

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

DÜZENLİ NAMAZ KILANLARLA KILMAYANLARIN AFFETME,
ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, RUH
SAĞLIĞI VE TİNSEL DENEYİM DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hülya GÖK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

ADI SOYADI : Hülya GÖK
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Düzenli namaz kılanlarla kılmayanların affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılması.
ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler enstitüsü
ANABİLİM DALI : Psikoloji
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ : 15 / 09 / 2017
SAYFA SAYISI : 118
TEZ DANIŞMANI : Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ
DİZİN TERİMLERİ : Düzenli namaz kılma, namaz kılmama, affetme, Alçak gönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim

TÜRKÇE ÖZET :Bu araştırmanın amacı düzenli namaz kılma deneyimi yaşayanlar (333 kişi) ile düzenli namaz kılma deneyimi yaşamayanların (267 kişi) affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı sürekliliği ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılıp aralarında farklılıklar olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 312 kadın ve 288 erkekten oluşan 600 bireydir. Araştırmada sosyodemografik özellikleri belirlemek ve araştırma kapsamında incelenmek üzere konuyla ilgili sorulardan oluşan bir form kullanılmıştır. Örneklem grubu benzer sosyodemografik özelliklerden oluşan bireylerden seçilmiştir. Araştırmada alçakgönüllülük ölçeği, affetme ölçeği, ruh sağlığı sürekliliği ölçeği ve tinsel deneyim ölçekleri kullanılmıştır.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup T test ile yapılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırmasında, tek yönlü, varyans analizi kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede, Scheffe testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirleme de ise Pearson korelasyon katsayılarından ve ANOVA'dan yararlanılmıştır.

Düzenli namaz kılma ve kılmama ile affetme, alçak gönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre düzenli namaz kılan bireylerin diğerlerine oranla daha affedici, alçakgönüllü, daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip ve tinsel deneyimleri daha yüksek bireyler olduğu görülmüştür.

- DAĞITIM LİSTESİ :**
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
 2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Hülya GÖK

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

DÜZENLİ NAMAZ KILANLARLA KILMAYANLARIN AFFETME,
ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, RUH
SAĞLIĞI VE TİNSEL DENEYİM DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Hülya GÖK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

İstanbul, 2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hülya GÖK

15./09/2017

T.C
GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ PSİKOLOJİ ANA
BİLİM DALI

Hülya GÖK'ün "Düzenli Namaz Kılma Deneyimi Yaşayanlar İle Yaşamayanların Affetme, Alçak gönüllülük, Ruh Sağlığı Sürekliliği Ve Tinsel Deneyim Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan *Prof. Dr.*

Üye *Doç. Dr.* (Danışman)

Üye
Yrd. Doç. Dr.

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım. / /2017

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdür V.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; düzenli namaz kılma deneyimi yaşayanlar ile düzenli namaz kılma deneyimi yaşamayanların affetme, alçak gönüllülük, ruh sağlığı sürekliliği ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılıp aralarında farklılıklar olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 333'ü düzenli namaz kılma deneyimi yaşayan ve 267'si düzenli namaz kılma deneyimi yaşamayan 312 kadın ve 288 erkekten oluşmuş 600 bireydir. Araştırmada sosyodemografik özellikleri belirlemek ve araştırma kapsamında incelenmek üzere konuyla ilgili sorulardan oluşan bir form kullanılmıştır. Örneklem grubu benzer sosyodemografik özelliklerden oluşan bireylerden seçilmiştir. Araştırmada alçak gönüllülük ölçeği, affetme ölçeği, ruh sağlığı sürekliliği ölçeği ve tinsel deneyim ölçekleri kullanılmıştır.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup T-test ile yapılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırılmasında, tek yönlü, varyans analizi kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede, Scheffe testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirleme de ise Pearson korelasyon katsayılarından ve ANOVA'dan yararlanılmıştır. Aynı zamanda bazı verilerin normal dağılmıyor olması sebebiyle de parametrik olmayan istatistik testlerinden yararlanılmıştır.(Ki-kare, Kruskal Wallis)

Düzenli namaz kılma ve kılmama ile affetme, alçak gönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre düzenli namaz kılan bireylerin diğerlerine oranla daha affedici, alçakgönüllü, daha çok ruh sağlığı sürekliliğine sahip ve tinsel deneyimleri daha yüksek bireyler olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Düzenli namaz kılma, namaz kılmama, affetme, alçak gönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim

SUMMARY

The purpose of this research is;to compare the levels of forgiveness, modest, psychologic health continuity, andspiritual experience between two groups those wh o had regular prayer and non- regular prayers.

The study group was composed of 312 women and 288 men in total 600 attendees.The study group had 333 attendees with regular prayer experience and 267 non-regular prayer experience together.

A questionnaire was used to determine sociodemographic characteristics of the study and to examine it in the context of the research. The sample group was selected from individuals with similar sociodemographic characteristics. Humility scale, forgiveness scale, mental health continuity scale and spiritual experience scale were used in the study. Whether the relations between the two different groups were meaningful or not was determined by independent group t-test. One-way analysis of variance was used in the comparison of multiple groups. The Scheffe test was used to determine which groups of differences existed. The degree of association between two continuous variables was determined by Pearson's correlation coefficients and ANOVA. At the same time, nonparametric statistical tests were used because some data were not normally distributed. (Chi-square, Kruskal Wallis) Significant relationships have been found between praying and forbearance and forgiveness, humility, mental health and spiritual experience. Thus, regular prayers are more forgiving, humble and more mental health continuity and that their spiritual experiences are higher individuals.

Key Words: Regular prayer, prayer, forgiveness, modesty, psychologic health and spiritual experience

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ	vi
EKLER LİSTESİ	vii
ÖNSÖZ	ix
GİRİŞ	1
Problem.....	2
Alt Problemler ve Hipotezler	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi	4
Varsayımlar	4
Sınırlılıklar	5
BİRİNCİ BÖLÜM	6
1.1. DİN VE İBADET OLGULARI VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ.....	6
1.1.1. İnsanın Manevi Yapısı	6
1.1.2. Din Nedir.....	7
1.1.3. Din ve Psikoloji İlişkisi	9
1.1.4. Din Psikolojisi.....	10
1.1.5. İbadet Nedir	11
1.1.6. İbadet ve Psikoloji İlişkisi.....	12
1.2. DİNİ TECRÜBE VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ.....	14
1.2.1. Dini Tecrübe ve Psikoloji İlişkisi	15
1.2.2. İbadetler ile Kişilik ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	16
1.2.3. Namaz Kılma İbadetinin Özellikleri ve Psikoloji İlişkisi.....	20

1.3. NAMAZ İBADETİYLE AFFETME, ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK, RUH SAĞLIĞI VE TİNSEL DENEYİM İLİŞKİSİ	26
1.3.1. Affetme ile Namaz İbadeti İlişkisi.....	26
1.3.2. Alçakgönüllülük ve Namaz İbadeti İlişkisi	31
1.3.3. Ruh Sağlığı ve Namaz İbadeti İlişkisi	35
1.3.4. Tinsel Deneyim ile Namaz İlişkisi	41
İKİNCİ BÖLÜM	51
2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	51
2.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI	52
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	61
3.1. BULGULAR, ANALİZLER VE TARTIŞMA	61
3.1.1. Uygulamalı Araştırmanın Bulguları ve Analizler	61
3.1.2. Tartışma	80
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	101
KAYNAKÇA.....	104
EKLER	A1
EK-A SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU	A2
EK-B AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ.....	B1
EK-C ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ	C1
EK-D RUH SAĞLIĞI SÜREKLİLİĞİ ÖLÇEĞİ	D1
EK-E TİNSEL DENEYİM ÖLÇEĞİ.....	E1
ÖZGEÇMİŞ	118

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E.	:ADI GEÇEN ESER
A.G.M.	:ADI GEÇEN MAKALE
A.Ü.İ.F.	:ANKARA ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ
BKZ.	:BAKINIZ
C:	:CİLT
ÇEV.	:ÇEVİREN
ED.	:EDİTÖR
M.Ü.İ.F.	:MARMARA ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ
M.Ü.İ.F.A.V.	:MARMARA ÜNİVERSİTESİ İLAHİYAT FAKÜLTESİ VAKFI
NO:	:NUMARA
S:	:SAYI
S.	:SAYFA
ŞRH.	:ŞERH EDEN
TDV	:TÜRKİYE DİYANET VAKFI
VD.	:VE DİĞERLERİ
YAY.	:YAYINLARI

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Faktör Analizi	53
Tablo 2: Affedicilik Ölçeği Faktör Analizi	55
Tablo 3: Alçakgönüllülük Ölçeği Faktör Analizi	57
Tablo 4: Tinsel Deneyim Ölçeği Faktör Analizi	59
Tablo 5: Çalışma grubunda yer alan bireylerin medeni durumu, doğum yerleri, gelir durumları ve tahsil durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları	62
Tablo 6: Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşları tablo ve grafiği.....	62
Tablo 7: Çalışma grubunda yer alan bireylerin namazla ilişkisine yönelik frekans ve yüzde dağılımları	63
Tablo 8: Çalışma grubunda yer alan bireylerin namaz kılma sebeplerine yönelik frekans ve yüzde dağılımları	64
Tablo 9: Çalışma grubunda yer alan bireylerin namaz kılma durumlarına yönelik frekans ve yüzde dağılımları	65
Tablo 10: Ruh Sağlığı Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçlar	66
Tablo 11: Affedicilik Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 12: Alçakgönüllülük Ölçeğinin Alt Ölçek Grupları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları	67
Tablo 13: Tinsel Deneyim Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon	68
Tablo 14: Cinsiyet ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama	69
Tablo 15: Medeni Durum ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama	69
Tablo 16: Tahsil Durumu ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama	70
Tablo 17: Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşı.....	70
Tablo 18: Bireyin Manevi olarak ihtiyaç duyduğu için namaz kılması ile Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyor olmasıyla ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi	71
Tablo 19: Bireyin namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor olması ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi	71
Tablo 20: Bireyin düzenli namaz kılma/kılmaması ile affedicilik ilişkisi	72
Tablo 21: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Alçakgönüllülük Düzeyi Arasındaki İlişki	72
Tablo 22: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Ruh Sağlığı Düzeyi Arasındaki İlişki.....	73
Tablo 23: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Tinsel Deneyim Ölçeği Arasındaki İlişki	73

Tablo 24: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Affedicilik, Ruh Sağlığı, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Ölçekleri Arasındaki İlişki.....	74
Tablo 25: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Affedicilik, Ruh Sağlığı, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Alt Ölçekleri.....	74
Tablo 26: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Düzenli Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması.....	75
Tablo 27: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Hiç Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması.....	76
Tablo 28: Regresyon istatistikleri	77
Tablo 29: Anova.....	77
Tablo 30: Regresyon Analizi	78
Tablo 31: Regresyon Analizi	78



EKLER LİSTESİ

EK-A SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

EK-A SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

EK-B AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

EK-C ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

EK-D RUH SAĞLIĞI SÜREEKLİLİĞİ ÖLÇEĞİ

EK-E TİNSEL DENEYİM ÖLÇEĞİ



ÖNSÖZ

İslâm'da "dinin direği" olarak zikredilen "namaz kılma" ibadetini düzenli olarak yerine getiren bireylerde namaz kılma deneyiminin ruh sağlığı süreçlerine ve kişilik özelliklerine olumlu yönde katkılar sağlayacağı ve zorluklar karşısında dini başa çıkma mekanizması olarak işlev göreceği varsayımı beni bu çalışmayı yapmaya yönlendirdi. Literatür taramasından elde ettiğimiz sonuçlar ve uygulamalı araştırma sonuçlarımıza göre namaz kılma deneyimini düzenli yaşayanlar ile bu deneyimi düzenli yaşamayanların affetme, ruh sağlığı sürekliliği, alçak gönüllülük ve tinsel deneyim düzeyleri anlamlı ölçüde birbirinden farklılaşmaktadır.

Çalışmamın tüm süreçlerinde pozitif yaklaşımları ve desteği ile sürekli yanımda olan sevgili hocam Prof. Dr. Mustafa Bilici'ye, değerli fikirlerinden istifade ettiğim ve çalışma sürecimde desteğini her daim yanımda hissettiğim sevgili hocam Dr. Mustafa Merter'e, çalışmamın başından sonuna destek veren sevgili Selver Tulgaroğlu'na, Muhammed Tayyib Soysal ve Hamza Köşker'e, çalışmam boyunca sevgi ve anlayışları ile onlarla geçirmem gereken kıymetli zamanları bendenize gönül hoşluğu ile hediye eden sevgili eşim Davut Gök'e ve canım kızım Hilal Gök'e, boşluğumda kızım ile ilgilenen ve yoğun stresimi çekerek bendenize tüm sevgileriyle destek veren canım annem Gülseren Kolu'ya, en değerli hazinelerim; kardeşlerim sevgili Ayşe, İnci, Songül ve Mustafa Suphi Kolu'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Hülya GÖK
İstanbul 2017

GİRİŞ

İçinde yaşadığımız yüzyıl, günlük yaşamın kolaylaştırıldığı ve doğanın insanın hizmetine en kolay şekillerde sunulmasına imkân veren teknolojik ilerleme ve gelişmelerin aksine yaşamdan aldığı doyumunu, memnuniyeti ve mutluluk düzeyleri düşük, sürekli bir koşuşturmacada özünden uzaklaşan ve kendine yabancılaşan modern insanları üretmektedir.

Yapılan tespitlere göre; günümüzün önemli dünya sorunları arasında; hızlı nüfus artışı, terör olayları, açlık ve yoksulluk, doğal afetler ve çevre sorunları, uluslararası sular sorunu, eğitim, işsizlik, mülteci sorunu, kadınların, engellilerin sorunları, küresel enerji sorunu, sağlık sorunları, temel insan hakları sorunu, medya ve iletişim sorunları, tarım kaynaklı sorunlar, inançsal farklılıklardan kaynaklanan sorunlar, işsizlik vb. yer almaktadır. Bugün ulusal ve uluslararası düzeyde mevcut dünya sorunlarının çözülebilmesi için ilk aşamada özelde bireylerin ve genelde toplumların yaşamış olduğu bu sıkıntıları anlaması ve birbirlerine destek olması gerektiğini düşünmekteyiz. Dünya sorunlarının çözümünde ikinci önemli aşama ise sorunları anlama ve çözme noktasında bilinçli ve ruh sağlığı yerinde bireylerin varlığıdır. Büyük kitleleri ilgilendiren bu önemli sorunların çözülmesi için bir dünya vatandaşı olarak hareket etmek, ortak kararlar almak ve uluslararası işbirliği yapmak gerekmektedir. Tüm bu sorunlara karşı etkili olacak en önemli unsurun ise eğitim olduğu aşikardır. Eğitimi ailede başlayan, okullarla sistematik bir hal alan ve yaşam boyu sosyolojik tüm yönleriyle devam eden bir süreç olarak değerlendirilmek gerekmektedir.¹

Sosyolojik olarak insanlık tarihini incelediğimizde bireylerin ve toplumların karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilmek için biriktirdikleri, ürettikleri, potansiyellerindeki tüm birikimleri kullanmaya çalıştıklarını görmekteyiz. Bu birikimi bazen doğadan keşfetmiş, doğa yardımıyla icat etmiş bazen ilk insanla gündemine giren dinler ve ritüeller vasıtasıyla çözmeye çalışmışlardır. Bu noktada insanoğlu bazen gerek kendisiyle gerekse diğerleri ve doğa ile kurduğu iletişim ve etkileşimlerde yaşadıklarını, dini anlam sistemlerini refere ederek anlamaya gayret etmiştir.

Bu dini anlam sistemleri içinde, değişik biçimlerde ve birbirinden farklı Tanrı tasavvurları ve beklentileriyle oluşan inançlar, uygulanan ibadet ve ritüeller barındırmaktadır. Dinlere has inanç ve ibadetlerin İslam dininde de elbette diğer

¹ Hilmi Demirkaya, *Günümüz Dünya Sorunlarına Genel Bir Bakış*, Günümüz Dünya Sorunları, (ed. Fatih Aydın), Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2016, s. 1

dinlerden ayırıcı vasıflarıyla mevcut bulunduğunu ve müslümanlarca icra edildiğini de bilmekteyiz.

Bu ibadetlerin en önemlilerinden birisi de İslam dinin direği sayılan namaz kılma ibadetidir. Namaz ibadeti Allah'ın emrine ve rızasına uygun davranmak dinin temel esaslarına göre ahlaki duygu, düşünüş ve uygulamalarını da etkileyecek bir takım içsel ve dışsal örüntüleri barındıran aynı zamanda kulluğun göstergesi sayılan bir ibadettir. İslam dininde günde beş kere ifa edilmesi emredilen bu ibadetin bireyin belli kişilik özelliklerini ve ruh sağlığını etkilemesi kaçınılmaz olacaktır. Bu nedenle namaz kılma ibadetini; bireyin ruh sağlığına etkilerini ve yine İslâm dininin Müslümanlarda bulunmasını hassaten vazettiği affetme, tevazu, alçakgönüllü olma gibi yönleriyle bireyin kişisel özelliklerine katkıları açısından değerlendirmek oldukça anlamlı olacaktır.

Bu araştırma temel ibadetlerden olan namazın düzenli kılınıp kılınmamasıyla; bireylerin af, tevazu, ruh sağlığı ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılması olarak incelenip bu alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı ve insanların din ile olan ilişkilerini psikoloji biliminin verileri ile daha anlaşılır kılmayı amaçlamaktadır.

Problem:

Yapılan literatür taraması ve ulaşılan araştırmalar göstermektedir ki yerel alan yazınında direkt olarak düzenli namaz kılma deneyimi ile ruh sağlığı sürekliliği, affetme, alçak gönüllülük ve tinsel deneyim arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkçe çalışmalar sınırlıdır. Çalışmalar namaz başlığında değil namaz, dua, oruç gibi faktörleri içeren dindarlık olgusu kapsamında ele alınmıştır. Yurt içinde ve dışında dindarlık (camiye gitme, namaz kılma, dua etme, hacca gitme, zekat verme, oruç tutma, Kur'an okuma, dini ritüelleri yapma, kiliseye gitme, ayine katılma vb.) ve dini başa çıkma tutumları ile ruh sağlığı, affetme ve alçak gönüllülük ilişkisi üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında dindarlık ve dindarlık biçimleri ya da dinin emirlerini icra etme ile ruhsal, psikolojik ve fiziksel sağlık ilişkisi ile kişilik özellikleri arasında genelde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Bu noktadan hareketle psikolojik sağlığın göstergelerinden ve olumlu kişilik özelliklerinden sayılan affedebilme, alçak gönüllü olabilme ve ruh sağlığı sürekliliğinin bireyin düzenli olarak kıldığı namazla etkileşim içinde olabileceği akla gelmektedir. Diğer yandan Müslümanlar için Allah merhametli, şefkatli, affedici, güçlü bir destek olarak her an hazır, gören ve gözetken bir sevgi ve bir bağlanma unsuru olarak görüldüğünden namaz ile bu bağın sürekli kuruluyor olması, bireyin

psikolojik sağlığına ve kişilik özelliklerine farklı din ve inançlardaki korku yönelimli bir Tanrı algısından daha fazla katkılar sağlayabilir.

Aşağıda tez kapsamında cevaplanmaya çalışılan araştırma soruları ve test edilen hipotezler yer almaktadır. Bu araştırma soruları genel olarak tez için yol gösterici ve yönlendirici niteliktedir.

Alt Problem ve Hipotezler:

Problem 1: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin bu deneyim ile ruh sağlığı süreklilikleri ve affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri tinsel manevi deneyim düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 1: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin bu deneyimleri ile ruh sağlığı süreklilikleri, affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri ve tinsel deneyim düzeyleri arasında olumlu bir ilişki vardır.

Problem 2: Düzenli olarak namaz kılma deneyimini yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri ve affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri, tinsel deneyim düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

Hipotez 2: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri, affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri ve tinsel manevi deneyimleri arasında olumsuz bir ilişki vardır.

Problem 3: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireyler ile bu deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri ve affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri ile tinsel deneyim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

Hipotez 3: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayan bireyler ile bu deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri, affetme, alçak gönüllülük gibi kişilik özellikleri ile tinsel deneyim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma vardır.

Problem 4: Düzenli namaz deneyimi yaşayan bireylerin namaz kılma sebepleri ile ruh sağlığı süreklilikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotez 4: Düzenli namaz kılma deneyimi yaşayan bireylerin aşağıdaki ifadelerden herhangi birisi sebebiyle namaz kılıyor olma durumunun ruh sağlığı süreklilikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

“Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum”

“Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum” ifadelerinden herhangi biriyle namaz kılıyor olma durumlarının ruh sağlığı sürekliliklerine farklı düzeylerde etkileri vardır.

Problem 5: Hiç namaz kılma deneyimi yaşamayan bireylerin ruh sağlığı süreklilikleri ve affetme, alçak gönüllülük gibi kişisel özellikleri ile tinsel deneyim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotez 5: Hiç namaz kılma deneyimi yaşamayan bireylerin bu deneyimi yaşamakla ruh sağlığı süreklilikleri, affetme ve alçak gönüllülük gibi kişisel özellikleri ve tinsel deneyim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Amacı:

Düzenli olarak namaz kılma deneyimini yaşayan bireylerde ve bu deneyimi düzenli ya da hiç yaşamayan bireylerde kişilik özellikleri olarak affetme ve alçak gönüllü olma arasında anlamlı bir ilişkinin ve farkın olup olmadığı, düzenli namaz kılma deneyimi yaşayanlar ile bu deneyimi düzenli ya da hiç yaşamayanların ruh sağlığı sürekliliği arasında anlamlı bir ilişkinin ve farkın olup olmadığı ve yine her iki grubun tinsel deneyim düzeylerinde de anlamlı bir ilişki ve farkın olup olmadığını incelemektir.

Araştırmanın Önemi:

Düzenli olarak tekrar edilen dini bir ibadetin bireyin kişilik yapısına, ruh sağlığına ve manevi deneyimlerine etkilerinin salt din psikolojisi ya da ilahiyat sahasında değil aynı zamanda psikoloji temel bilim dalında da incelenmesi ve psikoloji ile din etkileşimindeki bilgi birikimine katkıda bulunulması açısından oldukça önemli bir çalışma olduğu kanaatindeyiz.

Varsayımlar:

1. Araştırmaya katılan bireylerin düzenli namaz kılma ya da kılmama durumlarına verdikleri cevaplar ve demografik özellikleri samimidir.
2. Veri toplama araçları ölçmek istediği konuları doğru ve güvenilir bir şekilde ölçmekte yeterlidir.

Sınırlılıklar:

1. Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmanın örneklemiyle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen bulguların geçerliği ve güvenilirliği kullanılan veri toplama araçları ile sınırlıdır.
3. Kişilerin kendilerini subjektif bir şekilde değerlendirerek verdikleri cevaplardaki affetme, alçak gönüllülük ve tinsel deneyim düzeyleri, kişinin gerçek özellik düzeylerinden farklılık gösterebilir.
4. Araştırma boylamsal değildir. Yani kişinin ruh sağlığı sürekliliği, alçak gönüllülük, affetme ve tinsel deneyim düzeyleri katılımcıların hayatlarının sadece bir dönemindeki şekliyle değerlendirilmektedir. Bu araştırmada ise bireylerin soruları cevaplandıkları andaki durumları değerlendirmeye alınmıştır. Bireylerin kısa vadede yaşadıkları olumlu ya da olumsuz bir olay cevapların niteliğini etkileyebilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. DİN VE İBADET OLGULARI VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

1.1.1. İnsanın Manevi Yapısı

Psikoloji insan davranışlarını bilimsel yöntemlerle gözlemleyen, araştıran ve davranışın altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan pozitif bir disiplindir. Psikoloji konularına olan ilgi zihinsel sorgulamaların en erken dönemlerine dek uzanabilir. Bizler eskiden beri kendi davranışlarımızdan ve insanın doğasına ait kurgulardan etkilenmiş, bunlarla ilgili pek çok felsefi ve teolojik görüşler ortaya koymuşuzdur.²

İnsanın biyolojik olan maddi yapısı tıbbın, ruhsal olan manevi yapısı ise psikolojinin ve dinin inceleme alanı olagelmıştır. Psikoloji ve din, insanın duygularını, düşünce ve davranışlarını irdeler. Ruhsal alanın yeni bir pozitif bilim olarak psikolojinin verilerine göre yüzde yüz sonuçların alınabileceği bir saha olmadığını bilmekteyiz. Bu noktada din alanı da içeriği itibariyle davranış ve davranış altındaki manevi oluşumlar hakkında muhataplarına bilgiler vermektedir.³

Dine göre insanın temel yapısı; beden, ruh, kalp ve akıl olmak üzere dört ana unsurdan müteşekkildir. Bu unsurların her biri insan tutum ve davranışları üzerinde ciddi etkilere sahip ve aynı zamanda insanın duygu, düşünce, davranış ve tutumlarının köklerini de ifade etmektedir. İnsanın beden dışındaki manevi yapısı da ruh, nefis, kalp ve akıl merkezlidir ve insanın davranışlarını, davranışlarının altında yatan sebeplerin bütününe etkilemektedir.⁴ Gazali'ye göre manevi yapıdaki bu dörtlü terkip aynı zamanda insanın sağlıklı bir ruh yapısını ve kâmil (olgun) olma sürecindeki temel taşlarını da belirler. Ona göre insanda bilen, anlayan ve idrak eden kalptir. Dine göre insanda bilme, anlama yönündeki ayırıcı vasıf olan akla, kalpteki duygu ve arzular tesir etmektedir. Gazali'ye göre dinin hitap ettiği, uyardığı, öğüt verdiği manevi merkez kalptir. Kalp dine göre zihnin anladığını idrak eden ve yaşayan duygu merkezidir.⁵

Din olgusuna göre; insandaki duygular, arzular, inançlar ve tutumlar dünya hayatındaki ilişkiler içinde kendisini göstermekte ve psikolojik hayatı da her bakımdan etkileyerek kişiliğe nüfuz etmektedir. Bu duygu, arzu ve inançlar ferdin

² Duane P. Schultz and S. Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, Çev. Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007, s.25.

³ H. Emin Sert, *Kur'an'da İnsan Tipleri ve Davranışları*, Bilgi Yayınları, İstanbul, 2004, s.30.

⁴ Sert, a.g.e, s.30,31

⁵ M.Gazali, *İhya-u Ulumiddin*, Çev. Ahmed Serdaroğlu, Bedir Yayınları, İstanbul, 2002, Cilt:1 s. 9

geçmiş hayatı içinde kalmış en karanlık, en derindeki köklerini kavramaktadır. Manevi tecrübeyi de içeren din, inanan insanın tutum ve davranışlarının bütün görüntülerini açıklamaya, anlamlandırmaya, birleştirmeye çalışarak onu düzenli bir manevi yapıya kavuşturmaya yönelmektedir. Bu açılardan din duygusu, kişiliğin yapısına yön veren temel inanç ve tutumları etkileyerek ferden kişilik yapısında bir bütünleşme meydana getirme gücüne sahiptir.⁶

İnsanın manevi yapısındaki değişiklikleri pozitif bilim verileriyle açıklamaya çalışan psikoloji ile ilahi buyrukların değerlendirilmesiyle açıklamaya çalışan dinler, aynı alanda yaptıkları çalışmalarla “insan” denilen meçhulü, biraz daha anlaşılır kılmaya gayret etmektedirler. Araştırmamıza konu olan “namaz” deneyimi hem din ve hem de psikolojinin ilgilendiği ruhsal alanda durması hasebiyle din ve psikoloji ilişkisini daha detaylı incelememize zemin oluşturmaktadır.

1.1.2. Din Nedir

Terim olarak “din”; akıl sahiplerinin arzularını bizzat hayırlara sevk eden ilahi bir nizam, Allah tarafından konulmuş ve insanları O’na ulaştıran bir kaynaktır. İman ve amel konusu olarak akıl ve iradeye teklif olunacak hak ve hayır konularının bütününe⁷ aynı zamanda yol, hüküm, mükâfat, itaat, hesap verme, saltanat, mülk, adet, baş eğmek, ferman, hal, kaza, tedbir, takva, masiyet, anlamlarına da gelmektedir. Yine latince religio kelimesi, Tanrıya karşı hürmetle karışık bir bağlılık ifade etmektedir.⁸ Fransızca, Almanca ve İngilizce de religion, İtalyanca’da religione “inanca dayanan doğaüstü tasarımlar ve işlemler sistemi⁹ olarak tanımlanmaktadır. İsfahani’ ye göre ise din, itaat ve boyun eğmek nokta-i nazarından İslam hukukuna (şeriat) denir; dinde zorlama yoktur nazarında ise ibadetlere denir.¹⁰

Din, inanç olgusuna dayanır. Dini inanç, bilgi ve iman bütünlüğü çerçevesinde, ifadelerin (dini dogmaların) doğru olduğuna inanmaktır. Bu özelliği ile de dini inanç, diğer inanç türlerinden (tutumlarından) ayrılıp, insanın kendi üzerinde (aşkın) bir kutsal varlığa inanmasıyla başlar ve ona ram olmada karar kılar. Artık inanan insan, bu aşkın ve kutsal varlığın kuludur. Böylece din, kul ile Tanrı arasında gerçekleşen iletişimin kulun hayatındaki tezahürü olmaktadır.¹¹

⁶ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV Yay. Ankara 2011 s.187

⁷ Fikret Karaman vd., *Dini Kavramlar Sözlüğü*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. Ankara, 2006, s. 122

⁸ Zeki Aslantürk, *Din Sosyolojisi*, Çamlıca Yay. İstanbul, 2014, s. 26

⁹ Orhan Hançerlioğlu, *Din, Felsefe Ansiklopedisi*, Cilt:1, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993,s. 321

¹⁰ Ragıp el-İsfahani, *Müfredat*, Çev. Abdülbaki Güneş, Mehmet Yolcu, Çıra Yay. İstanbul, 2012, s. 393

¹¹ Arslantürk, *a.g.e.*, s. 28

İslam, düşünen ve aklını kullanan insanlara hitap eder. Çünkü bilgi ve düşünce olmadan Allah'ın buyrukları anlaşılmaz ve anlatılamaz. İnsanı diğer canlılardan ayıran onu üstün kılan ve sorumlu bir varlık haline getiren de kendisi hakkındaki bilinci ve buna bağlı gelişen davranışlarıdır. Bilmenin, bilgiyi çoğaltıp genişletmenin sayısız imkânlarından bahsedilebilir. Dindar için en önemlisi kendini bilmek ve oradan da Allah'ın varlığının bilgisine ulaşabilmektir. Kendisini tanımak, kendisinin farkında olmak, doğru bilgi ve değerleri keşfetmenin başlangıcıdır. Bilinçli bir dindarlık kendini tanımayla başlayacağından din, kişinin bilinçli olmasına da etki eden temel unsurlardan olma özelliğine sahiptir.¹²

Psikologlar da ilk dönemlerden itibaren din ve Tanrı konusunu inceleme alanlarına dahil etmişler ve fakat dine olan yaklaşımları çeşitlilik göstermiştir. Onların Tanrı'ya ve dini hayata olan yaklaşımları zaman zaman indirgemeci, determinist veya umursamaz şeklinde iken, özellikle 1960'lardan sonra dinin bireyin potansiyellerini ortaya çıkmasını destekleyici, hayatına anlam kazandırıcı ve bireyleri olgunlaştırıcı yönlerini ele alan fonksiyonalist yaklaşımlar olmuştur.¹³ Freud Tanrı kavramının ilkel insanlarda görülen totemizm ile meydana çıktığını ve Tanrı'nın esasında yükseltilmiş bir babadan başka bir şey olmadığını ifade etmektedir. Totemin babanın yerine ilk geçen şekil olması, babanın insan şeklini kazandığı daha sonraki bir dönemde, Tanrı'nın babanın diğer bir şekli olması gerekir diyerek bütün dinlerin evrimsel bu kökten geldiğini söylemektedir. Psikanaliz düşünce sisteminin itirazlarından birisi de ahlakın ilk kuralları ve ilkel toplumun ahlaksal sınırlamalarından doğan yaratıcı günah hissinin bizim aramızda sönmediğini, onun sosyal nitelikte olmayan sonuçlarını kendileri için birtakım dini ahlak kuralları koyan nevrozlularda görmektedir. Bu nevrozlular yaptıkları kötü hareketler için tevbe veya yapmaları olası kötü hareketlere karşı bir önlem olarak, kendiliklerinden birtakım yeni sakınma kuralları yaratırlar demektedir. Böylece Freud din kavramını nevroz, yanılısama olarak değerlendirir.¹⁴ Buna mukabil Freud, Musa ve Monoteizm adlı eserinde onu tatmin etmeyen ve herkes kadar farkında olduğu şeyin ise zihinsel süreçlerin dinamik doğasına dair tamamiyle cahil olduğumuzu kendisinin de çözemediğini itiraf etmektedir.¹⁵

Jung ise dinin tartışmasız insan zihninin en eski ve evrensel etkinliklerinden biri olması hasebiyle, insanın kişiliğinin psikolojik yapısına değin her çeşit psikoloji

¹² Hayati Hökeleklî, *İslam'a Giriş- Gençliğin İslam Bilgisi-*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yay., Ankara, 2006, s.13,14

¹³ Ali Köse ve Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, Timaş Yay. İstanbul, 2015. s.23

¹⁴ Sigmund Freud, *Tanrı, Totem ve Tabu*, İdol yay., İstanbul (Yayın Tarihi/Çeviren Yok)

¹⁵ Sigmund Freud, *Moses and Monotheism*, PFL C. XIII. S. 342

ile ilgili olduğunu düşünmektedir. Ona göre din, sadece sosyolojik ve tarihsel bir olgu değil, psikolojik de bir olgudur ve insanda son derece önemli bir psikolojik yandır.¹⁶

Yavuz'a göre din psikolojik bir gerçektir ve dinde vazgeçilmez üç özellik kendini açıkça belli etmektedir:

1. Her dinde bir inanılan vardır. Burada ilahi bir varlığın kabul edilmesi, inancın hareket noktasını ve temelini oluşturmaktadır.
2. Her dinde bir de inanan vardır. Bunların en belirgin özelliği inanan insanın bir dini hayata sahip olmasıdır.
3. İnananın inandığına karşı yerine getirmekle yükümlü hissettiği ibadetleri, dini, ahlaki fiiller gibi görevleri vardır.¹⁷

1.1.3. Din ve Psikoloji İlişkisi

Psikoloji, başlı başına üç temel alanı içine almaktadır:

İlk olarak psikolojik araştırma metotlarını deney, test, gözlem ve diğerlerini içerir. İkinci olarak teorik yaklaşımları kapsar ki bunlar zihinsel, sosyal, psikoanalitik teoriler ve diğerleridir. Üçüncü olarak ise psikolojik bilgi ve anlayışların pratik uygulama alanıdır ki bunlar da değişik terapileri içermektedir. İnsanların davranışlarıyla ilgili teorik açıklamalara baktığımızda içerik olarak genellikle çeşitli felsefe ekollerinin ve insan görüşlerinin etkileriyle oluştuğunu görmekteyiz. Açıklama modelleri çok çeşitli tarzlarda örneğin psikoanalitik, zihinsel vb. tarzlarda olabilir. Psişik olayları tek bir faktöre salt biyolojik ya da psikolojik gerçekliğe dayandıran eğilimler ise indirgemeci olarak tanımlanır. Bilim birbirinden farklı hedeflerle yürütülür. Bir olguyu en ince ayrıntısına kadar tasvir etmeye ya da gerçekleştirilen bir gözlemi en anlaşılır şekilde açıklamaya çalışırken konuyla ilgili daha kapsamlı ve anlamlandırıcı teorilerden hareket edilebilir. Bu hareket tarzlarından biri olan din olgusu da insanın ruhsal derinliklerindeki en özel tarafı ile ilgilidir. Çünkü dinin insan hayatında birbirinden farklı görüşlerine işaret edilir. Bunların başında dini kanaatler, dini davranış tarzları ve dini tecrübeler gelir.

Dini kanaatler, canlı varlık olarak insanların kendilerine özel en önemli yeteneklerinden birisi olan düşünme yeteneğine dayanır. Varlık ve hayata ilişkin anlam arama çabası, insana özgü bir nitelik olarak tanımlanabilir.

¹⁶ C. Gustav Jung, *Psikoloji ve Din*, Çev. Cengiz Şişman, İnsan yay. İstanbul, 1993, s. 17,18

¹⁷ Kerim Yavuz, „Din Psikolojisinin Araştırma Alanları, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Erzurum 1982, S: 5, s.90

Dini davranış biçimleri, tek tek veya toplu olarak icra edilebilen ibadetler, törenler, mistik, dini ya da kültürel adetlerdir. İnsanın ibadet ihtiyacı da önemli ölçüde bu sözü edilen davranış biçimlerinde ifade bulmaktadır.

Dini tecrübeler ise bireylere ait içsel ve kişisel deneyimlerin özel gerçekleştirim alanıdır. Dini tecrübeler duygusal hayatla yakından alakalı olmakla beraber birbirinden oldukça farklı yapılarda ortaya çıkar. Bir kısmı, son derece güçlü ve yoğun bir tabiata sahipken (mistik tecrübeler), diğer bir kısmı zayıf ve yoğunluktan uzak, genel bir tabiata sahiptir.¹⁸ Bu sebeple; dini yaşayışların insan davranışı üzerindeki etkilerini inceleyen ve hem din hem de psikolojiden yararlanılarak araştırmalar yapan, yeni bir disiplin olarak ortaya çıkan Din Psikolojisini de kısaca gözden geçirmek gerektiğini de düşünmekteyiz.

1.1.4. Din Psikolojisi

Psikolojinin ve teolojinin alt dalı olarak düşünebileceğimiz bireylerin yapısında din olgusunun, detaylarıyla araştırılmasını kapsayan Din Psikolojisi, son çeyrek yüzyılda psikolojinin diğer alanlarına yeni bilgi ve profesyonel etkinlik kazandıran, güçlü ve öncü bir araştırma alanı olarak ortaya çıktı. Psikolojinin ilk zamanlarında henüz psikolojik düşünce yeniyken bile öncü olan psikologlar dindarlığın psikolojik görünümünün incelenmesine, çalışmalarında önemli bir yer ayırmışlardı. Emmons ve Paloutzian'a göre 1960'lardaki sosyal olaylar, bu psikologlara şiddet, saldırganlık, önyargı, cinsiyet ayrımcılığı gerçek hayat meseleleriyle ilgilenmeleri ve büyük problemleri çözmek için psikolojik birikimlerini kullanmaları gerektiğini gösterdi. Onlara göre; en etkili sosyal güçlerden biri olarak görülen din alanı da psikologların ilgilendiği meseleler haline gelince, APA (Amerikan Psikoloji Derneği) bünyesinde din psikolojisi bölümü kuruldu. Böylelikle araştırma ve çalışmalar daha belirgin hale geldi. 1980'lerden sonra din psikolojisini tanıtıcı ders notları ve kitaplar yayınlanmaya başladı. İlk önceleri din ve klinik tecrübe, psikoterapide manevi strateji, farklı dinden insanlara psikoterapi, maneviyat ve tedavi gibi konular üzerinde yoğunlaşan rehber kitaplar yayınlanmaya başlandı.¹⁹

Din, insana ait bir konu olarak bireyin ruhsal yapısını, bilinçli ya da bilinçsiz olsun etkilemekle psikolojinin zorunlu bir inceleme alanı olmuştur. Dindarlığın bireyin ruhundaki gelişiminin araştırılmasında genel psikolojideki temel ilkelerden hareket edilerek gerekli olan psikolojik yöntemler uygulanabilir. Kişi de uyanan dinsel duygu

¹⁸ Nils G. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, Çev. Abdülkerim Bahadır, İnsan Yay., İstanbul, 2007, s.12,13

¹⁹ Robert A. Emmons, Raymond F. Paloutzian, *Din Psikolojisi, Dün, Bugün ve Yarın*, Çev. Ali Ayten, ed: Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, İz yay. İstanbul 2012, s.16,17,18,19

ve düşüncenin oluşturduğu inanç ve ibadetler onun dinsel yaşamını oluşturur. Bu ise ruhsal bir olay olarak psikolojinin ele aldığı bir konudur. İnançlar psişik bir olgudur. Bundan başka kişi de, istek ve irade işi olan ibadetler de psikolojik yöntemlerle açıklandığında hem şahsiyet psikolojisine hem sosyal psikolojiye elde edilen bilgiler din sosyolojisine ve kültür antropolojisine ışık tutar. Din, her ne kadar ilahiyatın değişmez konusu olarak görülse de bireyin ve toplumun, tek kelime ile insanın olmadığı yerde dinden bahsedilemez. Buna göre din psikolojisi, genel psikoloji ile teoloji arasında birbirini içeren alanda gelişirken psişik olan dinsel yaşayışı ve onun tezahürlerini ele alacaktır.²⁰

Çalışmamızın amacı da dini yaşantılardan biri olan namaz ibadeti ile kişinin ruhsal süreçleri arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Namaz kılma deneyimi ferdin ruhen yönelişini ve tecrübelerini de içerdiğinden din psikolojisi ve psikolojinin ortak çalışma sahasında durmaktadır. Ferdin inancını kabul ve tasdiki, onu içten işleyişi (iman etmesi), duygu ve düşüncelerine, istek ve arzularına, davranışlarına ve kişilik yapısına etkilerinin her biri de yine psikolojinin araştırma konusu olabilmektedir. Bu açıdan duygu düşünce tasavvur, istek ve ruhsal fonksiyonlar da, dini hayatın kristalleşmesine yardımcı olmak üzere araştırılabileceği gibi ferdin ruhunda cereyan eden manevi muhtevalar ve yaşanan dini tecrübeler de bilimsel alana aktarılabilirler.²¹ Bu alandaki tecrübi araştırmaların konusu daha çok dini ibadetlerin ruhsal alana etkilerini anlamaya çalışmak ve ibadetlerin bireyin kişiliğine yansımalarını değerlendirmektir.

