



Huşû Deneyiminin Duygusal ve Psikolojik Boyutları

Esra İrk

0000-0002-0607-9210 | eirk@pau.edu.tr

Pamukkale Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Denizli, Türkiye

ROR ID: [01etz1309](https://orcid.org/01etz1309)

Öz

Aşkın duygulardan biri olan huşû, bilişsel kapasiteyi zorlayan olağanüstü bir nesne veya olay karşısında açığa çıkan yoğun duygusal tepkidir. Kısa süreli ve nadir yaşanan bu duygunun günlük dilde tam anlamıyla ifade edilmesi mümkün değildir. Bununla birlikte, büyüklük, yücelik, kutsallık, aşkınlık gibi kavramlar, huşû deneyiminin ayırt edici unsurları arasında yer almaktadır. Kuramsal yaklaşımlar, huşûnun belirli değerlendirme süreçlerine bağlı olarak olumlu ya da olumsuz yönler taşıyabileceğini öne sürmektedir. Hayret, hayranlık, takdir etme, merak, alçakgönüllülük, korku, tedirginlik gibi duygularla ilişkili olan huşû, bu duygulardan daha kapsayıcı, yoğun ve derin bir bilinç durumunu ifade etmektedir. Doğal güzellikler, etkileyici sanat eserleri, dinî/manevî yaşantılar veya uzayın genişliği gibi çeşitli durumlar tarafından tetiklenen bu deneyim; belirsizlik, bilinmezlik, bağlılık, genişlik ve uyum kavramlarıyla karakterize edilmektedir. Belirsizlik ve bilinmezlik, bireyi rasyonel düşünmenin ötesine geçmeye teşvik ederken; genişlik ve uyum, sınırsızlık ve bütünlük hissini sembolize ederek bireyin kendisini büyük varlık düzeni içinde algılamasına izin vermektedir. Böylece huşû, bireyin varoluşsal farkındalığını artırıp kendisini daha büyük bir bütünlükle ilişkilendirmesine olanak sağlayarak parçacı bir yaklaşım yerine holistik bir bakış açısını mümkün kılmaktadır. Bir yandan bireyin sevgi ve alçakgönüllülük duygularını beslerken, diğer yandan benlik saygısını ve aidiyet hissini güçlendirmektedir. Huşû; akıl, kalp, duyular ve diğer bilişsel araçların bir bütün hâlinde işlediği dinamik ve çok yönlü bir deneyimdir. Bu deneyim, bireyin kendisiyle ve diğerleriyle ahenk ve uyum içinde bir yaşantı sürmesine katkı sağlayacak aracı duyguların, niteliklerin ve değerlerin edimine yardımcı olmaktadır. Toplumsal düzlemde ise bireylerin manevî değerlere ve kültürel normlara uygun davranışlarını etkilemektedir. Bu bağlamda huşû, bireyin daha geniş bir varlık bilincine ulaşmasına ve davranış normlarını bu bilinç doğrultusunda şekillendirmesine olanak tanıyan bir deneyim olarak görülebilir. Dolayısıyla bireyin kendisiyle, çevresiyle ve evrenle olan ilişkisi üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda, huşûnun daha geniş bir çerçevede değerlendirilmesinin ve potansiyel faydalarının daha iyi anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu makalenin amacı, huşû deneyimini derinlemesine incelemek ve analiz etmektir. Bu doğrultuda çalışmada, huşûnun doğası ve kapsamı ele alınmış; yakından ilişkili olduğu duygularla benzerlik ve farklılık gösteren yönleri tespit edilmiştir. Ayrıca huşûnun psikolojik ve toplumsal etkileri ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Çalışmanın, huşû deneyimini bu yönleriyle ele alan az sayıdaki çalışmalardan biri olması sebebiyle, ilgili literatüre özgün bir katkı sunması beklenmektedir. Dokümantasyon yöntemiyle yürütülen bu çalışmada, huşû deneyiminin bireylerin kendilerini ve dünyayı algılama biçimlerinde değişimlere yol açan çok boyutlu bir duygu olduğu sonucuna varılmıştır. Huşû, bireyleri varoluşsal sorulara, anlam arayışlarına ve manevî deneyimlere açık hâle getirerek onlara güçlü bir farkındalık ve derinlik kazandırmaya yönelik motivasyon sağlamaktadır. Bu yönüyle, basit bir duygusal tepki olmanın ötesinde aktif bir kavrayış sürecini ifade etmekte; zihni derinlik ve zenginliğe imkân tanımaktadır. Huşû, aynı zamanda, yapıcı mekanizmaların harekete geçmesini sağlayarak bireylerin kaygı, depresyon, stres gibi olumsuz ruh halleriyle başa çıkma kapasitesini artırmaktadır. Tüm bunlardan hareketle, huşûyu çeşitli düzlemlerde genişleme ve açılımlara yol açan güçlü ve etkili bir deneyim olarak nitelendirmek mümkündür.

Anahtar Kelimeler

Din Psikolojisi, Huşû, Hayranlık, Takdir Etme, Ruh Sağlığı

Atıf Bilgisi

İrk, Esra. "Huşû Deneyiminin Duygusal ve Psikolojik Boyutları". *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/1 (Mart 2025), 262-284. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1565827>

Geliş Tarihi	12.10.2024
Kabul Tarihi	17.12.2024
Yayın Tarihi	15.03.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen nitelikte olup kullanılan veriler literatür taraması/yayınlanmış kaynaklar üzerinden elde edilmiştir. Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Etik Bildirim	ethicilahiyat@ogu.edu.tr
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.



The Emotional and Psychological Dimensions of the Experience of Awe

Esra İrk

[0000-0002-0607-9210](https://orcid.org/0000-0002-0607-9210) | eirk@pau.edu.tr

Pamukkale University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, Denizli, Türkiye

ROR ID: [01etz1309](https://orcid.org/01etz1309)

Abstract

Awe, as one of the self-transcendent emotions, is an intense emotional response elicited by extraordinary objects or events that challenges cognitive capacity. This fleeting and rare emotion is difficult to express accurately in everyday language. However, concepts such as grandeur, sublimity, sanctity, and transcendence are among the defining features of the awe experience. Theoretical approaches suggest that awe can have both positive and negative dimensions depending on specific evaluative processes. Awe is associated with emotions such as wonder, admiration, appreciation, curiosity, humility, fear, and unease, but it represents a more encompassing, intense, and profound state of consciousness than these emotions. Triggered by diverse stimuli such as natural beauty, compelling works of art, religious or spiritual experiences, or the vastness of space, awe is characterized by concepts like uncertainty, mystery, connection, vastness, and accommodation. Uncertainty and mystery encourage individuals to transcend rational thought, while vastness and accommodation symbolize a sense of boundlessness and wholeness, allowing individuals to perceive themselves as part of a greater order. Thus, awe enhances existential awareness and fosters a holistic perspective by helping individuals relate themselves to a larger whole rather than adopting a fragmented approach. On one hand, it nurtures feelings of love and humility; on the other hand, it strengthens self-esteem and a sense of belonging. Awe is a dynamic and multifaceted experience in which the mind, heart, senses, and other cognitive faculties operate in harmony. This experience facilitates the enactment of intermediary emotions, qualities, and values that contribute to living in harmony with oneself and others. On a societal level, awe influences individuals to act in accordance with spiritual values and cultural norms. In this context, awe can be seen as an experience that enables individuals to attain a broader consciousness of existence and shape their behavioral norms accordingly. Considering its effects on an individual's relationship with themselves, their environment, and the universe, it is essential to evaluate awe in a broader context and understand its potential benefits more comprehensively. This article aims to examine and analyze the experience of awe in depth. It addresses the nature and scope of awe, identifying its similarities and differences with related emotions. Additionally, the psychological and social impacts of awe are explored in detail. Given that only a limited number of studies have focused on awe from these perspectives, this study is expected to contribute uniquely to the relevant literature. Through a documentation-based methodology, the study concludes that awe is a multidimensional emotion that transforms individuals' perceptions of themselves and the world. Awe opens individuals to existential questions, searches for meaning, and spiritual experiences, providing them with a strong sense of awareness and depth. In this respect, it transcends a mere emotional reaction and represents an active cognitive process, enabling mental depth and richness. Furthermore, awe activates constructive mechanisms, enhancing individuals' ability to cope with negative emotional states such as anxiety, depression, and stress. From these observations, awe can be characterized as a powerful and effective experience that leads to expansion and openings on various levels.

Keywords

Psychology of Religion, Awe, Admiration, Appreciation, Mental Health

Atıf Bilgisi

İrk, Esra. "The Emotional and Psychological Dimensions of the Experience of Awe". *Journal of Eskişehir Osmangazi University Faculty of Theology* 12/1 (March 2025), 262-284. <https://doi.org/10.51702/esoguifd.1565827>

Date of Submission	10.12.2024
Date of Acceptance	12.17.2024
Date of Publication	03.15.2025
Peer-Review	Double anonymized / Two External
Ethical Statement	This study does not require ethics committee approval, as the data used were obtained from literature review/published sources. It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Complaints	ethicilahiyat@ogu.edu.tr
Conflicts of Interest	The author has no conflict of interest to declare.
Grant Support	The author acknowledges that she received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Huşû; tarih, edebiyat, psikoloji, sosyoloji, felsefe, nörobilim, din ve teoloji gibi farklı disiplinler tarafından incelenen çok boyutlu bir deneyimdir. Saygı, korku, hayranlık, merak gibi duygularla ilişkili olan bu deneyim, bireyin Allah, doğa, sanat veya evrendeki diğer fenomenler karşısında kendi küçüklüğünü ve sınırlılığını fark etme hâli olarak açıklanabilir. Kapsamı ve etkisi açısından diğer duygulardan ayrılan huşû, yalnızca duygusal bir tepki olmanın ötesinde bilişsel süreçleri de derinden etkileyen bir potansiyele sahiptir. Bilişsel uyumu sağlamada ve düşünsel açılım sürecini başlatmada somut bir işlev görmektedir.¹ Huşû deneyiminin temel değişkenlerinden biri olan aşkınlık, karakter güçleri arasında sınıflandırılmakta; takdir etme ve yüceltme duygularıyla karakterize edilmektedir.² Bu bağlamda, zihni derinlik ve estetik inceliğe işaret eden huşû, aşkınlığın bir tezahürü olarak daha derin bir kavrayış ve farkındalığı da beraberinde getirmektedir. İlişki biçimlerini ve etki alanlarını genişleterek yeni anlam ve perspektiflerin oluşumuna imkân sağlamaktadır. Bu açıdan huşûnun bireysel ve ruhsal gelişime önemli ölçüde katkı sağlayan bir deneyim olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, insan yaşamındaki en güçlü ve derin duygusal deneyimlerden biri³ olarak kabul edilmesine rağmen din psikolojisi alanında huşû kavramıyla ilgili müstakil çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.⁴ Huşû hem bilişsel, duygusal ve psikolojik boyutlarıyla hem de bireyin yaşam deneyimlerinde oynadığı kilit rol nedeniyle derinlemesine incelenmesi gereken bir konudur. Dolayısıyla bu deneyimin incelenmesi insanın bilinç, algı ve duygusal kapasitelerinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayarak psikolojik ve teolojik alanlarda yeni bakış açıları kazandırabilir.

