



ANKARA

HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**TEFEKKÜRÜN MANEVİ İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ
(YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA)**

Gülvade KÖROĞLU

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Saffet KARTOPU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MAYIS 2024



TEFEKKÜRÜN MANEVİ İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ
(YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA)

Gülvade KÖROĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

MAYIS 2024

ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Gölvade KÖROĞLU

29.05.2024

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Felsefe ve Din Bilimleri Programı yüksek lisans öğrencisi Gülvade Köroğlu tarafından hazırlanan “Tefekkürün Manevi İyi Oluşla İlişkisi (Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma)” başlıklı tez çalışması 29/05/2024 tarih ve 14.30 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak KABUL edilmiştir.

	Kabul	Ret
Başkan: Prof. Dr. Asım Yapıcı Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi	☒	☐
Üye: Prof. Dr. Saffet Kartopu Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	☒	☐
Üye: Prof. Dr. Behlül Tokur Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	☒	☐

TEFEKKÜRÜN MANEVİ İYİ OLUŞLA İLİŞKİSİ
(YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA)

Yüksek Lisans Tezi

Gülvade KÖROĞLU

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Mayıs 2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın temel problemi “Tefekkür ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır” şeklindedir. Temel probleme bağlı olarak oluşturulan alt problemler; “Sosyodemografik değişkenler ile tefekkür arasında anlamlı bir ilişki var mıdır”, “Sosyodemografik değişkenler ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”, “Tefekkür ile manevi iyi oluşun aşkınlık, doğayla uyum ve anomi boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın evreni 18-65 yaş arası Ankara’da yaşayan tüm bireyleri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemi ise tesadüfi yolla seçilmiş katılımcılardan oluşmaktadır. Örneklem grubu %66,9’u kadın (n: 328) ve %33,1’i erkek (n: 162) olmak üzere toplam 490 kişiden oluşmaktadır. Veri elde etmede Kişisel Bilgi Formu, Tefekkür Ölçeği ve Üç Faktörlü Spritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H analizleri ile ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılanların tefekkür düzeyleri ile manevi iyi oluşa ilişkin aşkınlık düzeyi arasında ($r=,700$; $p<0,05$) ve toplam manevi iyi oluş düzeyi arasında ($r=,663$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyin üzerinde anlamlı ilişki olduğu, tefekkür düzeyleri ile doğayla uyum düzeyi arasında ($r=,571$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, tefekkür düzeyleri ile anomi düzeyi arasında ($r=-,382$; $p<0,05$) negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Bilim Kodu : 60203

Anahtar Kelimeler : Tefekkür, Manevi İyi Oluş, Maneviyat, Aşkınlık, Anomi.

Sayfa Adedi : 145

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Saffet Kartopu

THE RELATIONSHIP OF CONTEMPLATION WITH SPIRITUAL
WELL-BEING (RESEARCH ON ADULTS)

M.Sc. Thesis

Glvade KROLU

ANKARA HACI BAYRAM VELI UNIVERSITY

THE INSTITUTE OF GRADUATE

STUDIES

May 2024

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the contemplation with spiritual well-being. The basic problem of this study is “Is there a meaningful relationship between contemplation and spiritual well-being?” Sub-problems created depending on the basic problem; “Is there a meaningful relationship between socyodemographic variables and contemplation?”, “Is there a meaningful relationship between socyodemographic variables and spiritual well-being?”, “Is there a meaningful relationship between transcendence, harmony with nature and anomia of dimension spiritual well-being with contemplation?” This research has utilized the relational survey model which is one of the quantitative research methods. The research population comprises all individuals living in Ankara between the ages of 18-65. The sample of the research is composed of randomly selected participants. The sample group consists of a total of 66,9'u women (n: 328) and 33.1'i men (n: 162). To obtain data were used to Personal Information Form, The Contemplation Scale and The Three-Factor Spritual Well-Being Scale. In the analysis of the data, was used SPSS 22.0 statistical package program. The analysis of Mann Whitney U and Kruskal Wallis H was used to compare scale scores based on demographic variables and spearman Correlation analysis was used to examine the relationship between scale scores. As a result, between the contemplation levels of the study participants and the transcendence level of spiritual well-being ($r=,700$; $p<0,05$) and the total level of spiritual well-being ($r=,663$; $p<0,05$) is a positive and medium-level meaningful relationship; between contemplation levels and the level of harmony with nature ($r=,571$; $p<0,05$) in which there is a positive and medium-level meaningful relationship; it has been found that there is a significant relationship between contemplative levels and anomial level ($r=-,382$; $p<0,05$) below the negative and middle level.

