113), Şahin(2013: 63), Gediksiz (2013: 61), Sandıkçı (2014: 48), Cengiz (2018: 35), Girgin (2018: 51) ve Savaş (2019: 36) ise araştırmalarında cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bu ilişkinin kadınların daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu şeklinde olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra Küçü (2018: 87), Khan, Taghdisi ve Nourijelyani (2015: 808) ve Hori (2010: 157) ise çalışmalarında erkeklerin psikolojik iyi oluş puanlarını kadınlardan yüksek bulmuştur.

Yaşa göre maneviyatta bir farklılaşma olup olmadığı incelendiğinde, öğrenciler yaşa göre 5 farklı grupta değerlendirilmiştir (17-19, 20-22, 23-25, 26-30, 31 ve üzeri olmak üzere). “Üniversite öğrencilerinin maneviyat toplam puan ve alt boyut ortalama puanları yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklinde olan alt problemle ilgili olarak böyle bir farklılık bulgulanmamıştır. Deb vd. (2016: 1630), Kılıç (2019: 72) ve Dursun’un (2019: 42) araştırma sonuçları da bu paralelde olup yaş ile maneviyat arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı yönündedir. Çalışma grubumuzdaki kişilerin büyük çoğunluğu ergenlik ve yetişkinliğe geçiş döneminde (17-22 yaş arası) bulunmaktadır. Bu iki dönem bağımsızlık düşüncesiyle yoğun, aileden uzaklaşılan, sorumluluk üstlenilen, ra-

dikal kararların alınabileceği, ani gelişebilecek değişimlere gebe dönemlerdir (Bee ve Boyd, 2009: 604-606 ve Plotnik, 2009: 411). Bundan dolayı, bu çağlarda maneviyat ve dindarlık alanlarında zıt uçlarda örneklere rastlamak da mümkün görülebilmektedir. Seneler geçtikçe birikim ve tecrübeler eklenerek ulaşılan ileri yaşlar özellikle de yaşlılık dönemiyse kayıpların artışı ve karşı kaşıya geline zorluklar sebebiyle maneviyatın yüksek olması beklenen bir dönemdir (Wink ve Dillon, 2002: 80). Yaş aralığı geniş tutulduğunda maneviyat üzerinde yaşın etkili olduğu sonuçları görülebilecektir.

Çalışmamızda yaş aralığı çok geniş olmadığından yaş ile maneviyat arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş olabilir. Wink & Dillon (2002: 86) ve Tornstam (1989: 62) ise çalışmalarında yaş ile maneviyat arasında olumlu bir ilişki bulmuş ve bu ilişkide yaşla birlikte maneviyatın da yükseldiği sonucuna ulaşmışlardır. Wink ve Dillon'un boylamsal araştırmasında orta yaştan yetişkin yaşlarına doğru maneviyatta artış tespit edilmiştir. Stevens (2017: 5), 60-75 yaş arası 15 kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada, bu kişilerde farklı manevi yolculuklar gözlemlemiştir. Bruyneel vd. (2005: 14), 17-91 yaş arası örneklem ile gerçekleştirdiği araştırmasında yaş ile aşkın bağlantı arasında negatif bir ilişki bulgulamış, 40-49 yaş arası katılımcılarda aşkın bağlantı puanı 60 yaş üstü kişilerden yüksek bulunmuştur.

Yaş ve psikolojik iyi oluş ile ilgili alt problem “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Analizler sonrası anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucu görülmüştür. Alanyazında Ekşioğlu (2011: 60), Göcen (2012: 205), Tütüncü (2012: 38), Sandıkçı (2014: 49), Turgut D. (2014: 103), Turgut A. (2017: 84), Demir (2018: 43), Devran (2018: 59), Savaş (2019: 38) ve Basut (2020: 53) da araştırmalarında; yaş ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuşlardır. Bu sonuçlar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Ayrıca yaş ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olan çalışmalar da bulunmaktadır. Girgin (2018: 50) ve Cengiz (2018: 35) psikolojik iyi oluşun yaş ile farklılaştığı ve yaşla birlikte psikolojik iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

“Üniversite öğrencilerinin maneviyat toplam puan ve alt boyut ortalama puanları gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusuna bakıldığında ulaşılan sonuçlarda gelir durumu ile maneviyat arasında bazı alt boyutlarda farklılık olsa da ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Alanyazında Rodrigues vd. (2017: 433), 60 yaş ve üzeri kişilerle, Johnstone vd. (2012: 1017-1041) farklı

inançları olan yetişkinlerle yaptıkları çalışmalarda gelir ile maneviyat arasında anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Zinnbauer vd. (1997: 557), din ve maneviyat konusunda 15-85 yaş arası kişileri incelemiş ve maneviyat ile gelir arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Gelir durumu yüksek bireylerde maneviyat da yüksek bulgulanmıştır. Rakshanderou ve Ghaffari (2017: 79), üniversite öğrencileri üzerinde çalışmışlar, gelir durumu yüksek olan öğrencilerde manevi tutumlar da yüksek bulunmuştur. Kılıç (2019: 90), çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarını incelemiş ve gelir durumunu 4.000 TL altı ve 4.000 TL üstü olarak ikiye ayırmış ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Gelir durumu 4.000 TL ve üstü olan katılımcıların maneviyat puan ortalaması diğer gruba göre daha yüksek tespit edilmiştir.

Gelir durumu ile ilgili diğer araştırma sorumuz “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Sonuçlara baktığımızda psikolojik iyi oluş puanı düşük olan öğrencilerde gelir durumu da düşük bulunmuş ve gelir durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Ekşioğlu (2011: 60), Şahin (2013: 70), Gediksiz (2013: 68), Sandıkçı (2014: 53), Tekin (2014: 65), A.Turgut (2017: 86) ve Cengiz (2018: 36) araştırmalarında gelir durumu ile psikolojik iyi olma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Cenkseven (2004: 101), İşgör (2011: 128-29), Anlı (2011: 93), Demirci (2012: 114), Göcen (2012: 216), Turgut (2014: 96), Devran (2018: 68) ve Savaş (2019: 46) çalışmalarında gelir durumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişler ve aile gelir durumu yükseldikçe psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığını görmüşlerdir. Bu çalışmaların sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir.

Maddi gelirin yüksek olması fırsatlara ulaşma noktasında kolaylık sağlamakta ve imkân sunmaktadır. Sanal alışverişlerin arttığı günümüz hayatında para harcama konusu mutluluk sağlayan bir işlev görebilmektedir. Ancak bu durumun kalıcı bir mutluluk sağlayıp sağlamadığı ise tartışmaya açık bir konudur. Myers ve Diener (1995: 13), mutluluğun maddi imkânlar arttıkça artmadığı fakat temel düzeyde yeterli olanaklara sahip olmanın kişiyi mutlu ettiğini belirtmektedir. Myers ve Diener, Inglehart'tan naklettikleri sonuçlarda ülkeler arası karşılaştırmada zengin ülkelerin kendilerinden daha az zengin olanlardan daha mutlu olmadığı sonucuna ulaşmıştır (Myers and Diener, 1995: 13). Bu bize belli bir seviyeden sonra maddi zenginlik artsa dahi mutluluk ve iyi oluş da bir artma olmadığını göstermektedir.

Eğitim görülen şehirde yaşanan yer ile maneviyat ve psikolojik iyi oluşları arasındaki farklılaşma incelendiğinde, eğitim görülen şehirde yaşanan yer 3 gruba (Aile Yanı, Yurt ve Öğrenci Evi olmak üzere) ayrılmıştır. Eğitim görülen şehirde yaşanan yer ile maneviyat arasında bir alt boyut dışında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmamıştır. Alanyazında doğrudan bu ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı değişken ile psikolojik iyi oluş arasındaki farklılaşmaya bakıldığında yine anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Devran (2018: 71) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenleri incelemiş, yaşanan yer ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmamış, bizimkine benzer bir sonuca ulaşmıştır. Savaş (2019: 48) öğrencileri yaşadıkları yere göre ailesinin yanında ve ailesinden ayrı olmak üzere iki grupta incelemiş ve ailesinin yanında yaşayanların psikolojik iyi oluş puanlarının ailesinden ayrı olanlardan yüksek olduğunu bulmuştur. Savaş bu durumu, aile yanında yaşayan bireylerin maddi olarak zorluk çekmemesi, sosyal destek sistemlerinin güçlü olması ve ev idaresi sorumluluğu üstlenmemeleri ile ilişkilendirmiştir.

“Üniversite öğrencilerinin maneviyat toplam puan ve alt boyut ortalama puanları anne-baba beraberlik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” sorusu değerlendirildiğinde anne-baba beraberlik durumu 3 grupta ele alınmıştır (Anne-babanın birlikte, boşanmış ve ayrı yaşadığı). Sonuçlara bakıldığında maneviyat ile anne-baba beraberlik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş ve anne-babası birlikte olan öğrencilerin maneviyat puanları da yüksek görülmüştür. Ellison vd. (2011: 548), genç yetişkinlerde, anne-babası birlikte olan kişilerin maneviyat puanlarının yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Zhai vd., (2007: 135), 18-35 yaş arası anne-babası boşanmış ve birlikte yaşayan yetişkinleri karşılaştırmış, anne-babası boşanmış yetişkinlerin boşanmamış olanlara göre daha düşük düzeyde dua etme, dinî ayinlere daha az katılma ve Tanrı'ya daha az yakınlık hissetme gösterdiklerini tespit etmiştir. Bu çalışmalar araştırma sonucumuza paralel sonuçlara ulaşmıştır. Şirin (2017: 79) üniversite öğrencilerinde anne-baba beraberlik durumu ile dinî tutum arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

“Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları anne-baba beraberlik durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklindeki araştırma problemimiz için sonuçlar incelendiğinde psikolojik iyi oluş puanları ile anne-baba beraberlik durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alanyazında, Devran (2018: 64) üni-

versite öğrencilerinde bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulgulamıştır. Taş ve Ateş (2020: 3207), 14-18 yaş arası ergenlerde iyi oluş ve internet bağımlılığını incelemiş ebeveyni boşanmış ve boşanmamış ergenlerde iyi oluşta bir farklılığa rastlamamıştır.

Marlin (2009: 9) üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşu araştırmış ve ebeveynlerin beraberlik durumu ile öğrencilerin öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Uluğ (2008: 53-100) anne-babası ayrı öğrencilerin depresyon eğilimlerinin fazla; daha sık ruhsal yardım alan, geçmişte ruhsal rahatsızlık geçiren, psikotrop ilaç kullanan ve intihar düşüncelerine sahip kişiler olduğunu tespit etmiştir. Aytekin (2019: 63), yetiştirme yurtlarında ve ailesi yanında büyüyen yetişkinlerde demografik özellikler ve öğrenilmiş güçlülük açısından psikolojik iyilik hâlini değerlendirmiş ve ailesi yanında büyüyen yetişkinlerde kurumda kalanlara oranla daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş tespit etmiştir. Amato ve Keith (1991: 43-58), 81.000 kişi bulunan 37 çalışmayı analiz etmiş, ebeveyni boşanmış yetişkinlerin ebeveyni birlikte olan yetişkinlere kıyasla iyi oluşlarını düşük düzeyde bulgulamıştır.

Amato ve Sobolewski (2001: 900-921), 17 yıllık boylamsal çalışmasında ebeveyni boşanan ve ebeveyni birlikte yaşayan evli ve 55 yaş altı iki grubu ele almışlar ve boşanma ve evlilik uyumsuzluklarının bu ailelerde yetişen çocukların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini ve ebeveyni ile olan ilişkilerinde de yıpratıcı bir tesir gösterdiğini tespit etmişlerdir. Günümüzde Türkiye’de anne-baba ayrılığı ve boşanma konusu sık sık karşımıza çıkmaktadır. Ailenin toplumun temel taşı olması onun önemli bir yerde konumlandırmakta ve aile içi bozulma ve parçalanmalar toplumu da etkilemektedir. Parçalanmış ailede büyüyen çocuk bu durumun etkisini ruhsal olarak yaşamakta ve gücünü ve potansiyelinin bir kısmını bu sorunla mücadelede etmek ve bu parçalanmaya karşı kendi bütünlüğünü sağlamak için harcamaktadır.

Kişinin en önemli sosyal destek sistemi ailedir. Ailede görülen parçalanma ya da kayıp kişinin sosyal destek sistemini de zayıflatmaktadır. Boşanmış ya da anne-babası ayrı olan çocuklarda akademik başarısızlığa, davranış bozukluklarına, depresif belirtilere daha fazla rastlanmakta ve ayrıca boşanmanın olumsuz etkileri yetişkinlik döneminde de görülmeye devam etmekte ve hatta ebeveyni boşanmış yetişkinlerin kendi beraberliklerinde de ayrılık ve boşanma ile karşılaşabilmekte oldukları araştırma sonuçlarıyla da desteklenmektedir (Öngider, 2013: 157).

Mezun olunan lise türüne göre maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve mezun olunan lise türü 9’a ayrılmıştır. Mezun olunan lise türü ile maneviyat puanları arasında

anamlı bir farklılık tespit edilmiş ve dinî eğitim veren lise mezunu öğrencilerin maneviyat puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında doğrudan bu değişkenleri ele alan bir çalışmaya rastlanmamış daha çok dindarlıkla ilgili araştırmalar tespit edilmiştir. Öztürk-Akyıldız (2019: 46-47) bizimkiyle benzer şekilde lise çeşitliliği ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve imam-hatip lisesi mezunlarındaki dindarlık düzeyinin diğer liselerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Dinî eğitim veren liselerde maneviyatın yüksek olması beklenmektedir. Bu okullardaki müfredat dinî dersler ağırlıklı olup öğrenciler de çoğunlukla muhafazakâr ailelerden olmaktadır. Muhafazakâr ailelerde çocuk yetiştirmede dinî eğitime önem veren tutumun bu sonuçta etkili olduğu düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeylerinde mezun olunan lise türüne göre bir farklılaşma olup olmadığı incelenmiş ve ikisi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazında bizimkine benzer şekilde lise türü çeşitliliğine sahip çok fazla araştırmaya rastlanmamakla birlikte, İşgör (2011: 124), Devran (2018: 60) ve Ekti'nin (2019: 73) bizimkiyle benzer lise türlerini ele alan araştırmalarında lise türü ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamışlardır. Taş ve Ateş (2020: 3208), ergenlerde, lise türlerini Anadolu Lisesi ve Mesleki lise olarak ikiye ayırmış ve iyi oluş açısından bir farklılık bulgulamamıştır. Kaya ve Candeğer (2019: 367), öznel iyi oluşu anadolu lisesi, meslek lisesi, fen lisesi ve imam-hatip lisesi olmak üzere 4 lise türünde incelemiş ve aralarında anlamlı bir farklılığa rastlamış, imam-hatip lisesi öğrencilerinde öznel iyi oluş puanları diğerlerinden daha yüksek görülmüştür.

Eğitim görülen bölüm ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki farklılaşma incelenmiş ve bölümler dinî eğitim veren, psikoloji eğitimi veren, sayısal derslerin ağırlıkta olduğu, sözel derslerin ağırlıkta olduğu ve yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümler olmak üzere 5'e ayrılarak eğitim muhtevasının incelenmesi amaçlanmıştır. İlahiyat ve İslami İlimler Fakülteleri dinî eğitim veren bölümler grubu altında, PDR ve Psikoloji Bölümleri psikoloji eğitimi verilen bölümler altında, sayısal derslerin ağırlıkta olduğu Tıp, Diş Hekimliği, Mühendislikler, İşletme gibi bölümler ayrı bir grup olarak, Türkçe Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyatı, İngiliz Dili ve Edebiyatı, Halkla İlişkiler ve Tanıtım gibi bölümler sözel derslerin ağırlıkta olduğu bölümler başlığında ve Güzel Sanat ve Spor Bilimleri Fakülteleri de yetenek ile öğrenci alan bölümler şeklinde gruplanıp incelenmiştir. Bu iki değişken ile ilgili araştırma sorumuz ikisi arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı yönündedir. Analizler neticesinde eğitim görülen bölüm ile maneviyat arasında an-

lamalı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmış ve maneviyat puan ortalamaları en yüksek olan bölümün dinî eğitim veren bölümler olduğu görülmüştür.

Din eğitim veren bölümlerde eğitim gören öğrencilerin bu bölümleri tercih ederken belirli hazır bulunuşlukları, nasıl ki yetenek bölümlerini tercih edenlerde bölümleriyle ilgili yetenekleri ön plandaysa din eğitimi tercihinde de maneviyat ve dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin bu alanı tercihi söz konusu olabilmektedir. Öztürk-Akyıldız (2019: 49) psikoloji ve ilahiyat bölümü öğrencileri arasında ilahiyat bölümü öğrencilerinin daha dindar olduğunu bulgulamıştır. Rakhshanderou ve Ghaffari (2017: 79), üniversite öğrencilerinde maneviyat ve demografik değişkenler ilişkisini incelemişler ve bölümleri temel eğitim bölümleri ve klinik bölümler olmak üzere ikiye ayırmışlar ve iki bölüm arasında anlamlı bir farklılık bulgulamamışlardır.

Psikolojik iyi oluş ve eğitim görülen bölüm ile alakalı alt problem “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları eğitim görülen alana göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklinde olup sonuç olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Alanyazında Tekin (2014: 67), Sandıkçı (2014: 51), Turgut A. (2017: 85) ve Devran (2018: 61) da araştırmalarında benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Eğitim görülen dönemin maneviyat ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenirken öğrenciler Hazırlık ve 1. sınıf ile 4. sınıf olarak iki grupta değerlendirilmiş ve 1. sınıf öğrencilerinden de hazırlık sınıfına gitmeyenler tercih edilerek bu iki grup, üniversite eğitiminin başında ve bu eğitimi bitirmek üzere olanlar şeklinde ikiye ayrılmıştır ve bulgular da bu doğrultuda yorumlanmıştır. Analizler neticesinde maneviyat puanlarında eğitim görülen döneme göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. 4. Sınıf öğrencilerinde maneviyat, hazırlık sınıfı ve 1.sınıf öğrencilerinden daha düşük tespit edilmiştir. Bu değişkene ilişkin alt problemimiz “Üniversite öğrencilerinin maneviyat toplam puan ve alt boyut ortalama puanları eğitim görülen döneme göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklinde olup anlamlı farklılık olduğu şeklinde yanıtlanmıştır.

Alanyazında; Lopez (2014: 5) hemşirelik bölümü öğrencilerinde maneviyat, dindarlık ve kişisel inançları incelemiş ve 1. sınıf öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek maneviyata sahip olduğunu tespit etmiştir. Rakhshanderou ve Ghaffari (2017: 79), üniversite öğrencilerinde akademik dönem ile maneviyat arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. İran'daki bu araştırmada 1.sınıf öğrencilerinin 4.sınıf öğrencilerinden manevi tutum ve davranışlarının daha yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bu iki çalışmanın sonucu bizim ulaştığımız neticeyi destekler özelliindedir. Reymann, Fialkowski ve Stewart-Sicking (2015: 109), üniversite öğrencilerinde manevi ve psikolojik gelişimi incelemiş, tüm akademik dönemlere uygulanan ölçekler neticesinde inanç olgunluğunun son sınıf öğrencilerinde en yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Puanlar üçüncü sınıflarda en düşük olsa da ilk sınıftan son sınıfa doğru artış görülmüştür.

Marlin (2009: 9), farklı akademik dönemlerdeki lisans öğrencilerinde akademik dönem ile maneviyat arasında anlamlı bir fark olmadığını bulgulamıştır. Akademik dönem ile maneviyat arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Eğitime başlanılan dönemdeki maneviyat düzeyi yıllar geçtikçe düşüş göstermiştir. Bu durum aileden uzakta üniversite eğitimi alınması, eğitim müfredatının seküler olması, üniversite eğitim ortamının liseye oranla rahat olması, nihai hedefi üniversite sınavının kazanıp bir okula yerleşmek olan bir kısım öğrencinin okula başladıktan sonra rehavete kapılması ile ilgili olabilir. Lise yıllarında üniversite sınavını kazanmak için çaba gösteren öğrencilerde maneviyat başa çıkma fonksiyonuna sahipken üniversiteye yerleşme sonrası bu durumda azalma olabilmektedir.

Psikolojik iyi oluşun eğitim görülen döneme göre anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde bu değişken ile ilgili araştırma problemimiz “Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanları eğitim görülen döneme göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Analizler sonrası akademik dönem ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Marlin (2009: 9), Cirhinlioğlu (2006: 56), Turgut A. (2017: 85), Devran (2018: 64) ve Basut (2020: 52) da çalışmalarında bizimkiyle benzer bir neticeye ulaşmış ve psikolojik iyi oluş ile akademik dönem arasında anlamlı bir ilişki bulgulamamıştır.

Çalışmamızın en önemli sonuçlarından biri maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tespit etmesidir. İki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur yani maneviyat düzeyi yüksek kişilerde psikolojik iyi oluş da yüksektir. Bu durum ana problemimiz “Maneviyat ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki var mıdır ve bir ilişki varsa bu ilişkinin yönü nedir?” sorusunu olumlu yanıtlamaktadır. Dindarlık değişkeni ile yapılan araştırmalarda dindarlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi tespit edildiği gibi araştırmamızda da maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ulaştığımız dikkat çekici sonuçlardan biri de üniversite hazırlık ve 1. sınıf öğrencileri ile son sınıf öğrencilerindeki maneviyat düzeyinin

farklılığıdır. Son sınıf öğrencilerinde maneviyat düzeyi hazırlık ve 1. sınıf öğrencilerine göre düşük çıkmıştır. Bu noktada aileden uzakta eğitim görülmesi, eğitimin seküler olması gibi olası sebepler düşünülebilir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurlardan biri olan maddi durum, imkân ve olanaklar ve bunların iyi oluşa etkisi de her zaman merak edilen bir konu olmuştur. Araştırmamızda gelir düzeyi yüksek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğuna rastlanması dikkat çekici bir bulgudur ancak gelir düzeyi en yüksek olarak tespit edilen öğrencilerin en yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmadıkları ve ortalamanın üstü gelir düzeyindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının en yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç bu konudaki genel görüş ile de paralellik arz etmektedir.

Anne-baba beraberlik durumu ile maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında anne-babanın birlikte olması kişilerin maneviyat ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek çıkması düşünülürken çalışmamızda maneviyat düzeyleri yüksek bulgulanmış fakat psikolojik iyi oluş puanları ile arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Çağımızda boşanmaların artması ve çocukların parçalanmış ailelerde yetişmesi boşanmanın olumsuz etkilerinin tespiti ve bu yönde önleyici ve özellikle çocukları koruyucu hizmet politikalarının belirlenmesi ve uygulamaya konması adına önemlidir.

Kaynaklar

Akbolat, A. (2022). *Kronik hastalarda iyi oluş ve maneviyat: Nitel bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akman, A. E. (2020). *Maneviyat düzeylerine göre stres, bilgece farkındalık ve ayrışma-bütünleşme farklılıkları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Amato Paul, R. & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53 (1), 43-58.

Amato Paul, R. & Sobolowski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66 (6), 900-921.

Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aytekin, Ö. N. (2019). *Yetiştirme yurtlarında ve ailesi yanında büyüyen yetişkinlerin psikolojik iyilik halinin demografik özellikler ve öğrenilmiş güçlülük açısından değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Basut, İ. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin damgalama ve psikolojik iyi olma açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bee, H. & Boyd, D. (2009). *Çocuk gelişim psikolojisi*. (çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Bruyneel, S., Marcoen, A. & Soenens, B. (2005). *Gerotranscendence: Components and spiritual roots in the second half of life*. (Yayınlanmamış Çalışma).

Cengiz, A. İ. (2018). *İç-dış denetim odağı ve psikolojik iyi oluş ve depresif belirtiler arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olma yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dinî yönelimler, benlik kuruları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çınar, F. & Eti Aslan, F. (2017). Spiritüalizm ve hemşirelik: Yoğun bakım hastalarında spiritüel bakımın önemi. *Jaren Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3 (1), 37-42.

Çınar, M. (2021). Dindarlığın psikolojik iyi oluş üzerine etkisi: Meta-Analitik bir çalışma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25 (2), 583-596.

Çınar, M. (2022). Maneviyat ile saldırganlık arasındaki ilişkide merhamet ve affediciliğin aracı rolü. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 58 (1), 106-115.

Deb, S., MCGirr K. & Sun, J. (2016). Spirituality in Indian University students and its associations with socioeconomic status, religious background, social support, and mental health. *Journal of Religion and Health*, 55, 1623–1641.

Demir, D. (2018). *Bilişim öğretmenlerinin sanal yalnızlık, mesleki tükenmişlik ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon: Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Demirci, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Devran, H. (2018). *Süleyman Demirel Üniversitesi fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler*. (Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.

Dierendonck, D.V. & Krishna M. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9 (3), 227-238.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 1-16.

Dursun, N. (2019). *Evlî ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat algısı ve yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Eksioğlu, H. (2011). *İnanç ve dünya görüşüne sahip olma tarzlarıyla psikolojik iyi olma arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekti, F. B. (2019). *Ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişki üzerine bir araştırma Diyarbakır örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ellison, C. G. vd. (2011). The effects of parental marital discord and divorce on the religious and spiritual lives of young adults. *Social Science Research*, 40, 538-551.

Enç, M. (1976). *Rub sağlığı bilgisi*. (6. baskı). Ankara: İnkılap ve Aka Kitabevleri.

Erol, A. (2020). *Rehber öğretmenlerin manevi yönelim düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mardin: Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Giacalone, R. A. & Jurkiewicz, C. L. (2010). Toward a science of workplace spirituality. [çinde] *Handbook of workplace spirituality and organizational performance*. Ed. Giacalone R. A. and Jurkiewicz C. L.. Armonk, New York, NY: M. E. Sharpe.

Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Göcen, G. (2014). *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Dem Yayınları.

Gürbüz, S. & Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe, yöntem ve analiz*. (4.baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Hodges, S. (2002). Mental health, depression and dimensions of spirituality and religion. *Journal of Adult Development*, 9 (2), 109-115.

Holder, M. D., Coleman, B. & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 Years. *Journal of Happiness Studies*, 11 (2), 131-150.

Hori, M. (2010). *Gender differences and cultural contexts: Psychological well-being in cross-national perspective*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Louisiana: Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College the Department of Sociology.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal; İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 209-240.

İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Jacopson, J. L. (2002). *An exploratory study regarding the effects of praying for others on physical and mental health in older adults*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Louisville, Kentucky: Spalding University.

Jahan, M. & Khan, S. (2014). Psychological well-being: Spirituality and successful aging. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 5(7), 68- 71.

Johnstone, B. vd. (2012). Relationships among spirituality, religious practices, personality factors, and health for five different faith traditions. *Journal of Religion and Health*, 51, 1017–1041.

Kalaycı, A. (2019). *Maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişkide bilgelğin aracılık rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gazi Osmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kashdan, T. B. & Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to wellbeing? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (11), 1523–1535.

Kaya, Z. ve Candeğer, H. (2019). *Farklı lise türlerine devam eden öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması*. 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, (Antalya, 24-27 Ekim 2019).

Khan, Y., Taghdisi, M. H. & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12-18 year, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. *Iran Journal of Public Health*, 44 (6), 804-813.

Kılıç, F. (2019). *Çocuk evlerinde çalışan bakım elemanlarında psikolojik sermaye algısı, iş doyumunu ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2002). *Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koenig, H. G. & Cohen, A. B. (2004). Religion and mental health. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 3, 255-257.

Koenig, H. G. vd. (2000). *Handbook of religion and health*. New York: Oxford University Press.

Kurt, A. (2023). *Yetişkinlerde maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Küçü, E. (2018). *Lise öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, ihtiyaç doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Lifshitz, R., Nimrod, G. & Bachner, Y. G. (2019). Spirituality and wellbeing in later life: A multidimensional approach. *Aging & Mental Health*, 23 (8), 984-991.

Lopez, V. vd. (2014). Spirituality, religiosity, and personal beliefs of australian undergraduate nursing students. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-8.

Marlin, M. (2009). Spirituality and subjective well-being among Southern Adventist University students. *Journal of Interdisciplinary Undergraduate Research*, 1 (3), 1-16.

Masat, S. (2018). *Onkoloji hastalarında psikososyal sorunlar ile manevi yönelim ve dini başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek

Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Matsumoto, D. R. ed. (2009). *Cambridge dictionary of psychology*. New York: Cambridge University Press.

Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.

Neal, A. J. (2013). Spirituality: The secret in project management. *Industrial Management, Norcross*, 55 (4), 10-15.

Nelson, J. M. (2009), *Psychology, religion and spirituality*, New York: Springer Science+Business Media.

Ondeck, D. M. (2002). Religion and spirituality. *Home Health Care Management and Practice*, 14 (3), 231-232.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın çocuk üzerindeki etkileri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (2), 140-161.

Öztürk-Akyıldız, Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Plotnik, R. (2009). *Psikoloji'ye giriş*. (çev. T. Geniş). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Rakhshanderou, S. & Ghaffari, M. (2017). The relationship between spirituality and demographic factors among students living in dormitory of Shahid Beheshti University of Medical Sciences. *Journal of Research on Religion & Health*, 3 (4), 78-88.

Reymann, L. S., Fialkowski, M. G. & Stewartsicking, J. A. (2015). Exploratory study of spirituality and psychosocial growth in college students. *Journal of College Counseling*, 18, 103-15.

Ridge, A. (2015). Spirituality. A brief History, by Philip Sheldrake: Spirituality, theology and mental health: Multi-disciplinary perspectives, by Christopher Cook studying christian spirituality, by David Perrin (Book Review). *Journal of Spirituality in Mental Health, Religion and Culture*, 17 (3), 212-22.

Rodrigues, L. R. vd. (2017). Spirituality and religiosity related to socio-demographic data of the elderly population. *Rev Rene*, 18 (4), 429-36.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.*, 52, 141-166.

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.

Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological wellbeing among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8 (3), 420-424.

Sandıkçı, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarı, R. E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Savaş, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sezgin, A. K. (2023). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, maneviyat ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sheldrake, P. (2007). *A brief history of spirituality*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Stevens, B. A. (2017). Do we become more spiritual with age? . *Journal of Aging and Geriatric Medicine*, 1 (2), 1-6.

Şahin, M. (2013). *Affedcilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şirin, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin dinî tutumları ile ruh sağlığı ilişkisinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (4), 65-88.

Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies Dergisi*, 13 (18), 1283-1309.

Taş, B. & Ateş, S. (2020). Boşanmış ve evli ebeveynlere sahip ergenlerin beş boyutlu iyi oluş modeli ve internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11 (25), 3188-3232.

Tatlıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 4 (7), 2857-2872.

Tekin, E. G. (2014). *Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 374-384.

Thauvoye, E. vd. (2018). Spirituality and well-being in old age: Exploring the dimensions of spirituality in relation to late-life functioning. *Journal of Religion and Health*, 57, 2167-2181.

Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A reformulation of the disengagement theory. *Ageing*, 1, 55-63.

Turgut, A. (2017). *İlk yetişkinlerde dua tutumları-psikolojik iyi olma ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turgut, D. (2014). *7-17 yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uluğ, Ö. Ş. (2008). *Üniversite öğrencilerinde depresyon düzeyine ebeveyn kaybının ve anne baba ayrılığının etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 23 (2), 105-119.

Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75, 26-35.

Wink, P. & Dillon, M. (2002). Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 9 (1), 79-94.

Yoon, E. vd. (2015). Religiousness, spirituality and eudaimonic and hedonic wellbeing. *Counselling Psychology Quarterly*, 28 (2), 132-149.

Yörükoğlu, A. (1993). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (8.baskı). İstanbul: Özgür Yayıncılık.

Zhai, J.E. vd. (2007). Parental divorce and religious involvement among young adults. *Sociology of Religion*, 68 (2), 125-144.

Zinnbauer, B. J. & Pargament I. K. (2005). Religiousness and spirituality. [içinde] *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. Ed. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park. New York: The Guilford Press.

* Bu makale, birinci yazarın *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (2021) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 51-73
Issue: 8 • December 2023 • 51-73



Manevi Danışmanlık Bağlamında Türk Müziği Makamlarının Terapötik Etkileri

Therapeutic Effects of Turkish Music Modes in the Context
of Spiritual Counseling



Hatice Bolat

Yüksek Lisans Öğrencisi
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: bolathatice.34@gmail.com
Orcid: 0009-0002-6440-121X
Samsun / Türkiye

MA Student
Ondokuz Mayıs University
Institute of Social Sciences
E-mail: bolathatice.34@gmail.com
Orcid: 0009-0002-6440-121X
Samsun / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1357533>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 12 Eylül 2023 • 12 September 2023
Kabul Tarihi • Accepted 19 Ekim 2023 • 19 October 2023

Ö z e t

Müzikle tedavi, tarih boyunca insanlık tarafından kullanılan en eski tedavi yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde geleneksel tedavi yöntemlerinin yeniden yaygınlaşmasıyla birlikte müzikle tedavi yöntemine duyulan talep artmış, geçmişten günümüze bu alanda yapılan uygulamalar üzerine araştırma ve inceleme çalışmaları başlatılmıştır. Bu çalışmada, Türk müziği makamlarının insan ruhu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu bağlamda çalışmamız ilk olarak “Türk müziği nedir?” sorusuna cevap vermiştir. Türk müziği, başlangıcını Türk tarihine dayandırdığı için kısaca Türk müziği tarihi hakkında bilgi verilmiştir. Türk müzik tarihi Altaylılar, Hunlar, Göktürkler, Uygurlar, Karahanlılar, Gazneliler, Selçuklular ve Osmanlılar dönemi olmak üzere sekiz başlık altında incelenmiştir. Çalışmamızda ikinci olarak, Türk müziği makamlarının oluşum sebepleri ele alınmıştır. Türk müziğinde “makam” kavramına yer verilerek, çeşitli sınıflandırmalar neticesinde, özelliklerine ayrılan 12 makam üzerinde durulmuştur. Üçüncü ve son olarak da Türk müziği makamları ile Türk tarihinde müzikle tedavi alanında yapılmış çalışmalar ortaya konularak, makamların insan ruhu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Makalede, Türk müziği makamlarının yapısal zemini, Türk müziği tarihi ile temellendirilmiştir. Türk müziği, Türk medeniyeti çatısı altında varlığını ortaya koymuştur. Türk medeniyeti “fayda” üzerine kurulu bir medeniyettir. Türk müziği, oluşumunu medeniyetin özünden alarak “fayda” üzerine kurulu bir müzik geleneği ile karşımıza çıkmıştır. Bu sebeple müziğin tedavi edici özelliği üzerinde ağırlıklı durulmuştur. Bu bağlamda “müzik” ve “ruh sağlığı” kavramları ilişkilendirilerek, Türk müziğinin ruh sağlığı üzerindeki etkileri gösterilmeye çalışılmıştır. Türk tarihinde müzikle tedavinin ortaya çıkışı M.Ö. 3000 yılına dayanmaktadır. Türkler, tarih sahnesine çıktıkları ilk günden itibaren müziğin tedavi edici özelliğini keşfetmiş, birçok hastalığın tedavisinde müziği etkin bir araç olarak kullanmıştır. Müzikle tedavi yöntemi, Türk tarihinde her dönem kendini geliştirerek Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde zirve noktasına ulaşmıştır. Bu dönem itibarıyla müzikle tedavi çalışmaları makamsal yapı içerisinde ele alınmış, Türk müzisyen ve hekimleri tarafından Türk müziği makamlarının insan ruhu üzerindeki etkileri incelenmeye çalışılmıştır. Bu incelemeler sonucunda Türk müziği makamlarının hastalık, burç, zaman, milliyet, meslek ve ten rengi özellikleri göre farklı etkiler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Müzik • Türk müziği
Makam • Ruh sağlığı • Müzik terapi

A b s t r a c t

Music therapy stands out as one of the oldest treatment methods employed by humanity throughout history. In the contemporary era, with the resurgence of traditional treatment methods, there has been an increased demand for music therapy, prompting research and review studies on applications in this field from the past to the present. This study delves into the effects of Turkish music maqams (modes) on the human soul. The exploration begins by answering the question "What is Turkish music?"—providing brief insights into the history of Turkish music based on Turkish history. The historical journey of Turkish music is delineated under eight headings: Altay, Hun, Gokturk, Uighur, Karakhanid, Ghaznavid, Seljuk, and Ottoman. Subsequently, the study examines the reasons for the formation of Turkish music maqams, shedding light on the concept of "maqam" in Turkish music and emphasizing 12 maqams, each characterized through various classifications. Finally, the study reviews the effects of maqams on the human soul by revealing studies conducted in the field of music therapy throughout Turkish history. The article underscores the structural foundation of Turkish music maqams grounded in the history of Turkish music. Turkish music has manifested itself under the umbrella of Turkish civilization—a civilization rooted in "benefit." Emphasizing a musical tradition based on "benefit," Turkish music highlights its therapeutic properties. Consequently, the article intertwines the concepts of "music" and "mental health" to demonstrate the effects of Turkish music on mental well-being. The origins of music therapy in Turkish history trace back to 3000 BC. Turks, from their inception on the historical stage, have explored the therapeutic qualities of music, employing it as an effective tool in the treatment of numerous ailments. Music therapy, evolving and reaching its pinnacle during the Seljuk and Ottoman periods, systematically addresses Turkish music maqams, scrutinizing their impact on the human soul. The study concludes that Turkish music maqams exhibit diverse effects contingent on factors such as disease, horoscope, time, nationality, profession, and skin color.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Music • Turkish music
Maqam • Mental health • Music therapy

Giriş

İnsanoğlu yeryüzüne ayak bastığı ilk andan itibaren tabiattaki sesleri keşfetmeye başlamış, zamanla duyduğu bu seslerin iyileştirici bir gücü olabileceğini fark ederek müziğin Tanrı'dan gelen bir şifa kaynağı olabileceğine inanmıştır. Müzik, insanlar için Tanrı'ya istek ve duada bulunurken kullanılabilen bir iletişim aracıdır. Müzik ile sağlanan bu iletişimin insan bedenine ve ruhuna şifa vereceğine inanılmaktadır. Bu yüzden müzik, tarihte bir tedavi yöntemi olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Tarih boyunca insanlar duygu ve düşüncelerini dile getirmek için müziği etkin bir şekilde kullanmışlardır. Müzik, bireysel oluşumunun yanı sıra aynı duygu ve düşüncedeki insanları bir araya getirerek müşterek bir eylem yaratmaktadır. Bu sebeple müzik, varlığını hem bireysel hem toplumsal aktarımla tarihten bu yana korumaktadır.

Türk tarihinde müzik köklü bir geçmişe sahiptir. Türk müziği, tarihini günümüzden 5000 yıl öncesine dayandırmaktadır. Türklerin sahneye çıktığı Orta Asya'dan bu yana Türk müziği, tarih boyunca kendi öz kültürel kimliğini korumuş, çeşitli dönemlerde oluşturduğu farklı kültür birikimleriyle çok yönlü ve zengin içerikli bir müzik haline gelerek günümüze ulaşmıştır.

Türklerde müzik; eğlence, kahramanlık, ağıt vb. kullanımlarının yanı sıra tedavi amaçlı da kullanılmıştır. Türk tarihinde ilk müzikle tedavi uygulamaları M.Ö. 3000 – M.Ö. 700 yılları arasında görülmüştür. Altaylılar dönemi ile tarihe adım atan Türkler, müzik-ruh sağlığı üzerine ilk uygulamasını başlatmıştır. O günden bugüne dek tarih boyunca kendini devam ettiren müzikle tedavi yöntemi, insanlık tarafından kullanılan en eski tedavi yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmıştır.

Günümüzde sanılanın aksine, Türk toplumunda müzikle tedavi alanı yeni bir alan olmayıp, tarihimizin bir parçasıdır. Yalnızca kendi tarihimizle sınırlı kalmayıp dünya tarihine baktığımızda da Türk müziği, müzikle tedavi alanında öncülük yapan müzikler arasında ön sırada yerini almıştır. Bugün müzikle tedavideki konumumuzu kaybetmemizin sebebi, kendi tarihimizi bilmeyişimizin bir sonucudur. Tarihimizin aksine bugün dünyada müzikle tedavi uygulamalarında hızlı bir artış seyredilirken, Türk müzikle tedavi uygulamalarında bir gerilemiş mevcuttur. Türklerde müzikle tedavi alanında seyredilen bu düşüş, Türk müzik tarihi için sahip olunan değerlerin tekrar gün yüzüne çıkarılma zarureti doğurmuştur.

Bu çalışmamız, temel olarak üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, Türk müziğinin tarihî gelişimine yer verilmiştir. Türk müzik

tarihi, medeniyet perspektifi içerisinde ele alınmış; Türk toplumunun ahlak, inanç, kültür ve değerleri göz önüne alınarak, Türk müzikle tedavi tarihi üzerine bütüncül bir değerlendirme yapılmıştır. İkinci bölümde müzik, makamsal açıdan ele alınarak; 12 sayısı ile sınırlandırılan Türk müziği makamlarının oluşum sebeplerine yer verilmiştir. Üçüncü ve son bölümde ise, hastalık, burç, zaman, milliyet, meslek ve ten rengi özellikleri ile ilişkilendirilen Türk müziği makamlarının insan ruhu üzerindeki etkileri incelenmeye çalışılmıştır.

a. Türk Müziğinin Tarihî Gelişimi

Türklerin sahneye çıktıkları ilk çağdan günümüze kadar geleneksel yapıyı koruyarak, kültürel aktarımla gerçekleştirdikleri müzik tarzına Türk müziği denilmektedir. Tarih boyunca sahneye çıkan her ulusun kendine has bir müziği olmuştur. Türklerde müzik, Türk tarihi kadar eskidir. M.Ö. 3000 yıllarına dayanan Türk tarihi, Türk müziğinin başlangıç noktasını oluşturmaktadır.

Türk müzik tarihi sekiz başlık altında incelenebilir:

1. Altaylılar dönemi (M.Ö. 3000 – M.Ö. 700)
2. Hunlar dönemi (M.Ö. 4./3.yy– M.S. 3.yy/557)
3. Göktürkler dönemi (552 – 745)
4. Uygurlar dönemi (745 – 840/1209)
5. Karahanlılar dönemi (840 – 1212)
6. Gazneliler dönemi (962 – 1187)
7. Selçuklular dönemi (1040 – 1308)
8. Osmanlılar dönemi (1299 – 1920/1922) (Uçan, 2000: 597-616).

Yukarıdaki kronolojik sıralamada da görüldüğü gibi, Türk müzik tarihi Altaylılar (M.Ö. 3000 – M.Ö. 700) ile başlamaktadır. Avcılık, hayvancılık ve madencilikle yarı göçebe olarak yaşamını sürdüren Altay Türkleri, müziği oluşturan kültürün atası sayılmaktadırlar. Altay Türkleri ile birlikte oluşumuna başlayan Türk müziği, ilk olarak kendini basit bir yapıda gösterir. Bu dönemde müzikte çalgıdan ziyade ses yani sözlü gelenek hâkimdir. Türk dilinde bu dönemde kullanılmaya başlanan *Ön Türkçe (Proto Türkçe)*, müziğin dilini de etkileyerek *Ön Türk sözlü müziği (Proto Türk sözlü müziği)*ni başlatmıştır (Uçan, 2000: 597). Müzik dili doğaçlama olarak şekillenmiştir. Altaylılar dönemi müziğinin yapısını incelediğimizde, iki sestem (perdeden) oluştuğu görülmektedir. Müzik, ritim ile tutulmakta ve çalgı aleti olarak çeng (zil) ve davul kullanılmaktadır.

Özellikle davulun müzikteki yeri büyük önem arz etmektedir. Davul, eğlendirme amacının yanı sıra müzik esnasında kullanılan bir tedavi

aracı olarak karşımıza çıkmaktadır. Davulla iyi ruhlar çağırılıp kötü ruhlar kovularak, insanın beden ve ruh sağlığına kavuşması hedeflenmiştir. Davulun doğaüstü sesler çıkaran bir enstrüman olduğuna inanılmaktadır. Bu dönemde müzik; Tanrı ile insan ruhu ve bedeni arasında bir “araç” niteliğindedir. Toplumda bu aracı yönetme görevi ise “şamanlar” olarak adlandırılan ruh hekimleri tarafından üstlenilmiştir. Şamanlar müzikle, insan ruhu ve bedeni ile ilgili iyi ve kötü her durumda Tanrı’yla iletişimi sağlayan, Tanrı’dan yardım dileyen yahut Tanrı’ya şükranları ileten dinî önderlerdir. Şamanlar, Altay Türklerinde “kam” adıyla da anılmaktadır. Tarihte dönem dönem “baksı (bahşı)”, “oyun” ve “ozan” adlarıyla da karşımıza çıkmaktadır. Kamlar, müzik esnasında dansla birlikte dua ederek, bir trans hali içerisinde ata ruhu ile iletişim kurmaya çalışmıştır. Bu iletişim bir seans niteliğinde gerçekleştirilmektedir (Çoban, 2005: 41).

Seansa oturarak başlandığı, melodi ve ritim eşliğinde kolların spiral (kıvrılarak) şeklinde harekete geçirildiği bilinmektedir ve böylece enerjinin kollara yükseldiği düşünülmektedir. Ritim ve melodinin değişmesiyle beraber hareket ve enerji omuzlara ulaştığı, ardından başı çeşitli yönlere çevirme şeklinde hareketlerle devam edildiği bilinmektedir. Daha sonra sezgiye açık, içten geldiği şekilde dans edilmektedir. Seansın amacı maddi bedenden sıyrılıp ata ruha ulaşmak ve sonunda şifa bulmaktır.

Altay Türklerinden sonra gelen Hun Türkleri (M.Ö. 318 – M.S. 557) Türk müziğinde temel atarak köklü bir yapılanma gerçekleştirmiştir. Hun Türklerinde müziğin karakteri daha çok “millî” bir oluşum sergilemektedir. Bu dönemde müzik kurumsallaşarak askerî müzik şeklini almıştır. Günümüzde “bando takımı”, ilk Türklerde “tuğ takımı” olarak adlandırılan askerî müzik topluluğu temelini Hunlara dayandırmaktadır. “Tuğ kelimesi çalgı anlamını da taşımakta olup Türk askerî müziğinin Orta Asya’daki ilk adıdır” (Altınölçek, 2015: 244). Hunlar döneminde askerî amaçlı kullanımının da etkisiyle müziğe, yüksek ses çıkaran çalgı aletlerinin eklendiği görülmektedir. Baş çalgı aleti olan davul ve Türklerin ilk telli çalgısı olarak eklenen kopuzla birlikte, zurna, def, zil ve boru kullanılan çalgı aletleri arasındadır. Levent Öztürk’e göre, “Hunlar döneminde müziğe büyük bir güç olarak bakılırdı. Öyle ki, tahta geçen hakanlara egemenlik belirtisi olarak sancak ve davul verilirdi” (Öztürk vd., 2017: 10). Müzik kültürünün siyaset içerisinde harmanlanması, dönemin belirgin bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Dönemin bir diğer ön plana çıkan özelliği ise, kopuz eşliğinde icra edilen müziklerdir. Kopuzun toplumda ayrı bir önemi vardır. Kopuzcu

ozanlar Hun Kağan saraylarında görevlendirilmektedir. Türklerde kopuzun başlıca özellikleri:

- 1- Velilik ve ululuk sembolüdür.
- 2- Gazi erenlerin başına ne geldiğini söyleyen bir semboldür.
- 3- Ulularla haberleşmede medet ve yardım isteme sesidir.
- 4- Kopuzla övülen yiğitlere güç veren ilahî bir sestir.
- 5- Topluluğa haber veren, halkı uyaran kutlu bir sestir.
- 6- İyi ruhları çağıran, kötü ruhları kovan kutlu bir sestir (Ak, 2017: 97).

Bu dönemde müzik; şaman müziği, sanat müziği, kahramanlık müziği, eğlence müziği ve ağıt şekliyle de kullanılmıştır. Altaylılarda başlayan müziğin “doğaçlama” özelliği Hunlarda kendini devam ettirmektedir. Başlangıçta çok az perdeden oluşan Türk müziğinde perde sayısı artırılarak, Hunlar döneminde iki sestin “beş sesliliğe” geçilmiştir. Böylece müzikte “pentatonik sistem” kullanılmaya başlanmıştır. Beş sesli (pentatonik) sistem Türklerin öz malıdır (Birkan, 2014: 40). Müzikteki oluşumunun yanı sıra beş seslilik, müzikle tedavide de önemli bir rol oynamıştır. Halen günümüzde, ilkel yapıda olan bu beş sesli müziğin gücüne başvurulmaktadır. Göçebe yaşantıları sebebiyle Hunların müzikte yaptığı her atılım dünyaya yayılma imkânı göstermiştir. Ayrıca üzerinde buldukları ipek yolu, müzik kültürlerinin yayılmasında etkin bir rol oynamıştır.

Göktürklerdeki (552 – 745) müzik, Hunlardaki müziğin devamı niteliğindedir. Müzikte mevcut pentatonik yapı korunarak perde sayıları artırılmış, perde aralıklarında genişletme yoluna gidilmiştir. Göktürkler Dönemi’nde Türk müziği, yalnızca yapısı ve niteliğiyle değil, aynı zamanda devletin ve toplumun adıyla, sanıyla da “Türk müziği” olmuştur. Göktürkler zamanında yaşayan ilk ünlü Türk müzikçi olarak bilinen Sucup Akari, Türk müziği kuramını ve “on iki perdeli Türk müziği ses sistemi”ni ortaya koymuştur. Sucup Akari tarafından yeniden şekillenen Türk müziği, tanıtılması ve incelenmesi için ilk Çin’e ulaştırılmıştır. Çin’le birlikte Türk müziği geniş coğrafyalara yayılarak tüm dünyada büyük yankı uyandırmıştır. Sarayda yetişen Sucup Akari’nin geliştirdiği müziğin ardından, müzikte ulusal nitelikte sanat müziği-halk müziği ayrımı gözlemlenmeye başlamıştır. Saray müzikçileri ortaya çıkmıştır (Uçan, 2000: 603-604).