Bu çalışmada *dokümantasyon yöntemi* kullanılarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- i) Huşûnun tanımı ve kapsamı nedir?
- ii) Huşûnun diğer yakın duygularla ilişkisi nasıldır?
- iii) Huşû deneyiminin psikolojik etkileri nelerdir?

Buradan hareketle bu çalışma, huşû deneyimini ve bu deneyimle ilişkili diğer duyguları ele alarak huşûnun psikolojik ve toplumsal etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Huşû Kavramı

Huşû, anlaşılması zor ve potansiyel olarak korkutucu derecede olağanüstü niteliklere sahip bir nesne veya kişiye karşı verilen duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır.⁵ Bu duygu, hem

¹ Raae Sharma - Bhoomika Kabra, "Exploring the Emotion of Awe", *Quarterly Bi-Lingual Research Journal* 8/29 (2021), 62.

² Christopher Peterson - Martin Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Washington, DC: Oxford University Press, 2004), 29-30.

³ Olivia Pich, *Social Awe: A Mixed Methods Investigation* (Oslo Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 3.

⁴ Zeynep Soysal Bodur, *Psikolojik ve Dini Yaklaşımlar Çerçevesinde Huşû Yaşantısının İncelenmesi* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021); Mehmet Akif Aydın, *Sanal Gerçeklik Ortamı ile Uyarılmış Pozitif Huşû ve Tehdit Edici Huşûnun Özgeçelik Üzerindeki Etkisinde Gruplararası İlişkiler* (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024).

⁵ Jennifer E. Stellar, "Awe Helps Us Remember Why It Is Important to Forget the Self", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1501/1 (Ekim 2021), 82.

tüyleri diken diken eden bir sakinmanın eşlik ettiği korkunun hem de kalpten gelen derin bir sevginin yüksek düzeyde hissedildiği bir hâldir.⁶ Huşûnun yöneldiği nesne veya varlık, sıradan insan deneyimlerini aşarak gizemli veya ifade edilemez bir nitelik taşıyan, aşkın bir değer veya kavramla kurulan bilişsel temas olarak ifade edilir. Bu aşkın değer veya kavram, huşûyu tetikleyen algılar aracılığıyla görsel, işitsel ve dokunsal yollarla deneyimlenebilir.⁷ Literatürde huşû; pozitif, estetik, epistemolojik, prososyal vb. olmak üzere farklı duygu kategorileri içinde yer almaktadır. Daha spesifik olarak huşû, akış, farkındalık, zirve ve mistik deneyimler gibi durumları da içeren çeşitli öz-aşkın deneyimler arasında sınıflandırılmıştır.⁸ Huşû hemen hemen bütün dinî gelenek ve kültürlerle yerleşmiş dinî tecrübenin en temel kaynaklarından biri olarak görülmektedir. Farklı dinî geleneklerde isimlendirme farklılıkları olsa bile huşûya benzer dinî tecrübelerin yaşandığını söylemek mümkündür.⁹ Bu açıklamalar, huşûnun çok boyutlu doğasını gözler önüne sermektedir.

Huşû; doğum, yıkım, başarı veya yetenek, ahlaki bir erdem, güçlü ve karizmatik bir liderin yanında durma,¹⁰ doğanın panoramik manzaraları, müzik veya sanat eserleri¹¹ gibi çeşitli olaylar veya nesnelere karşısında tecrübe edilmektedir. Özellikle doğa, içinde “enginlik” barındıran bir yapı olması nedeniyle huşû uyarıcılarının en başında gelmektedir.¹² Nitekim Preston ve Shin, dinî nitelik taşıyan veya taşımayan (doğa, zirve deneyim, meditasyon) çeşitli deneyimlerin huşûyu uyandırdığını ortaya koymuşlardır.¹³ Graziosi ve Yaden birlikte yürüttükleri çalışmada doğadan kaynaklanan huşûnun en çok güzellik ve tehdit temalarıyla, kişilerarası huşûnun ise erdem/karakter mükemmelliği ve yetenek temalarıyla tanımlandığını tespit etmişlerdir.¹⁴ Hu ve Meng tarafından işyerinde yapılan kültürlerarası bir çalışmada ise huşûyu tetikleyen on adet ortak tema belirlenmiştir. Bu temalar, kurumun iyi davranışları, becerisi ve başarısı, dizaynı/güzelliği, iş arkadaşlarının erdemi, yeteneği ve başarısı, özverisi, karizması, statüsü/gücü, kişisel gelişim/başarı ve algılanan anlamlılıktır.¹⁵ Huşû duygusunu tetikleyen durumlar Şekil 1’de gösterilmiştir.

⁶ Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefis Psikolojisi ve Rüyalara Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 230.

⁷ Kristján Kristjánsson, *Virtuous Emotions* (Oxford University Press, 2018), 149.

⁸ Alice Chirico - David Yaden, “Awe: A Self-Transcendent and Sometimes Transformative Emotion”, *The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us*, ed. Heather C. Lench (Springer International Publishing, 2018), 2224-227.

⁹ Soysal Bodur, *Psikolojik ve Dini Yaklaşımlar Çerçevesinde Huşû Yaşantısının İncelenmesi*, 173.

¹⁰ Dacher Keltner - Jonathan Haidt, “Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion”, *Cognition and Emotion* 17/2 (1 Mart 2003), 303-305.

¹¹ Michelle Shiota vd., “The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept”, *Cognition and Emotion* 21/5 (1 Ağustos 2007), 947.

¹² Allen Summer, *The Science of Awe* (Berkeley: University of California Press, 2018), 16.

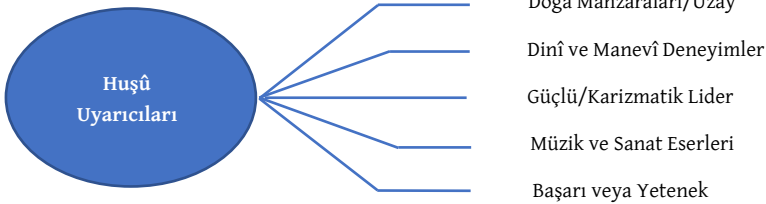
¹³ Jesse L. Preston - Faith Shin, “Spiritual Experiences Evoke Awe through the Small Self in Both Religious and non-Religious Individuals”, *Journal of Experimental Social Psychology* 70 (1 Mayıs 2017), 217-218.

¹⁴ Marianna Graziosi - David Yaden, “Interpersonal Awe: Exploring the Social Domain of Awe Elicitors”, *The Journal of Positive Psychology* 16/2 (4 Mart 2021), 267-268.

¹⁵ Bijun Hu - Liang Meng, “Understanding Awe Elicitors in the Workplace: A Qualitative Inquiry”, *Journal of Managerial Psychology* 37/8 (1 Ocak 2022), 703.

Şekil 1

Huşû Uyandıran Durumlar



Huşû, geniş bir yelpazede çeşitlilik gösteren farklı duygusal durumları içermektedir. Bu yelpazenin bir ucunda saygı ve yüceltmeye işaret eden duygular yer alırken diğer uçta merak ve türevlerine atıfta bulunan duygular bulunmaktadır. Bununla birlikte, saygıdan meraka kadar uzanan bu duygusal spektrumun içinde korku da dikkat çekici bir duygu olarak varlık göstermektedir. Nitekim korku, hiç korku içermeyen durumlar ile korku ve dehşetin baskın olduğu durumlar arasında, farklı yoğunluklarda, huşû deneyiminde yer almaktadır.¹⁶ Bu duygusal yelpaze içinde yer alan huşû, bağlamsal ve bilişsel değerlendirmelere bağlı olarak olumlu veya olumsuz şekilde sınıflandırılmaktadır.¹⁷ Nitekim Nakayama ve arkadaşları yürüttükleri çalışmada huşû deneyiminin tüm yönleriyle evrensel olmadığını, bu deneyimde kültürlerarası benzerlik ve farklılıkların etkili olduğunu tespit etmişlerdir.¹⁸ Ancak huşû üzerine yapılan bilimsel çalışmalar, nadiren bu duygunun olumsuz tarafını vurgulamakta, onu genellikle olumlu bir duygu olarak ele almaktadır.¹⁹ Huşûyu tanımlamak ve sınıflandırmak güç olmakla birlikte genellikle huşû, pozitif anlam taşıyan ve güçlü çağrışımlarla yüklü bir duygudur. Uyararla etkin ve doğrudan ilişki kurmayı ifade eden merkezi bir duygusal deneyimdir. Herhangi bir coğrafya, kültür, zaman veya mekân kısıtlaması olmaksızın çeşitli anlarda ortaya çıkan bu duygu, farklı duygusal bileşenleri içermesi nedeniyle esnek ve çok katmanlı bir nitelik arz etmektedir. Huşûnun bu geniş kapsamı ve bağlamsal esnekliği, onu kişisel ve kültürel deneyimlerin ötesinde evrensel bir fenomen olarak anlamaya olanak tanımaktadır.

Huşû, kişinin kendisinden daha büyük ve güçlü olarak algıladığı nesnelere, olaylara, kişilere veya fikirlere karşı korku ve teslimiyet duygusu uyandırabilir. Bu da hem olumlu hem de olumsuz duyguların eş zamanlı yaşanmasını beraberinde getirir. Huşû, yönetimi ve kontrolü zor bir duygudur. Öfke veya üzüntü hâli uzun süre devam edebilirken huşû, kısa ve sınırlı sürelerde deneyimlenebilir. Ancak huşû deneyimlerinin düşünülmesi ve anlamlandırılması ömür boyu

¹⁶ I.B. Harrison, "On the Maternal Origins of Awe", *Psychoanalytic Study of the Child* 30 (1 Ocak 1975), 182.

¹⁷ Richard S. Lazarus - Bernice N. Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions* (Oxford: Oxford University Press, 1994).

¹⁸ Masataka Nakayama vd., "Individual and Cultural Differences in Predispositions to Feel Positive and Negative Aspects of Awe", *Journal of Cross-Cultural Psychology* 51/10 (1 Kasım 2020), 781-787.