1.1.5. İbadet Nedir

Sözlükte ibadet “Tanrı buyruklarını yerine getirme, Tanrı’ya yönelen saygı davranışı, tapınma anlamlarına gelmektedir.²² Allah’a inancı ve bağlılığı sergileyen bütün davranışlar ibadet olarak isimlendirilebilir. İbadet Allah ile kurulan tabiatüstü ilişkinin bireyde görünen tarafıdır. Bu ilişki belli sözler, jestler ve davranışlar sistemi şeklindeki tezahür etmektedir.²³

Genel olarak ibadet kavramının anlamı, Tanrı’ya kulluk etmektir. Dini anlamı niyetli olarak Tanrı’ya saygı göstermektir. Sosyolojik anlamı ise dini tecrübenin eylem olarak aks eden anlatımıdır.²⁴ İbadet bir “itaat” davranışıdır. Allah’a bağlılığın şuurundan beslenen insan bu niyet ve içtenlikle, şükran ve minnettarlık duyguları

²⁰ Neda Armaner, *Din Psikolojisine Giriş*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980, s.7

²¹ Yavuz, *a.g.m.* s.89,90

²² Hasan Eren vd. *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yay. Ankara, 1988, s.671

²³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV Yay. Ankara, 2011, s.233

²⁴ Mehmet Taplamacıoğlu, *Din Sosyolojisi*, A.Ü.İ.F. Yay., Ankara, 1963, s.187

içerisinde, ibadetler vasıtasıyla, kendi psikolojik tabiatının ve gündelik şuurunun normal işleyiş düzeninin dışına çıkarak, üstün bir varlık tarzına ve yaşama modeline yükselmektedir. Bu anlamda ibadetlerin kendine has bir varlığı vardır. İbadet içerik olarak onu yerine getiren kişiden bağımsız bir sistemdir. Bu yüzden psikolojiye indirgenemez. Ama bağımsız bir varlığı olan ibadetin insanüstündeki etkileri incelenebilir.²⁵ İnsanların ibadete katılma sıklığı, ibadetlerin çeşitli biçimleri arasındaki değişik ilişkiler ve belli bir pratiğin içindeki değişkenler izlenebilir. Bu boyuttan elde edilecek bilgiler, ibadetlerin fert için ne ifade ettiğinin, ferde katkılarının dini katılma ile tecrübenin açıklanması yolunda önemli veriler ortaya koyacaktır.²⁶ Zira Allah'a yapılan ibadetlerden maksat iyi ahlaklı insan olmayı ve bu ahlakı kalbe, duygulara, düşünce ve davranışlara tesir ettirmektir.²⁷ İbadetlerde güdüsel olarak korkuyla beraber sevgi ve saygı duygusu etkin bir şekilde yer alır. İnanan insan bir taraftan Allah'ı sever, Allah istediği için O'na karşı duyduğu sevgi ve saygısının bir belirtisi olarak ibadet yapar, diğer taraftan Allah'tan korkar, O'na sığınır, dua ve yakarıшта bulunur. Aslında inan kişi ibadet etmenin gönül rahatlığını, etmemenin de üzüntü ve korkusunu yaşamaktadır. İbadetler aynı zamanda bireysel irade ile birlikte bir bağlanma unsuru kapsamında ele alınmalıdır. Çünkü insanda dini inanç, duygu, düşünce ve ibadetler bir bütünlük arz eder. Eğer kişide objektif olarak ortaya çıkan hareketler, ibadetler bulunmazsa, onun dini hayatı, düşüncelerden ibaret kalır. Ve bu kalan kısım artık din olarak nitelendirilemez. Çünkü hiçbir ibadete başvurmayan insanın dindarlığı farazi ve hayalidir. Zira din, ancak kişinin dini duygu ve bilincinin etkilediği ibadetlerde ve davranışlarda varlığını gösterir ve devam ettirir. Ayrıca temeldeki inanç faktörü nedeniyle ibadet ile diğer davranışlar arasında da bir bağlantı vardır. Kişi Allah'a inandıktan sonra, bu inanca bağlı değerler sistemi içinde kendini disipline ederek, kabul ettiği değerlere göre davranışlarını uyarlamaya çalışır. İnançının etkisiyle, Allah'a ibadet ederken nasıl dini bir emre uyuyorsa, aynı şekilde dinin yasaklarından kaçınmaya, dini normlara uygun davranışlar göstermeye de gayret eder.²⁸ Dolayısıyla ibadetlerini yapmaya gayret eden bir ferdin, mensubu olduğu dinin diğer tüm hassasiyetlerine uygun davranış ve tutumlar sergilemesini beklemek de doğal olacaktır.

1.1.6. İbadet ve Psikoloji İlişkisi

İnsanın kişiliği şekillenirken ona etkide bulunan çevresel, kültürel ve psikolojik faktörlerin yanında insanın sağlıklı bir ruh yapısına sahip olmasında ve olumlu kişilik

²⁵ Hökelekli, a.g.e., s.234

²⁶ Ali Ulvi Mehmedoğlu, *Kişilik ve Din*, Dem Yay. İstanbul, 2004, s.28

²⁷ Mahmut Çamdibi, *Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi*, Çamlıca Yay. İstanbul, 2011, s.250

²⁸ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Çamlıca Yay., İstanbul, 2015, s.117,118

özellikleri kazanmasında dini faktörlerin de etkisi büyüktür. Kişilik oluşumunda, doğuştan getirilen ve sonradan kazanılan çok sayıda faktörün etkileri göz önünde bulundurulduğunda din ile kişilik arasında karşılıklı bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkündür. “Temelde dini inanç bütün kişiliği kapsayıcı bir özelliğe sahiptir. Olgunluk seviyesinde ve tam bir tutum halini almış olan iman, kişiliği meydana getiren, her şeyi kuşatabilen tek ruhi faktördür.²⁹ Durkheim’a göre bir din, kutsalla yani diğerlerinden ayrılmış ve yasaklanmış şeyle ilgili inançlar ve amellerden oluşan tutarlı bir sistemdir. Bu inançlar ve ameller kendilerine inanan bütün insanları kilise/cemaat diye isimlendirilen tek bir manevi toplum halinde bir araya getirir.”³⁰ Kişinin dindarlığı, inanmadaki bilinçliliği ve iradesiyle doğru orantılıdır. Çağımız psikoloji diliyle belirtecek olursak, bu, kişinin motivasyonundaki düzen ve uyumdur. Hiç kuşkusuz din, insanların davranışlarını hayra, iyiliğe ve doğruya yönlerecek temel veriye sahiptir. Bu ilkeler kişileri birbirine sıkı bağlarla bağlamak için genel ve yaygın biçimde bir sosyal sistemin içine doğru yöneltir. Bireysel yönden din oldukça subjektif bir yaşayıştır ancak sosyal açıdan, bireyin toplumdaki diğer insanlarla din aracılığı ile anlamlı ilişkiler kurduğu da aşıkardır.³¹ Bu açıdan bakıldığında ibadet hem ferdi hem de sosyal davranışları içermektedir. Literatürde dini davranışlara, ibadetlere “amel” denilmektedir. Sözlükte amel; canlıdan, isteğe bağlı olarak meydana gelen her fiile denir, çalışma, iş³² gibi anlamlara da gelen amelin, insanın bilinçli ve iradî olarak gerçekleştirdiği her şeyi kapsadığını görmekteyiz. Buna göre dini davranış “dini inanç ve düşüncelerle beraber dışa akseden dini belirtiler, fiil ve ibadetler” şeklinde tanımlanmaktadır. Dini kaynaklara göre ameller, iyi ve kötü olmak üzere ikiye ayrılır. İyi ameller dinin yapılmasını emir ve tavsiye ettiği, iyi, doğru, faydalı ve sevap kazanmaya vesile olan işler; kötü ameller ise, yapılması dince yasaklanan ve hoş karşılanmayan kötü, yanlış, zararlı ve günaha yol açan amellerdir. Bireyin dinin amacına ve moral değerlerine ters düşmeyen her hareketi ibadettir. Pek çok psikoloğa göre insanların gözlenebilen davranışlarının gerisinde belli ihtiyaçları giderme arzusu vardır.³³

Dindarlık-ruhanilik ve anlam sistemleri üzerine yazılan bir makaleye göre; dindarlığın önemli olduğu kişiler için, dindarlık onların kendi anlam sistemleri için çok önemli bir çekirdek oluşturmaktadır. Bu anlam sistemi onların kişisel yaşamlarını,

²⁹ Mehmedoğlu, a.g.e. s.79

³⁰ Emile Durkheim, *Dini Hayatın İlk Biçimleri*, Çev. Fuat Aydın, Ataç yay. İstanbul, 2005, s.67

³¹ Neda Armaner, “Din Eğitiminde Psikolojinin Önemi”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, Ankara, 1979, Cilt:23, s.217,218,219,220

³² İsfehâni, a.g.e., s.728

³³ M.Doğan Karacoşkun, “Dini İnanç- Dini Davranış İlişisine Sosya-Psikolojik Yaklaşımlar”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi IV*, 2004, S:2, s. 29,30,31

dünyalarını oluşturan bir çerçeve çizmektedir. Ve bu çerçeve de kişisel hayatlarındaki amaçlarını, inanışlarını etkilemektedir. Çünkü birçok din ortak bazı inanışları içerir. Yaşam için ortak rehberleri vardır. Ve bireyler kendi dinlerinden anlaşılabilir kişisel çerçeveler oluşturabilirler. Tanrı'nın varlığı, yaşam sonrası hayatın olma olasılığı, dinin diğer insanları bilgilendirdiği, âdil olma, kontrol, uyum, incinebilirlik gibi konularda dinlerin inanışları vardır. Din birçok insanın hayat amacının merkezindedir. Onlara son derecede yüksek motivasyon sağlar, yaşam için öncelikli amaçlar belirler. Tıpkı bir reçete, rehber gibidir. Amaçlar ile birlikte motivasyon kaynakları da sağlar. Yapılan araştırmalarda özel olarak dindar olma ile hayatın anlamlandırılması arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmaktadır. İnsanlarda dini anlam sistemleri tecrübelerini algılama, anlama ve değerlendirme için tamamlayıcı bir çerçeve oluşturur. Bu tamamlayıcı çerçeve özellikle kişilerin davranışlarını yönlendirme ya da organize etmeleri noktasında önemli bir çerçevedir.³⁴ Anlam sistemleri açısından incelendiğinde Armaner'in aktardığına göre Allport şahsi özellikleri bir sıra ve düzen içerisinde ele alarak onları üç grupta toplamaktadır:

1-Ana Özellikler 2-Merkezi Özellikler 3- İkinci Derece Özellikler.

Ona göre ana özellik "Dindarlık" özelliğine giriyorsa o zaman dini düşünce, duygu ve davranış hali ferden bütün hayatını etkisi altında tutar. Bunun en açık örneğini büyük mistiklerde ve İslam mutasavvıflarında görmek mümkündür. Merkezi ve ikinci derece özellikler ise bir grup insanda uygulanan değerlendirme ölçeklerinden alınan sonuçların sıralanmasıyla ortaya çıkan özelliklerdir. Bunlar ise birer tutum bir hareket tarzı olarak değerlendirilebilir.³⁵

İnsan duygu, düşünce, davranış ve tutumlarına yön veren anlam sistemleri açısından değerlendirildiğinde din ve dinin göstergesi olan ibadetler tecrübe ve deneyimler ile psikoloji arasında anlamlı bir ilişki olduğunu düşünmekteyiz.

1.2. DİNİ TECRÜBE VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

Çağdaş psikologlar "dini tecrübeyi Allah'ın (kutsalın) alamet, işaret, tezahür ve delillerini sezgisel algılama, vasıtasız, doğrudan doğruya kavrama ve ilahi kudretle sezgisel ve duygusal ilişki kurmak" olarak tanımlar ve tasvir ederler. Dini tecrübe terimi altında, çeşitli şuurial olaylar ve eğilimler, dini duygu ve sezgiler tasvir edilirken, dinin tecrübeye ve iç yaşantıya dayalı duygusal yönü

³⁴ Crystal L. Park, "Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective", *J. Behov Med*, January 1 2007, April 24 2007, s.3,4

³⁵ Neda Armaner, *a.g.e.*, s.73

değerlendirilmektedir. Hatta bazılarınca dinin bütünü, dindarlığın asıl kökü ve temeli olarak kabul edilen, bu çok karmaşık ve çok yönlü duygusal ve şuuralsal tecrübe boyutunu ifade etmekte yeterli değildir. Esas ve genel anlamı içerisinde dini tecrübe bizzat insanın ve varlığın ilahi kudretin göstergesi olarak kavranmasını ifade etmektedir.³⁶

1.2.1. Dini Tecrübe ve Psikoloji İlişkisi

Dini tecrübe ve psikoloji ilişkisini ilk inceleyenlerden olan ve Amerikan psikolojisinin temeli sayılan James'ın çalışmalarına dikkat çeken Ayten'in aktardığına göre James, dini tecrübe üzerine yaptığı çalışmalar sonucunda, dinin kişisel, duygusal ve çeşitlilik olmak üzere üç farklı özelliğini tespit etmiş ve dini duygunun bireyin zihinsel yapısını şekillendiren önemli bir temel olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda o, mistik tecrübelerin bireysel dinin önemli bir yönünü oluşturduğunu ve bu mistik hallerin de din olgusunun sağlıklılık parçaları olduğunu ifade etmiştir.³⁷ Yine Boutroux'un aktardığına göre James dini tecrübenin ilmi tecrübe kadar gerçek ve faydalı olduğunu ve hatta dini tecrübenin ilmi tecrübeden daha dolaysız, daha somut ve derin olduğunu ifade etmektedir. Üstelik ilmi tecrübe böyle bir dini tecrübenin olabileceğini önceden kabullenmiştir.³⁸

Armaner'in aktardığına göre dini tecrübe kuramcısı Ribot ise din duygusunun iki farklı yapıdan meydana geldiğini söylemektedir. Bunlardan birincisi korkudur ki; mutlak yüce ve güçlü olana duyulan saygıyla birlikte olan korku yani haşyet ile ta'zim duygularını içerir. İkincisi ise ferahlık ve huzurdur ki; güven ve sevgi gibi duyguları içerir. İlki bağlılık duygusuna, ikincisi ise karşılıklı bir birliğe giden gönül akışı duygusuna yol açmaktadır.³⁹

Vergote'ye göre "dini tecrübe, vasıtasız bir kavrayışı gerektirir. Tecrübe hususi içtenlik içinde gerçekleşir. Sevinç ya da ürküntü hissedilen bu temasın bazı nitelikleridir."⁴⁰ Tillc'h'e göre, "İman sahasına giren kimse, hayatın kutsal bölgesine girmiş olur. İmanın olduğu yerde kutsalın farkında oluşu vardır. İnsan kalbi

³⁶ Hökeleki, a.g.e., s.131,132

³⁷ W. James, *The Varieties of Religious Experience*, The Fontana Library, 1962 London; aktaran Ali Ayten, *Psikoloji ve Din*, İz Yay. , İstanbul, 2012, s.30,31
E. Boutroux, *Çağdaş Felsefede İlim ve Din*, Çev. Hasan Katipoğlu, MEB yay., İstanbul, 1988, s. 376

³⁹ Neda Armaner, *İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1967, s. 23

⁴⁰ Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, Çev. Veysel Uysal, MÜFAV Yay. İstanbul, 1999, s.106

sonsuzluğu aramaktadır. Çünkü bu sonlunun istirahat etmek istediği yerdir. Sonsuzda o kendini, gerçekleştirimini görür. İçerisinde nihailiğin aşikar olduğu her şeyin coşkusal cazibesi ve büyüleyiciliğinin sebebi de budur. Diğer taraftan şayet nihailik aleni ise ve de büyüleyici cazibesini kullanıyorsa kişi aynı zamanda, sonlunun sonsuzdan sonsuz derecede uzaklığını ve sonsuza her sonlu erişme teşebbüsünün menfi sonucunun farkına varır. İlahi huzurda tükenmiş olma hissi insanın kutsalla olan ilişkisinin derin bir ifadesidir. Ve bu her hakiki iman eyleminde her nihai kaygı halinde zımnen vardır. Aslen kutsal, eşyanın ve tecrübelerin mutad aleminden ayrı olan şey anlamında olagelmıştır. O sonlu ilişkiler dünyasında ayrıştırılmıştır. İşte bütün dinsel kültlerin kutsal yerleri ve aktivitelerinin diğer bütün yer ve aktivitelerden ayrılmış olmalarının nedeni de budur. Mukaddes mekâna girmek, kutsal olanla karşılaşmak demektir. İşte burada sonsuz derecede uzak olan, uzaklığını kaybetmeksizin kendisini yakınlaştırır ve hazır kılar. Kutsal bu sebeple ayrılır çünkü bu âlemi aşmıştır. Kutsalın gizemli karakteri, insanın onu tecrübe etme tarzlarında muğlaklık doğurmaktadır. Bu hem ürkütücü hem de yaratıcı olabilir.⁴¹ Steiner'e göre insanın özvarlığını kavramak isteyenlerin ilk adımı, kendi benliğinden yola çıkarak, ruh ve tinin farklılığını anlamaktır. Hiçbir düşünce insanı varoluşun daha yüksek bölgelerine taşıyan ve yüksek dünyalardan kaynaklanan, kristal saydamlığındaki düşüncelerin verdiği sıcaklığa, güzellik ve yücelik duygusuna erişemez. İnsan fizik bedeni ve dünyayı bedensel duyularıyla algılar. Oysa her şeyin cevheri sayılan yaşam gücünü sıradan duyularla algılayamaz, çiçeğin rengini seçip kokusunu alabilir ama yaşam gücünü göremez. Nasıl renkleri görmek için fiziksel göz gerekiyorsa yaşam gücünü görebilmek için de tinsel göz gerekmektedir. Steiner'e göre bu tinsel göz geliştiğinde kişi tüm yaşam güçlerini görebilir.⁴²

1.2.2. İbadetler ile Kişilik ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Hökelekli'ye göre psikoloji açısından ibadet, insanla Tanrı arasındaki ilişki ve iletişimin insana ait söz, beden duruşu ve hareketler gibi sembolik eylemlerle ifadesi olarak anlaşılır. Dua, dini ritüeller gibi tapınma şekillerini de içine alan geniş anlamıyla ibadet, ferden kendisini Tanrı'ya çok yakın hissettiği, onunla deruni münasebetler içerisinde bulunduğu hissini veren özel bir tecrübe ve bu tecrübeye dayalı her türlü eylem ve işlemleri yani dini hayatın uygulamaya yönelik ifadesini

⁴¹ Paul Tillich, *İmanın Dinamikleri*, Çev. Fahrullah Terkan ve Salih Özer, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2000, s.24,25

⁴² Rudolf Steiner, *Teozofi, Duyu-üstü dünya kavrayışına giriş ve insanın varoluş nedeni*, Çev. Ayşe Domeniconi, Say Yay., İstanbul, 1987, s. 24,25,26,27,29

kapsamaktadır. Hökelekli'nin aktardığına göre din ve psikoloji ilişkisini araştıran bilim adamları dinin fert üzerindeki asıl etki ve fonksiyonu, onda güçlü, uyumlu, bütünleşmiş, sağlam yapılı bir kişilik oluşturmaktadır. Din Psikolojisi araştırmalarında elde edilen sonuçlarda bunu desteklemektedir.⁴³ Muhammed İkbâl de aynı görüşü felsefi ve metafizik düzlemde kuvvetle savunmuştur. İkbâl'e göre; Whitehead'ın dediği gibi din, doktrin bakımından öyle umumi bir hakikatler sistemidir ki, hususla iltizam ve hakkıyla idrak edildiği takdirde ferdin şahsiyetini, maddi ve manevi hayatını değiştirir ve ona bir istikamet verir. "Din, tecrübenin birbirine zıt tezahürlerini uzlaştırma ve beşeriyetin kendini içinde bulduğu muhitin mutabakatlarını arayıp bulma yolunda sarf edilen gayretleri tanıyamazlık edemez."⁴⁴

Dini inanç ve değerler; ibadet ve törenlerle dünya hayatına ilişkin dini açıklamalar insan hayatına bir anlam ve amaç kazandırır, insanlar arası ilişkileri düzene koyar, kişinin zihinsel açmazlarını çözer. Ayrıca dinin insanı davet ettiği ve yönlendirdiği ideallerle oluşturduğu cemaat hayatı kişiye bir kimlik kazandırır; cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin ıslah edilip faydalı duruma getirilmesine hizmet eder; ruhsal sağlığını koruyucu, ruhi meseleleri tedavi edici etkiler yapar. Dinin insanın iç dünyası ile tabii ve toplumsal çevre arasında denge ve uyum kurmasına yardımcı olmasında ve insana kişilik yapısındaki güçleri bütünleştirme imkânı vermesinde dini pratik olan ibadetlerin payı büyüktür.⁴⁵

Örneğin yaygın olan ve tüm dinlerde ortak olarak bulunan dua ibadetini incelediğimizde psikoloji ile ilişkisi ve yapılan çalışmalarda sonuçlar dikkat çekmektedir. Wach'ın aktardığına göre "Dini kültürün her dalı, özellikle dua hakkında zengin çalışmalar elimizde mevcuttur. Bir araştırma toplu halde yapılan dua ile tek başına yapılan dua arasındaki farklara dikkat çekilmiştir. Kuşkusuz kişiyi ulûhiyete yönelten duanın, onun başkaları ile olan ilişkileri üzerinde de etkileri vardır. Dua, bu ilişkilerin anlam kazandığı en uygun ortamdır."⁴⁶

Certel'e göre ibadetler dini yaşayışın özü ve esas yapısı olan imandan sonra gelen ve imanın varlığının tezahürleridir. İbadetler bir yandan dindarın içindeki imanın varlığından hayat bulurken bir yandan da içteki imanı takviye edip güçlendiren, geliştirip derinleştiren kaynaklar olma özelliği taşımaktadır. İnanç ve ibadet bir bütünü iki yarısı gibi birbirine yakın ve iç içedir.

⁴³ Hayati Hökelekli, İbadet, *İslam Ansiklopedisi*, Cilt:19, Türkiye Diyanet Vakfı Neşriyat, İstanbul, 1999, s.248

⁴⁴ Muhammed İkbâl, *Dini Tefekkürün Yeniden Teşekkülü*, Çev. Sofi Huri, Kırk Ambar Kitaplığı, İstanbul, 2002, s.20

⁴⁵ Hayati Hökelekli, İbadet, *İslam Ansiklopedisi*, Cilt:19, Türkiye Diyanet Vakfı Neşriyat, İstanbul, 1999, s.249

⁴⁶ Joachim Wach, *Din Sosyolojisine Giriş*, Çev. Battal İnandı, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yay. Ankara 1987, s.13

İslâm'da ibadet, hayatın her yönünü kuşattığı gibi insanın maddi ve manevi tüm varlığına şamildir. Zira inançlı kişi Allah'a, düşüncesiyle, kalbiyle, diliyle, gözü kulağı elleri ve diğer tüm azalarıyla, maddi ve ruhi tüm varlığıyla ibadet etmektedir. Bireyin emrolunduğu bedeni ve mali ibadetler, dinen konulan kurallar ve şekillerle birlikte, duygu ve düşünce planında ve ruhen yaşadıkları nispette değer kazanırlar. Mü'minler için amaç; Allah sevgisini kazanmak, Allah'ın rahmetini ummak, gazabından korkmak, kazasına razı olmak, verdiği bela ve imtihana sabretmek, nimetlerine gönülden şükran duyguları beslemek, Allah'tan haya etmek, O'na tevekkül etmek ve gönül bağlamak gibi en üstte ve mahrem olan yüce duygular beslemek, düşünsel ve duygusal planda tüm varlığıyla Allah'a ibadet etmekten ibarettir. İslâm'da ibadetin çok geniş sahası içerisine başta farz olan namaz, oruç, zekat, hac ve bunların nafileleri, sonra tüm ibadetlerin içeriğinde bulunan dua, tespih, sena, zikir, tefekkür, istiğfar, salavat, ilim öğrenmek ve öğretmek, hasta ziyareti, cenazeyi taşıma ve defnetme, mü'minlerin ihtiyaçlarını giderme, yardımseverlik ve dayanışma, helal rızık kazanmak için çalışma, takva ve hayırda yardımlaşma, insana sıkıntı veren şeyleri ortadan kaldırma ve insani ihtiyaçların dinin koyduğu kurallar dahilinde karşılanması bile halis bir niyetle yapıldığında ibadet kapsamına dahil olmaktadır. Şu halde İslami açıdan ibadet, insanın duygu ve düşüncelerinden, hayatından ayrı bir şey değil bilakis mümini her an yapılandırarak tüm kişiliğine ve psikolojisine sirayet eden önemli bir unsurdur.⁴⁷

Ayrıca "Dua ve ibadetler bireyi alçakgönüllü olmaya, huşu içerisinde ilahi olan sonsuzu duyumsamaya, kendi sınırlarının farkında olmaya ve kendinin en derin yönlerini keşfetmeye, benlik bilincini güçlendirmeye yol açar. Dua ve ibadetler bunalım anlarında bireye sığınabileceği bir dayanak yaratmaktadır. Sözcükler, sözel formüller, her türlü tapınma eylemi olarak ibadetleri varoluşsal psikodinamikler açısından değerlendirirsek; ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık gibi kaygılar ve derin yapıları anlamlandırma ve çözme gibi kısaca bireye varolmanın getirileri ile yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmaları aşmasında çok önemli katkılar sağlar. Malinowski' ye göre dini tabiatlı eylemlerde yaratıcı bir unsur bulunuyor. Bu eylemler bireyin yaşamında toplumsal bir olay olarak kalmıyor aynı zamanda zihinsel bir dönüşümü de ifade ediyor.⁴⁸

Palautzion ve Park'a göre Psikoloji literatüründe, başta Freud olmak üzere tanrının ya da dinin doğaüstü, aşkın bir olgu olarak anlaşılmasına karşı çıkan

⁴⁷ Hüseyin Certel, "Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi", *Dini Araştırmalar Dergisi*, Ankara1999, Cilt:2, S:4, ss. 209-222. sayfa s. 211, 212

⁴⁸ B. Malinowski, *Büyük, Bilim ve Din*, Çev. Saadet Özkal, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1990, s.30

psikologlar da vardır. Freud, dini tamamen insan evrimindeki irrasyonel bir ön evreye ve sonra daha gerçekçi, rasyonalist ve bilimsel bir medeniyete indirgemektedir. Makaleye göre Freud, dini özünde bir illüzyon, tercihen yüceltilmiş bir baba figürü tarafından doğanın tehlikelerine karşı korunmak için derin bir arzu duymak gibi kişisel arzuların doyurulması olarak değerlendirmekte ve bu dini açıklama girişimleri klinik ya da herhangi bir detaylı ve sistematik bir gözleme dayanmamaktadır. Aksine o, dini aydınlanma felsefesi tarafından yönlendiriyor gibidir.⁴⁹ Jung'a göre ibadet ve dua bireyin günlük hayatında oldukça önemli yer tutmaktadır. Jung, dini ritüellerin bireyin ruh sağlığının korunmasında vazgeçilmez unsurlar olduğunu ve dini inanç, dua ve törenlerin, bireyi bilinç dışının tehlikelerine karşı koruduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple gelen bütün hastalarına dini emirler çerçevesinde dini ritüellerini yapmalarını önermiştir.⁵⁰

Dini ibadetlerin bireylerin ruh sağlığı ya da kişilik gelişimine etkileriyle ilgili araştırmaları incelemeye devam ettiğimizde, temel ibadetlerden sayılan oruç ibadeti dikkatimizi çekmektedir. Fiziksel ve psikolojik boyutları içeren oruç ibadeti ile ilgili Türkiye'de yapılan bir alan araştırmasında Uysal "Orucun insanlarla ilişkileri kolaylaştırdığı; sosyal itibar kazandırdığı; yardımlaşmayı, kendine güveni ve hoşgörüyü artırdığı"; ekonomik rahatlama (aile bütçesini rahatlatma) getirdiği" gibi duygu ve düşüncelerin oldukça yüksek olduğu ve bu bağlamda orucun sosyal etkisinin katılımcıların çoğunluğu tarafından olumlu karşılandığı sonuçlarına ulaşmıştır.⁵¹

Oruç ibadeti ile ilgili diğer bir araştırma 1994 yılında 306 üniversite öğrencisi ve araştırma görevlisi üzerinde yapılandır. Bu araştırma sonuçlarına göre oruç ibadetini yerine getirenlerin bu ibadeti yerine getirmeyenlere kıyasla daha vicdanlı, sabırlı, ve alçak gönüllü olduklarıdır. Araştırmanın diğer sonuçlarından birisine göre de oruç ibadeti bizim toplumumuzda insanların benlik değerlerini oluşturmada önemli bir rol oynamaktadır. Daha genel bir ifadeyle deneklerin "Dini tutum ve davranışları" yani ibadetleri ile bazı "kişilik özellikleri" arasındaki ilişki ve etkileşim, dinin insan şahsiyeti üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.⁵²

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve ölçek olarak Allport'un iç güdümlü-dış güdümlü eğilim ölçeğinin kullanıldığı bir araştırmada, kendini gerçekleştirmeyle

⁴⁹ R. F. Palautzion and Crystal L. Park, *Din ve Maneviyat Psikolojisi*, Çev. İhsan Çapçioğlu ve Ali Ayten, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2013, s.173,174

⁵⁰ Jung, a.g.e. s. 33

⁵¹ Veysel Uysal, "Kentsel Hayatta Dindarlık ve Oruç İbadetinin Bireysel-Toplumsal Yansımaları", *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S:32 (2007/1), ss.19-44,s.42

⁵² Veysel Uysal, *Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, M.Ü.İ.F.A.V. yay. İstanbul, 1996, s.100-138

iç güdümlü dindarlık değerleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Kendini gerçekleştirme kişiliğın bir yönü olarak olumlu ruh sağlığını temsil etmektedir.⁵³

Yapılan bu araştırma sonuçlarına göre, ibadetlerle, kişilik özellikleri ve ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

1.2.3. Namaz Kılma İbadetinin Özellikleri ve Psikoloji İlişkisi

Namaz farsça bir kelime olup, Arapça salât kelimesinin karşılığıdır. Lügatte dua, istiğfar, övgü anlamlarına gelen salât, dini bir kavram olarak İslam'ın 5 temel esaslarından biri olup, belli eylemler ve rükunleri bulunan özel bir ibadet türüdür. Namaz içinde zikir, tesbih, dua, kıyam, rüku, secde gibi alt ibadetleri toplayan ve amellerin Allah'a en sevimli olanı olarak bildirilmiş aynı zamanda inanan insanın miracı (yükselişi) olarak kabul edilmiştir. Çünkü namaz, insana devamlı olarak Allah'ı hatırlatır, kalplere sorumluluk duygusunun yerleşmesini sağlar, kötülük ve günahlar ile kişinin arasında bir perde olarak insanın maddi ve manevi temizliğinin de vasıtasıdır.⁵⁴ Namaz ibadeti gerek kainatın ibadet modeli olması, gerekse dua, istiğfar tesbih gibi çeşitli ibadetlerle iç içe olması, itikaf, oruç ve haccın bir yanını içermesi ve bütün ibadetlerle iç içe olması yönünden diğer ibadetlere göre daha kapsamlıdır.⁵⁵

Yine namazdaki bedensel hareketler, okunan ayetler ve söylenen sözler duadan farklı ve ayrı bir anlama sahiptir. Çünkü Allah ile kurulan özel bir diyalogu ifade eder. Namazda düşünce, duygu ve davranış bütünleşmesi yaşanır. Zihinde var olan Allah ile ilgili inanç ve düşünceler, Allah'ın her şeyi yaratan, her şeyden üstün, her şeyi yapmaya gücü yeten, her yönüyle mükemmel bir varlık olduğu inancı, duygulara ve hareketlere, tüm benliğe yansır. Bu nedenle namaz, insanın Allah'ın kulu olduğunu kabul ederek, bu bilinçle O'nunla diyalog kurmasının, konuşmasının hazzını duyarak, heyecanını yaşayarak, duygu ve düşüncelerini sözlerine ve hareketlerine aktararak, Allah'ın huzurundaki ruh-beden bütünleşmesi halidir. Hz. Peygamber'in namaz ibadetini "mü'minin miracı" olarak nitelendirmesi, mü'minin namaz kılarken Allah ile olan diyalogunun ulaştığı noktayı göstermesi açısından son derece anlamlı ve önemlidir.⁵⁶

⁵³ Halil Apaydın, "Ruh Sağlığı-Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, Cilt:10, S:2, s.64,65

⁵⁴ İsmail Karagöz, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, , Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2010, s.514

⁵⁵ Vecdi Akyüz, *Mukayeseli İbadetler İlimihali*, Cilt:1, İz Yay. , İstanbul, 1995, s.14

⁵⁶ Hüseyin Peker, *Namaz Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2014, s.16,17

Namazdaki lisani ibadet olan okumalar bir bakıma bir söz söyleme bir konuşmadır. Şöyleki tesbih, Kur'an-ı Kerim okuma ve dua etme kişinin hem kendisine ve hem de başkalarına karşı lisaniyle Allah'ın her türlü eksik, kusur ve noksanlardan münezzehe olup, yücelerin yücesi olduğunu beyan etmek ve bu suretle kişinin kendisine O'nun yasaklarını tebliğ edip, tekrarlamak, hatırlamak hatırlatmak, kendisi ve başkası için istek ve dileklerini ona arz etmektir. Bu yönüyle iman ilk defa harfler ve kelimelerle, kelime-i şehadet halinde dilde ifadelenir. Hemen sonra namazda okumalar ve davranışlar bütünü olarak bedende hareket halinde tecelli eder. Namaz, kelime-i şehadetin hareket haline dönüşmüş olan bir tefsiri ve bir izahıdır. En mühim tamamlayıcısıdır. Namazın bitmesiyle lisani ibadet olan okumalar da son bulup bitmektedir. Halbuki namazdaki hareket ve davranışlar tarz ve şekil değiştirerek birbirini tamamlar mahiyette çeşitli diğer ibadetler, birtakım emir ve yasaklar halinde son nefese kadar ömür boyu devam edip gitmektedir.⁵⁷ Aslında ve özetle namaz selam verdikten sonra başlayan ve devam eden bir ömrü içermektedir.

Namazın kişinin iç disiplini ile alakası da son derece önemlidir. İnsanın içinde devamlı olarak fikirler, istekler, hatıralar, dünyevi hayatıyla ya da inandığı üzere uhrevi hayatıyla ilgili tasarımlar, sevgiler, nefretler, dostluklar, düşmanlıklar veya öfke gibi duygular bir nehir gibi dalgalanarak akıp gider. Bu akış ise çoğu kere insanın iradesinin kontrolünde değildir. Yani bu zihni duygusal akış bir nizam içerisinde değildir çoğu zaman. İşte olgun bir insan olabilmek için her şeyden önce iç âlemimizden gelen olumsuz istek ve arzularımızı uzaklaştırmak ya da yönetebilmek için bir mücadele vermemiz gerekmektedir. İnsanın iç hakimiyeti ise iradesinin gücüne bağlıdır. İradenin içimizdeki kuvvetli ya da zayıf arzu ve isteklere, ihtiraslara, şehvetlere dizgin vurup vuramayacağı ise namaz gibi bir tatbikatta ortaya çıkabilir. İşte bu tatbikat, bir nevi tâlim ve terbiye çalışmaları namazla yapılabilir.⁵⁸ Çünkü namaz mü'minin hayatında bir denge unsurudur. Her gün belirli vakitlerde eda edilen bu ibadet, kişiyi disipline ve düzenli bir hayata alıştıırır. Kişiyi ruhen arındırıp yüceltmesi yanında namazdan önce abdestin beden, elbise ve namaz mahalliyle ilgili temizlik şartı gereği, maddi temizliğe vesile olduğu, ayrıca vücudun çeşitli organlarının hareket etmesine, eklemlerin bükülmesine ve kasların gerilip gevşemesine imkân sağlayarak vücuda zindelik verdiği de göz ardı edilmemelidir.⁵⁹

⁵⁷ Ali Murat Daryal, *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri*, MÜİFAV yayınları, İstanbul, 1994, s.80,82,83

⁵⁸ Süleyman Akif Emre, *Namazın Hayati Özellikleri*, Kitap Dünyası Yay. Konya, 2006, s.17,18,19

⁵⁹ M.Kamil Yaşaroğlu, Namaz, *İslam Ansiklopedisi*, Cilt:32, Türkiye Diyanet Vakfı Neşriyat, İstanbul, 2006, s.357

Yine Nurbakiye göre; namaz kılan, secde mahalline baktığından göz mercekleri dinlenir. Çünkü göz merceklerinin dinlenebildiği en rahat mesafe bir buçuk metreye bakmaktır. Göz merceklerimiz ancak kasılmadan bu mesafeyi gördüğü zaman rahatlar. Günde kırk rekat hesabıyla bu dinlenme takriben bir saat tutar ki bu gözler için bulunmaz bir sağlık reçetesidir. Ona göre kalbin çalışmasında ve duygusal sistemle ilgisinde fevkalade önemli olan şey elektromanyetik eksenleridir. Namaz hareketleri sırasında bu eksenler en ideal çizgilere gelir ve namaz kılanlarda tevekkül duygusu otomatik olarak gelişir ve, ruh hastalıklarında büyük etkisi olan vesvese kişiyi tahrip etme imkanı bulamaz.⁶⁰

Sabah namazı kılan kişi, sabah erken kalkarak güne erken başlamayı, yeni gün için şükür, gün içindeki sıkıntılara karşı sabrı ve yardımı dileyerek canlılık, güç ve metanetle motive olacaktır. Öğle ve ikindi namazları ise insanın gün ortasında Allah'ı, ölüm ve sonrasını hatırlayarak dünyaya hırsıyla yönelmesinin, stres ve sıkıntıların geçici olduğunun farkına varmasına, sakinleşmesine fırsat vererek nefes almasını ve güç tazelemesini sağlayacaktır. Akşam namazı gün içinde yorulan bireye dinlenmeyi hatırlatır. Yatsı ise günün muhasebesini yapıp doğru ve yanlış görmesine imkan vererek, günü şükür ile sonlandırmasını sağlar.⁶¹

Namaz kılmadan önce alınan abdest de ibadet hükmünde ve namaza hazırlık için gerekli şartlardandır. Abdest ile kişi el, yüz, kol, ayak gibi organlarını temizleyerek hem imanını günde beş kez beslemiş ve hem de Allah'ın huzurunda durmak için gerekli hazırlığı yapmış olur. Çünkü abdest vücudu harekete geçirir. Onu tembellikten, gevşeklikten kurtararak aynı zamanda Allah'ın huzuruna çıkmak üzere zihnini hazırlar. Abdest alma organlarını su ile madden temizlemiş olan kişinin öfkesi de giderilmiş olur. İnsan bedenine su ile temizlik yapıp yani abdest aldırarak rahatlık sağlamak insanın huzurlu ve sükunetli olmasına zemin hazırlamaktadır. Hz. Peygamber; öfke ve kızgınlığın şeytandan olduğunu, şeytanın da ateşten yaratıldığını ve ateşin de ancak su ile söndürüleceğini bu yüzden de abdestin öfkeyi giderdiğini beyan etmiştir. Abdestin sadece maddi etkisi olmadığını aynı zamanda Müslüman kimsenin abdest aldığı anda günahlarının ellerinden, gözlerinden, kulaklarından, ayaklarından çıkıp gittiğini ve bu uzuvlarla işlediği günahlarının affolunduğuna da vurgu yapması abdest almanın Müslümanlar için hem bedeni ve hem de ruhi bir temizlenme ibadeti olduğuna dikkatimizi çekmektedir.⁶²

⁶⁰ Haluk Nurbaki, **Namazın Sırları**, Damla Yayınevi, İstanbul, 2002, s.24,25

⁶¹ Habil Şentürk, **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**, İz Yay., İstanbul, 2010, s.54,55

⁶² Abdullah b. Muhammed et-Tayyar, **Tüm Detaylarıyla Namaz**, Çev. M. Beşir Eryarsoy, Guraba Yay., İstanbul, 2005, s.32

Gerek vücudu mikroplara karşı koruma altına alarak, gerekse kan dolaşımının düzenlenmesine yardımcı olarak, beden sağlığını koruyan abdest, günahların affına da vesile olduğu için aynı anda kalbi, duygu ve düşünceleri de olumsuzluklardan temizleyip ruh sağlığını temin etmektedir. Dolayısı ile namaz kılacak kimsenin bedenini temizlediği gibi iç âlemini de bu niyetle temizlemesi gerekmektedir. Müslümanların namaz kılmaktan maksadı Allah'ın emrine uymak, Allah'ın sevgisini, rızasını kazanıp affına nail olmak ve O'nun sıfatlarıyla ahlaklanarak iyi ve olgun bir insan olmaktır. O halde günde beş vakit bu duygu ve bilinçle namaz kılan insanın ruhi tekâmülünü gerçekleştirmesi kaçınılmaz olacaktır.⁶³

Namaz, kötü düşüncelerin kaynağı olan duygulardan kişinin özgürleşmesini sağlayabilir. Aynı zamanda yine kötü düşüncelerin kaynağı olan nefis ve şeytanın tutsaklığından kurtarıp, onu dinamik hale getirip iyi ahlaka sahip, kâmil ve başarılı birey olmaya hazırlayabilir. Çünkü günde beş defa deneyimlenen namazda kişi, hayatını yaptığı işleri düşünmekte, af dilemekte ve bir daha yapmamaya söz vermekle insani gelişimi için önemli bir zemin hazırlamaktadır. Allah'ın huzurundaki sözler ona ümit, canlılık ve güç katarak yaşadığı zinde hayat ile onu ruhsal hastalıklara maruz kalmaktan da kurtarabilmektedir.⁶⁴ Kişinin ruhsal hastalıklardan korunması ya da kurtulması karakterinde olumlu, iyi ve güzel ruhi prensiplerin yerleşmesiyle mümkün olmaktadır.