Yaşam tarzları itibariyle yarı göçebe, yarı yerleşik hayat sürdüren Göktürklerde müzik kültürü hem ulusal hem uluslararası seyirde gelişim göstermiştir. Kullanılan müzik aletleri başlıca kopuz, yaylı (oklu) kopuz, zil, davul, def, zurna, boru, kaval ve flüttür. Hunlardaki uygulamanın bir

benzeri olarak Göktürklerde de tahta geçen hakanlara bayrak ve davul verilmektedir. Davul, devletin simgesi niteliğinde olup, boruyla beraber Göktürklerin resmî çalgısı arasında yerini almıştır. Böylelikle davul-zurna ikilisi Türk toplumunda varlığını oluşturmaya başlamıştır.

Yerleşik hayata geçen Uygur Türkleriyle (745 – 840/1209) birlikte Türk müziği de yerleşik kültüre geçerek, günlük hayat içerisinde daha çok alan kaplamaya başlamıştır. Müzik türündeki çeşitliliğin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Yerleşik kültürün bir sonucu olarak meydana gelen toplumsal sınıfların giderek belirginleşmesi, müzikteki çeşitliliği de doğrudan etkilemiştir. Bu yeni oluşumla birlikte “açık yer müziği-kapalı yer müziği”, “halk müziği-saray müziği”, “köy müziği-kent müziği”, “kaba müzik-ince müzik” biçimindeki ayrılaşmalar ve türleşmeler gittikçe belirginlik kazanmaya başlamıştır (Uçan, 2000: 605). Müzikte 17 perdeli ses sistemine ön hazırlık yapılmış, ezgiler motiflendirilerek daha geniş bir yapıya ulaştırılmıştır. Müzikte doğaçlama oluşum arka plana itilerek, besteleme geleneği ön planda tutulmuş, yazıya dayalı müzik yapma aşamasına ulaşılmıştır. Müzik icralarında baş çalgı aleti olarak kopuz kullanılmaktadır. Davul, def, ney, zurna, boru ve yaylı çalgılar yaygın olarak kullanılan çalgı aletleri arasındadır. Bu dönemde ozan-çalgıcılık mesleği profesyonel bir nitelik kazanmıştır.

Karahanlı Devleti (840 – 1212) tarihte bilinen ilk Müslüman Türk devleti olma özelliği taşımaktadır. Karahanlılar döneminde Türk müziği, Türklerin İslamiyet’e topluca girmesi ve devletin resmî dini olarak kabul edilmesinin ardından yeniden bir yapılanma sürecine girmiştir. Türklerin İslamiyet’i benimsemesiyle birlikte müzik de İslam’ın tanıtılmasında yeni bir rol üstlenmiştir. Eski Türklerden bu yana “dini” ve “ahlaki” özelliği de bulunan müziğin, İslami bir form kazanması hiç zor olmamıştır. Müzikte temel yapı korunarak, sözler İslami kavramlarla dönüştürülmüş, böylelikle İslam inancı müzikle toplum içerisinde dilden dile hızla yayılma imkânı bulmuştur. Müziğin tedavi edici özelliği her dönem kendini sürdürmektedir. İslamiyet’in de etkisiyle kamlar “baksı (bahşı)” adını almıştır. Baksılar kopuz eşliğinde müzik, ritim, dans, taklit ve şiiri birleştirerek baksı duaları ile hastaları tedavi etmeye devam etmiştir. Sözlü müzik geleneğinin yanı sıra yazılı müzik geleneği de Karahanlılarla birlikte kendini göstermiştir.

Müslüman-Türk bilgini Fârâbî tarafından müziğin tıpta oynadığı rol üzerinde durularak, kuramsal olarak ilk eserler vermeye başlanmıştır. Hekim, müzikolog ve filozof Fârâbî, müzikte “on sekiz perdeli Türk müziği ses sistemi”ni kullanarak, müziğin hem teorik hem pratik yönü

üzerinde durmuş, müzik nazariyatı ve enstrümanlarına dair bilgiler vermiş (Fârâbî'nin müzik konusunu ele aldığı eserleri şunlardır: Kitâbü'l-Mûsikâ'l-Kebîr, Kitâbü İhsâü'l İkâ'ât, Kitâb fî'l-İkâ'ât), kânun sazını icat etmiş, müziği makamlara ayırarak insan bedeni ve ruhu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu dönemde Türk müziği “makamsal müzik” özellikleri göstermeye başlamıştır. Karahanlılar döneminin önemli isimlerinden olan Türk mutasavvıf-şair Hoca Ahmed Yesevî'nin tasavvuf temelli Tekke şüirleri de müzikte kullanılarak, müziğin tasavvufi derinlik kazanmasında büyük katkı sağlanmıştır. Karahanlılar döneminde İslami bir form alan Türk müziği ile askerî müzik alanında da isim değişikliğine gidilmiştir. “Tuğ müziği”, “tabıl müziği” adını alarak “tabılhane”lerle işlevini devam ettirmiştir (Kaya, 2012: 96).

Gazneliler döneminde (962 – 1187) kültür ve medeniyetin ileri bir seviyeye taşındığı görülmektedir. Gazne kenti müzik, kültür ve sanat merkezi haline gelmiştir. Türk müziği Arap, Fars ve Hint müzik kültürlerinin de etkisiyle çok yönlü bir gelişim göstermiştir. Gazne Devleti'nde saray dili Türkçe, bilim dili Arapça, edebiyat dili ise Farsçadır. Dildeki bu çeşitlilik müzik dilinin zenginliğini de artırmıştır. Dönem edebiyatının müzik üzerindeki etkileri görülerek, kaside türündeki şüirler müziğin gelişiminde önemli bir rol oynamıştır (Uçan, 2000: 611). Gazneliler döneminde tabıl müziği ve tabılhaneler, Türk askerî müziğinin ana unsurları olmaya devam etmiştir (Kaya, 2012: 96). Gazne Devleti'nde yaşamış büyük tıp âlimi olarak tanınan Müslüman-Türk bilginlerinden İbn Sînâ, müziği ilmî bir metod üzerine inşa etmiştir. Öztürk'e göre İbn Sînâ, “...müzik bilimini, geometri, aritmetik, astronomiyle birlikte dört riyazi (matematik) bilimden biri olarak değerlendirmektedir” (Öztürk vd., 2017: 13). Fârâbî'den otuz yıl sonra gelen İbn Sînâ, müzikte ahenge, mükemmelliğe ve uyuma önem vererek insan ruhu ve bedeni üzerinde bıraktığı tesirleri kaleme almış (İbn Sînâ'nın müzik ilmine yer verdiği başlıca eserleri şunlardır: Kitâbü'ş-Şifâ, Kitâbü'n-Necât, Dânişnâme-i Alâî, Risâle fî'l-Hurûf, Risâle fî'n-Nefs, Fî Beyâni Aksâmî'l-Ulûm li-Hikemiyye ve'l-Akliyye, el-Kânûn fî't-Tıbb), müziğin tıp üzerinde oynadığı rolü incelemeye devam etmiştir.

Selçuklu dönemiyle (1040 – 1308) birlikte Türk müziği tüm Anadolu'ya yayılmaya başlamıştır. Türk müziği nitelik olarak “imparatorluk müziği” özelliği göstermektedir (Uçan, 2000: 612). Bu dönem müziğinde Acem, Arap ve Bizans müzik kültürlerinin etkisi görülmektedir. Türk müziğinin çeşitlenmesinde hoşgörü büyük rol oynamıştır. Türk halkı kendi müzik kültürünü hiçbir zaman terk etmemiş, diğer kültürlerden beslenerek müziğini geliştirebilmek için büyük çaba sarf etmiştir. Böylelikle Türk müziği zengin kültür birikimiyle çok yönlü bir müzik

haline gelmiştir. Selçuklular döneminde yaşayan Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Sultan Veled, Taptuk Emre, Yunus Emre ve Şeyyad Hamza'nın katkıları ile müziğin tasavvufi boyutu giderek derinlik kazanmıştır.

Mevlânâ'nın tasavvufi düşünceleri üzerine kurulmuş olan Mevlevî tarikatı, Anadolu'da müziğin yayılmasında önemli rol oynamıştır. Mevlevîhaneler, dönemin o zamanki konservatuarlarıdır. Mevlevîhanelerde yapılan Mevlevî ayinlerinde, müzikte sesin yanı sıra anlam da dikkate alınmıştır. Bu anlam, Allah sevgisi üzerine temellendirilip, ayin sırasında semâ (dönüş) hareketleri ile içselleştirilerek, zikir eşliğinde kişinin vecde gelip kendinden geçmesi ve sonunda yaratıcıyla bir olması şeklinde tezahür etmiştir. Mevlevîliğin özü *vahdet-i vücûd* düşüncesine dayanmaktadır. Müzik, bu varlık birliğinin sağlanmasında etkin bir rol oynamıştır. Mevlevîlikteki semâ ayini bize, ilk Türklerde müzik ve dua ile ata ruha ulaşmaya çalışılan şaman ayinlerini anımsatmaktadır. Türk tarihi içerisinde farklı formlarla karşımıza çıkan müziğin kullanım amacındaki benzerlikler dikkate alındığında, Selçuklular döneminde de kendi özünü korumaya devam ettiği kaydedilmiştir. Dönemin belirgin çalgı aleti olarak kopuzun yerini alan Anadolu sazı kendini göstermektedir. “Halk müziği” ve “sanat müziği” türlerinde yeni gelişmeler yaşanmıştır.

Selçuklularda “tabılhane”ler “nevbethane”ye dönüştürülmüş, askerî müzik geleneği bu dönemde “nevbet vurma” ile varlığını devam ettirmiştir. Selçuklu Devleti'nde nevbet(Nöbet manasına gelir. Türklerde nöbet değişimlerinde zamanı bildirmek amacıyla çalınmaktadır. Nevbette kullanılan enstrümanlardan başlıcaları: zurna, davul, boru ve zildir.), askerî amacının yanı sıra, günde beş defa namaz vakitlerinin duyurulması amacıyla da vurdurulmuştur (Çağlak & Filiz, 2018: 36). Selçuklular döneminde müzik geliştirilerek daha ileri bir seviyeye taşınmış, Türk müzik bilgini Safiyüddin Urmevî tarafından asırlar boyunca kaynak niteliği teşkil edecek “on yedi perdeli Türk müziği ses sistemi” ortaya koyulmuştur (Arslan, 2009: 165). Urmevî, müziğin psikolojik yönüne de değinerek, çeşitli makamların insan üzerindeki etkilerini incelemiştir. Gelişen tıpla birlikte ilk ciddi müzikle tedavi çalışmaları Selçuklular döneminde görülmektedir. Bu dönemde müzikle tedavi hastanelerde devam ettirilmiştir (Söz konusu hastaneler şunlardır: Nureddin Hastanesi (1154), Kayseri Gevher Nesibe Dârüşşifâsı ve Tıp Medresesi (1205-6), Divriği Ulu Camii ve Dârüşşifâsı (1228-29) ve Amasya Dârüşşifâsı'dır (1308)).

Osmanlılar döneminde (1299 – 1920/1922) Türk müziği üç kıtaya yayılarak “dünya müziği” olmuştur. Genişleyen coğrafyayla birlikte İslam'ın yayılması ve benimsenmesinde müziğin payı giderek artmıştır.

Bursa, Edirne ve İstanbul müzik merkezleri haline gelmiştir (Uçan, 2000: 616-617). Türk müziği, İslam dünyasının odağında yer almıştır. Müzikte zamanının ustası olarak tanınan Abdülkâdir-i Merâî tarafından Türk müziğinin kuramsal temelleri geliştirilmiştir. “Nevbethane”ler “mehterhane” adıyla anılmaya başlamıştır. Türk-İslam kültürü içerisinde esaslı bir yer edinen müzik; saray ve tekkelerle, mehterhane çevresinde gelişimini sürdürmüştür. Bu gelişmelerin ağırlıklı merkezi Mevlevihaneler ile Enderun olmuştur (Ak, 2017: 126). “Kopuzcu-ozanlık” geleneği, yerini “sazcı âşıklık” geleneğine bırakmaya başlamış; geleneksel Türk sanat müziği, besteleme ve seslendirme alanında çok yüksek bir düzeye ulaşmıştır.

Türk müzik kültürü Avrupa, Asya ve Afrika’da çok güçlü ve kalıcı etkilerde bulunmuştur. Orta ve Batı Avrupa’da “Türk modası” ve “alla Turca” müzik yaratma-yapma anlayışı yaygınlaşmaya başlamıştır (Uçan, 2000: 617-618). Batı-Avrupalı müzikçiler Türkiye’ye gelerek konserler vermiştir. Batı ile kurulan ilişkiler neticesinde Türk müziğinde birtakım değişiklikler görülmeye başlamıştır. Avrupa “nota yazısı” ilk kez Türk müziğine uyarlanmıştır. Osmanlı dönemi içerisinde bir süre “mehterhane” adıyla yer alan “nevbethane”ler, batılılaşma etkileriyle birlikte “bando takımına” dönüştürülmüştür (Kaya, 2012: 103).

19.yy. itibariyle Türk müziğinde “çok sesliliğe” geçilmiştir (Uçan, 2000: 618). Müzikle tedavi çalışmalarında makamlara yer verilerek, Hızır Bin Abdullah, Lâdikli Mehmed Çelebi, Şuûrî Hasan Efendi, Hızır Ağa, Gevrekzâde Hafız Hasan Efendi ve Hâşim Bey tarafından makam ile tedavi yöntemleri üzerinde önemle durulmuştur. Osmanlılar döneminde de müzikle tedavi yönteminin uygulandığı hastaneler olmuştur (Söz konusu hastaneler şunlardır: Fatih Dârüşşifâsı (1470), Edirne II. Bayezid Dârüşşifâsı (1488) ve Süleymaniye Dârüşşifâsı (1557) ve Enderûn Hastanesi’dir). Dönem müzisyenleri (Türk müzik tarihini etkileyen dönemin yetişen ünlü müzisyenlerinden bazıları: Kırşehirli Yusuf Bin Nizâmeddin, Zâkirî Hasan Efendi, Ali Ufkî Bey, Hafız Post, Buhûrîzâde Mustafa İtrî, Dimitri Kantemiroğlu, Hacı Sâdullah Ağa, Hammâmîzâde İsmâil Dede Efendi ve Hacı Ârif Bey), Osmanlı padişahlarından başta III. Selim olmak üzere saray ve devlet erkânı tarafından desteklenmiş, ödüllendirilmiştir. İlk resmî müzik okulu olan Dârüelhan 1917 yılında açılmıştır (Uçan, 2000: 637).

b. Türk Müziği Makamlarının Oluşum Sebepleri

Türk müziğinde makam kavramı ilk defa Fârâbî tarafından kullanılsa da bir terim olarak “makam” ilk kez 15. yüzyılda Abdülkâdir-i

Merâgî tarafından ortaya koyulmuştur. 15. yüzyıla kadar “makam” sözcüğü yerine “devir”, “daire”, “şüdüd” ve “edvâr” sözcükleri kullanılmıştır (İnayet, 2014: 37). “Hızır bin Abdullah, 15. yüzyıl yazarları içerisinde eserinde en fazla sayıda makam tarifi bulunan yazardır” (Öner vd., 2011: 804). Makam sözlükte “yer”, “konum” ve “mevki” manalarına gelmektedir. Terim anlamı olarak ise, ses dizilerinin ve özelliklerinin belirli kurallar çerçevesinde kendini göstermesidir. Makam, belirli bir duygunun, bir anlamın işaretlendiği ve gösterildiği yer olarak da tanımlanabilmektedir (Barkçin, 2009: 26).

Türk tarihi boyunca kullanılmış olan Türk müziği makamlarının sayısı yaklaşık 600 kadardır (Barkçin, 2009: 32). Türk müziği makamları zaman içerisinde gezegenlere, günlere, günün saatlerine, hastalıklara ve kişiliklere göre sınıflandırılmış, bunun bir sonucu olarak 12 sayısı ile sınırlandırılan makamlar ön plana çıkmıştır. Alimcan İnayet bu durumu şöyle izah etmektedir: “12 sayısı Kadim Ortadoğu, Orta Asya ve Uzak Doğu coğrafyasında, Hint, Yahudi, Hıristiyan, İslam geleneğinde dini-mitolojik ve astral-mitolojik kökenli kutsal sayılardan birisidir. Bu sayı daha sonraki 12’li sistemleri belirlemiştir. Kutsal ve formel sayı olarak kabul edildiğinden makamlar bu sayı ile sınırlandırılmıştır” (İnayet, 2014: 42).

Hızır Bin Abdullah’a göre “Her bir burca bir makamın uygun görülerek ona bağlanması, ondan sayılması, makam ve burçların tabiatı icabıdır; bir burcun tabiatı ne ise makamın da tabiatı öyledir” (Turabi, 2015: 119). Gevrekzâde Hafız Hasan Efendi ise, müzik ilminin felsefe ve astronomi ilimleriyle ortak ve denk olduklarını sebep göstererek ana makamların on iki burca karşılık olarak on iki adet olduğunu belirtmiştir (Turabi, 2015: 108). Sonuçta 12 makam sayısı; koç, boğa, ikizler, yengeç, aslan, başak, terazi, akrep, yay, oğlak, kova ve balık olarak adlandırılan 12 burç/takımyıldızı ile ilişkilendirilmiştir.

c. Türk Müziği Makamlarının Terapötik Etkileri

Türk müziği makamlarının etkileri, Türk tarihinde ilk kez Fârâbî tarafından kaleme alınmıştır. Fârâbî, ud enstrümanını çok iyi icra eden bir müzisyendir. Fârâbî, enstrümanı ile müzik meclislerinde bulunarak, müziğin insanlar üzerinde yarattığı etkileri gözlemlemiştir. Kimi müziğin insanları güldürdüğü, kimisinin ağlattığı, kimi müziğin ise uyutup uyardığını gözlemledikçe, gösterdiği özelliklere göre makamları sınıflandırma yoluna gitmiştir. Ona göre müziğin sevimli, hiddetli ve hayali olmak üzere üç çeşidi bulunmaktadır (Çetinkaya, 2014: 63-64). Fârâbî müzik alanında matematik bilgisini kullanmış, fizik ve astronomi ilimlerinden yararlanmış. “Farabi, müziği 12 makam, 7 ses (avaze), 4 şube ve

24 terkip şeklinde bölümlendirmiştir. 12 makamı 12 burçla, 7 sesi 7 yıldızla, 24 şubeyi günün 24 saatiyle ilişkilendirmiştir” (Öztürk vd., 2017: 11).

Fârâbî’ye göre:

1. Rast makamı: İnsana safa (neşe, huzur) verir.
2. Rehâvî makamı: İnsana bekâ (sonsuzluk fikri) verir.
3. Kûçek makamı: İnsana hüznün ve elem verir.
4. Büzürg makamı: İnsana havf (korku) verir.
5. İsfahan makamı: İnsana hareket kabiliyeti ve güven hissi verir.
6. Nevâ makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme (dihek) hissi verir.
8. Zirgüle makamı: İnsana uyku (nevm) verir.
9. Sabâ makamı: İnsana şecaat (cesaret, kuvvet) verir.
10. Bûselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyinî makamı: İnsana sulh (sükûnet, rahatlık) verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçak gönüllülük) verir (Ak, 2017: 132 133).

Fârâbî makamların gün içerisinde etkili oldukları vakitleri ise şu şekilde sınıflandırmaktadır:

1. Rehâvî makamı: Yalancı sabah vaktinde etkilidir.
2. Hüseyinî makamı: Sabahleyin etkilidir.
3. Rast makamı: Güneş iki mızrak boyu yükselince etkilidir.
4. Bûselik makamı: Kuşlukta etkilidir.
5. Zirgüle makamı: Öğleye doğru etkilidir.
6. Uşşak makamı: Öğleyin etkilidir.
7. Hicaz makamı: İkinci vaktinde etkilidir.
8. Irak makamı: Akşamüstü etkilidir.
9. İsfahan makamı: Gün batarken etkilidir.
10. Nevâ makamı: Akşam vaktinde etkilidir.
11. Büzürg makamı: Yatsıdan sonra etkilidir.
12. Zirefkend makamı: Uyku zamanı etkilidir (Yiğitbaş, 1972: 34).

Müziğin insan üzerindeki etkilerini inceleyen bir diğer önemli isim İbn Sînâ’dır. Tıp ve pozitif ilimlerin yanı sıra müzikle de ilgilenmiştir. Fârâbî’den sonra gelen İbn Sînâ, müziği onun eserleri ışığında öğrendiğini ifade etmektedir. Ancak İbn Sînâ, Fârâbî’den farklı olarak makamların gök cisimleriyle olan ilişkisini reddetmiştir. İbn Sînâ müziğin tıpta oynadığı rol üzerine çalışmalar yapmıştır. Ona göre tedavinin en etkili

yollarından biri, hastanın akıl ve ruh sağlığını artırmak, içinde bulunduğu ortamı iyileştirmek ve ona en iyi müziği dinletmektir.

İbn Sînâ'ya göre müzik, hep daha güzel olan üzerine kurulu bir iştir. Onun kastettiği güzellik, mükemmelliktir. Yani, müzik içerisindeki âheng, sayısal prensipler ve oranlar içermesi ve müziğin sahip olduğu tüm unsurların uyumlu olması gerekmektedir. İbni Sînâ müziği, seslerin ve ilgili ritimlerin incelenmesini konu edinen matematiksel bir ilim olarak tanımlamaktadır. Sesler arasındaki uyum, ahenk ve ritmin ruhu cezbedtiğini ileri sürerek, müziği bize hoş ya da nahoş gösteren şeyin iştirme gücümüz değil, idrak yeteneğimiz olduğunu, yani müziğin bizde uyardırdığı duygular olduğunu savunmuştur (Turabi, 2009: 199-201).

İbni Sînâ'ya göre, ahenkli bir düzen içerisinde belirli bir şekilde ayarlanmış olan sesler, insan ruhu üzerinde derin tesirler yapabilmektedir. İnsanın kendi ses tonunda kullandığı değişiklikler güçsüzlük ya da kuvvet izlenimi verebilmektedir. Mırıltı halinde olan bir sesin bir duraklamadan sonra yükselmesiyle zayıflık ve merhamet duygularını çağırıştırabilirdi; aniden yükselen bir sesin ise kuvveti ifade edip tehlikeli bir görünüm sergileyebildiği gözlemlenmiştir (Ak, 2017: 134). Ona göre ses, hissedilebilir bir şeydir. Yaptığı çalışmalar neticesinde İbni Sînâ, müzik notalarının insanın ruh hallerindeki iniş çıkışları temsil ettiğini tespit etmiştir (Çoban, 2005: 46).

İbn-i Sînâ gerek çocuk gerekse yetişkin akıl hastalarının meşguliyet, şok, telkin, müzik ve ilaçla tedavi edilebileceğini savunmuştur (Altınölçek, 2016: 56). Sağlıklı kişilerin de bedensel ve ruhsal olarak daha sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmeleri için hayatlarında müzik dinlemeyi alışkanlık haline getirmeleri gerektiği üzerinde durmuştur.

Selçuklular döneminde yaşayan, Türk müziği nazariyatına dair önemli çalışmalarda bulunan Safiyüddin Urmevî (1224-1294), çeşitli makamlarda bestelenmiş olan eserlerin okunması sırasında insanlar üzerinde bıraktığı psikolojik etkileri incelemiş ve nevâ, buselik, uşşâk gibi makamların insan ruhuna güç, cesaret ve ferahlık verdiğini belirtmiştir (Altınölçek, 2016: 59). Safiyüddin Urmevî; rehâvî makamına ağlamayı, zirefkend'e üzüntüyü, büzürg'e korkuyu, ısfahan'a cömertliği, ırak'a lezzeti, zengüle'ye uykuyu, nevâ'ya cesareti, bûselik'e kuvveti, hüseyinî'ye anlaşmayı, hicaz'a alçakgönüllülüğü şiddetlendiren makamlar adını vermiştir (Kalender, 1987: 363-364).

Urmevî makamların zamanlara göre tesirlerini sırasıyla şu şekilde açıklamaktadır:

1. Şafaktan önce: Rehâvî makamı

2. Gerçek şafak attıktan sonra: Hüseyinî makamı
3. Kuşluk vaktinde: Rast makamı
4. Kuşluktan sonra: Bûselik makamı
5. Kuşlukla öğlen vakti arasında: Hicaz makamı
6. İkinci vaktinde: Irak makamı
7. Gün batışında: İsfahan makamı
8. Gün batışından sonra: Nevâ makamı
9. Akşam namazından sonra: Büzürg makamı
10. Uyku zamanında: Zirefkend makamı (Kalender, 1987: 365)

Osmanlı döneminde müziğin insan üzerindeki etkilerinin yazılı olarak ortaya koyulması ilk Hızır Bin Abdullah ile başlamaktadır. Hızır Bin Abdullah'ın Kitâbü'l-Edvâr adlı eserinde 27 fasılda astronomi ile ilgili bilgiler verilerek, yıldızların ve burçların insanlar ve makamlar üzerindeki etkileri üzerinde durulmaktadır (Çelik, 2001: 7). Hızır Bin Abdullah müziğin tesirinin cisim üzere olmayıp, kalp üzere olduğunu ifade eder. Hiçbir nefis illetinin ilaçsız kalamayacağını söyleyerek, müziğin burada oynadığı role işaret etmektedir. Müzik aletlerine vâkıf olan kişinin bütün illetleri ve bu illetlerin ilaçlarını bileceğini söylemektedir. Ona göre insanda “kan, salya, safra, balgam” olmak üzere dört türlü mizaç vardır.

Hekimler tarafından makamların hangi illeti sakinleştireceği veya depreştireceğinin bilinmesi ve hastanın nabzına göre on iki makamdan istifade edilmesi gerektiğini bildirmektedir. Müziği kavme göre sınıflandırarak kadın, erkek, genç, savaş ve sulh için ayrı ayrı müzikler olduğunu söylemiştir. Burçların gece ve gündüz olmak üzere zamanlarını, mevsimlerini, renklerini ve huylarını belirterek; burçlarla uyumlu makamların hangi zamanda, mevsimde, renkte ve huyda insana saf vereceğini bildirmektedir (Özçimi, 1989: 43-47). Makamların insan üzerinde bıraktığı etkileri inceleyerek *Zeynu'l Elban* adlı eserini kaleme alan Lâdikli Mehmed Çelebi, bu etkileri şu şekilde sıralamaktadır: “Nevrûz makamı; gerdâniye, pençgâh ve zâvilinin tesirleri gibidir. Bunların bir kısmı da kulağa rahatlık verecek bir şekilde hatta bir çeşit hüznün ve gevşeklik hissettirmektedir. Zîrefkend, büzürk, zengüle, rehavî, hüseyinî ve hicâz makamları edvâr ve bir kısım risâlelerde olduğu gibi aynı tesiri yapmaktadır.” (Kalender, 1987: 363).

Osmanlı hekimlerinden Şuûrî Hasan Efendi, müzik bilmeyen hekimin tanı ve tedavide başarı sağlayamayacağını dile getirmektedir. *Ta'dilü'l-Emzice* adlı kitabında, müziğin bütün hastalıklara tesir eden bir ilim olduğunu söylemektedir. Müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerini inceleyerek, makamları etkili oldukları zamanlara göre sınıflandırmıştır:

1. Rast ve Rehâvî makamları: Seher zamanı etkilidir.

2. Hüseyinî makamı: Sabahleyin etkilidir.
3. Irak makamı: Kuşlukta etkilidir.
4. Nihavend makamı: Öğleyin etkilidir.
5. Hicaz makamı: İki ezan arası (öğle ile ikindi) etkilidir.
6. Bûselik makamı: İkinci zamanı etkilidir.
7. Uşşak makamı: Gün batarken etkilidir.
8. Zengûle makamı: Gurubtan (güneş battıktan) sonra etkilidir.
9. Muhalif makamı: Yatsıdan sonra etkilidir.
10. Rast makamı: Gece yarısı etkilidir.
11. Zirefkend makamı: Gece yarısından sonra etkilidir.

Şuuri'ye göre müziğin meclis adamlarına etkileri de birbirinden farklıdır:

1. Ulemâ meclisine: Rast makamı etkilidir.
2. Ümerâ meclisine: Isfahan makamı etkilidir.
3. Dervişler meclisine: Hicaz makamı etkilidir.
4. Sofiler meclisine: Rehâvî makamı etkilidir. (Ak, 2017: 161)

Hekimbaşı Gevrekzâde Hafız Hasan Efendi *Mûsikî Risâlesî*'nde makamların hastalıklarla, burçlarla, tenle, milliyetle, meslekle ve vakitlerle olan ilişkisini incelemiştir (Turabi, 2015: 117-123). Makamların tedavi ettiği hastalıklar:

1. Rast makamı: Felce iyi gelir.
2. Irak makamı: Ateşli hastalıklara, sersemliğe, yüz ve göz kapaklarının şişmesine, vereme ve çarpıntıya faydası vardır.
3. Isfahan makamı: Soğukluk ve kurulukta kaynaklanan hastalıklara iyi geldiği gibi zekâ, akıl, hatırlama ve düşünme gücünü artırır.
4. Zirefkend makamı: Ağız felci, yarım felç, sırt ağrısı, eklem ağrıları ve kulunç hastalıklarını tedavi eder.
5. Rehâvî makamı: Baş ağrısı, kalp çarpıntısını engeller, ağız felci, felç, balgam ve kanla ilgili hastalıkları bedenden söker atar.
6. Büzürg makamı: Bağırsak ağrısı, kulunç ve vücutta görülen ciddi hastalıklara faydası olup; zihni berraklaştırır, doğru düşünmeyi sağlar, sevda ve çeşitli korkularla ilgili rahatsızlıklara büyük faydaları olur.
7. Zengûle makamı: Kalple ilgili hastalıklar, sersemlik, ciğerler ve mide ile ilgili rahatsızlıklara faydası olmasının yanı sıra kalbe ferahlık ve huzur verir.
8. Hicaz makamı: İdrara çıkma zorluğuna, vücutta görülen tehlikeli ağrı ve sancılara iyi gelmesinin yanında cinsel gücü harekete geçirir.
9. Bûselik makamı: Kulunç hastalığına, kalça kemiği ağrısına, baş ağrısı ve kanla ilgili hastalıklara faydalıdır.

10. Uşşak makamı: Gut hastalığı, uykusuzluk ve ayak ağrılarını tedavide oldukça faydalı olup insanı rahatlatır.

11. Hüseyinî makamı: Kalp ve ciğerde oluşan iltihaplara, mide rahatsızlıklarına, sıtmal ve hummalı hastalıklarının ateşini söndürmeye faydalıdır.

12. Nevâ makamı: Siyatik hastalığına, kalça kemiği ağrısına iyi geldiği gibi insanı bozuk düşüncelerden uzaklaştırır ve zihnin hatırlama gücünü artırır.

Gevrekzâde makamların burç ve dört unsurdan karşılıklarını şu şekilde belirtmiştir:

1. Rast makamı: Koç, tabiatı ateştir.
2. Irak makamı: Boğa, tabiatı topraktır.
3. İsfahan makamı: İkizler, tabiatı havadır.
4. Zirefkend makamı: Yengeç, tabiatı sudur.
5. Büzürg makamı: Aslan, tabiatı ateştir.
6. Zengûle makamı: Başak, tabiatı topraktır.
7. Rehâvî makamı: Terazî, tabiatı ateştir.
8. Hüseyinî makamı: Akrep, tabiatı sudur.
9. Hicaz makamı: Yay, tabiatı ateştir.
10. Bûselik makamı: Oğlak, tabiatı topraktır.
11. Nevâ makamı: Kova, tabiatı havadır.
12. Uşşak makamı: Balık, tabiatı sudur.

Ten rengine göre insanların mizaçlarının uyum sağladığı makamlar ise şöyledir:

1. Esmer tenliler: Tabiatları sıcak ve kuru olması sebebiyle “irak” makamı ve bu makama tabi olan makamlar.

2. Buğday tenliler: Tabiatları sıcak ve nemli olması sebebiyle “ısfahan” makamı ve bu makama tabi olan makamlar.

3. Sarışınlar: Tabiatları soğuk ve kuru olması sebebiyle “rast” makamı ve bu makama tabi olan makamlar.

4. Beyaz tenliler: Tabiatları soğuk ve nemli olması sebebiyle “kûçek” makamı ve bu makama tabi olan makamlar.

Makamların milliyetlerle olan ilişkisi:

1. Araplar: Hüseyinî makamı
2. Acemler (İranlılar): Irak makamı
3. Türkler: Uşşak makamı
4. Rum ve Frenkler (batılı): Bûselik makamı

Makamların mesleklerle olan ilişkisi:

1. Âlimler: Rast makamı
2. Devlet adamları: İsfahan makamı
3. Sûfîler: Rehâvî makamı
4. Dervişler: Hicaz makamı

Makamların gün içindeki vakitlerle ilişkisi:

1. Seher vakti: Rast makamı, sazda rehâvî perdesi
2. Sabah: Hüseyinî makamı, sazda rehâvî perdesi
3. Öğle: Nihâvend makamı, sazda rast perdesi
4. İki namaz arasında (öğle ile ikindi): Hicaz makamı, sazda muhâlifek perdesi
5. İkinci: Buselik makamı, sazda yine buselik perdesi
6. Akşam: Uşşak makamı, sazda yine uşşak perdesi
7. Yatsı sonrası: Muhâlif-i rast makamı, sazda yine muhâlif perdesi
8. Gece yarısı: Rast makamı, sazda zirefkend perdesi
9. Gecenin son 1/3'ünde: Zirefkend makamı

Hâşim Bey, *Hâşim Bey Mecmuası* ya da *Hâşim Bey Edvârı* adlarıyla bilinen kitabında müziğin insan ruhu üzerindeki etkilerine yer vermektedir (Tırışkan, 2000: 50-64). Hâşim Bey insanda olan duyum yerlerine göre makamların taksim olunmuş olduğunu ifade etmektedir. Makamın kalpte meydana geldiğini, buradan unsurlarına ayrıldığını ve bu unsurlardan burçlara taksim edilmiş bir şekilde nağmelerin açığa çıkartıldığını göstermektedir. Esas makamın rast, irak, âşirân, yegâh olmak üzere dört adet olduğunu ve rast makamının su, irak makamının hava, âşirân makamının toprak, yegâh makamının da ateş olmak üzere dört unsura nispet edildiğini belirtmektedir. Rast, irak, ısfahan, nevrüz, gerdâniye, pençgâh ve zâvili makamlarının dinleyenin nefesine genişlik ve ferahlık verdiğini dile getirmiştir.

Ten rengine göre dinlenilmesi gereken makamları şu şekilde açıklamıştır:

1. Sarışınlar: Rast makamı
2. Buğday tenliler: İsfahan makamı
3. Esmer tenliler: Irak makamı
4. Beyaz tenliler: Kûçek makamı

Hâşim Bey'e göre:

1. Rast makamı: İnsana safâ (neşe) verir.
2. Rehâvî makamı: İnsana ağlama hissi verir.
3. Kûçek makamı: İnsana hüzn ve elem verir.

4. Büzürg makamı: İnsana havf (korku) verir.
5. İsfahan makamı: İnsana güven hissi verir.
6. Nevâ makamı: İnsana lezzet ve ferahlık verir.
7. Uşşak makamı: İnsana gülme hissi verir.
8. Zengüle makamı: İnsana uyku verir.
9. Sabâ makamı: İnsana şecaat (cesaret) verir.
10. Bûselik makamı: İnsana kuvvet verir.
11. Hüseyinî makamı: İnsana sulh (sükûnet) verir.
12. Hicaz makamı: İnsana tevazu (alçak gönüllülük) verir.

Hâşim Bey hangi makamların günün hangi saatlerinde etki edeceklerini göstermiştir:

1. Rehâvî makamı: Yalancı sabah vaktinde etkilidir.
2. Hüseyinî makamı: Sabahleyin etkilidir.
3. Rast makamı: Güneş iki mızrak boyu yükselince etkilidir.
4. Bûselik makamı: Kuşlukta etkilidir.
5. Zengüle makamı: Öğleye doğru etkilidir.
6. Uşşak makamı: Öğleyin etkilidir.
7. Hicaz makamı: İkinci vaktinde etkilidir.
8. Irak makamı: Akşamüstü etkilidir.
9. İsfahan makamı: Gün batarken etkilidir.
10. Nevâ makamı: Akşam vaktinde etkilidir.
11. Büzürg makamı: Yatsıdan sonra etkilidir.
12. Zirefkend makamı: Uyku zamanı etkilidir.

Yukarıda değindiğimiz eserlerde makamların gösterdiği ortak özellikleri özetleyecek olursak; rast'ın neşe, rehâvî'nin ağlama ve sonsuzluk, kûçek'in hüznü, büzürg'ün korku, ısfahan'ın güven, nevâ'nın ferahlık, uşşak'ın gülme, zirgüle/zengüle'nin uyku, sabâ'nın cesaret, bûselik'in kuvvet, hüseyinî'nin sulh, hicaz'ın alçakgönüllülük, irak'ın lezzet ve zirefkend'in üzüntü hissi verdiği görülmüştür. Ten rengine göre; sarışınlar üzerinde rast makamının, buğday tenliler üzerinde ısfahan makamının, esmer tenliler üzerinde irak makamının ve beyaz tenliler üzerinde kûçek makamının tesirinin daha kuvvetli olduğu sonucuna varılmıştır. Milliyetlere göre; Arapların hüseyinî, İranlıların irak, Türklerin uşşak, Batılıların ise bûselik makamlarını dinlemeleri tavsiye edilmiştir. Meslek gruplarına göre ise âlimlerin rast, devlet adamlarının ısfahan, sûfilerin rehâvî, derişlerin ise hicaz makamından istifade etmeleri gereği üzerinde durulmuştur.

Fârâbî tarafından çalışmalarına başlanan Türk müziği makamlarının insan ruhu üzerindeki etkilerinin, her dönem kendini yinelediği görülmüştür. Selçuklu ve Osmanlı dönemiyle birlikte bu çalışmalar ciddi

bir boyuta ulaşmıştır. Dönem müzisyenleri ve hekimleri tarafından Türk müziği makamlarının etkileri detaylı bir şekilde ele alınarak, konuyla ilgili çalışmalar yaygınlaştırılmıştır.

S o n u ç

Bu makalede Türk müziği makamlarının ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenerek, müzik-tedavi ilişkisi üzerine Türk tarihi boyunca yapılmış uygulamalar ortaya çıkarılmıştır. Bu inceleme yapılırken, Türk müziğinin tarihî arka planına kısaca yer verilmiştir. Türk müziği, Türk tarihi kadar eskidir. Türk müzik tarihi, Altaylılar, Hunlar, Göktürkler, Uygurlar, Karahanlılar, Gazneliler, Selçuklular ve Osmanlılar dönemi olmak üzere sekiz bölümde incelenmiştir. Türklerde müzik kültürü; dini, siyasi, askeri, psikolojik, sosyolojik, mitolojik ve felsefi bir oluşum sergilemiştir. Bu oluşumlar neticesinde şekillenen Türk müziği; köklü, zengin içerikli ve çok yönlü bir müzik olarak karşımıza çıkmıştır.

Türk tarihinde müzik; eğlence, kahramanlık, ağıt vb. kullanımlarının yanı sıra tedavi amaçlı da kullanılmıştır. Tarihin ilk döneminden itibaren müziğin tedavi edici özelliği keşfedilmiş; müziğin insan bedeni ve ruhu üzerinde göstermiş olduğu faydalarından hem birey hem toplum nezdinde yararlanılmıştır. Tarihine sözlü gelenekle başlayan Türk müziği, yazıya geçtikten sonra ciddi bir ilerleme kaydetmiştir. Türk müziği nazariyatının kuramsal temelleri atılarak; Sucup Akari tarafından “on iki perdeli Türk müziği ses sistemi”, Safiyüddin Urmevî ile asırlar boyunca kaynak niteliği teşkil edecek “on yedi perdeli Türk müziği ses sistemi” ortaya koyulmuştur. Tarihsel süreç içerisinde gelişerek sistematik hale gelen Türk müziğinin, zamanla gösterdiği özelliklere göre kategorilere ayrılma ihtiyacı doğmuştur. Bu ihtiyaç “makam” kavramı ile giderilmiştir.

Türklerde müziğin tedavi edici özelliği makamsal yapı içerisinde kendini devam ettirmiştir. Türk müziği makamlarının insan ruhu üzerindeki etkileri Fârâbî tarafından ilk kez ortaya koyularak, sonrasında gelen müzisyen ve hekimler için öncü nitelikte olmuştur. Türk tarihinde ilk ciddi müzikle tedavi çalışmaları Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde yapılmıştır. Türk müziği makamlarının insan bedeni ve ruhu üzerindeki etkileri Türk müzisyen ve hekimleri tarafından; hastalık, burç, zaman, milliyet, meslek ve ten rengi özelliklerine göre detaylandırılarak incelenmiştir.

Günümüzde müzikle tedavi, geçmişte sahip olduğu geniş faaliyet alanına nazaran sınırlı bir alanda çalışmalarını devam ettirmektedir. Bu-

nun en önemli nedenlerinden biri, Osmanlı devrinin sona erişinin ardından müzikle tedavi çalışmalarına verilen önemin kaybedilmesidir. 2000’li yıllara dek bu alanda yapılan birkaç girişim bulunsa da müzikle tedavi uygulamalarında yeniden seyredilen canlılık 2000’li yıllar itibariyle olmuştur. 2000’li yıllara geldiği zaman, küresel ölçekte de bir ilerleme kateden müzikle tedavi alanının Türkiye’de önemi yeniden anlaşılmiş ve müzikle tedavi çalışmaları art arda gelmeye başlamıştır (Öztürk & Özbek, 2018: 4). Günümüzde müzikle tedavi, multidisipliner bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye’de müzikle tedavi çalışmaları, üniversitelere bağlı tıp fakültelerinde, özel hastanelerde ve özel merkezlerde fizik tedavi ve rehabilitasyon, kalp-damar cerrahisi, onkoloji, nöroloji, çocuk psikiyatrisi, psikiyatri, algoloji, dahiliye, kadın doğum vb. bölümlerde yürütülmektedir (Uçaner & Öztürk, 2009: 8). Türkiye’de bu alanda öne çıkan kuruluşlar: UMTED (Uygulamalı Müzik Terapi Derneği), MÜZTED (Müzik Terapi Derneği) ve TÛMATA (Türk Musikisini Araştırma ve Tanıtma Grubu)’dır. Bu kuruluşlara ek olarak müzikle tedavi alanında eğitim veren ve uygulama yapan başlıca kuruluşlar ise: Müzik Terapi Akademisi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bağcılar Eğitim ve Araştırma Hastanesi Uygulama Merkezi’ne bağlı Müzik Terapi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama Merkezi, Üsküdar Üniversitesi’ne bağlı MÛTEM (Müzik Terapi Uygulama ve Araştırma Merkezi), Medipol Üniversitesi’ne bağlı MÛSEM (Medipol Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi), Haliç Üniversitesi’ne bağlı Haliç-SEM (Haliç Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi) (Çavlu, 2019: 43), Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ve RİTMOTERAPİ (Müzik ve Ritim Terapi Akademisi)’dir.

Müzikle tedavi alanında yürütülen faaliyetler, akademik alanda da çalışmaları harekete geçirmiştir. 2021 yılında Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müzik Terapisi Ana Bilim Dalı kurularak, bu anabilim dalına bağlı Müzik Terapisi Tezsiz Yüksek Lisans Programı açılmıştır. Günümüzde geleneksel ve tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kabul edilen müzikle tedavi, günden güne olumlu yönde bir ivme seyretmektedir.

Kaynaklar

Ak, A. Ş. (2017). *Avrupa ve Türk – İslâm medeniyetinde müzikle tedavi tarihî gelişimi ve uygulamaları*. İstanbul: Ötüken Yayınları.

Altınölçek, H. (2015). Türk kültür dünyasında uygur askerî müziği. *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 243-250.

Arslan, F. (2009). Müzik kuramcısı ve efsanevi kişilik olarak Safiyüddin-i Urmevî. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 165-179.

Barkçin, S. Ş. (2009). *40 makâm 40 anlam*. İstanbul: Ketebe Yayınları.

Birkan, Z. I. (2014). Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 37-49.

Çağlak, E. & Filiz, S. (2018). Türk devlet geleneğinde askerî müzik ve askerî müzik eğitimi. *Sabne ve Müzik Eğitim - Araştırma e-Dergisi*, 7, 29-56.

Çavlu, D. (2019). *İstanbul'da yasal yetkinliği olan müzik terapi kurum ve kuruluşlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelik, B. B. (2001). *Hızır Bin Abdullah'ın Kitâbü'l-Edvâr'ı ve makamların incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çetinkaya, Y. (2014). *İhvân-ı Safâ'da müzik düşüncesi*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Çoban, A. (2005). *Müzikterapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

İnayet, A. (2014). "Oniki makam" adı üzerine. *Uluslararası Uygur Araştırmaları Dergisi*, (4), 37-44.

Kalender, R. (1987). Türk Musikisi'nde kullanılan makamların tesirleri. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 29(1-4), 361-376.

Kaya, E. E. (2012). Türk ordu geleneğinde askeri müzik olgusu. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 1(3), 93-105.

Öner, L. vd. (2011). Osmanlı dönemi 15. yüzyıl müzik yazmalarında makam tanımları, sınıflamaları ve bir geçiş dönemi kuramcısı: Lâdikli Mehmet Çelebi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 794-816.

Özçimi, M. S. (1989) *Hızır Bin Abdullah ve Kitâbü'l-Edvâr*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, L. & Özbek, H. (2018). Küllerinden doğan bir tıbbi uygulama: Müzik terapi. *Journal of Health Services and Education*, 2(1), 1-8.

Öztürk, L., Erseven, H. & Atik, F. (2017). *Makamdan şifaya*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Tırışkan, A. G. (2000). *Hâşim Bey'in Edvârı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Turabi, A. H. (2009). İbn Sînâ ve müzik. *Uluslararası İbn Sînâ Sempozyumu*. (ss. 195-216). İstanbul

Turabi, A. H. (2015). *Gevrekzâde müzikle tedavi: Amasya Dârüşşifâ örneği*. Amasya: Amasya Belediyesi Yayınları.

Uçan, A. (2000). Türk dünyasında Orta Asya-Anadolu müzik ilişkileri. *Erdem İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 12(35), 593-664.

Uçaner, B. & Öztürk, B. (2009). Türkiye'de ve dünyada müzikle

tedavi uygulamaları. 1. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi (Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, 1-3 Mayıs 2009), Çanakkale.

Yiğitbaş, M. S. (1972). *Musiki ile tedavi*. İstanbul: Yelken Matbaası.

* Bu makale, yazarın *Türk müziğinin insan ruh sağlığı üzerine etkileri* (2023) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 75-110
Issue: 8 • December 2023 • 75-110



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi

Nafs Psychology and Nafs Psychotherapy
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



Elif Nihal Aktay

Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: enihal.aktay@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4729-5929
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: enihal.aktay@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4729-5929
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1355601>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 07 Eylül 2023 • 07 September 2023
Kabul Tarihi • Accepted 12 Kasım 2023 • 12 November 2023

Ö z e t

Danışanlarının ruhsal ve manevi bütünlüğünü korumayı amaçlayan manevi danışmanlık ve rehberlik, onların günlük yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları stres, kaygı ve depresyon gibi sorunlarla başa çıkmalarını sağlayan kontrol mekanizmalarını kuvvetlendirmeyi hedefler. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, danışanların başa çıkma süreçlerinde etkili bir rol oynamaktadır. Bilinen ana akım psikoloji ekollerinin birçoğu, dine ve maneviyata karşı mesafeli duruşuyla bireyi genel olarak pozitivist bir yaklaşımla inceler. Nefs psikolojisi ekolü ise insan doğasını diğer ekollerden farklı bir anlayışla ele alır. Bu çerçevede, her ekolün kendine özgü bir teorik arka planı ve uygulama tekniği vardır. Nefs psikoterapisi de bu ekolün pratik uygulamasıdır. Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisinin değerlendirildiği bu makalenin amacı, nefis psikolojisi ekolünün ve bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisinin, manevi danışmanlık ve rehberlik alanındaki bağlamına katkı sağlamaktır. Bu doğrultuda ilk olarak ekolün tanımı ve amacından söz edilerek terminoloji, bağlam ve tarihçesine yer verilmiştir. Daha sonra ise nefis psikoterapisi betimlenerek ilişkili olduğu diğer terapi çeşitlerine yer verilmiştir. Bu noktada nefis psikoterapisi uygulamalarındaki işleyiş ve terapi dinamikleri de betimlenmiştir. Son olarak manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarında nefis psikolojisinin bağlamı ve manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarındaki nefis psikoterapisinin fonksiyonelliğine değinilmiştir. Makalede sonuç olarak; (i) manevi danışmanlık ve rehberliğin danışanlara olan yaklaşımında, psikolojide uygulanan danışma yöntemlerinin yanı sıra maneviyattan da yararlandığı ve danışanın yaşadığı zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmasında dinin ve maneviyatın önemli bir destek sağladığı; (ii) temelinde İslam teolojisi ve mistisizmi olan nefis psikolojisi ekolünün insanı analiz etme şeklinin tinsel ve metafizik inanç yönünü de dikkate almasından dolayı bütüncül bir yapıda olduğu; (iii) nefis psikoterapisinin, nefis psikoloji ekolünün pratik bir uygulama tekniği olduğu ve danışanın içinde bulunduğu yaşamsal krizlerle başa çıkıp manevi bir bakış açısıyla onu anlamlandırması süreçlerinde yardımcı olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, nefis psikolojisi ekolü ve nefis psikoterapi tekniğinin Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırma ve uygulamalarında etkin bir şekilde kullanılabileceği önerilmektedir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Nefs • Nefs psikolojisi
Nefs psikoterapisi • Psikoterapi

A b s t r a c t

Spiritual counseling and care, aimed at preserving the spiritual and mental integrity of clients, seek to strengthen the coping mechanisms that help them deal with daily challenges such as stress, anxiety, and depression. Spiritual counseling and care services play an effective role in clients' coping processes. Many mainstream psychological approaches generally maintain a positivist stance, keeping a distance from religion and spirituality. The nafs psychology school, however, approaches human nature with a different understanding compared to other schools. In this context, each school has its own unique theoretical background and application technique. Nafs psychotherapy is the practical application of this school. From the perspective of spiritual counseling and care, this article evaluates nafs psychology and nafs psychotherapy, contributing to their context in the field. Firstly, the definition and purpose of the school, along with terminology, context, and history, are discussed. Then, nafs psychotherapy is described, and its relation to other therapy types is explored. The article also describes the functioning and therapy dynamics in nafs psychotherapy applications. Finally, the article addresses the context of nafs psychology in spiritual counseling and care research and the functionality of nafs psychotherapy in spiritual counseling and care practices. In conclusion, the article finds that spiritual counseling and care not only benefit from counseling methods applied in psychology but also draw on spirituality, providing significant support for clients in coping with challenging life events. It emphasizes that nafs psychology, rooted in Islamic theology and mysticism, is holistic, considering the spiritual and metaphysical belief aspects in analysing individuals. Nafs psychotherapy, as a practical application technique of nafs psychology, assists clients in coping with existential crises and understanding them from a spiritual perspective. Consequently, it suggests that the nafs psychology school and nafs psychotherapy technique can be effectively used in Turkish spiritual counseling and care research and applications.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Nafs • Nafs psychology
Nafs psychotherapy • Psychotherapy

Giriş

Modern dünyadaki bireylerin yaşadığı en büyük sorunların başında kuşkusuz ki anlam arayışı gelmektedir. Hayatın hızla sürüp giden akışı içerisinde kendisine bir yer bulmaya çalışan modern birey, bu var olma mücadelesinde zaman zaman çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedir. Bu noktada birey, bu sorunlar karşısında takındığı tavır ve davranışlarıyla kendine özgü başa çıkma yöntemleri oluşturarak yaşanan bu durumun doğal bir süreç olduğunun da farkına varmaktadır. Frankl'ın da ifade ettiği gibi bireyin gerçekte ihtiyacı olan şey, gerginlikten uzak bir durum değil, uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgür şekilde seçilen bir amaç için çalışmak ve mücadele etmektir. Bu nedenle bireyin ihtiyaç duyduğu şey ne olursa olsun gerilimi boşaltmak değil, onun tarafından gerçekleştirilmeyi bekleyen potansiyel bir anlamın çağrısıdır (Frankl, 2018: 119).