¹⁹ Amie M. Gordon vd., "The Dark Side of the Sublime: Distinguishing a Threat-Based Variant of Awe.", *Journal of Personality and Social Psychology* 113/2 (Ağustos 2017), 310.

sürebilir.²⁰ Huşû, kalıcı izler bırakan sessiz bir duygu, algı, his ve düşünce durumudur; yukarıya ve öteye uzanmanın ifadesidir. Sessizliğine rağmen huşû anları besleyici bir güce sahiptir.²¹

1.2. Huşû Deneyiminin Özellikleri

Keltner ve Haidt, huşû deneyimini iki temel kavramla açıklamaktadır: i) Algılanan genişlik ii) Uyum ihtiyacı. Algılanan genişlik, deneyimlenen şeyin gerçekte olduğundan daha büyük görünmesi ya da kişinin olağan deneyimlerinin ötesinde bir deneyim yaşaması anlamına gelir. Başka bir deyişle, genişlik, bireyin kendisini ve aşına olduğu şeyleri daha büyük bir ölçekte algılamasını ifade eder. Uyum ihtiyacı ise Piaget'nin zihinsel yapıların düzenlenmesini sağlayan uyum sürecinden hareketle kişinin yeni deneyimlerini anlamlandırabilmesi için dünya görüşünün yeniden şekillenmesi veya genişlemesi gerektiğini belirtir. Bu ihtiyaç, karşılaşılan yeni deneyimin kavranabilmesi için zihinsel çerçevelerin ve şemaların değişimine işaret eder. Huşû deneyimi, bu iki hususun eş zamanlı gerçekleşmesi durumunda ortaya çıkar. Bu iki durumdan birinin eksikliği hâlinde, söz konusu deneyimin huşû olarak adlandırılması doğru değildir. Örneğin, bir deneyimde *uyum* bulunur *genişlik* olmazsa şaşkınlık; *genişlik* bulunur ama *uyum* bulunmazsa saygı olarak tanımlanır. Böyle bir durumda ise huşû deneyimi gerçekleşmiş sayılmaz.²² Çünkü huşû, zihinsel şemalar üzerinde belirgin bir etki oluşturmaktadır. Bu etki, bireyleri mevcut düşünme, hissetme, inanma ve davranış biçimlerini yeniden yapılandırarak uyum sağlamaya veya bu deneyimi geçici bir zevk olarak görüp eski düşünce ve davranış kalıplarına dönmeye zorlamaktadır.²³

Bonner ve Friedman, huşû deneyimine ilişkin on adet tema belirlemişlerdir. Bu temalar şunlardır: i) *Derinlik*: Huşû, önemli ve etkileyici bir deneyim olarak görülür. Kişinin ilgisini çeken anlamlı bir olaydır. ii) *Bağlantı*: Huşû deneyiminde kişi, kendisini daha büyük bir bütünün parçası olarak hisseder. iii) *Kutsal (Numinous)*: Huşû, ilâhî, kutsal veya aşkın bir varlığın hissedildiği dinî veya manevî deneyimin bir yönünü içerir. iv) *Varoluşsal Farkındalık*: Huşû, kişinin varoluşsal sorular sormaya ve kendisini anlamaya yönelik derin bir farkındalık geliştirmesine yol açar. v) *Açıklık ve Kabul*: Bu deneyim açıklık, belirsizlik veya bilmemeyi kabul etme gibi özellikleri ihtiva eder. vi) *Tanımlanamaz Hayret*: Huşû, hayret ve gizem duygularının tanımlanamaz ve sıra dışı bir deneyim olarak yaşanmasıdır. vii) *Varlık*: Huşû deneyiminde kişi, kendisini ve çevresini mevcut hâliyle doğrudan deneyimler. viii) *Artan Algılar*: Huşû sırasında algılar artar ve çevresel detaylara daha duyarlı olunur. ix) *Korku*: Korku ve dehşet duygusu, huşû deneyimiyle ilişkilendirilir. x) *Genişlik*: Huşû, genişlik, karmaşıklık ve sınırsızlık duygularını içerir.²⁴

Huşû, kişinin kendisini bir nesne veya olay karşısında küçük hissetmesiyle karakterize edilir. Bu küçüklük hissi, bir çocuğun güçlü bir yetişkin tarafından havaya kaldırılması gibi hem heyecan hem de hafif bir korku uyandırabilir. Eğer algılanan tehdit sınırlıysa ve güven hissi

²⁰ Paul Pearsall, *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion* (Deerfield Beach, Fla: Health Communications, 2007), 26-42.

²¹ Susan Beth Miller, *Emotions of Menace and Enchantment: Disgust, Horror, Awe, and Fascination* (New York: Taylor & Francis, 2018), 109-110.

²² Keltner - Haidt, "Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion", 303-304.

²³ Pearsall, *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion*, 60.

²⁴ Edward Bonner - Harris Friedman, "A Conceptual Clarification of the Experience of Awe: An Interpretative Phenomenological Analysis", *The Humanistic Psychologist* 39 (1 Temmuz 2011), 227-230.

mevcutsa, birey kendisini daha geniş bir bütünün parçası veya evrenle bütünleşmiş gibi hissedebilir. Bu bağlamda, genişleme ve küçülme duygularının paradoksal şekilde bir arada bulunmasının huşû deneyiminin temel özelliklerinden biri olduğu söylenebilir.²⁵ Huşû, nesnelere, anların, mekânların ve hatta varlığın algılanan genişliği ve kutsallığı karşısında anlaşılma hissinin yol açmakta; mevcut bilişsel yapıları geçici olarak devre dışı bırakarak, şeylerin bilişsel aracı olmadan, kendi gerçek hâllerleriyle doğrudan deneyimlenmesine imkân vermektedir. Bu nedenle huşû, psikoterapötik ve diğer kişisel ve aşkın gelişim araçları olarak da değerlendirilmektedir.²⁶ Huşû deneyiminin bireyler üzerindeki etkisi, fizyolojik veya nörofizyolojik seviyeden psikolojik seviyeye, ardından da varoluşsal seviyeye doğru gelişen bir süreç olarak ele alınmaktadır.²⁷

Huşû, bireyin dünyayı anlama biçiminde bir tür *zihinsel depresyon* etkisi oluşturarak yeni ve farklı bir perspektif geliştirmesine imkân tanır.²⁸ Bu deneyim merak, gizem, bilinmezlik korkusu gibi duygularla birlikte huzur, inanç veya güven gibi manevî aidiyet hislerinin oluşmasına katkıda bulunabilir.²⁹ Bununla birlikte, huşû deneyimi yaşayan kişi, bazen huşû uyandıran nesneyle başa çıkmada gerekli yeterlilikten yoksun olduğunu düşünebilir; nesneyi anlamada veya nesne üzerinde kontrol sağlamada kendisini eksik hissedebilir. Bu durumda huşû, kişinin kendisini edilgen, çaresiz, yetersiz, hayranlık duyma veya takdir etme kapasitesinden mahrum biri olarak değerlendirmesine yol açabilir. Bu nedenle huşû tecrübe eden bireyler, kendilerini *bunalmış* olarak ifade edebilirler.³⁰ Huşû, mevcut zihinsel şemaları kısmî ve yetersiz kılan bir nitelik taşımaktadır. Basit ve yerel algılayış biçimlerinden uzak, daha kapsayıcı ve bütünleştirici bir bakış açısına olanak tanımaktadır. Huşû, fiziksel, zihinsel ve sosyal sınırların ötesine geçmekte ve bu sınırların ötesinde büyüklük, yücelik, kutsallık, anlaşılma ve bilinmezlik gibi ayrıntı nitelikleri ihtiva etmektedir. Diğer yandan bireylerin varoluşsal sorgulamalarını derinleştirerek daha geniş bir anlam ve bağlantı hissinin ulaşmalarına yardımcı olmaktadır.

2. Huşû Deneyimi ile İlişkili Duygular

Huşû, çeşitli duygularla iç içe geçmiş ve birbirini besleyen kompleks bir deneyimdir. Şekil 2'de huşûyla ilişkili duyguların görseli sunulmuştur. Bu çalışmada huşûyla yakından ilişkili olan dört temel duygunun (hayret, merak, hayranlık, takdir etme) ayrıntılı olarak ele alınması amaçlanmaktadır.

²⁵ Miller, *Emotions of Menace and Enchantment*, 120-121.

²⁶ Bonner - Friedman, "A Conceptual Clarification of the Experience of Awe: An Interpretative Phenomenological Analysis", 225.

²⁷ Alice Chirico - Andrea Gaggioli, "The Potential Role of Awe for Depression: Reassembling the Puzzle", *Frontiers in Psychology* 12 (2021), 2.

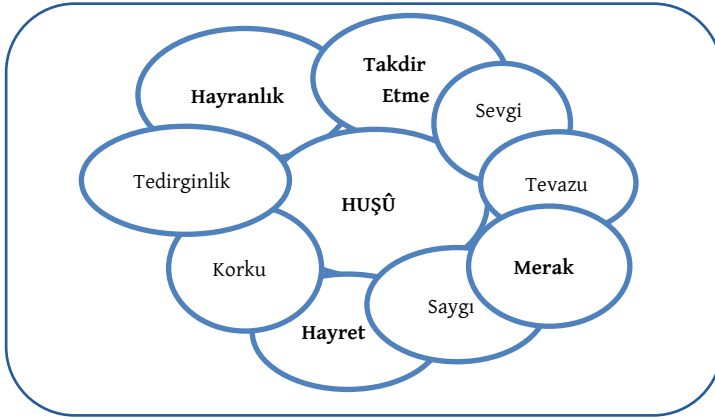
²⁸ Michelle N. Shiota, "Awe, Wonder, and the Human Mind", *Annals of the New York Academy of Sciences* 1501/1 (2021), 87.

²⁹ Lazarus - Lazarus, *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*, 136.

³⁰ Robert Campbell Roberts, *Emotion: An Essay in Aid of Moral Psychology* (New York: Cambridge University Press, 2003), 270.

Şekil 2

Huşû ile İlişkili Bazı Duygular



2.1. Hayret ve Merak

Huşûyla yakından ilişkili duygular arasında hayret ve merak ilk sırada yer almaktadır. Huşû, birbirinden farklı ancak birbiriyle örtüşen iki bilinç hâlini ifade etmektedir. i) Hayret hâli: Büyülenme (allure), etkilenme ve macera hissi; ii) Huzursuzluk (unsettlement) hâli: Kaygı, endişe ve kafa karışıklığı. Bu iki bilinç hâli, hayata dair iki farklı algıyı yansıtmaktadır. Birinci algı, yaşamın erişilebilirliği, özgürlüğü ve sunduğu imkanlara işaret ederken, ikinci algı, yaşamın karmaşıklığına, genişliğine ve anlaşılmağına atıfta bulunmaktadır.³¹ Hayret, gizemli veya ilâhî olanı ortaya koyduğunda huşû olarak tezahür eder. Hayretten farklı olarak huşû, bir kişinin kavrayamayacağı ve mevcut dünya algılarıyla zihinsel olarak uzlaştırmakta zorlanacağı kadar şaşırtıcı, yeni veya olağanüstü olaylara karşı verilen ilk, doğrudan ve karmaşık bir tepkidir.³² Diğer bir ifadeyle huşû, anlaşılmaz veya yüce bir şeyle karşılaşıldığında ilk anda ortaya çıkan bir duygu iken hayret, olayları tanıdık bir kavramsal çerçeveye yerleştirememesi durumunda kendini gösteren daha düşünsel bir duygudur.³³ Hayret, dışa dönük ve coşkulu bir hareketlilikle karakterize edilirken; huşû, kişinin kendisini daha küçük hissetmesi veya alçakgönüllü bir tutum sergilemesiyle tanımlanır. Hayret hâlinde birey, sıçrama ya da koşma arzusuyla doluyken huşû hâlinde diz çökme eğilimindedir.³⁴

Fisher'a göre hayret, yalnızca güzellik ve haz ile ilgiliyken huşû, güce verilen bir tepkidir. Örneğin, bir nükleer patlamanın meydana getirdiği mantar bulutu huşû uyandırabilir ancak hayret, bu deneyimin tüm boyutlarını kapsamaz. Buna karşılık yıldızlarla dolu bir gece veya gökyüzü, güzelliğiyle hayranlık uyandırabileceği gibi büyüklüğü karşısında huşû duygusunu da tetikleyebilir. Bu açıdan büyüklük ve ihtişam hissi içeren hayret anları, huşûnun bir alt türü

³¹ Kirk J. Schneider, *Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation* (Lanham: Rowman & Littlefield, 2009), 179.