Science Code : 60203
Key Words : Contemplation, Spiritual Well-Being, Spirituality, Transcendence, Anomie.
Page Number : 145
Supervisor : Prof. Dr. Saffet KARTOPU

TEŞEKKÜR

Tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisinin ele alındığı bu çalışmanın odak noktasını tefekkürün manevi iyi oluş düzeyini ne derece etkilediğinin din psikolojisi açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Çalışma giriş ve dört bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın giriş kısmında araştırmanın konusu, amacı, problemleri, hipotezleri, sınırlılıkları ve konuyla ilgili alanda yapılan çalışmalara yer verilmiştir. İkinci bölümde kavramsal çerçeve ortaya koyulmaya çalışılmış; tefekkür, manevi iyi oluş ve ilgili kavramlara yer verilmiştir. Üçüncü bölümde kuramsal çerçeve ortaya konmaya çalışılmış; tezin kuramsal çerçevesini oluşturan Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram ele alınmış ve bu kuram temelinde TİM (Tefekkürî İyimserlik Modeli) adı verilen yeni bir model geliştirilmeye çalışılmıştır. Dördüncü bölümde ise araştırmanın yöntem kısmı yer almaktadır. Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, verilerin toplanması ve analizine yer verilmiştir. Bulguların yorumunda sosyo-demografik değişkenler ile tefekkür ilişkisi, sosyo-demografik değişkenler ile manevi iyi oluş ilişkisi, tefekkür ile manevi iyi oluşun aşkınlık, doğayla uyum ve anomi boyutları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen bulgular tartışma kısmında tartışıldıktan sonra sonuç, öneriler ve kaynakça kısmına yer verilmiştir.

Çalışmanın ortaya çıkmasında pek çok insanın katkısı olmakla birlikte öncelikle bir insan olarak hepimize farklı hikâyeler bahşeden ve bizi bu hikâyenin ana kahramanı yapan Yüce Yaratıcı'mıza sonsuz şükranlarımı ifade etmek istiyorum. "Bu senin hikayen, nasıl yazmak istersen öyle yaz." diyerek hikâyemin başlamasına vesile olan, yolumu kaybettiğimde ya da hangi yoldan gideceğimi bilemediğimde rehberlik eden, her konuda destekleyen sayın danışmanım Prof. Dr. Saffet Kartopu Hocam'a yolumu aydınlattığı için ve bu süreçte bana gösterdiği sabır, özen ve ilgi için çok teşekkür ederim. Çalışma sürem boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olan kıymetli annem Sevim Köroğlu'na, kıymetli babam İsmail Köroğlu'na, kıymetli kardeşlerim Recep Turan Köroğlu ve Ayşegül Köroğlu'na; tez sürecinde beraber yol aldığımız akademik yol arkadaşlarım Zeliha Ahsen Atsan, Sena Hicret Yanıkoğlu ve Dilek Dumangöz'e; tezimin her aşamasına şahit olan kütüphane arkadaşlarıma (Merve-Kevser-Sümeyye-Cemile-Zeynep-Şeyma); vakit ayırıp anketlerimi dolduran tüm katılımcılara ve beni destekleyen herkese teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLoların LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLERİN LİSTESİ	xi
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	17
2.1. Tefekkür ve Kur'an'da Düşünmeyi İfade Eden Kavramlar	17
2.2. Psikolojik Açıdan Tefekkür	26
2.3. Maneviyat.....	32
2.4. İyi Oluş.....	35
2.5. Manevi İyi Oluş	38
2.6. Tefekkürî İyimserlik	49
2.7. Zihnî Körlük.....	53
3. KURAMSAL ÇERÇEVE	61
3.1. Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuramın Tarihsel Gelişimi	62
3.2. Akılcı Duygulanım Kuramının Temel İlkeleri.....	68
3.3. ABC Modeli ve Tefekkür.....	71
3.4. Tefekkürî İyimserlik Modeli (TİM).....	73
4.YÖNTEM.....	77
4.1. Araştırma Modeli	77
4.2. Evren ve Örneklem	77
4.3. Verilerin Toplanması	78

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu	79
4.3.2. Tefekkür Ölçeği	79
4.3.3. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	79
4.4. Verilerin Analizi.....	80
4.4.1. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik ve Normallik Analizleri	80
5. BULGULAR VE YORUMLAR.....	81
5.1. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ...	81
5.1.1. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	81
5.1.2. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	81
5.1.3. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması	82
5.1.4. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması	82
5.1.5. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Karşılaştırılması	83
5.2. Katılımcıların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	83
5.2.1. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	84
5.2.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	84
5.2.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	85
5.2.4. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	86
5.2.5. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	87
5.3. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarının ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	88
6. TARTIŞMA	89

6.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemen Tefekkür Düzeyiyle İlgili Bulguların Tartışılması.....	89
6.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemen Manevi İyi Oluş Düzeyiyle İlgili Bulguların Tartışılması.....	96
6.3. Tefekkür ve Manevi İyi Oluş İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışılması	103
7. SONUÇ	115
8. ÖNERİLER.....	119
KAYNAKÇA.....	121
EKLER.....	139
EK-1 ETİK KOMİSYON ONAYI.....	139
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	140
EK-3 TEFEKKÜR ÖLÇEĞİ	141
EK-4 ÜÇ FAKTÖRLÜ SPRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	144
ÖZGEÇMİŞ	145

TABLULARIN LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar	78
Tablo 4.2. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik ve Normallik Analizleri	80
Tablo 4.3. Tefekkür Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	81
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Tefekkür Düzeyi	81
Tablo 4.5. Yaş Grubuna Göre Tefekkür Düzeyi	81
Tablo 4.6. Medeni Duruma Göre Tefekkür Düzeyi	82
Tablo 4.7. Eğitim Durumuna Göre Tefekkür Düzeyi	82
Tablo 4.8. Mesleğe Göre Tefekkür Düzeyi	83
Tablo 4.9. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	83
Tablo 4.10. Cinsiyete Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi	84
Tablo 4.11. Yaşa Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi	84
Tablo 4.12. Medeni Duruma Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi	85
Tablo 4.13. Eğitim Durumuna Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi	86
Tablo 4.14. Mesleğe Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi	87
Tablo 4.15. Tefekkür Ölçeği Puanlarının ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	88