Türkiye'de yeni bir disiplin olarak ortaya çıkan manevi danışmanlık ve rehberlik, Batı'da Hristiyan teolojisi temel alınarak *pastoral danışmanlık / pastoral counselling* kavramıyla ifade edilmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, teoloji ile davranış bilimlerinin birlikteliğinden ortaya çıkarak danışmanlarına fiziksel, zihinsel ve manevi boyutlar arasındaki ilişkiyi devam ettiren bütüncül bir rehabilitasyon modeli sunmaktadır (Ok, 2008: 556). Bu anlamda manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberliğin yanı sıra manevi değerleri de beraberinde taşıyarak danışmanların yaşantılarını manevi temelli olarak anlamlandırmaktadır.

Türkiye'de alana dair yapılan çalışmalara bakıldığında, bireyin manevi danışmana başvurmasının en gerçekçi nedeni olarak, dini açıdan bir hataya düşme veya sorumlu olma korkusu ve suçluluk duygusundan uzaklaşarak iç huzuru sağlaması gibi sebepler sayılmaktadır. Bu bağlamda ontolojik açıdan sadece bilgiye ulaşmak yeterli görülmemekte, bununla birlikte alan uzmanlarından gerekli bilgiler alınarak mantıksal ve duygusal açıdan manevi aktarımı oluşturan rehberlik hizmetine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu gibi çeşitli yaşamsal ihtiyaçlar, manevi danışmanlık ve rehberliğin işlevselliğini de ön plana çıkarmaktadır (Cebeci, 2010: 60).

Bireysel ve sosyal hayat dinamizmi içerisinde dinin ve maneviyatın yerine bakıldığında, bireyin çeşitli dini duygu, düşünce veya davranışlar sonucu karşılaştığı rahatsızlık verici durumlardan kurtulabilmesi, manevi danışmanlık ve rehberliğin temel amaçlarından biridir. Alanda oluşan literatüre bakıldığında *destek, kriz müdahalesi, anlam kazandırma, karar verme, iyileştirme, kendini gerçekleştirme, iç görü geliştirme ve kişisel gelişim*in sözü edilen bu amaçlar kapsamında olduğu görülmektedir.

Danışanların yaşadıklarını anlamlandırma noktasında manevi danışmanlık ve rehberlik, psikolojik danışmanlık ve rehberlikte kullanılan tekniklerin yanı sıra manevi değerlerden de güç alır. Bilinen seküler danışmanlık yaklaşımlarına kıyasla manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanlarının tecrübelerini çoğu zaman kutsal referans alan bir bakış açısıyla değerlendirir. Bu özellik onu, diğer yaklaşımlara göre daha özgün ve daha etkin kılmaktadır (Özdoğan, 2006: 136). Bununla birlikte manevi danışmanların, danışanların seanslara getirdikleri sorunu sadece teolojik formasyonlarıyla değerlendirmeyip aynı zamanda psikolojiye dair teorik ve pratik bilgileri de göz önüne alarak değerlendirmeleri, bütüncül bir yaklaşım oluşturmak adına önemlidir.

Konuyla ilgili önemli çalışmaları bulunan Lartey'e göre manevi danışmanlık ve rehberlik, psiko-sosyo-politik bakımdan bütüncül bir yaklaşımı benimseyerek danışanlarının pek çok açıdan kendilerini geliştirmeleri ve insani bir yaşam sürdürebilmeleri adına kişisel gelişimlerine destek olmaya çalışan bir uzmanlık türüdür (Lartey, 1993: 5). Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının uygulama tarafına bakıldığında ise diğer danışmanlık türlerinde kullanılan yöntem ve tekniklerle süreç içerisinde işleyen prosedürün genel oranda birbiriyle benzerlik içerdiği görülmektedir. Teknik açıdan bakıldığında, manevi danışmanlık ve rehberlik ile psikoterapi ve psikolojik danışmanlık arasında önemli ölçüde bir farklılık olmadığı söylenebilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik sürecinde, sıradan bir danışan-danışman ilişkisinden farklı olarak manevi danışmanlar, psikoloji ve teoloji eğitimlerinden dolayı hizmet verdikleri alanlarda psikolojik yöntem ve tekniklerle beraber ağırlıklı olarak kutsal alanı referans göstererek dinsel motiflerden de yararlanır (Koç, 2012: 204).

Günlük hayatın içerisinde manevi danışmanlık ve rehberliğe başvurma nedenleri de ihtiyaca göre çeşitlilik gösterir. Danışana sunulan danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin çok yönlü olması, ilgili konuların pek çok farklı alana yayılmasından kaynaklanır. Gerçekleştirilen bu hizmetlerin sınıflandırılması, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerini belirginleştirmek adına önemlidir. Alana ilişkin oluşturulan literatüre bakıldığında, genel olarak üç ayrı boyuttan hareketle manevi danışmanlık ve rehberlik çeşitlerinin sınıflandırıldığı görülür. Bu sınıflandırmanın; "(a)-danışan açısından = (i) bilgi isteme, (ii) görüş isteme, (iii) hüküm isteme, (iv) delil isteme; (b)-manevi danışman açısından = (i) kişiye yönelik danışmanlık, (ii) gruba yönelik danışmanlık, (iii) topluma yönelik danışmanlık; (c)-fonksiyonellik açısından = (i) iyileştirme, (ii) destekleme, (iii) yönlendirme, (iv) uzlaştırma ve (v) geliştirme" biçiminde yapıldığı görülür (Koç, 2016a: 75).

Manevi danışmanlık ve rehberlik alanına dair yapılan çalışmalarda, akademik bir disiplin olarak manevi danışmanlık ve rehberliğin genel çerçevesi, çeşitli kurumsal uygulama alanları, saha uygulamalarına yönelik tutumlar ve çeşitli etkenlerle olan ilişkileri ön plana çıktığı görülmektedir. Bu makalede ise Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında hem kuramsal araştırmalara yönelik olarak hem de saha uygulamalarında bir ekol olarak fonksiyonel değeri olan nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi betimlenmeye çalışılmıştır. Dolayısıyla bu makalede, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında bilimsel bir perspektiften kuramsal çalışmalar için bir ekol olarak nefis psikolojisinin, saha uygulamaları için de bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisinin temellendirilmesi amaçlanmıştır. Bu makalenin, sözü edilen bu temellendirme sebebiyle alanda özgün ve ilk bilimsel çabayı içerdiğinden hem teorik hem de uygulamalı sonraki çalışmalara kaynaklık etmesi ve yol göstermesi bakımından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Modern psikoloji tarihine bakıldığında, her ekolün ve yaklaşımın kendine özgü yöntem ve teknikleri olduğu ve bu doğrultuda çalışmalarını yürüttüğü bilinmektedir. Yukarıda bahsedildiği üzere manevi danışmanlık ve rehberlik de, kendi alan sınırları çerçevesinde hizmet sunmaktadır. Bu makalede, ana akım psikoloji ekollerinden farklı olarak yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin manevi danışmanlık ve rehberlikle olan ilişkisi ve adı geçen ekolün bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisine yönelik genel bir bakış ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu sebeple makale, manevi danışmanlık ve rehberlikte bir ekol olarak nefis psikolojisi ve bir terapi tekniği olarak nefis psikoterapisi konularıyla sınırlandırılmıştır. Dolayısıyla bu makalede, teorik düzlemde manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi hakkında kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

a. Nefis Psikolojisi

Modern bireyin, günlük hayatta gittikçe gelişen imkânlar ve alternatiflere rağmen yaşantısındaki ruhsal bunalım ve yorgunluklarının gün geçtikçe arttığı açık bir şekilde görülmektedir. Modern yaşam formatında ve seküler yaşam biçimlerinde stres, kaygı ve depresyon gibi rahatsızlık oranlarının gün geçtikçe yükselmesi, psikoterapik açıdan yeni yaklaşımlara ve çözümlenmelere olan ihtiyacı artırmaktadır. Modern psikoloji tarihi perspektifinden bakıldığında psikanalitik, davranışçı ve hümanist kuramların arkasından psikolojide dördüncü ekol olarak bilinen *transpersonel psikoloji* yaklaşımı, Batılı bir bakış açısıyla ve görece Hristiyan teolojisini merkeze alarak her ne kadar maneviyat ve aşkınlığa vurgu yapmış olsa da, yukarıda vurgulanan psikopatolojik sorunların ve

sıkıntıların çözümünde yeterli düzeyde etkili olamamıştır. İşte tam da bu noktada, Doğulu bir bakış açısıyla ve görece Batılı ekollerden de etkilenerek İslam teolojisi ve mistisizmini merkeze alan nefis psikolojisi, bireyi anlama noktasında hem maddi hem de manevi alana dikkat çekerek ve metafizik bağlanma ihtiyacına da vurgu yaparak bütüncül bir yaklaşım sergilemektedir (Atak, 2023: 66-67).

a.a. Tanımı

Nefs psikolojisinin tanımına geçmeden önce modern psikoloji tarihi bağlamında kısa bir betimleme yapmak gerekirse, pozitif bir sosyal bilim dalı olarak psikolojinin kabul edilmesi ile din psikolojisinin ortaya çıkışının eş zamanlı olduğu bilinmektedir. Nitekim psikolojinin kurucusu olarak kabul edilen Wundt'tan bugüne kadarki geçen süreçte, psikolojinin öncü isimlerinin çoğu din fenomeniyle ilgilenmiş ve bu konuda kendi teorilerini ileri sürmüşlerdir (Düzgüner, 2017: 143).

Modern psikoloji tarihi bağlamında *psikanaliz* ekole göre, bireyin davranışlarının yalnızca bilinçaltının analizi yoluyla açıklanabileceği ileri sürülmektedir (Peker, 2019: 49). Birey, toplumla iç içe yaşadığından dolayı toplumsal baskılara maruz kalabilmektedir. Bu nedenle de cinsel ve saldırganlık enerjilerini rahatça boşaltamayıp psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Sonuç olarak bireylerin, tatmin edilmeyi bekleyen isteklerini bastırmaları, başta çeşitli nevrozlar olmak üzere pek çok psikolojik rahatsızlığa da sebep olmaktadır (Ayten, 2017: 45-46).

Bunun yanı sıra *davranışçılık* ekolü, araştırılmaya değer görülen ve araştırılması gereken tek şeyin, uyarıcıya bir tepki olarak gözlemlenebilen davranışlar olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu nedenle birey aklını, duygularını, her türlü bilişsel ve zihinsel süreçlerini bilimin dışında tutar (Budak, 2021: 186). Davranışçı ekolü savunanlar, psikolojideki tek bilimsel yöntemin gözlemlenebilen ve ölçülebilen davranışları incelemek olması gerektiğini savunurlar (Köse & Ayten, 2016: 13).

Modern psikolojideki *hümanist psikoloji* ekolüne göre ise bireyin dış görünüşüne bakılarak davranışlarını yorumlamanın mümkün olmadığı, onun cansız bir nesne değil dinamik bir varlık olduğunun altı çizilmiştir (Maslow, 2001: 60). Psikolojide yaygın olarak bilinen iki farklı bakış açısından birini Freudcu yaklaşım oluştururken diğerini ise davranışçı görüş oluşturmaktadır. Hümanistik yaklaşım ise bu iki yaklaşımdan, bireylerin kendi eylemlerinden büyük oranda sorumlu olduğunu varsayması noktasında ayrılmaktadır (Schultz & Schultz, 2002: 604). Dolayısıyla hümanistik yaklaşım, davranışçılığı dar ve yapay olduğu, psikanalizi de sadece nörotik ve psikotik bireyleri çalıştığı için eksik bularak

eleştirmektedir. Şu ana kadar birey doğasının ihmal edilen gelişimsel taraflarını kendisine çalışma alanı seçmesi sebebiyle hümanistik ekol, modern psikoloji tarihinde üçüncü güç olarak adlandırılmaktadır (Kızılgeçit, 2021: 22).

Modern psikoloji tarihinin ilk dönemlerindeki psikologlar, bireyi karmaşık bir yapıdan ibaret görerek, bireyin manevi yönüne karşı uzak bir tutum sergilemişlerdir. Ancak modern psikolojinin oldukça uzun bir dönem uzak durduğu manevi ve dinsel gelenekler, bireylerin giderek artan ilgi ve merakını içeren, hakkında farklı çalışmaların yapıldığı önemli metafizik olgular olarak kendini göstermiştir (Oliver, 2009: 3). Bu süreç içerisinde maneviyatın, bireyin ihmal edemeyeceği bir metafizik yönü olarak görülmesi, transpersonel psikoloji ekolünün ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Atak, 2021: 73).

Modern psikoloji tarihinde davranışçılık, psikanaliz ve hümanist psikoloji ekollerinin ardından ortaya çıkan *transpersonel / ben-ötesi psikoloji* ekolü, psikolojideki dördüncü gücü ifade etmektedir. Transpersonel yaklaşım bireyi, bir bütünün parçaları olarak kabul etmektedir. Buna göre bu ekolün amacı, bireyin sezgisel ve rasyonel yönlerini birleştirerek bireyi daha kapsayıcı bir yaklaşımla tanımlamaktır (Köse & Ayten, 2016: 15). Transpersonel psikoloji ekolünün temellendirilmesinde ise hümanistik ekolün kurucularından olan Maslow'un düşünceleri önemli bir yere sahiptir. Bireyin aşkın bir varlık olduğu ana fikriyle ortaya çıkan bu ekolün diğer yaklaşımlardan en önemli farkı ise bireyin psikolojik rahatsızlıklarına odaklanmak yerine, onun aşkınlığının ve potansiyelinin sonsuzluğunu araştırmayı hedeflemesidir. Dördüncü güç olarak transpersonel ekol, aşkın bilinç hallerinin de bilinçaltı kadar psikolojinin araştırma konusu olduğunu savunmuştur (Göcen, 2020: 118).

Yukarıda kısaca betimlenen modern psikoloji tarihinde önemli yere sahip olan ekoller bağlamında bakıldığında, nefis psikolojisinin transpersonel psikoloji ekolü altında spesifik olarak teolojik doktrine bağlı mistik bir yönelimi olan yerli bir ekol olduğu söylenebilir. Bu kapsamda İslam mistisizmi ekseninde nefis psikolojisi düşüncesinin oluşmasında birtakım tarihsel gelişmeler etkili olduğu görülmektedir. Sufilerin kozmik alanın hekimleri olarak görülmesi, bir psikoterapi yöntemi olarak tasavvufi öğreti ve pratiklerin kabul görmesi, transpersonel psikoloji için önemli bir isim olan Robert Frager'in İslam tasavvufu merkezinde çeşitli çalışmalar yapması, örnek gelişmeler olarak gösterilebilir (Atak, 2021: 74).

Yukarıda konumlandırılan bağlam çerçevesinde, sâfi psikiyatrist Dr. Mustafa Merter'in ekol kurucusu olduğu nefis psikolojisinin İslam tasavvufu yorumunu önceleyen yerel bir yaklaşım olduğu bilinmektedir.

Dolayısıyla nefis psikolojisi, İslam'ın teolojik metinlerinin yanı sıra İslam tasavvuf anlayışı ile terminolojisinden faydalanılarak bireyi derinlemesine anlamayı hedefleyen bir psikoloji ekolüdür. Tasavvuf ve psikolojinin kesişimsel alanında ortaya çıkan bu ekol, psikolojik bakış açısıyla İslam mistisizminin terminolojisini kullanarak bireyi betimler. Modern psikoloji tarihi açısından ise dördüncü güç olarak ortaya çıkan transpersonel psikolojiyle de yakın görülmektedir (Göcen, 2020: 38). Bu nedenle nefis psikolojisi; bireyi *kalp*, *nefs* ve *ruh* şeklinde bir bütün olarak açıklayan ve bireyin içindeki bütünsel öze ulaşmasını hedefleyen bir yaklaşım olarak tanımlanabilir. Nefis psikolojisi, teolojik kaynaklarını ise İslam'ın kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'den ve İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hadislerinden almaktadır (Atak, 2021: 103).

Psikanaliz ekolü perspektifinden bakıldığında S. Freud'un bireyi, özünde kötülük olan bir buzdağı metaforuyla tanımlayarak kötümser bir varlık biçiminde betimlediği görülür. Bu çerçevede nefis psikolojisi ekolüne göre ise *nefs*, kendi kendini düzeltme gücüne sahip, yarı bağımsız, fitri bir yapı şeklinde ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu yapının kendi içerisinde bir dinamizme sahip olduğu belirtilmiştir. Bu yapıyı, çok katlı bina metaforuyla aktaran ekol kurucusu Merter'e (2019) göre; nefis, dikey olarak sonsuz katlara sahip olan bir gökdelen gibi betimlenebilir (Merter, 2019).

a.b. Amacı

Modern psikoloji ve psikiyatri çalışmaları, -her geçen gün artan gelişmelere rağmen- modern bireyi tanıma konusunda hala yetersiz kalmaktadır. Bu nedenle bireylerin gün geçtikçe artan nevrotik sorunlarla başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Dolayısıyla modern bireyin bu genel psikolojik durumundaki kötüleşme, psikolojideki ve psikiyatrideki ilerlemenin aksine düşüş yönünde bir eğri çizmektedir. İşte tam da bu noktada, rasyonel ve maddiyatçı tarafının yanı sıra sezgisel ve maneviyatçı bir tarafının da bulunduğunu dikkate alarak bireyi aslına/fitratına uygun ve sağlam temellere dayalı olarak betimleyen bütüncül perspektifli bir psikoloji ekolüne ihtiyaç duyulmaktadır. Nefis psikolojisi, bireyin doğasını nefis, kalp ve ruh bağlamında açıklayarak içindeki öze ulaşmasını amaçlayan yerli bir ekol olarak ortaya çıkmıştır.

Modern psikoloji ekollerine bakıldığında, *psikanaliz* ekolün kurucusu olan Freud'un düşüncelerinde genel olarak indirgemeci bir yaklaşım görülmektedir. Özellikle dini, bazen bir obsesyon olarak görürken bazen çocukluktan gelen arzuların bir tatmini, bazen de bir yanılsama olarak ifade ettiği bilinmektedir (Köse & Ayten, 2016: 32). Bunun yanı sıra *hümanist* yaklaşım ise birey iradesinin önemi, sahip olduğu potansiyeller ve bunların gelişimi gibi konularla ilgilenmiştir (Göcen, 2020: 126). Öte yandan

transpersonel psikoloji de, her bireyin derinliklerinde daha yüce/aşkın bir yönün olduğuna inanarak bireyi, sonsuz gelişme potansiyeli olan bir varlık olarak kabul etmektedir (Özdoğan, 2011: 6). Tüm bunların ötesinde *nefs psikolojisi* ekolünün insana yaklaşım tarzı ise maddi ve manevi olarak her iki yönünü de ele alması nedeniyle bütüncüdür. Adı geçen bu ekolde, insan doğasını bir bütünlük içerisinde anlayabilmek için de İslam tasavvufunda yer alan *nefs, kalp ve ruh* kavramları önem arz etmektedir. Özellikle modern psikoloji biliminin inceleme alanına sokmadığı *kalp ve ruh*, yerli bir ekol olan *nefs psikolojisi*nde etkin ve önemli bir işleve sahiptir (Atak, 2021: 79).

Nefs psikolojisine göre birey, üst bilinçdışıyla temasa geçtiğinde “Allah göklerin ve yerin nurudur. Allah’ın nuru, içinde kandil bulunan bir oyuktan yayılan ışığa benzer. O kandil ki, sırça fanus içindedir; o fanus ki, sanki inci gibi parlayan bir yıldızdır” (Kur’an-ı Kerim, Nur Suresi: 24/35) ayetindeki müjdeye bizzat tanıklık etmektedir. Bu üst âlemin de kendine göre aşamaları ve tabakaları bulunmaktadır. “Şüphesiz ki siz halden hale geçeceksiniz” (Kur’an-ı Kerim, İnşikak Suresi: 84/19) ayeti buna işaret etmektedir. İslam dininin kutsal kitabı olan Kur’an-ı Kerim’de bu aşamalardan yedi varoluş derecesi olarak bahsedilmekte ve her bireyin, bu aşamaların özelliklerini belirli bir düzeyde yaşayabildiği vurgulanmaktadır (Atak, 2021: 75).

Modern psikolojinin belirttiği bilinçdışı, bireysel bilinç dışına karşılık gelmektedir. Nefs psikolojisindeki iki kutuplu nefis yapısı gereğince bireysel bilinçdışı, *en aşağılık derece/esfel-i sâfîlîn* ve *en güzel derece/absen-i takvîm* alanlarına göre iki farklı yapıda kendini gösterir. Alt bireysel âleme alt bilinç dışı, üst bireysel âleme üst bilinç dışı denir. İslam mistisizminde *misal âlemi* yani, genel çerçevede maddi dünya ile ruhlar âlemi arasında bulunan, hem her iki âlemin özelliklerini taşıyan hem de her iki âlemi kuşatan bir ara form olarak ifade edilen üst bilinç dışının bireysel kanıtı ise *sadık rüyalar*dır (Merter, 2016a: 44).

Nefs psikolojisinin temel insan yaklaşımına göre, insan en güzel şekilde yaratılmış sonrasında aşağı âlem olarak görülen dünyaya indirilmiştir. İnsanın bu aşağıya iniş süreci ise nefis basamaklarının alttan girişi sayılan ve ‘kötülüğü emreden ve bundan zevk alan nefis’ anlamına gelen *nefs-i emmâre* katına kadar düşebilmektedir. Burası, birey için sıkıntılı bir yerdir. Burada ilahî uyarılara uyulmazsa nefis-i emmârenin de alt katlarına, yani *gölgeler* alanına iniş de söz konusudur. Buradaki inişin temel nedeni ise ‘nefsin öfke ve şehvet gibi kötü duygulara meyletmesi’ anlamına gelen *hevaya* uymaktır (Merter, 2020: 15).

Nefs psikolojisine göre bireyin korkması gereken en önemli şey kendi egosudur (Helminski, 2006: 77). Egonun etkisinde kalan bireyde,

tatminsizlik ve doyumsuzluk duygusu meydana gelmektedir. Deikman (2008), bu tatminsizliğin neden olduğu duyarsızlaşma sonucu kim olduklarının farkında olamayan bireylerin psikolojik açıdan hasta olduklarını söylemiştir (Deikman, 2008: 129). Modern psikoloji ekolleri, bireyde güçlü bir ego inşa etmeye çalışırken aslında pozitif anlamda bireyin benliğini geliştirmeyi hedeflemektedir. Nefs psikolojisinde ise bireyin nihai hedefi, bireyin benliğinin bütünüyle Allah'a yönelmesidir. Yani bireyin yaratıcısı olan Allah'la bir olmak, egonun ortadan kalkmasını ve bencil nefsten uzak durulmasını gerektirmektedir (Atak, 2021: 81).

Yukarıda, İslam teolojisi ve tasavvufu kaynaklarından beslenen ve İslam psikolojisi ve mistisizmiyle ilişkilendirilen nefis psikolojisinin amaçları kapsamında kuramsal arka planı betimlenmiştir. Söz konusu bu arka plan dikkate alındığında, adı geçen bu ekolün birçok amacından söz edilebilir. Ancak genel olarak en temel amacı, aynı zamanda fonksiyonelliği açısından manevi danışmanlık ve rehberliğin *geliştirme* türüne karşılık gelebilecek ve daha çok *rehberlik* boyutunu öne çıkaran amacdır. Sözü edilen bu amaç da bireyin içsel dünyasını ve ruhsal gelişimini anlamaya odaklanarak idealize edilen ve onun 'sözleri doğru, işleri iyi, ahlâkı güzel, mârifet sahibi, yani eşyayı ve ondaki hikmetleri gereği gibi bilen tam ve ergin insan' anlamına gelen *kâmil insan* modeline yükselmesini sağlayacak teorik ve pratik bilgi birikimini aktarmaktır, şeklinde betimlenebilir.

a.c. Terminolojisi

Yerel bir psikoloji ekolü olarak nefis psikolojisi, modern psikoloji terminolojisine kendi semantik bağlamı kapsamında aşağıda betimlenen bazı yeni kavramlar getirmiştir. Sözü edilen bu teknik kavramlar ise şunlardır:

(i)-*Nefs*: Bireyin özü, kendisi, kötü huyların ve arzuların yeri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bireyin içgüdü mekanizmasının, fizyo-psikolojik ve sosyo-psikolojik açıdan nitelendirilebilecek tüm eğilimlerine verilen genel isimdir (Kızılgöçer, 2021: 76). Nefs psikolojisi ekolünde nefis, '*psyche*' veya '*soul*' kavramının yerine kullanılıyor olsa da aslında semantik anlam içeriği açısından sözü edilen bu kavramlardan daha derin bir anlam ifade etmektedir. Bireyin doğasındaki hakikati anlayabilmek için derinlemesine bir nefis yapısı modelinin sunulması gerekmektedir. Nefs, bir ülke gibi düşünülürse, bu ülkenin haritası çıkarılmalıdır. Ekol kurucusu Merter'e (2016b) göre ise oluşturulan bu harita sayesinde son yıllarda görülen depresyon, anksiyete, narsisizm ve bağımlılık gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklara karşı daha kolay çözüm üretilebilir (Merter, 2016b: 116).

(ii)-*Hâl*: Duygu kavramıyla eş anlamlı gibi görünse de hal, bilinç durumunda daha kalıcı bir farklılık oluşturmaktadır. Bir nefis katında gerçekleşen özel bilinç durumları şeklinde de ifade edilebilir. Haller, sıradan ve latif hâller olmak üzere temelde iki kategoriye ayrılabilir. Bunlardan sıradan hâller; modern psikolojide ifade edilen sevgi/nefret, öfke/sükûnet, hayranlık/kıskançlık, korku/emniyet gibi duygularla eş değerdirler. Örneğin; öfke hâli ve öfke duygusu ifadeleri aynı anlamda kullanılabilir. Sıradan duygulara oranla hâl, ya bu sıradan duygunun letâfet kazanmış halidir ya da belirli bir nefis katında yaşanmayan veya hissedilmeyen bir duygunun, nefis katlarında yukarıya doğru yükseldikçe daha önceleri hiç yaşanmamış bir şekilde ortaya çıkmasıdır (Merter, 2014: 193). Hâl terim olarak, kalbe gelen bir his, heyecan ve anlam olarak da ifade edilebilir. Birey, bir hâl yaşadığında onu iradesiyle ortadan kaldıramamakta ve bir hâle bürünemediğinde ise bunu zorla kazanamamaktadır. Bireyin herhangi bir kasıt ve istek olmadan yaşadığı sevinç-hüzün, rahatlık-sıkıntı, şevk-dert gibi duygu durumları hal olarak isimlendirilir (Ayten & Düzgüner, 2022: 90).

(iii)-*Değişik bilinç hâlleri*: Normal uyanıklık veya uyku durumlarından farklı olan hipnoz, zihin açıcı, meditasyon vb. bilinç durumları için kullanılan bir terimdir (Budak, 2021: 190). Bilinçte iz bırakan ve sabitleştikleri takdirde farklı bilinç durumlarına sebep olan bilinç dalgalanmalarına denir. Farklı bilinç durumu, sabitleşmiş bir durumu tasvir ederken değişik bilinç hâli, sistem içindeki önemli bir değişikliğe karşılık gelmektedir. Tasavvufi açıdan bakıldığında, sabitleşmiş bilinç değişikliğine hâl denir. Bu hâl sabitleştiği takdirde ise makama dönüşmektedir (Merter, 2021: 108-110).

(iv)-*Farklı bilinç durumları*: Olağan bilinç durumlarından belirgin şekilde farklı bir psikolojik işlevsellik durumudur. Farkındalık, duygu, duygulanım ve gerçeklik algısı gibi durumlara ve bellekte başkalaşımara yol açmaktadır. Farklı bilinç durumlarına, evrenle bir olma veya sınırsızlık gibi deneyimler örnek verilebilir (Karakaş, 2017).

(v)-*Günlük alışılmış bilinç durumu*: Sıradan yaşanan ortak gerçekliği ifade eder. Sabah uyandıktan sonra oluşan bilincimizi temsil eder. Bu uyanıklık bilinci, gün boyu küçük farklılıklar gösterse de gece yatana kadar kendi dengesini korur; birey de onun aracılığıyla günlük rutin hayat pratiklerini sürdürür (Merter, 2021: 84).

(vi)-*Can/Hazret-i insan potansiyeli*: Nefs psikolojisindeki hazreti insan/can, her bireyde potansiyel olarak var olan en yüce makamı ifade etmektedir. Bu tanıma ise İslam dininin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim ve hadislere bakılarak ulaşılabilir. Özellikle Kur'an-ı Kerim'deki 'Tîn Suresi

4.-5. ayetler ile Sâd Suresi 72. ve Bakara Suresi 30.' ayetleri buna örnek olarak gösterebilir. İnsanın İslam fitratı üzerine yaratıldığı hadisinden de yola çıkılarak bireyin Allah'ın iradesine uyma, dolayısıyla da 'can vilayetine' geçme yeteneğini doğuştan taşıdığı belirtilebilir (Merter, 2014: 147). Canın veya bedenin özünde yanlış bir yön bulunmamaktadır. Ancak bu birleşimden oluşan sürecin doğru yoldan sapabileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla can, manevi kaynağından uzaklaşıp bedene girdiğinde nefis şekillenmeye başlamaktadır (Frager, 2021: 93).

(vi)-*Bilinçdışı veya bilinçdışı kategorileri*: Bilinçdışı, bireyin kendinde olmaması, yaptıklarının ve yaşadıklarının farkında olmaması anlamına gelmektedir. Bu alan, ayrıca bilince ulaşmayan temel yaşamsal dürtülerin de kaynağıdır. Bunlar bilince açık olmasa da bilinçli düşünce ve davranışlar üzerinde dinamik bir etkiye sahiptir (Budak, 2021: 128). Nefs psikolojisi ekolü ise bilinçdışını 'alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı' olmak üzere dört temel kategoriye ayırarak araştırmaktadır (Merter, 2014: 117).

a.d. Bağlamı

Modern psikoloji tarihi bağlamında Batı'da hümanist ve transpersonel psikolojiyle kendini gösteren maneviyat yoğunluklu psikoloji çalışmaları, özelde nefis psikolojisinin sadece bir kısmını oluşturmaktadır. İslam düşünce tarihine bakıldığında ilk İslam psikologları, insan psikolojisi için *nefs* kavramını kullanmışlardır. Dolayısıyla daha zengin bir içeriğe sahip olan nefis, Batı'daki psikoloji bilimine adını veren *psyche* ile aynı anlamda kullanılamaz. Sözü edilen bu yerli ekol, nefis kavramının *psyche* kavramından daha derinlikli ve kuşatıcı semantik anlamı sebebiyle, ekol kurucusu olan Merter tarafından *nefs psikolojisi* şeklinde isimlendirilmiştir (Göcen, 2020: 38).

Nefs psikolojisinin bireyi anlama biçimi bütüncüldür. Bu ekole göre bireyin doğası *nefs*, *kalp* ve *ruh* bütünlüğü içerisinde uyumlanabilir. Dolayısıyla bireyi anlamak için nefsin yapısını betimlemek ve açıklamak önemlidir (Atak, 2023: 70).

Kelime anlamı olarak Arapça *n-f-s* kökünden türeyen; 'ruh, can, akıl, beden, ceset kan, izzet, istek, bir şeyin cevheri, bir şeyin varlığı ve hakikati' anlamlarına gelen (Karagöz, 2007: 522) nefis; İsfehâni'ye göre 'ruh, can, hayat, hayatın ilkesi, nefes, varlık, zât, insan, kişi, heva-heves, kan, beden, bedenden kaynaklanan geçici arzular' anlamına gelmektedir (İsfehâni, 2017: 818). İslam sûfizmde ise bireyin sahip olduğu kötü özellik ve eğilimleri belirtmek için kullanılmaktadır. Kendi içerisinde dikey biçimde aşamaları olan nefsin en aşağı düzeyi, bireyi felakete götüren güç olarak

görülür (Frager, 2009a: 70). Nefs kavramı, ‘kendini bilen Rabbini bilir’ hadisi temel alınarak bireyin kendi özünü fark edip benlik gelişimini tamamlamasında geçirdiği aşamaları kapsayan ve modern psikolojideki benlik kavramına benzeyen dinamik bir yapıdır (Atak, 2021: 104).

Nefs kavramını benlik olarak açıklayan Jung’a göre, benlik ile ben (ego) arasında bir ilişki bulunmaktadır. Ben (ego), bilincin öznesi konumundadır. Bu sebeple bilinç ve bilinçdışının ortasında yer alır. Ruh ise bilinç ve bilinçdışını kapsamaktadır (Jung, 1997: 40). Benzer şekilde nefsi kişilik, kendilik, kişiliğin gelişim evreleri şeklinde de incelemek mümkündür (Sayar, 2008: 23). İslam psikoloğu Necati’ye göre çağdaş psikologlar, kendilerini nesnel araştırma ve gözlemlerle sınırlandırdıklarından dolayı nefis üzerinde yeterli düzeyde araştırma yapamamışlardır. Bundan dolayı psikoloji yerine davranış bilimi ifadesi kullanılmıştır. Çünkü modern psikoloji, deney ve gözlemin zor olduğu *nefs* yerine doğrudan bireyin davranışlarını incelemektedir (Necati, 2017: 15).

Nefs psikoloji ekolünde, nefis kelimesinden sonra gelen bir diğer önemli kavram da *kalptir*. Kalp, bireyin hakikati ve içeriği anlamına gelmektedir. Bireyin algılayan, bilen ve tanıyan yönünü vurgular. İslam teoloğu Uludağ’a (2016) göre İslam teolojisinde kalp, bireyin davranışlarından sorumlu tutulur (Uludağ, 2016: 40). Merter’e (2014) göre beş duyu aracılığıyla beyine ulaşıp fikir dalgaları oluşturan veriler, manevi içerikli kalbe vardığında ilahî bilgilerle buluşarak yarım kalmış daire tamamlanır ve birey, böylelikle eşyanın ve insanın hakikatine ulaşır. Bu noktada nefis psikolojisine göre bireyin esas *bilgi işlem merkezi* beyin değil, *manevi kalptir*. Manevi kalp, aynı zamanda asıl haz sistemidir. Dolayısıyla beyin sapında bulunan ve dopamin hormonu salgılayarak bireyin haz almasını sağlayan haz sistemi ikincil bir öneme sahiptir (Merter, 2014: 591-596).

Nefs psikolojisinin taşıyıcı kavramlarından biri olan *ruh* ise sözlükte; ‘gitmek, geçmek, havanın rüzgârlı olması, geniş ve ferahlık verici şey’ anlamlarına gelen revh kökünden türemekte olup terim olarak, ‘canlılarda hayatı sağlayan unsur’ şeklinde tanımlanmaktadır. Kendisinin bir bölümünü oluşturan ve devamlılığını sağlayan nefes anlamında da kullanılmaktadır (İsfahâni, 2017: 420).

Öte yandan Bruno (2001), psikolojinin bir doğa bilimi olduğunu ileri sürmektedir. Ona göre doğa bilimi anlayışıyla ruhsal anlayışları irdeleyerek onları kontrol etmek söz konusu değildir. Psikoloji sözcüğünün kökünde yer alan *psyche* kelimesi, Latince *ruh* anlamına gelmektedir. Bu şekliyle bir bilim dalı olan psikolojiye, *ruh bilimi* anlamını da kazandırmaktadır (Bruno, 2001: 9). Ben-ötesi kavramıyla bir aşkınlık arayışında olan transpersonel

psikoloji yaklaşımı, bedenden öteye geçerek ruhu inceleme alanına dâhil etmiştir. Böylece ruhun gizli kalan kısmını inceleyemeye çalışan modern psikoloji bilimi, nefis psikolojisi ekolüyle ruhu anlamada İslam tasavvufunun ortaya koyduğu derin bilgi birikiminden de yararlanabilme imkânını yakalamıştır (Atak, 2021: 196).

Yukarıda verilen eklettik kuramsal bilgiler kapsamında, nefis psikolojisinin bağlamı dikkate alındığında, bireyin sadece kişisel benliğiyle ve deneyimleriyle sınırlı olmayan, daha geniş bir insan deneyimi içindeki derin, anlamlı ve manevi boyutları anlamaya çalışan yerli bir psikoloji ekolü olduğu söylenebilir. Adı geçen bu yerli ekol, geleneksel Batılı psikolojik yorumları ve çerçeveleri aşarak, bireyin sadece zihinsel, duygusal ve fiziksel düzeyde değil, aynı zamanda ruhsal ve aşkın boyutlarda da var olduğunu kabul etmektedir.

Nefis psikolojisi ekolü, bireyin kendi kişisel sınırlarını aşarak, kendini aşan aşkın bir bağlamda deneyimlemesini ve anlamasını amaçlamaktadır. İslam teolojisi ve sufizmine dayalı olarak geliştirilen bu yerli ekole göre, İslami pratikler, uygulamalar ile derinlemesine manevi ve mistik deneyimler gibi farklı yollarla bu deneyim gerçekleştirilebilir. Dolayısıyla bu psikoloji ekolü, bireyin gelişimini sadece bireysel değil, aynı zamanda metafizik boyutun eşlik ettiği evrensel ve kolektif bir perspektifle de ele almaktadır.

Nefis psikolojisinin bağlamı kapsamında ilgilendiği ana temaları arasında şunlar sayılabilir: (i) *Maneviyat*; bireyin ruhsal gelişimi ve manevi deneyimleri üzerinde odaklanır; (ii) *insanın potansiyeli*; bireyin sınırlarını aşma ve nefis aşamalarında dikey olarak yükselip daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşma potansiyelini vurgular; (iii) *evrensel bağlantı*; bireyin, diğer insanlarla, doğayla ve evrenle olan aşkın bağlantılarını önemser; (iv) *aşkın/mistik deneyimler*; örneğin; mistik ve zirve deneyimler gibi sıra dışı ve dönüştürücü deneyimleri içerir; (v) *holizm*; bireyi sadece tekil bir birey olarak değil, Allah ile dinamik bağı olan kulluk bilinci ekseninde ve aynı zamanda toplumsal ve evrensel bir varlık olarak ele alır.

Yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi, bireyin yaşamının anlamını dinamik biçimdeki Allah-kul bağlanmasını dikkate alarak derinlemesine anlamaya yönelik bir yaklaşım sunar ve geleneksel psikolojik modellerin ötesine geçerek birey bilincinin daha geniş ve derin boyutlarını keşfetmeyi ve deneyimlemeyi amaçlar.

a.e. Tarihçesi

Nefis psikolojisinin tarihsel temellerine bakıldığında zaman, Müslüman bilim insanlarının ve özellikle İslam düşünürleri ile İslam psikologlarının

ve İslam sufilerinin alana dair yaptığı çalışmaların önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. İslam dünyasında birey doğasına yönelik oluşan ilgi, çok eski zamanlardan itibaren kendini göstermiştir. Bunlara örnek olarak; Gazâlî'nin Skinner'den yüzyıllar önce *şartlı refleks teorisini* ifade etmesi, İbn Arabî'nin Jung'tan yaklaşık sekiz yüz yıl önce kolektif bilinçdışı ve arketip gibi kavramlara *ayân-ı sâbite* tanımıyla işaret etmesi, Mevlana'nın Mesnevisinde psikoloji biliminin henüz yeni farkına vardığı gerçeklere metaforik bir anlatımla değinmesi, İbrahim Hakkî'nin Marifetname isimli eserinde fizyolojik ve psikolojik tespitlere yer vermesi, Abdürrezzak Kâşânî'nin yorumlarında modern psikolojinin birey imgelemine açacak şekilde fitrata uygun insan tanımları yapması gösterilebilir (Atak, 2021: 82).

Psikoloji ve nefse yönelik çalışmaları, daha sonraki dönemlerde Kindi, Belhi, Muhasibi ve Ebu Bekir Razi gibi isimlerin eserlerinde de görmek mümkündür. Örneğin; Gazali; *kalp, nefis ve ruh* gibi psikolojik kavramları açıklarken bireydeki temel arzu ve eğilimler hakkında ayrıntılı bilgi vererek sistemli davranışlara göre dini ve ahlaki çıkarımlarda bulunmuştur. Ona göre aşkın yüceliğe ancak, akıl vasıtasıyla doğal dürtü ve isteklerin kontrol altına alınması sonucu ulaşılabilir (Hökelekli, 2006: 414).

İslam mistiği Mevlana'nın Mesnevisinde Kur'an-ı Kerim'in nefis, ruh ve kalple ilgili ayetleri yorumlanmakta ve 'Aziz dost! Sen tek bir kişi değilsin, sen bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey insan-ı kâmil! O senin muazzam varlığın belki dokuz yüz kattır; dibi kıyası olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem o denizde gark olup gitmiştir' (Mevlana, 2007: 302-303) ifadesiyle hem bireyin yaratılışındaki mükemmellik vurgulanmakta hem de bireyi *çok katlı binaya* benzeterek nefis psikolojisinin temel noktalarından birine işaret edilmektedir. Bu verilen tarihsel örneklerden de hareketle nefis psikolojisinin temelinde, İslam teolojisinin kaynaklarından Kur'an-ı Kerim, hadis ve tasavvufun olduğu ve modern psikoloji yaklaşımlarına göre daha geniş ve zengin bir içeriğe sahip olduğu görülmektedir.

Nefis psikolojisi ekolünün temel aldığı psiko-spiritüel yaklaşımın güncel en önemli temsilcileri ise Frager, Wilcox, Merter ve Lee'dir (Atak, 2021: 97). Bunlardan aynı zamanda İslam mistiği ve psikolog olan Robert Frager, Amerika'da *Ben-ötesi Enstitüsünü* kurmuş, 1982 yılında İslam mistisizmiyle tanıştıktan sonra nefis psikolojisine yönelmiştir. Amerika'da nefis psikolojisi merkezli psikoterapileri yürütmekle beraber nefis ve tasavvuf psikolojisi üzerine yüksek lisans ve doktora düzeyinde dersler vermektedir (Frager, 2009b: 3). Frager'a (2009) göre nefis psikolojisi, bireyin gelişimini sağlayan bir yaklaşımdır. Her bireyin derinliğinde

bulunan potansiyeli ortaya çıkarabilmesi için normal düzeyde bir psikolojiye sahip olması gerektiğini belirten Fregar'e göre bunun için de bireyde sağlam bir nefis anlayışı ve kulluk bilincinin gelişmesi önemlidir. Bu noktada bireyin manevi gelişimini de hedeflediği için nefis psikolojisi, modern psikoloji yaklaşımlarının da ilerisine geçmektedir (Frager, 2009b: 13-14).

Öte yandan Wilcox'a (2001) göre nefis psikolojisi, bireyin ruhunu iyileştirme ve doğuştan gelen üst düzey beceri ve yetenekleri kazanmasının bir yolu olarak görülmektedir. Ona göre, nefis psikolojisi modern psikoloji ekollerinin cevaplayamadığı 'kâmil/olgun insan nasıl gelişir?' ve 'mükemmel toplum nasıl kurulur?' gibi bireyin benlik ve yaşam amacına ilişkin sorularına cevap vererek bir çıkış yolu göstermektedir (Wilcox, 2001: 238).

İslam sufizminin etkisiyle gerçekleşen manevi dönüşüm ve gelişimin, Jung'un temel kuramında bahsedilen *bireyselleşmeye* çok benzediği görülmektedir (Lee, 2017: 7). Lee (2017), nefis psikolojisi ile modern Batı psikolojisi arasındaki temel farkı şu şekilde belirtir: Modern Batı psikolojisi sistemli, planlı ve bireysel bir yapıdadır. Bu nedenle birey yaşamına ilişkin pek çok bilinmezliği önceden ön görüp garanti altına almaya çalışmaktadır. Nefis psikolojisinde ise bireyin yaşadığı manevi gelişimsel yolculukta üst bir irade etkin olup rehber eşliğinde bu gelişimsel süreç yürütülmektedir. Modern Batı psikolojisi, çıkılan her yolculukta başlangıçtan varış noktası ve hedefe nasıl ulaşılacağına bilinmesi gerektiğini belirtir. Nefis psikolojisinde ise bu durumun, tamamen bireyin iradesiyle tercih ettiği bir yolculuk olmayıp, bu yolu tek başına yürümeyip bir rehber eşliğinde yürüdüğüne dikkat çekilmektedir (Lee, 2017: 39).

Tıp ve psikiyatri eğitimini aldığı İsviçre'den Türkiye'ye dönüşünde ben-ötesi psikolojinin öncülüğünü yapan sufi psikiyatr Merter, ilerleyen süreçteki alana dair çalışmalarını, temelinde İslam mistisizmi olacak şekilde nefis psikolojisi şeklinde isimlendirmiştir. Psikiyatr Merter (2016), bireyin doğasının incelenmesi konusunda Batı'daki çalışmaları takip etmenin önemli olduğunu ancak bu bilgilerin mutlaka İslam teolojisinin temel kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislerin filtresinden de geçirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ayrıca modern psikolojide yer alan *ruh* kavramı yerine İslam sufizmindeki *nefis* kavramını kullanmanın daha holistik bir yaklaşım olacağını ifade etmektedir (Merter, 2016b: 117).

b. Nefis Psikoterapisi

b.a. Tanımı

Klinik psikoloji ve psikiyatri bağlamında *psikoterapi*; en genel anlamıyla akıl hastalıklarının, ruhsal rahatsızlıkların, davranış bozukluklarının vb. tedavisi veya semptomlarının hafifletilmesi amacıyla kullanılan her türlü bilişsel ve davranışsal teknikler olarak tanımlanmaktadır. Dünyanın çeşitli bölgelerinde psikoterapi adı altında gerek birbirine benzer gerek tamamen zıt pek çok farklı terapi tekniği uygulanmaktadır. Psikoterapide görülen farklı içerik ve tanımlamalar, uygulayıcıların sahip olduğu ekol, benimsediği yaklaşım ve kişisel eğilimlerine göre farklılıklar göstermektedir (Budak, 2021: 602).

Modern yaşamdaki bireyler, hayatlarının belirli dönemlerinde ve geçirdikleri gelişim süreçleri boyunca içinden çıkamadıkları birtakım sıkıntı veya zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedir. Kişilerin bireysel olarak başa çıkamadığı bu gibi durumlar karşısında, çözüm olarak uzman kişilerden yardım aldıkları bilinmektedir. Çeşitli ekollerin teknikleri kullanılarak yapılabilen bu yardım ve profesyonel destekler, psikoterapi hizmetleri olarak betimlenebilir.

Sufi psikiyatr Merter'e (2021) göre ise fenomenolojik ve semantik içerik açısından seküler terapilerden daha geniş bir anlama sahip olan *nefs psikoterapisi*, 'nefsî yönden zorluk yaşayan danışanın, ruhsal ve manevi gelişim açısından daha üst konumda bulunan bir manevi danışmandan/terapistten etkin bir diyalog ilişkisi çerçevesinde profesyonel yardım almasıdır.' Aynı zamanda bu psikoterapi yaklaşımının, varoluşsal bir duruş olarak da ifade edilebileceğini söyleyen Merter'e göre derin bir insani boyuta ve potansiyele sahip olan nefis psikoterapisi, bir bakıma ruhsal ve manevi gelişime 'çağrı' olarak da düşünülebilir. Sufi psikiyatr Merter'e (2021) göre farklı bir açıdan nefis psikoterapisinin tanımı yapılacak olursa *nefs psikoterapisi*, 'nefs gelişim aşamalarında alt katların dar ve karanlık kısımlarına sıkıştığı için acı çeken danışanı, iyileşebilmesi için bir üst kata çıkartabilen terapötik yaklaşımdır.' Diğer tüm terapötik yaklaşımlarda görüldüğü üzere nefis psikoterapisine başlamadan önce de birtakım değişkenlerin terapist ve danışan iş birliğinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Merter, 2021: 299-305).