³² Joyce Ann Konigsburg, "Scientific Wonder, Artificial Intelligence, and Awe of the Divine", *Religions* 15/4 (2024), 2.

³³ Lauren Reinerman-Jones vd., "Neurophenomenology: An Integrated Approach to Exploring Awe and Wonder", *South African Journal of Philosophy* 32/4 (17 Aralık 2013), 298.

³⁴ Martha C. Nussbaum, *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions* (Cambridge: Cambridge University Press, 2001), 54.

olarak değerlendirilebilir.³⁵ Hayret ve huşû, epistemik ve manevî deneyimlere zemin hazırlayarak bireyi doğaya, estetik unsurlara veya ilâhî olana yönelik bilimsel ve teolojik keşifler yapmaya teşvik eder. Bu süreç, sürekli bir entelektüel ilgiyi ve alışılmadık veya açıklanmamış fenomenler hakkında yaratıcı ve soyut düşünmeyi gerektirir.³⁶ Darbor ve arkadaşları yürüttükleri araştırmada huşûnun, hayret ve mutluluk gibi diğer olumlu duygulardan farklı şekilde kavramsallaştırıldığını tespit etmişlerdir. Katılımcılar, hayret duygusunu tanımlarken bir uyarı anlamaya odaklanmışlar; mutluluğu tanımlarken sosyal etkileşimlere vurgu yapmışlardır. Huşû duygusunu tanımlarken ise çevredeki yeniliği algılamaya ve gözlemlemeye dikkat etmişlerdir. Huşûnun algısal bir duygu olarak kavranması, bireylerin dünyaya ilişkin mevcut görüşlerini değiştirmelerine ve yeni deneyimlere daha iyi uyum sağlamalarına izin vermektedir.³⁷

Hayret ile ilişkilendirilen diğer duygular arasında merak ve buna bağlı olarak ortaya çıkan birtakım sorular yer almaktadır.³⁸ Evrimsel yaklaşımdan bakıldığında huşû, merak ve bilgiye ulaşma becerisi kapsamında ele alınmaktadır. Huşû, merakı sistematik bir şekilde yönlendirmekte ve bu da iki temel avantaj sağlamaktadır. İlk olarak, bilinmeyi daha belirgin hâle getirerek bilgi arayışını teşvik etmektedir. İkinci olarak, daha sistematik bir işleme yol açarak, bireylerin dikkatli ve analitik bir şekilde düşünmelerine yardımcı olmaktadır. Çünkü sistematik merak, ani ve plansız meraktan daha yüksek düzeyde hayatta kalma olasılığı sunmaktadır. Belirsiz uyarımlarla karşılaştığında kritik düşünen ve keşif yapmadan önce plan yapan bireyler, bilinmeyene körü körüne yaklaşanlardan daha fazla hayatta kalma şansına sahiptirler.³⁹ Anderson ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada eğilimsel huşû ile merak duygusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve eğilimsel huşûnun merak yoluyla akademik çıktılarla (akademik öz yeterlilik, iş ahlakı vb.) ilişkili olduğu bulgulanmıştır.⁴⁰

Huşûnun hayret ve merak duygularıyla yakın ilişkisi, uyarımların algılanmasında yeni sorulara ve arayışlara yol açmaktadır. Özellikle bilinmeyen ya da karmaşık olguların ortaya çıkışı, bireylerde entelektüel bir çabayı tetikleyebilmektedir. Bireylerin farklı düşünme ve keşfetme eğilimlerini pekiştirerek onları yeni bilgiye daha açık hale getirebilmektedir.

³⁵ Philip Fisher, *Wonder, the Rainbow, and the Aesthetics of Rare Experiences* (Cambridge: Harvard University Press, 1998); akt. Miller, *Emotions of Menace and Enchantment: Disgust, Horror, Awe, and Fascination*, 112.

³⁶ Konigsburg, "Scientific Wonder, Artificial Intelligence, and Awe of the Divine", 2.

³⁷ Kathleen E. Darbor vd., "Experiencing versus Contemplating: Language Use during Descriptions of Awe and Wonder", *Cognition & Emotion* 30/6 (Eylül 2016), 1193.

³⁸ Konigsburg, "Scientific Wonder, Artificial Intelligence, and Awe of the Divine", 2.

³⁹ Matthew T. Richesin - Debora R. Baldwin, "How Awe Shaped Us: An Evolutionary Perspective", *Emotion Review* 15/1 (2023), 23.

⁴⁰ Craig Anderson vd., "Are Awe-Prone People More Curious? The Relationship Between Dispositional Awe, Curiosity, and Academic Outcomes", *Journal of Personality* 88/4 (2019), 766-774.

2.2. Hayranlık

Hayranlık, en yalın anlamıyla, üstün bir kişi veya nesneye tepki olarak gösterilen olumlu bir duygudur.⁴¹ Bu duygu, bir kişinin başarısı karşısında olumlu hisler beslemeyi⁴² ve başkasındaki ideal benliği onaylamayı⁴³ içermektedir. Ahlâkî, entelektüel, estetik, dinî ve teknik⁴⁴ gibi çeşitli türlerde ortaya çıkabilen hayranlığın doğası oldukça tartışmalıdır. Bununla birlikte, literatürde hayranlığın, dikkat ve muhakemenin yanı sıra çeşitli duygusal unsurları bir araya getirerek karmaşık bir psikolojik etki oluşturduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır.⁴⁵ McDougall'a göre hayranlık, temel duygulardan olmamakla birlikte gerçek bir duygudur; karmaşık bir duygulanım hâli olup zihinsel gelişime işaret eder. McDougall, hayranlığı, hayret ve olumsuz kendilik duygusunun bir bileşimi olarak ele almıştır. Olumsuz benlik duygusu, hayranlıkta temel bir unsur olduğu için aşırı özgüven sahibi veya kendini oldukça beğenmiş bir kişi, hayranlık duygusunu deneyimleyemez. Çünkü gerçek hayranlık duygusu, belli bir düzeyde alçakgönüllü ve cömert olmayı gerektirir.⁴⁶ Diğer yandan hayranlık, açık sözlü (openness) olmayı da ihtiva eder. Bu, bir nesnenin veya kişinin, bireyin kendisinden daha büyük, daha iyi veya daha etkileyici olduğunu ya da o nesneye veya kişinin niteliklerine ulaşmanın zor olduğunu kabul etmek anlamına gelir.⁴⁷

Diğer odaklı olan bu duygu,⁴⁸ başkalarının standartları aşan yetenekleri veya becerileri karşısında ortaya çıkmaktadır.⁴⁹ Schindler tarafından yapılan bir araştırmada beceri, yetenek, üretkenlik gibi yeterlilik ve performansların, öz-belirleme ile öz düzenleme becerilerinin (azim, uyum sağlama, hırs ve vicdanlılık) ve toplumsal erdemlerin (fedakârlık, yardımseverlik, cömertlik) en çok hayranlık uyandıran durumlar olduğu tespit edilmiştir.⁵⁰ Robinson ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri kültürlerarası çalışmada ise ilgi/üretkenlik, dayanıklılık/pozitiflik, dürtü/kararlılık ve zekâ/eğitim gibi özelliklerin, hayranlığa en fazla yol

⁴¹ Ines Schindler, "Relations of Admiration and Adoration with Other Emotions and Well-Being", *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice* 4/14 (2014), 2; Simon Robertson, "Nietzsche on Admiration and Admirableness", *The Moral Psychology of Admiration* (London: Rowman & Littlefield International, 2019), 98.

⁴² Niels van de Ven, "Envy and Admiration: Emotion and Motivation Following Upward Social Comparison", *Cognition & Emotion* 31/1 (2017), 194.

⁴³ Joseph H. de Rivera, *A Structural Theory of the Emotions* (New York: International Universities Press, 1977), 54.

⁴⁴ Sophie-Grace Chappell, "No More Heroes Any More?", *The Moral Psychology of Admiration*, ed. Alfred Archer - André Grahle (London: Rowman & Littlefield International, 2019), 14.

⁴⁵ Vanessa Wills, "Towards a Theory of Revolutionary Admiration: Marx and the Commune", *The Moral Psychology of Admiration*, ed. Alfred Archer - André Grahle (London: Rowman & Littlefield International, 2019), 115.

⁴⁶ William McDougall, *An Introduction to Social Psychology* (Boston: John W. Luce & Company, 1921), 94-96.

⁴⁷ Chappell, "No More Heroes Any More?", 15.

⁴⁸ Richard H. Smith, "Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, ed. Jerry Suls - Ladd Wheeler (New York: Kluwer Academic Publishers, 2000), 185.

⁴⁹ Sara B. Algoe - Jonathan Haidt, "Witnessing Excellence in Action: The 'Other-Praising' Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration", *The Journal of Positive Psychology* 4/2 (2009), 108.