Allport'a göre, genellikle kişilikteki dini his yalın bir halde bulunur ve derin bir saygının damgasını taşıyan kalıcı bir yapı arz eder. Kişinin bu parçası hayatın merkezinden yükselir ve bireyi sonsuza yönlendiren ve uzun vadeli niyetlere sahip olan, zihinsel hayat bölgesini içermektedir. Bu yüzden bu bölge kişiliğe entegrasyon ve anlam kazandırabilir, hayatta karşılaşılabilecek kaos ve trajedi karşısında bireye barış getirebilir. Bireyin dini kendini yaratılışa ve yaratıcıya bağlayan cesur bir teşebbüstür. Bu bireyin ait olduğu yüce konteksi bularak kişiliğini tamamlama ve genişletme için yapmış olduğu mutlak teşebbüstür.⁶⁵

Kerschensteiner'in 'Karakter' adlı eserindeki tarifine göre karakter, "ruhta iyice yerleşen prensipler veya maksimler vasıtasıyla her irade fiilinin kesin ve muayyen olması üzerine ruhun istikrar kazanmış halidir. Eğer bu prensipler zamanın ve cemaatin ahlak kodeksleriyle uygunluk teşkil ederse o zaman karakter ahlaklılık vasfını taşır ki bu aynı zamanda kıymet ifade eden bir kavram olur. Eğer davranışlara esas teşkil eden maksimler bütün ihtimallerde dengeli olmazsa eğer ihtiyari görülen bir hareket dikkatli bir kimse için itimada layık değilse böyle bir ferdi

⁶³ Abdullah Demiray, *Namazın Hikmetleri*, Semerkand Yay, İstanbul, 2010, s.40,41

⁶⁴ Yunus Vehbi Yavuz, *İbadetlerin Hikmeti*, Feyiz Yay. İstanbul, 2012, s.57,58,59,60

⁶⁵ Gordon W. Allport, *Birey ve Dini*, Çev. Bilal Sambur, Elis Yayınları, Ankara, 2004, s.158

yalnızca cemaat değil bütün dünya da karakersiz olarak vasıflandırır ve bununla aynı zamanda bir değersizlik ifade etmiş olur.⁶⁶

Namazın her rekâtında okuduğu ayetlerdeki anlamı tekrar tekrar ruhuna yerleştiren birey bu şekliyle doğru ve güzel olan, olgun ve iyi bir insan olma yolundan sapmamaya azami gayret gösterebilir. Elbette bununla birlikte düzenli bir namaz deneyimi insanı iyimser ve pozitif düşünmeye de itebilir. Kişi Allah'ın yardımıyla hayatın olumsuzluklarıyla baş edebileceğini düşünür. İyilik ve güzellikleri hayal eder. Dua, ibadet ve meditasyon esnasında (İslam tasavvufunda rabita) mistik uyanış yaşayan kişilerin beyinlerinde olup bitenleri inceleyen bir bilim dalı olan nöroteoloji açısından baktığımızda ise namazın, Allah'a güvenen, O'nun kendisine yardım edeceğine kuvvetle inanan bireyin beyin kimyasallarının işleyişinde olumlu değişimlere sebebiyet vereceğini söylemek mümkündür.⁶⁷

“Sana vahyedilen kitabı oku, namaz kıl. Namaz muhakkak aşırılıktan ve kötülükten alıkoyar. Allah'ı zikretmek elbette en büyük ibadettir...” (Ankebut Suresi; 29/45)

“ Gerçekten inanlar kurtuluşa ermişlerdir, onlar ki namazlarında huşu içindedirler ve boş, yararsız şeylerden yüz çevirirler (Müminun 1,2,3) “emanetlerine ve sözlerine riayet ederler, namazlarını muhafaza ederler”(Müminun 8,9) gibi ayetlerle Allah samimi, huşu ile kılınan bir namazın insanı mutlaka kötülükten alıkoyacağı ve onu güzel ve iyi vasıflarla donatacağı bildirmektedir.

Din ve ibadetlerin ferdi boyutları yanında sosyal boyutu olduğunu da göz önünde bulundurursak; namaz gibi dini ibadet ve törenler, kurallar vasıtasıyla toplumun içinde bir değerler sistemi, grup birliği ve dayanışması oluşturur. Çok eskiden beri din, toplumun hayatta kalması, istikrarı ve işleyişi konularında çok önemli görevler üstlenmiş, belirli dönemlerde dini kurumlar toplumun her alanında yol gösterici olmuşlardır. Çünkü din hissi yönüyle, insanın psikolojik yapısıyla; borç, ticaret gibi ekonomik hayatıyla, iman ve inanç yapısıyla, kişinin Rabbiyle kurduğu manevi yapısıyla, yağın yağmur, toprak yapısı, iklim tipleri, coğrafi şartlarla, tabiat kanunlarıyla, adet ve durum manasıyla da toplumsal hayatı ilgilendirmektedir. Psikoloji, sosyoloji, ekonomi ve ilahiyat gibi alanlarla iç içe olan din, insan tabiatında kök salan ve oradan yeşerip büyüyen dinamik bir yapıya sahiptir.⁶⁸ Bu açıdan İslâm'da namaz, oruç, hac, zekat, sadaka, dua ve kurban ibadetleri, sosyal dayanışma ve yardımlaşmanın temelini teşkil eden başlıca ibadetler olarak

⁶⁶ G. Kerschensteiner, **Karakter Kavramı ve Terbiyesi**, Çev. H.Fikret Kanad, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1977, s.15

⁶⁷ Peker, a.g.e., s.49,50,51,54

⁶⁸ Zeki Aslantürk ve Tayfun Amman, **Sosyoloji**, Çamlıca Yay., İstanbul, 2013, s.320,321

karşımıza çıkmaktadır. Tüm bu ibadetlerde “Mü’minler kardeştir” alt-üst, kadın-erkek, genç-yaşlı, zengin-fakir, efendi-hizmetçi, patron-işçi, amir-memur, hür-köle, köylü- şehirli, göçebe-yerleşik, beyaz-siyah vs. gibi her türlü sosyal farklılıklar ve tezatlar eritilip kaynaştırılmaktadır. Böylece din, bir tek Allah’a kulluk inancı etrafında onları birleştirerek adeta tek vücut kılmaktadır. Özellikle namaz ibadeti ırk, dil, renk, ülke, fakir, zengin ayrımı yapmaksızın mü’minleri bir safta toplamakta ve toplum şuurunu güçlendirmektedir. Sosyal dayanışma ve kaynaşmayı gerçekleştirerek toplumda birlik ve beraberliği kuvvetlendirmektedir. Bireysel yönüyle kul ile yaratıcı arasında bir iletişim özelliği taşıyan namaz ve içeriğindeki ayet ve dualar kişiye içsel bir muhasebe yapmasını ve davranışlarını kontrol altında tutarak, her zaman aşırılıktan uzak durmasını sağlamaktadır. Nitekim Kur’an namazın insanı kötülükten alıkoyduğunu belirtmektedir (Ankebut 29/45). Böylece her Müslüman, fert olarak kötü davranışları terk ederek her yönden düzenli ve kuvvetli bir toplum oluşturmak üzere hayatına devam edecektir. Üzüntülü ya da sevinçli kalabalık bir şekilde farklı insanlarla birlikte kılınan cemaat namazları, Müslümana yalnız olmadığını, organize bir cemaatin üyesi olduğunu hatırlatmaktadır. Günde beş defa cemaat olma deneyimini yaşayan Müslüman toplumlar diğer toplumlardan bu temel farkla ayrılmaktadır. Müslümanlar arasında birlik ve beraberliğin sağlanmasına son derece önem veren İslâm dini, beş vakit namazın cemaatle kılınmasını tavsiye ve teşvik etmiştir. Bununla birlikte her gün cemaatle namaz kılamayanlara ise haftada bir Cuma namazına ve senede iki kez bayram namazına katılımı farz kılmıştır. Cemaat namazları mü’minlerin görüşüp halleşmelerine duygu, düşünce paylaşımlarına, birbirleriyle maddi manevi yardımlaşmalarına vesile olmak gibi bir organizasyon anlamı taşımaktadır. Müslümanları bir araya getiren camiler, İslam’ın inananlara vermek istediği mesajın özü olan birlik, beraberlik, yardımlaşma, dayanışma ve güçlülük duygusunu içinde barındıran mekanlar olarak karşımıza çıkmaktadır.⁶⁹ Dolayısı ile namaz bireyler arasındaki bencil tutum ve davranışları kontrol altına alarak, yaşanası huzurlu ve mutlu toplumları hedeflemektedir. Aynı zamanda cemaatle namaz ibadetinde bulunan kişiler, içine kapalı yalnız bireyler olmaktan kurtulup dışa dönük aktif ve üretken olarak topluma bağlı bireyler haline gelmelerine katkı sağlayarak sosyal uyum becerileri göstermelerine ve psikolojik açıdan rahatlamalarına imkân tanımaktadır.⁷⁰

Tüm yönleriyle namaz kılma ibadeti psiko-sosyal uyumu çerçevesinde insanın günlük hayatını tanzim ve disipline eden, beden, bilinç ve ruhsal farkındalığını

⁶⁹ İsmail Akyüz, “İslâm’da Dini Pratiklerin Toplumsal Dayanışmaya Etkisi”, *Jass International Journal Of Social Science*, 2014, No: 25-1, s.465,467,468

⁷⁰ Hüseyin Certel, “İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri”, *EKEV Akademi Dergisi* Sosyal Bilimler Erzurum 1998, Cilt:1 S:3,ss.149-156, s.155

arttıran kıyam, rüku, secde, oturuş rükünleri ile de bu farkındalığı pekiştiren ve karakter gelişimine etkili en önemli ibadet olma özelliği taşımaktadır. Tek olan kibleye yönelme, kişiye bütün kabiliyet ve yeteneklerini bir noktada birleştirme alışkanlığı kazandırarak onu amacına doğru kademe kademe ilerletebilir. Özetlemek gerekirse; inanarak güvendiği, namaz ve dua ile dayandığı sonsuz bir güç olan Allah'ın varlığı onu sıkıntıları karşısında ümitsizliğe düşmekten korur. Namaz sinir sistemini rahatlatan, gerginliği gideren, buhran ve ızdıraqları dindiren özelliklerinin yanında uykusuzluk içinde yerinde bir tedavi sayılmaktadır. Aynı zamanda namaz insanın duygularını olumlu yönde etkileyerek onun fikren ve duygusal olarak dinlenmesine yardım eder.⁷¹

Namaz ibadetinin özelliklerini ve psikolojiyle ilişkisini inceledikten sonra tez konumuz olan düzenli namaz kılma deneyiminin affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyime olan etkilerini incelemeye geçebiliriz.

1.3. NAMAZ İBADETI İLE AFFETME, ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK, RUH SAĞLIĞI VE TİNSEL DENEYİM İLİŞKİSİ

1.3.1. Affetme ile Namaz İbadeti İlişkisi

“Afv” Türkçedeki affetmenin karşılığıdır. “Afv” sözlükte bağışlamaktır. Allah'ın ihşanı ile asi ve günahkar kullarının kusur ve günahlarını bağışlaması, bir kimsenin, düşmandan veya suçludan intikam almaya, karşılığını yapmaya gücü yeter iken yapmaması⁷² silip, süpürmek, bir şeyi elde etmeye yönelik niyet, artıp çoğalma, çirkin bir şeyi veya kötülüğü görmezden gelme, ceza uygulamasından vazgeçme⁷³ anlamlarına gelmektedir. Bazı psikologlar affetmeyi, inciten kişiye merhamet, iyilik ve sevgiyle yaklaşarak olumsuz duyguları aşmak olarak tanımlarken bazıları ise affetmeyi kişiler arası bağlamda yer alan, inciten kişiye karşı, içsel, olumlu sosyal değişim olarak tanımlamaktadır. Burada sözü edilen olumlu sosyal değişim duygu, güdü ya da davranışlardaki olumlu değişimdir. Tanımlara bakıldığında bazılarının davranışı affetmenin bir parçası olarak ifade ettiği, bazılarının affetmenin biçimlendirdiği duygusal değişikliklere ve/veya önemli güdüsel değişimlere dikkat

⁷¹ Adem Çelik, *Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s.70,71

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁷² *Dini Terimler Sözlüğü*, Türkiye Gazetesi yay. (t.y) Cilt:1, s.11

⁷³ Hüseyin K. Ece, *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan Yay. İstanbul, 2006, s.27

çektığı; bazılarının ise affetme kararlarında devreye giren bilişsel akıl süreçlerine yoğunlaştığı görülmektedir.”⁷⁴

Çalışmamız açısından biz daha çok affetme ve dindarlık ilişkisine değineceğiz. Hemen tüm dinlerde affetmeden belirgin bir şekilde söz edilmektedir. Suçluluk hisseden kişinin Tanrı'dan ya da diğer bir kişiden af talep etmesi, dini bir değer içermesi bakımından dinlerin psikolojik süreçler bakımından da modern psikolojinin inceleme alanına girmektedir. İki alan açısından incelendiğinde mesela tevbe, bağışlanmak isteyen bir kimse için önemli bir terapi kaynağı olabilir. Kişiyi tevbeye yöneltten psikolojik dinamiklere göz attığımızda pişmanlığın, kötü davranıştan vazgeçme fikrinin öne çıktığı görülmektedir. Bunun neticesinde yeni bir yaşam tarzı edinme, iyi insan olma fırsatı kazanılabilir ve bu yönüyle tevbe kişinin kendini affetmesini de içermektedir. Terapi süreçlerinde çok değerli görünen geçmiş yaşam öfkelerinden, kırgınlıklarından uzaklaşmak, tevbe içerisinde karşılığını bulabilmektedir.

Kişinin günahları Allah'a karşı ve insanlara karşı işlediklerinden dolayı iki şekilde tevbe gerektirir. Allah'a karşı işlenen suçlarda Allah'tan, kişiye karşı yapılan hatalarda ise hem Allah'tan hem de kendisine karşı hata yapılan kişiden bağışlanma/af dilenmesi zorunludur. Allah hakkı ile ilgili günahlardan tevbe etmenin 3 şartı vardır: 1- Kişinin işlediği günahlardan dolayı pişmanlık duyması 2- Tevbe edilen günahı kesinlikle terk etme gerekliliği 3- Tevbe edilen günaha kesinlikle dönmeme kararı. Eğer suç bir kişiye karşı işlenmişse, dördüncü bir şart olarak suçlunun mağdur durumda bıraktığı kişiden af dilemesi gerekmektedir. Zira İslam dini kişinin maddi manevi haklarına büyük önem vermektedir. Buna göre maddi olarak hasar gören kişinin hasarı karşılanmalıdır. Gasp eden kişinin affedilebilmesi mağdur olan kişiden helallik almasına bağlıdır. Suçlunun mağdurdan helallik istemesi Allah katında da bağışlanması için gerekli görülmektedir. Pişman olma şartından da anlaşılacağı üzere, tevbe etmeyi düşünen insanın yaptığı davranışın yanlış olduğunu fark etmesi tevbenin kabulü için önemli bir psikolojik unsurdur. İslam tevbe anlayışına göre tevbe etmek isteyen kişinin davranışının yanlış olduğunu kabul etmesi, bu davranışının kendisiyle Allah arasındaki ilişkiyi zedelediğini anlaması ve vicdani yönden huzursuz olması gerekmektedir. Sözü edilen huzursuzluk, pişmanlığı doğuran ve neticesinde kişiyi tevbe etmeye iten bir etkidir. Pişmanlık tevbenin ilk şartıdır.⁷⁵

⁷⁴ Özlem Gündüz, Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2014, s.2 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

⁷⁵ Elif Kara, "Dini ve Psikolojik Açısından Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* (The Journal Of International Social Reserach), 2009, Volume 2/8, s.222,223

Allah Kur'an'da özelde peygambere genelde tüm inananlara hitaben "Sen af ve müsamaha yolunu tut, iyiliği emret, cahillere aldırış etme" (Araf, 7/199),

"Umulur ki Allah bunları affeder. Allah Afüvv'dür (Affedicidir). Gafur'dur (Bağışlayıcıdır). (Nisa, 4/99),

"Bununla beraber eğer bir iyiliği açıkta yapar veya gizlerseniz veya bir kusuru bağışlarsanız bunu yapın. Çünkü Allah Afüvv'dür, Kâdir'dir." (Nisa, 4/149),

"Size isabet eden her musibet, (ancak) ellerinizin kazanmakta olduğu dolayısıyladır. Allah çoğunlukla affeder." (Şûra, 42/30) diye buyurmuştur.

Ayetlerde görüldüğü üzere Allah kuluna tevbe ettiğinde onu affedeceğini bildiriyor. Yine insanların birbirlerine karşı muamelelerinde de affetmeyi buyuruyor: "O takva sahipleri ki, bollukta da, darlıkta da Allah için harcarlar; öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever." (Âl-i İmrân 3/134) Yine "Ey iman edenler! Eşlerinizden ve evlatlarınızdan size düşman olanlar da çıkabilir. Böyle olanlara karşı dikkatli olun! Bununla beraber müsamaha eder, kusurlarına bakmaz ve onları affederseniz bu sizin için bir fazilettir." (Tegâbün, 64/14) buyurmaktadır. Affetmek ile ilgili Bakara Suresi 237. ayeti Bursevî' ye göre "Bağışlamanız takvaya daha yakındır. Aranızdaki fazileti ve üstünlüğü terk etmeyin. Ayrıca aranızdaki sevgiyi, güzelliği ve irfanı da unutmayın. Böylece hepsi de iyiliğe ve faziletli davranmaya teşvik ediliyor."⁷⁶ şeklinde açıklanmaktadır.

Ece'ye göre bu ve benzeri ayetlerden yola çıkarak mü'minlerin bir özelliğinin de ihsan sahibi (sürekli iyilik eden ve güzel davranışlarda bulunan) olmaları vurgulanmaktadır. Zaten af ve müsamaha yolunu benimsemek de bunun bir parçasıdır. Mü'minler başta ailelerine sonra bütün fertlere karşı bu güzel ahlakı sürdürürlerse, yani ihsan gösterir, sabır gösterir ve affedici olurlarsa, düşmanlıklar dostluğa; kargaşalar, kavgalar barışa dönüşebilir⁷⁷ demektedir. Hazreti Peygamberin hadislerinde de affa sürekli vurgu yaptığını görmekteyiz. "Erdemlerin en üstünü seninle ilişkisini keseni arayıp sorman, seni mahrum bırakana vermen, sana haksızlık edeni bağışlamandır," ve yine "Sana zulmeden affet."⁷⁸ buyrulmuştur.

İslâm'da kısas hakkı da vardır şöyle ki Hazreti Peygamber "Kim haksız yere bile bile öldürülürse, velisi şu 3 şeyden birini tercihte muhayyerdir: Ya kısas ister, ya affeder, yahut diyet alır. Eğer dördüncü bir şey istemeye kalkarsa mani olunuz."⁷⁹

⁷⁶ İsmail Hakkı Bursevî, *Ruhu'l-Beyân*, (ihtisar eden: Muhammed Ali Sâbüni) Çev. Abdullah Öz vd. Damla yay, İstanbul 1995, Cilt:1, s.413

⁷⁷ Hüseyin K. Ece, *İslam'ın Temel Kavramları*, Beyan Yay, İstanbul, 2006, s.29

⁷⁸ İbn Hanbel, *El-Müsned*, Cilt:4 Çağrı Yay. İstanbul, 1992, s.158

⁷⁹ Ebu Dâvut, *es-Sünen*, Diyât, 3:4496, 4:4504; Çağrı yayınları, İstanbul 1992, Cilt: VIII, s.14

Hazreti Peygamberin tercihi hep af yolunda olmuştur. Enes (r.a)'dan rivayetle "Rasulullah (s.a.s.) kendisine her ne zaman kısas bulunan bir dava getirildiğinde, mutlaka her seferinde affediyor gördüm."⁸⁰ demektedir.

İncelediğimiz ayet ve hadislerden yola çıkarak Allah'ın övgüsüne, mağfiretine ve peygamberin sünnetine ve şerefine nâil olmanın en önemlilerinden birisi olan "affetmek" fiilinin hususiyetlerini şöylece toplamamız mümkündür;

1. Mü'minlerin karşısındaki eşleri, evlatları, akraba, komşu, dost yahut düşmanları her kim olursa olsun nefislerine ağır gelen sözleri ve davranışları müsamaha ile karşılması, onların ayıp ve kusurlarına bakmaması, onları mazur görüp affetmeleri,

2. Mü'minlerin kendilerine haksızlık edenle arasını düzeltmesi ve affederek din kardeşliğini yeniden tesis etmeleri,

3. Mü'minlerin birbirlerini affetmesiyle birlikte, hatalarını ve davranışlarını düzeltmeye çalışmaları,

4. Mü'minlerin özellikle öfkesine hâkim ve güçlü ya da haklı durumda olarak affedebilmeleri,

5. Mü'minlerin birbirlerini çıkarları için değil Allah için affetmeleri ve hoş görmeleri,

6. Mü'minlerin bu özellikleri kazanmak için devamlı surette iç dünyalarını muhasebe, tefekkür, dua, tevbe ve ibadet ile meşgul etmeleri ve övülen bu güzel ahlaka ulaşmak için büyük bir azim ve gayretle çalışmaları, yaşantılarını da bu düsturlar çerçevesinde idâme etmeleri gerekmektedir.

Bu noktadan bakıldığında affetme, öfkeyi kontrol etme ve hoş görmekle düzenli namaz kılmak deneyimi arasındaki bağlantılar daha da açık hale gelmektedir. Namazdaki kıyam durumunda birey Allah'ın huzuruna değer verilen özgün bir benlikle, insan olma şuuru içinde çıkmaktadır. Bu bilinçle kıyamda Allah'ın huzuruna çıkan kişi hayatın anlam ve amacına dair sorulara cevap bulmaya başlar. Hakikat ve benlik arayışının temelinde yatan esas neden, insanın maddi, manevi tüm eşyaya anlam verme ihtiyacıdır. Bu noktada benlik saygısının ilk adımı varoluşsal sorulara cevap vermeye başladığımız kıyam durumunda atılmaktadır. Çünkü bireyin kimlik arayışında cevaplamaya çalıştığı sorular arasında "Hayatın anlamı nedir?", "Nasıl bir hayat tarzı oluşturmaliyim?", "Hayatımın hedefleri ne olmalıdır?", "Niçin bu dünyaya gönderildim?" gibi sorular bireyin şahsi olarak dünyadan beklentilerini, inançlarını ve ona ait değerlerini oluştururken öte taraftan kendini bulma, kimlik kazanma ve benlik oluşturmada da ciddi öneme haizdir.

⁸⁰ Ebu Dâvut, *a.g.e Diyât*, Cilt: VIII, s.13, 14

Din ve özellikle namaz ibadeti bireye olan biteni açıklama ve yorumlama yönünde ve realiteye ilişkin birtakım referanslar sunar. Bu yönüyle namaz deneyimi ile birey Allah'ın huzurunda önce varoluşsal olarak insanı, mü'min ve müslüman kimliklerini benimseyecektir. İnsani sorumlulukları ve ahlaki yönleriyle de toplumdaki rollerini tutum ve davranışlarını kavrayacaktır. Günde beş vakit namaz deneyimini yaşayan birey aynı zamanda yaratıcısının huzurunda başta kendisinin ve diğer insanların eksik ve hatalı yönlerinin olacağını kabul etmektedir. Bu hataları düzeltebileceğini namazla ayet ayet tekrar ettiğinde önce kendisine ve başkalarına yaptığı hata ve kusurları da affetme yönünde güzel bir ahlaka kavuşmayı hedefleyip dindar insanın affedici kimlikte olmasını önemseyecektir. Namaz ibadetinde "Semi' Allah'u Limen Hamideh" ifadesiyle Allah'ın kendisini işittiğini, değer verdiğini, affedeceğini ve O büyük yaratıcı tarafından önemsendiğini fark eden bireyde Allah'a karşı saygı ve güven duygusu oluşmaktadır. Bu aynı zamanda hiçbir zaman yalnız bırakılmayacağını, sevilip bağışlanacağını hissetmektir.⁸¹

Bu hisler ile özgüven ve özsaygısı gelişmiş bir insan olmaya çalışıp diğer tüm insanlara da saygı, sevgi, ve güven duyarak onların kusur ve hatalarını da affetmeye doğru yönelebilecektir. Çünkü deneyimlediği namazın içeriğinde kusursuz olan Rabb'i nasıl onun hata ve günahlarını affedip, sevginin yaygınlaşması, öfke ve kinin bertaraf edilmesi adına bu hatalarını örtüyorsa birey de Allah'ı tanıdıkça O'nun Afüvv, Gafur, Rahman, Rahim gibi isimlerinin özelliklerine yakın olmaya, kendi hata ve günahlarını imkânları dâhilinde ortadan kaldırmaya çalışabilecektir. Zira dindarlık-affetme ilişkisi bağlamında yapılan pek çok araştırmada dindarlık düzeyi arttıkça, affetme düzeyinin de arttığı görülmüştür.

Burada şu noktayı atlamamakta fayda görüyoruz: "Affetmenin yanlış eylemi mazur görmek, hatayı yapan kişiyi haklı çıkarmak, zarar verici olayı unutmak, uğranılan zarara göz yummak ya da hata yapan kişiyle uzlaşmaya çalışmak olmadığı noktası araştırmacılar tarafından özellikle vurgulanmaktadır. Toprak'ın aktardığı bir çalışmaya göre affetmenin yapılan yanlış unutmak ya da hataya kılıf uydurmak ya da illaki barışı gerektirmediğinin altı çizilmiştir. Haksızlığa uğrayan kimselerin özellikle bu nedenlerden dolayı suçlu kişiyi affetmeyi kabul etmedikleri göz önüne alınırsa bu bilginin terapötik açıdan önemi daha fazla ortaya çıkmaktadır. Haksızlıkla birlikte gururu kırılan kişiler kendilerini birer kurban gibi hissetmektedirler. Ancak bu kimseler karşıdaki kişiyi affettikleri zaman affetmenin kendilerini "kurban"

⁸¹ Esmâ Sayın Ekerim, **Namaz ve Karakter Gelişimi**, İnsan Yay., İstanbul, 2010, s.126, 127,128,129

hissinden çıkaran, onları güçlü kılan iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu anlamaktadırlar.⁸²

Dindar insanların affetme eğilimi öfke duyduğu birey merkezinden çıkıp Allah, affedici olduğu için, O'na ahlaken benzemek için, O'nun rızasını ve sevgisini kazanmak ya da ebedi hayatında bu affı vesilesiyle mükâfat almak için tercih ettikleri görülmektedir. Allah için affetmektedirler. Bu nedenle de affetmenin iyileştirici etkilerinden daha fazla istifade etmektedirler.

1.3.2. Alçakgönüllülük ve Namaz İbadeti İlişkisi

Alçakgönüllülük (tevâzu) kavramı sözlükte, ahlak kavramı olarak “kişinin nefsinin (benliğini) hakkın huzurunda kulluk mevkiine koyması, insanlara karşı kibirli ve gururlu olmaması”⁸³, kendisini başkalarıyla bir görmek, başkalarından daha üstün ve aşağı görmemek⁸⁴ ve kendini bulunduğu derecenin çok üstünde sayıp, geçici şeylere güvenerek başkalarına çalım satmak ve gururlanmaktan alıkoymak⁸⁵ anlamlarına gelmektedir. Karaman'ın aktardığına göre İslam filozoflarından Fahreddin Razi ahlak felsefesinde, kendini beğenmenin, insanın aşırı bir şekilde kendisini sevmesinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Razi'ye göre insanın kendini beğenmesi veya sevmesi fitratından kaynaklanır. Ama insan sahip olduğu faziletleri, yaptığı iyilikleri olduğundan büyük görüp göstererek hak ettiğinden daha fazla övülmek ister. Kötülüklerini de gerçekte olduğundan daha küçük göstererek cezadan ya da yargılanmaktan kaçınmak ister. Bu kendini beğenmişlik hâli nefsinde yerleştiği zaman ahlaki en büyük hastalık olan gururlanma meydana gelir ki böyle durumlardaki insanlar değerlendirmelerinde ve davranışlarında doğru davranamaz. Çünkü herhangi bir konuda kendini beğenen ve başkalarından daha iyi olduğunu düşünen kimse, bu noktadaki eksikliklerini kabul etmeyeceği için kendini geliştirmek, eksiklerini tespit ederek gidermek ve başkalarından istifade etmek de istemez. Filozof bu konuyu at ile sahibi arasındaki ilişkiyi örnek vererek şöyle açıklamaktadır: “Atı ile övünen ve bu konuda kendini beğenen kimse, atını gerçekte ondan daha süratli bir atla değiştirmek istemez çünkü o bu konuda kendini beğendiği için atından daha hızlı ve üstün bir atın olabileceğini düşünmez.” Aynen bunun gibi, eylemleri

⁸² Handan Toprak, “Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış”, *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, Sakarya, 2013, s.121

⁸³ *Dini Kavramlar Sözlüğü*, (hazırlayan: İsmail Karagöz), Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. Ankara 2010, s.657

⁸⁴ *Dini Terimler Sözlüğü*, Türkiye Gazetesi Yay., Cilt:2, s.260

⁸⁵ Ömer Nasuhi Bilmen, *Büyük İslam İlmihali* (ed. Ali Fikri Yavuz), Akçay Yay., Ankara, 1999, s.457

konusunda kendini beğenen kimse de işlerini ve hâlini düzeltme ve geliştirme yoluna gitmez. Çünkü o, kendinde ya da işlerinde düzeltilmesi gerek bir yönünün olduğunu düşünmez.⁸⁶

Alçak gönüllülük eğilimi ortaya çıkan nedenlerin farklılığına göre, bir erdem ya da kusur olabilir. Şöyle ki başkasının kişiliği önünde kendi kişiliğimizin silinmesi, başkasının hoşuna gitmek ya da ona yaltaklanmak arzu ve niyetinden doğmuşsa bu aşırı bir durum olup, onursuzca bir davranış sayılır. Alçak gönüllü insan ne dalkavuklukla ne de başarısı ile coşkunluk heyecanı duyar. Alçak gönüllülükte gurur, kibir yoktur. Alçak gönüllülük, kendimizden daha büyük olan bir şeye bağlılığımızın insana ya da hayatın karşılıklı bağlılıklarının farkındalığıdır. Alçak gönüllülük tabiatımızın zayıflığını görüp, yaratıcının ve evrenin mükemmelliği karşısında insan olarak yetersizliğimizin farkına varmamızın bir sonucudur. Aslında insanın eskiden yapmış olduğu ve şimdi de yapabileceği ve elbette ki diğer tüm insanların da yapabileceği yanlışlıklar, hata ve kusurlar üzerine gerçekçi bir düşünceye dayanmaktadır. Sonsuz varlık ve hakikat karşısında kendi benliğimizin küçüklüğünü, sınırlı varlığımızı ve gücümüzü ya da insani zaaflarımızı anlamaya bağlı olarak gelişmesi gereken bir fikir ve tutumdur. Alçak gönüllülük, kendini küçümsemenin, ne olduğunu bilmemenin değil, ne olmadığını bilmek ya da kabul etmenin adıdır. İnsanın neye sahip olursa olsun hiçbir zaman Allah gibi kusursuz olamayacağını bilgisi, erdemidir. Bu erdem, gurur ve kibrin tam tersidir.⁸⁷

Alçak gönüllü olmanın zıttı olan gurur ise sözlükte “aldatma, kandırma, aldanma, kapılma, gaflet ve bilgisizlik” anlamına, ahlaki terim olarak ise kişinin manevi ve ahlaki bakımdan değersiz sayılan şeylerin cazibesine kapılarak onlarla avunması demektir. Kibir ise sözlükte büyüklük ve büyüklenme anlamına, ahlaki kavram olarak ise kendini büyük görme, büyüklenme, başkalarını küçük görme anlamlarına gelmektedir.⁸⁸

Çalışmamız açısından alçak gönüllülük-kibir, gurur-narsizm ilişkisine baktığımızda dinin alçak gönüllü, tevâzu sahibi olmayı temel ilke haline getirdiğini ve günlük ibadetlerle de bunu bireyin pratik yaşantısında sürekli deneyimlemeye fırsat verdiğini görmekteyiz. İslâm dini literatüründe narsizm kavramını bütün yönleriyle karşılayan bir kavram bulunmamaktadır. Bununla birlikte narsizm, alt boyutları ile birlikte ele alınıp değerlendirildiğinde; makam, itibar ve sosyal konumunun bulunması anlamına gelen câh; “bir şahsın kendini büyük görmesi, övünmesi, üstün görmesi”, yaptıklarını beğenerek böbürlenmesi manasına gelen ucb; “kişinin

⁸⁶ Hüseyin Karaman, *Ebubekir Râzi'nin Ahlak Felsefesi*, İz Yay., İstanbul, 2004, s.120,121

⁸⁷ Hayati Hökekleli, *Tevâzu*, Dem Dergi, Yıl:1, sayı:2, s.114

⁸⁸ *Dini Kavramlar Sözlüğü*, s.204-380

kendisini etrafındaki insanların en iyisi, en üstünü görmesi, bu duygusuyla da başkalarını yok sayıcı”, aşağılayıcı davranışlarda bulunması anlamına gelen kibir; “başkalarına ihtiyaç duymama, muhtaç olmama”, ve kendini yeterli görme manasına gelen isti’na ile isim ve marka olmak için gösteriş yapma manalarını içeren riya gibi kavramların hep birlikte narsizmi bütün yönleriyle tanımladığı söylenebilir. Tam da bu noktada bir din veya inancı kabul etmek kişi için narsizmi engelleyen yollardan birisidir. Dini kabul eden kişi, bencilliğinden, sadece kendi gücüne güvenmekten vazgeçip, alçakgönüllü, tevâzu sahibi affedici bir kul olarak Allah’ın huzurunda durmayı kabullenmiş olur.

Birey namazda Allah’ın huzurunda durup O’nun hesap gününün sahibi olduğunu tasdik ederken, Allah hesaba çekmeden o kendisini hesaba çeker; kendi hata ve eksikliklerini sorguya çeken insan, eksikliklerini görerek kusursuz olanın sadece Allah olduğunun farkına varır. Bu anlayışla birey, namazda rükuya eğildiği zaman “O’nun isim ve sıfatlarındaki mükemmelliği kavradım, kendi kusurlarımla, eksikliklerimin farkına vararak O’nun eşsizliğini tasdik ederim” demektedir. Bu farkındalıkla birey kendinin ideal olmadığını anlayarak Allah’ın huzurunda alçak gönüllü olmayı öğrenir. Secde noktasında ise birey alnını yere koyarak “Allah’ın isim ve sıfatlarındaki mükemmelliği fark ettim ve Allah’ın huzurunda alçakgönüllü bir boyun eğiş içerisinde bulunmaktayım” diyerek tevâzusunu ifade eder. Namaz ibadetinde alçakgönüllü bir boyun eğiş ile tevâzuyu öğrenen birey insan ilişkilerinde de kibir ve gururdan arınmayı, kendisini diğer insanlara karşı üstün görmeyi ya da onları hakir, hor görerek aşağılamaktan uzaklaşmayı başarabilecek önemli bir fiili gerçekleştirmiş olacaktır.⁸⁹

Kur’ân-ı Kerim’de kibrin, kendini üstün görmenin, gururlanmanın ve diğer varlıkların aşağılanmasıyla şeytanın bir özelliği olduğu ve şeytanın bu kibrinden dolayı affedilmeyeceği vurgulanmaktadır. “Hani meleklere: ‘Âdem’e secde edin’ demiştik de onlar hemen secde edivermişlerdi. Sadece şeytan kaçınmış, büyüklük taslamış ve kâfirlerden olmuştu.” (Bakara 2/34)

Yine büyüklük taslamak ile ilgili “ Şüphesiz Allah, onların gizlediklerini de açığa vurduklarını da bilir. Ve O, büyüklük taslayanları sevmez.” (Nahl 16/23)

“Allah’a ibadet edin. O’na hiçbir şeyi ortak koşmayın. Ana, babaya, yakınlarla, yetimlere, düşkünlere, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşına, yolcuya ve elinizin altında bulunanlara iyilik edin. Allah kendini beğenip böbürlenenleri elbette sevmez.” (Nisâ 4/36)

⁸⁹ Mürüvvet Tezekici, İslâm’daki Temel İbadetlerin Ahlaki Boyutu, Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2007, s.36
(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

Ve yine Hz.Lokman'ın (a.s.) oğluna öğütü de Kur'an'da şöyle geçmektedir: "İnsanları küçümseyip yüz çevirme, yeryüzünde böbürlenerek yürüme. Şüphesiz Allah kendini beğenip böbürlenene kimseyi sevmez." (Lokman 31/18)

"Hazreti Peygamber'in: 'Namaz; temekkün, tevâzu, tazarru, teevvüh ve tenâdümdür.'" hadisinde yer alan temekkün ve tevâzu terimleri, kulun namazda Rabb'ine karşı son derece saygılı, alçak gönüllü ve ağırbaşlı olması halini ifade eder ki; temekkün kelimesi, daha çok; sakin, ağırbaşlı ve hareketsiz olma anlamlarını içerir. Tevâzu kavramı ise kişinin alçak gönüllük ve saygı hali demektir."⁹⁰

Hz. Muhammed'e göre kibir, "Hakk'ı önemsemeyip hafife almak ve insanları küçük görmektir."⁹¹ Yine diğer bir hadisinde Hz. Muhammed şöyle buyurmuştur; "Müslüman, Müslümanın kardeşidir. Ona ihanet etmez, yalan söylemez ve yardımı terk etmez. Her Müslümanın diğer Müslümana ırzı, malı ve kanı haramdır. Takva buradadır. Bir kimseye kötülük (şer) olarak Müslüman kardeşini hor ve hakir görmesi yeter."⁹²

Ayet ve hadislerde vurgulandığı üzere alçak gönüllülük ve tevâzu göstermek İslâm'da namaz ibadetinde doruk bir tecrübeye dönüşmektedir. Zira günlük bireysel koşuşturmalarının içerisinde, namaz ile hayata mola verip, ruhun dinginliğine ulaşmayı hedefleyen kimseler günde beş defa kendini, davranışlarını, hatalarını denetlemektedirler. Düzenli ve şuurlu bir namaz deneyimi ile bu pratiği yapan kimselerin başkalarını hakir görüp horlaması, kendini üstün sayıp böbürlenmesi kanaatimizce mümkün değildir ki Allah ve Hz. Peygamber de bunu böyle bildirmektedir. Öte taraftan yine cemaatle kılınan namaz; her türlü kimlik, statü, zenginlik, renk, ırk ve sınıftan insanlar; aynı imamın arkasında aynı yöne yönelerek kimsenin kimseye üstün olamayacağını, herkesin eşit olduğunu da vurgulamaktadır. Herkes "O an düşünür ve Allah'ın azameti karşısında kendinden geçerek secde etmek ve tam bir tevâzu içerisinde başını toprağa koymak gerektiğini hisseder"⁹³ken yanındaki herkesi eşit mesafede kardeşi olarak görmektedir. O ya da başkası üstün değil ve herkes tam bir tevâzu içerisinde. Namazın Allah ile insan, insan ile insan ve insanla çevre, tabiat arasındaki ilişkileri kavramada, insanın kendi özelliklerini ve konumunu doğru algılamada ve alçak gönüllü, mütevazi fakat onurlu bir yapıya sahip olmada önemli etkisi görülmektedir. Namaz içindeki hareketler, okunan sure ve duaların anlamları insanı bu yöne doğru yönlendirir. Her rekatta okunan Fatıha suresinde kişi saygısını ve övgülerini Allah'a sunarak başlar. Böylece üstünlüğün

⁹⁰ Abdullah Yıldız, *Haydi Namaza*, Pınar yay., İstanbul, 2011, s.44

⁹¹ Buhari, *el-Edebü'l-Müfret*, Çev. Ramazan Sönmez, Hüner Yay., Konya, 2011, s.170

⁹² İmam Nevevi, *Riyazü's-Salihin*, Çev. Yaşar Kandemir vd., Erkam Yay., İstanbul, 2001, Cilt:2, s.197

⁹³ Muhammed Hamidullah, *İslam'a Giriş*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2015, s.124

ancak bütün varlıkların Rabb'i olan Allah'a ait olduğunu vurgulamış olur. "O'nun hesap gününün sahibi" olduğunu belirtirken yaptığı her şeyden hesap vereceğini hatırlar. "Sadece Sana kulluk eder, yalnız Senden yardım dileriz." diyerek aşağılık duygusundan kendisini korur. Rükuda ve secdede bir taraftan Allah'ın önünde eğilirken, başını yere koyarken " Allah'ın en üstün, en büyük, en yüce olduğunu" üçer kez sözle de ifade eder ve tüm bunlar kişide Allah'a bağlılık, sevgi ve saygı duygularının yanında mütevazi olma duygusunu da oluşturmaya vesile olmaktadır.⁹⁴

Sayar'ın ifadesiyle benliğin üstünde bir ahlaki otorite yoksa ya da bireyin teslim olacağı bir ahlak kodu yürürlükte değilse, o zaman kişinin toplumsal faydayı değil de kişisel faydayı yeğlemesi meşruiyet kazanıyor. Doğru ve yanlış, iyi ve kötü hakkında nesnel ölçütler ortaya konulamıyorsa, o zaman herkes kendi benliğini kendisine rehber edinecektir. Dostluk, yardımseverlik, alçakgönüllülük, diğergamlık, sadakat, bağlanma gibi asli değerler yok olup, benlikler ölçüsüzce kutsanacaktır. Sayar'a göre maalesef günümüzün ruh iklimi fazlasıyla karamsar, duygusuz, şüpheli havadadır. Hayatın sunduğu yegâne armağanın "dünyevi zevkler" olduğunu düşünen "ben tarikatı" üyeleri yabancılaştırmanın öncü kuvveti olarak "anlam krizini" tırmandırıyor.⁹⁵

Günümüz olumsuz benlik tasarımlarının karşısında ve üst bir değer olarak alçakgönüllülük ve tevâzuun bireyde erdeme dönüşmesine katkı sağlayacak mekanizmalardan birisinin de namaz ibadeti olabileceği açıkça görülmektedir.