Konuya ilişkin yukarıdaki kuramsal bilgilere ek olarak Anissian (2005) da, İslam sufizmine ilişkin pratiklerin de psikoterapi olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir (Anissian, 2005: 361). Bu noktada nefis psikoterapisinde, modern psikolojiyle dinamik bir ilişki içerisinde olan ve bireye farklı bakış açıları kazandıran eski maneviyat geleneklerinden, öğretilerinden ve pratiklerinden yararlanır (Atak, 2021: 199).

b.b. Amacı

Nefs psikoterapisinde üzerinde çalışılan *nefs*, çok aşamalı ontolojik bir potansiyel olarak da tanımlanabilir. Her aşamanın ayrı bir bilinç ve bilinçdışı durumu vardır. En alt nefis aşaması olan *nefs-i emmâre*, alt bilinçdışı âleminin sınırındadır. Şayet birey, Allah'ın kurallarını bozarsa, daha aşağı katlara da düşebilir. Nefs katlarında ilerledikçe karanlık azalır ve bilinçdışı yoğunluğunu kaybeder. Görüş berraklaşır, duyular keskinleşir; rasyonel akıl ile kalbî akıl buluşur. Bu üst âlem, *üst bilinçdışı* veya *misal âlemi* diye tanımlanır. Nefs psikoterapisinde kullanılan teknik bir kavram olarak *üst bilinçdışı*, nefis psikolojisinin psikoterapiye kazandırdığı yeni bir kavramdır (Merter, 2014: 555).

Hümanist psikolojinin kurucusu olan Maslow (1996), bireyin psikolojik ihtiyaçlarının biyolojik ihtiyaçlar kadar önemli olduğunu ifade etmektedir (Maslow, 1996: 162). Bireyin manevi boyutu dikkate alındığında hayatına yüklediği anlam, amaç ve inançların ön plana çıktığı görülmektedir. Bu konuda maneviyatın ise ilgi ve önem, anlam ve amaç, değer ve inanç gibi üç ana bileşen üzerine kurulduğu ifade edilmektedir (Ayten & Düzgüner, 2020: 38). Nefs psikoterapisi sürecinin uzak amacı, danışanın 'alan varoluş' durumundan, 'veren varoluş' durumuna geçmesini sağlamaktır. Dolayısıyla sufi psikiyatr Merter'e (2014) göre nefis psikoterapisindeki terapi süreci, nefsin kendini düzeltme ve bir üst basamaktaki dereceye çıkma eğilimi olarak görülmektedir. Bu nedenle bu terapi tekniğinde terapist, danışanın fenomenini yorumlama noktasında daha geri planda durmalıdır (Merter, 2014: 556).

Varoluşçu psikiyatr Geçtan'a (1994) göre birey, yaşamının bir gün sona ereceğini bilen ve hayatın anlamlı bir şekilde yaşanıp yaşanmadığı konusunda sürekli endişe duyan bir varlıktır. Bu noktada anlamlı bir yaşam sürdüremediğini düşünen birey ise kendisini kötü hissetmekte ve bu duygularla başa çıkmaya çalışmaktadır. Özellikle varoluşsal kaygı içerikli bu baskı, hayatın ileriki aşamalarında daha fazla hissedilmektedir (Geçtan, 1994: 160). Nefs yapısını ayrıntılı olarak bilmeyen ve üst katları yadırgayan klasik Batı dünyası psikolojisi, güncel alışılmış bilinç durumundaki halleri, normallik olarak algılar. Üst katlardaki halleri ise bir patoloji olarak ele alır. *Hal psikolojisi* ve *nefs katmanları* bilinmediği veya yanlış yorumlandığı için bu konuda yapılan teşhisler ve tedaviler, ciddi boşluklara ve hatalara sebep olabilmektedir (Merter, 2021: 305).

Nefs psikoterapisi bağlamında nefis yapısının topografisi, dinamiği ve aşkın bağlantısı anlaşılmaya başladıkça psikoterapi de yeni boyutlar kazanmaktadır. Bu perspektife göre *psyche* semantik olarak *nefs*e karşılık gelirken psikoterapi ise nefsin tedavi edilmesi ve nefse yönelik hizmet sunulması demektir. Merter'e (2014) göre nefsin değişik mertebelerden,

ontolojik konumlardan oluştuğu ve bundan dolayı çok katmanlı bir yapıya sahip olduğu bilindiğinden, hangi nefsi iyileştirip hangi nefse hizmet sunulacağı da, nefis psikoterapisinde üzerinde durulacak önemli teknik konulardandır (Merter, 2014: 556). Bu bilgiden hareketle yapılacak bir nefis psikoterapisinde, danışanın hangi nefis boyutuyla temas halinde olduğu bilinerek o seviyeye uygun bir yöntemle terapötik iyileştirme sunulmalıdır.

Nefis psikoterapisine ilişkin yukarıdaki söz konusu bu arka plan dikkate alındığında, adı geçen bu psikoterapi tekniğinin genel olarak en temel amacından söz edilebilir. Bu da aynı zamanda fonksiyonelliği açısından manevi danışmanlık ve rehberliğin *iyileştirme* türüne karşılık gelebilecek ve daha çok *danışmanlık* boyutunu öne çıkaran amacıdır. Söz konusu bu amaç ise danışanın çeşitli sebeplerle ruhsal yapısında ve manevi gelişiminde meydana gelen psikopatolojik bozuklukların ekolün temel öğretileri ve pratiklerini dikkate alarak iyileştirmektir, biçiminde betimlenebilir.

Öte yandan kuramsal nefis psikolojisi ekolünün pratik uygulama tekniği olarak *nefis psikoterapisi*; bireyin ruhsal ve manevi gelişimini destekleyen, fenomenolojik ve semantik zenginliğiyle öne çıkan bir terapi yaklaşımıdır. Danışanın içsel zorluklarını anlamak ve iyileşme sürecine rehberlik etmek amacıyla, profesyonel bir manevi danışman veya terapistle kurulan etkileşimli diyalogları içerir. Bu yaklaşım, danışanın nefsi derinliklerinde yaşadığı zorlukları aşmasına yardımcı olarak nefsin çok katlı yapısında bir üst seviyeye çıkmasını amaçlar. Nefis psikoterapisi, yaşamın anlamına ilişkin daha çok varoluşsal problemlere aşkın boyutu katarak daha doyurucu cevaplar bulabilecek bir bakış açısıyla donatılmış olup danışanın içsel potansiyelini keşfetmesine ve manevi bir çağrıya yanıt vermesine olanak tanıyabilir.

b.c. İlişkili Olduğu Terapi Türleri

Varoluşçu psikoloji ekolünden ve *logoterapi*'nin kurucusu olan Frankl (2018), dinin psikoterapide fonksiyonel bir yanının olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla danışanın dini inancına bağlı olmasının terapi süresince kullanılmasının ve bundan tedavi esnasında yararlanılmasının olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağını belirtmiştir (Frankl, 2018: 133).

Batı'daki psikoterapi ekolleri arasında hümanist psikolog Carl Rogers'ın *danışan odaklı terapi* yaklaşımı da etkili bir terapi tekniği olarak görülebilir. Bu teknikte terapi sürecinin sorumluluğu, danışana aittir. Rogerian terapi de denilen (Sevinç, 2020: 100) bu terapi tekniğinde danışan, 'kendiliğinden iyi, pozitif' ve 'güven duyulan' bir organizmadır. Rogers, insan olmayı; içsel ve dışsal durumlarda gelişme için yeterli olmak,

kendi dünyasında kendini algılayabilecek düzeye gelmek, gelecek adına kalıcı seçimler yapabilmek ve bu seçimlere uygun hareket etmek' şeklinde tarif etmektedir (Sert Ağır, 2010: 255).

Rogers'ın danışan merkezli terapisinde ön plana çıkan birtakım davranışlar bulunmaktadır. Bunlar *samimiyet, empati ve koşulsuz kabul* olarak sıralanmaktadır. Terapi sürecinde danışana karşı koşulsuz kabul ve sevgi gösterilir, empatik bir tavırla yaklaşılır ve danışanın kendisini keşfetmesi ve kendisini gerçekleştirmesine destek olunur. Terapi sürecine bir tür kişilik gelişimini destekleme süreci de denilebilir. Bu terapide amaçlanan şey, danışanın kendi içsel çatışmalarını keşfederek bunları çözmesi ve davranışlarını yeniden düzenleyebilme becerisi kazanmasıdır (Schultz & Schultz, 2007: 678-680).

Varoluşçu psikoterapi, danışanın varoluşundan kaynaklanan kaygıları merkeze alan dinamik bir terapi yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Yalom, 2011: 15). Psikolog May (2014), varoluşçu bir psikoterapi modelinin, danışanın dünyada oluşunun otantik bir yapısı ve onun yaşama getirdiği bir değişiklik olarak anlaşılmaya çalışıldığı bir yaklaşım olduğunu belirtmektedir (May, 2014: 51).

Öte yandan danışan, fobiler veya obsesif kompulsif bozukluk gibi rahatsızlıklarda diğer yaklaşımlara uygun değilse bilişsel davranışçı terapiler de etkili olabilmektedir. Bu teknikle bilinçdışı motivasyonları ve karmaşaları araştırmak yerine, davranış modelleri ve yanlış öğrenme süreçleri ortaya çıkarılır. Patolojik durumları tetikleyen etkiler aşamalandırılır ve ev ödevleri de dahil olmak üzere çeşitli uygulamalarla danışan duyarsızlaştırılır (Merter, 2014: 564).

Nefs psikoterapisi, bireyin ruhsal ve manevi gelişimine odaklanan bir terapi yaklaşımı olup -yukarıda da görüldüğü gibi- genellikle diğer terapi türleriyle de ilişkilidir. Bu bağlamda, nefis psikoterapisiyle sıkça ilişkilendirilen bazı terapi türleri şunlar olabilir:

(i)-*Gestalt terapisi*: Bütünsel bir bakış açısına sahip olan gestalt terapisi, danışanın şu anki deneyimine odaklanır. Nefs psikoterapisiyle benzer şekilde, gestalt terapisi de danışanın içsel dünyasını keşfetmeyi ve bu deneyimleri anlamlandırmayı amaçlar.

(ii)-*Varoluşçu terapi*: Danışanın varoluşsal endişeleri, anlam arayışı ve özgürlükle ilişkilidir. Nefs psikoterapisi gibi varoluşçu terapi de danışanın derinliklerine inmeyi ve anlam arayışını desteklemeyi hedefler.

(iii)-*Jungian analitik psikoterapi*: Carl Jung'un analitik psikolojisi, semboller, arketipler ve danışanın kolektif bilinçdışına odaklanır. Nefs

psikoterapisiyle benzer bir şekilde, bireyin içsel dünyasını anlamlandırmayı ve kolektif bilinçdışıdaki derinlikleri keşfetmeyi amaçlar.

(iv)-*Psikanalitik terapi*: Bilinçdışı süreçlere odaklanır ve bireyin geçmiş deneyimlerini anlamlandırmayı hedefler. Nefs psikoterapisi, psikanaliz gibi bireyin derinliklerindeki içsel süreçleri anlamak ve iyileşmeye katkıda bulunmak amacıyla kullanılabilir.

(v)-*Logoterapi*: Her iki terapi yaklaşımı da danışanın yaşamındaki anlamı bulmaya odaklanır. Logoterapi, Frankl'ın anlam arayışı teorisine dayanırken, nefis psikoterapisi, İslam teolojisi ve sufizmi bağlamında danışanın hayatındaki anlamı bulma sürecine odaklanır. Ayrıca hem logoterapi hem de nefis psikoterapisi, varoluşçu bir temele sahiptir. Danışanın varoluşsal durumu, yaşamın anlamı, özgürlük ve sorumluluk gibi temel konular her iki terapi yaklaşımında da ele alınır. Her iki terapi de bireyin bütünsel olarak değerlendirilmesini önemser. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve manevi boyutlar göz önüne alınır.

Yukarıdaki bu bilgilere bakılarak nefis psikoterapistinin, farklı terapi ekollerini de bilmesi gerektiği sonucu çıkarılmaktadır. Bunlar yukarıda sözü edilen terapi teknikleri dışında pozitif psikoterapi ve sanat terapisi gibi daha da çoğaltılabilir. Bu terapiler arasındaki ilişki, danışanın ihtiyaçlarına ve terapistin yaklaşımına bağlı olarak değişebilir (Merter, 2014: 564).

b.d. Uygulama Protokolü

Modern yaşamdan ve seküler kültürden oldukça fazla etkilenen danışanlar için dini ve manevi uygulamaların da psikoterapi süreçlerinde yer almasının, ruhsal sağaltım tedavilerinde iyileşme oranlarını ve kalıcılığı artırdığı tespit edilmiştir (Acar & Karaca, 2019: 210). Bu doğrultuda nefis psikoterapisi uygulamalarının danışanlardaki iyi oluş haline olumlu etkileri olduğu ifade edilebilir. Sufi psikiyatr Merter (2014), psikoterapi uygulama protokolündeki başlangıç değişkenlerini *danışan farklılıkları, ilk görüşme, terapi anlaşması* ile *terapi motivasyonu* ve *niyet* şeklinde sıralamaktadır (Merter, 2014: 566-568).

Nefs psikoterapisi, akut ve kronik psikozlar dışında *depresyon, nevroz, bağımlılık, kişilik bozuklukları ve benzeri patolojik durumlar, duygu durum bozuklukları ve psiko-spiritüel krizler* için etkili olabilmektedir. Aynı zamanda bir nefis psikoterapisinde gerçekleşen ilk görüşmede dikkate alınması gereken konu -diğer terapi protokollerinde olduğu gibi- danışanın terapiye gelmesi kendisiyle yüzleşmesine de olanak sağlayacağı için doğru bir yöntem izlenmesidir (Merter, 2014: 566).

Klinik psikoloji ve psikiyatri bilimleri açısından *psikoterapi*, 'hastalıkların iyileştirilmesi veya önlenmesine yönelik her türlü tıbbi, psikiyatrik veya psikolojik uygulamanın ortak adı' olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2021: 719). Psikiyatr Merter'e (2014) göre nefis terapisti, gerçekleştirilen seans süresince danışanın öncelik durumunu belirlemelidir. Öncelikle zaman/mekân ve kişisel oryantasyonu, düşünce akışı, duyguları ifade tarzı, kullandığı dil, beden dili, giyim kuşama ve hijyen durumu izlenmelidir. Psikotik veya manik-depresif belirtiler; acil müdahale gerektiren intihar riski oluşturan depresif durumlar, kendine veya çevresine zarar verebilecek paranoit süreçler hızlı bir teşhis gerektirir. Aynı zamanda Merter, terapi anlaşması kısmı için yeterli düzeyde bir izlenim uyandırdığı takdirde danışanla bir terapi anlaşması yapılması ve danışanın planlanan terapötik süreç üzerine bilgilendirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Burada zaman önemli bir konudur (Merter, 2014: 567). Bu noktada nefis psikoterapisinin terapötik prensiplerini diğer ekollerden farklı olarak İslam sufizmi terminolojisinden yola çıkarak ortaya koyması dikkat çekmektedir.

Birey, hayatın akışı içerisinde çeşitli zaman dilimlerinde birtakım zorluklarla karşılaşabilmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri doğrultusunda oluşan olumlu ve olumsuz duygu durumu ve yaşam memnuniyetini ifade eden bir kavramdır (Göcen, 2020: 47). Bu durum dikkate alındığında danışanın nefis psikoterapisine gelmesinde çeşitli nedenler etkili olabilmektedir. Kaygı, depresyon, nevroz, bağımlılık ve sosyal izolasyon bunlara örnek olarak gösterilebilir. İlk aşamada nefis psikoterapisinin amacı, danışanın geliş sebebi olan *acının* mümkünse ortadan kaldırılma, değilse anlamlandırılmasıdır. Bu karşılıklı tanışma döneminin sonunda olumlu yönde bir ilerleme kaydedildiyse danışanın ilk şikâyetleri belirli oranlarda düzelir. Bu sürecin ardından da danışan ile nefis psikoterapisti bir durum değerlendirmesi yapar (Merter, 2014: 568).

b.e. Dinamikleri

Herhangi bir psikoterapi dinamiklerinde dikkate alınması gereken birtakım özellikler bulunmaktadır. Burada danışanın temel kişilik yapısının tanımlanması önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Bir psikoterapist, benimsediği psikoloji ekolü ne olursa olsun danışanın kişilik olgusuna ilgi duyacaktır. Bunun en temel nedeni psikolojinin araştırma objesinin insan, konusunun da insan davranışları olmasıdır (Karacoşkun, 2019: 193-224). Nefis psikoterapisti başladığında ilk soru, terapistin karşısında kim duruyor? sorusudur. Enneagram kişilik kuramı, bu noktada yardımcı bir teknik olarak faydalı bilgiler sunar. Yani danışanın kişilik tipine göre zayıf ve güçlü yönleri üzerine nefis psikoterapistine bir

fikir verebilir. Danışanı bilişsel şemalara indirgeyerek algılamak pek doğru olmasa da, ilk planda kısa süreli de olsa bu yaklaşımdan yararlanmak mümkündür (Merter, 2014: 571).

Nefs psikoterapistinin enneagramdaki mizaç yapılarını bilmesi ve anlaması, danışanının gerek kişisel gerek sosyal ilişkilerde daha yerinde ve uygun davranışlar sergilemesine yardımcı olabilmesine olanak sağlayabilir. Terapistin danışanının hayatı algılayış tarzını anlaması, onunla daha etkili ve sağlıklı bir iletişimin kapısını da açabilir (Özdemir & Acarkan, 2010: 78). Bu doğrultuda enneagram bilgisinin, danışana uygun bir terapötik tarz belirleyip daha doğru bir yol ve yöntem kullanarak süreci daha doğru ilerletme noktasında terapistte yol gösterdiği söylenebilir.

Nefs psikoterapisindeki bir diğer dinamik ise *alt bilinçdışı*yla temasa geçmektir. Bilinçli dünya ile alt bilinçdışı arasında sembolik bir sınır olduğu düşünülürse, bir nefis psikoterapisti için bu sınır artık geçilmez bir engel değildir. Bu kararı almış bir danışan, nefis psikoterapisti için aday olur, kararı almış olmak bile terapinin başladığına işaret etmektedir. Nefs psikoterapistiyle yaşanan ve danışandan danışana değişen bir alışma sürecinin ardından artık danışanın rüyaları belirginleşmeye başlar (Merter, 2014: 572). Nefs psikoterapisine göre rüyaların, İslam teolojisi ve sufizmi içerisinde önemli bir terapötik yeri vardır. Vahyin rüyalarla başlaması, İslam peygamberi Hz. Muhammed'in rüya yorumunda bulunması ve İslam mistisizmindeki manevi gelişim yolculuğunda rüyaların değerlendirilmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Özünde İslam teolojisinin temel bilgi kaynaklarından Kur'an-ı Kerim ve sünneti içeren nefis psikolojisinin pratik uygulaması olan nefis psikoterapisine göre de rüyanın sembolik anlamlarının bulunduğu ve terapi sürecindeki danışana varoluşsal açıdan yol gösterdiği bilinmektedir (Lee, 2017: 92).

Yukarıda da görüldüğü gibi nefis psikoterapisinde rüya, diğer terapilerde de etkin bir rol oynayan önemli bir pratik olarak ortaya çıkmaktadır. Danışanın bilinçaltına erişebilmek için hipnoz veya serbest çağrışım tekniğinden daha etkili olacağı düşünülmektedir (Atak, 2021: 232). Rüyanın terapide bir malzeme olarak kullanılması, onun yorumundan daha çok danışanın iç dünyasına ulaşmak için etkin bir araçtır. Rüyalar *alt ve üst bilinçdışı*na ışık tutarak nefsin aşamalı katları hakkında önemli bilgiler verirler (Alibaşoğlu, 2016: 70).

Sufi psikiyatr Merter (2014), nefis psikoterapisti sırasında savunma ve direnç durumlarıyla da karşı karşıya kalılabildiğini ifade etmektedir. Bu sebeple danışana karşı terapinin başında sabırla yaklaşılmalı, danışanın adım atması için sürekli teşvik edilmelidir. Buradaki danışanın savunma pozisyonu *yadsıma*, *rasyonelleştirme*, *yer değiştirme* ve *yansıtma* gibi

mekanizmaları kullanarak terapistin danışanın iç dünyasına girmesini zorlaştırır. Direnç ise daha aktif bir karşı koymadır. Ayrıca terapide danışan kendi iç âlemini terapistine de yansıtmaktadır. Merter'e göre bu aktarım şekli farklı durumlara göre olumlu veya olumsuz bir şekilde kendini gösterebilmektedir. Terapistin danışan üzerindeki iç dünyasının yansması ise karşı aktarım şeklinde ifade edilmektedir (Merter, 2014: 573).

Yukarıdaki teorik bilgiler dikkate alındığında nefis psikoterapisi, İslamî bir perspektife dayanan bir terapi yaklaşımıdır ve İslam düşünce sistemine ve mistik öğretiye göre bireyin iç dünyasını anlamak, anlamlandırmak ve iyileştirmek amacını taşır. Bu terapötik yaklaşımın dinamiklerinin şu temel bileşenlere dayandığı söylenebilir:

(i)-*İslam teolojisi ve ahlakı*: Nefs psikoterapisi, İslam'ın temel teolojik prensiplerine ve ahlaki değerlerine dayanır. Terapist, İslam'ın temel öğretileri olan tevhid (Allah'ın birliği), adalet ve merhamet gibi kavramları kullanarak danışanın yaşamındaki sorunları değerlendirir.

(ii)-*Nefs psikolojisinin kuramsal arka planı*: İslam düşünce sistemine ve mistik öğretisine göre bireyin iç dünyası, nefis olarak adlandırılan dinamik bir yapıya sahiptir. Nefs psikoterapisi, bu nefis yapısını anlamak ve yönetmek üzerine odaklanır. Dolayısıyla danışanın içsel dürtülerini, arzularını ve zayıflıklarını anlamak için İslamî öğretileri kullanır.

(iii)-*Dini ritüeller ve pratikler*: İslam'ın önerdiği ibadetler, dua, oruç, zikir gibi dini ritüeller ve pratikler, nefis psikoterapisi içinde terapötik araçlar olarak kullanılabilir. Bu uygulamalar, danışanın maneviyatını güçlendirmeye ve içsel dengeyi sağlamaya yöneliktir.

(iv)-*Değerler ve ahlaki ikilemler*: Terapi sürecinde, danışanın karşılaştığı değer çatışmaları ve ahlaki ikilemler, İslamî değerler çerçevesinde değerlendirilir. Terapist, danışanın yaşamındaki zorlukları, İslam ahlakına uygun bir şekilde çözmeye çalışır.

(v)-*Kişisel sorumluluk ve hesap verme*: İslam düşüncesine ve mistik öğretisine göre, danışan kişisel sorumlulukları konusunda hesap verecek bir varlık olarak kabul edilir. Nefs psikoterapisi, danışanın kendi eylemleri ve düşünceleri üzerindeki sorumluluğunu anlamasını ve bu sorumluluğu yerine getirmesini teşvik eder.

(vi) *İslamî psikoterapi teknikleri*: Nefs psikoterapisi, İslamî psikoterapi tekniklerini kullanır. Örneğin; dua terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Danışanın yaşadığı zorluklar için özel olarak seçilmiş ayetlerin veya hadislerin kullanılması da yaygındır.

Nefs psikoterapisi, danışanın ruhsal, psikolojik ve manevi iyiliğini desteklemek amacıyla İslam düşünce sistemini ve mistik öğretileri temel alır. Nefs psikoterapisti, danışanın dinî inançlarına saygı gösterir ve terapi sürecini bu inançlarla uyumlu hale getirmeye çalışır.

c. Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi

Modern dönemde manevi danışmanlık ve rehberlik, ruh sağlığı hizmetlerindeki ilerlemelerin etkisiyle, psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile psikoloji ve psikiyatri bağlamında önemli bir değişim ve gelişim yaşamaktadır. Bu bağlamda, seküler kültüre karşı koyamayan bireyin yaşamsal süreçlerini anlamlandırma konusunda profesyonel bir hizmet alanı olarak manevi danışmanlık ve rehberlik, her geçen gün giderek daha da ihtiyaç hissedilir bir hale gelmektedir (Koç, 2016b: 38). Konuya özelde Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri kapsamında bakıldığında alanın yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi ile alanın bir uygulama tekniği olarak nefis psikoterapisinin önemi ortaya çıkmaktadır.

c.a. Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmalarında Nefs Psikolojisinin Bağlamı

Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmeti veren manevi danışmanlar, manevi danışmanlık seanslarında ana akım psikolojik danışmanlardan farklı dini/manevi içerikli birtakım psiko-teolojik bakış açıları kullanırlar. Bunların başında, manevi danışmanlık sürecine danışanın geçmişinden getirdiği *Allah imgesinin içeriği* gelmektedir. Örneğin; eğer danışanın *cezalandırıcı* bir Allah imgesi daha yoğunluktaysa Allah inancının terapötik değerini artırmak amacıyla böyle bir Allah imgesinin *merhamet eden, seven, yardım eden* Allah imgesiyle yer değiştirmesinin gerekliliği üzerinde çalışılabilir. Bu örnek üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlikteki rehabilitasyon sürecini, bütün iyileşme biçimleri ve kişilerarası ilişkilerin desteklenmesi ve temel aşkın bağlanma figürü olarak Allah'a duyulan sevginin yayılıp çoğalması olarak tanımlamak mümkündür (Koç, 2016b: 39). Manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların yaşadıkları sorunları aşmaları noktasında manevi kaynakları da etkin bir şekilde kullanmaktadır. Bu bakımdan danışanı sadece maddeye indirgeyen bir bakış açısından ayırarak manevi olarak da öz kaynaklarını kullanarak kendisini uygun bir düzeyde geliştirmesi için ona yardımcı olmaktadır.

Danışanın, hayatın içerisindeki sonsuz imkân ve olanağın farkına vararak, yaşamın özünü kavramasına yardımcı olması, manevi danışmanlık ve rehberliğin dinsel-yaşantısal boyutundaki temel amaçlarından biri olarak görülmektedir (Jonas, 1981: 31). Alanda öncü sayılabilecek çalışmaları

bulunan Clinebell (1966) ise manevi danışmanlık ve rehberlikte teori ve pratiğin birlikte olmasına dikkat çekmektedir. O, manevi danışmanlık ve rehberliğin, alanda teolojik açıdan derinleşip metodolojisini iyileştirerek ve yardımcı disiplinlerle *iş birliği* içerisinde bulunarak çeşitli problemler yaşayan danışanlara daha yüksek bir katkı sağlayabileceğini düşünmektedir. Bu sayede manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanın karşı karşıya kaldığı problemlere, inandığı dinin değerleriyle ilişki kurarak çözüm yolları üretmeyi hedefler (Clinebell, 1966: 16-17).

Kendi iç dünyasının bilincinde olan danışan, yaşadığı başa çıkma süreçlerinde de daha rahat bir şekilde gelişme gösterebilir. İslam mistiği Mevlana da bu konuyu “Aziz dost! Sen, tek bir kişi değilsin; sen, bir âlemsin! Sen derin ve çok büyük bir denizsin. Ey kâmil insan! O senin muazzam varlığın, belki dokuz yüz kattır; dibi, kıyısı olmayan bir denizdir. Yüzlerce âlem, o denizde gark olup gitmiştir” (Mevlâna, 1997: 94) şeklinde ifade etmektedir. İşte tam da bu noktada, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberliğin amacına hizmet eden yerli bir ekol olarak *nefs psikolojisi*, danışanın bu aşkın tarafına yönelerek onun kendi içsel gelişiminde belirli nefis aşamalarını geçerek *kâmil insan* olmasına yardımcı olan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır.

Öte yandan din psikoloğu Ok’a (2008) göre manevi danışmanlık ve rehberliğin bir manevi danışman tarafından gerçekleştirilmesinin, danışma ve rehberliğin daha çok nihai anlam ve varoluşsal konular hakkında olmasına bağlı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte manevi danışmanlığın rehberlik etme, destekleme ve uzlaştırma gibi yaklaşımları da içermesi, psikolojik danışmanlık alanlarından daha kapsamlı bir alana etki ettiğini de göstermektedir. Aynı zamanda manevi danışmanlık ve rehberliğin tedavi sürecinde, dinsel ve geleneksel sembollerin ve değerlerin bir araç olarak kullanılması da dikkate değer ayırt edici bir noktadır (Ok, 2008: 558). Batı’daki alan tarihi bağlamında geniş bir perspektiften bakıldığında, manevi danışmanlık ve rehberliğin süreç içerisinde ve ortaya koyduğu çalışmalar neticesinde ülkelere özgün birbirlerinden farklı uygulama modelleri oluşturduğu görülmektedir. İşte tam da bu noktada, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri için yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin kuramsal arka planının ve teorik çerçevesinin ülkedeki inançlı birey profiline daha uygun olduğu söylenebilir.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarında yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve geliştirmeye yönelik psiko-teolojik bir perspektifi ifade eder. Bu bağlamda nefis psikolojisi, bireyin ruhsal, zihinsel ve manevi boyutlarını anlamak ve yönlendirmek için bir çerçeve sağlar. İşte bu kapsamda, nefis psikolojisinin

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarındaki bağlamıyla ilgili aşağıdaki alt başlıklar dikkate değer olabilir:

(i) *Bireyin içsel dünyasını anlama*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel dünyasını anlama ve bu içsel dünyayı derinlemesine keşfetme amacı güder. Bu, manevi danışmanlık bağlamında danışanın duygusal, zihinsel ve ruhsal durumunu anlamak için önemlidir.

(ii) *Manevi gelişim süreçleri*: Nefs psikolojisi, bireyin manevi gelişim süreçlerini anlama ve bu süreçlere rehberlik etme üzerine odaklanır. Danışanın manevi yolculuğunu destekleyerek, manevi büyüme ve olgunlaşma süreçlerine katkıda bulunabilir. Bu da manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarındaki temel konulardan biridir.

(iii) *Dinî boyutların incelenmesi*: Nefs psikolojisi, danışanın dinî inançlarını, değerlerini ve pratiklerini anlamaya yönelik bir ereve sunar. Bu, manevi danışmanın danışanın dinî kimliğini ve bu kimliğin danışanın yaşamına nasıl etki ettiğini anlamasına yardımcı olabilir.

(iv) *Manevi krizlerin incelenmesi*: Nefs psikolojisi, bireyin manevi krizlerle başa çıkma süreçlerini anlamaya odaklanır. Manevi danışmanlık, nefis psikolojisinin sunduğu bu anlayışı kullanarak danışanın manevi krizlerle nasıl baş edebileceğine rehberlik edebilir.

(v) *Bütüncül bakış aışı*: Nefs psikolojisi, bireyin bütüncül varlık olarak ele alınmasını vurgular. Manevi danışmanlık bağlamında, danışanın bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi boyutlarının btncllyęn anlama ve dengeleme amacını güder.

(vi) *İnsanın potansiyelini açığa ıkarma*: Nefs psikolojisi, bireyin içsel potansiyelini keşfetme ve açığa çıkarma konusunda rehberlik eder. Manevi danışmanlık, danışanın içsel güçlerini ve potansiyelini kullanarak yaşamını daha anlamlı hale getirmesine destek olabilir.

Sonuç olarak, yerli bir ekol olan nefis psikolojisi, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik alanında bireyin içsel dünyasını anlama, manevi gelişim süreçlerini yönlendirme ve btncllye yaşama rehberlik etme amacıyla önemli bir rol oynayabilir. Bu bağlamda bütüncül bir yaklaşım sergileyerek bireyin içindeki ze ulaşmasını hedefleyen nefis psikolojisi, özellikle Türkiye’deki manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarının -şu an için ilk ve tek- yerli bir ekolü olarak alandaki etkinliğini devam ettirebilir.

c.b. Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Uygulamalarında Nefs Psikoterapisinin Fonksiyonelliği

Manevi danışmanlık ve rehberlik, kuramsal olarak bir araştırma alanı olduğu kadar aynı zamanda sahada pratik uygulama boyutu olan da bir

alandır. Bu danışmanlık türünün öğrenilip başkalarına aktarılmasında ülkelere göre pratik çalışmalara da önem verilmiş ve alana yönelik uygun yöntemler de geliştirilmiştir. Bu açıdan manevi danışmanlık ve rehberliğin temel yöntemleri kullanmakla birlikte, danışanın yaşadığı problemlere karşı yaklaşımları ve kullandığı kaynaklar açısından diğer seküler terapi yöntemlerinden farklı yönleri de bulunmaktadır (Ağlıkaya Şahin, 2016: 59).

Her alanın kendine özgü bir kuramsal çerçevesi ve bu pratikte ortaya koyduğu birtakım uygulamaya yönelik teknikleri bulunmaktadır. Manevi danışmanlığın uygulama alanlarında da, belirli ilke ve tekniklerin kullanıldığı bilinmektedir. Bu bağlamda ‘görüşme, gözlem, olay kaydı, anekdot, otobiyografi, kimdir bu?’ gibi test dışı tekniklerin yanı sıra ‘empati kurma, etkin dinleme, yansıtma, bilgilendirme, konuşmaya özendirme, mülakat, yapılandırma, kişiselleştirme, yüzleştirme, özetleme’ gibi temel psikolojik danışma becerileri de manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında yer almaktadır. Bu psikolojik danışma becerilerinin yanında ilgili teolojik yapıya uygun olarak örneğin; İslam teolojisi ekseninde ‘zikir, tefekkür, dua, hikâye anlatma, bibliyoterapi ve nefis muhasebesi’ gibi dini tekniklerin de kullanıldığı belirtilmektedir (Cebeci, 2012).

Modern psikoloji tarihindeki hemen her psikolojik ekol, kendi kuramsal çerçevesi bağlamında kendi terapötik tekniğini de geliştirmiştir. Örneğin; Hümanist psikoloji ekolünden olan Carl Rogers’ın danışan merkezli terapisinde ‘koşulsuz kabul, sorumluluk, saydamlık, empati’; Psikanaliz ekolün ortaya çıkardığı psikanalitik terapide ‘rüya analizi, serbest çağrışım ve yorum’; Varoluşçu psikoloji ekolünün ortaya çıkardığı varoluşçu psikoterapide ‘burada ve şimdiye odaklanma, ölüm, anlam, özgürlük’ gibi yaklaşımlar ilgili temel terapi tekniği kapsamında uygulanmaktadır (Eryılmaz, 2017: 348).

Öte yandan geleneksel psikoterapideki temel hedef, nevrozlu kişilik özelliklerini ortadan kaldırarak danışanın topluma psiko-sosyal açıdan uyum sağlamasına yardımcı olmaktır. Yerli bir yaklaşım olan nefis psikolojisi ekolünün ortaya çıkardığı nefis psikoterapisindeki İslam sufizminin oluşturduğu mistik öğretilerin ve pratiklerin amacı ise danışanın negatif kişilik özelliklerini dönüştürmek (*nefs terbiyesi*), kalbi açmak ve içindeki derin hikmetle ilişki kurarak Allah’a yakınlaşmaktır (Frager, 2021: 211). Nefis psikoterapisine göre danışan, sahip olduğu beden ve ruh ikilisiyle hem bu dünyaya hem de öte âleme bağlıdır. Bu sebeple işin bedene bakan yönüyle sonlu, ruha bakan yönüyle ise sonsuz bir varlıktır. Bu terapi tekniğine göre danışanın kontrol merkezi olarak ifade edilen *kalp*, *nefs* ile *ruh* arasındaki birlikteliği sağlama çabası içerisindedir. Danışanın dünyaya bakan tarafı olarak görülen nefsin ilk aşaması olan *nefs-i emmâre*, ona

olumsuz özellikleri aşıl原因, haset ve kin gibi kötü huyların katmanı olarak bilinmektedir. Bundan dolayı nefis, terbiye edilerek kontrol altına alınmalıdır (Ayten & Düzgüner, 2022: 51).

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın ruhsal, zihinsel ve manevi gelişimini desteklemeye odaklanan bir terapi yaklaşımı olarak önemli bir fonksiyona sahiptir. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisinin fonksiyonelliği hakkında aşağıdaki alt başlıklar dikkate değer olabilir:

(i) *Dinî bağlamda derinlikli çalışma*: Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın dinî inançlarını ve değerlerini anlama ve bu bağlamda derinlemesine çalışma yapma fırsatı sunar. Danışanın dinî kimliğinin ve inançlarının anlaşılması, terapötik sürecin temelini oluşturur.

(ii) *Manevi krizlerle başa çıkma*: Türk kültüründe manevi krizler, danışanın yaşamında önemli bir yer tutar. Nefis psikoterapisi, danışanın manevi krizlerle baş etme becerilerini güçlendirmeye yönelik stratejiler sunar. Bu, danışanın manevi olarak güçlenmesini ve krizlerle başa çıkmasını sağlar.

(iii) *Türk psikolojik ve kültürel bağlamına uyarlama*: Nefis psikoterapisi, teolojik, sosyolojik ve antropolojik arka plan uygun olduğu için Türk psikolojik ve kültürel bağlamına uygun olarak adapte edilebilir. Danışanın kültürel geçmişi, ahlaki değerleri ve yaşam tarzı dikkate alınarak terapötik yaklaşım danışana özel olarak uyarlanabilir.

(iv) *İslamî değerlere dayalı rehberlik*: Nefis psikoterapisi, İslamî değerlere dayalı bir rehberlik sunar. Danışanın yaşamındaki zorluklar ve sorunlar İslamî perspektiften değerlendirilerek, bu değerlerin rehberliğinde çözüme ulaşma süreci desteklenir.

(v) *Manevi danışmanın rolü*: Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, manevi danışmanın rolünü vurgular. Danışanın manevi gelişimine rehberlik eden manevi danışman, nefis psikoterapisiyle danışanın içsel dünyasını anlamasına yardımcı olur.

(vi) *Bütünsel gelişim*: Nefis psikoterapisi, danışanın bütünsel gelişimine odaklanır. Ruhsal, zihinsel, duygusal ve manevi boyutların bir bütün olarak ele alınması, Türk manevi danışmanlık uygulamalarında önemli bir prensiptir.

(vii) *Kişiselleştirilmiş çözüm odaklı yaklaşım*: Nefis psikoterapisi, her danışanın benzersiz ihtiyaçlarına ve yaşam koşullarına uygun

kişiselleştirilmiş çözüm odaklı bir yaklaşım sunar. Bu, danışanın hedeflerine ulaşmasını destekler.

Sonuç olarak, İslam teolojisi ve sufizminin doktrin ve pratikleriyle biçimlenen *nefs psikolojisi*'nin terapötik tekniği olan *nefs psikoterapisi*nde, danışanın 'nefs, ruh ve kalp' bütünlüğünü gözeterek kendini geliştirmesine yardımcı olmak hedeflenmektedir. Geleneksel psikoterapi tekniklerinin danışana bakış açısındaki farklılıklar veya kullanılan tekniklerin vakaya özel durumlarda yetersiz kalması sebebiyle nefis psikoterapisi, çok güçlü bir alternatif terapi tekniği olarak kendini göstermektedir. Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında nefis psikoterapisi, danışanın manevi yaşamını anlaması, geliştirmesi ve krizlerle baş etmesine yardımcı olma amacıyla etkili bir terapi yaklaşımı olarak öne çıkar. Dolayısıyla nefis psikoterapisinin, semantik anlam ve teolojik bağlam olarak özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında bir alan terapi tekniği biçiminde işlevselliğini her geçen gün daha da artıracığı ön görülebilir.

S o n u ç

Modern yaşamda seküler kültürle biçimlenen ve giderek kutsalla ilişki ve iletişimini zayıflatan danışanların yaşadıkları birtakım sorunlara çözüm bulmak amacıyla yardım aldıkları seküler psikolojik yardım yaklaşımlarının, danışanların aşkın yönüne yeterince vurgu yapmamasından dolayı özellikle varoluşsal problemlerine cevap arama ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamadıkları görülmektedir. Türkiye'de akademik bir disiplin ve uygulama alanı olarak oldukça yeni olan manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların yaşadıklarını anlamlandırmalarında ve kendi kişisel gelişimlerini güçlendirmelerinde manevi öz kaynaklarını güçlendirerek onlara terapötik olarak yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında manevi danışmanlık ve rehberliğin danışana olan yaklaşımında bütüncül bir bakışa yönelerek onu aşkın boyutunu da içine alacak biçimde çok boyutlu bir yapıda ele aldığı görülür. Bunu yaparken psikolojide uygulanan temel danışmanlık ilke ve yöntemlerinin yanı sıra danışanın potansiyel bir yönü olarak maneviyattan da yararlanır.

Modern psikoloji tarihi açısından bakıldığında, son dönemde gelişmiş şekliyle transpersonel psikoloji ekolünde de maneviyat ve aşkınlığa vurgu yapılmaktadır. Böylece uzun yıllar pozitivizmin etkisi altında kalan modern psikoloji biliminde, beden ile birlikte ruhun da ön plana çıktığı çalışmalar, kendini göstermeye başlamıştır. Ancak Batı'da gelişen bu transpersonel ekolde, bireyin aşkın yönü olan bir varlık olduğu savunulmuş olsa da teolojik motifi ön plana çıkan manevi alanla bağlantısı tam olarak kurulamamıştır. İşte tam da bu noktada nefis psikolojisi, temelinde İslam teoloji ve sufizmi olan yerli bir ekol olarak ortaya çıkmaktadır. Adı geçen

bu ekol, İslam teolojisinin temel bilgi kaynakları olan Kur'an-ı Kerim ve hadislere dayanarak çalışmalarını sürdürmektedir. Birey tasarımı ise maddi ve manevi alanı kapsadığından dolayı bütüncüdür ve önerdiği model insan tipi ise kâmil/olgun insandır.

Modern psikoloji tarihinde ortaya çıkan her ekolün kuramsal olarak bir felsefesi ve model olarak sunduğu insan tasarımını önceleyen bir önermesi bulunmaktadır. Aynı zamanda kuramsal yapısı oluşmuş bir ekolün kendine özgü bir psikoterapi tekniği de bulunmaktadır. Nefs psikoterapisinin de nefis psikolojisi ekolünün pratik bir uygulaması olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Dolayısıyla bir psikoterapi tekniği olarak nefis psikoterapisi süreci, nefsin gelişimsel eğrisini alt düzeyden ve/veya bulunduğu düzeyden daha üst düzeye çıkararak -model insan tipi olarak sunduğu- kâmil insan olma yönünde danışanı geliştirmeye çabalar ve danışanın içinde bulunduğu kriz durumunu aşır krizi anlamlandırmasında ona yardımcı olur.

Yerli bir ekol olarak nefis psikolojisi ve ekolün terapi tekniği olan nefis psikoterapisi, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda, nefis psikolojisi; bireyin içsel dünyasını, duygusal ve manevi boyutlarını anlama ve bu alanlarda gelişimini destekleme amacını taşır. Türk kültürünün derin manevi değerleriyle uyumlu bir şekilde, nefis psikolojisi danışanların yaşamsal sorunlarını anlamlandırmada etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra nefis psikoterapisi ise özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği bağlamında danışanın içsel zorluklarıyla başa çıkmasına yardımcı olan bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapötik süreç, danışanın manevi değerlerini anlaması, içsel huzuru bulması ve yaşam amacını belirlemesi noktasında rehberlik etmektedir. Türk manevi danışmanlar, nefis psikoterapisi aracılığıyla danışanın ruhsal ve manevi gelişimine katkı sağlamayı amaçlayabilir. Türk manevi danışmanlık uygulamalarında nefis psikoterapisi, özellikle İslamî değerlerin rehberliğinde danışanların yaşamında pozitif değişimlerin gerçekleşmesine olanak tanıyabilir. Bu terapi yaklaşımı, danışanın nefisini anlaması ve bu anlayışı üzerinden yaşamına anlam katan farklı bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi, bireyin içsel dünyasını anlamada, manevi değerleriyle uyumlu bir şekilde rehberlik etmede ve yaşamsal sorunlarına anlam katmada etkili bir ekol ve terapi tekniği olarak ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda sergilediği yaklaşım ve amaçlarıyla nefis psikolojisi, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında

güçlü bir yerli ekol olarak konumlandırılabilir. Aynı zamanda adı geçen ekolün terapi tekniği olarak değerlendirilebilecek olan nefis psikoterapisi de Türk manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında güçlü bir yerli terapi tekniği olarak yer alabilir. Dolayısıyla adı geçen bu ekol ve terapi tekniğinin, özellikle Türkiye’de bu alanda ortaya konulacak teorik araştırma ve pratik uygulamalarla, yapılacak olan çalışmaların nitelik ve işlevselliğine olumlu yönde bilimsel ve terapötik katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Acar, M. C. & Karaca, F. (2019). Dini boyutun psikolojik danışma sürecine etkisi: Üniversite öğrencileri ile yapılmış deneysel bir çalışma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 52, 195-216.

Ağlıkaya Şahin, Z. (2016). Hristiyan gelenekte manevi bakımın teorik temelleri. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1, 47-77.

Alibaşoğlu, H. (2016). Maneviyat psikolojisinde rüyaların önemi. [çinde] *Maneviyat Psikolojisi*. Ed. M. Atak. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Anissian, M. (2005). *Eros in sufism: Journey to mystical love*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). USA: Pasifica Graduate Institute.

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları.

Atak, M. (2023). The fifth force of psychology: Nefs psychology. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10 (2), 65-83.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Ayten, A. & Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisine giriş*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları.

Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Bruno, F.J. (2001). *Psikoloji tarihi*. (çev. G. Sevdiren). İstanbul: Kabele Yayınevi.

Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cebeci, S. (2010). Bir din öğretimi yaklaşımı olarak dini danışma ve rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8 (19), 53-69.

Cebeci, S. (2012). *Dini danışma ve rehberlik*. Ankara: DİB Yayınları.

Clinebell, H.C. (1966). *Basic types of pastoral counseling*. New York: Abingdon Press.

Deikman, A. (2008). Tasavvuf ve psikiyatri. [çinde] *Sufi Psikolojisi*. Ed. K. Sayar. İstanbul: Timaş Yayınları.

Düzgüner, S. (2017). Dini psikoloji ve İslam psikolojisi bağlamında din psikolojisini yeniden düşünmek. *İslami İlimler Dergisi*, 12 (3), 133-163.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler / Positive psychotherapies. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar / Current Approaches in Psychiatry*, 9 (3), 346-362.

Frager, R. (2009a). *Kalp, nefis, rub.* (çev. İ. Kapaklıkaya). İstanbul: Gelenek Yayınları.

Frager, R. (2009b). Tasavvuf geleneğinde irşad. [içinde] *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi.* (çev. Ö. Çalakoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Frager, R. (2021). *Kalp, nefis ve rub.* (çev. İ. Kapaklıkaya). İstanbul: Sufi Kitap Yayınları.

Frankl, V. (2018). *İnsanın anlam arayışı.* (çev. S. Budak). İstanbul: Okuyanuş Yayınları.

Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Göcen, G. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası-I.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Helminski, K. (2006). *Bilen kalp: Ruhsal dönüşümün sıfı yolu.* (çev. R. Algan). İstanbul: Dharma Yayınları.

Hökelekli, H. (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), 409- 421.

İsfehâni, R. (2017). *Müfredat.* İstanbul: Çıra Yayınları.

Jonas, J.P. (1981). *Some changes in client levels of meaning-in-life and self-actualization in successful psychotherapy.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Boston: Boston University Graduate School.

Jung, C. G. (1997). *Analitik psikoloji.* (çev. E. Gürol). İstanbul: Payel Yayınları.

Karacoşkun, M. D. (2019). Dini kişilik. [içinde] *Din Psikolojisi El Kitabı.* Ed. M. D. Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları.

Karagöz, İ. (2007). *Dini kavramlar sözlüğü.* Ankara: DİB Yayınları.

Karakaş, S. (2017). Karakaş psikoloji sözlüğü: Bilgisayar programı ve veri tabanı. <https://www.psikolojisozlugu.com>.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü.* Ankara: Otto Yayınları.

Koç, M. (2012). Manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine bir araştırma - I. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 201-237.

Koç, M. (2016a). *Manevi-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği.* Bursa: Emin Yayınları.

Koç, M. (2016b). Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları bağlamında 'I. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2016) üzerine bibliyometrik analizler. *Gaziösmenpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (2), 37-94.

Köse, A. & Ayten, A. (2016). *Din psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Lartey, E. Y. (1993). African perspectives on pastoral theology: A contribution to the quest for more encompassing models of pastoral care. *Contact: The Interdisciplinary Journal of Pastoral Care*, 112, 3-12.

Lee, L. V. (2017). *Kalbin dönüşümü*. (çev. S. Kırebs). İstanbul: İnsan Yayınları.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (çev. O. Gündüz). İstanbul Kuraldışı Yayınları.

May, R. (2014). *Varoluşun keşfi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2016a). İkra kitabek psikolojisi. [içinde] *Maneviyat Psikolojisi*. Ed. M. Atak. İstanbul: Elit Kültür Yayınları.

Merter, M. (2016b). Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi. [içinde] *I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Bildiriler Kitabı*. Ed. M. Atak. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.

Merter, M. (2019). *Mustafa Merter ile söyleşi*. Mustafa Merter - Nefs Psikolojisi. <https://www.drmustafamerter.com>. (Erişim: Şubat 2022)

Merter, M. (2020). Cep telefonu bağımlılığı ve nefis psikolojisi. [içinde] *Maneviyat Psikolojisi IV: Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Ed. M. Atak. Kayseri: Kimlik Yayınları.

Merter, M. (2021). *Dokuz yüz keth insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Mevlana, C. R. (1997). *Mesnevi*. (çev. Ş. Can). İstanbul: Ötüken Yayınları.

Mevlânâ, C. R. (2007). *Mesnevî*. (çev. A. Karaismailoğlu). İstanbul: Akçağ Yayınları.

Necati, O. (2017). *Kur'an ve psikoloji*. (çev. H. Aydın). Ankara: Fecr Yayınları.

Ok, Ü. (2008). İnanç bakım ve danışmanlığı: Bir model geliştirme denemesi. [içinde] *I. Din Hizmetleri Sempozyumu: Bildiriler-2*. Ed. M. Bulut. (ss. 550-574). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Oliver, P. (2009). *Mysticism: A guide for the perplexed*. London: Contonuum.

Özdemir, L. K. & Acarkan, İ. (2010). *Çocuklarda mizaç farklılıkları ve kişilik gelişimi*. İstanbul: Vural Yayıncılık.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47 (2), 127-141.

Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve benötesi yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52 (2), 5-19.