⁵⁰ Anneke Dubbel, "Bewunderung und Verehrung: Eine vergleichende Analyse zu Begründungen." Diploma Thesis, Westfälische Wilhelms-Universität Münster (2012); akt. Ines Schindler, "Is It Morally Good to Admire? Psychological Perspectives on the Potentials and Limits of Admiration and Elevation", *The Moral Psychology of Admiration*, ed. Alfred Archer - André Grahle (London: Rowman & Littlefield International, 2019), 187.

açan unsurlar olduğu görülmüştür.⁵¹ Bununla birlikte, Cuddy ve arkadaşları, hayranlığın oluşması için yüksek beceri algısının yanı sıra bireye karşı duygusal sıcaklık hissedilmesinin de gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Zira bu tür duygusal sıcaklık olmadan algılanan üst düzey beceri, kıskançlık ve hınca dönüşebilmektedir.⁵²

Hayranlık; taklit etme, pişmanlık, kıskançlık, umut, hayret, merak, alçakgönüllülük,⁵³ saygı, hürmet ve huşû duyguları ile ilişkilendirilmektedir.⁵⁴ Nitekim Schindler'in yürüttüğü araştırmada hayranlığın sevgi, minnettarlık, huşû, ilham ve etkileyicilik gibi duyguların yanı sıra haset, korku ve utanma duyguları ile de ilişkili olduğu tespit edilmiştir.⁵⁵ Hayranlık ile korkunun birleşmesi sonucu huşû duygusu tecrübe edilir.⁵⁶ Hayranlık ve huşû, birbirleriyle ilişkili duygular olmakla birlikte huşû, hayranlıktan daha güçlü, daha nadir ve doğüstü olana yönelik bir deneyimdir. Hayranlık ise genellikle sıradan insanlara ve eylemlere yönelik bir duygudur.⁵⁷ Her iki duygu da kişinin alışık olduğundan daha büyük ve daha etkileyici bir durum karşısında ortaya çıkar. Ancak hayranlıkta, huşûda olduğu gibi nesne veya kişi yüce ya da kutsal bir seviyeye yükseltilmez. Ayrıca hayranlık, huşû veya hayretin beraberinde getirdiği yoğun heyecanı da içermez.⁵⁸

Huşû ve hayranlık, bireyin algısal ve bilişsel süreçlerini yoğunlaştıran farklı duygusal tepkilerdir. Her iki duygu da bireyin dikkatini odaklamasına ve belirli bir deneyimi kalıcı hâle getirmesine olanak tanır. Bununla birlikte, huşû, hayranlıktan daha kapsayıcı, yoğun ve daha derin bir bilinç durumunu ifade eder. Bireyin pozitif değerlendirmesi ile ilişkili olan hayranlıkta, nesne erişilebilir ve idealize edilirken; huşû, daha çok varoluşsal sorgulamalara ve manevî derinliklere inen bir duygudur.

2.3. Takdir Etme

Takdir etme, bir olayın, kişinin, davranışın veya nesnenin değerini ve anlamını kabul etmek; onlara karşı olumlu duygusal bağ geliştirmektir. Bu duygu, huşû ve hayranlık gibi olumlu duygusal hâlleri besler ve takdir edilen uyarının doğasına yönelik bağlanma hissini artırır. Takdir, genel olarak sekiz bileşenden oluşmaktadır. Bunlar, i) Sahip Olunan Şeylere Odaklanma, ii) Huşû, iii) Ritüel, iv) Şu An, v) Kendilik/Sosyal Karşılaştırma, vi) Minnettarlık, vii) Kayıp/Zorluk ve viii) İkili ilişkiler. Takdirin huşû boyutu, bir şeye karşı derin duygusal, spiritüel veya aşkın bir bağ hissetmeyi ifade eder; genellikle takdirin duygusal tezahürü olarak aniden ortaya çıkar ve kişiyi duyguların içine çeker. Bu tür anlarda, takdir duygusunu ifade etmek için kelimeler

⁵¹ Oliver Robinson vd., "Figures of Admiration in Emerging Adulthood: A Four-Country Study", *Emerging Adulthood* 4/2 (21 Ağustos 2015), 87.

⁵² Amy Cuddy vd., "The BIAS Map: Behaviors from Intergroup Affect and Stereotypes", *Journal of Personality and Social Psychology* 92/4 (1 Nisan 2007), 637-643.

⁵³ Chappell, "No More Heroes Any More?", 14-15.

⁵⁴ Robertson, "Nietzsche on Admiration and Admirableness", 98.

⁵⁵ Schindler, "Relations of Admiration and Adoration with Other Emotions and Well-Being", 12.

⁵⁶ McDougall, *An Introduction to Social Psychology*, 96.

⁵⁷ Linda Zagzebski, "Admiration and the Admirable", *Proceedings of the Aristotelian Society, Supplementary Volumes* 89/1 (2015), 205.

⁵⁸ Miller, *Emotions of Menace and Enchantment: Disgust, Horror, Awe, and Fascination*, 110.

bulmakta güçlük çekilebilir.⁵⁹ Schneider, huşûnun tanımlayıcı üç psikososyal ilkesini belirtir: i) Hayatı takdir etme, ii) Ayırt etme/muhakeme yeteneği. Bu, kişinin takdir ettiği şeye nasıl yön vereceğini, ona nasıl tepki vereceğini veya onunla ilgili bir karara nasıl varacağını belirleme ihtiyacıdır. iii) Doğaya veya bilinmeyene teslim olarak çevreyi kontrol etme arzusundan vazgeçme.⁶⁰ Takdir etme, huşû gibi çeşitli yönleriyle maneviyatın gelişimini desteklemektedir. Hem huşû hem de mevcut anın takdiri, aşkınlık deneyimlerinin ve manevî gelişimin güçlendirilmesine katkıda bulunmaktadır.⁶¹ Hayret ve huşû, insanları yaratılışın bilinen ve bilinmeyen fenomenlerini düşünmeye ve onları takdir etmeye teşvik etmektedir.⁶² Çeşitli araştırmalar, huşû eğiliminin güzelliği takdir etme, yaratıcılık ve minnettarlık gibi olumlu kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.⁶³

Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş bireylerin özelliklerinden biri; hayranlık, zevk, merak, coşku ve hatta vecd ile takdir etme yeteneğine sahip olmalarıdır. Bu bireyler, yaşamın temel değerlerini, diğerleri için sıradanlaşmış olsalar bile, yeniden ve taze bir bakış açısıyla takdir etme kapasitesine sahiptirler.⁶⁴ Özellikle hayranlık, takdir duygularının en yüksek temsili olarak değerlendirilmektedir.⁶⁵ Takdir duygusu, fiziksel ve sosyal dünyada iyiliğin varlığını keşfetme, tanıma ve bu tanımanın getirdiği zevki hissetme yeteneğinin bir ifadesidir. Takdir etme gücü yüksek olan bireyler, yürüyüş yaparken, kitap okurken ya da bir film izlerken sıklıkla huşû duyarlar ve hayranlık, hayret, yüceltme gibi duyguları daha fazla tecrübe ederler. Takdir etme gücü düşük olan bireyler ise -at gözlüğü takmış gibi- doğadaki çeşitli güzelliklerden veya başkalarının güçlü yönlerinden, yeteneklerinden, erdemlerinden ve başarılarından çok az zevk alarak günlük hayatlarına devam ederler. Bu yönüyle takdir, belirli düzeyde duygusal duyarlılığa sahip olmanın bir ifadesidir. Çevredeki güzellik ve mükemmelliğin algılanması sonucu tetiklenen huşû, hayranlık ve yüceltme gibi öz-aşkın duyguları deneyimleme eğilimidir.⁶⁶ Ayrıca takdir etme, sosyal bağların kurulmasında ve sürdürülmesinde önemli bir faktör olarak teorize edilmektedir.⁶⁷

Takdir etme, bireyin çevresindeki güzellikleri ve iyilikleri fark etme kapasitesini artırırken, bu farkındalıkla birlikte derin bir bağ kurma yeteneğini de geliştirir. Huşû ise bu farkındalığın duygusal ve ruhsal derinlikle birleşmesine olanak tanır. Dolayısıyla bu iki duygunun bireylerin iç dünyalarında daha zengin ve anlamlı deneyimler yaşamalarını sağladığı ve toplumsal bağları güçlendiren bir temel oluşturduğu söylenebilir.

⁵⁹ Mitchel Adler - N. Fagley, "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being", *Journal of Personality* 73/1 (1 Mart 2005), 81-82.

⁶⁰ Kirk Schneider, "Biology and Awe: Psychology's Critical Juncture", *The Humanistic Psychologist* 33/2 (1 Ocak 2005), 170.

⁶¹ N. Fagley - Mitchel Adler, "Appreciation: A Spiritual Path to Finding Value and Meaning in the Workplace", *Journal of Management Spirituality & Religion* 9/2 (1 Haziran 2012), 169-171.

⁶² Konigsburg, "Scientific Wonder, Artificial Intelligence, and Awe of the Divine", 11.

⁶³ Summer, *The Science of Awe*, 3.

⁶⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1970), 163.

⁶⁵ Ortony, A. vd., *The Cognitive Structure of Emotion* (New York: Cambridge University Press, 1988), 145.

⁶⁶ Peterson - Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, 537-539.

⁶⁷ Fagley - Adler, "Appreciation: A Spiritual Path to Finding Value and Meaning in the Workplace", 181.

3. Huşû Deneyiminin Psikolojik ve Toplumsal Etkileri

Huşû, benlik üzerinde güçlü bir etki oluşturan öz-aşkın duygulardan biridir. Bu duygu, bireyi kendinden öteye bakmaya zorlayarak ona derin bir bağlantı, anlam ve amaç hissiyle dolu yeni içgörüler ve bilgece bir bakış açısı sunar. Çünkü olağanüstü bir şeyle karşılaşıldığında ve bireyin kapasitesinin sınırlarını aşan çeşitli olguların farkına varıldığında, benliğin gücü zayıflar. Huşû ise bireyin dünyaya dair bilgisini sorgulamasına yol açar; ona öğrenilmesi gereken çok şey olduğunu ve mevcut bakış açısının yalnızca gerçekliğin dar bir kesitini anlamaya izin verdiğini gösterir. Bu deneyim, bireyleri daha geniş bir düzlemde felsefi veya manevî soruları düşünmeye sevk eder ve onları daha büyük bir anlam arayışına yönlendirir. Bu açıdan huşû, travma sonrası gelişime verilen tepkiyle ilişkilendirilebilir. Zira her iki durumda da anlaşılmasın bir şeyle karşılaşmak, bireyi olayın anlamını çözmeye ve önemini belirlemeye motive eder. Böylece güçlü huşû deneyimlerinden sonra birey, önceki hâlden daha farklı birine dönüşebilir.⁶⁸

Huşû, bireylerin kendilerini küçük ve güçsüz hissettikleri bir dünyayla başa çıkabilmeleri için sahip oldukları duygusal kaynaklardan biridir. Bu deneyimin yokluğu, nadir görülen zihinsel özellikler, erken dönem yoksunlukları, travma ve korkular gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Sevgi, huşû anlarını tetiklerken, depresyon ve keder, bu anların oluşumunu engelleyebilir. Kişisel güvensizlik yaşayan ve sürekli olarak “en büyük” olma ihtiyacı duyan bireyler, huşû deneyimine karşı direnç gösterebilirler. Çünkü bu deneyim, fiziki veya metafizik dünyanın büyüklüğü karşısında alçakgönüllü bir şekilde konumlanmayı gerektirir.⁶⁹ Bu açıdan huşû, daha büyük bir hayranlık, daha geniş bir evrenin parçası olma hissi ve öznel alçakgönüllülük deneyimi ile ilişkilidir.⁷⁰ Zira alçakgönüllülük, psikik enerjiyi daha kapsamlı bir alana yayarak bireyin başkalarıyla bağ kurmasını sağlar. Bu tutum da bencilliği ortadan kaldırarak saygı ile huşû duygusunun gelişmesine zemin hazırlar.⁷¹ Huşû, bireylerin kendilerini daha az merkezî görmelerine ve uyumlu, kolektif hareket eden topluluklar içinde yer almalarına yardımcı olur.⁷²

Çeşitli araştırmalarda huşû duygusunun benlik küçülmesi,⁷³ zaman algısının genişliği,⁷⁴ alçakgönüllülük,⁷⁵ bağlılık ve aidiyet hissi,⁷⁶ azalan saldırganlık,⁷⁷ iyi oluş,⁷⁸ yaşam

⁶⁸ Stellar, “Awe Helps Us Remember Why It Is Important to Forget the Self”, 81-84.