1.3.3. Ruh Sağlığı ve Namaz İbadeti İlişkisi

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; sağlık "bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlidir." İstatistiksel olarak çoğunluğa uyan ve çan eğrisinin iki aşırı ucunda kalmayan kişi normaldir. Yine kendini ve çevresini realiteye uygun şekilde algılayabilen, değerlendirebilen, kendine güvenen, saygı duyan, seven ve kendisiyle barışık olan aynı şekilde başkalarına da böyle davranan, ilişkilerinde güven yaşayan, doyum sağlayan ve sorumluluklar yüklenebilen, yaşam için planlar, uygun amaçlar belirleyip bunları yaşam coşkusuyla yapabilen, değişen durumları değerlendirerek yeni seçenekler bulup kendisi ve çevresi için en yararlısını uygulayabilen, yeniliklere açık, esnek, kendi ve etrafıyla mutlu, uyumlu ilişkiler kurabilen bireyler ruhsal açıdan sağlıklıdır.⁹⁶ Dolayısıyla ruh sağlığı özetle; bireylerin rahatsız edici şekilde fonksiyon kaybına neden olan semptomlardan ve kaygıdan

⁹⁴ Peker, a.g.e., s.62

⁹⁵ Kemal Sayar, **Yavaşla**, Timaş Yay., İstanbul, 2011, s.162-163-165

⁹⁶ Ruh Sağlığı Modülleri, T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Ankara 2008, Sağlık Bakanlığı Yay., No:122, s.17-19

uzak, kendisinin ve çevresinin rollerine uyumlu, beklentileriyle ve stresiyle sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmesidir. Bununla beraber hayatı boyunca kaygı, üzüntü, sıkıntı, öfke, korku, ilgisizlik, kıskançlık ya da coşkunluk duymayan ve bunlara bağlı olarak farklı davranışlar göstermemiş birey düşünülemez. Ancak bu duygulardan biri veya birkaçı uzun sürerse veya çok şiddetli olursa ruh sağlığını bozucu bir nitelik kazandığı ifade edilebilir.⁹⁷ Ancak ruh sağlığında normal tespit çalışmalarının hızına ve gelişimine rağmen normallik kavramının açıklık kazanmış olduğu söylenemez. Birinci yaklaşıma göre, normallik “sağlıklılık” olarak yorumlanabilir. Tüm insanların davranışları bir skala üzerine yansıtıldığında, normallik büyük olan bölümü, normal dışı ise çok küçük bir bölümü oluşturur. İkinci yaklaşıma göre normallik diye bir şey yoktur. Eğer normallik organizmanın tüm kişilik bölümlerinin birbirleriyle denge durumunda ve uyumlu bir birlik içinde işlevlerini sürdürmesi anlamında ele alınırsa böyle bir durumun gerçekleşmesi mümkün değil, hatta bazılarında göre ütopyadır.

Üçüncü görüş, normalliği “ortalama” ile eşanlamda alır ki bu değerlendirmeyi çan eğrisinin matematik ilkesine göre yapmaktadır. Dördüncü yaklaşıma göre normallik bir süreçtir ve normal davranış birbiriyle etkileşim durumunda olan sistemlerin ortak bir ürünüdür. Geçtan’a göre normalliğin uyum, yeterlik ve zorlanmalarla baş edebilme gibi kavramlarla olan yakın ilişkisine de bakmak gerekmektedir. Ne var ki normallik gibi bu kavramlarda belirli bir kuram üzerine oturtulmamıştır. Bu nedenle, bir insanın ya da bir grubun ekserisinin gelecekte nasıl davranacağını kestirebilmek konusunda güvenilir sonuçlar henüz sağlanamamıştır.⁹⁸

Maslow ise “Bizim psikolojide normal olarak tanımladığımız aslında ortalama insanın psikopatolojisidir. Bu durum o derece yaygın ve sıradan bir duruma gelmiş ki olağan biçiminde algılanamaz olmuş. Özgün insan ve yaşayışın varoluşçu açıdan incelenmesi bu yaygın düzmeceyi, yanılsamalar ve korkular dünyasını keskin ve pürüzsüz bir ışık altında görebilmemize yardımcı olacaktır. Bu ışık bize bu yapay yaşamın, her ne kadar yaygında olsa, hastalıklı olduğunu gösterecektir.” demektedir.⁹⁹ Zorluklarla baş edebilme, uyum, yeterlik ve normallik ilişkisi açısından dini başa çıkma tutumlarını değerlendirmek bu noktada önem kazanmaktadır. Olumlu ve olumsuz dini tutumların hepsi bireyin uyum süreçlerini ve yeterliklerini etkileyerek onu normal yada normal dışına sevk edebilecek dinamikleri içinde barındırmaktadır.

⁹⁷ Mustafa Koç, “Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım”, *EKEV Akademi Dergisi*, Erzurum 2005, Cilt:9, sayı:24, ss. 11-32, s.12,13

⁹⁸ Engin Geçtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1997, s.30,31

⁹⁹ Maslow, *a.g.e.*, s.23

Ayten ve Yıldız'a göre kişi hayata karşı yöneliminde dini bir referans sistemine sahipse herhangi bir zorluk yaşadığı, anlam ve kontrol duygusunu kaybettiği durumlarda, yaşadıklarını kutsal bir alanla ilişkilendirme, sabretme, tevekkül etme, hayra ya da şerre yorma, imtihan edildiğini düşünme, ibadetle Allah'ın rahmetine sığınma gibi olumlu dini içerikli tutumlarda bulunabilir. Yine aynı zamanda Allah'a öfkelenmek, ümitsizliğe kapılmak, O'nun varlığını ve gücünü sorgulamak gibi olumsuz dini tutumlarda da bulunabilir. Olumlu ya da olumsuz yönleriyle dini başa çıkma süreci kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığını artırıcı ya da azaltıcı rol oynayabilir. Burada belirleyici unsur kişinin dindarlık düzeyi, dini şuuru ve niteliğidir. Nitekim başa çıkma ve sağlık ilişkisine dair araştırmalar olumlu dini başa çıkma sistemlerinin, fiziksel ve ruhsal sağlığı destekleyici, olumsuz dini başa çıkma tutumlarının ise, fiziksel ve ruhsal sağlığı azaltıcı etkisinin olabileceğini göstermiştir.¹⁰⁰

Armaner'e göre, "dini his, cinneti meydana getiren birçok sebep ve fenalıklardan insanı korur. Her din hodbinliği (egoistliği) men eder. Başkalarını düşünmeyi teşvik eder. Kalpte kin ve düşmanlığın yaşamasına müsaade etmez. Düşmana bile merhameti ve affı telkin eder. Yemede, içmede mutedil olmayı tavsiye eder. Hassaten Müslümanlık sinir sisteminin selametini temin eden bir dindir. Alkol ve diğer maddeleri, intihar ve katli men etmesi derin tevekkül ve kanaat ile itidali tavsiyesi, insanın ruh hayatına ahenk ve huzur veren yüksek faziletler taşıdığı takdir edilen aşikar hususlardır. Hoşgörü ve alçak gönüllük (tevekkül ve kanaat) sahibi olmak da dindarlığın iki büyük hazinesidir."¹⁰¹

Bhugra'ya göre din ve zihinsel sağlık arasında karşılıklı olarak yararlı bir ilişki vardır. Din, genellikle bazı nöroz tiplerine karşı güçlü bir savunma olarak görülür ve aynı zamanda insanların hayatlarına bir yön vermelerine yardım edecek kılavuz ilkeler sunar. Din, her ne kadar yüksek ahlaki standartlar koyarak zaman zaman suçluluğa da neden olsa zikir, dua ve tevbe gibi bazı müesseseleriyle oluşan bu suçluluğu hafifletmeye yardım edebilir. Kurumsal dinler kişilik gelişimi için önem taşıyan manevi, ahlaki ve reel dünya ile ilgili inanışları içselleştirmelerine olanak veren ibretler sunarak insanlara dışarıdan bir destek sağlayabilir. Ona göre tıp ve din arasında her ikisi de ahlaki ve insani amaçlara hizmet ettiklerinden kısmen benzerlikler vardır; giderek artan oranda psikiyatristler geleneksel olarak din adamlarının sorumluluk alanlarında görülen üç işlevi üstlenmişlerdir. İlki,

¹⁰⁰ Ali Ayten ve Refik Yıldız, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dini Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, Samsun, 2016, Cilt:16, ss.281-308 s.282,283

¹⁰¹ Neda Armaner, *Psikopatolojide Dini Belirtiler*, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1973, s. 103, 104, 105

bilinmeyenin açıklanması, ikincisi, ritüel ve sosyal işlev ve üçüncüsü de değerlerin tanımlanmasıdır. Psikiyatristler, bilgice öğütler veren ve ara sıra fark ettirmeden hastayı kontrol eden baba figürleri oldular. Doktorlar ve din adamlarının eğitimleri uzmanlık ve bakış açıları farklı olsa da, psişik ya da ruhsal acı çeken bireyi etkileyen çeşitli aktörlere olan duyarlılıkları onları aynı noktaya getirmektedir. Birinin diğerine ahlaki ya da bilimsel açıdan bir üstünlüğü olmaksızın, doktor ve din adamının işbirliği bireyin bütün ihtiyaçlarının yönetilebilmesi için elzemdir.¹⁰²

Bhugra'ya göre günümüzde yaşanan problemin kaynağı, tıbbın, sosyal ve dini olanla arasına kesin sınırlar çizmek değildir, tedavi bütün bu disiplinlerin işbirliği ile gerçekleşecektir. Psikiyatristin varoluş sebebi, ruh sağlığı yerinde olmayan kişiyi etkileyen aile ve toplum üyelerini yönetmenin yanı sıra bu kişinin acısını hafifletmek, onu desteklemek, tedavi etmek ve yönetmektir. Öte yandan kilise ve rahiplerde bu bireyin iyileşmesine ortam hazırlamak, onun için dua ederek, ayinleri yöneterek, ölüme hazırlayarak ve genel anlamda kişiyi zor zamanlarda ayakta tutmaya sağlayacak inançları telkin etmektedirler. Öyle görünmektedir ki psikiyatristler bireyi bir dizi baş etme stratejileriyle donatmaya çalışırken, rahipler de tam olarak aynı şeyi yapmaktadırlar. Her ikisi de bu noktada rekabete girmeksizin, psişik bağıklık sürecine iki yoldan erişebilirler. Din ve psikiyatrist arasındaki ilişki birkaç seviyede olabilir. Psikiyatrik hastalar, tedavi planlanıp yürütülürken dikkate alınması gereken dini inanışlara sahip olabilirler. Bu kişiler dinden de yardım alabilirler. Psikiyatristin dine bakış açısıyla hastanunki çatışabilir. Bir semptom bir başkası tarafından tamamen farklı anlamlandırılabilir. Ancak semptomların doğru okunabilmesi için ortaya çıktıkları kültürel arka plan ve deneyime yüklenen anlamında açığa kavuşturulması gerekir. Ona göre dinin psikolojik yönü ve uygulamaları ruh sağlığını etkiler. Aktardığına göre Lowenth Hal da sağlıklı ruh halinin dini açıdan teşvik edilen sosyal destek, dini inanışlar, duygular, deneyimler ve yönelimle birlikte seyredebileceğini ileri sürmektedir.¹⁰³

Blanton ve Peale, "iman ve kurtuluş yolu" adlı kitaplarında "Psikiyatrist'le Pastör (Protestan Papazı)'ün aynı gaye ile çalışmalarına şaşmamalıdır, Çünkü her iki faaliyet sahasında da problem esası aynıdır" diyerek "iman sahibi bir hekim çok kere başka suretle mümkün olmayan şifayı iman yolu ile sağlayabilir. İnsanın bilhassa hastalık zamanında dine ihtiyacı vardır." demektedirler.¹⁰⁴

¹⁰² Dinesh Bhugra, *Psychiatry and Religion Concept, Consensus and Controversies*, Taylor Francis Pres, England, 2006, p.1,2

¹⁰³ Dinesh Bhugra, a.g.e., p.2,3

¹⁰⁴ Smiley Blanton and Norman Vincent Peale, *İman Kurtuluş Yolu*, Çev. Sofi Huri, Marifet Basımevi, İstanbul, 1951, s.11,12

Elbette ki Bhugra'nın ve diğer din-ruh sağlığı araştırmacılarının tespitleri literatürdeki çalışma ve analizleri ortaya koymak adınadır. Müslüman dindarlığının boyutları, tipleri, ibadet ve motivasyon biçimleri diğer tüm dinlerden farklılık arz etmektedir. Şimdi bu temel farklılıklardan biri olarak kabul edilen günde beş vakit kılınan namaz ibadetinin özelde ruh sağlığı ile ilişkilerine değinebiliriz.

Derin saygı hali diye ifade edilen huşu ile kılınan namaz sayesinde kişi inancının gereğini ve temel varoluş akidesindeki öz ile bütünleşmenin verdiği rahatlığı ve mutluluğu hisseder. Bu his ile sıkıntılarını giderip gönü rahatlar ve zihni berraklaşır. Ruhsal çalkantılardan kurtularak, nefsi sükunet bulur. Namaz ibadetinin bu derinliği kazanabilmesi için birtakım bedensel hareketlerin ya da dua ve ayetlerin okunması elbette yeterli olmayacaktır. Bu şekil kalıpların, kalpteki kulluk niyeti ve bilinci ile bütünleştirilip Allah'ın huzurunda olma ile anlamlı hale getirilmesi gerekmektedir. Özellikle namazı kılarken konsantrasyonu sağlamak, niyet ve huşuya odaklanmak, dünya ve içindekileri ve tüm sıkıntıları huzursuzluk, kaygı ve korkuları, öfke ya da stresleri, "Allah'u Ekber" diyerek elinin tersiyle geriye iterek geride bırakmak, o an itibari ile tüm bu duyguların geride kaldığını, yaratıcısıyla şifa dolu bir sohbe başladığını düşünen birey aklını, düşünce ve duygularını meşgul eden hastalıklı düşüncelerinin kovulmasına yardım etmektedir. Bu anlamda bunalan, ümitsizliğe düşen, huzursuz, kaygılı ya da stresli olan bireylerin günde beş defa sığındığı bir sükûnet ve huzur limanıdır namaz. Bu nedenledir ki Hz. Peygamber dünya işlerinden sıkılınca ya da zor zamanlarında müezzini Bilal'e: "Ey Bilal! Kalk ezan oku da bizi namazla ferahlandırır." buyurmuştur. Namaz ibadeti sadece Allah ile kurulan bağlılığa değil insanın kendisini tanımaya, keşfetmesine ve iç görü kazanarak ruhsal sağlığına da katkı sağlamaktadır.¹⁰⁵

Mü'minleri daha başlangıçta namaz kılmaya davet eden ezanın içeriğini incelediğimizde felaha, sıkıntıdan kurtuluşa, mutluluk ve ruhsal huzura yapılan davet olduğunu görmekteyiz. Düzenli namaz disiplini ve kendini geliştirmenin üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bunlar 1- Psikofizyolojik uyarılmaya azaltan gevşeme tepkisi, 2- İyileşmeye inanma, 3- Olumlu düşünceleri güçlendirmeyi içeren inanç gibi kendine dair olumlu bilişsel ifadeler, iletişimi de içeren açık etkileşimsel davranışlardır.

Namaz kılmanın yanında ve aynı zamanda dua, zikir, Kur'an okumak da organizmanın kaygı doğuran uyarılar karşısında adrenalin üreterek stres yaşamaya neden olan savaş ya da kaç gibi tepkilerin aksine kan basıncının

¹⁰⁵ Nurten Kırtar, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Ekev Akademi Dergisi*, 2016, S:68, s.302

düşmesi, kalp atışının düzenlenmesi, metabolizmanın dengelenmesiyle sonuçlanan fizyolojik gevşeme tepkisine yol açmaktadır. Bu, kişinin, tedavisinin olumlu sonuç üreteceğine olan inancı aslında plasebo etkisi diyebileceğimiz etkidir. Aynı zamanda namaz, hastanın kendi ayarlayıcı (self regulating) tekniklerini vurgulayarak, günlük disiplin yoluyla hastalık stresine adaptasyonuna yardımcı olmaktadır.¹⁰⁶

“Dindarlığın farklı görüntülerini dikkate alan çoklu regresyon analizleri göstermiştir ki, dindarlıkla psikolojik/ruhsal huzur arasındaki ilişkide belirleyici faktör bireysel dua davranışının yapılma sıklığıdır.”¹⁰⁷

Düzenli namaz ibadetinin içindeki her rekatta tekrar edilen ayetler ve dualarla birlikte son oturuşta edilen dualar ile birey gün içerisinde beş defa onar dakika ile bireysel dualar yapmaktadır. “Dua etme davranışının temelinde bazı güdüler vardır. Vergote’ye göre dua; Psikanalitik tedaviye benzer bir yol izler. Psikanalitik tedavinin temel prensibinin ‘hareket etmeden her şeyi olduğu gibi anlatmak’ olduğu düşünüldüğünde, ilke olarak başkalarıyla konuşmayı engelleyen düşünceleri unutmaktan kurtaran sözler, tedavi edici bir özelliğe sahiptir.” Koç’a göre dua eden bireyde, kendine yalan söylenmesinin mümkün olmadığına inandığı kutsal varlığa, başkalarından gizlediği her şeyi söyleyerek, kendisinin kutsalla olan ilişkisi konusundaki gerçeği gizlemeden olduğu gibi kabullenir. Bireyin psikolojik işleyişinin meydana getirdiği bazı bozuklukların dua ve dini telkin yoluyla iyileştirildiği, psikolog ve psikiyatrlar tarafından da bilinen bir durumdur.¹⁰⁸

Sonuç olarak namaz ibadeti abdesti ve hareketleriyle fizyolojik sağlığı, fizyolojik ferahlamayı ve rahatlığı sağlarken içinde okunan ayetlerin ve duaların tekrarıyla dikkat ve konsantrasyonu belli bir noktaya sabitlemekle ve kalbin ümit beslediği en yüce varlığa doğru seyir etmesiyle farkındalık kazanılan psikolojik ve fizyolojik iyilik halini tam olarak desteklemiş olmaktadır.

¹⁰⁶ Fatma Şengül, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi, İlahiyat Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2007, s.74 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁷ Asım Yapıcı, “Kuramdan Yönteme Ruh Sağlığı- Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”, **Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 11/2, s.36

¹⁰⁸ Mustafa Koç, “Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım”, **Diyanet İlimi Dergi**, 2005, Cilt:41, S:4, Ankara,s.73-74

1.3.4. Tinsel Deneyim ile Namaz İlişkisi

Tinsel kavramı sözlükte “ruhani, manevi, dini, uhrevi, ruhi, nefساني, zihni; Fransızca da Spirituel, Almanca da Geistik ve İngilizcede Sıprıtual, tıne değgın, özdeksel”¹⁰⁹ yıne tınselcılık, sıprıtüalizm; ruhun maneviliğini, yani insanda aslen organizmadan müstakil cevheri bir prensibin mevcudiyetini, geniş manada; ruhun maneviliği teziyle beraber, Allah’ın varlığına iman ve manevi değęerlerin yahut insanın akli faaliyetinin hususi gayesini teşkil eden ahlaki değęerlerin varlığını kabul ve müdafaa eden doktrindir.¹¹⁰

Günümüz psikoloji bilimi çerçevesinde çeşitli ekoller tarafından yapay bir çaba ile ayrılmaya çalışılan insanın, duyusal, duygusal, davranışsal ve bilişsel yönlerinin bir bütünlük içinde değęerlendirilmesi gözden kaçırılmamalıdır. Bu bütünlüğe insanın tinsel/ruhsal manevi gerçekliği de eklenmelidir. Bu yönleri birbirinden ayrı düşünmenin olanaksızlığı dikkate alınarak psikolojinin bütüncül bir perspektif sağlaması, insanın bütün kabiliyet alanlarını göz önüne alan bir bakışı meşrulaştırması gerekmektedir. Çünkü insanı sadece bu yönleriyle ele alan ve hakikatini belirlemeye çalışan bir yöntem, insanın gerçekliğini kuşatmada kısır bir perspektife dayanma durumuyla karşı karşıya kalacaktır.¹¹¹

“Batıdaki çoğu psikoloji ekolü bilinci, yakın zamana kadar zaman ve mekanla sınırlı dünyevi bir olgu olarak kabul ediyor, gayba iman türü olayları da aslı olmayan, vakiya uygun düşmeyen bir idrak yanılısaması olarak değęerlendiriyordu. Ancak Transpersonel psikoloji olarak adlandırılan son otuz yıl içerisinde bazı önemli çalışmalar, bu görüşü önemli ölçüde sarsıntıya uğrattı. Bu akımın kendi araştırmalarına dayalı olarak vardığı sonuca göre, insan tabiatı ve gelişimi, insanoğlunun normal olarak gelişmiş egosunun sınırlarını aşan imkanlara sahiptir. Bilinç, zaman ve mekan sınırlarının ötesinde sonsuz bir mahiyete sahiptir. Bu bize insanın potansiyelinin sonsuza kadar uzandığını, fizik dünyanın sınırlarını aşarak bütün gerçekliği kuşatan bir düşünce ve tecrübe imkanları içerisinde seyredebildiğini ve tabiat üstü gerçeklerle bağ kurabildiğini haber veren geleneksel dini öğretilerle

¹⁰⁹ Orhan Hançerlioğlu, Tin, **Felsefe Ansiklopedisi**, Cilt:6, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1979, s.321

¹¹⁰ S. Hayri Bolay, **Felsefi Doktrinler Sözlüğü**, Akçay Yay., Ankara, 1990, s.253

¹¹¹ H.Subhi Erdem, “İnsan Şahsiyetinin Gelişimine Holistik Bakış:Felsefi Perspektiften Davranışçı ve Bilişselci Ekolün Eleştirisi”, **İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi** Bahar 2010/ 1(1) 179-194, s.194

örtüşen bir gerçeklik olarak gözükmetedir. Tam olarak kendini gerçekleştirme, diğerleri yanında aşkınlık, manevi ihtiyacın tatminine bağlıdır. ¹¹²

Yine bilinç ile ilgili olarak Merter'in aktardığına göre ise Charles T. Tart "Bilincin halleri (States of Consciousness)" adındaki kitabında, sistem teorisinden yola çıkarak, insan bilincinin hem yatay hem de dikey analizini yapmaya çalıştı. Güncel uyanık bilincimizi "ordinary state of consciousness" diye tanımladı. Yani günlük alışılmış bilinç durumu olarak ifade edebilen bu kavram; sabah uyandıktan sonra ve gün boyu küçük farklılıklar gösterene ve gece yatana kadarki dengesini korur ve insan bu sayede hayatını sürdürür. Merter'e göre Tart'ın küçük farklılıklar dediği "discrete altered states", "değişik bilinç halleri" demektir. Bir de rüya, hipnoz, sarhoşluk, meditasyon, İslam mutasavvıflarında rabıta veya vecd bilinci hallerinde ortaya çıkan dini deneyimler normal, güncel ve alışılmış bilinç durumuna göre farklılıklar gösteren bilinç durumlarını içermektedir. Tart bunlara "discrete states of consciousness" derken Merter bunları farklı bilinç durumları olarak adlandırmaktadır.¹¹³ Psikoloji ilminin çalışmalarıyla birlikte onun eksik bıraktığı alana dair felsefe, din, metafizik ve kadim din ve kültürlerin açıklamalarını da dikkate almak ve bütüncül bir insan resmi çıkarmak gerekmektedir zira tinsel/manevi yada doruk deneyimler kanaatimizce tüm diğer sahaların bilgilerinden istifade edilerek araştırılmaya değer görünmektedir.

İnsanın bireysel yaşantı alanları açısından değerlendirdiğimizde din "objektif" ve "subjektif" olmak üzere iki yönlüdür. Subjektif yönüyle insanın dünyasındaki duygusal alanı, objektif yönüyle ise dışa akseden yönü kapsamaktadır. Din inanç boyutuyla önce bireylerin iç dünyalarında daha sonra ise davranışlarında ve tutumlarında gözlemlenir.¹¹⁴

İnsan bir şeye inandığını belirttiği zaman kendisini için gerçeğin o olduğunu da ifade etmek ister. İnanç bu biçimde tanımlandığında, tutumların zihinsel ögesini de içine almaktadır. İnanç kavramına, nesne ya da olayların nitelikleri, varlıklarına ilişkin değerlendirmelerini içeren duygusal öge katıldığında inançlar tutuma dönüşür. Her tutumda inançlar vardır ancak her inanç tutum oluşturmaz. Diğer taraftan inançların tutumlarla olan yakın benzerliği nedeniyle tutumları oluşturan zihinsel, duygusal, davranışsal tüm ögelerin inanç konusunda da geçerli sayılması doğaldır.¹¹⁵

Geçtan'ın aktardığına göre, Fromm ihtiyaçları beş bölümde toplar; ilişki ihtiyacı, aşkınlık (transcendence) ihtiyacı, kimlik ihtiyacı, köklülük ihtiyacı ve de bir

¹¹² Hayati Hökeleli, "Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları", *Kur'an ve Tefsir araştırmaları V Tartışmalı İlimi Toplantılar Dizisi-39*, İstanbul, 2003, s.266,267

¹¹³ Merter, a.g.e. s.84

¹¹⁴ Karacoşkun, a.g.m., s.24-25

¹¹⁵ Metin İnceoğlu, *Tutum, Algı, İletişim*, Beykent Üniversitesi Yay., İstanbul, 2010, s.152

algı dayanağına duyulan ihtiyaç. Bu ihtiyaçlar çerçevesinde bakıldığında yalnızlık ve hiçlik duyguları, insanın normal sorunudur. İnsan bir kez evren içindeki durumunun gerçekten farkına vardığında, varoluşunun önemsizliği ile yüzleşmek zorunda kalır. İnsanın güçlerini harekete geçiren temel etmen onun içinde bulunduğu belirsizlik durumudur. Eğer paniğe kapılmadan gerçekle yüzleşebilirse yaşamın kendi başına bir anlamı olmadığını ve ancak kendinde var olan güçleri harekete geçirerek yaşamına anlam katabileceğini fark edebilir.¹¹⁶

Maslow'a göre insanın içsel doğası düşünüldüğü gibi kötü değildir. Temel gereksinimler (yaşamaya, güvenliğe, ait olmaya ve şefkate, saygıya ve özsaygıya, kendini gerçekleştirmeye duyulan) ile temel insani duygu ve yetenekler ya nötr yada yapıcı nitelikleriyle iyidirler. Yıkıcılık, sadizm, gaddarlık, kin, nefret, vb. özellikler insanın temel özellikleri olmayıp, gereksinim, duygu ve yeteneklerin engellenmesine karşı duyulan şiddet eğilimli tepkilerdir. Ona göre insanın iyi olan temel yapısı reddedildiği yada baskı altına alındığı zaman insan sağlığı görülür şekilde yada gizliden gizliye, hemen yada bir süre sonra bozulacaktır. Maslow kendisini gerçekleştirebilmiş insanları incelemenin bize kendi yanlışlarımızı, eksiklerimizi ve ne yöne doğru geliştiğimizi görme olanağı vereceğini düşünmektedir. Çünkü bizim çağımız dışında her çağın kendi idealleri olduğunu ve tüm bu idealler, azizler, kahramanlar, beyefendiler, şövalyeler ve gizemcilerin kültürümüz tarafından saf dışı bırakıldığını söylemektedir. Ona göre bırakılanlardan geriye sadece iyi ayarlanmış, sorunsuz, olabildiğince silik ve belirsiz bir insanlık kaldı. Her birimizin kavraması gereken yaşamsal ve dokunaklı bir gerçek var: Türümüze özgü erdemlerden her uzak düşüşümüz, kişinin kendi doğasına karşı işlediği her suç, herkes bilinçaltımızda bir iz bırakır ve kendimizi küçük görmemize neden olur. İşte bu nedenle içsel doğamızı gerçekliğiyle açığa çıkarma yönünde desteklemek seçilecek en iyi yoldur demektedir.¹¹⁷

İnsanın içinden gelen ve onu inanmaya sevk eden, aidiyet duygusu, bağlanma ve sığınma eğilimi; kutsallık duygusu, güzellik duygusu, ahlaki eğilim en yetkin varlık tasavvuru, hayatı anlamlandırma isteği, tabiat olayları karşısındaki çaresizlik ve ilahi yardım talebi, ölüm korkusu, ölümsüzlük arzusu, hakikati arama hissi gibi duygusal ve zihinsel temele dayanan bu motivler insan doğasındaki yüce değerlerin ortaya çıkmasını sağlar. Birçok değer gibi din duygusu da, sezgiler, dini tecrübeler, deneyimler yoluyla varlığını gösterir. Nasıl ki organlar ya da enerjiyi temin eden salgı bezleri yok edilecek olursa bütün faaliyetler de bir müddet çalışmaz ya da yok olur

¹¹⁶ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1996, s. 309

¹¹⁷ Maslow, *a.g.e.*, s.8,9,10

ise insanın ruhi tarafını temsil eden, din duygusunun merkezi Allah tarafından üflenmiş olan ruhtur ki bu, insanın idrakinde, şuurunda sezgiyle, tecrübeyle ortaya çıkmaktadır.¹¹⁸

İlahi olanla vuslat (birleşme) deneyimini ifade eden dini tecrübe bazen mistik tecrübe şeklinde de nitelendirilmektedir. Aslında dini deneyim kutsalın farkına varılması halidir. Dini deneyim olarak ifade ettiğimiz tinsel/ruhsal deneyimde kişi özündeki varoluşla bütünleşme isteği ve arzusunu yüksek düzeyde yaşamayı hedeflemektedir. Bu deneyimi gündelik deneyimlerden farklı kılan şey; tecrübe edilenin “Allah’ın bir sıfatının tezahür etmesi” şeklinde kabul edilmesidir.

İkbal’e göre Kur’an’ı Kerîm’in başlıca gayesi insan ruhunda kendisinin Allah’la ve kâinatla olan türlü türlü deneyimlerinin yüksek şuurunu uyandırmaktır. İnsanoğlu ilk adımı atmazsa, varlığının iç zenginliğini meydana çıkarmazsa, terakki halindeki hayatın içten gelen hamlesini duymaz hale gelirse o zaman derûnundaki ruh katılıp taş kesilir ve cansız madde seviyesine iner. Fakat insanın hayatı ve ruhun tekâmülü karşılaştığı hakikatle, gerçeklikle rabitaların (bağların) teessüsüne bağlıdır.¹¹⁹ Yine İkbal’e göre insanoğlu en iç benliğinde, Kur’ân-ı Kerîm’de görüldüğü gibi yaratıcı bir faaliyet, yükselme halinde bulunan bir ruh, kemâle doğru yürüyüşünde vücudun bir halinden diğer haline doğru itila eden bir varlıktır. İkbal’e göre Kur’ân-ı Kerîm dini tecrübeyi beşerin ruhani hayatında kaçınılmaz bir safha olarak kabul eder. Zira bu yüzden Kur’ân-ı Kerîm hem içte hem de dışta sembollerini açıklarken Hakikât-i Mutlaka’nın (gerçek varlığın) öğrenilmesi yolunda malumat verirken, insan tecrübesinin bütün kısımlarına aynı derecede önem vermektedir. Allah ile rabitalar (bağlar), deneyimler oluşturmanın bi’l-vasıta yolu tefekkür ederek gözlem ve duyularla idrâkin önüne açılan sembollerini kontroldür. Diğer yolu ise insanın iç âleminde hakikatle doğrudan doğruya kurduğu bağıdır. Kur’ân-ı Kerîm’in insanın fitrat-ı nazariyesine göre insan sadece tabiatla alakalı dinamiklere sahip değil, manevi hayatının serbestçe yükselişi gibi daha asil kuvvetlere de sahiptir. Bu itibarla hakikatin (mutlak varlık Allah) idrâki Kur’ân-ı Kerîm’de fuat ya da kalp ile mümkündür.¹²⁰

Çeliğin aktardığına göre İkbal; Kur’ân’a göre kalbin görme, duyma, anlama ve idrak etme özelliklerine sahip olduğunu belirtir ve esrarengiz özel bir meleke gibi değil de daha ziyade hakiki, mutlak gerçekliğin, varlığın var etmesiyle ilgili kalpte oluşan bir durumdur. Diğer herhangi bir tecrübe kadar da gerçek ve somuttur. Onu

¹¹⁸ Adem Çelik, Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2004, s.13,14 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹⁹ İkbal, a.g.e., s.28-33

¹²⁰ İkbal, a.g.e., s.32-37

psişik, mistik ya da doğaüstü şeklinde tanımlamak tecrübe olarak onun değerini azaltmaz. Çünkü insan tecrübesinin normal mertebesini bir olgu olarak kabul ederken kalbin deneyimlerini mistik, psişik ya da duygusal diye reddetmek için hiçbir gerekçe olamaz.¹²¹

Bu noktada kalben ve davranış olarak Allah'a yaklaşılmaya götüren vesileler arasında iman etme ve ibadetleri yerine getirmeyi, ahlakı güzelleştirmeye katkı sağlayan iyilikleri belirtmek mümkündür. İnsanlar Allah'a yakınlık açısından ya da ruhsal deneyimleri açısından farklı seviyelerde bulunurlar. Allah'a yaklaşmak; O'na karşı sevgi, saygı ve bağlılığı gösteren duygu, düşünce ve davranış biçimleriyle birlikte ilahi emir ve yasakların gereğini yerine getirmek suretiyle gerçekleştirilmektedir. Birey yaratıcısına, Rabb'ine yöneldiğinde O'na sığındığında, O'ndan yardım istediğinde ya da isteklerini dile getirdiğinde kısacası her türlü iletişimde karşılıklı görmekte ve isteklerine cevap bulmaktadır. Çünkü bu kabul ve teslimiyet, yaratıcının kuluna ne kadar yakın olduğunu, hiçbir zaman ondan ayrılmadığını, her an onu gördüğünü, duyduğunu idrak etmenin ön koşulunu oluşturmaktadır.¹²²

Kur'ân-ı Kerîm'de insanlara Allah'a yakınlaşmak için çeşitli vesileler aramaları gerektiği bildirilmektedir. Vesile kavramı ile kastedilen "bir şeye arzu ile ulaşmaya çalışmak, yüce Allah'a ulaştıracak gerçek vesile ilim ve ibadet ile O'nun yolunda yürümek, güzel ahlak ilkelerini izlemektir."¹²³

"Ey İman Edenler! Allah'a karşı gelmekten sakının. O'na yaklaşmak için vesile arayın." (Maide 5/35)

"Bedevilerden kimileri de vardır ki, Allah'a ve ahiret gününe inanır, harcayacaklarını Allah katında yakınına ve peygamberin dualarını almağa vesile kılarlar. Bilesiniz ki bu Allah katında onlar için yakınlıktır." (Tevbe 9/99)

"Kullarım, beni senden sorarlarsa (bilsinler ki) gerçekten ben onlara çok yakınlım. Bana dua edince dua edenin duasına cevap veririm. O halde doğru yolu bulmaları için benim davetime uysunlar, bana iman etsinler." (Bakara 2/186)

"Ey İman Edenler! Size hayat verecek şeylere sizi çağırdığı zaman, Allah'ın ve Rasulü'nün çağrısına uyun ve bilin ki Allah kişi ile kalbi arasına girer." (Enfâl 8/24)

Bu ve benzeri ayetlerde belirtilen Allah'a yakınlaşma ruhsal, tinsel deneyim kapsamındadır. Çünkü gerek sözlü gerek sözsüz haberleşme, iletişim, duygu aktarımı tek taraflı değildir. Allah'tan insana doğru olan sözlü konuşma vahiy,

¹²¹ Kevser Çelik, "Muhammed İkbâl'in Din Felsefesinde 'İnsan-Olma' Kavrayışı ve Dini Tecrübe", *Fen-Edebiyat Fakültesi Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, S:36, s.65

¹²² Emine Ögük, "Allah'a Yaklaşmada İsbetli Olan ve Olmayan Yollar", *Usûl İslam Araştırmaları Dergisi*, Cilt:20, S:20, s.82,83

¹²³ İsfahâni, a.g.e., s.1158

insandan Allah'a doğru olan sözlü sözsüz içsel konuşma ise duadır. İnsanın kendisinin dinlenerek ve ona cevap verildiğine inanarak yaptığı bir dua kalbinin Allah ile konuşma deneyimine girmektedir. Aynı şekilde yine sözlü olmayan ilahi haberleşmenin insan tarafındaki karşılığı namaz diye bilinen ibadet ve diğer dini ritüellerdir. Namaz ontolojik olarak aşağıdan yukarı, insandan Allah'a doğru kurulan bir haberleşme, iletişim, içsel ve dışsal bir deneyim, tecrübedir. Çünkü namaz insanın yaratıcısının huzurunda olmaktan duyduğu derin huşunun şekil bakımından ifade biçimidir. İnsan, pasif olarak aldığı Allah'ın emirlerini namazda okuduğu ayet ve surelerle ve namaz içindeki hareketleriyle Allah'a göstermekle emredilmiştir. Sadece bedeni hareketler değil, namazda Kur'ân okumak, şehadet getirmek, peygambere salavat getirmek de namazın rükunları arasındadır. Bu sözlü rükunlar, sadece dua değil aynı zamanda dini bir merasimdir. İnsan duada içinden gelenleri söyler oysa namaz içinde söyledikleri, alelade sözler değil Allah'ın ona ilettiği Allah'ın kendi sözleridir.¹²⁴

İzutsu'ya göre Kur'ân'da Allah ile insan arasındaki münasebet dört başlıkta incelenir: 1- Ontolojik münasebet ki insanlara Allah'ı, kendilerinin yaratıcısı olarak tanımalarını gerektirir. 2- Konuşma münasebeti, insanlara Allah'ın emirlerine canı gönülden itaati gerektirir. 3- Rab- kul münasebeti ki, Rabb'e yaraşır bir kul olma azmini içerir. 4- Ahlaki münasebetidir ki bu da bireyin Allah'ın ahlakı ile ahlaklanmasını ifade eder.¹²⁵

Tüm bu münasebetleri ruhi deneyim ile karşılayan namaz ibadetinde, birey yaratıcısını kabul ederek niyet eder. Ve O'na saygı ve sevgi çerçevesinde ta'zimle kıyamda durur yine aynı kabul ile rüku ederken O'na kul olma azmini dile getirir. Devamında O'nun ahlakı ile ahlaklanmak istediğini, her rekatta okuduğu ayetler ile defaatle rüku ve secdesi ile teyit etmeye çalışır. Namaz, ezan ve abdestle başlayan hazırlıkla beraber içindeki ve dışındaki tüm rükunları ile tam bir birlik hali ile varoluşunu yenileyip mutlak varlığı deneyimleme ve ona şükretme tecrübesidir. Aynı zamanda mutlak varlığın yeryüzündeki temsilcisi olması hasebiyle de insan Allah'ın indirdiği Kur'ân ile hükmetme, adaletle, merhametle muamelede bulunma gibi tüm davranış ve tutumlarını da referans aldığı ruhsal hayatında tecrübe ettiği mutlak varlığa hasretmektedir.

Düzenli namaz kılma ibadeti, seküler ortamda inanan insanın, yaşadığı çevredeki diğer nesnelere olan ilgisinden dolayı Allah ile kurmuş olduğu "içsel ilişki"nin zaman zaman zayıflama ve hatta tamamen kopmasına karşı tutan bir

¹²⁴ Toshihiko İzutsu, *Kur'ân'da Allah ve İnsan*, Çev. Süleyman Ateş, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yay, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1975, s.139

¹²⁵ İzutsu, a.g.e., s.71,72

ibadet olma özelliği ile de diğer tüm dinlerdeki ibadetlerden ayrılmaktadır. Bu yönüyle İslâm'da namaz, dini olarak da ana merkeze oturtulan bir ibadettir. İnan kişide Allah şuurunu canlı tutmaya çalışmaktadır. Nitekim “Bana Kulluk et, beni anmak için namaz kıl!” (Tâhâ 20/14) ayetiyle Allah bunu açıkça buyurmaktadır ki bu sebeple namaz dininin özü olmaktadır.