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1.1. Tefekkürün Manevi İyi Oluş Üzerindeki Etki Mekanizması.....	9
Şekil 2.1. Tefekkür.....	20
Şekil 2.2. Tefekkürün Gelişim Aşamaları.....	29
Şekil 2.3. Manevi İyi Oluş Alanları	39
Şekil 2.4. Manevi İyi Oluş Alanlarının Bileşenleri.....	39
Şekil 2.5. Manevi İyi Oluş Alanları Arasındaki İlerleyici Sinerjizm.....	40
Şekil 2.6. Manevi İyi Oluş Boyutları	43
Şekil 2.8. Tefekkürî İyimserlik Çeşitleri.....	50
Şekil 2.9. Tefekkürî İyimserlik Halinin Bireye Kazandırdıkları	53
Şekil 3.1. Akılcı Düşünceler	69
Şekil 3.2. Akılcı Olmayan Düşünceler.....	70
Şekil 3.3. Tefekkürî İyimserlik Modeli.....	73
Şekil 3.4. Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri	74
Şekil 4.1. Araştırma Modeli	77
Şekil 4.2. Tefekkür Manevi İyi Oluş İlişkisi.....	113

KISALTMALAR

Kısaltmalar	Açıklamalar
akt.	aktaran
ark.	arkadaşları
ADDT	Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram
REBT	Rational Emotional Behavioral Therapy
Bkz	bakınız
C.	cilt
çev.	çeviren
DİB	Diyanet İşleri Başkanlığı
F	frekans
ed.	editör
KMO	Kaiser-Mayer-Olkin
K-S	Kolmogrov-Simirnow
n	sayısal ifade
p	anlamlılık değeri
SS	standart sapma
TİM	Tefekkürî İyimserlik Modeli
X	aritmetik ortalama
vd.	ve diğerleri

1. GİRİŞ

Teknoloji ile beraber modern dünyadaki gelişmeler, insana pek çok fayda sunduğu gibi onu birçok problemle de karşı karşıya getirmiştir. Değişen dünya, zaman içinde insanı da değişmek zorunda bırakmıştır. Değişen insan her şeyi kendisinin çözebileceğini sanmaya başlamış, aşkın değerlerden giderek uzaklaşmıştır. İnsan maddi ve manevi buhranların ortasında kalmıştır. İnsanın bu buhranlardan sıyrılabilmesi için ise tekrar aşkın değerlerle iletişime geçmesi gerekmektedir (Yeşilyurt, 2015). Zira insanın anlamlı faaliyetleri, aşkın değerlerle kurulan ilişkiden doğmaktadır. İnsanın aşkınlaşma süreci değerlerin fark edilmesi, içselleştirilmesi ve onlarla anlamlı bir ilişki kurulması sonucu gerçekleşmektedir. Böylece aşkınlık, değerlerin öznesi olan bir kişi olmakla mümkün olmaktadır. Eksikliğinin farkında olmak, tamamlanmayı istemek, anlam aramak, değerleri fark etmek ve onları seçerek, kendisinin kılarak bütünleşmek insana has bir aşkınlaşma şeklidir. Aşkınlaşmak için dış dünyadan uzaklaşarak kendine dönmek gerekmektedir. Bu da bir bilinç durumu ve iradeye işaret etmektedir. Aşkınlaşmak için fark etmek, farkında olmak, bir bilinç geliştirmek gerekmektedir (Bayraktar, 2020: 2). Gelişen bilinç düşünce akışında bir aralık, bir boşluk meydana getirdiğinde tefekkür, bu boşluğa nüfuz ederek düşüncenin ötesinde bulunan engin bir âlemle insanı buluşturmaktadır (Tolle, 2023: 37).

Tefekkür, bir şey hakkında fikir üretmek, etraflıca düşünmek demektir. Kur'an-ı Kerim'de insanı düşünmeye sevk eden çok sayıda ayet bulunmaktadır. Bu ayetler ışığında düşünmek, insanı diğer varlıklardan ayıran bir var olma biçimidir (Akgün, 2019). Düşünme yoluyla insanın Tanrı, Tanrı-evren, Tanrı-insan ilişkisine dair birtakım tasavvurlarda bulunması dünyada varoluş gayesini anlamasına imkân sunmaktadır. Bu imkânın bir neticesi olarak da insan olmanın gereklerini yerine getirebilmektedir (Sözen, 2018). Dolayısıyla düşünme, insana hem onu diğer varlıklardan ayıran bir nitelik, hem de varoluş gayesini anlaması ve buna göre hareket etmesi için bir sorumluluk olarak yüklenmiştir. Düşünme aklın birtakım bilgileri karşılaştırması, birleştirmesi, ayrıştırması, sonuçlar çıkarması, bağlantıları ve biçimleri kavraması gibi karmaşık ve bütünsel bir süreci ifade etmektedir (Çiçekdağı, 2023: 37).