- Peker, H. (2019). *Din psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Sayar, K. (2008). Geçmişin bilgeliği bugünün psikoterapileriyle buluşabilir mi? [içinde] *Sufi Psikolojisi* (ss. 17-52). Ed. K. Sayar. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sert Ağır, M. (2010). *Çağdaş psikoloji akımları*. İstanbul: İstanbul Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Sevinç, K. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası-II*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Uludağ, S. (2016). *Tasavvufun dili*. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve psikoloji*. (çev. O. Düz). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Yalom, İ. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayınları.

* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlikte nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi: Teorisi ve pratiği üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 111-140
Issue: 8 • December 2023 • 111-140



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Kutsal Toprak Deneyimi

The Holy Land Experience in the Nefs Psychology
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



Mervenur Uzgur

Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: uzgurmervenur@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4345-7812
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: uzgurmervenur@gmail.com
Orcid: 0000-0003-4345-7812
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1357860>

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

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	09 Eylül 2023 • 09 September 2023
Kabul Tarihi • Accepted	31 Ekim 2023 • 31 October 2023

Ö z e t

Modern ve seküler toplumlarda giderek yaygın uygulama alanlarına sahip olan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Türkiye’de de kurumsal olarak yeni bir hizmeti formu şeklinde yaygınlaşmaya başlamıştır. İslam teolojisi merkezli Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin uzmanlık eğitimi alan manevi danışmanlar tarafından daha sistemli bir şekilde yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca Türk manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmaları kapsamında üretilen akademik ürünler de, ilgili literatürün oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde kutsal toprak deneyimini kuramsal olarak analiz etmektir. Bu bağlamda makalede, manevi danışmanlık ve rehberliğin yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisinde önerilen kutsal toprak deneyiminin bireyler üzerindeki terapötik etkileri incelenmiştir. Ayrıca bu makaleyle, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatüründe görülen sınırlı sayıdaki çalışmalara teorik bir katkının yanı sıra ileride yapılacak olan alana ve konuya ilişkin uygulamalı araştırmalar için kaynak sağlamak da hedeflenmiştir. Bu makalede, öncelikle Türk manevi danışmanlık ve rehberlikte bir ekol olan nefis psikolojisinin tanımı yapılarak amaç ve beslendiği felsefi yaklaşıma değinilmiştir. Ardından alan terminolojisinin verildiği makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden dinsel ve mistik deneyimin birey hayatında nasıl şekillendiği betimlenerek bunların ortak özellikleri verilmiştir. Daha sonra ise nefis psikolojisinde önemli bir yeri olan kutsal toprak deneyimi, psiko-teolojik bağlamda ele alınarak analiz edilmiştir. Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde terapötik bir değer taşıdığı için önerilen kutsal toprak deneyiminin terapötik etkilerinin betimlendiği bu makalede sonuç olarak; (i) manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olan nefis psikolojisinde önerilen kutsal toprak deneyiminin birey için psiko-sosyal yönden çeşitli terapötik etkilerinin olduğu; (ii) sözü edilen bu terapötik etkilerin ise ‘(a) ruhani deneyimler, (b) stres azaltma ve rahatlama, (c) toplumsal destek ve bağları güçlendirme, (d) manevi yeniden doğuş deneyimi, (e) duygusal iyileşme, (f) kişisel büyüme ve anlam arayışı, (g) umutsuzlukla başa çıkma ve (h) manevi tatmin ve huzur’ şeklinde betimlendiği; (iii) kutsal toprak deneyiminin, bireyin inanç sistemine, ruhsal olgunluğuna ve duygusal durumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik gösterebildiği belirlenmiştir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Maneviyat • Din
Nefis psikolojisi • Kutsal toprak deneyimi

A b s t r a c t

Spiritual counseling and care services, which are increasingly prevalent in modern and secular societies, have also begun to spread as a new form of institutional service in Turkey. There is a need for a more systematic delivery of spiritual counseling and care services by spiritual counselors with expertise in Islamic theology. Additionally, academic products generated within the scope of Turkish spiritual counseling and care research contribute to the formation of relevant literature. The aim of this article is to theoretically analyze the experience of holy lands in the context of the nafs psychology from the perspective of spiritual counseling and care. In this context, the article examines the therapeutic effects of the proposed holy land experience in the nafs psychology, which is advocated as a local school of spiritual counseling and care. The article not only provides a theoretical contribution to the limited number of studies in Turkish spiritual counseling and care literature but also aims to serve as a source for future applied research in the field. The article begins by defining the nafs psychology as a local school in Turkish spiritual counseling and care, highlighting its purpose and philosophical approach. Following the presentation of terminology in the field, the article determines how religious and mystical experiences shape individuals' lives within the perspective of spiritual counseling and care, outlining their common characteristics. Subsequently, the article analyzes the significant role of the holy land experience in the nafs psychology within a psycho-theological context. Concluding the article, it is emphasized that (i) the proposed holy land experience in the nafs psychology, as advocated by the spiritual counseling and care school of thought, has various psycho-social therapeutic effects on individuals. (ii) These therapeutic effects are described as "(a) spiritual experiences, (b) stress reduction and relaxation, (c) strengthening of social support and bonds, (d) spiritual rebirth experience, (e) emotional healing, (f) personal growth and the pursuit of meaning, (g) coping with hopelessness, and (h) spiritual satisfaction and tranquility." (iii) It is also noted that the holy land experience can vary significantly depending on an individual's belief system, spiritual maturity, and emotional state.

K e y w o r d s

Spiritual counselling and care • Spirituality • Religion
Nafs psychology • Holy land experience

Giriş

Modern dönemde seküler kültürün etkisinde kalan bireyin anlam arayışı, varoluşsal sorunları kapsamında kendisini, çevresini ve evrende olup biteni anlamlandırmaya ilişkin çaba sarf etmesidir. Uzun dönem pozitivizm etkisinde kalan modern psikolojiye bakıldığında ise bireyi ve davranışlarını nedensellik ilkesine göre inceleyen bir bilim dalı olarak değerlendirilmek mümkündür. Bu bağlamda bireyi sadece salt davranışlarıyla sınırlandırarak değerlendirmek, çevresel faktörlerden ve aktarım yoluyla gelen etkenlerin, tüm tutum ve davranışlarını kapsadığını iddia etmek yeterli bir yaklaşım olarak görülmemektedir. Zira bireyin hakikati *nefs* ve *ruh* gerçekliğinde yatmaktadır. Bireyin maddi olanı tüketerek fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı gibi manevi ihtiyaçlarını da belli dinsel ritüeller ve pratiklerle karşılaması ve böylelikle manevi gelişimini ilerletmesi gerekmektedir.

Maneviyat, bireyin kutsalla olan bağlantısı şeklinde değerlendirilmektedir. Bireyin maneviyat algısı bir diğerine göre bireysel farklılık arz etmektedir. Maneviyat, bireyin anlam bulduğu aşkın bir varlıkla ilişki kurarak ontolojik çerçevede kendi varlık temelini koruma çabası olarak algılanabilir. Bu bağlamda modern dönemdeki manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların kendi kişisel ve manevi gelişimleri için karşı karşıya kaldıkları belli seçimler içerisinde kendi öz kazanımlarına en yakın ve en uygun olana yönlendirilmesi açısından giderek önem kazanmaktadır.

Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olan *nefs psikolojisi*, doğunun hikmet yönünü, batının bilimsel yaklaşımıyla bir araya getirerek bireyin anlam arayışını ve kendini bulma çabasına yerel ve güncel bir katkı sağlamaktadır. Modern psikolojide egonun karşılığı diyebileceğimiz *nefs psikolojisi*, sekülerleşmenin de etkisiyle giderek kutsaldan uzaklaşan varoluşsal kimlik krizinin altında yatan nedenleri derinlemesine inceleme çabasıdır. Dolayısıyla seküler psikoterapi yöntemlerinin modern dönem sorunlarının çözümünde yetersiz kalması, farmakoterapiyle uzun süreli çözümlere gidilememesi ve bireylerin daha çok bağımlı duruma düşmesiyle oluşan anlam boşluğunun manevi yönden desteklenerek kendine yabancılaşan bireye fitratına/özüne dönmesini sağlamak amacıyla İslam teolojisi ve mistisizmini temel alan yerli bir kuramsal çerçeve çizmeyi hedeflemektedir.

Nefs psikoloji ekolünde öngörülen değişik bilinç hallerinin İslam teolojisi kapsamında çeşitli dinsel pratiklerle örneğin; *hac* ibadetiyle, bireyin dış dünyadaki eşyayla arasına mesafe koyup dünyevi olan her şey-

den sıyrılarak *kutsal toprak deneyimi* sonucunda değişik bilinç halleri yaşayabilmesene olanak sağlayarak farklı bir nitelik kazandırılmaktadır (Merter, 2021). Birey, kişisel tecrübeleri sayesinde yaşadıklarından ders alarak, hayata dair kaliteli bir berraklık ve netliğe ulaşarak sakin ve dingin bir yaşam sürdürebilir. Birey bilinci, sistemli hale gelerek sürü psikolojisinden arınıp metafizik boyutla bağlantılı bir bütün haline gelebilir. İslam teolojisinde önemli birer dinsel pratik olan hac ve umre ziyaretleri sonucunda ortaya çıkan kutsal toprak deneyimi yaşamadan önce bireyin bir zihinsel ve psikolojik ön hazırlık yapması gerekmektedir. Bu bağlamda bireyler sosyal konumlarını, işlerini ve dostlarını geride bırakıp kutsal toprak deneyimi için mekân değişikliği yaptığı gibi gıybet, yalan, boş söz ve başka bir canlıyı incitme gibi olumsuz tutum ve davranışlarını da geliştirmeleri gerekmektedir. Aslında birey, *arınma* gayretiyle çıktığı bu manevi deneyim yolculuğunda terapötik bir rahatlama hissederek temelde ne kadar da gereksiz şeylerle meşgul olduğu gerçeğiyle yüzleşmiş olmaktadır.

Kutsal toprak deneyimi yaşaması gereken psiko-somatik rahatsızlıklara sahip bireylerin, kutsalı tecrübe etme algısı, bireyde logoterapik bir etki oluşturmaktadır. Günlük yaşantının dışında aşkın bir gerçeklikle ilişkiye geçmek için kutsal topraklarda yapılan dinsel ritüeller ve pratikler, bireyde farklı bilinç durumları yaşamasına neden olmakta ve transliminalite düzeyini artırmaktadır (Sevinç, 2020: 44). Nefs psikolojisinin uygulamalı psikoterapi tekniği olan *nefs psikoterapisi* bağlamında kutsal toprak deneyimi, bireyde terapötik bir etki yaparak *değişik bilinç hallerini* deneyimlemesine olanak sağladığı ve bireyi tefekkür boyutunda doğru bir nefis muhasebesi yapabilmesini sağladığı için manevi dönüşüm ve gelişiminde önemli bir psiko-teolojik değere sahiptir.

a. Nefs Psikolojisi

a.a. Tanımı

Sufi psikiyatrist Mustafa Merter'in öncülüğünü yaptığı ve aynı alanda uzman ekibiyle oluşturduğu İslam mistisizmi görüş ve terminolojisinden faydalanarak geliştirilen yerel bir psikoloji ekolüdür (Göcen, 2020: 38). Nefs psikolojisi, bireyin ontolojik bileşenlerini *nefs*, *kalp* ve *ruh* konseptinde değerlendirerek bireyin içindeki aşkın bağlantılı öze ulaşmayı ve misal âlemle tanışmasını hedefleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilir (Atak, 2021: 75).

Nefs psikolojisi ekolü, bireyin modern psikoloji paradigmasından farklı bir perspektifle ele alınmasını ve geleneksel dini temeller üzerinde

tedavi edilmesini amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, bireyi karmaşık, anlaşılması zor bir yapı veya olumsuz bir bakış açısıyla değil, içsel özün farkındalığını artırarak ve bireyi *üst bilince* taşıyarak *nefs-kalp-ruh* bağlamında değerlendirmeyi hedeflemektedir. Söz konusu yaklaşım, özellikle İslam mistisizmi düşüncesiyle uyum içinde olabilme potansiyeline sahiptir. Bilimsel bakış açısı, bireyi deneyebileceği ölçüde ve elde edilen verilere dayanarak genellikle patolojik bir durum olarak değerlendirme eğilimindedir. Nörolojik rahatsızlıklar veya çocukluktan kaynaklanan travmalar sonucunda bireylerin rahatsızlandığı görüşü yaygın bir kabul görmektedir. Ancak manevi sorunların etkisiyle de bireyin zorlu bir durumla karşılaşarak bunalıma girebileceği görülmektedir. Bireyin fiziksel tepki veriyor oluşu, köklü bir değişim ve dönüşüm geçirmesi, hayat koşullarının ve standartlarının temelde değişmesi gerekliliğinin bir göstergesi olarak düşünülmektedir. Bu bağlamda, nefis psikolojisi ekolü, bireye bütüncül bir (holistik) yaklaşım sunmayı amaçlamaktadır (Atak, 2021: 73-81).

Pozitivist yaklaşımın baskın olduğu Batı bilim geleneğinde, geleneksel yöntemlerle bireyi anatomik, biyo-kimyasal ve nöro-fizyolojik gibi laboratuvar ortamlarında ölçmeye yönelik çabalar harcanmıştır. Bu çabalar, genellikle tek yönlü ve spekülatif görüşlere dayanmaktadır ve bu bağlamda örneğin; psikanaliz kuramları ve tedavi teknikleri gibi yaklaşımlar geliştirilmiştir. Öte yandan, nefis psikolojisi ekolü, klasik yaklaşımlardan uzaklaşarak Doğu'nun maneviyat birikimlerine referans veren, ben-ötesi/transpersonel psikolojiyle daha uyumlu bir perspektife yaklaşmaktadır. Bu ayrımın temelinde ise nefis psikolojisi ekolünün, kadim bilgi kaynaklarından ve özellikle İslam sufizmi görüşlerinden ve sûfi deneyimlerinden beslenmesi bulunmaktadır (Merter, 2014: 115-117).

Adı geçen bu ekole göre nefis, anatomik yapısı ve özü arasında kompleksler oluşturur. Bu kompleksler, bastırılmış ve ötelenmiş duyguların varlığına işaret eder ve bu nefis, bireyin üzerinde kontrol kurarak onu psikolojik bir tutsaklık durumuna sokma eğilimindedir (Göktaş & Pektaş, 2021: 41). Ekol kurucusu olan sufi psikiyatrist Merter (2014), nefis psikolojisinin klasik batı psikolojisi yaklaşımlarına karşılık olarak ben-ötesi psikoloji/transpersonel psikolojiyle uyumlu olduğunu ifade etmiştir (Merter, 2014: 116).

İslam düşünürü İbni Sina'ya göre, nefis metafizik illetlere bağlı olarak ilk yetkinlik seviyesine karşılık gelmekte ve bedenden ayrı bir varlık özelliğine sahiptir (Kızılgöçer, 2020: 56). İbni Sina, nefsi doğası gereği göksel nefis ve yersel nefis olarak iki kategoriye ayırarak, en yüksek orga-

nik cisimden en küçük cisme kadar olan her varlığın bir tür nefis içerdiğini belirtmiştir. Bu yaklaşımıyla, gökyüzündeki ve yerdeki cisimleri birlikte değerlendirme eğiliminde olmuştur (Külçe, 2018).

a.b. Terminolojisi

Makalenin bu bölümünde ise hem yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin hem de çalışma konusu olan kutsal toprak deneyimi kapsamına girebilecek teknik kavramların betimlenmesine yer verilmiştir:

(i) *Nefs (psyche/soul)*: Ruh, akıl, beden, ceset, kan, azamet, izzet, görüş, kötü göz, bir şeyin cevheri, hamiyet, işkence, ukubet, arzu, murat gibi anlamlara gelen (Cebecioğlu, 2020: 363) nefis, ayrıca can, benlik, ruh, aşağı duygular (Uludağ, 2016: 274) gibi içeriklere de sahip olan çok katmanlı bir insan yapısıdır. Nefsi katmanlar halinde ele alan ekol, nefis katmanlarında yükseldikçe *letafet (sublimation)* kazanıldığını ve referans olarak İslam teolojisinin temel bilgi kaynağı olan Kur'ân-ı Kerim'de bu nefis katmanlarının ifade edildiğini ve topografik bir şema çizildiğini savunmaktadır (Merter, 2014: 115-117).

(ii) *Hâl (state)*: Nefs katında yaşanan özel bilinç durumlarıdır.

(iii) *Değişik bilinç halleri (discrete altered states of consciousness)*: Bilinçte iz bırakan bilinç dalgalanmalarıdır.

(iv) *Farklı bilinç halleri (altered states of consciousness)*: Sabitlenen hallerden sonra ortaya çıkan yeni bilinç durumlarıdır.

(v) *Günlük alışılmış bilinç durumları (ordinary daily state of consciousness)*: Günlük olarak sıradan yaşanan ortak gerçekliği ifade eder.

(vi) *Can/Hz: insan potansiyeli (real self)*: Gerçek benlik olarak gücü ortaya çıkmamış, özünde var olan bireyin en yüksek potansiyel halidir.

(vii) *Bilinçdışı (unconscious) kategoriler*: Nefs ekolünde bilinçdışı; alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı şeklinde dört gruba ayrılmaktadır.

(viii) *Değişen bilinç durumları*: Geleneksel psikolojide normal uyanıklık veya uyku durumlarından farklı olan, hipnoz, trans, zihin açıcı ve meditasyon gibi bilinç durumları için kullanılan bir terimdir. Algısal yoksunluk veya aşırı uyarım ya da psikoaktif ilaçların kullanımı sonucunda ortaya çıkabilen durumlardır (Budak, 2021: 190).

(ix) *Nefs psikoterapisi*: Nefs psikoloji ekolü kuramsal arka planını kullanan terapi uygulamasıdır. Bu terapi süreci, dışarıdan gelen bir faktör değil, nefsin kendini düzeltme yönelimi olarak görülmektedir (Merter, 2014: 555).

(x) *Transpersonel psikoloji*: Modern psikolojinin bir dalı olarak ortaya çıkan transpersonel psikoloji, bireyin sadece bilinçaltını değil, aynı zamanda bilinçüstünü de inceleyen bir ekoldür. Bireyin aşkınlığını ve potansiyelini araştırır (Göcen, 2020: 118).

(xi) *Mistisizm*: Gizemcilik, sırrılık ve tasavvufu içeren mistisizm, derin bir içsel deneyim arayışını ifade eder (Uludağ, 2016: 251).

(xii) *Tasavvuf psikolojisi*: Tasavvufun insan psikolojisine yaklaşımını inceleyen bir yaklaşım olarak kalp, nefis ve ruh yapısını psikolojik açıdan ele alır (Kızılgeçit, 2021: 74).

(xiii) *Kutsal mekân deneyimi*: Tüm inançlarda ortak olan kutsal mekân deneyimi, bireyin inandığı aşkın varlıkla dünyada en yakın olduğunu hissettiği kutsal bir mekânda aşkını deneyimleme durumudur (Göcen, 2020: 110).

(xiv) *Mekke*: Suudi Arabistan'da Kâbe'nin olduğu şehirdir. Sufilere göre Mekke, ilahi bir mertebe olarak değerlendirilir (Cebecioğlu, 2020: 326).

(xv) *Kâbe*: Yeryüzünde Allah'a ibadet etmek için inşa edilen ilk dinsel mabeddır (Cebecioğlu, 2020: 257).

(xvi) *Medine*: Suudi Arabistan'da İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hicret ettiği ve kabrinin bulunduğu şehirdir.

(xvii) *Hac*: İslam teolojisinde şartlara bağlı zorunlu bir pratik olarak psiko-sosyal yönden evrensel bir toplumsal birlik ve kaynaşma deneyimi olarak kabul edilen hac, aynı zamanda kutsal mekân deneyimini içerir (Kızılgeçit, 2021: 72).

(xviii) *Umre*: İslam teolojisinde dinsel bir pratik olarak belirli bir zamana bağlı olmayıp ihrama girip tavaf ve sa'y yaptıktan sonra tıraş olup ihramdan çıkarak yapılır.

b. Kutsal Toprak Ziyaretinde Üst-Deneyim Olarak 'Dinsel' ve 'Mistik' Deneyimin Anatomisi

Makalenin bu bölümde de, okuyucuyu bir sonraki bölümde değerlendirilen dinsel deneyimin özel bir formu olan kutsal toprak deneyimine ilişkin hazır oluşuğunu artırmak amacıyla kutsal toprak ziyaretinde bir üst-deneyim olarak ortaya çıkabilecek *dinsel* ve *mistik deneyimler* üzerinde durulmuştur. Bireylerin hayatlarını anlamada, aşkın olanla ilişkisinin derinleşmesinde ve bu bağlamda doğaüstü güçlerin deneyimlenmesinde oynadığı rol, sözü edilen deneyimlerin anatomisi bağlamında evrensel

bir perspektifle alan literatüründe ele alınan görüşlere yer verilerek analiz edilmiştir.

Din psikoloğu William James (James, 2022), mistik deneyimleri tanımlamanın yolunu dört ilkeyle açıklamaya çabalamıştır. Ayrıca, dinsel deneyimlerin iki temel türü olduğunu belirterek bunları; sağlıklı ve düşünceli dindarlık ile hasta ruhun dindarlığı olarak ayırmıştır (Ulu, 2017). İlk prensip olarak, mistik deneyimin *tanımlanamaz* olması öne çıkmaktadır. Bu, mistik deneyimin iletilmesinin mümkün olmadığı, doğrudan deneyimlenerek anlaşılabilen bir durum olduğu sonucunu doğurmaktadır. Diğer bir ilke olan *noetik nitelik*, zihinsel içgörülere, aydınlanmalara benzer şekillerde ifade edilemeyen ancak bireyin anlayabileceği işaretlerin varlığına işaret eder. Üçüncü prensip, mistik deneyimlerin kısa ömürlü olması ve daha sonra tekrarlanmamasından kaynaklanan *geçicilik* olarak adlandırılmıştır. Son olarak, *edilgenlik* ilkesi, yaşanan deneyimin bireyde belirli bir noktadan sonra üstün bir güç tarafından ele geçirilmiş hissini ortaya çıkmasını içerir.

James, mistik gerçeğin, ruhsal yükseliş deneyimleyen birey için geçerliliğinin, kavramsal düşünceyle değil, duygular aracılığıyla elde edilen bilgiye benzediğini ifade etmektedir. İbadetin amaçladığı şeyin, dış etkilere arınarak zihnin kutsala yeterince odaklanabilmesi ve bu şekilde zirve noktasında yarı-sanırsal bir *monoideizm farkındalığı* yaşaması olduğunu açıklamaktadır (James, 1897 & 2021: 419).

Analitik psikoloji ekolünün kurucusu olan Jung'un (2021) yaklaşımına göre, bireyin kendisini eğitmesinin temelinde, kendisini iyi tanıma gerekliliği yatar. Jung, insanların çoğunluğunun hastalanma nedenini, dış dünyanın beklentilerini yerine getirememelerinden daha çok bu beklentileri kendi yaşamlarında nasıl kullanacaklarını bilememelerine bağlamaktadır (Jung, 2021c). Jung'a göre, bilinen şeyleri duyularımızla deneyimleriz; ancak doğası gereği gizli olan durumları ise sezgilerimizle algılarız. Psikik durumlar, bilinçli hale geldiklerinde gizlenir ve örtülür; bu nedenle, ilk çağlardan beri gizemli ve tekinsiz olarak algılanmışlardır. Her bireyin bir ikiliğe sahip olduğu, bir yanda bireyin kişisel deneyimi diğer yanda ise kişilik dışı yaratıcı bir süreçte bulunabileceği ifade edilmektedir. Bireyin hem yaşamın saflığı ve özgürlüğünde hem de bilinçdışı içeriğinin etkisi altında olduğu ve kontrol altına girdiği anlaşılmıştır (Jung, 2021d).

Jung, *İnsan rubuna yönelik* adlı eserinde ruhu hareketli, yaşam veren bir güç ve nesnel bir varlık olarak tanımlar. Bireyin bilinçaltında, bilincin dışındaki köklere uzanan ve açıklanması güç olayları tecrübe ettiğini vurgular. Bilinçaltında, bilince ulaşamayan olgular bulunduğunu belirtir.

Ona göre, akıl hastalıkları bir beyin hastalığı olsaydı, ruhsal durumun bilimsel yöntemlerle incelenmesine gerek olmazdı. Jung, ruhun kendi yapısının olduğunu ve ruhsal olayların psikik perspektiften ele alınması gerektiğini vurgular (Jung, 2021b). Jung'un vurguladığı gibi kişisel deneyimlerin bireyin *kendini gerçekleştirme* yolunda önemli adımlar olduğunu belirtir. Yazdığı her şeyin içsel bir zorunluluk duygusundan ve ruhun konuşmasına izin veren bir içsel itici güçten kaynaklandığını ifade eder.

Nefs psikolojisi bağlamında Jung, *ruh çözümlemecisi* olarak etkili bir konuma sahiptir. Özgün katkıları, antropoloji, teoloji, psikoloji, felsefe ve sosyoloji gibi disiplinler arası çok yönlü bağlantılar kurarak dönüşümlere yol açmaktadır. Ruha fonksiyonel bir yaklaşımı benimsemesi, ruhun içsel anlamlandırma çabası, özerk güç ve çekim kaynakları olduğu konusunda anlayış sağlar. Ayrıca, ruhun kendisinin kontrol edemediği gücün sembolik bir yansıması olduğunu da belirtir.

Jung (2021), modern dönemdeki bireylerin, ruhsuzlaşan ve köklerinden kopan bir yabancı gibi hissettiğini ifade eder. Ruh ve maddenin simgesel birliğinin bozulması durumunda ve insanın kendi varoluşunu yanlış yerlerde araması halinde, ancak yeniden simgesel gerçekliği deneyimleyerek gerçeğe ulaşabileceğini açıklar. İslam mistisizminde etkili bir konuma sahip olan Jung, *Kehf Sûresinden Hızır Kıssasını* örnek olarak verir, bu hikâye *yeniden doğuşun gizemini* sembolize etmektedir. Jung'a göre, ruhsal dönüşümün yerini tutan kurallara uygun davranışların bu süreçte önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır (Jung, 2021a). Bu bağlamda, bireyin ruh hakkında kesin bir bilgiye sahip olamayacağı, ruhu kendi özündeki değerlendirme ve üstün bir gücün varlığını anlamamanın, bireysel deneyime izin verildiğinde mümkün olacağı vurgulanmaktadır.

Jung'a göre, hayattan kaçınmak veya uzaklaşmak, bireyde gerilemeye neden olabilir; ancak bu *gerileme*, hayata karşı direnci artırarak yeni bir yaşam alanını keşfetme fırsatı doğurabilir. Jung, gerilemenin aslında yaratma eyleminin temel koşulu olduğunu ifade eder. Hataların, doğrular kadar yaşam serüveninin ayrılmaz bir parçası olduğunu belirten Jung'a göre, bu süreçleri deneyimleyip dönüşüm başlatan birey, yükselişin de bu deneyimlerle mümkün olduğuna inanır (Jung, 2020).

Jung'a (1965) göre, her nevroz, maneviyatı etkiler ve bireyin nevrozik olması kendi güvenini kaybetmesine yol açar. Nevrotik durumların temel nedeni psikolojik etkenlerdir ve bu etkenler, yoğun bir gölgeyle bireyi meşgul eder. Jung, geçmişten gelen unsurların ve bilinçli durumun uzlaşma içinde olmaları gerektiğini belirtir. Karşıtlıkların uzlaştırılması, bireyin içsel dengeye kavuşması için önemli bir adımdır. Birey, kendini deneyimleyip farkına vardığında, *kutsal deneyimleme* kapasitesine sahip

hale gelir. Jung, insan psikolojisinin en büyük gücünün Tanrı olduğunu vurgular. Bu nedenle, Jung, bilinci bir adacık gibi okyanusta ve psişeyi bilincin çok ötesinde bir gerçeklik olarak tanımlar ve ruhun, bilinmeyene doğru yönelmesi gerektiğini ifade eder (Jung, 1965).

Alman teolog Rudolf Otto, *Kutsalı dair* adlı eserinde, dinsel bilincin içinde gizemli ve mistik deneyimleri *sersemlik* olarak tanımlamıştır. Sersemliği, bir tür şaşkınlık ve afallama hali olarak açıklar, bu durumun büyük bir hayret ve olağanüstü bir durumla ilişkilendirildiğini belirtir. Otto'ya göre, gizemli olan şey, normal sınırların ötesinde bir *öteki* durumun varlığına işaret eder. Bu durum, bireyin kişisel deneyimi olarak ortaya çıkar; tarif edilemeyen fakat deneyimlenen, farklı bir *hal* durumu şeklinde kendini gösterir. Ezoterik dilde, *mistisizmin ideogramı* olarak nitelendirilebilir.

Otto (2014), bu durumu, dinsel huzurun algılandığı aşamalarda rahmetle dolma anı veya hissi olarak tanımlar. Tanrı'nın lütfuna ulaşma, ruhsal dönüşüm, yeniden doğuş gibi yüce deneyimlerin, takva deneyiminin en gerçek ve saf biçimde yaşandığını belirtir. Uyanışın başladığı, kalp gözünün açıldığı ve perdenin kalktığı durumlar, bu mest olma halinin, sezgisel unsurun etkisiyle mutlak bir büyülenme yarattığı şeklinde ifade edilir (Otto, 2014: 57-73).

Öte yandan din fenomenoloğu James Cox (2018) ise *Kutsalı ifade etmek* adlı eserinde Eliade'nin zaman ve mekânın türdeşliği konusundaki yaklaşımına odaklanmaktadır. Eliade'ye göre, kutsal, mekân ve zaman özellikleriyle tanımlanır. Mitler ve ritüeller, kutsal zaman ve mekân içinde gerçekleşir. Kutsal ile profan arasındaki ayrımı yapmak için *hiyerofani* terimini kullanan Eliade'ye göre, dindar halk, *kozmogonik mih* anlatarak, kutsal mekânda ayın zamanını yaratır ve düzenin yaratılmasını deneyimleyerek dünyanın kökenine kadar geri gidebilir. Kutsal zaman ve mekânda yaşanan deneyim, kutsalın kendisini gösterme şeklinde ortaya çıkar. Eliade'ye göre kutsal, bireyin dünyasından farklıdır, ancak bir nesne aracılığıyla bilinir hale gelebilir. Bu kişisel deneyim, imanlı gözler için görünür olabilir. Kutsal, bilinemez ve gizlidir, ancak onu deneyimlemek isteyen imanlı bireyin odak noktasında ortaya çıkan kutsal varlığın dışı vurumu olarak ifade edilir (Cox, 2018: 124-194).

İslam psikoloğu Haris el-Muhâsibî'ye göre, bireyin varlık yapısı akıl, kalp ve nefis üçlüsünden oluşmaktadır. *Akal*, doğuştan gelen bir fenomen olarak kabul edilirken, basiret, onun pratikleşmiş versiyonu olarak tanımlanmaktadır. Ruhi fonksiyonlar ise *kalpten* türemektedir. Kalbin, marifet kavramıyla ifade edilen sezgisel bir araçla algılama ve ken-

dine özgü bir bilme şekli olduğu belirtilmektedir. Fizyolojik boyutu aşarak, hazzı arzulayan davranışların kaynağının kalp olduğu ifade edilmektedir. *Nefs* ise fizyo-psikolojik açıdan sınırsız istek ve arzuların barındığı içgüdülerin karşılığı olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu olan akıl, kalp ve nefis üçlüsünün her insanın yapısında var olan bir gerçeklik olduğu ve her bireyin bilincini değiştiren bir eğitim sürecinden geçtiği vurgulanmaktadır (Gürses, 2020: 36).

Bireyin bilinç yapısının değişiminde kişisel çabanın önemli bir etkisi vardır. *Mistik tecrübeler*, bireyde farklı deneyimlere kapı aralar ve yeni bir oluşum ile dönüşüm aracı haline gelir. Çünkü birey, bilinç ve bilinçdışı olgularıyla bütünlük sağlayabilir. Maddenin, zamanın ve mekânın ötesinde yaşanan bir *dinsel deneyim*de, en üst güçle karşılaşma hissine varıldığı düşünülmektedir. Bu deneyimin akıl almaz ve tarifsiz olduğu vurgulanmaktadır. Gündelik iletişimden farklı olarak, ötekinin deneyimlenmesine odaklanan bu mistik olgu, kimlik arayışıyla başlayıp kendini tanıma ve kutsal deneyimleme yolunda evrilen kişisel bir *mistik gerçeklik* olarak ortaya çıkar.

Tevfik Özcan (1975) ise *Rûhî bunalmalar ve İslam rûhiyatı* adlı eserinde, nefes darlığının oksijensiz kaldığında ortaya çıkması gibi Allah'ı zikretmeme durumunda ruhsal sıkıntının gerçekleştiğini belirtmektedir. Ona göre, İslam teolojisi insan fıtratına en uygun ve değişmez olguda bulunmaktadır; İslam teolojisinin önerdiği inanç ve pratiklerden uzaklaşmanın sonucunda ise bireyde psiko-somatik, nörotik ve psikotik gibi ruhsal sorunlar ve davranış bozuklukları görülebilmektedir. Yapılan klinik tetkikler ve istatistiksel veriler, bireyin bu değişime direnç gösterdiğini göstermektedir. Özcan'a göre, bu direniş boş bir çabadır ve bireyi kandırmaktan başka bir işe yaramaz. Özcan'ın eserindeki klinik çalışmalar ve araştırmalar, sosyal psikiyatri ve manevi psikiyatri alanlarındaki uzun yıllara dayanan deneyimlerini yansıtarak, *dinsel deneyimin* insan hayatındaki önemine vurgu yapmaktadır. Bireyin içsel yolculuğu, tanrısal deneyimle kişiyi üstün varlığın gücüyle tanıştırmak hayatını anlamlandırmasına etken olmaktadır (Özcan, 1975).

Burhanettin Canatan'ın *İslamiyet'te ruh sağlığı* adlı eserine göre, ruhu bozan durumlar dinî inançtan yoksun olma ve çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimlerdir. Bireyin içsel çatışmaları, özdenetimden uzaklaştığını gösterir ve bu durum ruhsal sıkıntılara yol açabilir. Ayrıca, dış çevreyle uyum da bireyin ruhsal durumunu etkiler. Canatan'a göre, içsel ve dışsal denge birbiriyle uyumlu olmalıdır. Eğer birey özdenetimden yoksun ve çevresiyle uyumsuzsa, sınırlı tepkiler verme veya psiko-nevroz davranışları sergileme eğilimindedir. Birey hayatı boyunca kritik

evrelerden geçer ve bu deneyimler, sonraki yaşam aşamalarında karşılaşılabilecek olaylara nasıl tepki vereceğimizi belirler. Bu deneyimler, fizyopsiko-sosyal davranışlarımızı etkileyebilir.

Bireyin yaşamındaki önemli kriz dönemleri şu şekilde sıralanabilir: Genetik transfer yoluyla ortaya çıkan patolojik durumlar sonucu meydana gelen doğum krizi, duygusal ve fiziksel bağ kurduğu annesinden süten kesilmeyle gerçekleşen kriz, üç-beş yaş aralığında yaşanan benlik krizi, ergenlik dönemi ve menopoz öncesi belirtilerin yaşandığı klimakterium dönemidir (Canatan, t.y.). Yazarın burada bahsettiği evreler, insanlık için ortak olan ancak her insanda farklı deneyimlenen dönemlerdir. Bireyin kutsal olanı deneyimlemesi, ilahi durumun kendi benliğindeki yansımaları kadar gerçekleşmektedir. Bazı bireyler ruhsal ve manevi açıdan yüksek donanıma sahip olduğu zaman normal dışı durumları çeşitli etkenlerin bir araya gelmesiyle deneyimleyebilirler.

Din psikoloğu Yapıcı (2013), ruh sağlığı yerinde olan bireylerin yaşamlarından zevk aldıklarını ve mutlu olduklarını belirtmektedir. Dinsel tecrübenin hayatı anlamlandırmada ciddi etkileri olduğunu, içsel huzura ulaştırıp özdenetim hissi ve iyimserlik hali meydana getirdiğini vurgulamaktadır (Yapıcı, 2013; detaylı bilgi için bkz. Yapıcı & Kayıklık, 2005).

Dinsel ve manevi deneyimler, literatürde antropolojik, psikolojik ve biomedikal alanlarda tanımlanırken son zamanlarda nöropsikolojik bağlantıları da incelenebilecek düzeye gelmiştir. Beyinde zaman içerisinde gerçekleşen evrimsel değişimler, dini ve manevi tecrübelerin nöropsikolojisini tanımlarken nedensel ve holistik operatör biçiminde iki ilişki terimle ifade edilmeye çalışılmaktadır. Bunlardan *nedensel operatör*, belirli bir gerçeklik dizininin, öznel olarak dizin sıralamasındaki ilk hedefi otomatik olarak oluşturduğu varsayılmaktadır. Batı bilimi ilk sebep öne sürmeyi reddetmesine rağmen, bilimsel olmayan nedensel operatör yardımıyla ilk sebep meydana gelmektedir. Bu gerçeklik dizininin başlangıç yerini Tanrı, tanrısal güçler, ruhlara vs. şeklinde sebepsel yapılar otomatik olarak yer edinebilmektedir. Diğer ilişkili olan *holistik (bütüncül) operatör* de ise parçalar arasındaki bütünlüğün sağlanması daha geniş bağlamsal yapı içerisinde konumlanması gibi gerçekliğin gestalt olarak görünmesini sağlamaktadır (Gestalt psikolojisi, 2022).

Dinsel ve manevi deneyimlerde toplu ibadetler ve bireysel meditasyonların birbiriyle etkin rolde olduğu ifade edilmektedir. Toplu ibadetler, ortalama bireyin *mistik deneyime* erişimini daha mümkün ve kolay kılabilmektedir. Bireysel deneyimlerde tüm sınırların ortadan kalkmasıyla salt varlık sahasına erişimin meydana geldiğini, bu yüzden ortalama

diye tanımlanan grup ibadetlerini gerçekleştirenlerden daha fazla etkinin olduğu belirtilmektedir. Manevi pratikler yoğunlaşmayı ve devamlılığı gerektiren dinsel tecrübelerdir. Alanda uzman kişilerin normal ve sağlıklı olan manevi gelişimi, psikopatolojik durumlardan ayırt edebilmeleri gerekmektedir (Newberg & Newberg, 2013).

Mistik deneyimler, birey doğasındaki bir gerçeklik olmasından dolayı psikologların bunu yeni çok yönlü paradigma önerisi olarak görüp üzerinde dikkatle durması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü birey, kendi inancının hakikatini deneyimler, tanımlar ve buna bir konumlama yapmak ister. Bu yüzden mistik deneyimlerin aslında inanç odaklı olduğu öngörülmektedir. Dolayısıyla bir dine sahip olan bireyin yaşadığı deneyim, dini bir tecrübeye sahip olduğunu göstermektedir. Kutsal bilincin bu aşkın varlığı aramak ve keşfetmek zorunda kaldığı anlaşılmaktadır. Bunu varoluş hissi şeklinde deneyimleyebilmektedir. Daha profan yaşamlarda, kutsalı tecrübe etme isteği her ne kadar doğuştan gelse de bulunduğu kültürel çevrenin yeteri kadar desteklememesi bu deneyim algısındaki düşüşe de neden olduğu ifade edilmektedir. Dini inanca sahip olanların aksine, hiçbir dini/manevi yönelimi olmayan, aidiyet hissetmeyen bireylerin de mistik deneyimler yaşadıklarını bildirdikleri aktarılmaktadır. Dini algı olmaksızın yaşandığının belirtilmesinden sonra bu deneyimlerin doğasını aydınlatmak psikologlar tarafından üzerinde durulması gereken bir durumdur (J.R., 2013: 127-156).

Din psikoloğu Hökeleki (1996), deneyimi hakikatle doğrudan kurulan ilişki sonucu elde edilen bilgi ve hayatı duygusal ve sezgisel açıdan kavrama deneyimi olarak açıklamaktadır. Dini perspektiften ise yaratıcıyla kurulan ilişki bağlamı olarak yorumlamaktadır. Birey ile Allah arasında gerçekleşen etkileşim vasıtasıyla karşı konulamaz bir anın yaşanmasına yol açarak bireyin dinsel gelişme ve olgunlaşmaya vesile olduğunu ifade etmektedir. Birey, fitrat üzere kendisini yoktan var eden yaratıcısının varlığını sorguladığı için onu tanıma, ona yönelme ve bağlanma gibi duyguları hissedebilen bir yapıya sahip olduğunu anlatmaktadır. Çok yönlü bir paradigma ve karmaşık bir dinsel tecrübe, objektif ve sübjektif arasındaki zıtlığı aşan, alemler bütünlüğü içinde kavrama çabası içindeki bireysel gerçek bir tecrübe olarak vurgulanmaktadır. Hökeleki, dini deneyim türlerini, *doğrulamacı deneyim*, *ilahi cevap deneyimi*, *vecd deneyimi* şeklinde sınıflandırmaktadır (Hökeleki, 1996: 123-154).

Din psikoloğu Pazarlı (1968) ise bilimsel tekniklerle ispat imkânı olmayan olayları metafizik bağlamda ele almaktadır. Pozitif bilimde uygulanabilir ve sebep-sonuç ilişkisi yönünden test edilebilen olayların,

metapsişik ya da parapsikoloji deneyimlerinde de gerçek bir şekilde tezahür ettiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda Pazarlı, eserinde telestezi (uzaktan algılama), telepati (uzaktan iletişim), telekinezi (eşya ve insanı uzaktan etkileme), ektoplazmi (ceset ve maddi şekilde varlık gösterme) gibi metapsişik olayları ayrıntılı bir şekilde ele almaktadır. Metapsişik veya ruhsal araştırmaların başlangıçta ciddiye alınmasa da daha sonra ciddi bir ilgi alanı haline gelip kendi bilgi dalını oluşturduğunu belirtmektedir. Fizik aleminin üç boyutlu aşamasının yanı sıra metafizik alemin dördüncü boyutunda ruhların var olduğuna dair bir kabulün olduğunu ifade eder (Pazarlı, 1968: 202-214).

Öte yandan din psikoloğu Horozcu (2015) ise ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan olağan dışı hallerin *dini deneyim*, *mistik deneyim* ve *transpersonal deneyim* yönünden ele alıp benzer ve farklılıkları göstererek açıklama yoluna gitmektedir. Dini deneyimi, bireyin sübjektif değerlendirmesi ve dini bir nitelikte olduğunu beyan etmesine bağlı olduğunu ancak bu kapsamda değerlendirilebileceğini savunmaktadır. Bir deneyimin mistik deneyim olarak dikkate alınmasının ön şartının, bireyin mistiklere özgü yaşantıya adanmış bir hayat sürmesine bağlı olduğunu belirtmektedir. Mistik deneyim ve dini deneyim tarih boyunca din ve gelenek temelli bilgiler ışığında yaygınlığının anlaşıldığını ifade etmektedir. Mistik ve dinsel deneyimlerin ortak özellikleri ise bu deneyimlerin, anlatılamaz bir durumu, bir hissi, ilham yolu, geçici olması, gerçeklik hissi, zamansızlık ve mekânsızlık, olumlu duygular, kutsallık hissi, kalıcı etkiler ve paradoksallık biçimlerinde meydana gelen özelliklere sahip olmasıdır.

Horozcu, transpersonal deneyimin dinsel ve mistik deneyimleri içeren en geniş alanı kapsadığını belirtir. Bu deneyimin, insanın bilinçdışındaki tüm durumları içerebildiğini ifade eder. Tarih boyunca mistik deneyim elde etmek için çeşitli uygulamalar ve araştırmalar yapılmıştır. Bu çerçevede, açlık, uykusuzluk, az konuşma, izolasyon, işkence, ritmik sesler (müzik ve dans), nefes kontrolü, zihinsel odaklanma, psikodelik maddelerin kullanımı gibi farklı yöntemlerle bu deneyimin bireyin kendi isteği doğrultusunda gerçekleştirilebileceği tespit edilmiştir (Horozcu, 2015: 183-206).

c. Kutsal Toprak Deneyimi

Fenomenolojik açıdan *kutsal toprak* terimi genellikle dini, tarihi veya kültürel açıdan büyük öneme sahip olan belirli bölgeleri ifade eder. Bu bölgeler, birçok birey için kutsal kabul edilir ve bu yerlere yapılan ziyaretler dinsel ve mistik içerikli bir deneyim sunabilir. İşte bu ziyaretlerde ortaya çıkan deneyime kutsal toprak deneyimi denir. Dünyada

farklı dinlerin kutsal toprak olarak kabul ettikleri bazı bölgeler vardır. Aşağıdaki bölgeler örnek olarak verilebilir:

(i) *Mekke ve Medine (Suudi Arabistan)*: İslam'ın kutsal şehirleri olan Mekke ve Medine, Müslümanlar için en kutsal yerlerden biridir. Her yıl milyonlarca Müslüman, hac ibadeti için Mekke'ye gitmektedir.

(ii) *Kudüs (İsrail ve Filistin)*: Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam için kutsal olan Kudüs, bu üç büyük dinin önemli dini yapılarına ev sahipliği yapmaktadır. Bu şehir, birçok inanç için dini bir merkezdir.

(iii) *Varanasi (Hindistan)*: Hindular için kutsal sayılan Varanasi, Ganj Nehri kıyısında bulunur. Burada ölenlerin yakıldığı geleneksel bir ritüel gerçekleşir. Ganj Nehrinde yıkanmak ve bu kutsal şehri ziyaret etmek Hindu inançlarına göre büyük bir öneme sahiptir.

(iv) *Roma (İtalya)*: Katolik Hristiyanlar için Roma, Papa'nın merkezi olan Vatikan'ı içerir. Aziz Petrus Bazilikası gibi önemli dini yapılar burada bulunur.

(v) *Lhasa (Tibet)*: Tibet Budizmi için kutsal olan Lhasa, Potala Sarayı ve Jokhang Tapınağı gibi önemli dini ve tarihi mekânlara ev sahipliği yapar.

(vi) *Kyoto (Japonya)*: Kyoto, geleneksel Japon Budizmi ve Şintoizm'in önemli merkezlerinden biridir. Burada tapınaklar, bahçeler ve geleneksel mimari örnekleri bulunur.

Yukarıda çeşitli dinsel inançlara bağlı örnekleri verilen kutsal topraklar, genellikle ziyaretçilere dini bir bağlamda derin bir *kutsal toprak deneyimi* sunar. Bu yerlerde ibadet, dua, manevi düşünce ve dini ritüeller gerçekleştirilir. Aynı zamanda bu bölgeler, tarih, sanat ve mimari açısından da büyük bir öneme sahiptir. Ancak, bu yerlere yapılan ziyaretler sadece dini değil, aynı zamanda kültürel ve tarihi bir deneyim sunar.

Yukarıdaki konuya genel bir girişten sonra özelde İslam teolojisi temel alınarak konuya bakıldığında İslam dininin kutsal kitabı olan Kur'an-ı Kerim'de (Bakara 2/197) *hac pratiği* şu şekilde yer almıştır: "Belli aylarda ifa edilecektir. Her kim o (aylarda) haccı ifa ederse, hac sırasında çirkin konuşmalardan, tüm yakışsız davranışlardan ve kavgadan kaçınmalıdır. Her ne iyilik yaparsanız Allah onun farkındadır. Ve kendiniz için hazırlıkta bulunun, ama şüphesiz, tüm hazırlıkların en güzeli, Allah'a karşı sorumluluk bilincine sahip olmaktır. Öyleyse bana karşı sorumluluğunuzun bilincinde olun, siz ey derin kavrayış sahipleri!" (Esed, 2013: 47).

Yukarıda verilen ayette, Yüce Allah'ın hac ibadetini yerine getirmenin derin kavrayış sahipleri olanlara sorumluluk bilincini geliştirmek ve kişinin kendisi için yapabileceği en güzel davranış olduğunun mesajı verilmektedir. Nefs psikolojisi bağlamında yapılan uygulamadaki *tefekkeür* metodu (Merter, 2021), ayetteki *derin kavrayış sahipleri* için bu uygulamayı yapabilecekleri kutsal bir mekân sunduğu şeklinde anlaşılabilir.

Kur'ân-ı Kerim'de “Bir zamanlar İbrahim'e Beytullah'ın yerini hazırlamış ve (ona şöyle demiştik): Bana hiçbir şeyi eş tutma; tavaf edenler, ayakta ibadet edenler, rükû ve secdeye varanlar için evimi temiz tut. İnsanlar arasında hacçı ilan et ki gerek yaya olarak gerekse nice uzak yoldan gelen yorgun argın develer üzerinde, kendilerine ait bir takım yararları yakinen görmeleri, Allah'ın kendilerine rızık olarak verdiği kurbanlık hayvanlar üzerine belli günlerde Allah'ın ismini anmaları için sana (Kâbe'ye) gelsinler. Artık ondan hem kendiniz yiyin hem de yoksula, fakire yedin. Sonra kirlerini gidersinler; adaklarını yerine getirsinler ve o Eski Evi (Kâbe'yi) tavaf etsinler. O halde pislikten, putlardan sakının; yalan sözden sakının” biçiminde vurgulanmıştır (Hac Sûresi 22/26-30; Kur'ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014).

Yukarıdaki ayetten anlaşılacağı üzere kutsal toprak ziyaretinin amaç ve kapsamı belirtilmekte, maddi ve manevi arınma ön hazırlık olarak ifade edilmektedir. Duygu yüksekliği, düşünce temizliği, niyet ve iradenin önemi ve doğruluk dinin kendisi olarak görülmektedir. Birey fitratı gereği sevgi ve saygının merkezi olan ve gözle görülebilen birine ihtiyaç duymaktadır. Kalbin dolup taşması ve Beytullah'ı ziyaret etmek arzusu, aşkınla kurulan bağın dinmesi yönünden etkili bir mekân olarak algılanmaktadır. Allah'ın simgesel varlık tezahürü olarak *Kâbe ziyareti*, kutsal mekân üzerinden inananlar için akıl-kalp-ruh bağlamında aşkının deneyimlenmesi olarak betimlenebilir.