Yine Allah mü'minlerin vasıflarını sayarken, “Ve onlar ki namazlarını korurlar” (Mü'minûn 23/9) ayetinin namazın formel bir ibadet olarak korunmasından ziyade, “İnanılan ile inanan arasındaki ruhsal ilişkinin” korunması şeklinde anlaşılması daha tutarlı görülmektedir.

Namaz ibadetinin sadece ve sadece bireyin şuurunun kapalı olduğu durumda kılınmaması hoş görülmüştür. Bunun dışında savaşta ya da can korkusu olan durumlarda bile namazın tamamen kaldırılması değil de, kısaltılarak kılınması emredilmiştir. Ağır hastalık durumlarında bile gözlerle ima yoluyla namaz kılınması emredilmiştir. Yani namaz kılmadaki ölçüt tıpkı dini kabul edip, dine girişteki gibi “şuurun açık olması” olarak ortaya konmuştur. Kur'ân'da namazın çoğu kez zikirle birlikte anılıyor olması (Nisa 4/103, Mâide 5/91, Hicr 15/98, Tâhâ 20/14, Cuma 62/9) namazın bir zikir olarak da kabul edilmesi Allah şuurunu ile namaz arasında doğrudan bir bağ kurmaktadır. Aynı zamanda namaz ibadetindeki kible, kabe, cami gibi mekânî unsur ve cihetler insan zihninde Allah şuurunun oluşmasına katkı sağlamaktadır. Şöyle ki, Allah'ın her an fiilen kâinatta ve aynı zamanda insanın kendi benliğinde, onun duyguları içre, ona kendisinden daha yakın olarak hâzır ve nâzır olduğunu deneyimlemesine imkân vermektedir.¹²⁶

Dini tecrübe bahsinde son olarak Kur'ân'da bildirilen, Hz. Peygamberin tasdik ettiği ve peygamberlik makamı gereğince lakin beşer olarak deneyimlediği bir doruk tecrübeye değinmeden geçemeyeceğiz. “Yüceliğinde sınır olmayan O (Allah ki) kulunu geceleyin kendisine bazı alametlerini göstermek için Mescidi Haram'dan, çevresini mübarek kıldığımız Mescidi Aksa'ya götürdü.” (İsra 17/1)

Bu hadisede bir gece Hz. Peygamber'in Cebrail tarafından Burak adlı bir binite bindirilerek (Mekke'den), önce Kudüs'teki Mescidi Aksa'ya sonra da göklere yükseltilerek Sidretü'l-Münteha denilen en üst makama ulaştırıldığını ve bu makamı da geçerek Allah'ın huzuruna çıktığının anlatılmaktadır. Peygamberin yaşadığı bu olağanüstü tecrübe islam âlimleri arasında ittifakla kabul edilen görüşe göre ruhi bir tecrübedir. Çünkü rüya gören insanın gördükleri onun şuuraltında mevcut olan biçimlerinin salt benzerleridir.¹²⁷ Oysa peygamberin İsrâ hâdisesinden sonra verdiği

¹²⁶ Faruk Karaca, “Dini Pratikler, Nefs Muhasebesi ve Allah Şuurunu”, *EKEV Akademi Dergisi*, Erzurum 1999, Cilt:1, S:4, s.118,119,120

¹²⁷ Yaşar Düzenli, “Sembolizm Açısından İsrâ ve Miraç'a Yeni Bir Yaklaşım Denemesi”, *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2001, Cilt:2:1, s.38

bilgilere göre peygamber tüm detaylarıyla Mescidi Aksa'yı tarif etmiştir. Kur'ân-ı Kerîm'de ve hadis rivayetlerinde söz konusu edilen İsrâ hadisesi çeşitli sembollerle beraber ontolojik bir yükselme ve temastır. Bu yükselişin meleki bir hava içerisinde kısa bir zaman diliminde cereyan eden son derecede manevi ve ruhi bir tecrübe olduğu anlaşılmaktadır. Ve İsrâ ayetinde peygamberin ismi yerine, 'kul'u' ifadesiyle bahsedilmesi, müfessirlerin ortak kanaatleriyle peygamberin tüm hayatı boyunca ve İsrâ olayının tüm safhalarında, Allah'a olan samimi kullukta ulaşılabilecek en son noktaya insan olarak eriştiğinin delilidir. Yine İsrâ'nın miraç boyutunun aktarıldığı Necm Suresinde ise, Allah Hz. Peygamber'e, "Arkadaşınız" tarzında hitap etmiştir. Allah'ın bu hitabı Hristiyanların yaptığı gibi peygamberlerini tanımlama ve ona yaklaşımlarda aşırılıklara engel olmak içindir. Olağanüstü bir niteliğe sahip olan vahyin kaynağına ve bu çerçevede değerlendirilebilecek (vahyin alınması tecrübesi gibi) diğer manevi tecrübelerle ilişkin yapılan atıflar da, bu tecrübeleri yaşayan ve vahyin taşıyıcılığı göreviyle sorumlu tutulan elçiden "Kul, arkadaş" olarak söz edilmesi, onun bir insan olduğuna ısrarla dikkat çekmek içindir. Böylece kendisine insanüstü birtakım nitelikleri yakıştırmaya eğilimli olan bağılılarının muhtemel değerlendirmelerine set çekilmek istenmiştir. Bu konuyla ilgili yine İslam dini âlimlerinin ortak kanaati İsrâ hadisesinde kendisinden bahsedilen kul Muhammed'in, bu dünyada kulluk açısından tüm insanlara model olacak örnek insanın manevi kişiliğidir. Çünkü modellerini gayb âleminden müşahade etmek ve varlığın melekûtunu belirli bir düzeyde izlemek üzere, Allah tarafından zamanın en kısa diliminde böylesine büyük ruhsal bir tecrübeyi yaşayabilmek ancak peygamber düzeyindeki manevi bir kişiliğe sahip olmayı gerekli kılmaktadır. Kaldı ki önceki peygamberler de, özellikle İbrahim ve Musa da ilahi kitaplarda aktarıldığına göre bu türden ruhi tecrübeler/deneyimler yaşamışlardır.¹²⁸

Bu vakıaların Kur'ân'da anlatılması diğer taraftan insanlardan bazılarının da böyle derûnî, ruhi deneyimler yaşayabileceklerini ancak bu deneyimin peygamberin derecesinde olamayacağına işaret etmektedir. Verilmek istenen mesaj her insanın arınmışlığını ve fitri dengesini koruyabildiği oranda manevi, ruhi deneyimler, yükselişler yaşayabileceğidir. Hassaten "Namaz, mü'minin miracıdır" şeklinde yaygın bir kanaat olarak benimsenen söz de, iman eden ve namaz deneyimini tam bir şuur ile her anını ruhi bir bütünleşme ile yaşayan her bir müslümanın kendi çapında, ruhi tecrübelerle bütünleşmelere nâil olabileceğine işaret etmektedir.¹²⁹

Konumuzla alakalı olması hasebiyle yine Düzenli'nin makalesinde dikkatimizi çektiği önemli bir unsur da İsrâ vakiasının meydana geldiği zaman dilimidir. Zira bu

¹²⁸ Düzenli, *a.g.m.*, s.36,37

¹²⁹ Düzenli, *a.g.m.*, s.44,45,46

dönemde peygamberin tevhid ve tebliğ mücadelesinde karşı karşıya kaldığı çok ciddi sıkıntı ve zorlukları göz önüne getirdiğimizde, bu sıkıntı ve zorlukların peygamberin beşeri yönü için ağır olabileceği ve bu sebeple yaratıcının, bu çetin görevde onu teselli etmesi, onun gönlüne bir huzur, sükunet vermesi ve mücadelesinin hakiki boyuttaki teyidini göstermesi açısından da İsrâ vakıası psikolojik açıdan son derece motive edici bir durum olma özelliği kazanmaktadır¹³⁰ki, dini tecrübenin psikolojik iyi olma sürecine katkıları aktardığımız birçok araştırma sonuçlarına göre pozitifdir.

Bilindiği üzere, dinin kendi görevi içinde kalan her belirtisi normaldir. Dindarın dini yaşayışını, dini görevlerini aşan başka yönler sarkan her belirtisi de anormaldir. Ancak normal belirtilerin coşkun şekilleri de vardır ki onlara normal dışı demeyip normal üstü demek daha doğru olur. Dinde normal üstü ile normal dışı arasındaki ayrılık, coşkunluk ile taşkınlık arasındaki ayrılıktır. Coşkunluk ruhun sıkı çalışmasıdır. Taşkınlık ise yıkık veya çökük durumudur. Genellikle normal üstü sayılan Tasavvuf “ruhi tamamlama için insanın yaptığı bir nevi aksiyondur. Bu aksiyon kırılınca insan derûnleşir. Gerek İslam gerekse diğer dinlerdeki mistikler özel yeteneklere sahip olan olağanüstü insanlardır. Bunların çoğu, ruhunu belirleyen mistik aksiyonu yaratırlar.¹³¹

İslâm’da peygamberin ayetle aktarılan doruk dini tecrübesinin dışında daha alt derecelerde görülen deneyimlere sıklıkla rastlanılmaktadır. Özellikle İslâm tasavvufundaki deneyimleri ya da mistik deneyimleri bu zümreye dâhil edebiliriz. Tasavvuf, İslâm’ın ruhi yönüne tâlip olmuş ve mü’minlerin ruhi anlamda tekâmüllerini hedeflemiş özel bir eğitim alanıdır. Mü’minlerden bu eğitim sürecine giren bireylere sâlik denmektedir. Sâliklerin amacı insanda kötü ahlakın adı sayılan nefs-i emmarenin terbiye edilmesi suretiyle Allah’ın sıfatlarına yakınlaşmak ve nefsin kötülüklerden arındırılması suretiyle de kişilik ve benliklerini eğitmektir. Bu eğitim, bir eğitici (mürşid) gözetiminde olur. Eğitimi tercih eden bireyler dini ve ahlaki davranışları gerçekleştirmek ve sürekli bir kişilik özelliği haline getirebilmek için bir tür içselleştirmeye tabi tutulurlar. Kendi içinde son derece sistematik olan bu eğitimde eğitici, bireyin çeşitli kişisel hastalıklarına ve egosunun zayıf yönlerine karşı mizâcını da dikkate alarak özel bir eğitim programı uygulamaktadır. Bu program ile birey iç dünyasında farklı halleri tecrübe ederek manevi bir yolculuğa çıkmaktadır. Çeşitli ruhsal deneyimlerle gelişimini sürdürmektedir. Büyük mutasavvıflardan Hallâc-ı Mansur, Bayezid-i Bestâmi, Hasan-ı Basri, Rabiâtü’l-Adeviyye, İbn Arâbi, Mevlana, Şems, İbrahim b. Ethem, Şâh-ı Nakşibend, Abdülkâdir-i Geylâni, Ahmed

¹³⁰ Yaşar Düzenli, *a.g.m.*, s.40,41

¹³¹ Armaner, *a.g.e.*, s.100

el-Bedevi gibi insanların hayat hikayelerinde bu türden deneyimleri aktardıkları bilinmektedir. Bireyi Allah ile bütünleşmeye hazırlayan manevi gelişim süreci, metaforik olarak “yokluk tepesine tırmanmak” ya da seyr-ü sülük olarak nitelendirilen bu yolculuktur. Bu yolculukta birey “cehaletten ilme, kötü huylardan güzel ahlaka, fani varlığından mutlak varlık olan Allah’ın varlığına yönelmek amacındadır ve ruhsal hayatının temel dinamiği kalptir. Çünkü kalp manevi açıdan güçlü olur ise sağlıklı bir kişiliği destekler. Kalp bütün ruhi işlevlerin merkezi olup, bireyin aşkın âlemle bağlantısını kuran ana merkezdir. Akıl eğer ilmin rehberliği ile kalbin bu “basiret” yönünü açığa çıkaramazsa, nefsin etkisine girer. Nefs ise kalbe içgüdü ve isteklerle olumsuz tesir eder. Ruhsal hastalıklar baş gösterir. Benlik, hırs, kibir, kin, öfke gibi hastalıklar kişiye hâkim olur, dolayısı ile nefis kalbi perdeleyerek kendi isteklerini gerçekleştirmenin yolunu bulur ve bireyi kâmil insan olma yolundan saptırır. Şayet akıl olumlu işlev görerek kalbe ışık tutarsa, kalp bireyin olumlu davranışlar yapmasını sağlar ve onu ruhsal açıdan sağlıklı, kendisiyle, çevresiyle uyumlu ve mutlu bir hâle getirir.¹³²

Tasavvuftaki bu özel seyr esnasında düzenli kılınan namazlar, nafil kılınan namazlar ve gece namazları oldukça önem arz etmektedir. Namazı tüm rükunları ile birlikte şuurlu bir şekilde eda etmeye çalışan sâlik için namaz kılma ve zikir, manevi ve özel bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Bedensel ve ruhsal temizliğe ezan çağrısı ile başlar, abdest ile temizlenen her uzvun kötülüklerinden arındığını düşünür ve böylece de tam bir teslimiyet ve bütünlük haliyle var oluşunun safhalarını kıyam, rüku, secde, dua ve zikir yani namaz ile deneyimler. Bu noktada namaz kılma ibadeti ile ruhsal deneyim arasındaki bağ açıkça kendini göstermektedir. Zira namaz, kişinin öz varlığıyla bütünleşmesini sağlayan, boşluğu ve anlamsızlığı dışlayan, ruhsal açıdan birçok deneyimin kapılarını açan, tüm ibadetleri kuşatıcı, bütünleştirici bir temel mekanizma olarak önem kazanmaktadır.

¹³² M. Doğan Karacoşkun, “İbn’ül-Arabî’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlenmeleri”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2007, VII, S:2, s.79,80,81

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan anket formları Ocak 2017 tarihinde dağıtılmaya başlanıp bireylere sunulmuştur. Uygulamada deneklerin gönüllü olmaları ön planda tutulmuş, uygulamanın sağlıklı olması için gerekli olan açıklamalar yapılmıştır. 650 kişiye dağıtılan anket formlarından işaretleme hataları, birden fazla şıkkın işaretlenmesi gibi sebepler dolayısıyla 600 ü değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan araştırmaya göre anketimize katılan bireylerin 333'ü düzenli namaz kılmaktayken, 267'si düzenli namaz kılmamaktadır. Düzenli namaz kılmayanlar grubunda aldığımız ancak hiç namaz kılmadığını belirten bireyler ise 177 kişi olarak tespit edilmiştir. Araştırmamıza konu olan düzenli namaz kılmanın ölçütü ise islam dininde sabah, öğlen, ikindi, akşam ve yatsı vakitleri olarak belirlenen günde beş vakit namaz kılmayı içermektedir. Bunun yanı sıra düzensiz namaz kılma ölçütü ise, beş vakite riayet etmeden arada bir kaza yada nafile namaz kılanları Cuma ve bayram namazları ile hiç namaz kılmayanları kapsamaktadır.

Bilgisayar ortamına aktarılan verilerin analizi SPSS paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçeği oluşturan maddeleri faktörleştirmede temel bileşenler analiz tekniği (principle component analysis) kullanılmıştır. Maddeler arasındaki iç tutarlılığı belirlemek için ise, iç tutarlılık analizinden yararlanılmıştır.

Farklı iki grup arasındaki ilişkilerin anlamlı olup olmadığı, bağımsız grup T test ile yapılmıştır. İki'den fazla grupların karşılaştırmasında ki-kare testleri kullanılmıştır. Farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemede, Scheffe testi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişkinin derecesini belirleme de ise Pearson korelasyon katsayılarından yararlanılmıştır.

2.2. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI

Çalışmada veri toplamak amacıyla Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Alçak Gönüllülük Ölçeği ve Tinsel Deneyim Ölçeği kullanılmıştır.

Ruh Sağlığı Ölçeği:

Ruh Sağlığı Ölçeği Keyes C. L. Tarafından geliştirilmiş ve Ahmet Akın ve İbrahim Demirci tarafından da Türkçeye uyarlanarak, geçerlik ve güvenilirliği yapıpı, Türkçe formu elde edilmiştir.¹³³

Ruh sağlığı sürekliliği ölçeği 14 maddelik, 6'li likert ölçek tipli ve 2 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Ruhsal sağlığı ölçmek için kullanılan "Kişisel İyilik" ve "Dışsal İyilik" alt ölçek gruplarına ayrılmıştır.

Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı değerleri sırasıyla kişisel iyilik için, 0.890, dışsal iyilik için 0.926 ve ölçeğin toplam puanı için 0.902 olarak bulunmuştur.

Ruh sağlığı sürekliliği ölçeğini değerlendirmek amacıyla yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 14 madde kişisel iyilik ve dışsal iyilik olmak üzere faktör yükleri aşağıdaki gibidir.

¹³³ Ahmet Akın ve İbrahim Demirci, "Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu'nun Geçerliliği ve Güvenirliği", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2015, Cilt:48, S:1, s.49-64

Tablo 1: Ruh Sağlığı Sürekliliği Ölçeği Faktör Analizi

Faktör Analizi		
	Alt Faktörler	
	Kişisel İyilik	Dışsal İyilik
Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim.		0.909
Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.	0.903	
Mutlu hissettim.	0.882	
Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.	0.872	
Yaşadığım deneyimlerin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığını hissettim.		0.847
Diğer insanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.		0.832
Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi hissettim.	0.824	
Toplumun çalışma şeklinin, bana anlamlı geldiğini hissettim.		0.719
Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim.		0.357
İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.		0.436
Memnun hissettim.	0.372	
Bir topluluğa ait olduğumu hissettim.		0.627
Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.	0.569	
Topluma katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.		0.449

Alt Ölçekler ve Maddeleri

Kişisel İyilik

Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.

Mutlu hissettim.

Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.

Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi hissettim.

Memnun hissettim.

Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.

Dışsal İyilik

Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim.

Yaşadığım deneyimlerin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığını hissettim.

Diğer insanlarla sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.

Toplumun çalışma şeklinin, bana anlamlı geldiğini hissettim.

Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim.

İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.

Bir topluluğa ait olduğumu hissettim.

Topluma katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.

Affedicilik Ölçeği:

Çalışmamızda kullandığımız Affetme Ölçeği Berry, Worthington, O' Connor, Parrott III, ve Wade tarafından geliştirilmiştir. Hakan Sarıçam ve Ahmet Akın tarafından da Türkçeye uyarlanıp, geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe formu elde edilmiş bir ölçektir.¹³⁴

Affedicilik Ölçeği 10 maddelik, 5'li Likert tipi ve 2 alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Affedicilik Ölçeğinin affedebilme ve affedememe durumu olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır.

Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı değerleri sırasıyla affedebilme alt ölçeği için, 0.71, affedememe alt ölçeği için 0,58 ölçeğin toplam puanı için, 0.561 olarak bulunmuştur.

¹³⁴ Hakan Sarıçam, "Ahmet Akın, Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, S:19, s.37-46

Affedicilik ölçeğini değerlendirmek amacıyla yapılan bir seri Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda ölçeğin 10 madde affedebilme durumu ve affedememe durumu olmak üzere faktör yükleri aşağıdaki gibidir.

Tablo 2: Affedicilik Ölçeği Faktör Analizi

Faktör Analizi		
	Alt Faktörler	
	Affetme	Affedememe
Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilirim ve onları unutabilirim.	0.615	
Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa ona aynı şekilde davranırım.		0.612
Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.	0.599	
İnsanlar bana karşı olan hatalarından dolayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.	0.571	
Affedici bir insanım.	0.544	
Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.		0.498
Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.		0.497
Beni inciten insanları daima affetmişimdir.	0.414	
Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.		0.522
İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.		0.474

Affetme:

Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilirim ve onları unutabilirim.

Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.

İnsanlar bana karşı olan hatalarından dolayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.

Affedici bir insanım.

Beni inciten insanları daima affetmişimdir.

Affedememe:

İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.

Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.

Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.

Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.

Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa ona aynı şekilde davranırım.

Alçak Gönüllülük Ölçeği:

Alçak Gönüllülük ölçeği Elliot tarafından geliştirilmiştir. Hakan Sarıçam, Ahmet Akın, Emel Gediksiz ve Ümran Akın tarafından da Türkçeye uyarlanıp, geçerlik ve güvenilirliği yapılarak Türkçe formu elde edilmiştir.¹³⁵

Alçakgönüllülük Ölçeği 13 Maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.74.9, Barlett testi χ^2 değeri 1050,338 ($p < .000$, $sd = 78$) bulunmuştur.

Doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 13 maddenin dört boyutta uyum verdiği görülmüştür. Ayrıca bu 2 alt ölçek tipi varyansın %58'ini açıklamaktadır.

Yapılan güvenilirlik testi sonucunda alçakgönüllülük alt faktörü için 0.758 alçakgönüllü olamama için 0.812 geneli için 0.795 bulunmuştur.

¹³⁵ Hakan Sarıçam vd., "Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirliği Çalışması", *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 2012, s. 165-188

Tablo 3: Alçakgönüllülük Ölçeği Faktör Analizi

Faktör Analizi		
	Alt Faktörler	
	alçakgönüllü olamama	alçakgönüllülük
Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.		0.546
Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.		0.376
Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum	0.71	
Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakarlığı bilmelerini isterim.	0.725	
Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.	0.396	
Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.	0.356	
Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.	0.385	
Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım		0.485
Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.	0.46	
Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.	0.447	
Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissederim	0.376	
Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.		0.471
Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.		0.378

Alçakgönüllü Olamama:

Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.

Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakârlığı bilmelerini isterim.

Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.

Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.

Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.

Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.

Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.

Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissederim.

Alçakgönüllülük:

Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.

Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.

Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım.

Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.

Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.

Tinsel Deneyim Ölçeği:

Tinsel deneyim ölçeği Lynn G. Underwood ve Jeanne A. Teresi tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Akın ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir.¹³⁶

Tinsel Deneyim Ölçeği 16 Maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan 6'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. KMO örneklem uygunluk kat sayısı 0.947, Barlett testi χ^2 değeri 5913,497 ($p < .000$, $sd = 120$) bulunmuştur.

Doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formula tutarlı olarak 16 maddenin iki boyutta uyum verdiği görülmüştür. Ayrıca bu 2 alt ölçek tipi varyansın %69'unu açıklamaktadır.

¹³⁶ Akın, A., Özbek, R., Toprak, H., Akbaş, Z. Ş. ve Çitemel, N. (2013, Mayıs) The validity and reliability of the Turkish version of the Daily Spiritual Experience Scale (DSES). *Paper presented at the 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance* (WCPCG-2013), 24 - 26 May, İstanbul, Turkey.

Ölçeğin alt testleri için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayı değerleri sırasıyla kendini Tanrı'ya olan sevgi için, 0.96, maneviyat için 0.56 ve ölçeğin toplam puanı için 0.950 olarak bulunmuştur.

Tinsel Deneyim ölçeği yapılan faktör analizine göre iki alt ölçek tipine ayrılmıştır. Bunlar “Tanrı'ya sevgi” ve “Maneviyat” olarak ayrılmışlardır.

Tablo 4: Tinsel Deneyim Ölçeği Faktör Analizi

Faktör Analizi		
	Alt Faktörler	
	Tanrıya Sevgi	Maneviyat
Tanrı'nın varlığını hissediyorum.	0.872	
Tüm yaşamla bir bağlantım olduğunu hissedirim.	0.884	
İbadet sırasında ya da Tanrı ile bağlantı kurduğum diğer zamanlarda beni günlük yaşam kaygılarından uzaklaştıran bir haz duyarım.		0.726
Din veya maneviyatımdan güç alırım.		0.819
Din veya maneviyatımda rahatlık bulurum.		0.834
Derin bir iç huzur veya uyum hissedirim.		0.751
Günlük etkinliklerin arasında Tanrının yardımını hissedirim.		0.849
Günlük etkinliklerin arasında Tanrı tarafından yönlendirildiğimi hissedirim.	0.875	
Tanrı'nın doğrudan bana olan sevgisini hissedirim.	0.889	
Tanrının bana olan sevgisini başkaları aracılığıyla hissedirim.	0.955	
Yaradılışın güzelliğinden ruhsal olarak çok etkilenirim.		0.769
Bana verilen nimetlere şükrederim.		0.886
Diğerleri için özverili bir ilgi hissedirim.		0.93
Diğer insanları hatalarıyla da kabul ederim.		0.926
Tanrı'ya yakın olmayı ya da O'nunla birlikte olmayı arzularım.	0.943	
Genel olarak, kendimi Tanrıya yakın hissedirim.	0.854	

Tanrıya Sevgi:

Tanrı'nın varlığını hissediyorum.

Tanrı'ya yakın olmayı ya da O'nunla birlikte olmayı arzularım.

Genel olarak, kendimi Tanrıya yakın hissederim.

Tüm yaşamla bir bağlantım olduğunu hissedirim.

Günlük etkinliklerin arasında Tanrı tarafından yönlendirildiğimi hissedirim.

Tanrı'nın doğrudan bana olan sevgisini hissedirim.

Tanrının bana olan sevgisini başkaları aracılığıyla hissedirim.

Maneviyat:

İbadet sırasında ya da Tanrı ile bağlantı kurduğum diğer zamanlarda beni günlük yaşam kaygılarından uzaklaştıran bir haz duyarım.

Din veya maneviyatımdan güç alırım.

Din veya maneviyatımda rahatlık bulurum.

Derin bir iç huzur veya uyum hissedirim.

Günlük etkinliklerin arasında Tanrının yardımını hissedirim.

Yaradılışın güzelliğinden ruhsal olarak çok etkilenirim.

Bana verilen nimetlere şükrederim.

Diğerleri için özverili bir ilgi hissedirim.

Diğer insanları hatalarıyla da kabul ederim.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.1. BULGULAR, ANALİZLER VE TARTIŞMA

3.1.1. Uygulamalı Araştırmanın Bulguları ve Analizler

Bireylerin namaz kılma durumlarıyla ruh sağlığı, affedicilik özelliği, alçakgönüllülük özelliği ve yaşadıkları tinsel deneyimler arasındaki ilişki demografik özellikler de dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmanın konusu ve amaçları çerçevesinde değişkenleri incelemek ve genel bir durum tespiti yapmak için değişik yöntem ve teknikler kullanılmıştır. Burada elde edilen bilgilerle bireylerin düzenli namaz kılma ya da kılmamalarının bireyin ruh sağlığına, affedici olmasına, alçakgönüllü olmasına ve tinsel/manevi düzeylerine etkisi olup olmadığının cevabını arayacağız.

Araştırmamıza katılan kişi sayısı 600'dür. Ölçeklere ve sorularımıza cevap verenlerin 312'si kadın, 288'i erkektir. Buna göre cevap verenlerin %52'si kadındır, %48'i erkektir.

Bireylerin %46'sı evli, %47.2'si bekar ve %6.8'i diğer medeni duruma sahip bireylerdir. Yaşları ise minimum 18 maksimum 67 dir. Bireylerin yaş ortalamaları 32,14 olarak tespit edilmiştir.

Bireylerin doğum yerlerini incelediğimizde büyük çoğunluk Şehir ve Büyükşehirlerde doğmuştur. Sırasıyla %9.8'i köyde, %14.3'ü kasabada %31.2'si şehirde, %42.2'si büyükşehirlerde ve %2.5'i yurtdışında doğmuşlardır.

Bireylerin tahsil durumunu da incelediğimizde sırasıyla %4.5'i ilköğretim mezunu, %10'u Ortaöğretim mezunu, %34.5'i Lise mezunu, %40.5'i Lisans mezunu ve %10.5'i yüksek lisans ve üzeri derecelerdeki mezunlardır.

Tablo 5: Çalışma grubunda yer alan bireylerin medeni durumu, doğum yerleri, gelir durumları ve tahsil durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER			
		N	Yüzde
CİNSİYET	Kadın	312	52.00%
	Erkek	288	48.00%
MEDENİ DURUM	Evlü	276	46.00%
	Bekar	283	47.20%
	Diğer	41	6.80%
DOĞUM YERİ	Köy	59	9.80%
	Kasaba	86	14.30%
	Şehir	187	31.20%
	Büyükşehir	253	42.20%
	Yurtdışı	15	2.50%
GELİR DURUMU	Çok İyi	102	17.00%
	İyi	355	59.20%
	Orta	120	20.00%
	Düşük	19	3.20%
	Çok Düşük	4	0.70%
TAHSİL DURUMU	İlköğretim	27	4.50%
	Ortaöğretim	60	10.00%
	Lise	207	34.50%
	Lisans	243	40.50%
	Yüksek Lisans ve Üzeri	63	10.50%

Bireye düzenli namaz kılmaya başlama yaşlarını sorduğumuzda da 266 kişi yok olarak işaretlemiştir, bu 266 kişi düzenli namaz kılmayan bireylerdir. Bunun dışında 64 kişi 7-12, 100 kişi 13-18, 96 kişi 19-25, 62 kişi 26-40 ve 12 kişi de 40 ve üstü yaşlarda düzenli namaz kılmaya başlamışlardır.

Tablo 6: Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşları tablosu

DÜZENLİ NAMAZ KILMAYA BAŞLAMA YAŞINIZ KAÇTIR?			
		N	Yüzde
YAŞ ARALIĞI	Yok	266	44.30%
	07-12	64	10.70%
	13-18	100	16.70%
	19-25	96	16.00%
	26-40	62	10.30%
	40 ve üstü	12	2.00%

Araştırmamıza katılan bireylere namazla ilgili yönettiğimiz sorulara verilen cevapları incelediğimizde ise, “Namaz kılınan bir ortamda mı yetiştiniz?” sorusuna 334 kişi evet, 266 kişi hayır cevabını vermiştir. “Namazda okuduğunuz sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor musunuz?” sorusuna ise 287 kişi evet, 313 kişi hayır cevabını vermiştir. “Namaz vaktini kaçırmadan mı kılarırsınız?” sorusuna da 242 kişi evet, 358 kişi hayır olarak cevaplamıştır.

Tablo 7 : Çalışma grubunda yer alan bireylerin namazla ilişkisine yönelik frekans ve yüzde dağılımları

NAMAZ KILMAYLA İLGİLİ SORULARA VERİLEN CEVAPLAR			
		N	Yüzde
NAMAZ KILINAN BİR ORTAMDA MI YETİŞTİNİZ?	Evet	334	55.70%
	Hayır	266	44.30%
NAMAZDA OKUDUĞUNUZ SURE VE AYETLERİN ANLAMLARINI BİLİYOR MUSUNUZ?	Evet	287	47.80%
	Hayır	313	52.20%
NAMAZ VAKTİNİ KAÇIRMADAN MI KILARSINIZ?	Evet	242	40.30%
	Hayır	358	59.70%

Düzenli namaz kılan bireylerin namaz kılma sebeplerini incelediğimizde Allah'ın emri olduğu için namaz kılan birey sayısı 335, Manevi olarak ihtiyaç duyduğu için namaz kılanların sayısı 41, Günahlardan alıkoyduğuna inandığı için namaz kılanların sayısı 170, Kulluğun göstergesi olduklarına inandıkları için namaz kılanların sayısı 166, Çevresindeki insanların namaz kılması sebebiyle namaz kılanların sayısı 72 ve Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılanların sayısı da 263'tür. Bu sebeplere verilen cevaplardan hareketle bireyler en çok Allah'ın emri olduğu ve Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılmaktadırlar.

Tablo 8: Çalışma grubunda yer alan bireylerin namaz kılma sebeplerine yönelik frekans ve yüzde dağılımları

BİREYİN NAMAZ KILMA SEBEPLERİ			
Allah'ın emri olduğu için namaz kılıyorum.			
		N	Yüzde
	Evet	265	44.20%
	Hayır	335	55.80%
Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum.			
		N	Yüzde
	Evet	41	6.80%
	Hayır	559	93.20%
Günahlardan alıkoyduğuna inandığım için namaz kılıyorum			
		N	Yüzde
	Evet	170	28.30%
	Hayır	430	71.70%
Kulluğun göstergesi olduğuna inandığım için namaz kılıyorum.			
		N	Yüzde
	Evet	166	27.70%
	Hayır	434	72.30%
Çevremdekiler namaz kıldığı için namaz kılıyorum.			
		N	Yüzde
	Evet	72	12.00%
	Hayır	528	88.00%
Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum.			
		N	Yüzde
	Evet	263	43.80%
	Hayır	337	56.20%

Bireyin namaz kılma durumlarını araştırmak adına sorulan soruları incelediğimizde, “Düzenli namaz kılarım.” ifadesine 333 kişi “Evet”, 267 kişi “Hayır” cevabını vermiştir. “ Nafile namaz (işrak,duha,evvabin,teheccüd) kılarım.” ifadesine 319 kişi “Evet”, 281 kişi “Hayır” cevabını vermiştir. “Kaza namazı kılarım.” ifadesine 229 kişi “Evet”, 371 kişi “Hayır” cevabını vermiştir. “Cuma namazı kılarım.” ifadesine 248 kişi “Evet”, 352 kişi “Hayır” cevabını vermiştir. “Yılda iki kez bayram namazı

kılarım.” İfadesine 248 kişi “Evet”, 352 “Hayır” cevabını vermiştir. “Hiçbir zaman namaz kılmam.” ifadesine de 177 kişi “Evet”, 423 kişi “Hayır” cevabını vermiştir.

Tablo 9: Çalışma grubunda yer alan bireylerin namaz kılma durumlarına yönelik frekans ve yüzde dağılımları

BİREYİN NAMAZ KILMA DURUMLARI			
Düzenli Namaz Kılarım.			
		N	Yüzde
	Evet	333	56%
	Hayır	267	45%
Nafile namaz (işrak,duha,evvabin,teheccüd) kılarım.			
		N	Yüzde
	Evet	319	53%
	Hayır	281	47%
Kaza namazı kılarm.			
		N	Yüzde
	Evet	229	38%
	Hayır	371	62%
Cuma namazı kılarım.			
		N	Yüzde
	Evet	274	46%
	Hayır	326	54%
Yılda iki kez bayram namazı kılarım.			
		N	Yüzde
	Evet	248	41%
	Hayır	352	59%
Mukaddes gün ve gecelerde namaz kılarım.			
		N	Yüzde
	Evet	263	44%
	Hayır	337	56%
Hiçbir zaman namaz kılmam.			
		N	Yüzde
	Evet	177	30%
	Hayır	423	70%

Tablo 10: Ruh Sağlığı Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçlar

		Korelasyon													
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14
S1	R	1	,178**	,315**	,209**	,126**	,839**	,274**	,574**	,927**	,297**	,693**	,729**	,714**	,800**
	P		0	0	0	0.002	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S2	R		1	,267**	,174**	,515**	,223**	,173**	,199**	,202**	,145**	,242**	,271**	,263**	,274**
	P			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S3	R			1	,256**	,218**	,309**	,255**	,306**	,308**	,242**	,288**	,305**	,282**	,297**
	P				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S4	R				1	,137**	,261**	,358**	,295**	,209**	,337**	,250**	,285**	,171**	,271**
	P					0.001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S5	R					1	,165**	,180**	,151**	,114**	,156**	,173**	,181**	,154**	,195**
	P						0	0	0	0.005	0	0	0	0	0
S6	R						1	,311**	,656**	,808**	,332**	,746**	,722**	,719**	,909**
	P							0	0	0	0	0	0	0	0
S7	R							1	,331**	,272**	,423**	,293**	,341**	,230**	,311**
	P								0	0	0	0	0	0	0
S8	R								1	,579**	,303**	,516**	,537**	,510**	,626**
	P									0	0	0	0	0	0
S9	R									1	,269**	,678**	,702**	,700**	,816**
	P										0	0	0	0	0
S10	R										1	,367**	,318**	,371**	,309**
	P											0	0	0	0
S11	R											1	,739**	,717**	,720**
	P												0	0	0
S12	R												1	,725**	,735**
	P													0	0
S13	R													1	,727**
	P														0
S14	R														1
	P														

Tablo 11: Affedicilik Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

		Korelasyon									
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
S1	r	1	-,183**	,270**	-,164**	-,172**	,145**	,192**	,200**	-0.053	-0.064
	p		0	0	0	0	0	0	0	0.196	0.115
S2	r		1	-,234**	,263**	,369**	-0.047	-,146**	-,196**	,195**	,278**
	p			0	0	0	0.254	0	0	0	0
S3	r			1	-,314**	-,203**	,123**	,245**	,250**	-,152**	-,234**
	p				0	0	0.003	0	0	0	0
S4	r				1	,265**	-0.074	-,214**	-,166**	,195**	,170**
	p					0	0.069	0	0	0	0
S5	r					1	-,134**	-,218**	-,159**	,146**	,335**
	p						0.001	0	0	0	0
S6	r						1	,115**	,172**	-,099**	-,105**
	p							0.005	0	0.015	0.01
S7	r							1	,158**	-,132**	-,181**
	p								0	0.001	0
S8	r								1	-,152**	-,178**
	p									0	0
S9	r									1	,179**
	p										0
S10	r										1
	p										

Tablo 12: Alçakgönüllülük Ölçeğinin Alt Ölçek Grupları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

		Korelasyon												
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13
S1	r	1	-,219**	,156**	0.048	-0.01	-0.031	-0.029	,139**	-0.071	-,081*	-0.004	0.066	,210**
	p		0	0	0.237	0.813	0.455	0.482	0.001	0.081	0.046	0.927	0.106	0
S2	r		1	0.08	,103*	,148**	,089*	,110**	-0.076	,099*	,171**	-0.001	-,113**	-,227**
	p			0.05	0.012	0	0.03	0.007	0.063	0.015	0	0.973	0.006	0
S3	r			1	,806**	-0.008	0.022	,115**	-0.06	,199**	,172**	,205**	-,171**	-,160**
	p				0	0.84	0.583	0.005	0.144	0	0	0	0	0
S4	r				1	0.022	0.013	,129**	-,143**	,132**	,171**	,163**	-,206**	-,161**
	p					0.594	0.759	0.001	0	0.001	0	0	0	0
S5	r					1	,162**	,234**	-,181**	,115**	0.046	0.021	-,137**	0.04
	p						0	0	0	0.005	0.257	0.608	0.001	0.329
S6	r						1	,137**	0.073	,144**	,141**	-0.027	-,141**	-,131**
	p							0.001	0.072	0	0.001	0.504	0.001	0.001
S7	r							1	0.006	,128**	,218**	0.07	-,159**	0.02
	p								0.881	0.002	0	0.086	0	0.629
S8	r								1	-,175**	-0.077	-,122**	,180**	,083*
	p									0	0.06	0.003	0	0.041
S9	r									1	,112**	,110**	-,200**	-,088*
	p										0.006	0.007	0	0.031
S10	r										1	,129**	-0.072	-,127**
	p											0.002	0.076	0.002
S11	r											1	-0.016	-0.048
	p												0.7	0.239
S12	r												1	,115**
	p													0.005
S13	r													1
	p													

Tablo 13: Tinsel Deneyim Ölçeği Soruları Arasındaki İlişkiye Ait Pearson Momentler Korelasyon Analizi Sonuçları

		Korelasyon															
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16
S1	r	1	,755**	,628**	,291**	,324**	,606**	,755**	,794**	,761**	,842**	,609**	,718**	,800**	,779**	,804**	,679**
	p		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S2	r		1	,684**	,191**	,202**	,623**	,718**	,756**	,758**	,828**	,675**	,778**	,825**	,801**	,828**	,736**
	p			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S3	r			1	,087*	,110**	,498**	,561**	,553**	,600**	,649**	,535**	,632**	,675**	,675**	,678**	,600**
	p				0.033	0.007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S4	r				1	,625**	,297**	,257**	,349**	,260**	,298**	,185**	,127**	,219**	,249**	,234**	,152**
	p					0	0	0	0	0	0	0	0.002	0	0	0	0
S5	r					1	,411**	,285**	,275**	,293**	,335**	,110**	,156**	,273**	,220**	,262**	,198**
	p						0	0	0	0	0	0.007	0	0	0	0	0
S6	r						1	,663**	,584**	,740**	,696**	,450**	,590**	,699**	,635**	,664**	,608**
	p							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
S7	r							1	,729**	,768**	,823**	,599**	,695**	,786**	,727**	,773**	,684**
	p								0	0	0	0	0	0	0	0	0
S8	r								1	,775**	,855**	,655**	,733**	,773**	,806**	,814**	,722**
	p									0	0	0	0	0	0	0	0
S9	r									1	,857**	,620**	,754**	,795**	,789**	,805**	,752**
	p										0	0	0	0	0	0	0
S10	r										1	,694**	,831**	,889**	,871**	,900**	,806**
	p											0	0	0	0	0	0
S11	r											1	,759**	,706**	,743**	,708**	,656**
	p												0	0	0	0	0
S12	r												1	,824**	,853**	,859**	,798**
	p													0	0	0	0
S13	r													1	,859**	,879**	,779**
	p														0	0	0
S14	r														1	,916**	,791**
	p															0	0
S15	r															1	,805**
	p																0
S16	r																1
	p																

Düzenli Namaz Kılanlarla Kılmayanların Cinsiyet Durumları İle İlişkisinin Analizi:

Bireyin cinsiyetinin düzenli namaz kılıp kılmamasına etkisini anlamak amacıyla yapılan Ki-Kare testi sonucunda;

Tablo 14: Cinsiyet ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama- Cinsiyet					
		Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		Toplam	p
		Evet	Hayır		
Cinsiyetiniz?	Kadın	178	134	312	0.426
	Erkek	155	133	288	
Toplam		333	267	600	

Kadınların da erkeklerin de toplam popülasyonuna göre namaz kılan bireylerin çoğunlukta olduğunu söyleyebiliriz. Fakat cinsiyetin farklılığı ile bireyin namaz kılıyor olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenemez. ($p>0.05$)

Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama İle Medeni Durumu Arasındaki İlişki Analizi:

Bireyin düzenli namaz kılıyor olmasıyla bireyin medeni durumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan Ki-Kare testi sonucunda;

Tablo 15: Medeni Durum ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama-Medeni Durum					
		Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		Toplam	p
		Evet	Hayır		
Medeni Durum	Evli	138	138	276	0.029
	Bekar	173	110	283	
	Diğer	22	19	41	
Toplam		333	267	600	

Bireyin medeni durumunun farklılığı bireyin düzenli namaz kılıyor olmasıyla ilişkilidir yorumunu yapabiliriz. ($p<0.05$) Oranlar açısından baktığımızda bekar bireylerin daha çok düzenli namaz kılma eğiliminde olduğunu ve her 3 medeni durum için de namaz kılan bireylerin çoğunlukta olduğunu söyleyebiliriz.