Düşünme aracılığıyla insan çevresinde olan biteni fark edebilir, anlamlı zihinsel aktiviteleri gerçekleştirebilir. Bununla birlikte düşünme herkeste aynı şekilde gerçekleşmemektedir. Düşünme doğru veya yanlış şekilde gerçekleşebilir (Başarer, 2017: 434). Doğru düşünme insanı doğru karar ve davranışlara götürürken yanlış düşünme ise insanı yanlış karar ve davranışlara sürükleyebilir. Dolayısıyla doğru düşünmenin kişinin yaşam kalitesi ve başarısı üzerindeki etkisi kaçınılmazdır. Ancak insanlar çoğu zaman nasıl düşündüklerinin farkına varamamaktadır. Oysaki düşünme, hayatın en önemli yapı taşlarından biridir. Nasıl düşünüyorsak öyle hissederiz ve öyle davranırız. Düşünceler, duygulara ve davranışlara kaynaklık eder. Bu sebeple düşüncelerimiz ne üzerine ise hayatımızda onun üzerine olur. Olumlu şeyler düşündüğümüzde olumlu deneyimleri ve bizimle aynı düşüncede olan insanları hayatımıza çekeriz. Tam tersine hata bulma, suçlama gibi olumsuz düşüncelere saplandığımızda hayal kırıklıkları ve başarısızlıkları hayatımıza çekeriz. Hayata dair iç düşünceler bir süre sonra bizim gerçekliğimiz haline gelir (Hay, 2021). Kur'an-ı Kerim'de "İnsanlar kendi iç dünyalarını değiştirmedikçe Allah onların durumunu değiştirmez." (Ra'd, 11) buyurularak büyük değişimler için öncelikle iç dünyanın yani düşüncelerin değişmesi gerektiği vurgulanmıştır (Düzgün, 2017: 16). İç dünyadaki düşünceler değiştikten sonra ancak dış dünyada değişim meydana gelebilmektedir. Tanrı hem dış dünyada hem de zihinlerde değişim yapılmasını istemektedir (Heil, 2020: 34). İnsanın dış dünyasında ne olduğuyla ilgilendiği kadar iç dünyasında ne olduğu ile de ilgilenmesi gerekmektedir (Tolle, 2023). Zihinlerin değişmesi için insanın hem iç dünyaya hem de dış dünyaya dair tefekkürde bulunması gerekmektedir.

İnsan bir yanda içerisinde ağaçların, ormanların, seslerin ve ışıkların yer aldığı dışsal maddi dünya ile çevrilidir. Diğer yanda ise zihin ve onun içeriklerinin yer aldığı içsel bir dünyaya sahiptir. Dışsal maddi dünya nesnelerin kendilerini ve özelliklerini içermektedir. Zihinsel dünya ise bu nesnelerle ilgili bilinçli deneyimleri içermektedir (Heil, 2020: 26). Acılar, istekler, düşünceler, inançlar, tatlar, kokular, sevgi, nefret, depresyon ve sevinç, zihinsel dünyanın çeşitli halleridir (Searle, 2021: 15-16). Bu haller, devasa çeşitlilikteki uyaranların, bir dizi nörobiyolojik süreci tetiklemesi sonucu oluşmaktadır. Dış dünyadaki herhangi bir uyaranın reseptörlerimize hücum etmesi ile sinir hücresi olan nöronlar sinyalleri dentritler aracılığıyla almakta ve aksonlar aracılığıyla da diğer nörona sinyal atışmaktadır. Tüm zihinsel deneyimlerimize nöronların davranışları sebep olmaktadır (Searle, 2023: 31).

Dış dünyadan uyaranların alınması ile başlayan zihinsel süreç, iç dünyamızda nöronların hareketleri ile şekillenmeye devam etmektedir. Bu bağlamda, insanın dış dünyası ile iç dünyası arasında bir bağlantı ortaya çıkmaktadır. Bu iki dünya arasındaki bağlantıyı ise tefekkür eylemi sağlamaktadır. Tefekkür, insanın dış dünya ile karşılaşması sonucu ondan aldığı uyaranları iç dünyasında işleyerek bir anlam üretmesi sürecidir. Üretilen anlam, bireyin duygu ve davranışları için bilişsel kuvvet oluşturmaktadır. Bilişsel kuvvet devamlı olarak eylemi tetiklediğinde, eylem alışkanlık haline gelmektedir. Buna göre tefekkür, her türlü güzel erdemin bel kemiğini oluşturmaktadır. Tefekkürün insan davranışlarını yönlendirme ve inançlarını sağlamlaştırmadaki etkisi kaçınılmaz gözükmektedir.