⁶⁹ Miller, *Emotions of Menace and Enchantment*, 128-134.

⁷⁰ Salman Akhtar, *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis* (London: Karnac Books, 2009), 32.

⁷¹ Salman Akhtar, “The Realm of Humility”, *Arrogance: Developmental, Cultural, and Clinical Realms*, ed. Ann Smolen - Salman Akhtar (London: Routledge, 2018), 150.

⁷² Stellar vd., “Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions”, 204.

⁷³ Shiota vd., “The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept”, 954; Yang Bai vd., “Awe, the Diminished Self, and Collective Engagement: Universals and Cultural Variations in the Small Self”, *Journal of Personality and Social Psychology* 113/2 (Ağustos 2017), 191.

⁷⁴ Melanie Rudd vd., “Awe Expands People’s Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being”, *Psychological Science* 23/10 (Ekim 2012), 1132-1135.

⁷⁵ Jennifer E. Stellar vd., “Awe and Humility”, *Journal of Personality and Social Psychology* 114/2 (Şubat 2018), 262.

⁷⁶ Neal Krause - R. Hayward, “Assessing Whether Practical Wisdom and Awe of God Are Associated with Life Satisfaction”, *Psychology of Religion and Spirituality* 7/1 (2015), 57; S. Katherine Nelson-Coffey vd., “The Proximal Experience of Awe”, *PLoS One* 14/5 (2019), 5-10.

⁷⁷ Ying Yang vd., “Elicited Awe Decreases Aggression”, *Journal of Pacific Rim Psychology* 10 (5 Aralık 2016), 2-10.

⁷⁸ Amie M. Gordon vd., “The Dark Side of the Sublime: Distinguishing a Threat-Based Variant of Awe.”, *Journal of Personality and Social Psychology* 113/2 (Ağustos 2017), 319-324; Yannick Joye - Jan Willem Bolderdijk, “An Exploratory Study into the Effects of Extraordinary Nature on Emotions, Mood, and Prosociality”, *Frontiers in Psychology* 5 (28 Ocak 2015), 5-6.

memnuniyeti,⁷⁹ düşük düzeyde stres,⁸⁰ dinî/manevî duygular⁸¹ ve prososyal davranışlar (cömertlik, başkalarına yardım etme vb.)⁸² ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Nelson-Coffey ve arkadaşlarının yürüttükleri araştırmada huşûnun şefkat, minnettarlık, sevgi ve iyimserlik gibi duygularla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu duygular, kişinin kendisine dair yenilenmiş bir bakış açısı geliştirmesine ve başkalarıyla daha güçlü bir bağlantı hissine yol açmaktadır.⁸³ Ayrıca huşû deneyiminin “küçük benlik” (small self) algısını uyandırdığı belirlenmiştir. Nitekim Sturm ve arkadaşlarının 60-90 yaş arasındaki bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri huşû yürüyüşü müdahalesinin, katılımcılarda daha fazla küçük benlik ve sosyal bağlantı hissine yol açtığı; olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları azalttığı gözlemlenmiştir.⁸⁴ Bu bakımdan huşû, bireylerin gerçeklik algısını farklı bir bilinç hâli içinde deneyimlediği bir durum olarak değerlendirilebilir.⁸⁵

Huşû, bireylerin zihinsel süreçlerini derinlemesine etkileyen bir deneyim olarak yaratıcı düşünme yeteneği⁸⁶ ve yaratıcı kişilik⁸⁷ ile pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Bu bağlamda van Mulukom ve arkadaşlarının birlikte yürüttükleri çalışmada, katılımcıların normalden daha fazla huşû hissettikleri günlerde daha fazla günlük yaratıcı aktivite yaptıkları bulgulanmıştır. Psikedelik deneyimler sırasında yaşanan huşû hissi, artan bağlılık ve empati duygularıyla ilişkilendirilmiştir.⁸⁸ Ayrıca huşû duygusuna yatkın kişilerin kendilerini daha kapsayıcı terimlerle (insan olma, dünya vatandaşı olma) tanımlama eğiliminde oldukları görülmüştür.⁸⁹ Eğilimsel huşûnun, zararı önleme ve adalet ile pozitif korelasyona sahip olduğu ve bu ilişkiye başkalarına yönelik şefkatin aracılık ettiği saptanmıştır.⁹⁰ Bununla birlikte, Gottlieb ve arkadaşlarının gerçekleştirdikleri araştırmada yalnızca eğilimsel huşû ile bilimsel düşünce arasında pozitif bir ilişki olduğu; neşe, gurur, merhamet, sevgi ve hoşnutluk ile bilimsel düşünce

⁷⁹ Krause - Hayward, “Assessing Whether Practical Wisdom and Awe of God Are Associated with Life Satisfaction”, 57; Rudd vd., “Awe Expands People’s Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being”, 1135.

⁸⁰ Yang Bai vd., “Awe, Daily Stress, and Elevated Life Satisfaction”, *Journal of Personality and Social Psychology* 120/4 (1 Nisan 2021), 840-852.

⁸¹ Patty Van Cappellen - Vassilis Saroglou, “Awe Activates Religious and Spiritual Feelings and Behavioral Intentions”, *Psychology of Religion and Spirituality* 4/3 (2012), 226; Piercarlo Valdesolo - Jesse Graham, “Awe, Uncertainty, and Agency Detection”, *Psychological Science* 25/1 (1 Ocak 2014), 173.

⁸² Paul K. Piff vd., “Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior”, *Journal of Personality and Social Psychology* 108/6 (Haziran 2015), 886-895; Claire Prade - Vassilis Saroglou, “Awe’s Effects on Generosity and Helping”, *The Journal of Positive Psychology* 11/5 (5 Ocak 2016), 524-527; Ya-Nan Fu vd., “Awe and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Presence of Meaning in Life and the Moderating Role of Perceived Social Support”, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (26 Mayıs 2022), 8.

⁸³ Nelson-Coffey vd., “The Proximal Experience of Awe”, 13.

⁸⁴ Virginia Sturm vd., “Big Smile, Small Self: Awe Walks Promote Prosocial Positive Emotions in Older Adults”, *Emotion* 22/5 (21 Eylül 2020), 1051-1056.

⁸⁵ Sharma - Kabra, “Exploring the Emotion of Awe”, 63.

⁸⁶ Alice Chirico vd., “Awe Enhances Creative Thinking: An Experimental Study”, *Creativity Research Journal* 30/2 (3 Nisan 2018), 127-128.

⁸⁷ Jia Wei Zhang vd., “Awe Is Associated with Creative Personality, Convergent Creativity, and Everyday Creativity.”, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 18/2 (Nisan 2024), 212-217.

⁸⁸ Valerie van Mulukom vd., “Broadening Your Mind to Include Others: The Relationship between Serotonergic Psychedelic Experiences and Maladaptive Narcissism”, *Psychopharmacology* 237/9 (1 Eylül 2020), 2730-2733.

⁸⁹ Shiota vd., “The Nature of Awe”, 957.

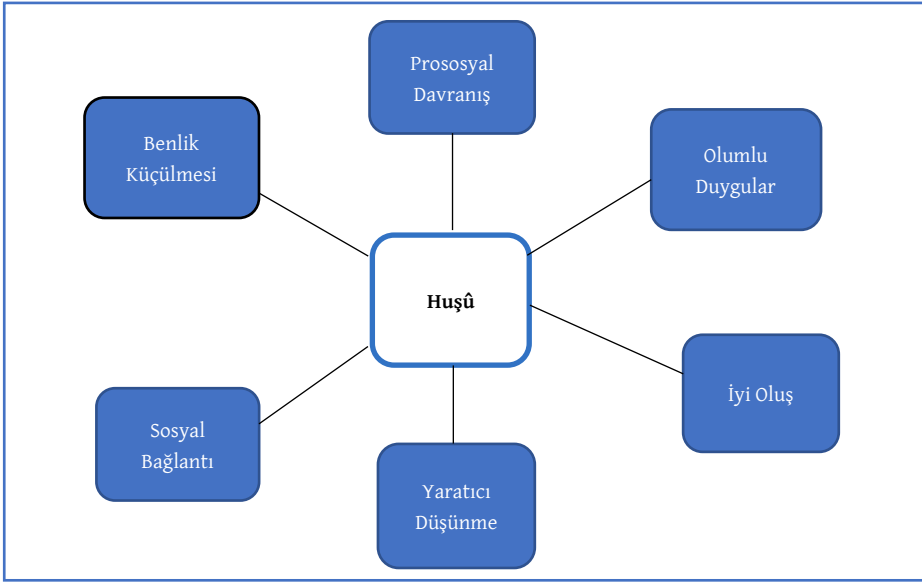
⁹⁰ Elias C. Acevedo - Jeremy Tost, “Self-Transcendent Experience and Prosociality: Connecting Dispositional Awe, Compassion, and the Moral Foundations”, *Personality and Individual Differences* 214 (1 Kasım 2023), 12.

arasında ise herhangi bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, huşûyu tetikleyen çeşitli uyaranlara anlam kazandırmak için mevcut zihinsel şemaların yapılandırıldığı uyum süreçleriyle açıklanmaktadır.⁹¹

Huşû, etkileyici olma kapasitesinin ötesinde iyileştirici güce de sahip bir deneyimdir. Hem bireysel hem de sosyal düzeyde huşû, algıyı dar ve sınırlı bir perspektiften daha geniş ve derin bir seviyeye çıkararak ruhsal durumları, zihinsel yapıları ve motivasyonları dönüştürebilir.⁹² Yin ve arkadaşları tarafından yürütülen bir dizi araştırmada, huşû ile yalnız hissetme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve huşû müdahalesinin yalnızlığa karşı olumlu tutumları artırarak manevî iyi oluşu ve içsel huzuru geliştirdiği saptanmıştır.⁹³ Huşû anlatılarının bireyin dayanıklılığını ve iyi oluşunu yükselttiği belirlenmiştir.⁹⁴ Şekil 3'te huşû deneyiminin potansiyel etkilerine yer verilmiştir.