Düzenli Namaz Kılanlarla Kılmayanların Tahsil Durumu İle İlişkisinin Analizi:

Bireyin cinsiyetinin düzenli namaz kılıyor olmasına etkisi olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan Ki-Kare testi sonucunda;

Tablo 16: Tahsil Durumu ve Düzenli Namaz Kılma-Kılmama

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama-Tahsil Durumu					
		Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		Toplam	p
		Evet	Hayır		
Tahsil Durumu	İlköğretim	21	6	27	0.013
	Orta Öğretim	42	18	60	
	Lise	108	99	207	
	Lisans	131	112	243	
	Yüksek Lisans ve Üzeri	31	32	63	
Toplam		333	267	600	

Bireylerin tahsil düzeylerinin farklılığı düzenli namaz kılmalarıyla ilişkilidir diyebiliriz. ($p < 0.05$) Yüksek lisans ve üzeri tahsil durumuna sahip olan bireyler dışında her tahsil düzeyine sahip olan bireylerde düzenli namaz kılan kişiler çoğunluktadır.

Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşıyla Düzenli Namaz Kılma Ya da Kılmama Arasındaki İlişki Analizi:

Düzenli namaz kılan bireylerin namaz kılmaya başlama yaşları arasındaki ilişkiyi ve en çok hangi yaş aralığında namaz kılmaya başlandığını anlamak amacıyla yapılan Ki-Kare testi sonucunda;

Tablo 17: Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşı

Düzenli Namaz Kılmaya Başlama Yaşı-Düzenli Namaz Kılma					
		Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		Toplam	p
		Evet	Hayır		
Düzenli namaz kılmaya başlama yaşı kaçtır?	Yok	0	266	266	0
	07-12	64	0	64	
	13-18	99	1	100	
	19-25	96	0	96	
	26-40	62	0	62	
	40 ve üstü	12	0	12	
Toplam		333	267	600	

Düzenli namaz kılmaya başlayan insanların çoğunlukla 13-18 ve 19-25 yaş aralarında düzenli namaz kılmaya başladıklarını söyleyebiliriz.($p<0.05$)

İslam dininde bireye namaz kılma ergenlik ile birlikte farz kılınmıştır. Araştırma sonucu bu durumu destekler niteliktedir.

Bireyin Manevi Olarak İhtiyaç Duyması ile Allah'ın Rızasını Kazanmak ve İyi Bir Kul Olmak İçin Namaz Kılıyor Olmasıyla Bireyin Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Analizi:

Bireylerin manevi olarak ihtiyaç duyması durumu ile Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyor olmasıyla ruh sağlığı sürekliliği durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.($p<0.05$) Ortalamalar cinsinden incelediğimizde manevi olarak ihtiyaç duydukları için namaz kılan bireylerde ve Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılan bireylerde ruh sağlığı ölçeği ortalaması daha yüksektir.

Tablo 18: Bireyin Manevi olarak ihtiyaç duyduğu için namaz kılması ile Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyor olmasıyla ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi

Independent Samples T Test							
Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum.	Ruh Sağlığı		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
		Evet	41	54.7561	11.73836	3.133	0.018
Hayır	559	47.4741	14.5348	3.766			
Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum.	Ruh Sağlığı	Evet	263	57.2814	10.62461	16.913	0.000
		Hayır	337	40.7062	12.82459	17.307	

Bireyin Namazda Okuduğu Sure ve Ayetlerin Anlamlarını Bilmesiyle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 19: Bireyin namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor olması ruh sağlığı sürekliliği ilişkisi

Independent Samples T Test						
Namazda okuduğunuz sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor musunuz?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Ruh sağlığı ölçeği	Evet	287	57.14634	11.4033	18.71	0.000
	Hayır	313	39.55911	11.5915		

Yukarıdaki sonuca göre bireyin namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor olması ruh sağlığı düzeyini artırıcı etkiye sahiptir.

Düzenli Namaz Kılma/ Kılmama İle Affedicilik Düzeyi Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 20: Bireyin düzenli namaz kılma/kılmaması ile affedicilik ilişkisi

Independent Samples T Test						
Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
affetme	Evet	333	17.34	3.254	20.828	0.004
	Hayır	267	12.13	2.76		
affedememe	Evet	333	12.29	3.115	-22.477	0.000
	Hayır	267	17.5	2.402		

Araştırmaya katılan bireylerin affedicilik düzey ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($p < 0.05$) Düzenli namaz kılan bireylerin affedicilik alt ölçeklerinin ortalamalarını incelediğimizde affediciliklerinin daha yüksek olduğunu ($x=17.24$) düzenli namaz kılmayan bireylerinin de affedemeyici özelliklerinin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. ($x=17.50$)

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Alçakgönüllülük Düzeyi Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 21: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Alçakgönüllülük Düzeyi Arasındaki İlişki

Independent Samples T Test						
Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
alçakgönüllülük	Evet	333	12.3964	2.72852	9.138	0.000
	Hayır	267	10.4345	2.46296		
alçakgönüllüolamama	Evet	333	22.3303	4.69608	-16.587	0.000
	Hayır	267	28.6742	4.60494		

Araştırmaya katılan bireylerin alçakgönüllülük ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($p < 0.05$). Elde edilen bulgular "Düzenli namaz kılan bireyler daha alçakgönüllüdür." Hipotezini doğrulamaktadır. Düzenli namaz kılan bireylerin alçakgönüllülük ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir, yine aynı şekilde düzenli namaz kılmayan bireylerin alçakgönüllü olamama eşikleri de daha fazladır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin kılmayan insanlara göre alçakgönüllülük eğilimleri daha fazladır diyebiliriz.

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Ruh Sağlığı Düzeyi Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 22: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Ruh Sağlığı Düzeyi Arasındaki İlişki

Independent Samples T Test						
Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
kişisel iyilik	Evet	333	24.5946	5.69831	21.9799	0.000
	Hayır	267	15.206	4.50049		
dışsal iyilik	Evet	333	33.045	5.95625	27.5165	0.000
	Hayır	267	20.7079	4.76327		

Araştırmaya katılan bireylerin ruh sağlığı ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($p < 0.05$) Düzenli namaz kılan bireylerin kişisel iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir, yine aynı şekilde düzenli namaz kılan bireylerin dışsal iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha fazladır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin kılmayan insanlara göre ruh sağlığı eşikleri daha yüksektir.

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Tinsel Deneyim Ölçeği Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 23: Düzenli Namaz Kılma/Kılmama İle Tinsel Deneyim Ölçeği Arasındaki İlişki

Independent Samples T Test						
Düzenli Namaz Kılar Mısınız?		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Tanrıyasevgi	Evet	333	10.7868	2.29711	-128.145	0.002
	Hayır	267	36.9551	2.70301		
Maneviyat	Evet	333	20.0721	4.90214	-67.462	0.000
	Hayır	267	44.824	3.85388		

Araştırmaya katılan bireylerin tinsel deneyim düzey ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($p < 0.05$) Düzenli namaz kılan bireylerin Tanrı'ya Sevgi alt ölçeklerinin ortalamalarını incelediğimizde düzenli namaz kılan bireylerin Tanrı'ya Sevgi ortalamalarının daha düşük olduğunu ($x=10.78$) düzenli namaz kılmayan bireylerin Tanrı'ya Sevgi ortalamalarının daha yüksek olduğunu ($x=36.95$) söyleyebiliriz. Burada ters ölçek kullanıldığı için ortalaması düşük olması alt ölçek grubunun daha fazla olduğunu belirtmektedir. Yine maneviyat alt ölçeğini incelediğimizde düzenli namaz kılanların maneviyatının daha fazla olduğu yorumunu yapabiliriz.

Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Affedicilik, Ruh Sağlığı, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Ölçekleri Arasındaki İlişki Analizi:

Tablo 24: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Affedicilik, Ruh Sağlığı, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Ölçekleri Arasındaki İlişki

Independent Samples T Test

Hiçbir zaman namaz kılmama		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
affedicilikölçeği	Evet	177	29.4859	4.12739	-0.547	0.585
	Hayır	423	29.6903	4.19389		
ruhsağlığıölçeği	Evet	177	35.9605	8.67360	-	0.000
	Hayır	423	52.9976	13.41632		
alçakgönüllülükölçeği	Evet	177	39.0000	5.57286	6.552	0.000
	Hayır	423	35.7045	5.63756		
tinseldeneyimölçeği	Evet	177	81.8644	4.70417	24.497	0.000
	Hayır	423	41.6572	21.61300		

Yapılan T testi sonucunda bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması durumuyla bireyin affedicilik ölçeklerine verdiği cevaplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p > 0.05$), ruh sağlığı, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim sorularına verdiği cevaplarla aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p < 0.05$) Öte yandan bireyin hiçbir zaman namaz kılmama durumlarıyla affedicilik, ruhsağlığı, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim alt ölçeklerine verilen cevaplar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla yapılan T testi sonucunda;

Tablo 25: Hiçbir Zaman Namaz Kılmama Durumu İle Affedicilik, Ruh Sağlığı, Alçakgönüllülük ve Tinsel Deneyim Alt Ölçekleri

	Hiçbir zaman namaz kılmama		N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Affedicilik	affetme	Evet	177	12.33	2.903	-	.000
		Hayır	423	16.15	3.850	11.866	
	affedememe	Evet	177	17.16	2.520	11.692	.000
		Hayır	423	13.54	3.778		
Ruh Sağlığı	kişiseliyilik	Evet	177	15.0791	4.66667	-	.000
		Hayır	423	22.6501	6.57516	13.919	
	dışsaliyilik	Evet	177	20.8814	5.18110	-	.000
		Hayır	423	30.3475	7.61358	15.136	
Alçakgönüllülük	alçakgönüllülölama ma	Evet	177	28.5367	4.80176	10.347	.000
		Hayır	423	23.7376	5.33118		
	alçakgönüllülük	Evet	177	10.4633	2.48862	-6.211	.082
		Hayır	423	11.9669	2.78943		
Tinsel Deneyim	Tanrıyasevgi	Evet	177	36.9209	2.59468	24.511	.000
		Hayır	423	16.3688	11.02308		
	Maneviyat	Evet	177	44.9435	3.99960	22.997	.000
		Hayır	423	25.2884	11.06774		

Bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması durumuyla, bireyin alt ölçeklere verilen cevaplar arasında alçakgönüllülük alt ölçeği dışında bütün alt ölçeklerle aralarında anlamlı bir ilişki olduğu varsayımında bulunabiliriz. ($p < 0.05$)

Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Düzenli Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması:

Tablo 26: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Düzenli Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması

Düzenli Namaz Kılan Bireyler İle Düzenli Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Karşılaştırılması		
	Düzenli Namaz Kılanlar	Düzenli Namaz Kılmayanlar
Affedicilik Ölçeği	29.6306	29.6292
Affetme	17.34	12.13
Affedememe	12.29	17.50
Alçakgönüllülük Ölçeği	34.7267	39.1086
Alçakgönüllülük	12.3964	10.4345
Alçakgönüllü Olamama	22.3303	28.6742
Ruh Sağlığı Ölçeği	57.6396	35.9139
Kişisel İyilik	24.5946	15.2060
Dışsal İyilik	33.0450	20.7079
Tinsel Deneyim Ölçeği	30.8589	81.7790
Tanrı'ya Sevgi	10.7868	36.9551
Maneviyat	20.0721	44.8240

Bireylerin anketimizde bulunan sorulara verdikleri cevapların düzenli namaz kılma ya da kılmama kırımına göre karşılaştırdığımızda, düzenli namaz kılan bireylerin “Affedicilik”, “Ruh Sağlığı” ve “Tinsel Deneyim” ölçeklerinin ortalamalar cinsinden daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Alt ölçeklere baktığımızda ise düzenli namaz kılan bireylerde affetme, alçakgönüllü olma, kişisel iyilik, dışsal iyilik, Tanrı'ya sevgi ve maneviyat ölçek ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir diyebiliriz.(Tinsel deneyim ölçeğinde ters ölçekleme yöntemi kullanılmıştır.) Düzenli namaz kılmayan bireylerde ise affedememe, alçakgönüllü olamama ölçek ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireyler daha affedici, ruh sağlığı süreklilikleri daha yüksek, daha alçakgönüllü ve tinsel deneyim düzeyleri daha yüksektir kanaatine varabiliriz.

Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Hiç Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması:

Tablo 27: Düzenli Namaz Kılan Bireylerle Hiç Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Ölçeklerle ve Alt Ölçeklerle Karşılaştırılması

Düzenli Namaz Kılan Bireyler İle Hiç Namaz Kılmayan Bireylerin Ortalamalar Cinsinden Karşılaştırılması						
	Düzenli Namaz Kılanlar	p	t	Hiç Namaz Kılmayanlar	p	t
Affedicilik Ölçeği	29.6306	0.009	0.004	29.4859	0.684	-0.547
Affetme	17.34	0.004	20.828	12.33	0.000	-11.866
Affedememe	12.29	0.000	-22.477	17.16	0.000	11.692
Alçakgönüllülük Ölçeği	34.7267	0.857	-9.892	39	0.969	6.552
Alçakgönüllülük	12.3964	0.095	9.138	10.4633	0.032	-6.211
Alçakgönüllü Olamama	22.3303	0.509	-16.587	28.5367	0.037	10.347
Ruh Sağlığı Ölçeği	57.6396	0.000	28.298	35.9605	0.037	-15.583
Kişisel İyilik	24.5946	0.000	21.980	15.0791	0.000	-13.919
Dışsal İyilik	33.045	0.000	27.517	20.8814	0.000	-15.136
Tinsel Deneyim Ölçeği	30.8589	0.001	111.365	81.8644	0.000	24.497
Tanrı'ya Sevgi	10.7868	0.002	128.145	36.9209	0.000	24.511
Maneviyat	20.0721	0.000	-67.462	44.9435	0.000	22.997

Bireylerin anketimizde bulunan sorulara verdikleri cevapların düzenli namaz kılma ya da kılmama kırılımına göre karşılaştırdığımızda, hiç namaz kılmayan bireylerin “Affedicilik”, “Ruh Sağlığı” ve “Tinsel Deneyim” ölçeklerinin ortalamalar cinsinden daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Alt ölçeklere baktığımızda ise düzenli namaz kılan bireylerde affetme, alçakgönüllü olma, kişisel iyilik, dışsal iyilik, Tanrı'ya sevgi ve maneviyat ölçek ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir diyebiliriz. (Tinsel deneyim ölçeğinde ters ölçekleme yöntemi kullanılmıştır.) Hiç namaz kılmayan bireylerde ise affedememe, alçakgönüllü olamama ölçek ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireyler daha affedici, ruh sağlığı süreklilikleri daha yüksek, daha alçakgönüllü ve tinsel deneyim düzeyleri daha yüksektir kanaatine varabiliriz.

Düzenli Namaz Kılma/Kılmama Ve Alt Ölçekler Arasındaki Regresyon Analizi:

Bireyin düzenli namaz kılıyor olmasının ve bireyin affedicilik, alçakgönüllülük, ruh sağlığı ve tinsel deneyim alt ölçekler üzerinde etkilerini anlayabilmek amacıyla yapılan regresyon Analizinin sonuçları aşağıdaki gibidir;

Tablo 28: Regresyon istatistikleri

Regresyon İstatistikleri	
R	0.986
R ²	0.971
Düzeltilmiş R ²	0.971
Standart Hata	0.851
N	600

Yapılan Anova testi sonucunda p değeri 0,05 ten küçük bir değer çıktığı için değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 29: Anova

ANOVA ^a					
Model	Hatalar Karesi Toplamı	Serbestlik Derecesi	Ortalama Kare	F	p
Regresyon	143.948	8	17.993	2509.640	,000 ^b
Kalıntı	4.237	591	.007		
Toplam	148.185	599			

Yapılan regresyon analizi sonucunda p değerlerini incelediğimizde düzenli namaz kılma üzerinde kişisel iyilik, dışsal iyilik ve alçakgönüllü olamama alt faktörlerinin bireyin düzenli namaz kılması üzerinde etkisiz görülmektedir.

Tablo 30: Regresyon Analizi

Coefficients ^a					
Model	Coefficients		Beta	t	p
	Katsayı	Standart Hata			
Sabit©	.537	.044		12.344	.000
affetme	-.005	.001	-.038	4.223	.000
affedememe	.006	.001	.043	4.577	.000
Kişisel iyilik	.002	.001	.021	1.706	.088
Dışsal iyilik	.001	.001	.023	1.652	.099
Alçakgönüllü olamama	.001	.001	.015	1.787	.074
alçakgönüllülük	-.005	.001	-.028	3.807	.000
Tanrıyasevgi	.030	.001	.805	34.280	.000
Maneviyat	.006	.001	.148	7.295	.000

Dışsal iyilik ve alçakgönüllü olamama alt ölçeklerini analizden çıkardığımızdaki sonuç ise;

Tablo 31: Regresyon Analizi

Coefficients ^a					
Model	Coefficients		Beta	t	p
	Katsayı	Standart Hata			
Sabit ©	.584	.039		15.010	.000
affetme	.005	.001	.036	-3.989	.000
affedememe	-.006	.001	-.045	4.771	.000
kişiseliyilik	.002	.001	.034	3.430	.001
alçakgönüllülük	.005	.001	.028	-3.792	.000
Tanrıyasevgi	.030	.001	.809	35.276	.000
Maneviyat	.005	.001	.144	7.130	.000

Bütün p değerleri 0.05'ten küçük çıktığı için bütün alt faktörlerin düzenli namaz kılma üzerinde etkilidir diyebiliriz.

Regresyon Analizi Denklemi;

Düzenli Namaz Kılma = Sabit(0.584) + Affetme*(0.005) + Affedememe*(0.006) + Kişisel İyilik*(0.002) + Alçakgönüllülük*(0.005) + Tanrıya Sevgi*(0.030) + Maneviyat*(0.005)

Yapılan regresyon analizine göre;

Bireyin düzenli namaz kılıyor olmasının affetme, ruh sağlığı sürekliliği, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim ile ilişkili olduğu kanısına varılmıştır. Yine regresyon analizine göre Düzenli namaz kılma ile daha büyük oranda affetme ve tinsel deneyim arasında ilişki olduğu görülmüştür.



3.1.2. TARTIŞMA

Çalışmamız düzenli namaz kılma deneyimi yaşayanlar ile düzenli namaz kılma deneyimi yaşamayanların affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı sürekliliği ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırma bulgularımızdan elde ettiğimiz sonuçlar ilgili olarak şunları belirtebiliriz:

600 deneğin % 55,5'i (333 kişi) düzenli namaz kıldığını; % 45,5'i (267 kişi) Düzenli namaz kılmadığını beyan etmişlerdir. Buna göre namaz kılma yönündeki eğilimin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz.

Uysal'ın dini hayat ve şahsiyet özellikleri ile ilgili 439 kişi ile istanbul'da yaptığı bir alan araştırması konusu ve sonuçları açısından çalışmamızla yakından ilişkilidir. Deneklerin Namaz Kılma Durumuna Göre Grupların "Dinin İnanç" Boyutundaki durumlarının tek Yönlü varyans analizi ile incelendiği bu araştırmada Namaz kılma durumu deneklerin dinin her boyutuyla ilgili tutum ve davranışlarında bir farklılık doğurmaktadır. Dinin inanç boyutuyla ilgili olarak grupların tutum ortalamalarına bakıldığında, "bütün namazlarını" kıldığını söyleyenlerin ortalaması (72.32) en yüksek puandır. "Sadece bayram namazlarını kıldığını" söyleyenlerin ortalaması (58.95) ise en düşük olanıdır. "Hiç namaz kılmadığını" belirtenlerin ortalama puanı (61.87) dir. Namaz kılma durumu bakımından da, halkın kendi beyanına göre, namaz kılma" yönünde bir eğilimin ağır bastığı söylenebilir. Dindarlık algısı ile namaz kılma durumlarına bakıldığında "dindar" olmadığını belirtenlerin oranı %3.2 iken; "hiç namaz kılmadığını" belirtenlerin oranı %9.1 civarında olması ilgi çekicidir. Bu durumu uysal, insanlarımızın "namaz kılmasa dahi kendini dindar olarak görmek istek ve arzusunu taşıdığı" şeklinde yorumlamaktadır.¹³⁷

Literatür çalışmalarında aktardığımız bilgilere göre araştırmamıza katılan birey sayısının ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bize araştırma konusuna duyulan ilginin de yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularımıza göre cinsiyet farklılığı ile bireyin düzenli namaz kılması ya da kılmaması arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ancak literatürdeki benzer araştırmalarda kadınların erkeklere oranla dini konulara daha çok ilgi duyduğu tespitler arasındayken bizim araştırmamızda böyle bir değerlendirme sonucuna ulaşılmamıştır.

¹³⁷ Veysel Uysal, Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması), *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 1995, sayı: 2, ss. 165-180, s.176,177

Araştırma bulgularımızdan bir diğeri ise tahsil düzeyleri ile düzenli namaz kılma ve kılmama arasındaki ilişkidir. Tahsil düzeylerinin farklılaşması durumuyla bireylerin düzenli namaz kılmaları ya da kılmamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.($p<0.05$) Şöyle ki; yüksek lisans ve üzeri tahsil durumuna sahip olan bireyler dışında ki her tahsil düzeyine sahip olan bireylerde düzenli namaz kılan kişiler çoğunlukta. Dini bir konuda yapılan literatür çalışmalarına baktığımızda örneklem guruplarının daha çok lise ve üniversite öğrencilerinden seçildiği ve özellikle imam hatip ve ilahiyat öğrencilerinin diğeri okul türleri ile kıyaslandığı görülmüştür. Ancak biz araştırmamızda benzer sosyodemografik özelliklere sahip bireylere ulaşırken okul yada tahsil düzeyi ayırımına gitmeyecek bir örneklem gurubu oluşturduk. Bu yönüyle de çalışmamız salt psikolojik verilere odaklı bir çalışma olma özelliğindedir.

Bireylerin medeni durumları ile düzenli namaz kılma arasında araştırma bulgularımızda anlamlı bir ilişki görülmüştür.($p<0.05$) Şöyle ki oranlar bazında değerlendirdiğimizde daha çok bekar bireylerin düzenli namaz kılma eğiliminde olduğunu ve her 3 medeni durum için de namaz kılan bireylerin çoğunlukta olduğunu söyleyebiliriz. Bu durum elbetteki çoğunluğu Müslüman olan bir toplum için oldukça doğal kabul edilmektedir.

Düzenli namaz kılmaya başlayan insanların çoğunlukla 13-18 ve 19-25 yaş aralarında düzenli namaz kılmaya başladıkları sonucuna ulaşılmıştır. İslam dininde namaz kılma bireye ergenlik ile birlikte farz kılınmıştır. Araştırma sonucu bu durumu destekler niteliktedir.

Araştırma problemlerimiz arasında yer alan bireylerin namaz kılma sebepleri ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır hipotezimiz açısından değerlendirdiğimizde ise; “ Bireylerin manevi olarak ihtiyaç duyduğu için” namaz kılmaları ile “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılıyor olmalarıyla ruh sağlığı sürekliliği durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.($p<0.05$) Ortalamalar cinsinden incelediğimizde “manevi olarak ihtiyaç duydukları için” namaz kılan bireylerde ve “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılan bireylerde ruh sağlığı ölçeği ortalaması daha yüksektir.

Yine araştırma sonuca göre bireylerin “namazda okuduğu sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor” olmaları durumunda ruh sağlığı düzeyleri artış göstermektedir.

Manevi olarak namaz kılma ihtiyacı bireyin aynı zamanda dini başa çıkma tutumlarından biri olarak değerlendirildiğinde ruh sağlığını olumlu etkilediği görülmektedir.

Bireyin “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılıyor olma durumu ile ruh sağlığı ölçeklerinde anlamlı bir ilişkinin bulunması da yine bize, varoluşsal anlamını dini referanslar ile oluşturan bireyin bu anlam bulma halinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Literatür araştırma sonuçlarıyla kıyasladığımızda din ve dini ritüeller bireyin yaşantısında baş etme tutumu olarak olumlu yönde bir etki göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerde affedicilik ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirdiğimizde ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ($p<0.05$) yine aynı incelemede düzenli namaz kılan bireylerin affedicilik alt ölçeklerinin ortalamalarının daha yüksek olduğunu ($x=17.24$) düzenli namaz kılmayan bireylerin de affedememe özelliklerinin daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. ($x=17.50$)

Bu durum bize neredeyse bütün dinlerin ve hassaten İslam dinin ahlaki kuralları arasında affedici olmanın sıklıkla vurgulanıyor olmasıyla bağlantılı olduğunu düşündürmektedir.

Literatürde “Affetme ile dindarlık” arasında yapılan çalışma sonuçlarına göz atalım. Psikolojide affetme araştırmalarının başlaması geç dönemde olmuştur. Ayten’in aktardığına göre psikolojide affetme ve affedicilikle ilgili çakışmaların yaygınlık kazanması son çeyrek asırda gerçekleşmiştir. Psikolojinin ilk dönemlerinde olumsuz tutum ve davranışlar daha öncelikli olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede “Saldırganlık, hoşgörüsüzlük, dogmatizm ve katılık gibi kavramlar üzerinde daha fazla durulmuştur. Örneğin Freud yazılarında yaklaşık 250’ye yakın yerde cezalandırmadan bahsederken sadece 5 yerde affetmeden bahsetmiştir. Psikolojide olumlu tutum ve davranışlara yönelik davranışlar özellikle 1960’lardan sonra ele alınmıştır. Bu konuda ilk çalışma 1964’te yapılmıştır. İlgili araştırmalar 1984’te hız kazanmıştır. 2000’li yıllarda ise affetme konusu psikoloji ve din psikolojisinde en çok çalışılan konulardan birisi haline gelmiştir. Ayrıca pozitif psikolojinin yükselişyle affetme konusunun psikoloji ve psikoterapideki önemi artmıştır. Zira 1988-1999 yılları arasında psikoloji alanında affetme ile ilgili 362 makale varken, 2000-2005 yılları arasındaki daha kısa sürede bu sayı 634’e ulaşmıştır.

Bu araştırmalarda özellikle şu hususlar ele alınmaktadır: a- Affetme Eğilimini Ölçen Ölçeklerin Geliştirilmesi, b- Affetmenin Sağlık ve Psiko-biyoloji Açısından Sonuçlarının İncelenmesi, c- Durumsal ve Kişilikle İlgili Yönlerinin Açıklanması,

d-Ruh Sağlığı-Affetme İlişkinin ve Affetmenin Kişiler Arası ilişkilerdeki Faydalarının İncelenmesi ve e- Affetme-Dindarlık İlişkinin İncelenmesi¹³⁸ şeklinde belirtilebilir. Yine Ayten'in aktardığına göre: Belçika'da dindarlık ve affetme üzerine yapılan bir araştırmada affetme ile dindarlık arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya göre özellikle dindarlar başkalarını affettiklerinde kendilerinin de Tanrı tarafından affedileceklerini düşünüyorlar.¹³⁹

Diğer bir araştırmada da, dindar olma ile kendini ve başkalarını affetme arasında olumlu ilişki tespit edilmiştir.¹⁴⁰ Yine Amerika'da yapılan bir araştırmada ise; dini ibadetlerini yerine getirmede daha hassas olan ve içsel dini inanca sahip olan bireylerin başkalarını affetme ve olayları tolere etme kabiliyetlerinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Tanrı tasavvuruna göre affetme düzeyleri de farklı çıkmıştır. Şöyle ki merhametli tanrı tasavvuruna sahip olan bireyler, beklenildiği üzere öfkeli Tanrı tasavvuruna sahip olanlara göre başkalarını ve olayları affetmeye daha eğilimli çıkmışlardır.¹⁴¹ Bir diğer araştırmada ise kiliseye düzenli katılım ve üyeliğin affetmeyi erdem, merhamet, koşulsuz sevgi olarak görmede etkili olduğu tespit edilmiştir.¹⁴² Kiliseye düzenli olarak katılanlarda da affetme eğiliminin yüksek olduğu bulgulanmıştır.¹⁴³

Çoklar ve Dönmez'in aktardığına göre, Lübnan'da yapılan bir araştırmanın sonucunda, dini ibadetlere katılmayanlarla karşılaştırıldığında, dini ibadetlere katılan hem Müslüman hem de Hristiyan katılımcıların bağışlama/affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁴⁴ Bir başka araştırmada ise dindar insanların bir kısmı, suçlu kişinin pişmanlık duymasını, bağışlamanın bir ön koşulu olarak gördüklerini,

¹³⁸ Robert A. Emmons, Raymond F. Paloutzian, "The Psychology of Religion" *Annual Review of Psychology*, 2003, 54: 377-402, Çev. Ali Ayten, "Din Psikolojisi" *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Fak. Dergisi* İstanbul 2001, 21(2001/2), s.105-124

¹³⁹ Orathinkal A. Jose and Vansteenwegen Alfons, "Religiosity and Forgiveness among first-married and remarried adults", *Mental Health, Religion&Culture*, 10 (4), 2007 aktaran Ali Ayten, "*Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Amprik Bir Araştırma*", s.124

¹⁴⁰ Macaskill, "Exploring religious involvement, forgiveness, trust and cynicism", *Journal Mental Health, Religion Culture* 10/2007, p. 203-218, aktaran Ali Ayten, a.g.m. s.125

¹⁴¹ Marcia Webb vd., "Religiosity and Dispositional Forgiveness", *Review of Religious Research*, 46 (4), 2005, ss. 366-7. aktaran Ali Ayten, a.g.m. s.125

¹⁴² Hui vd., "Religion and Forgiveness from a Hong Kong Chinese Perspective", *Pastoral Psychology*, 2006, v. 55 n. 2, p. 183-195 aktaran Ali Ayten, a.g.m. s.125

¹⁴³ Lawler-Row ve Piferi, "The Forgiving Personality: Describing a life well lived", *Personality and Individual Differences*, 41(6) 1009-1020, aktaran Ali Ayten, a.g.m. s.125

¹⁴⁴ Azar, F. ve Mullet, E. (2002). Willingness to forgive: A study of Muslim and Christian Lebanese. Peace and Conflict: *Journal of Peace Psychology*, 8(1), 17-30 aktaran Işıl Çoklar ve Ali Dönmez, "*Kişiler Arası İlişkilerde Bağışlama Üzerine Bir Gözden Geçirme*", *Nesne Dergisi*, 2(4), s.44

diğerlerinin ise bu tür bir koşul öne sürmedikleri belirterek bir ayırım yapılmış, koşul öne sürmeden affetme eğilimin de daha iyi sağlık durumu ile pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.¹⁴⁵

Ayten'in İstanbul'un değişik semtlerinde 17-70 yaş arası 321 kişi ile yaptığı araştırmasına göre de dindarlık ile affetme arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre "Allah'a yakınlık hissi, sosyal problemlerin çözümünde dini emirleri esas alma, dürüstlük, komşuya iyi davranma, namaz gibi ibadetleri yerine getirme, Kur'an okuma ve dini bilgi düzeyine sahip olma gibi" niteliklerdeki artış, kendilerine karşı herhangi bir suç işlemiş birisini "anlama, onun hatasını düzeltebileceğini düşünme, Allah'tan onun için af dileme ve problemin asıl kaynağını araştırma" gibi affetmeye ilişkin belirtileri beraberinde getirmektedir. Ayrıca dindarlık düzeyindeki artışla birlikte katılımcıların kendilerini inciten kişiden "kaçma, ona güvenmeme, mesafeli davranma, ilişkilerini gözden geçirme ve ondan hoşnut olmama, onun yaptığını burnundan getirme, ona misliyle karşılık verme, ona beddua etme, hak ettiği muameleyi görmesini dileme, incinmesini ve acı çekmesini isteme" gibi affetmeme ya da kin eğilimleri azalmaktadır.¹⁴⁶

Affedicilik ve dua ile ilgili bir makaleye göre Evanjelik Hristiyan üniversitesinden seçilen 100 denekle, kişiler arası incinmede affedicilik süreçlerini tanımlarken nasıl dua ettiklerini inceleyen bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre üç dua çeşidi belirlenmiştir: 1- İçte doğru dua: Kişi Tanrı ile sohbet etme yoluyla kişisel bir dönüşüme odaklanır. (İç muhasebenin Tanrı ile yapılması ve kişisel gelişim için temennide bulunmak.) 2- Dışta doğru dua: Başkaları adına edilen vekil duaları kapsar. (Dilekçe, istekleri içeren dualar) 3- Yukarı doğru dua: Dua eden kişiyle Tanrı arasında samimiyeti güçlendirmek, teşvik etmek, yüceltmek amacıyla yapılan dua. (Tanrı'nın özelliklerini kutsayan, tefekkür eden dualar, tapınma.)

Mevcut çalışmada bu dualar üzerine yapılan uygulamalardan sonra bireylere affetme ölçeği uygulanıyor. Dualar yoluyla denekler derin yaralarını hatırlayıp, bunları ifade ediyorlar. Kendi zayıflıklarını fark ediyorlar, kendilerini gücendiren kişiye karşı empati duygusu geliştiriyorlar ve Tanrı'ya aktarmak yoluyla acılarını salıveriyorlar. Bu şekilde uzun affedicilik yolculuğuna çıkıyorlar. Çalışmadan elde edilen sonuca göre dua en azından dini değerleri yüksek ve dini pratikleri olan

¹⁴⁵ Krause, N. ve Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 42 (1), 77-93., aktaran Işıl Çoklar ve Ali Dönmez, a.g.m. s.44

¹⁴⁶ Ayten, a.g.m., s.125

insanlar arasında affediciliğe çıkan uzun ve karmaşık süreçte keşif ve iyileşme yöntemlerinde önemli bir yer tutabilir.¹⁴⁷

Affetme ile ilgili aktardığımız alan çalışma bulgularıyla elde ettiğimiz bulgular uyumlu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin alçakgönüllülük ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirdiğimizde ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.($p<0.05$). Düzenli namaz kılan bireylerin alçakgönüllülük ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir, yine aynı şekilde düzenli namaz kılmayan bireylerin alçakgönüllü olamama eşikleri de daha fazladır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin kılmayan insanlara göre alçakgönüllülük eğilimleri daha fazladır diyebiliriz. Bu durum bize özellikle namaz kılma ibadetinde Allah'a karşı başın tevazu ile secde etmesi ve Allah karşısında acizliğini hissetme pratiğiyle uyumlu görülmektedir.

Alçakgönüllülükle ilgili araştırma sonuçlarından konumuzla ilgili olan dikkat çekici bir çalışmayı incelersek; Ayten'in aktardığına göre, Krause ve Hayward yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada alçakgönüllülüğün dini temellerini adım adım süreç olarak değerlendirmişlerdir. Bu değerlendirme sonucunda "kiliseye devam edenlerin daha çok manevi destek gördüğünü, manevi destek görenlerin Tanrı'ya daha fazla güvendiğini, Tanrı'ya daha fazla güvenenlerin O'na daha yakın ilişki kurduğunu, daha yakın ilişki kuranların daha fazla huşu duyduğunu, fazla huşu duyanların daha alçakgönüllü olduğunu savunmuşlar ve bunu destekleyen bulgulara da ulaşmışlardır.¹⁴⁸

Psikolojik anlamda kendini üstün görme, benliğin aşırı biçimde öne çıkması narsisizmin en önemli belirtisi arasında sayılmaktadır. Narsisizm, aşırı öz sevgi, kendini olduğundan büyük görme, benmerkezcilik, kendine hayran olma, kendini aşırı beğenme ve kendine âşık olma anlamlarına gelmektedir. Narsisizmin sağlıklı olması aşırılığı barındırmasındandır. Yoksa bireyin başarılarıyla gurur duyması, yaptığı işleri sevmesi ve sevgi ilişkilerini sürdürebilmesi, başkalarına değer vermesi onların ihtiyaçlarını anlayabilmek noktasında benlik sevgisi her canlıya atfedilebilecek kendini koruma içgüdüğü anlamında doğaldır. İnsanın sağlam bir kimliği devam ettirmesi için normal olan benlik bilinci, farkındalığı zarara ya da

¹⁴⁷ McMinn, Mark R.; Fervida, Heath; Louwse, Keith A.; Pop, Jennifer L.; Thompson, Ryan Dale; Trihub, Bobby L.; and McLeodHarrison, Susan, "Forgiveness and Prayer", 2008. *Faculty Publications - Grad School of Clinical Psychology*. p. 159.

¹⁴⁸ Ali Ayten, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, İz Yayıncılık, İstanbul, 2014, s.137,139,140

engellemelere karşı zayıflamış yahut şişmiş bir öz benlik sevgisine yol açtığına başkalarına karşı sergiledikleri tekrarlı düşünce, davranış ve duygu örüntülerinin tümü “narsistik kişilik” olarak adlandırılmaktadır.¹⁴⁹

Bu noktada şu iki şeyi birbirinden ayırmak gerekmektedir. “Narsistik Kişi Bozukluğu” ile “Narsistik Kişilik Organizasyonu ya da Kişilik Özellikleri” birbirinden farklı olgulardır. Narsistik kişilik organizasyonu belirtilerini, farklı dereceleri ile günümüz insanında oldukça sık gözlemlemek mümkündür. Patolojik Narsistik Kişi ise sömürerek, yalan söyleyerek, hakaret ederek, aşağılayarak, karşısındaki insanı yok farz ederek, manipüle ederek çevresini kontrol eder. Narsist tüm evreni kendi zihninde taşır, ona göre kendinden başka hiçbir şey yoktur. Kendisi için anlamı olan insanlar onun uzantılarıdır, onları kendi benliklerine özümsemiş oldukları için bu insanlar dış dünyada var olan kişiler değil, narsistin iç dünyasına mâl edilmiş nesnelere. Dolayısı ile onların üzerindeki kontrolünü kaybetmek kolunu bacağını hatta beynini kaybetmekle eşdeğer bir dehşet yaşamasına neden olur. Böyle kimseler için çevresinin kontrolünü kaybetmek hayati bir meseledir. Narsistin ne yapacağı kestirilemez, davranışları tutarsız, kaprisli ve mantık dışı olabilir. Bu da çevresindeki insanların zihin düzeninin bozulmasına neden olur. Çünkü insanlar onun bir sonraki öfkesini kestiremez, onun yok farz etmesine ya da gülümsemesine göre yaşar hale gelirler. Narsistik kişi sürekli yeni benlikler oluşturmada hiçbir sakınca görmez, çeşitli kalıplara girebilir, oynayabilir, usta bir taklitçi gibidir. Hiçbir zaman bütünlük sağlayamaz. Ama aynı zamanda da tüm bütünlüklerin karışımı gibidir.¹⁵⁰

Fromm'a göre insanın hedefi kendi narsizmini yenmektir. Ölümün gerçekliği, açgözlülüğün ve hırsın ulaşılması imkansız sınırları, komşunuzu kendiniz gibi sevin ilkesi vs. insanın tam olarak olgunlaşması, hem bireysel hem de grup bağlamında narsisizmden tamamen kurtulmasına bağlıdır. Psikolojik terimlerle açıklanan bu ruhsal gelişim hedefi insan ırkının büyük ruhani liderlerinin (peygamberlerinin) dini-manevi terimlerle dile getirdiği hedeflerle aynıdır. Peygamber dinlerinin temel konusu olan putperestlikle mücadele aynı zamanda narsizme karşı da bir mücadeledir. Putperestlikte insanın belli bir yanı mutlaklaştırılır ve bir puta dönüştürülür. İnsan daha sonra yabancılaşmış bir şekilde kendisine tapar, önünde eğildiği put, onun narsistçe tutkusunun nesnesidir. Tersine tanrı görüşü narsizmin

¹⁴⁹ İsa Özel, “Dindarlarda Narsizm: Yüksek Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt:7, S:32, s.311,312

¹⁵⁰ Engin Geçtan, *Hayat*, Metis Yay. İstanbul, 2002, s.60,61,62

olumsuzlanmasıdır, çünkü insan değil, sadece Tanrı her yerde vardır ve her şeye kâdirdir.¹⁵¹

Mehmedoğlu' nun İlahiyat fakültesi öğrencilerinin değer yönelimleri, dindarlık ve değer ilişkisi üzerine 262 katılımcı ile yaptığı araştırmada ilâhiyat fakültesi öğrencilerinin, İyilikseverlik, Güvenlik ve Uyma değerlerine yüksek; Hazcılık ve Uyarılım değerlerine ise daha düşük önem verdiğini ortaya koymuştur. Bulgular dindarlığın, Gelenek, İyilikseverlik, Uyma, Başarı, Evrenselcilik ve Güvenlik değerleriyle anlamlı pozitif ilişkiler gösterdiğini; Hazcılık değeriyle ise anlamlı negatif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Araştırmada sözü edilen gelenek değerleri içinde alçakgönüllü olma, saygılı ve ılımlı olmayı da kapsayacak şekildedir. İyilikseverlik ise affedici olmayı, yardımseverliği ve sorumluluk sahibi olmayı da kapsayacak şekilde tasnif edilmiştir.¹⁵²

Alçakgönüllülükle ilgili aktardığımız alan yazın ve bulgularına göre elde ettiğimiz bulgular uyumlu görülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ruh sağlığı sürekliliği ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirdiğimizde ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.($p<0.05$). Düzenli namaz kılan bireylerin kişisel iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir, yine aynı şekilde düzenli namaz kılan bireylerin dışsal iyilik ortalamaları kılmayanlara göre daha fazladır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireylerin kılmayan insanlara göre ruh sağlığı eşikleri daha yüksektir diyebiliriz. Özellikle namaz ibadeti içindeki dualar, teslimiyet ve Allah'a güvenme, dayanma ve yardım bekleme pratiğinin bireylerin ruh sağlığına olumlu katkıları olduğunu düşündürmektedir.