Tefekkür, bir dizi bilişsel aşamayı içeren çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Tefekkürün ilk aşaması, insanı tefekküre sevk edecek bir uyaranın olmasıdır. Uyaranların beş duyu aracılığıyla algılanması sonucu dikkat, tefekkür nesnesine yöneltilmektedir. Uyaranlardan ego seviyesine ulaşanlar, bilinç düzeyine gelmekte ve bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez, değerlendirme gibi birtakım bilişsel aşamalardan geçerek bir anlam üretilmektedir. Anlamın üretilmesi sürecinde ilahi enerji devreye girerek düşünceleri yönlendirmektedir. İnsanların yaratılıştaki kusursuz güzellik ve yücelik karşısında hayrete düşmeleri, kendilerinin maddi ve manevi zayıflıklarını fark etmeleri, göklere ve yere bakıp Allah'ın rızasını kazanmak için O'na hûşû içinde yönelmelerini sağlayan bu ilahi enerjidir (Bedri, 2021: 64). Buna göre tefekkür, kişinin benliği, çevresi, toplum ve Tanrı ile olan ilişkisinde ilahi enerjinin devreye girmesidir. Bu sayede insanın kişiliğine dolan ilahi enerji, insanın özünde üretken davranışlara sebep olmakta, onu yaratılanlarla kaynaştırmakta ve onlara karşı sorumluluk bilinciyle hareket etmesini sağlamaktadır. Tefekkür, insanın erdemli davranışlar sergilemek suretiyle olgunlaşmasında önemli rol oynamaktadır.

Tefekkür, insanı varlıkların mahiyeti ve hakikati hakkında düşünmeye sevk ederek aklın ve kalbin kilidini açmaktadır. Kur'an-ı Kerim'e göre tefekkür etmeyen insanın kalbi kilitlidir, gerçekleri göremez (Muhammed, 24). Tefekkür, insana iç ve dış dünyası ile ilgili bir anlam ve amaç duygusu sağlamaktadır. Ben kimim, nereden geldim, nereye gideceğim, ne için varım, nasıl davranmalıyım vb. sorular insanı bir anlam ve amaç arayışına sevk etmiştir. İnsan kendisiyle ve bir parçası olduğu evrenle ilgili bu soruları ancak tefekkür edebilme yeteneği sayesinde cevaplandırabilmiştir.

Tefekkür özfarkındalık, özdüzenleme ve kendini aşmada önemli bir araçtır. Tefekkür ederek insan, kendi zihninde neler olup bittiğine dair farkındalık geliştirebilir. Bu farkındalıkla beraber düşünce ve davranışlarını düzenleyebilir. Tefekkür ederek kendi benliğiyle bağlantı kuran insan, kendini gerçekleştirmenin ve aşmanın yollarını da bulabilir (Akçe, 2021: 24). Tefekkür kabiliyeti, yaratılış maksadına uygun kullanıldığında insan hayatı üzerinde pek çok olumlu etkiye sahip olabilir. Buradaki yaratılış maksadı ile kastedilen ise insanın tefekkürü benlik, çevre, Tanrı gibi alanlarda anlayış ve bilgelik elde etmek amacıyla kullanmasıdır. Ancak insan tefekkür kabiliyetini yaratılış maksadına uygun kullanmaz ise tefekkür insanda manevi hoşnutsuzluğa da yol açabilir. (Akgün, 2019: 217). Bu noktada bireyin tefekkürü kendi benliği, çevresi, toplum ve Tanrı ile etkileşimini doğru bir şekilde sağlayacak bir araç olarak kullanmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bireyin bu dört alandaki tefekkürleri sonucu elde ettiği anlam, doyum ve memnuniyet ise onun manevi iyi oluş düzeyini belirlemektedir.

Kişinin ruhsal olarak iyiliğini ifade eden manevi iyi oluş kavramı, ilk kez 1971'de White House'ta yapılan yaşlılıkla ilgili bir konferansta dile getirilmiş ve kişinin kendisi, toplum, çevre ve Tanrı ile ilişkisinde yaşamın onaylanması şeklinde tanımlanmıştır (Fisher, 2015: 162). Yaşlılar, yaşlılıkla beraber değişen hayat koşulları sebebiyle manevi iyi oluşa daha fazla ihtiyaç duyan kitlelerden biri olmuştur. Hem maneviliği hem de iyi oluşu içeren manevi iyi oluş, spritual well being kavramının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Jung'a göre insan sadece psikososyal bir varlık değildir, aynı zamanda manevi bir boyutu da vardır. Jung insanların problemlerinin kaynağının manevi olduğunu iddia ederek manevi uyanış olmadan iyileşmenin mümkün olmayacağını iddia etmiştir (Gürsu ve Ay, 2018: 1180). Modernizmin getirdiği problemlerle beraber manevi boşluğa düşen insanların sayısının artması, manevi iyi oluşa verilen önemi artırmıştır.

Manevi iyi oluş, insanın kendisiyle, çevreyle ve Tanrı'yla ilişkisinin niteliğini ortaya koyan, hayata ve dine dair konuları kapsayan bir kavramdır. Manevi iyi oluş, yaşanan olumsuzluklar karşısında insanın manevi olarak memnuniyetini ve doyumunu kapsamaktadır. Manevi iyi oluş, varoluşsal iyilik ve dinsel iyilik hallerini kapsamakta ve daha çok yaşamın aşkın yönüne işaret etmektedir (Acar, 2014: 392).