Kutsal toprak ziyareti, bireyin içsel denge ve disiplini yeniden sağlamaya yönelik bir çaba, arzuları ve alışkanlıkları kontrol altına alma amacını taşıyan bir isyan eylemi, akıl ve maddenin tapınına karşı bir protesto, düzen ve disiplin normlarına eleştirel bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Hayatın rutin akışından sıyrılabilmek için isyan ve değişim olgusunun önemine vurgu yapılmaktadır. Hac ziyaretinde, bireyin kendi irade ve tercihlerinden uzaklaşması, nefsi zevklerden arınması, kendisine zor gelen eylemleri (say/koşmak, tavaf vb.) gerçekleştirmesi, itaat ve gaybe olan inancın en belirgin biçimde tezahür ettiği bir ortam olarak anlaşılmalıdır. Hac görevini yerine getiren birey, emirlere itaat eden ve işaretlere tabi olan bir *hizmetkâr* olarak algılanmaktadır.

İslam teolojisinde hac ziyareti, Hz. İbrahim'in mirasını korumak, hanifliğin temsilciliğini üstlenmek ve O'nun öğretisini yenilemek açısından önemli görülen bir ibadettir. Hz. İbrahim, doğup büyüdüğü yerde önce putları yıkmış, şehirdeki düşmanlığa karşı dimdik bir duruş sergileyerek şirke-cehalete-putperstliğe isyan etmiştir (Enbiya 21/50-70). Hûd Sûresi 75. ayette “İbrahim cidden yumuşak huylu, bağı yanık, kendisini Allah’a vermiş biri idi (Kur’ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 229)” şeklinde Allah’a olan aşk ve muhabbetini, bu uğurda yapabilecek cesaret ve adanmışlıkta olduğu ifade edilmektedir. Kutsal topraklar, tarihin yeni başlığı ve insanlığı ayırıcı çizgisi, Allah’a yönelmenin, ıslahın ebedi mabedi, uluslararası hidayetin ve önderliğin merkezi, evrensel İslam kardeşliğinin tezahürü olması yönünden, İslam dünyasında etkisi yadsınamayacak konuma sahiptir (Ali Nedvî, 2004).

Kur’ân-ı Kerim’deki Âl-i İmrân Sûresi 96-97. ayetlerdeki “Şüphesiz, âlemlere bereket ve hidayet kaynağı olarak insanlar için kurulan ilk ev (mabet) Mekke’deki (Kâbe)dir. Orada apaçık nişaneler, (ayrıca) İbrahim’in makamı vardır. Oraya giren emniyette olur. Yoluna gücü yetenlerin o evi haccetmesi, Allah’ın insanlar üzerinde bir hakkıdır (Kur’ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 61)” ifadesi kutsal toprak deneyiminin insanın doğru istikamete yönelmesinde etkili bir araç olduğunu vurgulamaktadır. Bu kutsal topraklara gidenlerin güvende olduklarına teminat verircesine belirtilmesi ve bireyin imkânı varsa yapması gerektiğini vurgulaması psikolojik iyi oluş bakımından önemli bir yaklaşımdır. Orada açık işaretlerin olduğunun söylenmesi, Allah’ın tek ve benzersiz oluşu, insanlığın dini deneyiminin devamlılığı ve nerede olursa olsun ilk mabede yüz çevrilmesi gerektiği şeklinde işaretlerin varlığı hakkında bilgi vermektedir.

Öte yandan Mâide Sûresi 95-97. ayetlerde de “Ey iman edenler, ihramlı iken avı öldürmeyin. İçinizden kim onu kasten öldürürse öldürdüğü hayvanın dengi (ona) cezadır. Kâbe’ye varacak bir kurban olmak üzere içinizden adalet sahibi iki kişi hükmeder. Yahut fakirleri doyurmaktan ibaret bir kefarettir yahut onun dengi oruç tutmaktır. Ta ki işinin cezasını tatmış olsun. Allah, Kâbe’yi o saygıya layık evi, haram ayı hac kurbanını ve gerdanlıkları insanların belini doğrultmaya sebep kıldı. Bu da Allah’ın göklerde ve yerde ne varsa hepsini bildiğini ve Allah’ın her şeyi bilici olduğunu bilmeniz içindir” şeklinde bir vurgu yapılmaktadır (Kur’ân-ı Kerim ve Açıklamalı Meâli, 2014: 122-123; Akdoğan, 2022: 2).”

Yüce Allah’ın güvenli beldesi olarak nitelendirdiği Mekke’de, kutsal ziyaret sırasında bir canlının öldürülmesinin cezasının belirlendiği ve

bu cezanın dengi karşılıklarının öğretildiği ifade edilmektedir. Hac deneyimi sırasında, aşkın olanı tecrübe ederken dünyevi arzuların uzaklaşmak, bu deneyimin daha güçlü ve etkili olması açısından önemli bir ayrıntıdır. Birey olmanın gerekliliği, sorumluluk üstlenmek ve hataların sonuçlarına katlanmak zorunluluğunu içermektedir. Doğru bir yolda ilerlerken karşılaşılan olumsuzlukların ve hataların geri dönülemez olmadığı, ancak bir bedel ödenerek bağışlanma ve arınma yolunu seçmek gerektiği anlatılmaktadır.

Konuyla ilgili olarak Hac Sûresi 32-33. ayetlerde "...Her kim Allah'ın sembollerine saygı gösterirse şüphesiz bu kalplerin takvasındadır. Onlarda (kurbanlık hayvanlarda veya hac fiillerinde) sizin için belli bir süreye kadar birtakım yararlar vardır..." şeklinde ifade edilen semboller, semboller veya işaretlerden amaç Allah'ın insanlara anlamaları ve farkına varmaları için açıkladığı birtakım hikmetler olduğudur. Hac ziyaretinde ruhun Allah'a doğru bir yükseliş yaşaması temsil edilmektedir. Bu deneyimde birey manevi atmosfere geçişi yaşayabilmektedir. Ziyaret esnasında yapılan her ritüel bireyi manevi eğitim aşamalarından geçirerek bir hazırlanma ve arınma hissi duymasına sebep olmaktadır.

Burada dikkat çeken diğer bir önemli konu ise kutsal toprak ziyaretine *hazırlık aşamasıdır*. Birey, öncelikle *kul hakeki* varsa bunu ödemeyi arzular, yakınları ve dostlarıyla helalleşir, günahlarından samimi bir şekilde tövbe ederek manevi bir ortama kendini hazırlamaya çabalar. Yolculuk esnasında en önemli ihtiyaç olan sabrı geliştirmek amacıyla çaba sarf etmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Çünkü bu kutsal toprak yolculuğu, heyecanın yanı sıra stres ve yolun zorluklarıyla birlikte gelir, bu nedenle bireyin sabrının tükeneceği ve ilk sınavın geçileceği kısımda bilinçli bir şekilde hareket etmesi önemlidir. Allah'a kavuşma simgesel olarak *mikat* alanıyla ifade edilir. O'na ulaşmanın sembolik mekânı olan mikat alanı, Hz. Musa'nın Allah ile konuşmasının ve tecelli noktasının belirlendiği sınırı temsil eder (A'raf Suresi, 7/143). Kutsal toprak ziyaretine giden bireyin bu heyecan ve hazırlık haline girmesi, ön hazırlık aşamalarını deneyimlediğini gösterir. *Safâ* ve *Merve* tepeleri ise bu deneyimin sembollerindedir. Bu iki tepe arasında koşmak veya hızlı yürümek, bir *arayışın* simgesi olarak algılanır. Aynı düşünce akışında birçok bireyin koşuşturması, nefes nefese kalması, sadece zihinsel değil aynı zamanda bedensel bir yaşantıyla dinsel bilincin artmasına katkı sağlamaktadır (Erul & Keleş, 2018: 16-40).

Kutsal toprak ziyareti, ilk kez gerçekleştirilecekse, öncelikle maddi bir hazırlık aşamasını (ulaşım, sağlık, konaklama vb.) içerdiği gibi aynı

zamanda manevi hazırlık aşamasının da bireye kolaylık sağlaması, bu deneyimi ilk kez yaşayacaklar için zihinsel olarak daha fazla bilinmezlik içerdiği için önem arz etmektedir. Bu coğrafya, tarihi boyunca peygamberlere ev sahipliği yapmış ve birçok önemli olaya tanıklık etmiştir. Bu kutsal topraklara gitmek, psikolojik ve sosyolojik açıdan bireyi geçmişe doğru bir yolculuğa çıkarmakta ve Allah'ın işaretlerini anlamasında ön hazırlık yapmış olanlar için çıkarılacak dersleri içinde barındırmaktadır.

Din pedagoğu Ay (2021) ise hac pratiği için yapılacak manevi hazırlık aşamalarını, çıkılacak yolculuğun farkında olarak motivasyon/hazırbulunuşluk sağlanması, *takva azığı* kavramını bilerek ondan hayat boyu gidilene, yapılan dini ritüellerin arkasında yatan anlamları kavramak, işaretlerin ne dediğini iyi okuyabilmek, ziyaret esnasında okunacak duaları ezberlemek ve anlamlarına vakıf olmak, kendisini bu deneyim esnasında her anlamda besleyecek bir yol arkadaşı seçebilmek ve son aşamada ise hukuku bulunan herkesle helalleşmek, şeklinde betimlemiştir. Tüm bunların yapılması, bireyin bu ziyaret öncesi bilişsel yönden kendini hazırlamasına yardımcı olması bakımından önemlidir (Ay, 2021: 92-112).

Hac ziyaretinde ortaya çıkan kutsal toprak deneyimi, hem bedensel hem psikolojik anlamda tam olarak bireyin kendini vermesi gerektiği, bedenlen, ruhen ve malla yapılması diğer ibadetleri de kapsayıcı bir nitelikte olduğunun göstergesidir. Ayrıca söz konusu bu deneyim, geçmişe yolculuk ve geleceğe hazırlık anlamında bir deneyim sunması yönünden çok yönlü paradigmaya sahip bir deneyimdir.

İslam teolojisindeki ibadet sisteminde, diğer ibadetlere göre daha fazla psikolojik, bedensel ve maddi bir çaba gerektiren hac ibadetinde, kefen benzeri örtünün giyilmesi gibi ölüm ile yaşama dair sır ve anlam ilişkisi de kurulabilir. Hac ve umre yapmak tarihte birçok olaya tanıklık etmiş olan coğrafyayı görmek, bireyde sadece dünyada kendisinin olmadığını, onlarca insanın gelip geçtiği bu hayatta hangi amaç uğruna mücadele verdiğini hatırlatması açısından önemlidir (Özdemir, 2017). Ayrıca umrenin mikatlarını İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) hayatta iken kendisinin belirleyerek açıkladığı da araştırmalar sonucunda elde edilmiştir (Kılıç & Yılmaz, 2022).

d. Nefs Psikolojisinde Kutsal Toprak Deneyiminin Terapötik Etkileri

Nefs psikolojisi ekolünde kutsal toprak deneyimi yaşayan bireylerin, hayatlarında ciddi değişim ve dönüşümlere sebep olacağı öngörül-

mektedir. Bir benzetme yapılacak olunursa, bireyin kâbesi kalbi, tüm insanlığın ortak kalbi de Kâbe'dir. İçi boş kübik şekilde duran binanın anlam örgüsü ise *tevhid / birlik* olgusunda toplanmaktadır. Bu bağlamda tevhidin en doruk noktası aşk halinin yaşandığı görkemli ritüel ve sembolizmdir (Merter, 2014).

Din psikoloğu Atak'a (2021) göre, kutsal toprak ziyaretinde şehvet, heva, heves kontrol altına alınmış, birey kendi dışındaki canlıların farkına vararak *sadece ben* demekten öteye geçmiş ve kişisel bakım ve faaliyetlerden uzaklaşarak kendini terk etme yoluna girmiş olmaktadır. Kutsal toprak deneyimi esnasında dikkat çeken diğer pratikler ise 'sadağa ve kurban, kefen sembolü, Arafat vakfesi, şeytan taşlama' gibi sembolik değeri yüksek psikolojik bir rahatlama hissi oluşturan ritüellerdir (Atak, 2021).

Altın (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, hac ibadetinin kişide meydana getirdiği değişim ve dönüşümler 'şirkten arınmak, kötü huyları bırakıp nefis tezkiyesinin gerçekleşmesi, ihlas sahibi bir insan olunmasına imkân tanımak, şükür bilincinin oluşması, dini sembollere duyulan saygının artması, inanç kardeşliğinin oluşması' biçiminde saptanmıştır (Altın, 2021).

Öte yandan Yılmaz (2018) tarafından umre ibadetini yerine getiren katılımcılarla nicel yöntem kullanılarak gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise bireylerde yaşamı anlamlandıran değerlerin artmasıyla kaygıların azaldığı, umutsuzluk ve travmatik olaylar karşısında dine yönelerek ibadetlerde yoğunlaştıkları tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerin umre ibadetini gerçekleştirenler üzerinde farklı sonuçlara neden olduğu anlaşılmıştır (Yılmaz, 2018). Sosyal bir varlık olan insanın psikolojik iyi oluşunu önemli derecede etkileyen kutsal toprak deneyimi, ortak inanca sahip bireyleri uluslararası boyutta buluşturarak farklı insan ve grupların birbirlerini tecrübe etmelerine olanak sağlar (Öz, 2021).

Din psikoloğu Geçioğlu (2016), hac ibadetini psikolojik yönden ele alarak, sembolik açıdan yapılan ritüellerin bireyin zihninde ve iç dünyasındaki etkilerini belirtmiştir. Araştırma sonucunda, ihramın insanlar arasındaki eşitliği ve ölümü sembolize ettiğine, Arafat vakfesi için mahşerin provası olduğuna, şeytan taşlamayı insanı günaha sevk eden etkenlere karşı sergilediği tavır ve tutumu ifade ettiğine, sa'yın Hz. Hacer örneğinde arayışın tecrübe edilerek anlaşılmasına ve tavafın ise Allah'a daha yakın oluşu sembolize ettiğine yönelik saptamalar yapılmıştır (Geçioğlu, 2016).

Araştırmacının diğer bir çalışmasında ise hacılarla yapılan mülakat neticesinde elde edilen bulgularda, hacıların kutsal toprak ziyaretlerindeki temel motivasyonlarının değişkenlik gösterdiğine, yolculuğa çıkmadan önce yakın çevreleriyle helalleşme ve hacla ilgili kitaplar okuyarak ön hazırlık yaptıklarına, hac ritüellerini yerine getirdikten sonra oluşan arınma hissi ve yeniden dünyaya gelmiş oldukları duygularını yaşadıklarına, tarihe tanıklık etmiş olan mekanları ziyaret ederek empati geliştirdiklerine, kalabalıklarla birlik ve bütünlük içerisinde ibadet etme atmosferi ve Allah’a daha fazla yakınlaşmış olma duygusu yaşadıklarına, zemzem suyunun şifa verdiği inancının oluşmasına ve toplumsal bir statü diye kabul edilen *hacı* sıfatını kazanacağı düşüncesiyle motive oldukları, şeklinde bulgular elde edilmiştir (Geçioğlu, 2019).

Din psikoloğu Koç’un (2013) hac psikolojisi konulu İngiltereli Türk Diaspora hacıları üzerine yapmış olduğu nitel durum çalışmasında, psiko-teolojik bağlamda bireysel algılar üzerinden elde ettiği bulgulara yer verilmiştir. Sözü edilen bu çalışmada, hac deneyiminin bireysel boyuttaki etkilerine bakıldığında, hac öncesi psikolojik hazıroluşluk durumlarına kadınların erkeklere oranla daha fazla çaba gösterdikleri, psikolojik yönden hazır olamamalarının nedenin ise günlük yaşam planındaki hatalarından kaynaklandığı; Kabe’yi gördükleri ilk zamanda verilen psikolojik tepkilerin “eşsiz/tanımsız, çok boyutlu ve karmaşık dinsel bir deneyim” olduğu, yapılan dua içeriklerinde pragmatik/yarararı bir dua algısının olduğu ve derin/kuşatıcı bir yaklaşımla İslam dünyasının birliği ve diğer Müslüman kardeşlerinin de bu toprakları ziyaret etmeleri yönünde dua ettikleri sonucuna ulaşıldığı anlaşılmaktadır. Yine aynı çalışmada, hacıların Allah’ın elçisinin kabrini ziyaret ettiklerinde ise psiko-fizyolojik olarak yakınlık duydukları, şükür ve huzur, eşsiz bir deneyim ve seçilmişlik hissinin olduğu gibi sonuçlara ulaşılmıştır (Koç, 2013).

İngiltereli Türk Diaspora hacıları örneğinde yapılan bu araştırmanın devamında ise hacı unvanına sahip olmanın dinsel ve etik açıdan *sorumluluk yükleyici fonksiyonu* olduğu, hacı unvanının bireyin tüm hayatını denetleyici ve düzenleyici *olumlu sosyal baskı aracı* olduğu, tekrarlanması arzu edilen deneyimin bireyler arasında farklılık gösterdiği, ertelenmiş hac pratiği algısının dayandığı nedenlerin başında fizyolojik engellilik durumunun geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Koç, 2014).

Haccın psikolojik ve sosyolojik açıdan değeri üzerine Şen (2003) tarafından yapılan bir çalışmada, kutsal topraklara kimle beraber gidildiği, kimler için dua edildiği, hac dönüşü aile ve çevrenin bireye yaklaşımının nasıl olduğu, gelirken getirilen hediye ve içeriği kapsamındaki soru

ve cevaplar sosyolojik yönden değerlendirilmiştir. Söz konusu bu araştırmada, kutsal toprak deneyimi ve *hacı sıfatına* sahip olan bireylerde meydana gelen manevi haller, irade egzersizi, ilahi iradeye boyun eğme durumu, zaman ve mekân algısının farklılaşması, insanın kozmik düzenin bir parçası olduğunu görmesini sağlaması ve bireyin fikri ve ahlaki kişisel yolculuğunda etken bir faktör olması sebebiyle psikolojik açıdan değerlendirilmiştir (Şen, 2003).

Şahin (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise kutsal toprak ziyaretinin toplumsal ilişkiler bağlamında analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler ve anket sonuçlarından hareketle, birlik ve bütünlük içinde gerçekleşen ritüelde *din kardeşliğinin pekişmesi* ve din, dil, ırk gözetmeksizin tek bir anlayış etrafında toplanılması, uluslararası bir kongre statüsünde yapılan *İslami kongre atmosferinde* deneyimlenmesi ortak görüş olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca dünyanın çeşitli bölgelerinden gelen yabancı Müslüman hacıların dil engeli yüzünden iletişim sıkıntısı yaşadığı belirtilmiştir. Bireylerin kişiliklerinde düzenleyici ve denetleyici etkisinden dolayı dinsel bir otorite meydana geldiği, bireyin yeniden kendini keşfetmesine olanak sağladığı, sosyal ve bilgilendirici bir seyahat şeklinde algılandığı da verilen cevaplar sonucunda ifade edilmiştir (Şahin, 2006).

Yine konuya ilişkin Köse (2019) tarafından hac ibadetinin toplumsal yönden önemi üzerine yapılan bir araştırmada, hac esnasında ibadetlerin, Allah ile kul arasındaki bağı kuvvetlendirirken, hikmet boyutunda ise ruh sağlığı ve sosyal dayanışmanın beslediği belirtilmiştir. Kutsal toprak ziyaretinin çok yönlü ekonomik bir panayır şeklinde gerçekleştiğini ve oradaki toplumun kalkınması açısından da önemli bir fonksiyona sahip olduğunu ifade etmiştir (Köse, 2019).

Çakmak (2015) tarafından yapılan bir başka araştırmada, hacı kavramının, sosyal statü/itibar çerçevesinde dinsel argümanlardan güç almasına rağmen toplumdaki görünümü demografik değişkenler sebebiyle farklı algılanabilmektedir. Toplumda *ideal hacı prototipi* tümüyle dinle bağdaştırılmaktadır. Ancak olumsuz görüşler ise hacılığın temsili, rolü ve itibarı kapsamında olumlu yaklaşımlara karşı dirençle durmaktadır. Modern eğitim metodundan geçmiş bireyler ile çok daha farklı bilgi ve anlam dünyasına sahip halk kitlelerinin hacı olmanın temsiline verdiği değer bakımından *farklılıklar* tespit edilmiştir. Şifahi teolojik yaklaşımda hacı olmak, daha mistik ve ruhani tecrübe, ulaştırılması zor, korunması için yüksek çaba gösterilmesi gereken bir statü gibi görünmektedir. Bu anlamda sosyal psikolojide hacı olmak, eşsiz bir deneyim olarak yüce bir itibar olarak algılanmaktadır. Sosyal psikolojide bu, belirli birey türü ya

da grubun veya davranış biçimlerinin toplumda yaygın olarak benimsendiği görüş olarak *stereotipleşme* (Stereotip, 2022) şeklinde ortaya çıkmaktadır. Modern eğitim metodundan geçmiş bireyler ise hacı olma durumuna daha düz bir mantık ve akılcı bir yaklaşımla ele alarak spesifik bir tecrübe biçiminde de algıladıkları ifade edilmektedir (Çakmak, 2015).

Kutsal toprak ziyaretleri, birçok birey için derin manevi anlamlar taşıyan deneyimlerdir ve bu ziyaretlerin terapötik sonuçları olduğuna dair çeşitli ampirik veriler bulunmaktadır. Bu ziyaretler genellikle dini inançlarına bağlı olarak yapılan seyahatlerdir ve bireyin ruhsal sağlığına olumlu etkiler bırakabilir. Kutsal toprak ziyaretleri, birçok kişi için sadece dini bir ritüel değil, aynı zamanda derin ve kişisel bir terapi deneyimi olabilir. Bu ziyaretlerin terapötik sonuçları, bireyin içsel deneyimlerine, inanç sistemine ve yaşam bağlamına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Kutsal toprak deneyiminin terapötik sonuçları aşağıdaki temalar bağlamında betimlenebilir:

(i) *Ruhani deneyimler*: Kutsal topraklar, birçok kişi için yoğun ruhsal deneyimlere sahne olabilir. Ziyaretçiler, kutsal sayılan mekanlarda dua ve ibadet gibi ruhsal uygulamalarla içsel bir derinliğe ulaşabilirler. Bu deneyimler, bireyin ruhsal bağlamda büyümesine ve huzur bulmasına katkıda bulunabilir.

(ii) *Stres azaltma ve rahatlama*: Kutsal topraklara yapılan ziyaretler, bireyin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmasına ve zihinsel olarak rahatlmasına olanak tanır. Bu mekânlar, mistik güzellikleri ve tarihsel önemiyle ziyaretçilere huzur verici bir atmosfer sunabilir. Kutsal toprak ziyaretleri, günlük yaşamın getirdiği stres ve baskılardan uzaklaşma fırsatı sunabilir. Bu ziyaretler, bireyin zihinsel ve duygusal olarak rahatlmasına yardımcı olabilir.

(iii) *Toplumsal destek ve bağları güçlendirme*: Kutsal topraklara gerçekleştirilen ziyaretler genellikle bir topluluk deneyimi sunar. Bu topluluk deneyimi, bireyler arasında güçlü sosyal bağların oluşmasına katkıda bulunabilir. Ortak inançlar ve deneyimler, insanları birbirine bağlayabilir. Kutsal topraklara yapılan ziyaretler genellikle bir topluluk deneyimidir. Bu deneyim, bireyler arasında güçlü toplumsal bağların kurulmasına ve bu bağların destekleyici bir çevre oluşturmasına katkıda bulunabilir. Bu, duygusal ve sosyal destek ağlarını güçlendirebilir.

(iv) *Manevi yeniden doğuş deneyimi*: Kutsal topraklarda yapılan ziyaretler, bireyin manevi anlamda bir yeniden doğuş deneyimlemesine neden olabilir. Bu, geçmişteki hataların affedilmesi, içsel arınma ve hayatın anlamına dair derin bir kavrayışın gelişmesiyle ilişkilendirilebilir.

(v) *Duygusal iyileşme*: Kutsal toprak ziyaretleri, geçmişteki travmalar veya kayıplarla baş etmeye yönelik bir duygusal iyileşme sürecini tetikleyebilir. Ziyaretçiler, bu mekânlarda duygusal yüklerinden arınma şansı bulabilirler. Kutsal topraklardaki ziyaretler, duygusal bir rahatlama sağlayabilir. Bireyler, bu ziyaretler sırasında içsel sıkıntılarından arınma ve duygusal olarak yeniden denge bulma şansı yakalayabilirler. Bu, ruhsal bir terapi olarak değerlendirilebilir

(vi) *Kişisel büyüme ve anlam arayışı*: Kutsal topraklar, bireylere yaşamın anlamını sorgulama ve kişisel gelişim fırsatı sunar. Ziyaretçiler, kendi inançlarına ve değerlerine daha derin bir anlam katma çabasında olabilirler. Dolayısıyla kişisel gelişim bağlamında kutsal toprak ziyaretleri, bireylerin kişisel gelişimine katkıda bulunabilir. Bu deneyimler, kişinin inançlarına daha derin bir anlam katmasına ve yaşamın anlamını sorgulamasına olanak tanır.

(vii) *Umutsuzlukla başa çıkma*: Ziyaretçiler, kutsal topraklarda umut ve güç bulabilirler. Bu, hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ve umutsuzlukla mücadelede yardımcı olabilir.

(viii) *Manevi tatmin ve huzur*: Kutsal topraklara yapılan ziyaretler, bireylere derin bir manevi tatmin ve huzur sağlayabilir. Bu ziyaretler sırasında bireyler, dini inançlarına uygun ritüelleri yerine getirme ve kutsal yerleri ziyaret etme fırsatı bulurlar. Bu deneyimler, bireyin içsel bir dinginlik ve huzur bulmasına katkıda bulunabilir.

Nefs psikolojisi bağlamında kutsal toprak ziyaretlerinin terapötik etkileri, kişisel ve derin deneyimlere dayanır. Bu deneyimler, bireyin inanç sistemine, ruhsal olgunluğuna ve duygusal durumuna bağlı olarak büyük ölçüde değişkenlik gösterir. Ancak kutsal toprak ziyaretlerinin terapötik sonuçları kişiden kişiye değişebilir ve bu deneyimlerin tam olarak nasıl etki ettiği, bireyin inançları, beklentileri ve yaşam deneyimleriyle derinlemesine bağlantılıdır.

S o n u ç

Bireyi, dinsel kaynaklı deneyimleri bilişsel, davranışsal ve ruhsal anlamda etkilemektedir. Yaşanan dinsel/mistik deneyimin ortak özellikleri, kelimelerle ifadesi zor, tanımlanamaz eşsiz ve bazen mutluluk bazen korku hissettiren değişik ruh halleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bazı bireyler, aşkın olanı deneyimleme arzusundan dolayı bilinçli şekillerde bu ruh hallerini de yaşayabilmektedir. Bu deneyim için toplu halde yapılan meditasyonlar, ayinler, ibadetler, yoga vs. şeklinde ritüele dönük ya da az konuşmak, az yemek, kalabalıktan uzaklaşmak gibi bireysel yapılan belli uygulamaların olduğu tespit edilmektedir.

Dinsel/mistik deneyimlerin gerçekliği, bireyin kişisel beyanına dayanan anlatılarla kabul edilmektedir. Dinsel/mistik tecrübeler genellikle Yaraticı ile kurulan ilişki bağlamında görülmektedir. Bireyin hayatı statikleşmeye başladığı zamanlar manevi/ruhsal yönden olumsuz duygular içerisine girmekte ve yaşadığı mistik deneyim sarsıcı bir etki bırakabilmektedir. Dinamizmi yüksek bir tecrübe değişim ve dönüşüm için bir fırsat hatta bir uyarıcı niteliği taşıdığı da düşünülmektedir. Araştırmanın konusu kapsamında olan kutsal toprak deneyiminin manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde bireyi dönüştürücü gücüne sahip önemli bir deneyim olabileceği öngörülmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden kutsal toprak deneyimi, nefis psikolojisi bağlamında önemli bir odak noktadır. Kutsal topraklara gerçekleştirilen ziyaret, bireyin manevi gelişimine, nefsinin derinliklerine inmesine ve ruhsal bir dönüşüm yaşamasına aracılık edebilir. Bu deneyim, manevi danışmanlık açısından, bireyin içsel dünyasını anlama, değerlendirme ve rehberlik etme süreçlerinde önemli bir rol oynayabilir.

Kutsal toprak ziyareti, bireyin nefis yapısının derinliklerine etki etme potansiyeline sahiptir. Nefis, İslam psikolojisinin temel kavramlarından biridir ve insanın içsel dünyasını oluşturan, arzularını, dürtülerini, güdülerini kontrol etmeye çalışan bir boyuttur. Kutsal topraklara yapılan bu yolculuk, bireyin nefisini anlama ve dengeleme çabasında kılavuzluk edebilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimi sırasında karşılaştığı duygusal, zihinsel ve ruhsal zorlukları anlamasına yardımcı olabilir. Zira kutsal topraklar, bir taraftan ibadet ve kulluk, diğer taraftan da kendi iç dünyasıyla yüzleşme fırsatı sunar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimden maksimum fayda sağlamasına katkıda bulunarak, içsel bir dönüşüm sürecine girmesine destek olabilir.

Nefis psikolojisi, insanın içsel çatışmalarını anlama ve bu çatışmaları aşma sürecini ele alır. Kutsal toprak deneyimi, bu çatışmaların yüksek yoğunlukta yaşandığı bir kontekstir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin nefsiyle barışık olmasını sağlamaya yönelik stratejiler sunabilir. Bu, bireyin ibadetlerini daha derinlemesine anlaması, kendi iç dünyasıyla daha sağlıklı bir ilişki kurması anlamına gelebilir.

Kutsal toprak ziyareti, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından bireyin yaşadığı deneyimleri anlamak ve bu deneyimleri bir içsel dönüşüme dönüştürmek için bir fırsattır. Bireyin manevi danışmanı, bu süreçte ona rehberlik ederek, yaşadığı duygusal iniş çıkışları anlamasına

yardımcı olabilir. Aynı zamanda, bireyin kendi değerleri, inançları ve yaşam amacıyla uyumlu bir şekilde ilerlemesine destek olabilir.

Sonuç olarak, kutsal toprak deneyimi, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından zengin bir araştırma ve çalışma alanı sunar. Bu deneyim, bireyin çok katlı nefis yapısının derinliklerine inmesine ve dikey olarak manevi büyümesine katkıda bulunabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu deneyimden en iyi şekilde faydalanmasına yardımcı olarak, içsel bir dönüşüm sürecine rehberlik edebilir.

Kaynaklar

Akdoğan, M. N. (2022). *Bilinmeyen yönleriyle hac yolculukları tarihi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Ali Nedvî, S. E. H. (2004). *Hac* (çev. Y. Karaca). İstanbul: Nehir Medya Yayıncılık.

Altın, M. (2021). *Kur'ân'a göre hac ibadetinin birey hayatındaki değişim ve dönüşüme etkisi*. Bitlis İslamiyet Dergisi, 3 (1), 200-217.

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. İstanbul: Büyüyen Ay.

Ay, M. E. (2021). *Hac öncesinde irşat ve eğitim faaliyetleri bağlamında "hacca manevi hazırlık"* (s. 346). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.

Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü* (6. bs). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Canatan, B. (t.y.). *İslamiyette ruh sağlığı*. Denizkuşları Matbaası.

Cebecioğlu, E. (2020). *Tasavvuf terimleri ve deyimler sözlüğü*. Ankara: Otto Yayınları.

Cox, J. L. (2018). *Kutsal ifade etmek: Din fenomenolojisine giriş* (F. Aydın, Çev.). Ankara: Eskiyeşi Yayınları.

Çakmak, F. (2015). *Dinsel bir itibar göstergesi olarak hacılık*. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Erul, B., & Keleş, E. (2018). *Hacı anlamak* (3. baskı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Esed, M. (2013). *Kur'an mesajı meal-tefsir*. İstanbul: İşaret Yayınları.

Geçioğlu, A. R. (2016). *Hac ibadetine psikolojik bir yaklaşım*. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16(1).

Geçioğlu, A. R. (2019). *Hac ibadetinin bireysel dinî yaşayış üzerindeki etkileri: Bir tiplleme denemesi*. *Bilimname*, 243-287.

Gestalt psikolojisi. (2022). [içinde] *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org>.

Göcen, G. (2020). *Din psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Göktaş, V., & Pektaş, M. (2021). *Manevi danışmanlık ve dini rehberlik* (1. bs). İstanbul: Sonçağ Akademi.

Gürses, İ. (2020). *Süfî kişilik psikolojisi: Melâmiler örneği*. (2. baskı). Ankara: Hece Yayınları.

Horozcu, Ü. (2015). *Din psikolojisi ders kitabı*. Rağbet Yayınları.

Hökekleli, H. (1996). *Din psikolojisi* (2. baskı). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

James, W. (2021). *Dinsel deneyimin çeşitleri insan doğası üstüne bir inceleme*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

J.R, R. H. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi* (H. Yeğin, Çev.) C. 2. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Jung, C. G. (1965). *Psikoloji ve din* (E. Gürol, Çev.). Ankara: Oluş Yayınevi.

Jung, C. G. (2020). *Ferud ve psikanaliz* (İ. H. Yılmaz, Çev.). 2. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2021a). *Dört arketip* (Z. Aksu Yılmaz, Çev.). 8. baskı. İstanbul: Metis Yayınları.

Jung, C. G. (2021b). *İnsan ruhuna yöneliş* (E. Büyükinal, Çev.). 12. baskı. İstanbul: Say Yayınları.

Jung, C. G. (2021c). *Kişiliğin gelişimi* (D. Olgaç, Çev.). 6. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2021d). *Rub* (İ. H. Yılmaz, Çev.). 4. baskı. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Kızılgeçit, M. (2017). *Din psikolojisinin 100'ü*. Ankara: Otto Yayınları.

Kızılgeçit, M. (2020). *Din psikolojisinin 300'ü*. Ankara: Otto Yayınları.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü*. (2. baskı). Ankara: Otto Yayınları.

Kılıç, H., & Yılmaz, S. (2022). Hadislerde umrenin yeri ve önemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 190-206.

Koç, M. (2013). *Hac psikolojisi – I: İngiltereli Türk diaspora bacıları üzerine nitel bir durum çalışması*. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15(27), 49-74.

Koç, M. (2014). *Hac psikolojisi – II: İngiltereli Türk diaspora bacıları üzerine nitel bir durum çalışması*. Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 15(28), 193-193.

Köse, S. (2019). *Hac ibadetinin toplumsal açıdan önemi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Kur'an-ı Kerim ve açıklamalı meâli (27. baskı). (2014). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Külçe, S. N. (2018). İbn Sînâ'nın nefis kavramı ve modern psikolojideki ego kavramının benlik olgusu bağlamında karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 54-78.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2021). *Dokuz yüz katlı insan*. (19. baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Newberg, A. B., & Newberg, S. K. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi* (Ş. Turan, Çev.) C. 1, (s. 575). Ankara: Phoenix Yayınevi.

Otto, R. (2014). *Kutsala dair* (S. Ghaffari, Çev.). İstanbul: Altıkkırkbeş Yayın.

Öz, N. (2021). İslam'da hac ibadetinin sosyal boyutu. *Dini Araştırmalar*, 24 (61), 595-614.

Özcan, M. T. (1975). *Rubi bunalımlar ve islam rubiyatı*. İstanbul: Bedir Yayınevi.

Özdemir, A. (2017). *Umre yolculuğunun önemi ve sağlayacağı kazanımlar*. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 4(10).

Pazarlı, O. (1968). *Din psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Sevinç, K. (2020). *Din psikolojisi kavram atlası II*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Stereotip (2022). *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org> (Erişim: Eylül 2023).

Şahin, H. (2006). *Toplumsal ilişkiler açısından hac ibadetinin analizi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi.

Şen, N. (2003). *Hac ibadetinin psiko-sosyal yönden değeri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Ulu, M. (Ed.). (2017). *Psikolojik din kuramları*. Kayseri: Kimlik Yayınları.

Uludağ, S. (2016). *Tasavvuf terimleri sözlüğü*. (2. baskı). İstanbul: Kambalacı Yayıncılık.

William James. (2022). *Vikipedi*. <https://tr.wikipedia.org> (Erişim: 3 Ekim 2023).

Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din*. (2. baskı). Adana: Karahan Yayınevi.

Yapıcı, A., & Kayıklık, H. (2005). Ruh sağlığı bağlamında dindarlığın öz saygı ve kaygı ile ilişkisi: Çukurova üniversitesi örneği. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9).

Yılmaz, S. (2018). Umre ibadetinin hayatın anlamı ve umutsuzlukla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 543-570.

* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefis psikoterapisinde kutsal toprak deneyimi üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 141-162
Issue: 8 • December 2023 • 141-162



Digitalization and Spiritual Values in the Context of Spiritual Counseling: Impacts of the Internet on Values

Manevi Danışmanlık Bağlamında Dijitalleşme ve Manevi
Değerler: İnternetin Değerler Üzerindeki Etkileri



Muhammed Tosun

Dr.

Milli Eğitim Bakanlığı
E-posta: m.ikbal87@hotmail.com
Orcid: 0000-0003-2539-7318
İstanbul / Türkiye

PhD.

Ministry of National Education
E-mail: m.ikbal87@hotmail.com
Orcid: 0000-0003-2539-7318
İstanbul / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1371641>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 05 Ekim 2023 • 05 October 2023
Kabul Tarihi • Accepted 09 Aralık 2023 • 09 December 2023

A b s t r a c t

This study delves into the influence of digitization and internet usage on spiritual values. The escalating use of the internet in contemporary times has led to substantial shifts in individuals' value systems and spiritual lives. The research thoroughly explores the extensive effects of the internet on individuals' beliefs, values, and spiritual existence. Consequently, the primary objective is to meticulously examine the alterations prompted by internet usage in individual, social, cultural, and spiritual values, alongside assessing how these changes influence the dynamics of society. The examination of the internet's impact on spiritual values has been an ongoing subject of research for many years, presenting a comprehensive perspective through diverse and intricate studies in this field. The impact of the internet on spiritual values is the result of the interaction of various factors. The internet has many advantages, enabling individuals to access information more easily, engage with different cultures, and have various experiences. It is utilized in various fields, such as business, entertainment, and educational materials, with the potential to facilitate and enrich individuals' lives. However, the impact of the internet on spiritual values encompasses not only positive aspects but also negative aspects. While the internet facilitates access to information, it can also make it easier to access inaccurate information, leading individuals to question their values. Additionally, increased interactions on social media platforms may lead individuals to spend more time in the virtual world, potentially diminishing their commitment to real-world relationships. Spiritual values encompass individuals' character, moral principles, and elements that bring meaning to their lives. The impact of the internet on these values can vary depending on how individuals use the internet, the content they are exposed to, and the values they embrace. Therefore, the impact of the internet on spiritual values is an issue involving various factors.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Digitalization • Internet
Technological development • Value • Spiritual value

Ö z e t

Bu çalışma, dijitalleşme ve internet kullanımının manevi değerler üzerindeki etkisini incelemektedir. Özellikle günümüzde internet kullanımının hızla artmış olması insanların sahip olduğu değer sistemlerinde ve manevi yaşamlarında önemli değişikliklere yol açmaktadır. Araştırmada internetin bireylerin sahip olduğu inançları, değerleri ve manevi yaşamları üzerindeki geniş çaplı etkileri detaylı bir şekilde ele alınmaktadır. Bu bağlamda internet kullanımının bireysel, toplumsal, kültürel ve manevi değerlerde meydana getirdiği değişiklikleri ve bu değişikliklerin toplumun dinamiklerine olan etkilerini analiz etmek çalışmanın öncelikli hedeflerindedir. Nitekim araştırmacılar tarafından internetin manevi değerler üzerindeki etkisinin incelenmesi uzun yıllardır devam etmekte ve bu konudaki araştırmalar literatüre oldukça geniş bir perspektif sunmaktadır. İnternetin manevi değerlere olan etkisi birçok faktörün etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. İnternetin bilgiye hızlı erişim, iletişim kolaylığı, eğlence ve eğitim gibi bir dizi avantajı bulunmaktadır. Bu avantajlar bireylerin bilgiye daha kolay ulaşmalarına, farklı kültürlerle iletişim kurmalarına ve çeşitli deneyimler yaşamalarına olanak sağlamaktadır. İnternet aynı zamanda iş dünyasından eğlenceye, haberlerden eğitim materyallerine kadar birçok alanda da kullanılmaktadır. Bu bağlamda internet bireylerin yaşamlarını kolaylaştırma ve zenginleştirme potansiyeline sahiptir. Ancak internetin manevi değerlere etkisi sadece olumlu değil; aynı zamanda olumsuz yönleri de içermektedir. İnternetin bilgiye erişimi kolaylaştırması, bazen doğru ve güvenilir olmayan bilgilere de erişimi de kolaylaştırabilir. Bu da bireylerin değerlerini sorgulamalarına ve kararsızlık yaşamalarına neden olabilir. Ayrıca sosyal medya platformlarındaki etkileşimlerin artması bireylerin sanal dünyada daha fazla zaman geçirmelerine yol açabilir; bu durum gerçek dünya ilişkilerine duyulan bağlılığı azaltabilir. Manevi değerler bireylerin karakterini, ahlaki değerlerini ve yaşamlarına anlam katan unsurları içerir. İnternetin bu değerlere etkisi, bireylerin interneti nasıl kullandığı, hangi içeriklere maruz kaldığı ve hangi değerleri benimsediği gibi bir dizi faktöre bağlı olarak değişebilir. Örneğin, bir kişi interneti bilinçli bir şekilde kullanarak eğitim materyallerine erişip bilgiye katkı sağlayabilirken; başka bir kişi aynı zamanda internet üzerinden zararlı içeriklere maruz kalarak manevi değerlerinden uzaklaşabilir. Dolayısıyla internetin manevi değerler üzerindeki etkisinin çeşitli faktörleri içeren bir konu olduğu görülmektedir.

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

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik • Dijitalleşme • İnternet
Teknolojik gelişme • Değer • Manevi değer

Introduction

Digitization and the internet have become integral components of modern society, permeating deeply into individuals' lifestyles. Rapid advancements in internet technology have given rise to diverse digital platforms, characterized as a technology with both positive and negative applications. Various studies have been conducted to elucidate its advantages and disadvantages, highlighting the multifaceted nature of this technology (Zubair & Raquib, 2020: 244).

The increasing impact and visibility of computer technologies on human lives is an undeniable reality (Friedman & Kahn Jr, 2007: 1178). Whether referred to as the post-industrial society, postmodern society, network society, or information society, the world has witnessed significant technological advancements since the second half of the 20th century, and the realm of communication has been profoundly influenced by these remarkable technological developments. Users, on a psychological level, perceive their computers as extensions of their minds and personalities. However, it is through this extension that thoughts, attitudes, and preferences can be transferred to virtual spaces (Denizci, 2009: 48-51).

In this regard, following the widespread adoption of the internet as a mass medium, numerous different opinions and debates have emerged regarding its societal impacts. In this debate, it can be said that there are two opposing perspectives:

First, the view that sees the internet as a tool for freedom, commerce, connectivity, and other societal benefits. Advocates of this belief argue that the internet facilitates easier access to information for individuals, supports global trade, enhances communication, and encourages individuals' freedom of expression. According to them, the internet is an important tool contributing to the development of societies. Second, the perspective that the internet causes various harms and disadvantages. Those who advocate this view warn that the internet could potentially disrupt existing social structures and institutions, weaken cultural values, increase moral issues, and have negative impacts on human relationships. According to them, the internet can pose a serious threat. However, most people fall somewhere between these two extreme views. They acknowledge both the benefits and drawbacks of the internet. They recognize that the internet facilitates access to information, enhances communication, and creates new opportunities to promote commerce. Nevertheless, they also express concerns about issues such as data privacy, addiction risks, and information pollution that the internet

can potentially lead to. These individuals argue that regulations and conscious usage are crucial to balance the effects of the internet (Brey, 2006: 41).

It is quite natural for different opinions to exist regarding the societal impacts of the internet. The individual and societal effects of the internet present a complex structure, and these effects are often considered in conjunction with their both positive and negative aspects. Among its positive effects are included broad and rapid access to information, ease of global communication, increased economic opportunities, and the promotion of freedom of expression. However, its negative effects cannot be disregarded; in this context, information pollution, issues related to the privacy of personal data, internet addiction, and psychosocial consequences come to the forefront. Conscious and balanced internet usage is one way to make the most of this technology while minimizing its adverse effects.

This study deeply examines the impact of digitization and internet usage on individuals' beliefs, values, and spiritual lives. The increasing use of the internet, in particular, signals significant changes in individuals' value systems and spiritual existences. The aim here is to comprehend how digital technologies and the internet affect the evolutionary processes of individuals' spiritual values and lives. Implementing educational and awareness programs may assist individuals in gaining awareness about preserving and developing their spiritual values on digital platforms. Likewise, creating and disseminating content that fosters spiritual development in digital environments can help individuals maintain and reinforce their spiritual values throughout the digitalization process. These suggestions could be considered significant steps toward safeguarding spiritual values in the digital realm and enhancing individuals' spiritual resilience during the digital transformation.

a. Digitization

Digitization can be defined as a societal transformation process that utilizes digital technologies to interconnect broader social domains (Trittin-Ulbrich et al., 2021: 10).

Digital technology, on the other hand, is defined as the conversion of all types of information, such as data, sound, music, text, photographs, and images, into 'bits' or computer language with the assistance of microprocessors (Törenli, 2005: 98-99).

In past years, the combination of audio, visual, and written messages was considered nearly impossible, but with digitization, this task

has become significantly easier. The effects of digitization continue to advance not only in telecommunications but also in all sectors, significantly influencing societal life (Ormanlı, 2012: 32).

With the ongoing technological transformation, it can be argued that the pervasive presence of many digital platforms, particularly social media, has become an inevitable necessity in people's lives. Alongside these developments, various domains, including political, economic, social, and cultural aspects, have undergone a transition from traditional paradigms toward digital forms (Şener, 2022: 31).

Digitization refers to the transformation of traditional physical processes or data into digital technologies and the increased utilization of these technologies. Digitization occurs through the more widespread and effective use of information technologies, computers, the internet, and similar digital tools. Moreover, digitization has become even more prevalent with the rapid advancement of technology, significantly impacting the lifestyles of societies. Therefore, understanding the opportunities and risks brought about by digitization and adapting to these changes is crucial.

b. Value

According to Güngör (2000: 27), value is a belief about whether something is desirable or undesirable. Halstead and Taylor (2000) have expressed values as principles and fundamental beliefs that generally guide behaviors, as well as standards by which actions are judged as good or desirable. Schwartz and his colleagues (2001), similarly, define values as "guiding principles in people's lives, varying in importance, desired, transcendent goals."

Dilmaç (2007) also characterized value as a system of beliefs generated by the human ability to think, which sets humans apart from other living beings. In this context, values qualitatively imbue meaning into people's thoughts, feelings, and emotional experiences. Values are intricately linked to our experiences, relationships, and encounters. These connections play a pivotal role in determining and evolving our personal values. Daily choices, significant decisions, and actions we take have a profound impact. For instance, an individual who highly esteems honesty is inclined to act in accordance with this value, striving to adhere to the principle of honesty in various situations. From this perspective, values serve as a fundamental compass guiding us in all aspects of our lives.

The concept of values serves as a foundation for individuals to assess and explain people and events, reflecting what is considered good, right, appropriate, and desirable by individual actors within society (Schwartz, 1999).

Values can also be defined as things that are valued by someone. In other words, values are things that are considered important by an individual or organization. In this context, the term 'value' has an inherent or intrinsic aspect to it. Anything that is truly loved, valued, respected, desired, approved, or enjoyed by someone is considered valuable. Values are guiding principles in our lives. They are necessary for positive human behaviors and actions in our daily lives. They are shaped based on interests, choices, needs, desires, and preferences (Ojha et al., 2022: 1).

Values can either be innate or acquired. Innate values include divine virtues that are inherent, such as love, peace, happiness, compassion, and kindness. Acquired values, on the other hand, are external values acquired from the place of birth or upbringing and influenced by the environment. These values encompass an individual's clothing style, cultural traditions, customs, habits, and tendencies (Srivalli et al., 2021: 2.2). In other words, our values are shaped by the interactions, experiences, and relationships in our surroundings, and these sources influence our values. Especially during childhood and youth, they are formed by the influence of our families, teachers, friends, our society, the religion we belong to, and our culture. These influences assist individuals in determining and adopting their values.

There are various types of values, including personal values, social values, political values, economic values, religious values, moral values, spiritual values, cultural values, ethical values, behavioral values, instrumental values, intrinsic values, aesthetic values, democratic values, values related to right conduct, values related to peace, values related to truth, values related to love, and values related to non-violence.

Spiritual values are associated with the non-material dimensions of life and are related to the spirit and non-material reality. They do not necessarily have to be religious values. Spiritual values are eternal and immutable. They represent true ideals and promote truth, beauty, goodness, unity, purity, love, joy, self-sacrifice, contentment, wisdom, impartiality, self-discipline, and devotion to God (Srivalli et al., 2021: 2.3). Spiritual values play a pivotal role in human life, significantly impacting societal formations and the consolidation of relationships among individuals. These values not only contribute to shaping one's identity but

also foster personal maturity. The fundamental principles inherent in human nature, reflecting the essence of its existential purpose, encompass concepts such as love, justice, patience, tolerance, humility, forgiveness, responsibility, courage, compassion, and prudence (Yeniyol, 2016: 22-23).

Spiritual values encompass the entirety of values associated with the metaphysical realm, finding manifestation in an individual's cognitive world through emotions and belief. Within this context, religious values pertaining to faith and the sacred, alongside national values like patriotism, cultural heritage such as flags, and universal values like humanity and compassion, fall under the domain of spiritual values (Korlaelçi, 2005). Moreover, fundamental human values like love, respect, mercy, tolerance, sensitivity, and responsibility, often categorized as societal or universal values, also hold a place within the realm of spiritual values. In essence, spiritual values constitute a broader context encapsulating humanitarian values (İnan Kılıç, 2020: 811).