Ruh sağlığı sürekliliği ile ilgili olarak literatürdeki araştırma sonuçlarını değerlendirdiğimizde şu bulgulara ulaştık.

Ciddi kişisel problemlerle uğraşan bireylerin dini idrak ve uygulamalarını araştırma konusu yapan alanlar akademik dünyada artıştadır. Afrika Amerikalılarının sıkıntılarla baş etmede duanın kullanımını üzere 1344 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada şu beş bulguya ulaşılmıştır:

- 1- Ciddi kişisel problemlerle uğraşan Afrika Amerikalıları, yaygın bir biçimde baş etme tutumu olarak dini kullanmaktadırlar.

¹⁵¹ Erich Fromm, **Sevgi ve Şiddetin Kaynağı**, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1992, s.88,89

¹⁵² Ali Ulvi Mehmedoğlu, İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (M.Ü. İlahiyat Fakültesi Örneği), **M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, 30 (2006/1), s.133-167

- 2- Dindarlığın ön koşutu olarak dua etme bulunmasına rağmen dindarlık göstergeleri çok boyutludur. Dini baş etme tutumlarında dua etme dışındaki faktörleri de incelemek gerekmektedir.
- 3- Yas ve sağlıkla ilgili problemlerle baş eden kişilerin diğer tüm sorunlarla yüzleşen kişilerden daha fazla dua ettikleri ve başkalarının da kendileri için dua etmelerini daha fazla istedikleri görülmüştür.
- 4- Daha önce yapılan araştırmalarla uyumlu bir şekilde düşük seviyede kişisel uzmanlık ya da iş hayatındaki kontrol duyguları bireyin sorunlarla baş ederken duaya başvurmasını belirgin bir şekilde arttırdığı görülmüştür. Öte yandan dini baş etmenin kullanımının arkadaşlıklar ya da aile bağları gibi sosyal kaynaklara erişmek ile bağlantılı olmadığı görülmüştür.
- 5- Dindarlık problem alanı, kişisel, sosyal ve psikolojik kaynakların kontrolünde ise kadınların, erkeklere kıyasla sorunlarıyla baş etmede duaya daha çok başvurdukları görülmüştür.¹⁵³

Yapıcı'nın aktardığına göre, din ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi konu edinen empirik araştırmaları yöntem ve sonuçları itibariyle değerlendiren Batston ve Ventise göre ruh sağlığını hastalık belirtilerinin olmamasına bağlayan çalışmalarda dindar bireylerin dindar olmayanlara oranla zihinsel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir.¹⁵⁴

Park, adı geçen makalesinin "Health Locus Of Control" bölümünde, Tanrı ile etkileşim içerisinde olan dindar bireylerin, psikolojik ve fiziksel sağlıklarına özen gösterici aktif davranışlarda bulduklarını ya da ölümcül zararlı davranışları ötelediklerini belirtmektedir. Zira ona göre sağlığı etkileyen dini anlam sistemlerinden birisi "Hypo-Egoic Self-Regulation" kişisel düzenleme ve uyarılma olarak adlandırılabilir. Özellikle minnettarlık, umut, iyimserlik ve tutku gibi nitelikler hayattan memnun olma, olumlu olumsuz beklentilerin varlığı ve bu çıktıları elde edebilmek için tüm insanlığa karşı derin, kalıcı olan bir duyu içerir. Bu kaynaklar bireylerin hayatlarında daha derin anlam duygusuna sahip olmalarını ve zor zamanlarında onları rahatlatacak bir kaynak sağlayarak sağlıklarını olumlu etkileyebilir.¹⁵⁵

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki; dinler ahlaki seviyeyi yükseltebilmektedir. Dindarlar davranışlarını daha iyi kontrol edebilmekte, daha

¹⁵³ Christopher G. Ellison and Robert Joseph Taylor, "Turning to prayer: Social and Situational Antecedents of Religious Coping among African Americans", *Review of Religious Research*, Vol. 38, No.2 (Dec. 1999), p. 111-131

¹⁵⁴ Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007, s.49

¹⁵⁵ Park, a.g.m., "Health Locus Of Control", s.7,8

disiplinli ve sorumlu bir hayat yaşayabilmektedirler. Dinler müntesiplerindeki bencillik, kin, nefret, öfke ve kıskançlık vb. olumsuz duygu ve düşüncelerin gelişimini törpülerken, yardımsever, suç işlemekten kaçınan, fiziksel ve sosyal çevresiyle uyumlu, toplum huzurunu bozmayan davranışları teşvik etmektedirler. Altun'a göre dini pratikler depresyon, kaygı, korku, öfke, aşağılık duygusu, yabancılaşma vb. gibi ruh sağlığını tehdit eden duygular üzerinde hafifletici etkiye sahiptir. Psikoterapi sürecinde, hastanın Tanrı ile kurduğu içsel temasın, terapist ile kurulan ilişki gibi olumlu bir fonksiyon icra ettiği bildirilmektedir. Dindarlar bir taraftan hayatlarında meydana gelen tüm olayların Tanrı'nın iradesiyle gerçekleştiğini düşünüp, hayattan memnuniyet konusunda yüksek bir potansiyele sahipken, diğer taraftan olumsuzluk ve mahrumiyet durumlarında mazhar olduğu diğer nimetleri düşünerek kendisini yoksunluk ve terk edilmişlik duygularının oluşturacağı olumsuz etkilerden koruyabilmektedir. Haksızlığa ve zulme maruz kalan dindar insan ise inancı sayesinde bu haksızlıklara ve zulme daha güçlü bir direnç gösterebilmektedir. Zira dini inançlar metafizik boyutları ile ölümü ve ölüm sonrası "âdil dünya" inancını barındırmaktadır. Dini inançlar, pek çok insanın kimlik, kişilik ve benlik oluşumundaki düzenleyici ve yönlendirici işlevlerinin yanı sıra, insanın kendisiyle, diğer insanlarla, tabiatla ve Tanrı ile ilişkilerinde de önemli roller oynamakta ve hayatın anlamına ilişkin bütüncül cevaplar sunarak bir dünya görüşü sağlamaktadırlar.¹⁵⁶

Ülkemizde dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini tespit etmek üzere yapılan araştırma sonuçlarından bazılarını da bakmayı uygun görüyoruz. Kula tarafından 17 Ağustos depreminden sonra Sakarya, Kocaeli ve Düzce'de 200 depremzede ile bireylerin deprem anında, karşılaştıkları psikolojik sorunlarla nasıl baş ettikleri incelenmiş bu araştırma sonucuna göre; dinin başa çıkma metodu olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Başvurulan dini başa çıkma metodları arasında, her türlü problemin çözümünde kullanılan aktif ve anlamlı bilişsel başa çıkma davranışı olan duanın olumlu dini başa çıkma davranışı olarak ilk sırada yer aldığı gözlemlenmiştir. Daha sonra sırasıyla Kelime-i Şehadet ya da tekbir ve salavat getirerek manevi destek elde etme, ölüm ve ahireti düşünerek Allah'a kavuşma arzusuyla psikolojik gerginlik ve çaresizliğini azalttıkları aynı zamanda Kur'an okuma ve namaz kılmak suretiyle Allah'tan yardım isteme ve rahatlamaya çalıştıkları gözlemlenmiştir. Olumlu dini başa çıkma davranışları arasında yer alan bu hususlarla birlikte olumsuz dini başa çıkma davranışı içerisinde yer alan yaşanan olayın sorumlusu olarak Tanrı'yı

¹⁵⁶ Rıza Altun, "Dindarlık ve Depresyon İlişkisi", *İnternasyonal Journal Of Humanities And Education*, 2015, Cilt:1:1, s.37-38

görme ve O'na kızma davranışının çok az oranda yer aldığı da görülmüştür.¹⁵⁷ Kavas'ın 2010 yılında 869 kişi ile yaptığı "dini tutum ve stresle başa çıkma ilişkisi" nin araştırma sonucu da dikkate değerdir. Şöyle ki Kavas'a göre "Stresle başa çıkma tutum envanteri genel tutum derecesi ortalamasının 'orta' derecede çıkmasına rağmen, aynı ölçeğin dine sığınma (dine yönelme) alt boyutunu temsil eden 'İlahi bir güçten yardım dilerim' maddesinin tutum derecesi 'çok yüksek', 'Dinî inançlarımdan güç alarak kendimi güvenli hissederim', 'Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım', 'Huzuru dinîimde bulmayı denerim', 'Eskisinden daha fazla ibadet/dua ederim' maddelerinin tutum derecesinin ise 'yüksek' çıkması, dinî tutum puanı ortalamaları ile stresle başa çıkma tutum puanı ortalamaları arasında pozitif yönde çok zayıf bir ilişki saptanmış olsa da bireylerin stresle başa çıkmasında dinî tutumların önemli bir yerinin olduğu şeklinde yorumlanmıştır.¹⁵⁸

Öte yandan Ağılkaya'nın 24 kişi ile derinlemesine yaptığı araştırma sonuçları da ilgi çekicidir. Ona göre; "intihtar girişiminde bulunmuş kişilerde de oldukça yoğun dinî tutum ve davranışlar tespit edilmiştir. Toplumdaki yaygın "inançlı bir kimse canına kıymaz" kanısının aksine, katılımcılar dinî tutumlara, üstelik olumlu dinî tutumlara sahip olduklarını kanıtlamışlardır. Davranış unsuru zayıf kalmakla beraber intihtar girişiminde bulunmuş bu kişilerin zihinsel boyutta inançlarının büyük oranda mevcut olduğu saptanmıştır. Ancak bu inanç konusunun yüzeysel bir şekilde ele alınamayacağı anlaşıldığı için daha derin analizlere tabi tutulmuş ve katılımcıların bireysel dindarlıkla kurumsal dindarlık arasında ayrıldıkları anlaşılmıştır. İnançlı katılımcıların %67'sinin geleneksel/kurumsal /formel bir dini anlayışı ve yaşayışı varken, %29'u kendisini deist/agnostik olarak tanımlayarak Tanrı merkezli bir bireysel inanış sergilemektedirler. Özellikle Tanrı konusunda duyguları oldukça aktif ve olumlu olan katılımcılar din, inanç, Tanrı konularında karışık duygu ve düşüncelere sahip olup dinî tutumların davranış ögesinde, yani ibadetlerde zayıflık göstermektedirler. Dinî inanışa sahip kişilerde tespit edilen ibadet şekilleri daha çok formel kalıplar içinde olup, özel yöntemler tespit edilememiştir. Fakat Tanrı inançlı kişilerin ibadet anlayışları daha çok dua şeklinde tezahür ettiği ortadadır.¹⁵⁹

Hökelekli 24 yaş ile 60 ve üstü yaşları arasında yaptığı bir araştırmada "Dindarlık ölümle ilgilenmeyi arttırırken aynı zamanda ölümün de dindarlığı arttıran bir

¹⁵⁷ Naci Kula, "Deprem ve Dini Başa çıkma", *Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002/1 Cilt:1 S:1, ss. 234-255, s. 255

¹⁵⁸ Erkan Kavas, "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013,S. 37,ss.143-167, s.165

¹⁵⁹ Zuhale Ağılkaya, "İntihtar ve Din: İntihtar Girişiminde Bulunanlar Üzerine Empirik Bir Araştırma", *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2010, S.38, ss.173-202, s.201

ilişki içerisinde yer aldığını tespit etmiştir. Bu sonuca uygun olarak Hökeleklî' ye göre ölümün aşılabilirliği ve çaresizliği karşısında dinin güven sağlayıcı faydasından en çok dindarlar yararlanmaktadır. Gürses'in 315 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı diğer bir araştırmaya göre de, dindarlık kişiliği dolayısıyla da ruh sağlığını olumlu etkileyebilir. Dine karşı olumsuz tutumları olan bireylerin, iç güdümlü dindarlara göre daha dogmatik oldukları tespit edilmiştir. Şöyle ki; İslamcılar tehlike olarak gören Felsefe Bölümü öğrencilerinin oranı %32, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin oranı ise % 22'dir. Laik düşünceye mensup insanların çoğalmasını tehlike olarak gören İlahiyat Fakültesinin öğrencilerinin oranı %14, Eğitim Fakültesinin öğrencilerinin oranı ise % 4'tür. Bu ilişkilerdeki değerler yüksek olmamasına rağmen ilginç olan Felsefe Bölümü ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin önyargı düzeyinin İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin oranından daha yüksek olmasıdır. Fakülte değişkeni ile denetim odağı ilişkisi ise oldukça güçlü ve anlamlı bir ilişkidir. İlahiyat Fakültesi öğrencileri Eğitim Fakültesi öğrencilerinden, onlar da Felsefe bölümü öğrencilerinden daha içten denetimlidir. Özetle inançsız olan bireyler, dış güdümlü dindarlardan daha ön yargılı bulunmuştur.¹⁶⁰

Park'a göre ruh sağlığı ile dindarlık ilişkisi kapsamında yapılan çalışmalarda aralarında yüksek derecede pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Dindarlığı yüksek olan bireylerin umut, iyimserlik, minnettarlık ve tutkuda daha yüksek pozitif psikolojik ve fizyolojik seviyelerde oldukları tespit edilmiştir. Makaleye göre Amy Ai ve meslektaşı, dindarlığın umut ile olan ilişkisinin daha yoğun olduğunu tespit etmişlerdir.¹⁶¹

Saygılı'nın aktardığına göre; Amerika'da dört bin yaşlı birey üzerine yapılan bir araştırmaya göre, uzun süre düzenli olarak dini ibadetlere katılanların, katılmayanlara oranla daha az depresyona girdikleri tespit edilmiştir.¹⁶²

Koenig, 2000 yılından önce bu alanda yapılan çalışmaların %71'inde din, ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişkiyi ortaya çıkardığını belirtmektedir. Bu analize göre: dindarlık seviyesi yüksek olan kişilerin daha az depresyona girdikleri, depresyonu olan kişilerin de daha hızlı iyileştikleri, dindarlarda intihar olaylarının daha az görüldüğü, dindarların daha az kaygılarının olduğu, dindarların daha az uyuşturucu madde kullandıkları, dindarların psikolojik açıdan daha iyi bir durumda, daha ümitli ve iyimser oldukları ve aynı zamanda hayatta daha fazla amaç ve anlam buldukları, yine evliliklerinde daha mutlu oldukları ve eşleriyle iyi geçindikleri ve daha fazla sosyal destek aldıkları görülmüştür. Koenig'in aktardığına göre yapılan

¹⁶⁰ İbrahim Gürses, "Din Eğitimi Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2007, Cilt: 16, S: 2, s. 79,122

¹⁶¹ Park, a.g.m., "Health Locus Of Control", s.8.

¹⁶² Sefa Saygılı, *Strese Son*, TÜRDAY yay. İstanbul, 2001, s.231

araştırmalar dinin sadece ruh sağlığına değil, aynı zamanda beden sağlığına da önemli katkılar sağladığını göstermektedir. Ona göre 2000 yılından önce bu alanda yapılan araştırma sonuçları şu şekildedir: Dini inanç ve ibadetlerin (ritüel, uygulama) bağışıklık sistemini güçlendirdiğini; kanser hastalığına ilişkin ölüm oranlarını düşürdüğü, daha az kalp hastalıkları ve daha iyi kardiyolojik sonuçların olduğunu; daha düşük kan basıncı olduğunu; daha düşük kolestrol olduğunu, daha az sigara içtiklerini; daha fazla egzersiz yaptıklarını; daha iyi uyku düzenine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca dindarlıkla yaşam süresi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların %75'inde dindarlık seviyeleri daha yüksek olan kişilerin diğerlerine oranla daha uzun süre yaşadıkları bulunmuştur.¹⁶³ Koenig'in aktardığı bu bilgiler işığında şu sonuca varabiliriz ki çoğunlukla araştırmalar dindarlıkla ruh ve beden sağlığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Yapıcı'nın 2004 yılında Çukurova Üniversitesi'nden 634 öğrencinin katılımıyla gerçekteşirdiği çalışmaya göre "namaz kılma sıklığı ile umutsuzluk arasında anlamlı bir farklılık ya da ilişki tespit edilememiştir. Ancak namaz kılma sıklığının özsaygı, depresyon ve intihar etme olasılığını anlamlı derecede farklılaştırdığı görülmüştür. Bu bağlamda gençlerin namaz kılma sıklığı arttıkça özsaygı düzeylerinin düşüş gösterdiği, buna karşılık depresyon seviyelerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Yapıcı'ya göre Bu durum namaz ibadetinin rutinleşerek sıradanlaşmasından böylece birey üzerindeki biçimlendirici etkisini kaybetmesinden kaynaklanmış olabilir. Özellikle namaz kılarken dini duygu ve düşüncelerin yeterince canlanmaması, Allah ile samimi öznel bir diyaloğun kurulamaması, dikkatin belli bir hedef doğrultusunda yoğunlaştırılmaması, hatta yerine göre sadece sorumluluktan ya da uhrevi cezalardan kurtulma arzusuyla davranılması, namaz ibadetinin bireyin ruh sağlığına yapabileceği olumlu katkıyı azaltıcı bir işlev üstlenmektedir. Yine çalışmadaki başka bir sonuç ise Allah ile içten bir temas kuran, O'na sığınan, O'na güvenen, O'nu sık sık hatırlayan bireylerin ruh sağlıkları daha iyi bir düzeydedir. Dua etme sıklığında da benzer bir durum görülmüştür. Kendi acizyetlerinin, çaresizliklerinin, güçsüzlüklerinin şuuruna vararak Allah'ın yardım ve desteğini isteyen dua ile O'na yönelen bireylerin stres, depresyon ve umutsuzlukla daha rahat baş edebildikleri, intihar olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğer Allah'ın varlığını iç dünyada hissetme ve kişisel dua davranışı bireysel dindarlık kavramı içerisinde

¹⁶³ Koenig, Religion, Sprituality and Medicine, "Research Fin Dings And Impications For Clinical Practice." *Southern Medical Journal*. 97. 1194-1200

değerlendirilecek olursa, bu tür bir dindarlık, yaşayanların ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları öne sürülebilir.¹⁶⁴

Ekşi tarafından yapılan bir araştırmada ise imam hatip lisesi öğrencileri ile genel lise öğrencilerinin kişilik özellikleri karşılaştırılmış ve genel lise öğrencilerine göre daha dindar oldukları varsayılan imam hatip lisesi öğrencilerinin, genel lise öğrencilerine göre daha sebatlı, uyum gösteren, otokontrol sahibi, düzenli ve başarıya kişilik özelliklerine sahip oldukları tespit edilmiştir.¹⁶⁵ Kınter tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, “gençlerin dini inançlara bağlılık dereceleri, ibadetlerini yerine getirme ve dinin etkisini günlük yaşamlarında hissetme düzeyleri ile depresif duygulanım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Benzer şekilde öznel dindarlık algıları ile depresif duygulanım düzeyleri arasında da anlamlılık seviyesine ulaşan bir ilişki görülmemiş, sadece dindarlık değişkenleri ile depresif duygulanım düzeyi arasında anlamlılık derecesine ulaşmayan negatif yönde hafif bir eğilim olduğu tespit edilmiştir”.¹⁶⁶ Arıcı tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmada ise ruh sağlığını korumada önemli fonksiyon olan “başa çıkma faktörü” ile dini pratiklerden birisi olan “dua etme” ritüeli arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.¹⁶⁷

Tiliouine'nin aktardığına göre Pakistan'da yaklaşık 1000 müslüman üzerinde yapılan araştırmada, “dindarlıkla” “kişinin kendini iyi hissetmesi” arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ortaya kondu. Tiliouine'ye göre Cezayir'de yapılan bir araştırmada, “dindarlığın” fiziksel ve ruhsal sağlıkla, mutlulukla, yaşam memnuniyetiyle ve iyimserlikle güçlü bir şekilde pozitif; kötümserlik ve anksiyete ile ise negatif ilişkili olduğu saptandı. Yine Tiliouine'nin aktardığına göre Townsend ve arkadaşları ise çok daha ilgi çekici bir bulguya ulaştılar. Onlara göre İslami temelli psikoterapi sıradan psikoterapiye oranla anksiyete ve depresyonda çok daha hızlı bir iyileştirme gücüne sahiptir.¹⁶⁸

Koç, Yükseköğrenim öğrencileri üzerinde yapılan ampirik bir araştırma sonucuna göre; gençlerin %64.9'u duanın moral güçlerinin artmasına ve

¹⁶⁴ Yapıcı, a.g.e., s.311

¹⁶⁵ HalilEkşi, Din Eğitimi, Gençlik ve Kişilik, İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, 2002, s. 153-182

¹⁶⁶ Nurten Kınter, “Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli gençler üzerinde Ampirik Bir Araştırma”, *Ekev Akademi Dergisi*, Erzurum, Yıl:18,S:60, ss.223-260, s.246

¹⁶⁷ Asude Arıcı, *Ergenlerde Dini Başaçıkma Yöntemi Olarak Dua*, editör: Hayati Hökeleklî *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, DEM Yayınları, İstanbul 2006, 529-557

¹⁶⁸ Habib Tiliouine, Robert Cummins, “Islamic Religiosity, Subjective, Well-Being And Health” *Mental Health Religion Culture*, 2009,12:1, p. 55-74

problemlerinin çözümüne yardımcı olduğunu, %20.8'i duanın kendilerini kaygı, sıkıntı ve endişelerden kurtardığını, %8.6'sı başarılı bir birey olmada etkin bir fonksiyonu olduğunu, %3.2'si bireyler arası iletişimin kurulmasında kolaylık sağladığını, %1.1'de bedensel sağlığa faydası olduğunu belirtmiştir. Yine onun aktardığına göre, duanın psikoterapik etkileri konusunda Türkiye'de yapılan bir alan araştırmasında; örneklem grubunun %47.6'sı stresli durumlarda sık sık duaya başvurduklarını, %65.3'ü strese karşı duanın faydasını gördüklerini; %72'si depresyondan kurtulmak için dua ettiklerini ve bunun faydasını gördüklerini, %22.1'de hayatta zaman zaman intiharı düşündüklerini, ancak dini inançlarının bunu yasaklaması sebebiyle bundan vazgeçtiklerini ifade etmişlerdir.¹⁶⁹

Dindarlığın boyutlarıyla zihin sağlığının unsurları arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışmada birçok önemli bulguya ulaşılmıştır. Birincisi dindarlığın boyutlarıyla SCL-90-R ölçeğinin belirlediği psikolojik rahatsızlıklar arasında negatif bir ilişki olduğu ve özellikle de İmanda Olgunluk Ölçeğini (FMS) oluşturan dikey faktör ve iç-kaynaklı dindarlık ile Düzeltilmiş Semptom Listesi'nin (SCL-90-R) iki alt boyutu (paranoid düşünce ve düşmanlık boyutları) arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Yine aynı araştırma sonuçlarına göre İmanda olgunluk ölçeğinin dikey boyutu (FMS-V) ile psikolojik rahatsızlık ölçeğinin tüm alt boyutları arasında negatif ilişki vardı. Bu bulgular, olgun bir İmana sahip olduklarını ifade eden genç-yetişkinlerin, hayatlarıyla inançlarını bütünleştirdiklerini, Tanrı ile olan ilişkilerinin hayatlarında temel noktada durduğunu ve depresyon, paranoya gibi psikolojik rahatsızlıkları daha az yaşadıklarını göstermiştir. İç-kaynaklı dindarlık ile uyumsuzluk arasındaki negatif ilişki, araştırma literatüründe daha önce bulunmuştu. Fakat olgun İmanın dikey boyutu ile uyumsuzluk arasındaki negatif ilişki yeni bir bulgudur.¹⁷⁰

Din, ibadet ve maneviyatın insan üzerindeki iyileştirici gücünden yola çıkarak yaptığı araştırmalarda son yıllarda din ve maneviyat konularına duyulan ilginin arttığını müşahade etmekte olduklarını belirten Merter'e göre; Amerikan Psikoloji Derneği APA'nın bir araştırmasında, Amerikalı psikologlar terapiye gelen kişilerin kişisel yaşantılarını %60 oranında dini terimlerle ifade ettiklerini ve %72'sinin ise psikoterapi sürecinin herhangi bir döneminde manevi ya da dinsel konulara eğildikleri tespit edilmiştir. Merter'e göre, insanlardaki aşkın olan güç ile temasa

¹⁶⁹ Mustafa Koç, "Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlığına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım", s.80,81

¹⁷⁰ John M. Salsman, Charles R. Carlson, "Religious Orientation, Mature Faith and Psychological Distress: Elements of Positive and Negative Associations", Journal for the Scientific Study of Religion (2005), 44 (2): 201-209 Çev. Ali Ayten, Dinî Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İlişkiler, *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26 (2004/1), 119-131

geçme gerilimi ya da metafiziği yaşayamama geriliminin etkisiyle, bireyler aşkınlık boyutu olmayan ve insanı olduğundan çok daha basite indirgeyen psikolojik yaklaşımlardan hazzetmedikleri içinde manevi ve dinsel konulara yönelmiş olabilirler. Ona göre insanın aslının karanlık ve kötü olduğu, içinde yaşadığımız güncel bilincin var olabilecek en üst düzey bilinç durumu olduğu yönündeki görüşler artık rağbet görmüyor. Söz gelimi, varoluşçu terapi uygulayan bir terapistin ölüm, anlam, özgürlük, yalnızlık, ölüm sonrası gibi son soruları cevaplandırma girişiminde din sınırına yaklaşmaması ve o sınırı zorlamaması mümkün değildir.¹⁷¹

Namaz aynı zamanda içinde sürekli yinelenen yoğun duaları barındıran bir ibadettir. Ruh sağlığı ve dua ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda burada zikredilebilir.

Bu meyanda Whittington, Bramdon vd. yayınladıkları makale dikkat çekicidir. Makaleye göre farklı dinlerden (Ateist, Budist, Katolik Hindu, Yahudi, Mormon, Müslüman, Protestan, değişik Hristiyan mezhepleri ve dinini belirtmeyenler) 430 kişiye çevrimiçi anket yöntemiyle ulaşılmıştır. Bu katılımcıların %75'i ABD vatandaşı geri kalanlar ise Ortadoğu, Kuzey Afrika, Avrupa-Asya, İskandinavya, Avustralya ve Kanada gibi çok çeşitli ülkelerdendir. Dua ve öznel iyi olma ile tespit edilen 6 farklı dua çeşidinin kendine saygı, iyimserlik, hayatın anlamı ve hayattan memnuniyetin – ki bunlar öznel iyi olma ölçütleridir- incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya göre; duanın üç biçiminin (Tanrı'yı kabul, şükretme, tapınma) öznel iyi olma ölçütleriyle tutarlı ve pozitif ilişkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak duanın kalan üç biçimiyle (yalvararak isteme, itiraf ve zorunlu dua) iyi olma ölçütleri arasında ise olumsuz ilişki ya da ilişkisiz olduğu gözlemlenmiştir. Olumlu etkileri olan dua çeşitlerinin daha az ego odaklı ve daha çok Tanrı odaklı olduğu görülmüştür. Ancak olumsuz etkileri olan dua çeşitlerinin ise daha fazla ego ve daha az Tanrı odaklı olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar duanın psikolojik iyi olmaya etkilerini pekiştirerek bireyin sürecinde ve psikolojik anlamdaki rolünü öne çıkarmıştır. Dua Tanrıyla anlamlı bir ilişki yaratma teşebbüsüdür. Aynı zamanda dini anlam sisteminde de önemli bir rol oynar. Farklı dua biçimleri bu anlam sistemine farklı şeyler kazandırır. Ancak insanların dua esnasında kendi kendilerine yaratmaya teşebbüs ettikleri psikolojik tecrübelerinin farklılaşmasının üzerinde fazla durulmamıştır. Negatif etki ya da ilişkisiz olan dua çeşitleri özellikle yalvararak isteyiş ve itiraf duaları, Tanrı'dan affedilme ve maddi bir yardım elde etmeyi amaçlamaktadır. Zorunlu olan dua ise Tanrı'nın emirlerini ihlal etmenin sonuçlarından kaçınmak ile motivedir. Bir maddi kazanç ya da ödül beklentisiyle bir cezadan kaçınma gayesi ile yapılan duaların öznel iyi olma

¹⁷¹ Mustafa Merter, **Dokuz Yüz Katlı İnsan**, Kaknüs Yay., İstanbul, 2007, s.412,413

durumuna çok fazla katkısı beklenemez. Makaleye göre negatif ya da ilişkisiz dua çeşitlerinin, pozitif ilişkili dua çeşitlerine kıyasla daha kendi merkezli olduğu görülür. İtiraf ve yalvararak isteme duaları ise kişinin, ya geçmiş yanlışlara ya da istek ve arzularına tamamiyle odaklanmasını gerektirir ve burada Tanrı'nın rolü dua eden bireye bir şey tedarik etmektir (bağışlanma gibi). Diğer yandan tapınma, şükretme ve kabul etme dualarında birey tamamiyle Tanrı'ya odaklıdır. Duanın benliksiz biçimleri Tanrı'ya bir şey sunma teşebbüsüdür.¹⁷²

Göcen'in 2010 yılında İstanbul'da yaşayan 611 yetişkin bireyin katılımıyla yaptığı araştırma sonuçlarına göre, dini yönelim, hayatın anlamı, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyi ile ilişki ve etkileşim halindedir. Bireyin dini yönelimi azaldıkça hayatın anlamlılığı, kendini kabulü ve bireysel gelişimi de azalmaktadır. Namazı bir şükür ifadesi olarak ele alırsak, Göcen'in yaptığı çalışma oldukça dikkat çekici bir hale gelir. Çünkü bireyler şükürü içselleştirerek sürekli şükrettiklerinde psikolojik iyi olma halleri de artmaktadır. Yani psikolojik iyi olma ve motivasyonel şükür ile durumsal şükür arasında pozitif bir ilişki ve etkileşim vardır.¹⁷³

Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum ya da iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum sebeplerinden biri yada bir kaçının farkındalığıyla kılınan bir namaz duanın ve şükürün olumlu etkilerini kişinin ruh sağlığı üzerinde gösterebilir.

Ruh sağlığı ve dini ibadetleri yerine getirme/ dindarlık ile ilgili literatürdeki araştırma sonuçları ve bizim elde ettiğimiz sonuçlar uyumlu görünmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin tinsel deneyim düzey ortalamalarının düzenli namaz kılma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini değerlendirdiğimizde ise grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.($p<0.05$) Yine aynı sonuçlara göre düzenli namaz kılan bireylerin Tanrı'ya Sevgi ortalamalarının daha düşük olduğunu ($x=10.78$) düzenli namaz kılmayan bireylerin Tanrı'ya Sevgi ortalamalarının daha yüksek olduğunu ($x=36.95$) söyleyebiliriz. Burada ters ölçek kullanıldığı için ortalamaların düşük olması alt ölçek grubunun daha fazla olduğunu belirtmektedir. Yine maneviyat alt ölçeğini incelediğimizde düzenli namaz kılanların maneviyatının daha fazla olduğu yorumunu yapabiliriz. Düzenli namaz kılan bireylerin her gün ve gün içinde en az beş kez Allah'ın huzurunda bulunuşu ile tinsel/manevi deneyimler yaşıyor olmaları doğal bir süreç olarak kabul edilebilir.

¹⁷² Whittington, Brandon L. And Scher, Steven J. "Prayer and Subjective well-being: An Examination of six different types pf prayer", 2010, *Faculty Research and Creative Activity*, s. 31, <http://thekeep.eiu.edu/psych-fac/31/> (Erişim Tarihi: 07.08.2017)

¹⁷³ Gülüşan Göcen, *Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*, Dem Yayınları, İstanbul, 2014, s. 246,247

Bireylerin “düzenli namaz kılma” deneyimi ile “tinsel deneyim” düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktayken, düzenli namaz kılma deneyimi yaşamayan ve “hiçbir zaman namaz kılmayan” bireylerde “tinsel deneyim” düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Zira tinsel deneyim ölçeğimizde Tanrı sevgisi ve maneviyatı değerlendiren iki alt ölçek bulunmaktadır. Katılımcıların bu alanlardaki deneyimleri soyut olduğundan gerçek bir değerlendirmenin yapılamayacağını yalnızca kişinin kendisini subjektif olarak değerlendirdiği şekliyle ele alabileceğimizi gözden kaçırmadık.

Yaşanılan tinsel/manevi deneyimleri kişinin anlam sistemleri ile ilgili değerlendirmek gerekmektedir. Anlam sistemlerinde var olan manevi, ruhi yapı bireylerin Yaratıcı ve insanlarla kurdukları iletişimi de belirlemektedir. İletişim karşılıklı bir deneyimi ve tecrübeyi de içereceğinden tinsel/manevi/ruhi deneyimleri bu ikili etkileşim kapsamında ele alan çalışmalara baktığımızda yapılan çarpıcı sonuçlar ile karşılaştık.

Park'a göre; ABD'de ulus genelinde yapılan anketler tekrarlayarak göstermiştir ki Amerikalı insanlar önemli ölçüde dini inanışlara sahip ve yine geniş ölçüde de dinsel pratikleri tekrarlayarak yapmaktadırlar. Sonuçlara göre Amerikalı insanların %96'sı bir Tanrı'ya ya da spiritüel bir evrensel ruha inanmaktadır. %90'ı dua etmekte, %85'i için din önemli, %41'ide haftada bir ya da daha sık kiliseye ya da sinagoga gitmektedir. Makaleye göre dindarlık ya da ruhanilik ile bireyin yaşamına yön veren anlam sistemleri arasında önemli ölçüde pozitif ilişki vardır.¹⁷⁴

Holms'a göre son yıllarda daha çok duanın kabulü, tabiatla bütünleşme, benlik kaybı (vecd) vb. sıradışı tecrübelerle ilgili araştırmalar oldukça yaygınlaşmaktadır. Ona göre araştırma sonuçları göstermektedir ki, murakabe (yoğun iç muhasebe) ve iç zenginlik ile ilgili uygulamalar, bireylerde gerginlik yaratıcı görevlerdeyken, kendini daha iyi ve sakin hissettirecek bir ruhsal yapı, denge ve güç kazandırmıştır. Ancak tekâmüle ulaşma yolunda, çoğu zaman uzun süreli alıştırmalar gerekmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen ölçümlere göre, sessizce icra edilen ibadetler sırasında, gevşemenin bir belirtisi olarak alfa aktivitesi ortaya çıkmış ve bu tecrübenin ruhsal gevşemeye yol açtığı sonucuna¹⁷⁵ ulaşılmıştır. “Tecrübe, kişinin yaşadığı ve kişinin şuurunda olduğu bir hadisedir. Dini tecrübe gündelik tecrübelerden şu anlamda kısmen farklıdır: Tecrübe edilen şey tabiatüstü bir varlık ya da bir hazır bulunma (Tanrı ya da fiili) olarak kabul edilir. Buradaki varlık Tanrı ile veya tasvir edilemez mutlak bir gerçeklik ile ilgilidir. Dini tecrübeyi dini ferasetten

¹⁷⁴ Crystal L. Park, “Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective”, s.4

¹⁷⁵ Holm, a.g.e. s. 71,74,75

(derin kavrayış) ayırt etmek önemlidir. Dini tecrübe kişilerin aşkın bir gerçeklikle karşılaşmalarını veya böyle olduğuna inanmalarını gerektirirken, dini feraset elde edenlerin bir aşkın gerçeklikle karşılaştıklarına inanmaları gerekmez. Elbette dini tecrübe derin bir dini kavrayışa kaynaklık edebilir. Tanrı'nın ve mutlak gerçeğin tecrübe edilmesine dair değişik iddialar vardır. Bunlar:

1-Sıradan, herkesçe bilinen duyu nesnesi vasıtasıyla, Tanrı'nın veya mutlak gerçeğin tecrübe edilmesi.

2- Sıradışı ve herkesçe bilinen bir duyu nesnesi vasıtasıyla Tanrı'nın veya mutlak gerçeğin tecrübe edilmesi.

3- Kişiyeye mahsus veya normal duyu diliyle tasvir edilebilen duyular vasıtasıyla Tanrı'nın veya mutlak gerçeğin tecrübe edilmesi (hayaller, rüyalar).

4- Kişiyeye mahsus fakat normal duyu diliyle tasvir edilemeyen duyular vasıtasıyla Tanrı'nın veya mutlak gerçeğin tecrübe edilmesi (anlatılamayan tecrübe).

5- Hiçbir duyum vasıtasına dayanmaksızın Tanrı'nın ve mutlak gerçeğin tecrübe edilmesi (mistik) şeklindedir.¹⁷⁶

Maslow'un kuramına göre en üst ihtiyaç insanın kendini gerçekleştirmesidir. Ona göre tüm insanların gerçekte ulaşmaya çabaladığı tek bir nihai değer var gibi görünmektedir. Uzmanlar bunu kendini gerçekleştirme, kendini tamamlama, bütünsellik, psikolojik sağlık, bireyleşme, özerklik, yaratıcılık, üretkenlik gibi değişik şekillerde adlandırmaktadır. Bununla birlikte hepsi de bunun gizil güçlerin gerçekleştirilmesi yani kişinin tam anlamıyla insanlaşması anlamına geldiği konusunda birleşmektedir. Bu temel gereksinim ve değerler kendi içinde amaç ve nihai hedefe yönelik adımlar olarak ele alınabilir. Ayrıca, insanın karmaşık bir ilişkiler ağı ile örülü hiyerarşik ve gelişimsel bir değerler sistemine sahip olduğu da bir gerçektir. Varlıkla oluş arasındaki ilişki bu noktada oldukça önem arz etmektedir. Maslow'a göre varoluş açısından, mutlak varlığın geçici durumları, yerinde bir oluş için bizi doruk deneyimlerle tekrar tekrar ödüllendirir. Temel gereksinimlerimizin doyumunu sağlamak, bize kendi içlerinde kusursuz ve mutlak hazlar olan ve yaşam için kendilerinden başka onaya gereksinim duymayan pek çok doruk deneyim yaşatır. Ve cennet düşüncesi, cenneti bir kere bile tatmak yaşam boyu unutamayacağımız, anılarımızda yaşatacağımız ve gergin durumlarda bize güç veren deneyime dönüşecektir.¹⁷⁷

¹⁷⁶ Michael Peterson vd., *Akıl ve İnanç*, Küre Yay. Çev. Rahim Acar, İstanbul, 2006, s.16,17,18,19,20

¹⁷⁷ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Çev. Okan Gündüz, Kuraldışı Yay. , İstanbul, 2011, s.163,164

Çalışmamızda bireylerin “düzenli namaz kılma” deneyimi ile “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için” namaz kılıyor olma durumları ve “namazda okunan sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor” olmaları durumunda deneyimledikleri şuurlu ve farkında olarak namaz kılma ile ruh sağlığı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunması ruhsal açıdan varoluşsal anlam sistemlerinin pozitif etkileriyle uyumlu bir sonuç olduğunu göstermektedir.

Öte taraftan tinsel deneyim düzeyleri açısından bireylerin Maslow’un ifadesi ile “doruk deneyimler” yaşaması haline örnek olarak verdiğimiz Peygamberin İsra suresinde geçen deneyimi ile bazı peygamberlerin yaşadıkları deneyimlerin ve yine “doruk deneyimler” kapsamında değerlendirdiğimiz İslâm mutasavvıflarının ve diğer dinlerin mistiklerinin yaşadığı deneyimler tamamen özel, gizli ve soyut deneyimler olduğu için çalışmanın ölçülebilirliği kapsamında yer almamaktadır.