Manevi iyi oluşun bir boyutu olarak varoluşsal iyilik, kişinin yaşamına dair bir anlam inşa etmesi, hayatını bu anlama göre şekillendirmesi ve bu yaşamdan memnuniyetini ifade eden bir kavramdır. Dinsel iyilik ise, insanın Tanrı ile olan ilişkisini içermektedir. Bununla anlatılmak istenen, insanın Tanrı ile ilişkisi çerçevesinde manevi yaşamına dair tecrübe ettiği doyum, memnuniyet ve tatmindir (Acar, 2014: 392). Gerek varoluşsal iyilik gerek ise dinsel iyilik kaynağını tefekkürden almaktadır. Tefekkür etmeden hayata dair bir anlam inşa etmek veya Tanrı ile nitelikli bir ilişki kurmak mümkün gözükmemektedir. Kişinin kendini tanıması ile başlayan tefekkür süreci, ötekini tanıma, çevreyi tanıma ve nihayetinde Tanrı'yı tanıma şeklinde tezahür etmektedir. Benlik, toplum, çevre, Tanrı gibi alanlar üzerine tefekkür eden insanın bu alanlardan elde ettiği anlam, doyum ve memnuniyet onun manevi iyi oluş düzeyini belirlemektedir. Bu anlamda bireyin tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğu, yanıt bekleyen önemli bir soru olarak karşımızda durmaktadır. Bu soruya cevap ararken konuya daha bütüncül bir bakış açısı kazandırmak için kuramsal bir temelden hareket etmek faydalı olacaktır. Bu amaçla “düşüncelerin, duygular ve davranışlar üzerinde önemli bir belirleyici olduğu” temel tezini savunan ve araştırmayı daha iyi yansıttığı düşünülen Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram temel alınarak bilişsel süreçler ile maneviyatı harmanlayan yeni bir düşünce modeli geliştirilmeye çalışılacaktır.

Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Bu araştırmanın temel problemi, “Tefekkür ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır” sorusudur. Bu araştırmanın temel problemi doğrultusunda cevaplanması öngörülen alt problemler şunlardır:

A. Sosyodemografik değişkenler ile tefekkür arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

A.1. Cinsiyet;

A.2. Yaş;

A.3. Medeni durum;

A.4. Eğitim durumu;

A.5. Meslek;

ile tefekkür arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

B. Sosyodemografik değişkenler ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

B.1. Cinsiyet;

B.2. Yaş;

B.3. Medeni durum;

B.4. Eğitim durumu;

B.5. Meslek;

ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

C. Tefekkür ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

C.1. Tefekkür ile manevi iyi oluşun aşkınlık boyutu;

C.2. Tefekkür ile manevi iyi oluşun doğayla uyum boyutu;

C.3. Tefekkür ile manevi iyi oluşun anomi boyutu;

C.4. Tefekkür ile manevi iyi oluş;

arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Konusu

Bu araştırmada temel olarak tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisi ele alınmaktadır. Yetişkin bir bireyin düşüncelerinin manevi iyi oluşu ne derece etkilediği bu araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır. Yetişkin bireyin hayatın içerisinde tefekkürü ne kadar devreye sokabildiği ve tefekkür sayesinde kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile olan ilişkisinden ne ölçüde tatmin elde edebildiği çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile ilgili geliştirmiş olduğu düşünce, yorum ve anlam kalıpları ne kadar doğru olursa yaşamı da o ölçüde sağlıklı olmaktadır (Özer, 2022: 55). Bireyin bu dört alanla ilgili geliştirmiş olduğu düşünce, yorum ve anlam kalıpları yanlış olduğunda ise birey panik yapma, depresyona girme, kendine acıma, kendini aşağılama gibi olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Bireyin olayı yorumlama tarzı onun iyi olma düzeyini doğrudan etkilemektedir (Dinç Yurtal, 1999: 2). Bu noktada tefekkür, olayı yorumlama tarzı üzerinde etkili olarak bireyin iyi oluşu üzerinde önemli rol oynamaktadır.

İnsanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özellik, tefekkür kabiliyetine sahip olmasıdır. Kur'an epistemolojisine göre tefekkür, bilginin derinlemesine düşünülüp anlama, anlamlandırma ve kavranmasına yönelik bilişsel bir süreci ifade etmektedir (Tekingür, 2022: 210). Tefekkürün temel amacı, yaşamda karşılaşılan olayları anlamlandırmak, bu olayları sınıflandırmak ve öznel olarak kimliklendirmektir. Yargıda bulunma, kavrama, çözümleme, açıklama, tanımlama, karşılaştırma ve sentez gibi eylemler tefekkürün bu işlevi sonucunda gerçekleşmektedir. Zihin tefekkür eyleminde bulunurken düşünceleri, duyguları ve davranışları düzenleme işlevinde bulunmaktadır. Düşünme kendini ve diğer işlevleri düzenleme işlevini gerçekleştirmediğinde düşünceler otomatik ve bilinçsiz bir işlev kazanmaktadır. Düşünmenin disipline edilmesi için düşüncenin akla dayandırılması gerekmektedir (Şenşekerci ve Bilgin, 2008: 16). Bunun için insanın akılcı olmayan düşüncelerini akılcı düşüncelerle değiştirmesi gerekmektedir. Akılcı düşünceler, bireyin mutlu olmasını ve hayatta kalmasını kolaylaştıran, kendini gerçekleştirmesine yardım eden anlamlandırma ve inançlardan oluşmaktadır. Akılcı olmayan düşünceler ise bireyin mutlu olmasını, kendini gerçekleştirmesini ve hayatta kalmasını zorlaştıran ve engelleyen anlamlandırma ve inançlardan oluşmaktadır (Dinç Yurtal, 1999: 14). Akılcı olmayan inançların hepsi olumsuz duygulara ve kendini baltalama davranışlarına yol açarak bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Ellis ve Harper, 1975).