Psychologically satisfying condition is that good things are valuable. This is referred to as 'good' morally for things that serve to improve human behaviors and choices (Das, 2023). Spiritual values represent the fundamental moral principles considered "good" by people, and these values help individuals in their relationships, roles and responsibilities in their societies, ethical decision-making, and finding meaning in life. When people internalize and apply these values, they can often lead a more satisfying and meaningful life.

c. The Impact of Internet Usage on Spiritual Values

The Internet, as one of the most powerful and ubiquitous cognitive technologies, has made information more accessible in a way unprecedented in human history. Given the vast number of people worldwide who continuously use the internet, this phenomenon is not only important for individual internet users but also a crucial aspect that needs to be understood by society as a whole (Heersmink, 2016). Today, the internet plays a vital role in various aspects of our lives, including work, social interactions, and leisure activities (Hamburger & Ben-Artzi, 2000).

The impact of technology on a person's emotions, thoughts, behaviors, and value judgments is related to the role that technology plays in human-world relationships. This situation is related to the role of technology in human action and human experience (Verbeek, 2006: 363). For instance, individuals who are shy, reserved, or not inclined to

engage in face-to-face communication may naturally find the internet very useful in overcoming geographical and psychological barriers to communicating with others. For them, breaking the ice with strangers is like adopting a new strategy. This reflects the idea that detecting non-verbal cues online is not possible. Therefore, individuals who are apprehensive about various expressions of others can now be less cautious (Matusitz, 2007).

In this context, virtual interactions can be influenced and shaped by users' social, physical, and cultural experiences (Hardey, 2002: 570). Additionally, virtual interactions can also impact individuals and their held spiritual values. This is because spiritual values are a significant component that includes individuals' beliefs, moral values, and worldviews.

Eken's qualitative study (2020: 57) revealed that the internet and social media serve as a platform for religious individuals to express themselves and connect with like-minded individuals sharing similar beliefs. The functionalities provided by these digital platforms are believed to have the potential to bolster communal unity through certain measures such as planning, collaborative projects, charitable endeavors, interaction, and information sharing. This perception underscores the potential of these digital tools to foster a broader sense of communal awareness among religious individuals. Gezginci and Işıklı's (2018: 119) study reveals that one out of every three users engages in sharing religious content on social media platforms. The research indicates that 35% of users share content to exercise their "right and freedom to express their religious beliefs," while 28% do so to achieve a "spiritual well-being." Additionally, 20% of participants share content to communicate with individuals who share similar feelings and thoughts, whereas 13% share content with the purpose of "promoting and delivering religious guidance."

The potential consequence of the internet and the emerging mass communication tools is the loss of local characteristics within universal culture (Kaya, 2010: 30). Individuals who extensively use internet technologies and social networking platforms tend to distance themselves from their families and surroundings. After this distancing, individuals who continue to be present on social media gradually adopt the values of the virtual culture they interact with during this process through the content they share. The adopted cultural values, over time, can replace the individual's own cultural values, leading to a gradual loss of the in-

dividual's identity and roots (Karagülle & Çaycı, 2014: 4-8). The disappearance or alteration of local characteristics within universal culture can raise identity issues. People may try to strike a balance between preserving their own cultural identity and integrating with international culture. This situation can lead individuals to question their spiritual values and cultural ties. The loss of reference points in the phenomenon of identity has complicated individual self-definition within the context of globalization. Evolving trends in fashion and lifestyle have posed challenges in preserving personal values. Mass culture commodifies cultural artifacts indiscriminately, transforming them into mere commercial commodities. The function of this culture extends beyond mere entertainment, diverting attention and passively nullifying consciousness (Swingewood, 1996; cited in Akdemir, 2004: 46).

Internet technology can make users vulnerable to manipulations in ways that can endanger their psychological, emotional, and physical well-being. Internet usage has the potential to create addiction and can also have the ability to alter, reshape, and cause a loss of meaning in people's fundamental human and spiritual values (Zubair & Raquib, 2020: 245).

There are researchers who assert the negative impact of the internet on society, particularly highlighting its significant repercussions on social life (Putnam, 2000). Individuals who increasingly dedicate more time to navigating the virtual space due to the novel discoveries facilitated by the internet may gradually detach themselves from the real world, delving deeper into their inner realms. This behavioral shift can lead to consequences such as isolation, alienation, and withdrawal from society. As individuals progressively distance themselves from the community, they risk becoming isolated from those around them. This disconnection may hinder their integration into society, weakening social bonds, and potentially leading to the complete dissolution of social interactions (Karaca, 2007).

According to Postman (1993), integrating life into virtual communities is problematic because online users can never find accountability and mutual obligations as they do in the real world. Therefore, in some cases, they are more real than in real life, knowing that they can remain anonymous while revealing themselves further. Weinreich (1997) supports this argument by saying that virtual communities will never resemble physical communities because a physical community is generally a kinship network community with a common religion, a common geographical area, a common history, and a common value system.

Another negative consequence is that some aspects of online interaction will never exist in the real world (See Matusitz, 2007: 24).

Behaviors such as individuals spending more time on the internet than they planned, neglecting important responsibilities such as family, education or career, making efforts to hide these usage habits, experiencing sleep deprivation due to internet use, preferring the internet over social interactions, and feeling pessimism and irritability when there is no internet connection not only cause problems in individuals' personal lives but also harm their social relationships (Ayten & Acat, 2019: 860). Internet usage within the family can potentially lead couples to engage in external relationships, thereby jeopardizing marriages. This commonly addressed issue in the media notably highlights the ease of reconnecting with past relationships and establishing new ones facilitated by the internet. Moreover, household computer usage may hinder the sharing of time among family members, impeding their ability to allocate sufficient time to each other's needs. In an environment where familial bonds are already fragile, the impact of the internet could exacerbate these issues further (Yalçın, 2003: 86).

In the study conducted by Vardi (2013: 84-85), a survey was carried out regarding the impact of materials accessible through the internet-such as information, documents, videos, and audio recordings-on participants' religious knowledge and spiritual lives. Among the respondents, 8.2% considered these materials highly impactful, 50% perceived them to be somewhat influential, 18.4% stated minimal impact, 15.6% reported no effect, 6.6% expressed uncertainty, and 1.2% refrained from participating. Based on these findings, it can be inferred that internet usage has a minimal effect on the religious knowledge and spiritual lives of the surveyed individuals. In the research conducted by Meydan et al. (2018: 140-141), a statistically significant differentiation was observed among variables such as social media usage duration, the perception of life's meaning, the sense of preparedness for the future, and trust in social media. Findings indicated that individuals spending more time on social media tended to assess life as more purposeless compared to those spending less time. Another outcome from the study highlighted that individuals spending less time on social media tended to feel more optimistic about their readiness for the future. In the study by İrk (2018: 132), it was found that over half of the participants were affected by the content on social networking sites. 58% of the participants indicated being affected, with 4% partially influenced by such sites. Among those affected, 18% expressed positive religious impacts, while 14% reported being bothered by inappropriate religious content or photos and

reacted by showing their discontent to friends. Concerning the impact of the internet on religious life, a small fraction of participants (12%) mentioned improving their religious lives, while 48% stated that the internet had a negative impact on their religious lives.

The quest for approval and validation in users' social media usage indicates the impact of digital media on emotional responses. This signifies that digital platforms operate on structures influenced by emotional reactions. Content shared on these platforms, particularly problematic internet use, may escalate tendencies towards ostracism, segregation, and a sense of superiority (Kurttekin, 2021: 787-788).

d. Internet Use and Protection of Values

Values, while having a cognitive dimension, are primarily related to the emotional and moral dimensions of a person. Conscience, on the other hand, can only play a proper role for an individual when it is nourished by "good". Values are often associated with what is considered "good". The goal in this regard is to achieve behavior that aligns with fundamental values. Values that have been internalized and harmonized with one's conscience can influence and guide behaviors beyond just affecting emotions (Güneş, 2015: 1355). Values, when not merely accepted at the level of thought but internalized and in harmony with one's conscience, can influence and guide people's behaviors. This can assist individuals in making the right choices in online and virtual environments.

Choosing the right behavior in the virtual realm can represent one aspect of preserving moral values:

1. *Adapting Values to Internet Use:* As a part of internet usage, adapting personal values to online behavior is crucial. For instance, if honesty is a value, it is important to exhibit honest and ethical conduct on online platforms.

2. *Conscious Internet Usage:* Using the internet consciously can assist in adhering to spiritual values. Conscious internet usage involves elements such as time management, content selection, and evaluating online interactions. The internet offers numerous opportunities for individuals to develop themselves in areas such as language learning, coding, software development, design, digital photography, and digital music. Leveraging these opportunities can also provide significant contributions on a spiritual level. For instance, the process of language acquisition allows for interaction with different cultures, fostering empathy and cultural enrichment by understanding others' lifestyles. Learning coding

and other digital skills can enhance problem-solving abilities, boost self-confidence, and stimulate creativity. Acquiring these skills and achieving success in the digital sphere can positively contribute to individuals' self-expression and self-discovery processes. Consequently, these opportunities facilitated by the internet can significantly enrich individuals' personal development, thereby contributing to their spiritual enrichment.

3. *Information and Awareness*: Access to information on the internet can either strengthen or challenge spiritual values. Individuals should actively seek and choose sources that align with their values in a conscious manner. Individuals evaluate and seek to understand objects, individuals, events, and phenomena they encounter. This ongoing process relies on the information gathered throughout one's life. Particularly, possessing the skill to use information and communication technologies accurately and effectively is crucial, along with cultivating a critical approach towards every piece of accessed information.

4. *Evaluating Online Relationships*: Assessing relationships in the virtual world is crucial. Individuals should strive to establish relationships online that are based on spiritual values such as respect, empathy, and forgiveness. Respect involves showing consideration for diverse opinions and being sensitive to the ideas of others. Empathy entails understanding the emotions of others and making an effort to comprehend them. Forgiveness, on the other hand, is crucial for approaching conflicts with understanding, even after conflicts arise, in order to mend relationships. These values, when practiced on online platforms, mirror our real-life interactions, fostering healthier and more positive engagements.

5. *Value-Based Decision-Making*: Decisions made on the internet should be based on personal values. For instance, the content disseminated on online platforms or the interactions one engages in should be selected based on their compatibility with spiritual values. Before sharing content in the digital realm, considering the accuracy and potential impacts of the content is crucial. Particularly, approaching someone with a different viewpoint respectfully in a virtual discussion could be a decision reflecting your values. Such value-based decisions contribute to fostering more positive and healthy relationships in online interactions.

In his book "Cybernetics: or Control and Communication in the Animal and the Machine" published in 1948, Norbert Wiener, considered the founder of the cybernetics discipline, used the term "cybernetics" in its contemporary sense. According to Wiener (1954), leading a

good life involves achieving the "great human values" through creative and flexible adaptation to an environment made possible by sophisticated learning, reasoning, and thinking. Wiener employed at least three strategies to address issues in information ethics:

1. To investigate or anticipate the impact of information technology on fundamental human values and to examine them with a view to advancing and defending these values.

2. To identify ethical issues generated by information technology and subsequently propose ways to address these issues: Should we do many of the new things made possible by computer technology?

3. To explore ways of proactively using information technology to create a better world: Technology should be used not only for evil but also for good, and it should take into account the interests of others in creating a better world (See Bynum, 2005: 4-6).

Every use, function, and presentation of media, especially digital media platforms with internet infrastructure, is fundamentally based on manipulation, and even in its most innocent activities, there is an ideological function. These platforms, which are the biggest supporters of a culture that is mentally and emotionally destructive, prone to violence, and detached from reality, may seem to balance something, but in fact, they create a vicious cycle, setting aside living meaningfully, and simplifying meaningful things (Bilginer, 2008: 31-32). Content containing violence, sexuality, or moral disinformation, especially, can lead to the normalization of negative behaviors, make people less sensitive to moral values, and consequently harm these values. Steering people towards online interactions can weaken social relationships in the physical world, which can lead to the weakening of social bonds based on moral values. Additionally, advertisements and commercial content can promote consumer culture, potentially overshadowing material values over moral ones. Negative behaviors like cyberbullying and online harassment may become more widespread. Encouraging users to compare their lives with others can lead to self-esteem issues. This can result in personal values and self-esteem being undermined.

In this regard, the following measures can be articulated to minimize the negative impact of the internet on moral values: having a critical perspective and acquiring skills to question digital content, emphasizing the importance of values within the family to help children become conscious internet users and setting examples of beauty, focusing

on content that promotes moral values and positive human relationships, and highlighting the significance of values such as kindness, love, and respect. Because in both daily life and the online environment, we encounter numerous situations that test our patience, character, and inner peace every day. We may have to make difficult decisions every day. What guides us in these circumstances are our values. When our actions and words are in harmony with our values, life feels good, and we feel happy, confident, and satisfied. However, when our behavior does not align with our values, we feel a growing sense of unease within us. This unsettling feeling tells us that everything is not right at the moment, and as a result, we may feel uneasy. These emotions can be the source of anxiety and unhappiness (Ojha et al., 2022: 1).

C o n c l u s i o n

Research has shown that a propensity for values and personal values are associated with internet addiction, and this relationship is negative in nature. Excessive internet use has been found to have adverse effects on emotional well-being, making it difficult to fulfill daily responsibilities and potentially leading to feelings of guilt. Furthermore, it has been emphasized that an increase in positive attitudes such as respect, love, honesty, justice, cooperation, and others is associated with a decrease in levels of internet addiction. It is suggested that placing greater emphasis on positive values may help prevent internet addiction. Therefore, research results indicate that internet usage has an impact on personal values, personality traits, and behaviors. In this context, raising awareness and promoting balanced usage are important to enhance the positive outcomes of internet usage and reduce its negative effects. In a study conducted by Ayten and Acat (2019: 860), it was found that there is a significant negative relationship between a propensity for values and internet addiction. Based on these findings, it is stated that as individuals' attitudes and behaviors, such as showing respect and love for others, being honest, patient, fair, impartial, entrepreneurial, and a role model, and enjoying collaboration, increase, the levels of internet addiction are likely to decrease. Morahan-Martin and Schumacher (2000) explain pathological internet use, stating that this type of usage is a factor that negatively affects a person's emotional state. They also mention that such internet use can make it difficult for individuals to fulfill important responsibilities and may lead to symptoms like guilt. In other words, excessive internet use can potentially harm a person's emotional health, disrupt daily responsibilities, and result in feelings of guilt. Özcan and Sengir (2016), in their research focusing on the relationship between perso-

nal values and internet addiction, found a significant negative relationship between internet addiction and values such as discipline and responsibility, honesty and sharing, respect, and truth. However, they did not find a significant relationship between internet addiction and values like trust and forgiveness, sharing and respect (as cited in Ayten & Acat 2019: 860). Personality traits such as kindness, conscientiousness, and emotional stability are shown to be significantly and negatively associated with unethical internet behaviors in university students (Karim et al., 2009).

There are also studies in the literature indicating that excessive use of information technologies can lead to negative behaviors among adolescents, showing that individuals who excessively use the internet are in search of an exciting life, and explaining that the level of moral maturity predicts problematic internet use. According to these studies, in situations where moral maturity is low, problematic internet use might be more prevalent. Values related to power, hedonism, and stimulation could encourage excessive internet use. Internet addiction might adversely affect the level of possessing humane values, while individuals with spiritual and respectful values tend to display less inclination toward social media addiction.

Ulusoy (2008) conducted research with the 9th, 10th, and 11th grades of students to examine the relationship between adolescents' use of information technologies and aggression. In the study, it was reported that there was a significant relationship between adolescents who claimed to use computers and the internet for more than 20 hours per week and their levels of aggression. An association was found between internet use and the hedonistic value of seeking an exciting life. Additionally, the degrees of importance attributed to universal, hedonistic, and individual values were not in alignment with behaviors. Therefore, although these values were highly esteemed, they may not have translated into actual behaviors, indicating that these values were considered as opinions or included in the main perspective regarding their accuracy and significance (Avcioğlu, 2011: 16-19). In a study conducted by Ekşi and Çiftçi (2017: 190), it was found that the level of moral maturity in high school students was a significant predictor of problematic internet use. In a research conducted by Doğan (2018: 282) with high school students, positive significant relationships were identified between internet addiction and the value orientations of power, hedonism, and stimulation. Negative significant relationships were found between internet addiction and the values of universality, benevolence, tradition, conformity, and religiosity. When power, hedonism, and stimulation value

orientations are the sole values adopted and emphasized by young individuals, it can be said that they may become individuals oriented toward pleasure, entertainment-centered, selfish, and solely focused on the material aspects of life. These value orientations may not help individuals answer their most fundamental existential questions and make sense of life, and they can trigger existential crises, leading to psychological problems. Thus, young individuals, including internet addiction, can become dependent on or enslaved by materialistic values. However, considering the aspects of values such as "universality, benevolence, tradition, conformity, and religiosity," which encompass fundamental human values, positive personality traits, give meaning to life, and protect individuals from existential crises, they can be said to serve as a buffer against internet addiction. Güneş and Toprak (2022: 1467) found that spiritual values and respect were negatively related to all dimensions of social media addiction (virtual tolerance, virtual communication, virtual problems, and virtual information). It was determined that individuals with high internet addiction had low scores in human values (Kılınç & Gündüz, 2017: 278). In Yılmaz's (2006: 166) study it was determined that games and chat had a prominent place among the entertainment-oriented activities in participants' internet use. Although the majority of participants thought that the sites with sexual contents that should be avoided, it is revealed that these kinds of sites were accessed by almost half of the participants in the internet cafes.

When utilized incorrectly, the prevalent mass communication tools fostered and expanded by digitalization can undermine societal values, intrude upon individuals' private lives and privacy, promote biased broadcasting, sensationalize information, and propagate false news-actions that defy ethical standards. This normalization of such behaviors might contribute to the emergence of a morally compromised generation over time (İnan, 2013: 21).

Technology often finds itself in a conflictual relationship with traditional or established cultural values due to both direct and indirect influences. The potential adverse impacts of technology on human culture and social structures indicate that established cultures cannot entirely resist technological change. The core issue lies in ensuring that technological advancements progress in alignment with universal human objectives, defining what constitutes "human good." In essence, the prevailing value system within the human mindset guiding technological development remains pivotal (Akgül, 2017: 195-196).

In conclusion, research in the literature indicates that internet

usage affects individuals' spiritual values. Particularly, excessive internet usage can reduce positive values and promote internet addiction. However, individuals with spiritual values are found to be less prone to internet addiction, and social media addiction is also associated with these values. Therefore, it is important to create awareness, promote conscious usage, and provide education to balance the effects of internet usage and preserve positive values. Additionally, organizing programs and activities that support young individuals in developing their values and emphasizing spiritual values, as well as developing policies based on the results of research in this field, are important steps.

Recommendations: In light of these studies, the following recommendations can be considered to reduce the negative effects of the internet and preserve spiritual values:

1. *Conscious Internet Usage:* Individuals should be encouraged to use the internet consciously. The beneficial aspects of the internet should be emphasized, and individuals should avoid harmful content.

2. *Educational Programs:* Educational institutions and social organizations should organize educational programs that emphasize spiritual values. These programs can help individuals understand and strengthen their values.

3. *Family Communication:* Parents should educate their children about the proper and improper use of the internet, share their values, and keep communication channels open.

4. *Promotion of Spiritual Values:* The importance of spiritual values should be emphasized in society. Efforts can be made through educational institutions, civil society organizations, and media channels to raise awareness. People should be informed about the positive effects of values such as respect, honesty, and justice.

5. *Research and Awareness:* More research should be conducted on the effects of internet usage, and the results of these studies should be disseminated to the public. Individuals should understand the potential risks and benefits of the internet.

In conclusion, the impact of the internet on spiritual values is a complex issue involving various factors. However, measures such as conscious usage, education, and emphasizing values can enhance the positive effects of the internet while mitigating the negative ones. Collaboration among society, families, and educational institutions is crucial

in this regard. Through the judicious utilization of the internet, it is possible to preserve spiritual values.

References

Akdemir, A. M. (2004). Küreselleşme ve kültürel kimlik sorunu. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 43-50.

Akgül, M. (2017). Dijitalleşme ve din. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 17(2), 191-207.

Avcıoğlu, G. Ş. (2011). Küresel bilgi teknolojilerinin değerler üzerindeki etkisi [Effects of Global Information Technologies on Values]. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(1), 1-20.

Ayten, A. & Acat, B. (2019). Ergenlerde internet bağımlılığı, değerler ve dindarlık düzeylerinin hayat memnuniyetini yordama gücü: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 847-870.

Bilginer, A. (2008). *Tüketim kültürü, medya ve meta estetik*. (Master's Thesis). Erzurum: Atatürk University Institute of Social Sciences.

Brey, P. (2006). Evaluating the social and cultural implications of the internet. *Acm Sigcas Computers and Society*, 36(3), 41-48.

Bynum, T. W. (2005). Norbert Wiener's Vision: the Impact of the 'Automatic Age' on our Moral Lives. *The impact of the Internet on our moral lives*, 11-25.

Das, N. (2023). *Human values and ethics*. <https://www.researchgate.net>.

Denizci, Ö. M. (2009). Bilişim toplumu bağlamında internet olgusu ve sosyopsikolojik etkileri. *Marmara İletişim Dergisi*, (15), 47-63.

Dilmaç, B. (2007). *Fen lisesi öğrencilerine insani değerler eğitimin verilmesi ve insani değerler ölçüğü ile sınanması*. (PhD thesis). Konya: Selçuk University Institute of Educational Sciences.

Doğan, M. (2018). Ergenlerin değer yönelimleri ve değer yönelimlerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin incelenmesi [Investigation of the Value Tendencies of Adolescents and the Relation between Value Tendencies and Internet Addiction]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi [International Journal of Social and Educational Sciences]*, 5(10), 263-285.

Eken, M. (2020). Modern görsel kültürde m nesli'nin online inanç pratikleri. *Bilimname*, 43(3), 31-71.

Ekşi, H. & Çiftçi, M. (2017). Predicting high school students' problematic Internet use in terms of religious beliefs and moral maturity. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4, 181-206.

Friedman, B. & Kahn Jr, P. H. (2007). Human values, ethics, and design. In *The human-computer interaction handbook* (pp. 1267-1292). CRC press.

Gezginci, G. & Işıklı, Ş. (2018). Dindar facebook etkisi: Türk kullanıcılar üzerine bir analiz. *Medya ve Din Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 111-133.

Güneş, A. & Toprak, Y. (2022). Manevi-insani değerler eğilimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki / The Relationship Between Spiritual-Human Values Tendency And Social Media Addiction. *International Academic Social Resources Journal*, 7(43), 1461-1469.

Güneş, A. (2015). Manevi-insani değerler eğilim ölçeği (MİDÖ): Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Journal of International Social Research*, 8(41), 1354-1360.

Güngör, E. (2000). *Değerler psikolojisi üzerinde araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Neşriyat

Halstead, J.M. & Taylor, M.J. (2000). Learning and teaching about values: A review of recent research. *Cambridge Journal of Education*, 30(2), 169-202.

Hamburger, Y. A. & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in human behavior*, 16(4), 441-449.

Hardey, M. (2002). Life beyond the screen: embodiment and identity through the internet. *The Sociological Review*, 50(4), 570-585.

Heersmink, R. (2016). The internet, cognitive enhancement, and the values of cognition. *Minds and Machines*, 26, 389-407.

İnan Kılıç, A. (2020). Lise öğrencilerinin manevi-insani değerler eğilimi. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 24(2), 807-831.

İnan, T. (2013). *Medya okuryazarlığı sürecinde medya, çocuk ve ebeveyn ilişkisi: Ortaokul öğrencilerinin ve ebeveynlerinin televizyon ve internet kullanımına ilişkin tutum ve davranışların incelenmesi*. (PhD thesis). Kütahya: Dumlupınar University Institute of Educational Sciences.

İrk, E. & G. İ. (2018). İnternet kullanımı ve ergenlerin dini gelişimleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 27(1), 109-135.

Karaca, M. (2007). *Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği*. (PhD thesis). Elazığ: Fırat University Institute of Social Sciences.

Karagülle, E. A. & Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.

Karim, N. S. A., Zamzuri, N. H. A. & Nor, Y. M. (2009). Exploring the relationship between Internet ethics in university students and the big five model of personality. *Computers & Education*, 53(1), 86-93.

Kaya, Z. T. (2010). *Kültürel değişimler ve medya*. (Master's thesis). Erzurum: Atatürk University Institute of Social Sciences.

Kılınç, İ. & Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık,

internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi / Investigation of high school students' cyber sensitivity, internet addiction and humanistic values. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 261-283.

Korlaelçi, M. (2005). Küreselleşme karşısında manevi değerlerimiz. *Felsefe Dünyası* 1(41), 91-110.

Kurttekin, F. (2021). Bilişim çağında 'gençlik, din ve değer' konularını ele alan makaleler üzerine bir inceleme. *Eskişeyni*, (45), 781-795.

Matusitz, J. (2007). The implications of the Internet for human communication. *Journal of Information Technology Impact*, 7(1), 21-34.

Meydan, H., Aybey, S., Dikmen, F. & Dikmen, S. (2018). Sosyal medya ve gençlik değerleri: Zonguldak'ta liselerde öğrenim gören gençler üzerine bir inceleme. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (7), 125-143.

Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.

Ojha, P. K., Gupta, B.K., Mishra, D., Verma, A. P. & Mishra, B. P. (2022). *Human Values and Ethics*. Banda University of Agriculture and Technology.

Ormanlı, O. (2012). Dijitalleşme ve Türk sineması. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 2(2), 32-38.

Özcan, K. & Sengir, S. (2016). İnternet bağımlılığı ve kişisel değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. [In] *Eğitim bilimlerinde yenilikler ve nitelik arayışı*. Eds. Ö. Demirel & S. Dinçer (pp. 699-708). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Postman, N. (1993). *Technopoly: The surrender of culture to technology*. New York: Vintage Books.

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. New York: Simon and schuster.

Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some implications for work. *Applied psychology*, 48(1), 23-47.

Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M. & Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(5), 519-542.

Srivalli, T., Syamala, M. & Vimala, T. D. (2021). *Human values and professional ethics*. Acharya Nagarjuna University.

Swingewood, A. (1996). *Kitle kültürü efsanesi* (çev. A. Kansu). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Şener, T. (2022). Dijital siyaset ve siyasal katılımın yeni bir boyutu olarak e- katılım. [In] *Siyasal iletişimde dijitalleşme*. (pp. 31-42). Ed. Y. Korkut. Konya: Eğitim Yayınevi.

Törenli, N. (2005). *Yeni medya, yeni iletişim ortamı*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Trittin-Ulbrich, H., Scherer, A. G., Munro, I. & Whelan, G. (2021). Exploring the dark and unexpected sides of digitalization: Toward a critical agenda. *Organization*, 28(1), 8-25.

Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde bilişim teknolojileri kullanımı ve saldırganlık ilişkisi*. (Master's Thesis). Adana: Çukurova University Institute of Social Sciences.

Vardi, R. (2013). İnternette yer alan dini içerikli bilginin güvenilirliği. *Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3).79-87.

Verbeek, P. P. (2006). Materializing morality: Design ethics and technological mediation. *Science, Technology, & Human Values*, 31(3), 361-380.

Weinreich, F. (1997). Establishing a point of view towards virtual communities. *Computer-Mediated Communication*, 3(2), 10-23.

Wiener, N. (1948). *Cybernetics: or control and communication in the animal and the machine*. Boston, MA: Technology Press.

Wiener, N. (1950/1954). *The human use of human beings: Cybernetics and society*. Houghton Mifflin, 1950. (Second Edition Revised, Doubleday Anchor, 1954)

Yalçın, C. (2003). Sosyolojik bir bakış açısıyla internet. *Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 27(1), 77-89.

Yeniyol, A. (2016). *Ortaöğretimde manevi değerler ve eğitimi*. (PhD thesis). İstanbul: İstanbul University Institute of Social Sciences.

Yılmaz, S. (2006). *İnternet ve internet kafelerin ilk ve orta öğretim öğrencilerine etkileri (İstanbul örneği)*. (Master's thesis). Sakarya: Sakarya University Institute of Social Sciences.

Zubair, T. & Raquib, A. (2020). Islamic perspective on social media technology, addiction, and human values. *Journal of Islamic Thought and Civilization*, 10(2), 243-267.



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 163-172
Issue: 8 • December 2023 • 163-172



Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri

- Gürsu, O. (2022). *Manevi danışmanlar için kılavuz: Danışma ilke, beceri ve teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları (275 s.)
- Gürsu, O. (2022). *Guide for spiritual counselors: Counseling principles, skills and techniques*. İstanbul: Çamlıca Publishing (275 p.)
ISBN: 978-625-8427-05-9



Esmâ Zennure Kavurkacı

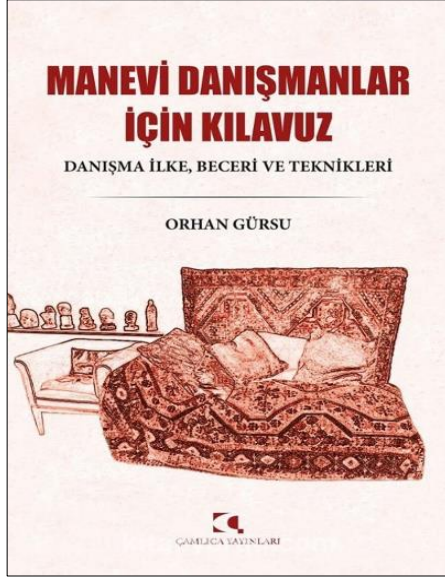
Doktora Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: zen.kavurkaci@gmail.com
Orcid: 0000-0003-3529-6449
Eskişehir / Türkiye

PhD Student
Eskisehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: zen.kavurkaci@gmail.com
Orcid: 0000-0003-3529-6449
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1186194>

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

Makale Türü • Article Type	Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received	08 Ekim 2022 • 08 October 2022
Kabul Tarihi • Accepted	04 Aralık 2022 • 04 December 2022



Ö z e t

Manevi danışmanlık, ülkemizde son yıllarda gelişmelerin yaşandığı ve alanda çalışmaların hız kazandığı bir danışmanlık hizmetidir. Bu sebeple alanda yazılan Türkçe kaynaklar oldukça sınırlıdır. Bu makalede tanıtılacak olan kitap, alandaki sınırlı sayıda çalışmaların artmasına yardımcı olmuştur. Buna ek olarak yazar asıl amacını; alandaki yeterlilikleri oldukça az olan danışmanlara, uygulayabileceği yöntemlerin tanıtıldığı bir el kitabı ve kılavuz oluşturulması olarak ifade etmiştir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Kılavuz • Danışma ilkeleri
Manevi danışmanlık becerileri • Manevi danışmanlık teknikleri

A b s t r a c t

Spiritual counseling is a consultancy service in our country where developments have been experienced in recent years, and studies in the field have accelerated. Consequently, Turkish sources written in the field are very limited. The book introduced in this article has contributed to the increase in the number of studies in the field. In addition, the author's primary purpose is to create a handbook and guide introducing methods that can be applied to consultants who have very few qualifications in the field.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Guide • Counseling principles
Spiritual counseling skills • Spiritual counseling technique

Orhan Gürsu, Eleşkirt'te doğdu. İlköğrenimini Belçika'da, orta öğrenimini Türkiye'de gerçekleştirdi. 1992'de İzmir Torbalı Sağlık Meslek Lisesi'nden, 1996'da ise Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun oldu. 1996-1999 yılları arası Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde din psikolojisi alanında yüksek lisans, 2001-2011 arası Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde din psikolojisi alanında doktora eğitimini tamamladı. 5 yıl Sağlık Bakanlığında çalıştıktan sonra, 16 yıl boyunca Millî Eğitim Bakanlığında psikolojik danışman olarak çalışma hayatını sürdürdü. KPSS kursların da eğitim bilimleri uzmanı olarak çalıştı. psiko-eğitim, grupla psikolojik danışma, temel önleme çalışmalarına katıldı ve sertifikalar aldı. Rehabilitasyon merkezlerine danışmanlık yaptı. Ulusal ve uluslararası birçok bilimsel kongre, sempozyum, çalıştay ve etkinliklerde bulundu ve tebliğler sundu. 2013 tarihinden itibaren Akdeniz Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalında çalışmalarını sürdürmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır.

Yazarın “Olağanüstü Durumlarda Manevi Danışmanlık”, “Din ve Maneviyatın Covid-19 Hastalarıyla Başa Çıkmada Etkisi: Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi”, “Bağımlılara Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri”, “Bağımlılık ve Din: Nöropsikolojik bir Yaklaşım” gibi pek çok kitabı ve makaleleri bulunmaktadır.

Kültürümüzde yer alan koşulsuz empati, manevi danışmanlığın aslında içimizde yer aldığı, dışarıdan ithal ettiğimiz bir alan olmadığını gösteren en önemli kanıttır. Yazar kitaba bu durumu kanıtlayarak başlamıştır. Mevlana'nın “ne olursan olsun yine gel” sözüyle danışmanlık sanatının asıl felsefesinin, bize yıllar öncesinden fısıldanmış olduğunu belirtmiştir. Bu şekilde kitabın asıl konusunu, kendi kültürümüzdeki yerini sağlamlaştırdıktan sonra bu kitabın kimler için hazırlandığını açıklamıştır. Yazar uzun yıllar boyunca manevi danışmanlarla çalışmış, öğretmen olarak yer almış ve bu kişilere süpervizörlük yapmıştır. Bu yüzden alandaki eksikliği birinci elden görüp, bu hizmeti veren kişilerin yeterliliklerinin olmamasından kaynaklanan sıkıntılara bir çare olabilmesi için bu kitabı kaleme aldığını belirtmiştir.

Manevi danışmanlık sahasında kullanılacak teknikler ve kuramlar bu kitap dahilinde tek tek açıklanarak, bölüm sonlarına eklenen ileri okuma listesi ile bu alanlara ilgi duyan kimselere kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunulmuştur.

Bahsi geçen kitap; giriş, “Manevi Danışmanlık Tanım, İlke ve Becerileri” adıyla konunun tanıtıldığı birinci bölüm, “Manevi

Danışmanlık Süreci” adıyla ikinci bölüm, “Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Danışma Kuramları ve Teknikler” adıyla üçüncü bölüm ve “Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Dini Pratikler ve Değerler” adıyla yer alan dördüncü bölümün ardından değerlendirme ve sonuç ile bitmektedir. Bunlara ek olarak danışmanlara yardımcı olmak adına kitabın sonuna yedi adet görüşme formu eklenmiştir.

Kitabın giriş kısmında (13-19) ilk olarak dine psikoloji bilimi içinde niçin gereken önem atfedilmediği belirterek söze başlanmıştır. Psikolojik danışmanlık içerisinde dinin girmesini tehlikeli ve riskli gören düşüncelere karşı çıkılarak insanlara tam anlamıyla yardımcı olunabilmesi için onlara bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşılması gerektiği belirtilmiştir. Buna ek olarak manevi danışmanlığın sadece ahlak ve ahiret sorunlarıyla ilgilenen bir yardım mesleği olarak görülmesi, onun dar bir alana hapsedilmesine neden olması sebebiyle yanlış bir anlayış olarak değerlendirilmiştir.

Bunun ardından dinin ve maneviyatın iyileştirici gücünün altını çizmek açısından yapılan pek çok çalışma ve bulgularına yer verilmiştir. Ruh sağlığı problemlerine -özellikle depresyon ve intihar üzerinde- dinin benzersiz bir alanı oluşturduğu önemle belirtilmiştir. Bu alanda yazarın kendi gözlemlerine ek olarak hem yurtiçinde hem de yurtdışında yapılan pek çok literatür çalışmasına da yer verilerek yazımızın sahip olduğu bakış açısı desteklenmiştir. Danışanların iyilik halini arttırmak için onlara öğretilen dini başa çıkma becerileri ile durumlarının pozitif yönde iyileşmeye katkı sağlayacağı, bu konuda pek çok bilginin aktarıldığı mevcut kitabın, önemli bir fonksiyonunu oluşturduğu belirtilmiştir.

Kitabın “Manevi Danışmanlık Tanım, İlke ve Becerileri” adlı birinci bölümünde (23-53) ilk olarak manevi danışmanlığın ne olduğu meselesi yer almıştır. Bunun için öncelikli olarak “Danışma Psikolojisi Nedir”, “Psikolojik Danışma Nedir”, “Psikoterapi Nedir” ve nihayetinde “Manevi Danışmanlık Nedir” gibi sorular açıklığa kavuşturulmuştur. Öncelikli olarak danışma psikolojisine, psikolojik danışma ve psikoterapiye yer verilmesi, manevi danışmanlıktan ayrılan yönlerin açığa çıkarılmasında ve insanların genel olarak danışma ihtiyacına bir arka plan sağlamıştır.

Bu başlıklar altında genellikle danışmanlığın özelliklerinden, psikolojik danışma eğitimlerinden ve alanın tanıtılmasından, psikoterapinin özelliklerinden, psikoterapi ve psikolojik danışma arasındaki farklardan bahsedilmiştir. Manevi danışmanlık başlığında ise ilk etapta genel olarak konu ve yöntemlerin kısaca açıklanmasından sonra mesleki yeterlilik kanununa, kısa bir tarihçesine, yasal arka planına,

hukuki dayanaklarına, yıllara göre yürürlüğe giren protokollere ve manevi danışmanlığın gerekçelerine yer verilmiştir.

Sonraki başlıkta ise manevi danışmanlıkla psikoloji ilişkisine girilerek Türk-İslam coğrafyasındaki bilginlerle geleneğimizin içindeki bağlantılara değinilmiş ve bu iki disiplin arasındaki benzer ve farklı özellikler açıklanmıştır. Bunlara ek olarak insanların neden manevi danışmana gitmeye gerek duyduğu, kendilerini neden bu danışmanlık türüne yakın hissettikleri gibi sorular da cevaplanarak manevi danışmanlığın halk arasındaki gerekçelerine değinilmiştir. Aynı şekilde insanların seküler danışmanları neden tercih etmedikleri sorusu da yine bu bölümde cevaplanan sorular arasındadır. Bir sonraki başlığa geçmeden manevi danışmanlığın ve manevi rehberliğin ayırımına gidilerek bu iki terimin tanımlanmasına da yer verilmiştir.

Bundan sonraki başlıklarda manevi danışmanlığın madde madde özelliklerinden, ne olmadığından, amacından (kısa-orta-uzun vadeli amaçlar), bilgi ve becerilerinden (Mesleki Yeterlilik Kurumunda yer aldığı üzere), danışma becerilerinden, danışmanlık ilkelerinden, manevi danışmanda bulunması gereken niteliklerden, yeterliliklerinden ve etik ilkelerinden bahsedilmiştir. Bölümün başında kısaca yer verilen açıklamaların daha da genişletilmiş hali olan bu başlıklarda, farklı kaynaklardan bilgiler derlenerek ayrıntılı özellikler ve tanımlamalar yapılmıştır.

“Manevi Danışmanlık Süreci” adlı bir sonraki bölümde ise (57-86) sürece dair başlangıç, gelişme ve sonlandırmaya yönelik detaylı bilgiler bulunmaktadır. Klasik danışma stilleriyle olan benzerliğinden başlanarak ilk başlık olarak manevi değerlendirmenin öneminden bahsedilmiştir. Bu aşamada pek çok araştırmadan yararlanılmış ve danışanlara sorulacak soru örneklerine yer verilmiştir. Yine ekler bölümünde danışmanlara yardımcı olacak manevi otobiyografiler gibi formların bulunduğu belirtilmiştir. Daha sonra danışmanlık sürecinin başlatılması, danışanla tanışma ve ilişki kurma sürecine dair bilgiler aktarılmıştır. Ayrıca danışmanların seanslara hazırlıklı gelmesi gereken konulara da yer verilmiştir.

Sonraki başlıkta danışanın hikayesini yani anamnezini alma yer almıştır. Detaylı hayat hikayesinin bulunduğu formların elde edilmesinin önemine ek olarak tanışma sürecindeki danışanın hal ve hareketleri, beden dili gibi konuların danışmanlara verebileceği ipuçlarından da bahsedilmektedir. Aynı zamanda manevi danışmanın bu süreç boyunca aklında bulundurması gereken bazı sorulara (beklenti-endişe gibi) değinilerek başlık bitirilmiştir.

Bir sonraki başlıkta ilk oturum ve görüşmelerin yapılandırılması konusu yer almaktadır. İlişki kurma, sürece dair bilgi verme, beklentilerin açığa çıkarılması, problemin tanımlanması, hedef ve amaç oluşturma, planlama, motivasyonu artırma, değerlendirme ve sonlandırma gibi görüşme basamakları tek tek açıklanmıştır. Bunlara ek olarak problemin tanımlanması, incelenmesi ve değerlendirilmesi, geçmişe yönelik baş etme metodlarının ortaya çıkarılması, sonuç ve uygulama gibi soru örneklerine yer verilmiştir.

Manevi danışma seansı boyunca dikkat edilmesi gereken hususlar bir sonraki başlığın konusunu oluşturmaktadır. Burada yine hususlar ve geçmiş ve geleceğe yönelik, kutsal yerler ve mekanlara yönelik ve manevi etkinliklerine yönelik açık uçlu değerlendirme sorularına yer verilmiştir. Sonraki başlıkta ise konuşmayan danışanlarla nasıl bir seans yürütebileceği konusu ele alınmıştır. Konuşmama nedenleri açıklanarak, uzun süren sessizliklere ilişkin bazı ipuçları verilmektedir.

Bir sonraki başlıkta maneviyatın psikolojik danışma ile bütünleştirilmesi açıklanmış ve bazı tespitlere yer verilmiştir. Yine bunun için bazı sebeplere değinilerek olası faydaları üzerinde durulmuştur. Bu başlıkla birlikte genel olarak süreç hakkında bilgi verildiği, her danışma sürecinin kendine özgü özellikler barındırdığı için genel geçer süreç çizelgesi çizilmeden ilk oturum haricinde diğer seanslar hakkında bilgi verilmeyeceği açıklaması yapılmıştır. Bunun için bir sonraki başlıkta İslam'da bütünleştirilmiş bir BDT modelinin ilk oturumu özetine ve sürecine dair bilgiler yer almıştır. Bu modele ilişkin uygulama kitabı, katılımcı çalışma ve yönerge kitabı için ücretsiz link örnekleri verilmiştir. Danışmanların bu uygulama el rehberlerine müracaat edilebilecekleri belirtilmiştir.

“Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Danışma Kuramları ve Teknikleri” adlı sonraki bölümde (89-200) ilk olarak bunları kullanmanın şu anki manevi danışmanlar için uygun olmadığı, sadece sürece dair bilgi verilmesi için olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda PDR, psikoloji ve sosyal hizmetler bölümüne yeni eklenen bu alan sayesinde gelecekte yetişecek meslek uzmanlarına yönelik bu tekniklere yer verildiği açıklaması yapılmıştır.

Bu anlamda pek çok terapi teknikleri bulunduğu için burada sadece manevi danışmayla ilişkili görülen bazı tekniklere ve kuramlara yer verileceği ifade edilmiştir. Bu teknikler; logoterapi, bilişsel terapi, İslam'la entegre edilmiş BDT, BDT ile bütünleştirilmiş ihsan modeli, manevi yönelimli kabul ve kararlılık terapisi, pozitif psikoterapi, manevi odaklı bütüncül terapi, çözüm odaklı kısa süreli terapi, kısa pastoral

danışmanlık modeli, varoluşçu psikoterapi, geştalt terapi, çok kültürlü psikoterapilerdir. Bu teknikler açıklanırken; genel olarak tekniğin tanımı, açıklamaları ve temel kavramları, danışman-danışan ilişkisindeki yeri, bunların din ile ilişkisi, aşamaları ve bunların amaçları, manevi yönelimli uygulaması, hedefleri, o yöntemi uygulayacak olan danışmanın sahip olması gereken nitelikleri, bazı stratejileri ve teknikleri, uygulama şekilleri ve örneklerine ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Kitabın son bölümü olan “Manevi Danışmanlıkta Kullanılabilecek Dini Pratikler ve Değerler” kısmında (203-238) giriş niteliğinde Müslümanlarda bu alanlara ilişkin çalışmaların neden bu kadar geciktiği, son yıllarda yapılan çalışmaların konuları ve yeni yönelimlere değinilerek, son zamanlarda daha sistemli ve bütüncül danışma modellerine ihtiyaç duyulduğuna ve bunun için İslam’ın kadim öğretilerine bakılması gerektiği açıklanmıştır. Bunun için ilk başlıkta nefse ilgili bilgilere yer verilmiştir. Nefsi tanımak, danışanı tanımak için oldukça faydalı olacağından konunun önemi ön plana çıkmaktadır. Bu başlıkta ilk olarak ruhun tanımı ve psikolojik anlamıyla nefse değinilmiştir. Bu alanda çalışmaların yürütülmesi; duygusal çatışmaları, kaygıları ve nevrozları ortaya çıkaracağı için önem arz etmektedir. Buna ek olarak Kuran’da bahsedilen nefis açıklamalarına, nefsin tabiatına ilişkin eğilimlere ve farklı benlik türlerine ilişkin açıklamalar da bahsedilen konular arasındadır.

Sonraki başlıkta ise bazı dinî pratiklerin neler olduğu ve bunların değeri açıklanmıştır. Bunun için ilk önce namaz, sonra teheccüd, dua, oruç, Kur’an okumaları, zikir, tevekkül, tövbe, rıza, tevazu, sabır, şükür, umut ve affedicilik gibi değerler hakkında bilgi verilmiştir. Bu bilgiler açıklanırken; Kuran’daki önemi, bunların danışmanlıkta kullanılma nedenleri ve faydaları, yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına değinilmiştir. Bölümün son başlığında affedicilik odaklı psiko-eğitim çalışmasına bir örnek bulunmaktadır. Yine bunu uygulamak için yararlanılabilecek kaynak önerileri yapılarak, uygulama aşamaları, evreleri ve oturumları ayrıntılı olarak açıklanmıştır. Bu oturumlar (10 oturum) açıklanırken amaçlar ve ele alınan konulara ilişkin maddelere yer verilmiştir.

Bütün bu bölümlerin sonunda, değerlendirme yapılmış ve önerilerden bahsedilmiştir (239-243). Bu öneriler farklı çalışmalardan derlenerek manevi danışmanları başarıya ulaştırması hedeflenen bazı ipuçlarını içermektedir. Örneğin; manevi değerlendirmenin yapılması, güvenli bir yer bulunması, kaygı konusunda uyanık olup tetiklenmelere neden olmadan ele alınması, destekleyici ve tarafsız olunması, dinî

kaynakların uygun bir şekilde kullanılması, dinle bütünleşik danışmanın uygulanması, zorlu durumlarda mücadele edilmesi ve tekrar psiko-eğitim yapılması, gerekli durumlarda ilgili uzmanlara sevk edilmesi ve dindar olmayan Müslümanlarla karşılaştığında seküler danışmanlara yönlendirilmesi gibi durumlardır. Bu gibi daha pek çok durumdan bahsedildiği bu başlıkta son olarak Sayar'ın (2015'ten akt. Gürsu, 2022) iyi bir terapi ilkelerine dair açıklamalarına yer verilmiştir.

Kitabın sonsözünde (245-247) ise dinin insanlar üzerindeki fonksiyonlarından ve bunlardan danışma sürecinde faydalanılması gerektiğinden bahsedilmiştir. Son yıllardaki değişim ve gelişime vurgu yapılarak Müslümanlar için de ölçme araçlarının geliştirilmesi aşamasına geldiği haber verilmiştir. Yine manevi danışmanların, bahsedilen teknik ve yöntemlerden en az birini çok iyi öğrenip bu konuda uzman olması gerektiği belirtilerek, bunun yardım sürecine olumlu katkısının olacağına işaret edilmiştir.

Kullanılacak olan tekniklerin özellikle dinî telkinlerin bazen yarardan çok zarara sebebiyet verebileceği için bunları kullanmak için uzman olunması gerektiğinin bir kez daha altı çizilmiştir. İki ucu keskin bir kılıç olması sebebiyle kullanıldığı durumlarda onarılmaz hasarlara neden olabileceği için oldukça dikkatli olunması gerekmektedir. Bu açıklamaların ardından, son sözlerde manevi danışmanlığın bir irşat ve vaaz verme işi olmadığı, sadece bir eşlik etme süreci olduğu bir kez daha vurgulanarak henüz rüştünü ispat edememiş bu alan için mesleki yeterliliklerin bir an önce tespit edilmesinin gerekliliği hatırlatılmış ve bu alanda çalışmaların artması temennisinde bulunulmuştur.

Kitabın son sözleri ise şunlardır: Manevi danışman, biri diğerinden biraz daha fazla dertli iki insanın buluşmasından başka bir şey değildir...

Manevi danışma alanında çalışanlara bir kılavuz olması açısından ele alınan bu eser hakkında şu başlıklarla genel bir değerlendirme yapılması mümkündür:

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Öncelikle manevi danışmanlık ülkemizde yeni gelişen bir alan olduğu için bu alanda yazılan kitaplar da o kadar yeni ve sınırlı sayıdadır. Bu konudaki çalışmaların artmasına ve danışmanlık hizmetinin kalitesinin yükseltilmesinde mevcut eserin yeri oldukça büyüktür. Bu anlamda kitabın en güçlü yönü, manevi danışmanlıkta kullanılacak her türlü tekniğe yer verilmiş olmasıdır. (ii) Yazarın kitabında belirttiği gibi alanda oldukça yeni olan danışmanlara, ellerinin altında hazır bulundurabileceği bir kılavuz oluşturulmuştur. Bu

sağlanırken çok fazla ayrıntıya girilmeden, geliştirilmiş olan tüm tekniklerin nasıl uygulanacağı örnekler üzerinden açıklanmıştır. (iii) Kitabın bu konudaki diğer bir yönü, yazarının kitabı kaleme almadan önce manevi danışmanlarla birinci elden görüşmesi ve onlara süpervizörlük hizmeti vermesidir. Bu sayede yazar, alandaki eksikliği, danışmanların yetersiz kaldığı noktaları doğrudan tespit edip ihtiyaca yönelik bir kılavuz oluşturabilmiştir. (iv) Diğer bir güçlü yön kitabın girişinde yer alan bilgilerin kısa ve öz olmasıdır. Manevi danışmanlığın tarihçesi, ilk bölümde açıklanmış ve okuyucular çok fazla bilgiye boğulmadan danışmanlara kılavuz olabilecek yöntemlere geçilmiştir. (v) Bu yöntemler arasında sadece BDT, logoterapi gibi normal danışmanlıkta kullanılan yöntemlere yer vermek yerine İslam'la bütünleştirilmiş ve yeni geliştirilen teknik ve kuramlar ve bunların uygulama yöntemlerine de yer verilmiştir. Aynı zamanda mevcut tekniklerin Müslüman bireylerde nasıl uygulanabileceğine dair ek başlıklar yer almaktadır. Bu konulara ayrıca yer verilmesi kitabın en güçlü yönünü oluşturmaktadır. (vi) Bütün bu bölümlerde, danışmanlığın başından, tekniklerin uygulanmasında hatta değerlendirme sürecinde bile kullanılacak bazı yardımcı sorulara ve hatta oturumları daha iyi ele almaya yardımcı olunacak ipuçlarına yer verilmiştir. Danışmanlık sürecinin öğrenilmesi açısından bu yardımcı soruların değeri oldukça yüksektir. (vii) Bunlara ek olarak dinî pratik ve tekniklere yer vererek, özellikle affedicilik başlığında oturumlarda nasıl uygulanabileceğine dair ayrıntılı açıklamalara değinilmiştir. Dini pratiklerin nasıl uygulanacağı konusunda bu bölüm oldukça açıklayıcı ve değerlidir. (ix) Değerlendirme bölümünde yer verilen danışmanları başarıya ulaştıracak bazı ipuçlarına yer verilmesi yine kitabın güçlü bir özelliği olarak karşımıza çıkmaktadır. (x) Bir diğer güçlü yön ise kitabın sonuna eklenen formlardır. Danışmanlıkta kullanılması muhtemel bazı formların, onlara kılavuz olması hedeflenen bir kitapta ellerinin altında bulunması kitabı oldukça kullanışlı yapmaktadır. (xi) Son olarak her bir bölümde yer verilen ileri okuma listesi, alanda kendilerini geliştirmek isteyen kimselere oldukça yardımcı olacak bir başlıktır. Okuyucular rahatlıkla bunlara ulaşabilmektedir.