Yaran’ın dini tecrübe üzerine Türkiye’de 1236 ve İngiltere’de 20 kişinin katılımıyla yaptığı çalışmaya göre; Türkiye ve İngiltere’de yaşayan ve araştırmaya katılan Müslümanların dörtte üçe yakını dini tecrübe veya meunet* denilen dini içerikli ve kısmen olağanüstü sayılabilecek haller ve olaylar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcılar için dini/tinsel/manevi deneyim birkaç türde sıralanmıştır: Bunlar, ‘duaya cevap olarak veya bir ihtiyaç anında Allah’ın yardımını görmek’ ‘Allah’ın bazı özel durumlarda insanı yönlendirmesi’, ‘Beddua alan zalimleri cezalandırması’, ‘Her yerde hazır ve nazır olduğunun hissedilmesi’, ve ‘gerçekleşen rüya ve sezgiler’ türü deneyimlerdir. Aynı çalışmaya göre Türkiye’deki katılımcılardan sıralanan türden dini tecrübe yaşayanların oranı %64 tür. Araştırmanın 24. sorusunda katılımcılara yöneltilen ‘batılıların ‘God experience’ / Tanrısal tecrübe deneyimine cevaben Müslümanların % 63 ü ‘Allah’ın kendisi değil sade yardım vb. fiilleri tecrübe edilebilir’ şıkkını işaretlemişlerdir. Ankete verilen cevaplar, dini tecrübenin dini inancı güçlendirdiğini göstermektedir. Türkiye’de % 89 İngiltere’de % 55 kişi bu ve benzeri sorulara verdikleri cevaplardan Türkiye’de en başta imanı(% 43)ingiltere’de ise en başta ibadeti (%55) daha fazla güçlendirme etkisi yaptığı bilgisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcılar dini tecrübe için en başta Allah’ın lütuf ve ihsanını, ikinci olarak temiz bir kalp ve güzel bir ahlakı, üçüncü olarak ise dini emir ve yasaklara riayet etmeyi tinsel/dini/ manevi tecrübe ile ilişkili görmektedirler. Yine katılımcıların çoğu yaşadıkları dini tecrübeyi (türkiyede %89, ingilterede %80) doğrudan Allah’a bağlamaktadırlar. Her iki ülkenin

katılımcılarının eğitim ve ruh sağlığı düzeylerinin son derece yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁷⁸

Araştırma bulgularımız benzer çalışmaların bulgularıyla uyumlu görünmektedir.

Araştırma problemlerimiz arasında yer alan “bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması” durumuyla bireyin affedicilik, ruh sağlığı, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim düzeyleri ile düzenli namaz kılan bireylerin bu düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını incelediğimizde; bireyin hiçbir zaman namaz kılmama durumuyla affedicilik ölçeğine verdiği cevaplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p>0.05$), ruh sağlığı, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim sorularına verdiği cevaplarla aralarında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. ($p<0.05$) Öte yandan bireyin hiçbir zaman namaz kılmaması durumuyla, bireyin alt ölçeklere verilen cevapları arasında alçakgönüllülük alt ölçeği dışında bütün alt ölçeklerle aralarında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. ($p<0.05$)

Bu durum alt ölçekleri belirleyen soruların tümünü ortalamalar açısından kıyaslamayı gerektirmiştir. Ortalamalar bazında hiç namaz kılmayan bireylerin düzenli namaz kılan bireylere kıyasla ölçekler arasındaki düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Ortalamaların kıyaslamasına devam ettiğimizde bireylerin ölçeklere verdikleri cevaplarla düzenli namaz kılma ya da kılmama kırımına göre düzenli namaz kılan bireylerin “Affedicilik”, “Ruh Sağlığı” ve “Tinsel Deneyim” ölçeklerinin ortalamalar cinsinden daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Ancak alçakgönüllülük ölçeğine baktığımızda düzenli namaz kılmayan bireylerin daha yüksek olduğu yorumunu yapabiliriz. Alt ölçeklerde ise düzenli namaz kılan bireylerde affetme, alçakgönüllü olma, kişisel iyilik, dışsal iyilik, Tanrı'ya sevgi ve maneviyat ölçek ortalamaları kılmayanlara göre daha yüksektir diyebiliriz. (Tinsel deneyim ölçeğinde ters ölçekleme yöntemi kullanılmıştır.) Düzenli namaz kılmayan bireylerde ise affedememe, alçakgönüllü olamama ölçek ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Buradan hareketle düzenli namaz kılan bireyler daha affedici, ruh sağlığı süreklilikleri daha yüksek, daha alçakgönüllü ve tinsel deneyim düzeyleri daha yüksektir kanaatine varabiliriz ki araştırma bulgularımız alan yazınındaki bulgularla uyumlu görünmektedir.

¹⁷⁸ Cafer Sadık Yaran, *Dini Tecrübe ve Meunet*, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2009, s.135,136,137

*Meunet: Veli olmayan bir Müslümanın darda kaldığı ya da sıkıntıya düştüğü zaman olağanüstü bir şekilde bu durumdan Allah tarafından kurtarılması anlamına gelmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamız “düzenli namaz kılma” deneyimini yaşayanlar ile “düzenli namaz kılma” deneyimini yaşamayanların affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı sürekliliği ve tinsel deneyim düzeylerinin karşılaştırılması ve alan taraması, konuyla ilgili yapılan araştırmalar ve sonuçlarının kendi araştırmamızın sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesidir.

Hipotez 1: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşayanların ruh sağlığı sürekliliği ve affetme, alçakgönüllülük gibi kişilik özellikleri arasında olumlu bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Bireyin“Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum” ve “Allah’ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum” ifadelerinden herhangi biriyle namaz kılıyor olma durumlarının ruh sağlığına farklı düzeylerde etkileri olabilir.

Hipotez 3: Düzenli olarak namaz kılma deneyimi yaşamayanların ruh sağlığı sürekliliği ve affetme, alçakgönüllülük gibi kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4: Düzenli namaz kılma deneyimi yaşayanlar ile hiç namaz kılmayanlar arasında ruh sağlığı sürekliliği ve affetme, alçakgönüllülük gibi kişisel özellikleri ile tinsel deneyim düzeyi arasında anlamlı farklılıklar olabilir.

Hipotez 5: Düzenli olarak namaz kılan bireylerin hergün beş defa Allah’ın huzuruna çıkmakla elde ettiği deneyim düzeyi, hiç namaz kılmayanların tinsel deneyim düzeyinden daha fazla olabilir.

Hipotezleri ile uygulamalı araştırma sonuçlarımız kıyaslandığında;

“Düzenli olarak namaz kılma deneyimi” yaşayan bireylerin affetme, alçakgönüllülük, ruh sağlığı sürekliliği ve tinsel deneyim düzeylerinin, düzenli olarak namaz kılmayan bireylerin bu alandaki düzeylerine oranla daha yüksek pozitif yönde etkisi olduğu görülmektedir (hipotez 1 ve hipotez 2).

Alan yazınındaki bilgiler ve bulgularda “namaz kılmanın” bireyin anlam dünyasına olumlu etkilerde bulunarak; karşılaştığı zorluklarda ona yol göstererek, stres ve öfkesini kontrol ederek diğerini anlama affetme, tevazu göstererek saygı duyma ve insanı Allah için sevebilmesine katkılar sağlamaktadır. Bu katkı bireyin ruh sağlığına, affedebilmesine, alçakgönüllü olmasına ve onun maneviyatında olumlu

etkiler sağlayarak bireyi psikolojik iyiliğe daha fazla yaklaştırmada oldukça önemli roller üstlenmektedir (hipotez 4, hipotez 5).

Öte taraftan namaz kılmanın bu tür olumlu etkilerinin “farkındalık” ile alakalı olduğunu düşünmekteyiz. Şöyle ki; kendini Allah’a karşı sorumlu hissedenden bireyler, O’na yaklaşmak ve O’nun emrettiği iyi insan, iyi kul olmakla beraber yine İslam dininin hassaten üzerinde durduğu affedici, alçakgönüllü, tevazu sahibi olma, kendi dışındaki bireyleri anlama ve onlara odaklanmada, kendi davranış ve tutumlarını değerlendirerek, nefis muhasebesiyle iç görü kazanmasında, insanlara sevgi, şefkat ve merhamet gösterip iyiliklerde bulunması gibi tüm eylem ve davranışlarında Allah’a iyi bir kul olma ve O’nun rızasını kazanacak derecede iyi bir insan olmayı hedeflemesinde “farkındalık” düzeylerinin etkileri olduğu hipotezimizde uygulamalı çalışmamızın sonuçlarında doğrulanmıştır. (hipotez 1-2)

Yine psikolojik açıdan ruh sağlığı sürekliliğinin bireyin hayatı anlamlandırması ve hayatın zorluklarında onu güçlü kılan doğaüstü bir gücün her daim yanında olduğu bilinci de bireyin ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunurken hiç namaz kılmayanlarda bu desteğin yokluğu bu bireylerin diğerlerine oranla ruh sağlığı eşiklerinin düşüklüğünü göstermiştir (hipotez 3).

Alan yazınında özellikle din, dindarlık ve ibadetler ile ilgili çalışmaların genelde din psikolojisi sahasında yapılmasının psikoloji sahası için bir eksiklik olduğunu düşünmekteyiz.

Zira insan duygu, düşünce, davranış ve tutumları ile iç içe geçmiş olan din ve ibadetlerin salt din psikolojisi açısından değil, psikolojide kullanılan ölçme araç ve yöntemleri ile daha sık incelenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

Çalışmamız esnasında tinsel deneyim alanında yapılan çalışmaların nöroteoloji ile ilgili yanlarının olduğunu gördük bu bağlamda nörolojinin desteği ile birlikte psikolojinin bireyin “doruk deneyim”ler esnasındaki farklı bilinç durumlarının, ruhsal ve bedenen yaşadıklarının da psikolojik açıdan tespit edilmeye çalışılması gerektiğini düşünmekteyiz. Zira Jung da “insan kişiliğinin iki şey barındırdığını varsaymıştır. Birincisi bilinçlilik hali ve onun kapsadığı her şeyi, ikincisi de bilinçdışı psişesinin sınırları belli olmayan hinterlandı. Birincisinin şöyle ya da böyle açıkça tanımlanabilir olduğu, sınırlarının belirlenebilir olduğu kabullenilse de, insan kişiliğinin kamil bir tanım ve tasvirinden yoksun olduğu teslim edilmek zorundadır. Diğer bir deyişle her şahsa bitişik olarak sınırlandırılmaz ve tanımlanamaz bir parça vardır. Çünkü ikincisi bizim gözlemlenebilir gerçekliği açıklamada varlıklarına başvurduğumuz bildik faktörleri kapsamayan fakat yine de bilinçli ve gözlemlenebilir olan bir kısmı kapsamaktadırlar. Bu bilinmeyen unsurlar bizim bilinçdışı dediğimiz

şeyi oluşturmaktadır. Bunlar hakkında doğrudan fikirlerimiz yoktur. Biz sadece onların etkilerini gözlemleyebiliriz. Bilinçli içeriklerle mukayese ettiğimizde onların doğasının psişik olduğunu varsaysak ta yine de bunun hakkında herhangi bir kesinlik söz konusu değildir. Pratik olarak her şeyi bilemediğimiz için her deneyim, gerçek ya da obje içinde bilinmeyen bir şeyleri barındırır. Dolayısı ile biz bir deneyimin bütünlüğünden söz açtığımızda bütünlük kelimesi sadece deneyimin bilinçli kısmına tekabül eder. Deneyimimizin objenin tamamını kapsadığını iddia edemediğimizden açıktır ki onun mutlak bütünlüğünün henüz daha deneyimi elde edilmeyen kısmı da kapsamı gerekmektedir. Aynısı hem her deneyim için ve hem de mutlak bütünlüğü bilinçlilikten daha büyük bir yüzey kapsayan psişe için de vârittir. Psişe; evrenin sadece bizim psişik organizmamızın müsaade ettiği müddetçe kurulabileceği genel hükmüne bir istisna değildir.” Ve Jung devamla şöyle der; “Psikolojik tecrübelerim defalarca gösterdi ki belirli konular, bilinçlilikten daha mükemmel olan psişeden kaynaklanmaktadır. Bunlar bilinçliliğin üretmekten aciz olduğu üstün bir analiz, içgörü ya da bilgiyi ihtiva etmektedirler. Bu durum için çok yerinde bir kavram vardır. Sezgi. Ve o daima sana gelir. Sen bir önseziye sahibisindir, o kendi kendini üretir ve sen sadece eğer yeterince zeki ve çeviksen onu yakalarsın.”¹⁷⁹

Dini tecrübe ve psikoloji başlığında görüşlerini aktardığımız Holms, Vergote, Tillcih, Steiner gibi psikologlardan yola çıkarak; peygamberlerin, İslâm mutasavvıflarının ve mistiklerin tinsel deneyimlerinin bilinen bilinç durumlarından farklı olduğu aşikârdır diyebiliriz. Bu türden deneyim yaşayan bireylerin psikoloji ilmi açısından kısmen de olsa farklı bakış açıları geliştirerek tespit edilebileceğini düşünmekteyiz. Zira bu sahada yoğunlaşmaya başlayan araştırmalar göstermektedir ki “tinsel deneyimler” merak uyandıran ve üzerine çalışılması gereken bâkir sayılabilecek bir saha olarak cazibesini korumaktadır.

¹⁷⁹ Jung, *a.g.e.*, s.64,65,66

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKYÜZ Vecdi, Mukayeseli İbadetler İlmihali, Cilt 1, İz Yayınları, 1995.
- ALLPORT Gordon W., Birey ve Dini, Çev. Bilal Sambur, Elis Yayınları, Ankara, 2004.
- ARMANER Neda, Din Psikolojisine Giriş, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1980.
- ARMANER Neda, İnanç ve Hareket Bütünlüğü Bakımından Din Terbiyesi, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1967
- ARMANER Neda, Psikopatolojide Dini Belirtiler, Ayyıldız Matbaası, Ankara, 1973.
- ASLANTÜRK Zeki ve AMMAN Tayfun, Sosyoloji, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2013.
- ASLANTÜRK Zeki, Din Sosyolojisi, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2014.
- AYTEN Ali, Psikoloji ve Din, İz Yay. , İstanbul, 2012.
- AYTEN Ali, Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu, İz Yayıncılık, İstanbul, 2014.
- BİLMEN Ömer Nasuhi, Büyük İslam İlmihali (sadeleştiren, Ali Fikri Yavuz), Akçay Yayınları, Ankara, 1999.
- BLANTON Smiley and PEALA Normon Vincent, İman Kurtuluş Yolu, Çev. Sofi Huri, Marifet Basımevi, İstanbul, 1951.
- BHUGRA Dinesh, "Psychiatry and Religion Consept, Consensus and Controversies", Taylor Francis Yayınları, İngiltere, 2006.
- BOLAY, S. Hayri, "Felsefi Doktrinler Sözlüğü", Akçay Yayınları, Ankara, 1990.
- BOUTROUX E., Çağdaş Felsefede İlim ve Din, Çev. Hasan Katipoğlu, MEB yay., İstanbul, 1988.
- BURSEVİ İsmail Hakkı, Ruhü'l-Beyân (Çev. ed. Muhammed Ali Sâbûni), Damla Yayınları 2.Baskı, C:1., İstanbul, 2015.
- BUHARİ, "el-Edebü'l-Müfret", çev. Ramazan Sönmez, Hüner Yayınları, Konya, 2011.
- ÇAMDİBİ Mahmut, Şahsiyet Terbiyesi ve Din Eğitimi, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2011.
- DARYAL Ali Murat, Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri, MÜİFAV yayınları, İstanbul, 1994.
- DÂVUT Ebu, "es-Sünen, Diyât, 3:4496, 4:4504; Tirmizi, Diyât, 13.
- DÂVUT Ebu, "Diyât,3, Nesâi, Kasame, C:8.
- DEMİRKAYA Hilmi, "Günümüz Dünya Sorunlarına Genel Bir Bakış", Günümüz Dünya Sorunları, (Ed.) Doç.Dr. Fatih Aydın, Pegem Akademi yayınları, Ankara, 2016.

DEMİRAY Abdullah, "Namazın Hikmetleri", Semerkand Yayınları, İstanbul, 2010.

DİNİ KAVRAMLAR SÖZLÜĞÜ, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları (Heyet: Fikret Karaman, İsmail Karagöz), Ankara, 2006.

DİNİ KAVRAMLAR SÖZLÜĞÜ, Hazırlayan: İsmail Karagöz, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 2010.

DİNİ TERİMLER SÖZLÜĞÜ, C:1, Türkiye Gazetesi Yayınları, İstanbul.

DURKHEİM Emile, Dini Hayatın İlk Biçimleri, Çev. Fuat Aydın, Ataç yay. İstanbul, 2005.

ECE Hüseyin K., "İslam'ın Temel Kavramları", Beyan Yayınları, İstanbul, 2006.

EKERİM Esmâ Sayın, "Namaz ve Karakter Gelişimi", İnsan Yayınları, İstanbul, 2010.

EL-İSFAHANİ Ragıp, Müfredat, Çıra Yayınları, İstanbul, 2012.

EMMONS Robert A., Raymond F. Paloutzian, Din Psikolojisi, Dün, Bugün ve Yarın, Çev. Ali Ayten, ed: Ali Ayten, Din Psikolojisi, İz yay. İstanbul 2012.

EMRE Süleyman Akif, "Namazın Hayati Özellikleri", Kitap Dünyası Yayınları, Konya, 2006.

FREUD Sigmund, Tanrı, Totem ve Tabu, İdol yay., İstanbul

FREUD Sigmund, Moses and Monotheism, PFL C. XIII.

FROMM Erich, Sevgi ve Şiddetin Kaynağı, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara, 1992.

GAZALİ İmam, İhya-u Ulumiddin, Cilt III (Çev. Ahmed Serdaroğlu), Bedir Yayınları, İstanbul, 2002.

GEÇTAN Engin, "Psikodinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar", Remzi Kitapevi, İstanbul, 1997.

GEÇTAN Engin, "Hayat", Metis Yayınları, İstanbul, 2002.

GEÇTAN Engin, Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1996.

GÖCEN Gülüşan, Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, Dem Yayınları, İstanbul, 2014.

HANBEL İbn, "El-Müsned", C:4. Çağrı Yayınları, İstanbul, 1992.

HAMİDULLAH Muhammed, "İslam'a Giriş", Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara 2015.

HANÇERLİOĞLU Orhan, Felsefe Ansiklopedisi, Cilt I, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1993.

HANÇERLİOĞLU Orhan, Felsefe Ansiklopedisi, Remzi Kitapevi, İstanbul, 1979.

HOLM Nils G., Din Psikolojisine Giriş (Çev. Abdülkerim Bahadır) İnsan Yayınları, İstanbul, 2007.

HÖKELEKLİ Hayati, Din Psikolojisi, TDV Yayınları, Ankara, 2011.

- HÖKELEKLİ Hayati, İslam'a Giriş (Gençliğin İslam Bilgisi), Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara, 2006.
- İKBAL Muhammed, Dini Tefekkürün Yeniden Teşekkülü (Çev. Sofi Huri), Kırk Ambar Kitaplığı, İstanbul, 2002.
- İNCEOĞLU Metin, "Tutum, Algı, İletişim", Beykent Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2010.
- İZUTSU Toshihiko, "Kur'ân'da Allah ve İnsan", çev. Süleyman Ateş, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara 1975.
- KARAMAN Hüseyin, "Ebubekir Râzi'nin Ahlak Felsefesi", İz Yayınları, İstanbul, 2004.
- JUNG C. Gustav, Psikoloji ve Din, Çev. Cengiz Şişman, İnsan yay. İstanbul, 1993.
- KERSCHENSTEİNER G., Karakter Kavramı ve Terbiyesi, Çev. H.Fikret Kanad, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1977.
- KOÇ Mustafa, "Dua ve İbadetin Ergenlerin Ruh Sağlıklarına Etkileri Üzerine Teorik Bir Yaklaşım", Diyanet İlimi Dergi, Diyanet İşleri Başkanlığı Dini Yayınlar Dairesi Başkanlığı, C:41,S:4, Ankara, 2005.
- KÖSE Ali ve AYTEN Ali, Din Psikolojisi, Timaş yayınları, İstanbul, 2015.
- KÖSE Ali, Freud ve Din, İz Yayınları, İstanbul, 2012.
- MALINOWSKÍ B., Büyü, Bilim ve Din, Çev. Saadet Özkal, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul.
- MASLOW Abraham, İnsan Olmanın Psikolojisi (Çev. Okan Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2011.
- MERTER Mustafa, "Dokuz Yüz Katlı İnsan", Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2007.
- MERTER Mustafa, Psikolojinin Üçüncü Boyutu, Nefs Psikolojisi, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2014.
- MEHMEDOĞLU Ali Ulvi, Kişilik ve Din, Dem Yayınları, İstanbul, 2004.
- MUHAMMED ET-TAYYAR Abdullah B. "Tüm Detaylarıyla Namaz" (Çev. M. Beşir Eryarsoy), Guraba Yayınları, İstanbul, 2005.
- NEVEVİ İmam, "Riyazü's-Salihin", (Çev. Yaşar Kandemir vd.), Erkam Yayınları, İstanbul, 2001.
- NURBAKİ Haluk, Namazın Sırları, Damla Yayınevi, İstanbul, 2002.
- PALAUTZİON R. F. and PARK Crystal L., Din ve Maneviyat Psikolojisi, Çev. İhsan Çapçioğlu ve Ali Ayten, Phoenix Yayınevi, Ankara, 2013.
- PEKER Hüseyin, "Namaz Psikolojisi", Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara, 2014.
- PEKER Hüseyin, Din Psikolojisi, Çamlıca Yayınları, İstanbul, 2015.
- PETERSON Peterson vd., Akıl ve İnanç, Küre Yay. Çev. Rahim Acar, İstanbul, 2006.

- SCHULTZ Duane P. ve SCHULTZ Sydney Ellen, Modern Psikoloji Tarihi (Çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, 2007.
- SAYAR Kemal, “Yavaşla”, Timaş Yayınları, İstanbul, 2011.
- SAYGILI Sefa, Strese Son, TÜRDAV Yayınları, İstanbul, 2001.
- SERT Emin, Kur’an’da İnsan Tipleri ve Davranışları, Bilgi Yayınları, İstanbul, 2004.
- STEİNER Rudolf, Teozofi, Duyu-üstü dünya kavrayışına giriş ve insanın varoluş nedeni, Çev.Ayşe Domeniconi, Say Yay., İstanbul, 1987.
- ŞENTÜRK Habil, İslami Hayatın Psikolojik Temelleri, İz Yay., İstanbul, 2010.
- TAPLAMACIOĞLU Mehmet, Din Sosyolojisi, A.Ü.İ.F. Yayınları, Ankara, 1963.
- T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, Ruh Sağlığı Modülleri, Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayınları, No: 122, Ankara, 2008.
- TDV İSLAM ANSİKLOPEDİSİ, Türkiye Diyanet Vakfı Neşriyat, Cilt:19, İstanbul, 1999.
- TDV İSLAM ANSİKLOPEDİSİ, Türkiye Diyanet Vakfı Neşriyat, Cilt 32, İstanbul, 2006.
- TİLLCİH Paul, İmanın Dinamikleri, Çev. Fahrullah Terkan ve Salih Özer, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2000.
- UYSAL Veysel, Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri, M.Ü.İ.F.A.V. Yayınları, İstanbul, 1996.
- VERGOTE Antoine, Din, İnanç ve İnançsızlık, Çev. Veysel Uysal, MÜİFAV Yay., İstanbul, 1999.
- YAPICI Asım, Ruh Sağlığı ve Din, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.
- YARAN Cafer Sadık, Dini Tecrübe ve Meunet, Rağbet Yayınları, İstanbul, 2009.
- YAVUZ Yunus Vehbi, “İbadetlerin Hikmeti”, Feyiz Yayınları, İstanbul, 2012.
- YILDIZ Abdullah, “Haydi Namaza”, Pınar Yayınları, İstanbul, 2011.
- WACH Joachim, Din Sosyolojisine Giriş (Çev. Battal İnandı), A.Ü.İ.F. Yayınları, Ankara, 1987.

MAKALELER

- AĞILKAYA Zuhal, “İntihar ve Din: İntihar Girişiminde Bulunanlar Üzerine Empirik Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010, S.38, ss.173-202
- AKIN Ahmet ve DEMİRCİ İbrahim, “ Ruh Sağlığı Sürekliliği Kısa Formu’nun Geçerliliği ve Güvenirliği” Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Yıl: 2015, Cilt:48, Sayı:1
- AKIN Ahmet vd., The validity and reliability of the Turkish version of the Daily Spiritual Experience Scale (DSES). Paper presented at the 4th World Conference on Psychology, Counseling and Guidance (WCPCG-2013), 24 - 26 May, İstanbul, Turkey.

- AKYÜZ İsmail, "İslâm'da Dini Pratiklerin Toplumsal DayanıŖmaya Etkisi", "Jass International Journal Of Social Science, Number 25-I, 2014.
- ALTUN Rıza, "Dindarlık ve Depresyon İliŖkisi", İnternasyonal Journal Of Hümanities And Education, 2015.
- APAYDIN Halil, "Ruh Sağlığı-Din İliŖkisi AraŖtırmalarına Bir BakıŖ", Din Bilimleri Akademik AraŖtırma Dergisi, C:10, S:2, 2010.
- ARGYLE Michael, İbadet ve Dua (Çev. Mustafa Koç), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, S:21, Yıl 2006.
- ARICI Asude, Ergenlerde Dini BaŖaŖıkma Yöntemi Olarak Dua, editör: Hayati Hökelekli Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi, DEM Yayınları, İstanbul, 2006.
- ARMANER Neda, "Din Eğitiminde Psikolojinin Önemi" A.Ü.İ.F. Dergisi, 1979.
- ARMANER Neda, "Din Eğitiminde Psikolojinin Önemi", Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Ankara, 1979, Cilt:23
- AYTEN Ali, Dinî Yönelim, Olgun İman ve Psikolojik Rahatsızlıklar: Negatif ve Pozitif İliŖkiler, M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi 26 (2004/1).
- AYTEN Ali, "Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İliŖkisi Üzerine Amprik Bir AraŖtırma", M.Ü. İlahiyat Fakültesi Fak. Dergisi, 37(2009/2).
- AYTEN Ali ve YILDIZ Refik, "Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İliŖkisinde Dini BaŖa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir AraŖtırma", Din Bilimleri Akademik AraŖtırma Dergisi, C:16, s.1, 2016.
- CERTEL Hüseyin, "İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri", EKEV akademi Dergisi, C:1, S:3, 1998.
- CERTEL Hüseyin,"Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi", Dini AraŖtırmalar Dergisi, Mayıs-Ağustos 1999.
- ÇELİK Kevser, "Muhammed İkbâl'in Din Felsefesinde 'İnsan-Oлма' Kavrayışı ve Dini Tecrübe", Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-EBD. Fak. Sosyal Bilimler Dergisi, Aralık 2015.
- ÇOKLAR IŖıl ve DÖNMEZ Ali, "KiŖiler Arası İliŖkilerde BaėıŖlama üzerine Bir Gözden Geçirme, Nesne Dergisi, 2(4).
- DÜZENLİ YaŖar, "Sembolizm Açısından İsrâ ve Miraç'a Yeni Bir YaklaŖım Denemesi", EskiŖehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2:1, EskiŖehir, 2001.
- EKŖİ Halil, Din Eğitimi, Gençlik ve KiŖilik, İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Üzerine Bir AraŖtırma, Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi, 2002.
- ELLİSON Christopher G. and Robert Joseph Taylor, "Turning to prayer: Social and Stuational Antecedents of Religious Coping among African Americans", Review of Religious Research, Vol. 38, No.2 (Dec. 1999)

EMMONS Robert A. And PALOUTZIAN Raymond F., "The Psychology of Religion" Annual Review of Psychology, 2003, 54: 377-402, Çev. Ali Ayten, "Din Psikolojisi" M.Ü. İlahiyat Fakültesi Fak. Dergisi İstanbul 2001, 21(2001/2).

ERDEM H.Subhi, "İnsan Şahsiyetinin Gelişimine Holistik Bakış:Felsefi Perspektiften Davranışçı ve Bilişselci Ekolün Eleştirisi", İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Bahar 2010/ 1(1) 179-194.

GÜRSES İbrahim, "Din Eğitimi Kişilik İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2007, Cilt: 16, S: 2

HOROZCU Ümit, "Tecrübe Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", Milal ve Nihal İnanç, Kültür ve Mitoloji Araştırmaları Dergisi, C:7, S:1, Ocak-Nisan 2010.

HÖKELEKLİ Hayati, "Tevâzu", Dem Dergi, Yıl:1, S:2, Ankara, 2007.

KARA Elif, "Dini Ve Psikolojik Açından Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi (The Journal Of İnternational Social Resarch) Volume 2/8, Summer, 2009.

KARACA Faruk, "Dini Pratikler, Nefs Muhasebesi ve Allah Şuuru", EKEV Akademi Dergisi, C:1, S:4, 1999.

KARACOŞKUN M. Doğan, "Dini İnanç-Dini Davranış İlişkisinde Sosyopsikolojik Yaklaşımlar", Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, IV, 2004.

KARACOŞKUN M. Doğan, "İbn'ül-Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri", Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, VII, S:2, 2007.

KASAPOĞLU Abdurrahman, "Kur'an'da "İnabe" Kavramı-Dini Tecrübe Açısından Bir Yaklaşım", Tasavvuf İlimi ve Akademik Araştırma Dergisi, Yıl 9, Erkam Matbaası, İstanbul, 2008.

KAVAS Erkan, "Dini Tutum-Stresle Başa Çıkma İlişkisi", Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2013,S. 37,ss.143-167.

KIMTER Nurten, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", EKEV Akademi dergisi, Yıl: 20, S:68.

KIMTER Nurten , "Gençlikte Din ve Depresyon: Üniversiteli gençler üzerinde Ampirik Bir Araştırma", Ekev Akademi Dergisi, Erzurum, Yıl:18,S:60, ss.223-260

KOENİG, Religion, Sprituality and Medicine, "Research Fin Dings And Impications For Clinical Practice." Southern Medical Journal. 97. 1194-1200

KOÇ Mustafa, "Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisi Üzerine Teorik bir Yaklaşım", Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C:7/1, Haziran 2003.

KOÇ Mustafa, "Ruh Sağlığı İle Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım", EKEV Akademi Dergisi, yıl: 9, S:24.

KÖYLÜ Mustafa, "Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumu Açısından Bir Değerlendirme", 19 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2010.

KULA Naci, "Deprem ve Dini Başa çıkma", Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2002/1 Cilt:1 S:1, ss. 234-255.

MEHMEDOĞLU Ali Ulvi, İlâhiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık-Değer İlişkisi (M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Örneği), M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi , 30 (2006/1), s.133-167.

MCMİNN, Mark R.; Fervida, Heath; Louwerse, Keith A.; Pop, Jennifer L.; Thompson, Ryan Dale; Trihub, Bobby L.; and McLeodHarrison, Susan, "Forgiveness and Prayer", 2008. Faculty Publications - Grad School of Clinical Psychology

ÖĞÜK Emine, "Allah'a Yaklaşmada İsbetli Olan ve Olmayan Yollar", Usûl İslam Araştırmaları Dergisi, C:20, S:20.

ÖZEL İsa, "Dindarlarda Narsizm: Yüksek Din Eğitimi Alan Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma", Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, C:7.

PARK Crystal L., "Religiousness/Spirituality and Health: A Meaning Systems Perspective" J. Behov Med, January 1 2007, April 24 2007.

SARIÇAM Hakan ve AKIN Ahmet, "Affedicilik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı:19, (2013-1)

SARIÇAM Hakan ve AKIN Ahmet vd., " Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirliği Çalışması" Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi 2012.

TOPRAK Handan, "Psikolojik Danışma Sürecinde Affetmeye Genel Bir Bakış", Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Aralık 2013.

TİLİOUİNE Habib, Robert Cummins, "İslamic Religiosity, Subjective, Well-Being And Health" Mental Health Religion Culture, 12:1, 2009.

UYSAI Veysel, Dini Hayat ve Şahsi Özellikler (Bir Alan Araştırması), Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 1995, sayı: 2, ss. 165-180.

WHİTTİNGTON, Bramdon L. And Scher, Steven J. "Prayer and Subjective well-being: An Examination of six different types pf prayer", Faculty Research and Creative Activity, 2010.

YAPICI Asım, "Kuramdan Yönteme Ruh Sağlığı- Din Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi.

YAVUZ Kerim, "Din Psikolojisinin Araştırma Alanları", Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 1982.

TEZLER

ÇELİK Adem, “Dini Değerler Bağlamında Kişilik Gelişimi”, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, 2004, **(Yüksek Lisans Tezi)**

GÜNDÜZ Özlem, “Üniversite Öğrencilerinde Affetmeyi Yordayan Değişkenlerin Belirlenmesi”, Ank. Üniv. Eğt. Bil. Enst. PDR, Ankara, 2014, **(Yüksek Lisans Tezi)**

ŞENGÜL Fatma, “Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi”, M.Ü.İ.F. Din Psikolojisi, 2007, **(Yüksek Lisans Tezi)**

TEZEKİCİ Mürüvvet, “İslâm’da ki Temel İbadetlerin Ahlaki Boyutu”, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslâm Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2007, **(Yüksek Lisans Tezi)**

SEMPOZYUMLAR

HÖKELEKLİ Hayati, Gayba İmanın Psiko-Sosyal Sonuçları, Kur’an ve Tefsir araştırmaları V Tartışmalı İlimi Toplantılar Dizisi-39, İstanbul, 2003.

İNTERNET KAYNAKLARI

<http://thekeep.eiu.edu/psych-fac/31/> (Erişim Tarihi: 07.08.2017)

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu bilimsel araştırma, temel İslami ibadet olan namaz deneyimini düzenli yaşayanlar ile bu deneyimi düzenli yaşamayanlarda ruh sağlığı sürekliliği, affetme, alçakgönüllülük ve tinsel deneyim düzeylerini karşılaştırmayı ve bu düzeyleri etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamaktadır. Sizden ekte sunduğumuz bazı formları ve ölçekleri içtenlikle doldurmanızı istirham ediyoruz.

Formlarda kimliğinizi belirtmeniz gereken herhangi bir soru olmayacaktır. Üstelik vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve değerlendirmeler toplu olarak yapıldıktan sonra yayınlanacaktır.

Not: Bu çalışma İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans çalışması içindir.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz Kadın Erkek

Yaşınız :.....

Medeni Durumunuz Evli Bekâr Diğer

Doğum Yeriniz Köy Kasaba Şehir
 Büyükşehir Yurtdışı

Gelir durumunuz Çok iyi İyi Orta
 Düşük Çok Düşük

Tahsil durumunuz İlköğretim Orta öğretim Lise
 Lisans Yüksek Lisans ve üzeri

Namaz kılıyor musunuz? sorusuna “evet” cevabı verenler aşağıdaki soruları cevaplandırıp ölçeklere geçmelidirler. Namaz kılıyor musunuz? sorusuna “hayır” cevabı verenler direkt ölçeklere geçmelidirler.

Namaz kılıyor musunuz? Evet Hayır

Namaz kılınan bir ortamda mı yetiştiniz? Evet Hayır

Namazda okuduğunuz sure ve ayetlerin anlamlarını biliyor musunuz?

Evet Hayır

Namazı vaktini kaçırmadan mı kılarırsınız? Evet Hayır

Düzenli namaz kılmaya başlama yaşınız?

7-12 yaş 13-18 yaş 18-25 yaş 25-40 yaş 40 ve üstü

Namaz kılma sebep/sebeplerinizi size uygun gelen aşağıdaki seçeneklerden

işaretleyiniz.

- Çevremdekiler namaz kıldığı için namaz kılıyorum.
- Allah'ın emri olduğu için namaz kılıyorum.
- Manevi olarak ihtiyaç duyduğum için namaz kılıyorum.
- Günahlardan alıkoyduğuna inandığım için namaz kılıyorum.
- Kulluğun göstergesi olduğuna inandığım için namaz kılıyorum.
- Allah'ın rızasını kazanmak ve iyi bir kul olmak için namaz kılıyorum.

Aşağıdaki seçeneklerden namaz kılma durumunuzu ifade eden şık/şıkları işaretleyiniz.

- Beş vakit namaz kılarım.
- Nafile namaz (işrak, duha (kuşluk vakti), evvabin, teheccüd (gece namazı)) kılarım.
- Kaza namazı kılarım.
- Cuma namazı kılarım.
- Yılda iki kez bayram namazlarını kılarım.
- Mukaddes gün ve gecelerde namaz kılarım.
- Hiçbir zaman namaz kılmam.

AFFEDİCİLİK ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; **(1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.					
	Bana karşı yaptığı tüm hatalara rağmen arkadaşımı affedebilirim.					
	Birisi bana kötü bir şekilde davranırsa, ona aynı şekilde davranırım.					
	İnsanlar bana karşı olan hatalarından olayı suçluluk duymasalar da onları affetmeyi denerim.					
	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.					
	İlişkilerimin çoğu bana acı yaşatmıştır.					
	Birisini affettikten sonra bile, gücendiğim şeyler çoğu kez aklıma gelir.					
	Sevdiğim birinin bile asla affedemeyeceğim bir şeyleri vardır.					
	Beni inciten insanları daima affetmişimdir.					
0	Affedici bir insanım.					

ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

<p>Her sorunun karşısında bulunan; (1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.</p>					
	Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.				
	Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.				
	Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.				
	Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakârlığı bilmelerini isterim.				
	Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.				
	Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.				
	Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.				
	Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım.				
	Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.				
0	Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.				
1	Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissederim.				
2	Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.				
3	Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.				

RUH SAĞLIĞI SÜREKLİLİĞİ ÖLÇEĞİ

Son 1 ay boyunca ne kadar sıklıkla bu duyguları hissettiniz?	Hiçbir Zaman	Bir ya da	Yaklaşık haftada	Yaklaşık haftada	Neredeyse her gün	Her gün
1. Mutlu hissettim.						
2. Yaşamla ilgilendiğimi hissettim.						
3. Memnun hissettim.						
4. Topluma katkıda bulunmak için önemli bir şeyler yaptığımı hissettim.						
5. Bir topluluğa ait olduğumu (sosyal grup, okul, mahalle) hissettim.						
6. Toplumun benim gibi insanlar için daha iyi bir yer haline geldiğini hissettim						
7. İnsanların temelde iyi olduğunu hissettim.						
8. Toplumun çalışma şeklinin, bana anlamlı geldiğini hissettim.						
9. Kişiliğimin birçok yönünü sevdiğimi hissettim.						
10. Günlük hayatın sorumluluklarını yerine getirmekte başarılı olduğumu hissettim						
11. Diğer insanlarla Sıcak ve güvene dayalı bir ilişkim olduğunu hissettim.						
12. Yaşadığım deneyimlerin beni gelişmeye ve daha iyi bir insan olmaya zorladığını						
13. Düşüncelerime ya da fikir ve görüşlerimi ifade edişime güvendiğimi						
14. Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu hissettim.						

TİNSEL DENEYİM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki liste sizin yaşamış olduğunuz ya da yaşamadığınız deneyimler içerebilir, bu yüzden lütfen ne sıklıkla bu deneyimleri yaşadığınızı dikkate alınız ve bunları yaşamamanız gerekip gerekmediğini önemsemeyiniz. Birçok maddede “Tanrı” kelimesini kullanılıyor; ama siz, kendiniz için kutsal olan başka bir fikir veya kelimeyi bunun yerine koyarak düşünebilirsiniz.

1=günde birçok kez; 6=hiçbir zaman anlamına gelmektedir.

1. Tanrı'nın varlığını hissediyorum.						
2. Tüm yaşamla bir bağlantım olduğunu hissederim.						
3. İbadet sırasında, ya da Tanrı ile bağlantı kurduğum diğer zamanlarda, beni günlük yaşam kaygılarından uzaklaştıran bir haz duyarım.						
4. Din veya maneviyatımdan güç alırım.						
5. Din veya maneviyatımda rahatlık bulurum.						
6. Derin bir iç huzur veya uyum hissederim.						
7. Günlük etkinliklerin arasında Tanrı'nın yardımını isterim.						
8. Günlük etkinliklerin arasında Tanrı tarafından yönlendirildiğimi hissederim.						
9. Tanrı'nın doğrudan bana olan sevgisini hissederim.						
10. Tanrı'nın bana olan sevgisini başkaları aracılığıyla hissederim.						
11. Yaradılışın güzelliğinden ruhsal olarak çok etkilenirim.						
12. Bana verilen nimetlere şükrederim.						
13. Diğerleri için özverili bir ilgi hissederim.						
14. Diğer insanları hatalarıyla da kabul ederim.						
15. Tanrı'ya yakın olmayı ya da O'nunla birlikte olmayı arzularım.						
16. Genel olarak, kendimi Tanrı'ya yakın hissederim.						

ÖZGEÇMİŞ

Bireysel Bilgiler

Adı Soyadı: Hülya GÖK

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul-03.01.1977 Uyruğu: T.C.

Medeni Durum: Evli

Çalıştığı Kurum: Prof.Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesi

E-Posta ve Telefon: hulyagok@gmail.com , 0505 680 67 94

Eğitim

1998: İnönü Üniversitesi, LİSANS, sosyoloji

2013: Marmara Üniversitesi, YÜKSEK LİSANS, ilahiyat

2013: Sertifika, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, aile danışmanlığı

2014: Sertifika, çözüm odaklı psikoterapi

2014: Sertifika, Işık Üniversitesi, pozitif psikoterapi temel eğitimi

2014: Ruh sağlığı derneği, "yakın duygusal ilişkilere hümanistik varoluşçu ve gestalt yaklaşımı temel eğitimi, ruh sağlığı derneği

2014: Sertifika, terapötik kartlar ile psikoterapi eğitimi (padem)

2015: Sertifika, virginia satir birey, çift ve aile terapisi, (baçte)

2016: Sertifika, kişilik bozuklukları eğitimi, (çadem)

2016: Sertifika, travma sonrası stres bozukluğu, (ruh sağlığı derneği)

2016: Sertifika, kişilik tipleri (enneagram) eğitimi,

2016: Grafoloji (yazı ve imza karakteri analizi) eğitimi

Unvanları

Sosyolog

Aile Danışmanı

Mesleki Deneyim

1998 den beri MEB de felsefe grubu öğretmenliği, idarecilik ve çeşitli STK'larda üyelik ve proje çalışmaları,