Şekil 3

Huşû Deneyiminin Potansiyel Etkileri



Huşû, bireyin hem iç dünyasıyla hem dış çevreyle olan ilişkisini yeniden yapılandıran dinî/manevî ve psikolojik bir deneyimdir. Bu deneyim, bireyin kendilik gelişimini destekleyecek aracı duyguların, niteliklerin ve değerlerin edimine imkân sağlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, benliğin denetim altına alındığı bir olgunluk hâlini temsil etmekte; uhrevî olana yaklaşma ve yakınlaşma fırsatı sunmaktadır. Ayrıca huşûnun sosyal bağların güçlendirilmesinde oynadığı

⁹¹ Sara Gottlieb vd., "Awe as a Scientific Emotion", *Cognitive Science* 42/6 (28 Temmuz 2018), 2084-2091.

⁹² Schneider, *Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation*, 180.

⁹³ Yiğen Yin vd., "Awe Fosters Positive Attitudes Toward Solitude", *Nature Mental Health* 2/6 (Haziran 2024), 721-725.

⁹⁴ Jeff Thompson, "Awe Narratives: A Mindfulness Practice to Enhance Resilience and Wellbeing", *Frontiers in Psychology* 13 (2022), 4.

rol, kişilerarası empati, anlayış ve pozitif ilişkilerin gelişmesi için uygun bir zemin oluşturmaktadır. Özellikle bireysellik ve bencillik eğilimlerine karşı huşûnun sunduğu bütünleştirici ve dönüştürücü güç, bireyin kendisini ve çevresini yeniden keşfetmesine izin vermektedir. Huşû, yaratıcı düşünmeyi ve bilimsel merakı teşvik etme potansiyeliyle entelektüel tembellik ve konformizmden uzak bir anlayışı da ihtiva etmektedir. Huşûnun bireyde yol açtığı farkındalık ve merak duygusu, insan gelişiminin çok boyutlu yapısını destekleyen dinamik bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu anlamda huşû, yapıcı, yenileyici ve bütünleyici bir kavram olarak geniş bir semantik çerçevede ele alınabilir. Tüm bunlardan hareketle, huşû deneyiminin bireyin içsel ve zihinsel yolculuğunu derinleştirirken, toplumsal ve ahlaki bağlarını güçlendirdiği ve böylece daha anlamlı ve erdemli bir hayat sürmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Huşû, tüm pozitif çağrışımlarına ve çıktıklarına rağmen belirli durumlarda olumsuz etkilere de yol açabilir. Bu bağlamda, Dai ve arkadaşlarının yürüttükleri araştırmada huşû ile hayatın anlamı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve bu ilişkide amaç arayışının aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, huşûnun önemlilik hissini azaltarak hayatın anlamını da dolaylı olarak azaltabileceği bulgulanmıştır. Elde edilen bu sonuç, huşûnun tamamen olumlu bir deneyim olmadığını ortaya koymaktadır.⁹⁵ Ayrıca, huşû, sağlıklı ilişkilerin devam etmesine de zemin hazırlayabilir. Örneğin, bir kadın kötü muamelede bulunan eşinin yeteneklerini abartarak onu olağanüstü birisi olarak görebilir ve bu özellikleri, eşinin kötü davranışlarını haklı çıkarmak için kullanabilir. Eşinin yetenekleri karşısında kendisini yetersiz ve zayıf hissettiği için eşinden ayrılmayı düşünmeyebilir. Bu durum, bireyin huşû içinde kalmasına ve eski çocukluk rolünü sürdürmesine neden olabilir.⁹⁶

Sonuç

Dini ritüeller, sanatsal ifadeler ve doğa deneyimleri gibi çeşitli alanlarda kendini gösteren huşû, farklı duyguların bir araya gelerek oluşturduğu yoğun duygusal deneyimdir. Merak, coşku, hayret, hayranlık, takdir etme gibi olumlu duygularla ilişkili olan bu deneyim; korku, huzursuzluk, kaygı gibi olumsuz duygusal tepkileri de içermektedir. Bu karşıt duyguların bir arada bulunması, huşûnun çok katmanlı ve karmaşık yapısını ortaya koymaktadır. Birey, bir yandan huşû uyandıran büyüklük ve bilinmezlik karşısında hayranlık ve takdir duyguları yaşarken, diğer yandan bu büyüklük karşısında, kendi küçüklüğünü fark etmenin getirdiği bir tür tedirginlik ve endişeye de kapılabilmektedir. Zira huşû deneyiminin özünde, bireyin varoluşsal sınırlarını zorlayan ve anlama kapasitesini aşan bir fenomen veya uyarıcı yer almaktadır. Bu fenomen veya uyarıcıların ortaya çıkardığı anlaşılmazlık ve belirsizlik karşısında birey, mevcut bilişsel çerçeveleriyle yeterli düzeyde açıklayıcı ve ikna edici bir değerlendirme yapmakta zorlanmaktadır. Mevcut şemaların yetersizliği ise bireyi yeni şartlara uyum sağlayacak zihinsel esneklik ve dönüşüm sürecine yönlendirmektedir. Bu durum, bireyin dünya ile kurduğu anlam ilişkisini yeniden yapılandırmasına, varoluşsal sorgulama içine girmesine ve bilişsel uyum süreçlerine dahil olmasına imkân tanımaktadır. Dolayısıyla huşûnun düşünsel hareketliliğe izin veren etkili ve güçlü bir deneyim olduğu söylenebilir.

⁹⁵ Yuwan Dai vd., "Uncovering the Effects of Awe on Meaning in Life", *Journal of Happiness Studies* 23/2 (6 Ağustos 2022), 3522.

⁹⁶ Miller, *Emotions of Menace and Enchantment*, 131.

Huşû, psikolojik iyi oluşun aracı olarak işlev gören bir deneyimdir. Bu deneyimde yer alan bilişsel ve duygusal süreçler, bireyin olumlu düşünce yapıları geliştirmesine katkıda bulunur. Psikolojik zenginleşme açısından çok sayıda potansiyel fırsatlar sunan huşû, kişisel gelişimi destekleyen psişik kaynakları serbest bırakır. Duygusal zekâyı geliştirir ve toplumsal ilişkilerde daha sağlıklı ve anlamlı bağlar kurmayı kolaylaştırır. Benliğin merkezî konumunu zayıflatarak, bireyin varoluşsal gerçeklik karşısında daha alçakgönüllü bir tutum benimsemesine ve kendisini daha büyük bir bütünün parçası olarak görmesine olanak sağlar. Huşû, sevgi, mutluluk ve iyimserlik gibi duyguları besleyerek bireyin daha olumlu bir ruh hâli içinde bulunmasına imkân tanır. Bu da bireyin içsel dengesini güçlendirmesine, duygu durumunun sürekliliğine ve prososyal davranışları daha etkin bir şekilde sergilemesine yardımcı olur. Bu yönüyle huşûnun davranış kalıplarında değişime yol açarak ahlaki zenginleşmeye izin verdiği ifade edilebilir. Ayrıca huşû, kişilerarası ilişkileri düzenlemesinin yanı sıra Yaratıcı ile olan bağı derinleştirir; behimî duygular ile diğer irrasyonel güdüler doğrultusunda hareket etmeyi engelleyerek, bireyi daha erdemli ve dengeli bir yaşam tarzına yönlendirir.

Son olarak, huşû yaşantısını derinlemesine anlamak amacıyla farklı kültürel, dinî ve sosyo-demografik gruplar üzerinde, huşû deneyiminin etkilerini inceleyen araştırmalar yapılabilir. Bu tür çalışmalar, huşû deneyiminin evrenselliği ve çeşitliliği hakkında daha derin bir bilgi edinimine katkı sağlayabilir. Ayrıca huşû deneyiminin bireylerin ruh sağlığı ve manevî yaşantıları üzerindeki etkileri, psiko-sosyal ve dinî açılardan ele alınarak incelenebilir. Bu bağlamda, psikoterapötik müdahaleler ve rehberlik programları bireylerde huşû hissini uyandıran yöntemler kullanarak, özellikle kronik stres, depresyon veya anksiyete gibi rahatsızlıkların tedavi süreçlerine destek olabilir. Eğitim alanında ise huşû deneyiminin yaratıcılığı, merakı ve prososyal davranışları teşvik eden etkileri göz önünde bulundurularak, huşû deneyimlerini tetikleyen aktiviteler (doğa yürüyüşleri, sanatsal faaliyetler, farkındalık uygulamaları) düzenlenebilir. Ayrıca bu deneyimin uzun dönemli etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar da gerçekleştirilerek huşûnun hayat boyu süren etkileri ve değişim süreçleri gözlemlenebilir.

Kaynakça | References

- Acevedo, Elias C. - Tost, Jeremy. "Self-Transcendent Experience and Prosociality: Connecting Dispositional Awe, Compassion, and the Moral Foundations". *Personality and Individual Differences* 214 (1 Kasım 2023). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112347>
- Adler, Mitchel - Fagley, N. "Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being". *Journal of Personality* 73/1 (1 Mart 2005), 79-114. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x>
- Akhtar, Salman. *Comprehensive Dictionary of Psychoanalysis*. London: Karnac Books, 2009.
- Akhtar, Salman. "The Realm of Humility". *Arrogance: Developmental, Cultural, and Clinical Realms*. ed. Ann Smolen - Salman Akhtar. London: Routledge, 2018.
- Algoe, Sara B. - Haidt, Jonathan. "Witnessing Excellence in Action: The 'Other-Praising' Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration". *The Journal of Positive Psychology* 4/2 (2009), 105-127.
- Anderson, Craig vd. "Are Awe-Prone People More Curious? The Relationship Between Dispositional Awe, Curiosity, and Academic Outcomes". *Journal of Personality* 88/4 (9 Kasım 2019), 762-779. <https://doi.org/10.1111/jopy.12524>
- Aydın, Mehmet Akif. *Sanal Gerçeklik Ortamı ile Uyarılmış Pozitif Huşû ve Tehdit Edici Huşûnun Özgeçilik Üzerindeki Etkisinde Gruplararası İlişkiler*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Bai, Yang vd. "Awe, Daily Stress, and Elevated Life Satisfaction". *Journal of Personality and Social Psychology* 120/4 (1 Nisan 2021), 837-860.
- Bai, Yang vd. "Awe, the Diminished Self, and Collective Engagement: Universals and Cultural Variations in the Small Self". *Journal of Personality and Social Psychology* 113/2 (Ağustos 2017), 185-209.
- Bonner, Edward - Friedman, Harris. "A Conceptual Clarification of the Experience of Awe: An Interpretative Phenomenological Analysis". *The Humanistic Psychologist* 39 (1 Temmuz 2011), 222-235. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.593372>
- Chappell, Sophie-Grace. "No More Heroes Any More?" *The Moral Psychology of Admiration*. ed. Alfred Archer - André Grahle. 11-27. London: Rowman & Littlefield International, 2019.
- Chirico, Alice vd. "Awe Enhances Creative Thinking: An Experimental Study". *Creativity Research Journal* 30/2 (3 Nisan 2018), 123-131. <https://doi.org/10.1080/10400419.2018.1446491>
- Chirico, Alice - Gaggioli, Andrea. "The Potential Role of Awe for Depression: Reassembling the Puzzle". *Frontiers in Psychology* 12 (2021), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617715>
- Chirico, Alice - Yaden, David. "Awe: A Self-Transcendent and Sometimes Transformative Emotion". *The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us*. ed. Heather C. Lench. 221-233. Springer International Publishing, 2018.
- Cuddy, Amy vd. "The BIAS Map: Behaviors from Intergroup Affect and Stereotypes". *Journal of Personality and Social Psychology* 92/4 (1 Nisan 2007), 631-648.
- Dai, Yuwan vd. "Uncovering the Effects of Awe on Meaning in Life". *Journal of Happiness Studies* 23/2 (6 Ağustos 2022), 3517-3529. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00559-6>
- Darbor, Kathleen E. vd. "Experiencing Versus Contemplating: Language Use During Descriptions of Awe and Wonder". *Cognition & Emotion* 30/6 (Eylül 2016), 1188-1196.
- Fagley, N.S. - Adler, Mitchel. "Appreciation: A Spiritual Path to Finding Value and Meaning in the Workplace". *Journal of Management Spirituality & Religion* 9/2 (1 Haziran 2012), 167-187. <https://doi.org/10.1080/14766086.2012.688621>
- Fisher, Philip. *Wonder, the Rainbow, and the Aesthetics of Rare Experiences*. Cambridge: Harvard University Press, 1998.