(b) *Zayıf yönleri:* Kitabın alana sunduğu pek çok iyi yönü olmasına rağmen zayıf kaldığı birkaç konu bulunmaktadır. (i) Bunlardan en önemlisi kitabın içeriğinde açıklanan pek çok kuramın psikoloji lisans, psikolojik danışmanlık, sosyal hizmetler alanında lisans derecesini almış kişilerin kullanabileceği tekniklerden olmasıdır. Şu an hali hazırda ilahiyat lisans mezunu kişiler de bu mesleği yapabilmektedir. Bu kişilerin de kullanabileceği, tecrübelerini ve yeterliliklerini geliştirici açıklamaların

bu kılavuzda yer alması gerekmektedir. Bunları sınırlamak hem alanın hem de kitabın zayıf yönleri olarak karşımıza çıkmaktadır. (ii) Bir diğer zayıf yön, dinî pratik ve değerler bölümünde yer almaktadır. Bu bölümdeki namaz, teheccüd, dua, oruç gibi pratiklerin danışmanlık sürecinde nasıl kullanılabilceğine dair ayrıntılı bilgi mevcut değildir. Örneğin namaz başlığında; ayetlere, kelime anlamına, beyin ve vücut üzerindeki etkisine ve meditasyon olarak kullanımında nasıl etki oluşturduğuna dair bilimsel bilgilere yer verilmiştir. Ancak danışmanlık sürecinde nasıl kullanılacağı diğer terapi yöntemleri kadar açık değildir.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* Alanda çok önemli bir yeri dolduran bu kitabın geliştirilebilecek bazı konuları ve doldurulması gereken bazı boşlukları bulunmaktadır. (i) Bunlardan ilki manevi danışmanlık hizmetini gerçekleştiren kişilerin okuduğu bölüm nispetiyle birbiriyle aynı yeterliliklere sahip olmadığı gerekçesiyle, tekniklerin kullanımında daha ayrıntılı bilgilerin yer verilmesidir. Yukarıda bahsedildiği gibi ilahiyat mezunu kişiler bu alanda çalışmaktadır. Ancak bu kişilerin, psikolojik rahatsızlıklar üzerinde kullanılan teknikler hakkında yeterli becerisi bulunmadığı için kılavuz niteliğindeki bu kitaptan diğer bölümler kadar istifade edememektedir. Bu kişiler göz önünde bulundurularak tekniklerin kullanımı daha çok geliştirilmelidir. (ii) Göze çarpan bir diğer geliştirilebilir özellik, manevi danışmanlıkta yaygın görülen rahatsızlık türlerinde hangi tekniklerin kullanılacağı sorusudur. Kitapta buna uygun başlıklar yer alması durumunda danışmanların, uygun teknikleri daha iyi tespit edebilir hale geleceği düşünülmektedir. (iii) Son olarak dinî pratikler ve değerler başlığında namaz, oruç, teheccüd gibi ibadetlerin danışmanlık sürecinde hangi durumlarda ve nasıl kullanılabilceğine dair açıklamalara yer verilmesi durumunda, kitabın daha kullanışlı ve daha güçlü olacağı tahmin edilmektedir.



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 173-183
Issue: 8 • December 2023 • 173-183



Nefs Psikolojisi: Kuram & Uygulama

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*.
İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları (263 s.)
Atak, M. (2021). *Nefs psychology: Theory & application*.
İstanbul: Büyüyen Ay Publications (263 p.)
ISBN: 978-625-7608-30-5



Tuba Nur İskeçlier

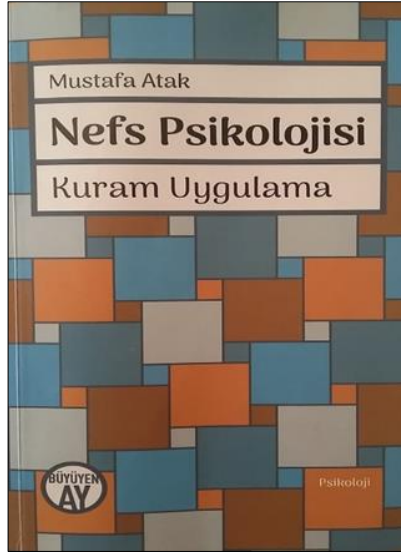
Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: 513820220000@ogrenci.ogu.edu.tr
Orcid: 0000-0002-8378-284X
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: 513820220000@ogrenci.ogu.edu.tr
Orcid: 0000-0002-8378-284X
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1333504>

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

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 31 Temmuz 2023 • 31 July 2023
Kabul Tarihi • Accepted 01 Ekim 2023 • 01 October 2023



Ö z e t

Nefs psikolojisi ve maneviyat kapsamında yapılan çalışmalara katkı sağlaması amacıyla kaleme alınan bu eser, alanda yapılan diğer çalışmalardan ve psikoterapi sürecindeki pratik deneyimlerden faydalanarak nefis psikolojisi yaklaşımını teorik ve pratik çerçevede ele almayı hedefleyen nitel bir araştırmadır. Kendisinden sonra alanda yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olması ve Türkiye’de nefis psikolojisi alanında akademik anlamda yapılan ilk çalışma olması bakımından önemlidir.

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

Manevi danışmalık ve rehberlik • Nefs psikolojisi • Tasavvuf
Psikoterapi uygulamaları • Rüya

A b s t r a c t

This work, penned to contribute to studies within the realms of nafs psychology and spirituality, is a qualitative research endeavor that seeks to explore the nafs psychology approach in both theoretical and practical contexts. Drawing insights from existing works in the field and practical experiences in the psychotherapy process, the study aims to provide guidance for future research and holds significance as the first academic exploration in the field of nafs psychology in Turkey.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Nafs psychology • Mysticism
Psychotherapy applications • Dream

1974 yılında Kastamonu-Tosya'da doğan Atak, ilkokulu 1985 yılında memleketinde, hafızlığını 1988'de İstanbul Avcılar Nakiboğlu Kuran Kursunda tamamlamıştır. 1995'te İstanbul Zeytinburnu İHL'den mezun olmuştur. 1997'de Marmara İlahiyat MYO'yu, 2001 yılında da İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitirmiştir. 2004 yılında Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlamıştır. 2021'de ERÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi bilim dalında doktorasını tamamlamıştır. 2001-2005 yılları arasında MEB'de psikolojik danışman olarak çalışmıştır. 2006'da Erciyes Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. 2010'da kurucusu olduğu ERÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezine (ERREM) müdür olarak atandı. Hala bu görevi yürütmektedir. Atak, 2014 yılında Türkiye'de ilk kez düzenlenen 'Maneviyat Psikolojisi' sempozyumunun, Bilim ve Düzenleme Kurulu başkanlığını yürütmüştür. 2015'te ikincisi, 2016'da üçüncüsü, 2017'de dördüncüsü, 2018'de beşincisi, 2019'da altıncısı düzenlenen sempozyumlarda Düzenleme ve Bilim Kurulu başkanlığını devam ettirmiş ve maneviyat ve nefis psikolojisinin bilim dünyasına sunulması konusunda çalışmalar yapmıştır. Akademik çalışmalarının yanı sıra bireysel gelişim, evlilik ve aile konularında yurt içinde çeşitli konferans ve seminerler vermektedir. 20 yıldır psikoterapist olarak hizmet veren Atak, 2012 yılında üniversitede ilk defa "Evlilik Okulu"nu açmış ve 5 dönem Evlilik Okulu çalışması yürütmüştür. Atak, evli ve 2 çocuk babasıdır.

Yazarın, doktora tezinin kapsamını büyük ölçüde genişleterek hazırladığı bu çalışma, nefis psikolojisi yaklaşımını teorik ve pratik çerçevede ele alarak maneviyat ve nefis psikolojisi kapsamında yapılan çalışmalara önemli bir katkı sunmuştur. Çalışmada nefis psikolojisinin dünden bugüne din psikolojisi literatüründeki tarihsel gelişim sürecine değinilmiş, modern psikolojinin yetersiz kaldığı alanlarda insanın manevi boyutunu anlama ve anlamlandırmaya verdiği değer ve çalışmalarla önemli bir işleve sahip olduğuna ve derin bir boşluğu doldurduğuna dikkat çekilmiştir. Nefis psikolojisi yaklaşımı teorik çerçevede detaylıca anlatılmış, uygulamaya dair bölümlerde ekolün ele aldığı kavramlardan hareketle danışanlar üzerinde çalışılmış, psikoterapi örneklerine yer verilmiştir. Türkiye'de alanında yapılacak tüm çalışmalar için önemli bir başlangıç noktası olarak araştırmacılara farklı pencereler açmayı hedefleyen çalışmanın son kısmında ise nefis psikolojisi alanındaki çalışmaların nitelik kazanmasına yönelik bazı tavsiyeler (s.246) sunulmuştur.

Öncelikle birinci baskısı temel alınarak kitap formatı açısından değerlendirmesi yapılan bu eserin içindekiler" bölümüne bakıldığında bir

“takdim”, Psikiyatrist Dr. Mustafa Merter tarafından kaleme alınan bir “önsöz”, bir “giriş” ve 4 ana bölümden oluştuğu görülmektedir. Ardından da “sonuç ve öneriler”, “kaynakça” ve “dizin” bölümleriyle eser tamamlanmıştır.

Kitabın “Takdim”inde (ss. 9-10) eserin maneviyat ve nefis psikolojisi kapsamında yapılan çalışmalara katkı sağlamayı hedeflediği ve alanda yapılan farklı çalışmalardan ve psikoterapi sürecindeki pratik deneyimlerden faydalanılarak “Nefs Psikolojisi Yaklaşımı”nın teorik ve pratik çerçevede ifade çabasının bir sonucu olarak ortaya konduğu belirtilmiştir.

Psikiyatrist Dr. Mustafa Merter tarafından sunulan “Önsöz”de (ss. 11-15), psikolojinin son 200 yılda Batı’da öne çıkan bir bilim olduğu vurgulanmış, bu sürecin tarihî seyri ele alınmış ve böylelikle çürük temeller üzerine kurulan psikoloji ilminin insanı tanıma yolculuğunun başladığına değinilmiştir. Dini ile kavgalı Batı insanının dine alternatif bir kurum olarak ortaya çıkardığı psikolojinin artık iflas etmiş bir psödo-bilim olduğu, Freud ve Jung gibi Batılı araştırmacıların sonuca varamayıp bıraktıkları yerden başlayarak nefis diye tanımlanan kavramın çok zengin bir muhtevaya sahip olduğu ve bu çalışmada psikoloji tarihinden başlayarak, nefis yapısının farklı yönleri ile araştırılıp bazı yeni terapi temayüllerine yer verildiği ifade edilmiştir.

Eserin “Giriş” bölümünde (ss. 17-23) batıda psikoloji ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan başlanarak akabinde gelişen davranışçı ekol, psikanaliz ekolü ve hümanistik ekolün temsilcilerine ve çalışmalarına kısaca değinilmiş, nihayetinde transpersonal psikoloji ekolünün ortaya çıkışı ele alınmıştır. Son yıllarda dünyada İslam ve tasavvuf merkezli psikoloji çalışmalarının önem kazandığı belirtilmiş ve bu noktada maneviyat psikolojisi, sufi psikolojisi ve nefis psikolojisi kavramları benzer yönleri karşılaştırılarak kısaca ele alınmıştır.

Eserin “Modern Psikoloji Ekolleri” (ss. 25-72) adlı birinci bölümünde tarihî süreç içerisinde modern bilimlerden olma çabasıyla kendine yeni bir yön çizen psikoloji ilminin, maneviyattan uzaklaşarak modernizm ile paralel düşüncelere sahip ve seküler bir anlayış benimsediği serüveni ele alınmıştır. Sırasıyla bilişsel-davranışçı ekol, psikanalitik ekol, hümanistik ekol ve transpersonal psikoloji ekolü ve kurucu-öncü isimleri ile görüşlerine yer verilmiş, aktarılan görüşler nefis psikolojisi ekolü bağlamında karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre; bilişsel-davranışçı ekolün insan ile ilgili sınırlı bilgilerinden hareketle insanı bir makineden ibaret görerek karamsar ve yetersiz bir nesne olarak değerlendirdikleri ve bu tutumlarıyla insan doğasının

manevi yönüne düşmanca tavır sergiledikleri ifade edilmiştir. Adı geçen ekolün temsilcilerinden Watson, ruh ve duyuların gözlenemez olduğunu, ruhsal olan şeylerin doğüstü olduğu için bilimsel kabul edilemeyeceğini iddia etmiştir. Yine aynı ekolün temsilcisi Skinner, devletin verdiği ceza ile dinin yaklaşımını aynı kefedeki değerlendirmekte ve yaratıcıya karşı duyulan sevgiyi ve bu sevginin manevi boyutunu bütünüyle yok saymaktadır. Bilişsel ekolle birleşip kendilerini sürekli yenilemesine rağmen davranışçı bilişsel kökenli yeni yaklaşımların zaman zaman Uzakdoğu merkezli maneviyat geleneklerinin tekniklerini kullansalar da bireyin varoluşsal sorunlarına çözüm üretmedikleri ve nefis psikolojisinin temel aldığı insanın ulvi yönlerini içeren üst bilinçdışı alanına temas etmekten uzak kaldıkları belirtilmiştir.

Psikanalitik ekol ile adı özdeşleşen ve aynı zamanda kurucusu olan Freud'un, dini evrensel bir nevroz ve insanın hemen terk etmesi gereken bir illüzyon olarak görmesinin, Batı'da maneviyatı insan için tehlikeli gören rasyonel, seküler anlayışın en uç şekli olduğu ifade edilmiş, dolayısıyla Freud'un transpersonal psikolojinin değindiği ben ötesine ulaşmak şöyle dursun bundan şiddetle kaçındığı ve alt bilinçdışı ile ilgili fikirlerinin nefis psikolojisi açısından bakıldığında bodrum katı niteliğindeki nefsi emmare boyutundan yukarı çıkamadığı vurgulanmıştır. Psikanalizin amacının, anormal insanı normal yapmak iken nefis psikolojisinin amacının normal insanı mükemmel yapmak olduğuna dikkat çekilmiştir.

Dinî bir atmosfere sahip olan hümanist psikoloji din, felsefe ve psikolojiyi entegre etmeye çalışmış ve insanı anlamak için onun iç yaşamına girebilmek gerektiğini savunmuş, iç gözlem ve empatik anlayışı insanı inceleme bakımından etkili metotlar olarak görmüştür. Hümanistik ekolün temsilcilerinin psikoloji ile din arasında oluşan uçurumu kapatmak için manevi alana temas eden çalışmalar yapsalar da varoluşsal bunalımı aşma noktasında yeterli olamadıkları ifade edilmiştir.

Psikolojinin dördüncü gücü şeklinde nitelendirilen transpersonal (ben ötesi) psikoloji ekolünün, her insanın yüce bir yönü olduğuna inanarak nefis psikolojisi alanında bazı önemli çalışmalarda bulunsa da varoluşsal depresyona tam anlamıyla bir çözüm üretmediği, manevi alan ve aşkınlıkla ilgili çalışmalarında sadece Uzakdoğu dinleri ile sınırlı kalarak insan muammasının çözümü bakımından etkin bir anlayış ortaya koyamadığı vurgulanmıştır.

Eserin "Nefs Psikolojisi Ekolü" (ss.73-103) adlı ikinci bölümünde modern psikolojinin aydınlanma döneminden itibaren dinin yerini ve rolünü alma iddiasıyla çeşitli sebeplerden dolayı manevi alana uzak

durması ve buna rağmen insanların maneviyat geleneklerine yoğun ilgi göstermesiyle birlikte, maneviyatı insanın bir parçası olarak gören psikolojinin oluşumu, akabinde nefis psikolojisinin ortaya çıkma süreci ele alınacaktır. İnsan denilen karmaşık yapının sadece rasyonel bir akılla çözümlenemeyeceğinin anlaşılması, insanda akıl ve egonun ötesinde üst bilinçdışını kapsayan bir yapının olduğu fikrini doğurmuş, modern psikolojiye göre insana daha bütüncül yaklaşan transpersonal psikoloji, maneviyat geleneklerine başvurulması gerektiğini ifade etmiştir. Transpersonal psikoloji ekolünün temsilcilerinin Uzakdoğu dinlerine dönük yapılan çalışmaları, maneviyata yönelimin artmasına sebep olmuştur. Son noktada tasavvufa olan ilginin artması, tasavvufi kavramların psikoterapi yöntemi olarak görülmesi, özellikle transpersonal psikolojinin önemli isimlerinden Frager'in İslam tasavvufunu merkeze alan çalışmaları ve tasavvufi unsurları terapi amaçlı kullanma çalışmaları, İslam tasavvufu merkezli nefis psikolojisinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Nefis psikolojisi, “insan doğasını nefis, kalp ve ruh bağlamında açıklayan ve bireyin içindeki “ben”e, öze ulaşmasını amaçlayan bir yaklaşım” olarak tanımlanmış, insanı üst bilinçdışı ya da âlem-i misal ile tanıştırmayı hedeflediği belirtilerek kadim manevi yaşantı ve bilgeliği ifade eden tasavvufun psikoloji ile buluştuğu tasavvufi değerlerin psikolojik bakış açısıyla yeniden yorumlanıp değerlendirildiği ifade edilmiştir. Tasavvuf kavramının tanımlamalarına yer verilmiş ve kadim tasavvuf kültürü dikkatle araştırılıp incelendiğinde tasavvufun zaten kendisinin psikoloji olduğunun görülebileceği, tasavvufun manevi gelenekler içinde insan fitratına en uygun yaklaşım olduğu vurgulanmıştır. Modern psikoloji ve tasavvuf karşılaştırılmış, modern psikolojideki ideal insan tipinin “kendini gerçekleştiren insan”, tasavvufun hedefindeki ideal insan tipinin “kendini aşan insan” olduğu ve bunun sonucu oluşan insan tipinin Batı psikolojisine göre “tamamen özgür”, tasavvufa göre “ilahi varlığa bağlı” bir insan modeli anlamına geldiği ve bu farklılıkların sebebinin Batı psikolojisinin pragmatik dünya görüşünü benimsemesi sonucu oluştuğu söylenmiştir.

Tasavvufun psikoloji yaklaşımlarında sıklıkla kullanılmaya başlanması gibi etkenlerin, psikoloji alanında beşinci güç olarak nitelendirilebilecek nefis psikolojisinin doğuşuna zemin hazırladığı ifade edilmiştir. Psikolojik ekollerin insanı tek yönle ele almasına karşı nefis psikolojisinin insanı anlama tarzının maddi ve manevi yönü kapsayan bütüncül bir anlayış olduğu ve bu doğrultuda İslam tasavvufundaki nefis, kalp ve ruh üçlüsünün önemine vurgu yapılmıştır.

Nefs psikolojisinde insanın, sürekli nefsi emmare katında kalarak, üst katlara doğru yükselemeyişinin oluşturduğu can sıkıntısı, durağanlık ve boşluk duygusu ile oluşan varoluşsal depresyon, alandan yükselmenin kolay olmadığı dik yokuş anlamına gelen “akabe” kavramına benzetilmiştir. Bu akabe yokuşunu aşmanın yolu da alan varoluş konumundan veren varoluş konumuna geçmek olarak gösterilmiştir.

Modern psikoloji ve nefis psikolojisinin “ego” kavramına yaklaşımları karşılaştırılmış, modern psikolojinin egoyu yükseltip insanda bir ego gücü inşa etmeye çalışırken aslında benliğe odaklanarak onu geliştirdiği, nefis psikolojisinin ise egoyu yok etmek için çaba göstererek benliğin tamamen Allah’a yönelmesini sağlamayı hedeflediği vurgulanmıştır. İşte bu egonun etkisinde kalan insanın tatminsizliğe ve sonrasında duyarsızlaşmaya itildiği, böylelikle kim olduğunun farkında olmayarak hastalığa sürüklendiği belirtilmiştir. İnsanın bu hastalığa yakalanmamasının veya bu hastalıktan kurtulmasının yolu da kişinin bilinci daima uyanık tutan ve manevi olarak nefsin üst katlarına yükselmesini sağlayacak işler yaparak dünyaya bilinçsizce bağlanmaktan uzaklaşması olarak sunulmuştur.

Nefs Psikolojisinin esasen yeni bir yaklaşım olmadığı ve kökeninin psikoloji ilmine göre daha eskiye dayalı olduğu ve oldukça derin bir birikime sahip olduğu söylenerek nefis psikolojisinin tarihsel temelleri üzerinde durulmuştur. Bu temelleri oluşturan Müslüman bilim adamlarına ve bunların alana katkılarına yer verilmiştir. Bugün bilinen birçok psikoloji kavramlarının Gazali, Belhi, Kindi, Muhyiddin İbn Arabi, Muhasibi, İbni Sina, İbn Miskeveyh, İbn Hazm ve İbn Haldun gibi pek çok Müslüman bilim adamının eserlerinde dile getirildiği söylenmiş ve örnekleri sunulmuştur. Yine günümüzde nefis psikolojisi üzerinde çalışmalar yapan Malik Bedri, Robert Frager, Lynn Wilcox, Mustafa Merter ve Llewellyn Vaughan gibi isimler ve görüşleri üzerinde durulmuştur.

“Nefs Psikolojisinde İnsanın Psiko-Spiritüel Anatomisi” (ss. 103-196) isimli üçüncü bölümde nefis psikolojisi yaklaşımına göre insan kişiliğini oluşturan nefis, ruh ve kalp üçlüsü üzerinde durulmuştur. Öncelikle “nefs” kavramı tanımlanmış akabinde İslam âlimleri ve mutasavvıflarının nefis kavramına bakış açıları üzerinde durulmuştur. Genel olarak İslami gelenekte nefis kavramı, insanın hayvani yönü olarak vurgulanmakla beraber tanımlamanın bununla sınırlı kalmayıp nefsin çeşitli yollarla ıslah edilerek enerjisini ruhi/manevi tekâmüle kanalize etmeye çalışmanın insan için bir gereklilik olduğu fikri savunulmuştur. Daha sonra Freud, James ve Jung gibi psikologların psikolojik bakış

açısıyla nefis kavramına yaklaşımları irdelenmeye çalışılmış, günümüz psikolog ve ilim adamlarının konuyla ilgili fikirlerine de yer verilmiştir. Nefsin suret olarak farklı şekillerde dile getirildiği belirtilerek Mevlana'nın bu konudaki metaforları ile konu örneklendirilmiş, akabinde nefsin sureti kadar sıfatlarının da bilinmesinin önemine vurgu yapılarak 'heva' kavramı nefsin sıfatı olarak tanımlanıp bazı mutasavvıflardan alıntılarla açıklanmıştır.

Modern Batı psikologlarının İslam ve tasavvuf kaynaklarını göz ardı etmekle hâl ve benzeri değerleri anlamakta güçlük yaşadığı belirtilmiş, Assagioli tarafından geliştirilen ve nefsin yapısını ifade eden "psyche" diyagramı nefsin tekâmül mertebeleri ile karşılaştırılarak detaylıca incelenmiştir. Tasavvufta idealize edilen insan düzeyine ulaşmak için nefsin eğitilmesinin en önemli aşama olduğu belirtilmiş, bu doğrultuda seyrüsülük mücadele ve halvet gibi terimler üzerinde durularak nefsin tekâmül mertebeleri sıralanmıştır.

Nefis psikolojisine göre insan kişiliğini anlamada ikinci etken olan "kalp" kavramı ele alınmış, tasavvuftaki kalp tanımlarına yer verilmiştir. Kalbin insandaki esas bilgi işlem merkezi olduğu ve bu gerçeğin yok sayılması durumunda iman ve idealleri uğruna hayatlarını feda edebilecek işler yapan insanların davranışlarının sebebinin açıklanamayacağı vurgulanmıştır. Kalbin saf, temiz ve arı olmasının önemi vurgulanmış, bunu gerçekleştirmenin yolu olarak tasavvuftaki kalp tasfiyesi ve nefis tezkiyesi kavramlarına işaret edilmiş ve bu hususta izlenmesi gereken adımlar üzerinde durulmuştur.

İkinci bölümün son kısmında "ruh" kavramı açıklanarak İslam düşünce geleneğindeki ruh betimlemelerine yer verilmiş, tasavvufi geleneğin ruhu yedi katmandan oluşan bir yapı olarak ele aldığı ve her bir katmanın kendine has özellikleri olduğu ifade edilerek tüm katmanlar detaylıca incelenmiştir. Ancak adı geçen ruh katmanlarının denge hâlinde bulunması ile insanın verimli bir hayata kavuşabileceği vurgulanmıştır.

Transpersonal psikolojinin ben ötesi ile aşkınlık arayışına girip bedenden öteye geçerek ruhu inceleme alanına dâhil etmesinin, psikoloji biliminin ruhun gizemli dünyasıyla tanışmasına vesile olduğu ve böylelikle de bu alanda çalışma yaparken İslam tasavvufunun zengin bilgi birikiminden yararlanma fırsatına sahip olduğuna dikkat çekilerek bölüm tamamlanmıştır.

Eserin "Nefis Psikolojisinde Psikoterapi" (ss. 197-237) isimli dördüncü ve son bölümü eserin uygulama kısmı olup tasavvufi geleneğe ait çeşitli başlıklarda ele alınan kavramlar ile ilgili çalışmalara yer

verilmiştir. Nefs Psikolojisinin İslam tasavvufundan faydalandığı gibi önceki psikolojik akımlarının da diğer kadim dinlerin maneviyat geleneklerinden yaralandığına dikkat çekilmiştir. Nefs psikolojisi alanında yapılan teorik çalışmalar oldukça fazla olmasına rağmen, pratik çalışmaların az düzeyde olduğu söylenmiş ve buraya kadar aktarılan kısımlarda ifade edilen bilgiler ışığında oluşturulan yöntem ve teknikler üzerinde durulmuştur. “gülümseme ve şükür egzersizi”, “tefekkür ve yürüyüş egzersizi”, “iyilik/hayır hasenat terapisi”, “kalbi rahatlık ve meşguliyet egzersizi”, “Mesnevi Şerif okumaları, sufi hikâyeler ve bibliyoterapi”, “ölüm tefekkürü egzersizi”, “halvet (inziva) egzersizi” ve “pişmanlık (tevbe) egzersizi” başlıklarıyla nefis psikolojisiyle desteklenen psikoterapi uygulamalarına detaylıca yer verilmiş yazarın yaptığı bireysel psikoterapi görüşmeleri de bölüme eklenmiştir.

Psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan rüya kavramına değinilmiş, rüyayı doğru algılamamanın ve verilen sembollerini yorumlamanın kişinin hayatına yön verdiğine bu sebeple de rüyanın doğru bir biçimde anlaşılabilmesi için rüya olgusuna bakışın önem arz ettiğine dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda öncelikle İslam âlimleri ve mutasavvıfların, sonrasında psikologların rüyaya yaklaşımları ele alınmış, son olarak nefis psikolojisinde rüya kavramı Kur’an ayetleri ve Hz. Peygamber’in hayatından örneklerle incelenmeye çalışılmıştır. Kur’an ve Sünnet merkezli nefis psikolojisine göre rüyanın sembolik anlamlarının bulunduğu ve bireye varoluşsal manada yol gösterici olduğu düşünülmektedir. Nefs psikolojisine göre rüyanın esas amacının insanın kendini tanımasına yardımcı olmak ve içsel potansiyelini hatırlatmak olduğu belirtilmektedir. Rüyaların yorumu ile ilgili olarak çok katmanlı okunmaya müsait bir yapısı olan rüyanın terapide kullanılmasının rüyanın tabirinden ziyade insanın iç dünyasına ulaşmak için bir araç niteliği taşıdığı söylenmiştir. Rüya yorumu yapan terapistin yaklaşımının önemli olduğu Freud ve Jung üzerinden örneklerle aktarılmıştır. Nefs psikolojisine göre rüyanın, kişinin bilinçaltına ulaşmak için hipnoz ya da serbest yaklaşımdan daha etkili bir yol olarak görüldüğü ve bu sebeple terapilerde kullanılan önemli pratikler arasında yer aldığı belirtilerek bu alanda çalışmaları bulunan terapistlerin paylaştıkları bazı uygulama örneklerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Nefs psikolojisinde terapi sürecinin başından itibaren görülen rüyaların danışanla beraber terapist tarafından değerlendirildiği ve kişinin kendini tüm yönleri ile tanımasına, olumsuz kişilik özellikleri ile yüzleşmesine yardımcı olarak terapinin seyrinin belirlenmesine dair önemli ipuçları verdiği vurgulanmıştır. Rüyaların yorumunda Kur’an ve tasavvufi yaklaşımlarla Jung’un semboller ve arketipler anlayışından

büyük oranda yararlandığı belirtilmektedir.

Eserin “Sonuç ve Öneriler” (ss. 239-246) bölümünde yazar, modern psikoloji biliminin günümüzdeki gelişimine rağmen toplumdaki insanların ruhsal bir çöküntü içerisinde mutsuz bireyler olarak yaşamalarının, psikolojik yaklaşımların insana bakış açısının yanlış bir şekilde olmasından kaynaklandığını ve bunun değışmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Tarih boyunca psikoloji ekollerinin insanı âdeta bir makine gibi görerek onun ruhsal/manevi yönünü göz ardı ettikleri ve bu alandaki açığın tam olarak nefis psikolojisi tarafından doldurulabileceği ifade edilmiştir. Geçmişte ilmü'n-nefis olarak adlandırılan ve sağlam bir temele dayanan nefis psikolojisinin katkısı ile birlikte depresyon, anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, fobiler ve kişilik bozukluklarının terapilerinde farklı pratik çözüm yollarının ortaya konulacağı vurgulanmıştır. Nefis psikolojisine göre insanın kişiliğini oluşturan nefis, kalp ve ruhun eğitilerek insanın içkinliğe ulaşabileceği, zihninin yeni algılara açıldığı ve böylelikle insan olmanın şuuruna erişilebileceği ifade edilmiştir.

Bu bağlamda alana katkı sağlayan tarihî şahsiyetlerle ilgili araştırma merkezleri, enstitü ve bölümler oluşturulması ve bu kişilerin psikoloji ilmine ve psikoterapiye katkılarının derinlemesine incelenmesi şeklinde tavsiyelerde bulunulmuştur. Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik bölümleri lisans programları ile tıp fakültelerinin psikiyatri uzmanlık eğitimi programlarında nefis psikolojisi ile ilgili derslerin okutulması önerisi de sunulmuştur. Nefis psikolojisinin, modern psikolojinin etkin olmadığı varoluşsal depresyonun çözümünde önemli bir işleve sahip olduğu ve ben ötesine ulaşmadaki katkısıyla birlikte psikolojinin beşinci gücü olabilecek bir konumda bulunduğu vurgulanarak bölüm tamamlanmıştır.

Sonuç olarak Türkiye’de nefis psikolojisi alanında akademik anlamda yapılan ilk çalışma olması ve kendinden sonra bu alan ile ilgilenecek araştırmacılara kapı aralaması bakımından önemli bir başlangıç olan bu eser hakkında bir değerlendirme yapacak olursak;

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Öncelikle bu çalışmanın, nefis psikolojisi yaklaşımı çerçevesinde kısıtlı bir literatüre sahip olan ülkemizde alanda yazılan ilk akademik eser olması sebebiyle çığır açan bir çalışma olduğu, içerik ve uygulama açısından önemli bir boşluğu doldurduğu söylenebilir. Bu açıdan hem literatüre sağladığı katkı hem de daha sonra yapılacak çalışmalar adına yol gösterici bir eser olduğunu ifade edebiliriz. (ii) Kitapta okuyucuya sunulan soyut bilgilerin şemalar üzerinden görsel bir şekilde aktarılması dikkat çeken noktalardandır. (iii) Kitabın içeriği göz

önünde bulundurulduğunda psikoterapi uygulamalarında ele alınan tasavvufi kavramların maneviyatına uygun olarak İslam mutasavvıflarının dizeleriyle zenginleştirilmesi hem konunun anlaşılması hem de tasavvufi usule bağlı kalınması bakımından önemlidir. (iv) Ayrıca yazarın doktora tez çalışmasının bir bölümünü de kapsayan bu eserin, teorik bilgilerle yetinilmeyip uygulamaya dayalı örnekler sunularak içeriğinin zenginleştirildiği de söylenebilir. (v) Eserde günümüzde yaşayan Türk ve Müslüman psikolog ve ilim adamlarının fikirlerine yer verilmesi, ülkemizde bu alanda alan yazında yapılan çalışmalardaki gelişmeleri göstermesi bakımından ümit verici olmuştur. Türk din psikolojisinin kendi kültürüne ait kaynak ve düşünürlerine yönelmesi de önem arz etmektedir.

(b) *Zayıf yönleri:* (i) Eser nefis psikolojisi yaklaşımı alanında yapılmış kuram uygulama kitabı olarak teorik bilgilerin yanı sıra psikoterapi uygulamalarına da yer vermektedir. Her ne kadar yeni yeni çalışılan bir alan olsa da yazarın psikoloji alanında yaptığı çalışmaların niceliği dikkate alındığında kitapta paylaşılan uygulama örneklerinin yetersiz olduğu söylenebilir. (ii) Göze çarpan bir diğer husus ise nefis psikoterapisi alanında çalışacak terapistlerin yeterliliği ve yetkinliği konusudur. Tasavvuftaki seyrüsülük yoluna benzetilen terapi sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için işaret edilen rehberin gerekli donanıma sahip olmasının imkânı ve bu sürecin nasıl kontrol edileceği meselesi düşündürücüdür. Bu açıdan yeterli çözüm belirtilmemiştir.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Kitabın başlığı diğer baskılarda daha dikkat çekici olacak bir şekilde yeniden düşünülebilir. (ii) Nefis psikolojisiyle desteklenen psikoterapi uygulamaları örneklerinden “gülümseme ve şükür egzersizi” (s.202) başlığındaki şükür kavramı ile ilgili dile getirilen söylemler yine şükür kavramı ile ilgili tutulan defterler veya şükür kavanozları örnekleriyle zenginleştirilebilir. (iii) “Nefis Psikolojisinin Tarihsel Temelleri” (s.82) başlığı altında geçmişte İslam âlimleri ve mutasavvıflarının alanla ilgili çalışmalarına yer verilmiş ve sağlam köklere ve zengin bir birikime sahip olduğumuza vurgu yapılmıştır. Fakat tüm bu anlatımlar nefis psikolojisi alanında ecdadımızın bıraktığı mirasın üstüne eklemeler yaparak bugün, zamanın ruhuna uygun tasavvufi/psikolojik bir dil geliştirmekte geç ve yetersiz kaldığımız gerçeğini tekrar hatırlatmaktadır. (iv) Kitapta yer alan 64.- 99.-303. gibi dipnotlarda belirtilen eserlerin kaynakça bölümünde yer almadığı görülmektedir.



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

Yazar Bilgileri | Author Information

Ahmet Albayrak (Doç. Dr.) –

■ *Kurum / Institution:* 29 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* 29 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi. Elmalıkent Mahallesi, Elmalıkent Caddesi No: 4 Ümraniye / İstanbul. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* ahmetalbayrak1@gmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0001-8293-9940. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Din Psikolojisi, (b) İletişim ve Medya Çalışmaları, (c) Değerler Psikolojisi, (d) Değer Felsefesi, (e) Gelişim Psikolojisi, (f) Ahlak ve Etik, (g) Dua Psikolojisi, (h) Muhammet İkbal, (i) Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, (j) Tasavvuf Psikolojisi.

Elif Nihal Aktay (Yüksek Lisans Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Yunus Mah. Haziran Sok. Fidan Sitesi 1B Blok Daire:17 Kartal/İstanbul. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* enihal.aktay@gmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0003-4729-5929. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Din psikolojisi, (b) Din-ruh sağlığı ilişkisi, (c) Manevi danışmanlık ve rehberlik.

Esmâ Zennure Kavurkacı (Doktora Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* 15 Mayıs Mah. Resam Sok. No:41 Kat: 2 Pamukkale/Denizli ■ *Elektronik Posta / E-mail:* zen.kavurkaci@gmail.com ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-

0003-3529-6449 ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Teoloji, (b) Din psikolojisi, (c) Manevi danışmanlık ve rehberlik, (d) Çocuk psikolojisi, (e) Psikopatoloji, (f) Şema terapi, (g) Oyun terapisi.

Hatice Bolat (Yüksek Lisans Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Karşıyaka Mahallesi 960. Sokak No:32/4 52200 Altınordu/Ordu. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* bolathatice.34@gmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0009-0002-6440-121X. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Din Psikolojisi, (b) Müzik psikolojisi, (c) Müzik terapisi, (d) Din-Müzik İlişkisi.

Mervenur Uzgur (Yüksek Lisans Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Balıkyolu mah. Balıkyolu cad. 410. Sokak Numara: 55 Daire: 3 Esenyurt/İstanbul. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* uzgurmervenur@gmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0003-4345-7812. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Din, (b) Din Psikolojisi, (c) Siber Psikoloji.

Muhammed Tosun (Dr.) –

■ *Kurum / Institution:* Yalvaç Nene Hatun Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi. ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Bahçelievler Mh. Çayyolu Sk. No:5/2 Yalvaç/Isparta. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* m.ikbal87@hotmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0003-2539-7318. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Manevi Bakım, (b) Dindarlık, (c) Tanrı tasavvurları, (d) İnanç, (e) Değerler.

Mustafa Burak Tosyalıoğlu (Doktora Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Adalet Bakanlığı Kastamonu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü. ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Kastamonu Adli Destek ve Mağdur Hizmetleri Müdürlüğü. Miralay Halit Bey Cad. No: Merkez/Kastamonu. ■ *Elektronik Posta / E-mail:* buraktosyalioğlu@hotmail.com. ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0002-5119-8091. ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Maneviyat, (b) Dindarlık, (c) Psikolojik Dayanıklılık, (d) İnanç, (e) Psikolojik Danışma, (f) Tasavvuf Psikolojisi.

Tuba Nur İskeçlier (Yüksek Lisans Öğrencisi) –

■ *Kurum / Institution:* Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler

Enstitüsü ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Eskişehir Osman-gazi Üniversitesi. Meşelik Kampüsü. Büyükdere Mah. Prof. Dr. Nabi Avcı Bulvarı. No: 4. 26040 Odunpazarı/Eskişehir ■ *Elektronik Posta / E-mail:* tubanuriskec@gmail.com ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0002-8378-284X ■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) Din psikolojisi, (b) Manevi danışmanlık ve rehberlik, (c) Nefs psikolojisi.



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

Yayın ve Yazım İlkeleri Principles of Publishing and Writing

■ **Yayın İlkeleri** | Principles of Publishing

- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi (TMDRD), yılda iki kez (Haziran-Aralık) yayımlanan bilimsel ve uluslararası hakemli statüsünde akademik bir alan dergisidir.
- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'nin yazı dili Türkçe'dir. Ancak yayın kurulu kararıyla İngilizce yazılar da yayımlanabilir.
- Dergide yayımlanan yazıların dil, bilim ve hukuksal açıdan her türlü sorumluluğu yazarlarına aittir.
- Yazıların yayımlanıp yayımlanmamasına derginin yayın kurulu karar verir.
- Derginin bir sayısında bir yazara ait en fazla iki çalışma yayımlanır.
- Dergide din ve maneviyat ilişkisi kapsamında manevi danışmanlık ve rehberlik bilim dalının tüm araştırma konularına ilişkin telif, çeviri, sadeleştirme, kitap tanıtımı ve kongre-sempozyum değerlendirmeleri vb. çalışmalar yayımlanır.
- Dergiye gönderilen yazılar daha önce başka bir yerde yayımlanmamış veya yayımına karar verilmemiş olmalıdır.
- Dergiye gönderilen yazılar, intihal programıyla benzerlik oranlarına bakılarak kabul edilir.
- Yazarlara telif ücreti ödenmez.
- Dergiye yayımlanmak üzere gönderilen yazılar, editörün ön incelemesinden sonra yayın kurulu tarafından belirlenen konunun uzmanı iki hakeme gönderilir. Yazının gönderildiği her iki hakemden olumlu rapor gelmesi durumunda yazı yayımlanır. İki hakemin olumsuz görüş belirtmesi durumunda yazı yayımlanmaz. Bir hakem olumlu, diğeri olumsuz görüş belirtmişse alan uzmanı üçüncü bir hakeme gönderilir. Üçüncü hakemden olumsuz rapor gelmesi durumunda yazı yayımlanmaz. Ancak olumlu rapor gelmesi durumunda yazının

yayımlanması konusundaki son karar, raporların içeriği dikkate alınarak editör görüşüyle yayın kurulu tarafından verilir.

- Yayımlanmasına karar verilen yazıların hakem raporlarında "düzeltmelerden sonra yayımlanabilir" görüşü belirtilmiş ise yazı, gerekli düzeltmelerin yapılması için yazarına geri gönderilir. Düzeltmeler yapıldıktan sonra hakem uyarılarının dikkate alınıp alınmadığı editör ve editör yardımcısı tarafından kontrol edilerek son karar verilir.
- Yayımlanan yazıların bütün yayın hakları, Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'ne (TMDRD) ait olup yayıncının izni olmadan tamamı veya bir kısmı basılamaz, çoğaltılamaz ve elektronik ortama taşınamaz.
- Yayın ve yazım ilkelerine uygun yazılmadan dergiye gönderilen yazılar değerlendirilmeye alınmaz.

■ Yazım İlkeleri | Principles of Writing

- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'nde (TMDRD) yayımlanması istenen yazılar, manevi danışmanlık ve rehberliği merkeze alan ve/veya bu bilim dalına katkısı olan diğer bilim dallarıyla ilişkili özgün çalışmalar olmalı ve aşağıda belirtilen nitelikleri taşımalıdır:
- Türkçe ve yabancı dildeki başlıklar; yazının içeriğiyle uyumlu olmalı, yazının konusunu kısa, açık ve yeterli ölçüde yansıtmalıdır.
- Türkçe ve yabancı dildeki özetler yazının problemini, amacını, kapsamını, metodolojisini ve sonuçlarını yansıtmalıdır.
- Makale, akademik bir çalışma türü olan bildiri, yüksek lisans veya doktora tezinden üretilmiş ise bu durum, mutlaka metnin ilk sayfasında belirtilmelidir.
- Makalenin hazırlanmasında bilimsel teknik ve yöntemlere uyulmalıdır. Aynı zamanda çalışmanın konusu, amacı, kapsamı, hazırlanma gerekçesi vb. bilgiler yeterli ölçüde ve belirli bir sistematik düzen içinde verilmelidir.
- Makale metninin içindeki 'Giriş' ve 'Sonuç' bölümleri dışındaki ana ve alt başlıklandırmalar alfabetik sisteme göre düzenlenmelidir. Örnek yazım: a., a.a., a.b. gibi.
- Yazıda kullanılan kaynaklar, yazım kurallarına uygun olarak düzenlenmeli, kullanılan her türlü belge, kaynaklar kısmında yer almalı, ancak yazıda yer verilmeyen belgelere kaynaklar kısmında yer verilmemelidir.
- Makalenin sonuç bölümü, araştırmanın amaç ve kapsamına uygun olmalı, ana çizgileriyle ve öz olarak verilmeli, ana metinde sözü edilmeyen veri ya da bulgulara yer verilmemelidir.
- Sayfa yapısı: Kenar boşlukları üstten 2,5 cm, alttan 1,5 cm, iç 2,0 cm, dış 2,0 cm şeklinde ayarlanmalı ve cilt payı 0,4 cm olmalıdır. Kâğıt boyutu genişlik 16 cm ve yükseklik 24 cm seçilmelidir.
- Yazı biçimi: Metin kısmı Garamond yazı tipi, ana metin 12 punto ve başlıklar bold olarak yazılmalıdır. Ana metin kısmı satır aralığı 1,0 ve çok gerekli durumlardaki dipnot yazımı ise metinle aynı yazı tipinde 10 puntoyla yazılmalı-

dır. Ana metindeki paragraf aralığı → Önce: 6 nk, Sonra: 0 nk şeklinde olmalıdır. Tüm metin hizalama ise iki yana yaslı biçimde olmalıdır. Paragraf girintisi 1 cm olmalıdır.

- Makalenin başlığı ilk sayfanın başına, dergiye özgü şablon kullanılarak kalın 14 punto büyük harflerle sayfa ortalanarak Türkçe ve İngilizce yazılmalıdır.
- Yazar bilgileri-i (Makale başında): Dergi şablonu kullanılarak makale başlığından sonra 2 satır aralığı verilerek sayfanın ortasında yazar/ların adları, soyadları, akademik unvanları, çalıştıkları kurum ve orcid numaraları Türkçe ve İngilizce olarak belirtilmelidir. Ayrıca yazarların iletişim bilgileri şablona uygun olarak verilmelidir.

Örnek yazım:

Ali Ulvi Mehmedoğlu

Prof. Dr.

Marmara Üniversitesi

İlahiyat Fakültesi

E-posta: aliulvi@marmara.edu.tr

Orcid: 0000-0001-8546-9614

İstanbul / Türkiye

Professor

Marmara University

Faculty of Theology

E-mail: aliulvi@marmara.edu.tr

Orcid: 0000-0001-8546-9614

İstanbul / Turkey

- Yazar bilgileri-ii (Makale sonunda): Dergi şablonu kullanılarak makalenin en sonuna 2 satır aralığı verilip yazarın kişisel bilgileri verilmelidir.

Örnek yazım:

Ali Ulvi Mehmedoğlu (Prof. Dr.) –

■ *Kurum / Institution:* Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ■ *Yazışma Adresi / Correspondence Address:* Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Mahir İz Cad. No: 2. 34662 Üsküdar/İstanbul

■ *Elektronik Posta / E-mail:* aliulvi@marmara.edu.tr ■ *Akademik Kimlik Numarası / Orcid:* 0000-0001-8546-9614

■ *İlgi Alanları / Areas of Interest:* (a) İnanç psikolojisi, (b) Dindarlık, (c) Tanrı tasavvurları, (d) İnanç, (e) Değerler.

- Makalenin ikinci sayfasında özet kısmı 11 punto Garamond yazı tipiyle yazılmalıdır. Türkçe ve İngilizce özet, en az 300 ve en fazla 305 kelimedenden oluşmalıdır. Özet / Abstract bölümünde, araştırmanın problemi, amacı, kapsamı, metodolojisi ve sonuçları belirtilmelidir.
- Hem Türkçe hem de İngilizce özet bölümünde en az 5, en çok 8 sözcükten oluşan “anahtar kelimeler/keywords” yer almalıdır. İlk anahtar kelime mutlaka bilim dalı adı (manevi danışmanlık ve rehberlik) olmalıdır. Daha sonra metin içeriğini tam olarak yansıtan diğer anahtar kelimeler eklenmelidir.

- Makalede yer alan tablo, şekil veya grafiklerdeki yazılar ve/veya sayılar, Garamond yazı tipinde ve 10 punto olmalıdır.
- Makalede yer alan tablo, şekil, grafik veya fotoğraf başlıkları Garamond yazı tipinde ve 11 punto olmalıdır ve küçük harfle yazılmalıdır (Örnek yazım: Şekil-1:)
- Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi'nde (TMDRD) yayımlanan yazılarda hem metin hem de kaynakça yazımında APA stili / APA style kullanılır. Bu sebeple metin içi APA atıf sistemine göre yazılmış yazılar kabul edilir.
- APA stiline göre metin içinde atıf gösterme şu şekildedir: Yazar soyadı, yayım yılı: Sayfa numaraları. (Örnek yazım: Pargament, 2001: 46-49).
- Birincil kaynaklara ulaşılamamış ise atıf yapılırken önce asıl kaynak, sonra da alıntılanan ya da aktarılan ikincil kaynak belirtilir: (Örnek: Pargament, 2001: 210'dan akt. Cengil, 2014: 31).
- APA stiline göre kaynakça yazımı şu şekildedir: Yazar soyadı, adı, yayım yılı, eser adı, yayımlanan yer ve yayınevi. (Örnek yazım: Pargament, K. I. (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press).
- Yazıda bir yazarın birden çok eseri kullanılmış ise kaynaklar, kaynakça bölümünde kronolojik sırayla yazılır. Bir yazarın aynı yıl yayımlanmış birden fazla çalışması kullanılmış ise eser adlarının alfabetik sırasına göre "2008a", "2008b" şeklinde sıralanır.
- *Not:* APA Atıf Stili / APA Citation Style'nin kullanımına ilişkin örnekler ve detaylı teknik bilgi için bkz. <https://www.apastyle.org>.

Issue: 8 Year: 2023 December
ISSN: 2687-2714

TURKISH JOURNAL FOR THE SPIRITUAL COUNSELING AND CARE

8