- Gordon, Amie M. vd. "The Dark Side of the Sublime: Distinguishing a Threat-Based Variant of Awe." *Journal of Personality and Social Psychology* 113/2 (Ağustos 2017), 310-328.
- Gottlieb, Sara vd. "Awe as a Scientific Emotion". *Cognitive Science* 42/6 (28 Temmuz 2018), 2081-2094. <https://doi.org/10.1111/cogs.12648>
- Graziosi, Marianna - Yaden, David. "Interpersonal Awe: Exploring the Social Domain of Awe Elicitors". *The Journal of Positive Psychology* 16/2 (4 Mart 2021), 263-271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689422>
- Greenacre, Phyllis. "Experiences of AWE in Childhood". *The Psychoanalytic Study of the Child* 11/1 (1 Ocak 1956), 9-30.
- Harrison, I.B. "On the Maternal Origins of Awe". *Psychoanalytic Study of the Child* 30 (1 Ocak 1975), 181-195.
- Hu, Biyun - Meng, Liang. "Understanding Awe Elicitors in the Workplace: A Qualitative Inquiry". *Journal of Managerial Psychology* 37/8 (1 Ocak 2022), 697-715.
- Joye, Yannick - Bolderdijk, Jan Willem. "An Exploratory Study into the Effects of Extraordinary Nature on Emotions, Mood, and Prosociality". *Frontiers in Psychology* 5 (28 Ocak 2015), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01577>
- Keltner, Dacher - Haidt, Jonathan. "Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion". *Cognition and Emotion* 17/2 (1 Mart 2003), 297-314. <https://doi.org/10.1080/02699930302297>
- Konigsburg, Joyce Ann. "Scientific Wonder, Artificial Intelligence, and Awe of the Divine". *Religions* 15/4 (2024). <https://doi.org/10.3390/rel15040442>
- Krause, Neal - Hayward, R. David. "Assessing Whether Practical Wisdom and Awe of God Are Associated with Life Satisfaction". *Psychology of Religion and Spirituality* 7/1 (2015), 51-59. <https://doi.org/10.1037/a0037694>
- Kristjánsson, Kristján. *Virtuous Emotions*. Oxford, UK: Oxford University Press, 2018.
- Lazarus, Richard S. - Lazarus, Bernice N. *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford: Oxford University Press, 1994.
- Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1970.
- McDougall, William. *An Introduction to Social Psychology*. Boston: John W. Luce & Company, 1921.
- Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefis Psikolojisi ve Rüyalarmın Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.
- Miller, Susan Beth. *Emotions of Menace and Enchantment: Disgust, Horror, Awe, and, Fascination*. New York: Taylor & Francis, 2018.
- Mulukom, Valerie van vd. "Broadening Your Mind to Include Others: The Relationship between Serotonergic Psychedelic Experiences and Maladaptive Narcissism". *Psychopharmacology* 237/9 (1 Eylül 2020), 2725-2737.
- Nakayama, Masataka vd. "Individual and Cultural Differences in Predispositions to Feel Positive and Negative Aspects of Awe". *Journal of Cross-Cultural Psychology* 51/10 (1 Kasım 2020), 771-793. <https://doi.org/10.1177/0022022120959821>
- Nelson-Coffey, S. Katherine vd. "The Proximal Experience of Awe". *PloS One* 14/5 (2019), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216780>
- Nussbaum, Martha C. *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press, 2001.
- Onu, Diana vd. "Admiration: A Conceptual Review". *Emotion Review* 8/3 (1 Temmuz 2016), 218-230. <https://doi.org/10.1177/1754073915610438>
- Pearsall, Paul. *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion*. Deerfield Beach, Fla: Health Communications, 2007.

- Peterson, Christopher - Seligman, Martin. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press, 2004.
- Pich, Olivia. *Social Awe: A Mixed Methods Investigation*. Oslo Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Piff, Paul K. vd. "Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior". *Journal of Personality and Social Psychology* 108/6 (Haziran 2015), 883-899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Prade, Claire - Saroglou, Vassilis. "Awe's Effects on Generosity and Helping". *The Journal of Positive Psychology* 11/5 (5 Ocak 2016), 522-530. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127992>
- Preston, Jesse L. - Shin, Faith. "Spiritual Experiences Evoke Awe through the Small Self in Both Religious and non-Religious Individuals". *Journal of Experimental Social Psychology* 70 (1 Mayıs 2017), 212-221. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2016.11.006>
- Reinerman-Jones, Lauren vd. "Neurophenomenology: An Integrated Approach to Exploring Awe and Wonder". *South African Journal of Philosophy* 32/4 (17 Aralık 2013), 295-309.
- Richesin, Matthew T. - Baldwin, Debora R. "How Awe Shaped Us: An Evolutionary Perspective". *Emotion Review* 15/1 (1 Ocak 2023), 17-27. <https://doi.org/10.1177/17540739221136893>
- Rivera, Joseph H. de. *A Structural Theory of the Emotions*. New York: International Universities Press, 1977.
- Roberts, Robert Campbell. *Emotion: An Essay in Aid of Moral Psychology*. New York: Cambridge University Press, 2003.
- Robertson, Simon. "Nietzsche on Admiration and Admirableness". *The Moral Psychology of Admiration*. 95-109. London: Rowman & Littlefield International, 2019.
- Robinson, Oliver vd. "Figures of Admiration in Emerging Adulthood: A Four-Country Study". *Emerging Adulthood* 4/2 (21 Ağustos 2015), 82-91.
- Rudd, Melanie vd. "Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being". *Psychological Science* 23/10 (Ekim 2012), 1130-1136. <https://doi.org/10.1177/0956797612438731>
- Schindler, Ines. "Is It Morally Good to Admire? Psychological Perspectives on the Potentials and Limits of Admiration and Elevation". *The Moral Psychology of Admiration*. ed. Alfred Archer - André Grahle. 181-199. London: Rowman & Littlefield International, 2019.
- Schindler, Ines. "Relations of Admiration and Adoration with Other Emotions and Well-Being". *Psychology of Well-Being* 4/1 (19 Ağustos 2014), 1-23.
- Schneider, Kirk J. "Biology and Awe: Psychology's Critical Juncture". *The Humanistic Psychologist* 33/2 (1 Ocak 2005), 167-173. https://doi.org/10.1207/s15473333thp3302_6
- Schneider, Kirk J. *Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2009.
- Sharma, Raee - Kabra, Bhoomika. "Exploring the Emotion of Awe". *Quarterly Bi-Lingual Research Journal* 8/29 (2021), 62-66.
- Shiota, Michelle vd. "The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept". *Cognition and Emotion* 21/5 (1 Ağustos 2007), 944-963.
- Shiota, Michelle N. "Awe, Wonder, and the Human Mind". *Annals of the New York Academy of Sciences* 1501/1 (2021), 85-89. <https://doi.org/10.1111/nyas.14588>
- Smith, Richard H. "Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons". *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. ed. Jerry Suls - Ladd Wheeler. 173-200. New York: Kluwer Academic Publishers, 2000.
- Soysal Bodur, Zeynep. *Psikolojik ve Dini Yaklaşımlar Çerçevesinde Huşû Yaşantısının İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

- Stellar, Jennifer E. vd. "Awe and Humility". *Journal of Personality and Social Psychology* 114/2 (Şubat 2018), 258-269. <https://doi.org/10.1037/pspi0000109>
- Stellar, Jennifer E. "Awe Helps Us Remember Why It Is Important to Forget the Self". *Annals of the New York Academy of Sciences* 1501/1 (Ekim 2021), 81-84. <https://doi.org/10.1111/nyas.14577>
- Sturm, Virginia vd. "Big Smile, Small Self: Awe Walks Promote Prosocial Positive Emotions in Older Adults". *Emotion* 22/5 (21 Eylül 2020), 1044-1058. <https://doi.org/10.1037/emo0000876>
- Summer, Allen. *The Science of Awe*. Berkeley: University of California Press, 2018.
- Thompson, Jeff. "Awe Narratives: A Mindfulness Practice to Enhance Resilience and Wellbeing". *Frontiers in Psychology* 13 (2022), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.840944>
- Valdesolo, Piercarlo - Graham, Jesse. "Awe, Uncertainty, and Agency Detection". *Psychological Science* 25/1 (1 Ocak 2014), 170-178. <https://doi.org/10.1177/0956797613501884>
- Van Cappellen, Patty - Saroglou, Vassilis. "Awe Activates Religious and Spiritual Feelings and Behavioral Intentions". *Psychology of Religion and Spirituality* 4/3 (2012), 223-236. <https://doi.org/10.1037/a0025986>
- Van de Ven, Niels. "Envy and Admiration: Emotion and Motivation Following Upward Social Comparison". *Cognition & Emotion* 31/1 (2017), 193-200. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1087972>
- Wills, Vanessa. "Towards a Theory of Revolutionary Admiration: Marx and the Commune". *The Moral Psychology of Admiration*. ed. Alfred Archer - André Grahle. 113-128. London: Rowman & Littlefield International, 2019.
- Yang, Ying vd. "Elicited Awe Decreases Aggression". *Journal of Pacific Rim Psychology* 10 (5 Aralık 2016), 1-13. <https://doi.org/10.1017/prp.2016.8>
- Yin, Yige vd. "Awe Fosters Positive Attitudes Toward Solitude". *Nature Mental Health* 2/6 (Haziran 2024), 717-727. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3261143/v1>
- Zagzebski, Linda. "Admiration and the Admirable". *Proceedings of the Aristotelian Society, Supplementary Volumes* 89/1 (2015), 205-221.
- Zhang, Jia Wei vd. "Awe Is Associated with Creative Personality, Convergent Creativity, and Everyday Creativity." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 18/2 (Nisan 2024), 209-221. <https://doi.org/10.1037/aca0000442>