Akılcı Duygulanım Davranışsal Terapi'nin kurucusu Albert Ellis'e göre akılcı olmayan düşünceler şunlardır: "a-Ya hep ya hiç düşünüşü. (Bu işte başarılı olamazsam bir daha hiç başarılı olamayacağım.) b-Fazla düşünmeden, hızla sonuca varma. (İnsanlar üç oyunu da kaybettiğimi görünce benim bir aptal olduğumu düşünecekler.) c-Geleceği Okuma. (Ben konuşurken güldüler. Demek ki konuşmamı beğenmediler. Beni bir daha konuşmaya çağırmayacaklar.) d-Felakete dönüştürme. (Beni sevmedi, bu bir felaket. Beni bir daha kimse sevmeyecek.) e-Korkunçlaştırma. (Fakir olmak korkunç, berbat bir şey. Böyle asla yaşayamam.) f-Mükemmeliyetçilik. (Daha iyi olabilirdim. Kendimi hiçbir zaman affetmeyeceğim.)" Akılcı olmayan düşüncelerin çoğu mutlak zorunluluk düşünceleri olup bu zorunluluklar insan psikolojisi üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Ellis ve Harper, 1975). Bu olumsuz etkileri azaltmak için insanın kendi ruhundan birtakım olumlu düşünceleri harekete geçirmesi gerekmektedir (El-Belhî, 2023:183). Bu da sadece tefekkür yoluyla gerçekleşebilmektedir.

Tefekkür, yaratılış maksadına uygun kullanıldığında olayların arkasında her zaman bir hikmet olduğunu göstererek mutlak düşünce kalıplarını yıkmaktadır. Mutlak düşünce kalıpları yıkıldığında ise insan içsel olarak daha huzurlu olmaktadır. Birey olayı yorumlarken düşüncelerini tefekkür süzgecinden geçirdiğinde olayların arkasındaki hikmeti ve Allah'ın kudret ve merhamet belirtilerini görerek olayın olumsuz etkilerini azaltabilir. İnsanlar düşüncelerini tefekkür süzgecinden geçirdiklerinde yaşamları manevi açıdan daha doyurucu ve huzurlu hale gelebilir. Bu araştırmada tefekkürün yetişkinlerde manevi iyi oluş düzeyini ne derecede etkilediği konusu tartışılmaktadır. Bu çalışmanın kuramsal temelini oluşturmada Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram (ADDK) kullanılmıştır. Bu kurama göre maddi evrendeki olaylar zihinlerde bir deneyim üretmekte ve bu deneyim sonucunda da davranışlar meydana gelmektedir (Heil, 2020: 83). Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi'de zihinsel deneyimler çok önemlidir ve bu süreçte ADDK'nın ABC'si olarak adlandırılan bir taslak kullanılır. Buna göre "Yaşam özgür bir seçim ve sende kendi yaşamının sonucunu belirleyen tek OY'sun. Oy'unu doğru kullanırsan, diğer bir deyişle kendin için doğru seçimler yaparsan, yaşam oyununda kazanan hep sen olursun, dolayısıyla ruhsal rahatsızlıklara karşı bağışık olursun." (Koroğlu, 2017: 50) Buna göre tanımlar şöyledir:

A- O: Olay

B- Y: Yüklenen Anlam/Yerleşik Düşünce

C- S: Sonuç (duygusal/ davranışsal)

D- U: Usavurma

E- N: Nitel Değişim

ADDT'ye göre yaşanan olaya yüklenen anlam ya da olayla ilgili yerleşik düşünceler, duygusal ve davranışsal tepkileri belirlemektedir. Olaya bir anlam yükleyebilmek için ise olay üzerine tefekkür etmek gerekmektedir. Bu kuramsal temelde, tefekkürün duygusal ve davranışsal olarak manevi iyi oluş üzerinde ne gibi etkileri olduğu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.



Şekil 1.1. Tefekkürün Manevi İyi Oluş Üzerindeki Etki Mekanizması

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bilim, doğru düşünme ve sistematik bilgi edinme sürecidir. Bilim olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kurmak suretiyle yasalara, teorilere, varsayımlara ulaşmamızı mümkün kılmaktadır. İki olay arasında deney ve gözleme dayanarak neden-sonuç şeklinde aklî bağ kurmamız sonucu bilimsel bilgi ortaya çıkmaktadır. Elde ettiğimiz bilimsel bilgiler sayesinde evrenle ilgili belli olayları tanımlayabilir ve bu olaylarla ilgili temel ilkeleri ortaya koyabiliriz (Türkdoğan ve Gökçe, 2018: 22). Bu bağlamda araştırmamızın en temel amacı bilimsel bilgi üreterek içinde yaşadığımız evreni tanımaya ve daha iyi anlamaya katkı sağlamaktır. Bu amaçla araştırmada tefekkür ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki açıklanmaya çalışılmıştır. İnsan tefekkür yetisi sayesinde kendisini, âlemi ve bu âlemi yaratan Allah'ı tanımakta, dünyevi hayatının yanında manevi hayatını da düzenlemektedir. Tefekkür, insanın manevi hayatında ne gibi etkilere sahiptir, tefekkür ile manevi iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki mevcut mudur, soruları bu araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmuştur. Bu araştırmada Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram temelinde tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkisi farklı boyutlarıyla incelenmiş; yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek, eğitim durumu gibi değişkenlere göre durumu ele alınmıştır.

Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde tefekkürün daha çok Kur'an-ı Kerim boyutuyla ele alındığı görülmüş, manevi iyi oluş ile arasındaki ilişkiye dair yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu yönüyle araştırma Din Psikolojisi alanında bir ilk olması sebebiyle önemlidir. Manevi iyi oluş, insanın hayatını tüm yönleriyle kapsamaktadır. Peki insan bu manevi iyi oluş haline ulaşabilmek için ne yapmalıdır? Bunun birinci koşulu insanın kendisi, çevresi, toplum ve Yaratıcı'sı üzerine tefekkür etmesidir. İnsan kendisi, kâinat ve Yaratıcı üzerine tefekkür etmeden belirli bir manevi iyi oluş düzeyine ulaşamaz. İnsan manevi boyutu olan bir varlıktır. Manevi boyut; yaşamın, sağlığın, hastalığın, acının, ağrının, ölümün ve hayattaki her şeyin anlamlandırılmasında insana yardımcı olur ve baş etmeyi kolaylaştırır. Ayrıca bireyin bütünlüğünü ve sürekliliğini tehlikeye sokan fiziksel ve duygusal tehditler karşısında bireyi rahatlatır (Kasapoğlu, 2017: 39). İnsanın manevi boyutunun geliştirilmesi için insanın zihinsel yapısı tarafından desteklenen yeni bir modele ihtiyaç vardır. Bu bağlamda insanın düşünsel ve duygusal durumunu düzenleyecek, manevi boyutunu geliştirecek tefekkür merkezli yeni bir manevi iyi oluş modelinin insanlarla buluşturulması gerekmektedir. “Tefekkürî İyimserlik” adı verilen Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram temelli bu manevi iyi oluş modelinin modern dünya insanların manevi sorunlarını çözmeye katkı sunması umulmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma şu sınırlılıklara sahiptir:

- 1) Araştırma belirli bir örnekleme içerdiğinden dolayı elde edilen bulgular, kendi örneklemiyle sınırlıdır. Dolayısıyla aynı araştırma başka bir örnekleme daha farklı sonuçlar verebilir.
- 2) Araştırma kesitsel bir araştırma olduğu için yapıldığı coğrafya ve yapıldığı zaman ile sınırlıdır. Dolayısıyla araştırma farklı coğrafyalarda ve farklı zamanlarda uygulandığında farklı sonuçlar verebilir.
- 3) Araştırmanın konusu tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisidir. Manevi iyi oluş kavramı literatüre yeni girdiğinden dolayı araştırma ulaşılabilen literatürle sınırlıdır.
- 4) Araştırma, tefekkür ölçeği ve üç faktörlü spiritüel iyi oluş ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şunlardır:

A. Örneklemen tefekkür düzeyi ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

A.1. Tefekkür düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

A.2. Orta yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyi, diğer yaş gruplarındaki katılımcıların tefekkür düzeyinden daha yüksektir.

A.3. Evli olan katılımcıların tefekkür düzeyi, bekar olan katılımcılardan daha yüksektir.

A.4. Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların tefekkür düzeyi, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcılara göre daha yüksektir.

A.5. Öğrenci olan katılımcıların tefekkür düzeyi, diğer meslek gruplarına göre daha yüksektir.

B. Örneklemen manevi iyi oluş düzeyi ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

B.1. Manevi iyi oluş düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

B.2. Yaş durumuna göre;

a) Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi artmaktadır.

b) Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda aşkınlık düzeyi artmaktadır.

c) Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda anomi düzeyi azalmaktadır.

B.3. Medeni duruma göre;

a) Medeni durum ile manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

b) Evli olan katılımcıların aşkınlık düzeyi, bekar olan katılımcılara göre daha yüksektir.

c) Bekar olan katılımcıların anomi düzeyi, evli olan katılımcılara göre daha yüksektir.

B.4. Eğitim düzeyi arttıkça manevi iyi oluş düzeyi artmaktadır.

B.5. Meslek durumuna göre;

a) Meslek durumu ile doğayla uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

b) Öğrenci olan katılımcıların aşkınlık düzeyi, diğer katılımcılara göre daha düşüktür.

c) Öğrenci olan katılımcıların anomi düzeyi, diğer katılımcılara göre daha yüksektir.

C. Tefekkür ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

C.1. Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda aşkınlık düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.

C.2. Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.

C.3. Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda anomi düzeyi arasında negatif ilişki vardır.

C.4. Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.

Alanda Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de Din Psikolojisi literatüründe tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koyan nicel bir araştırma raporlanmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma alanda bir ilk olacaktır. Tefekkür ve manevi iyi oluş kavramları farklı alanlarda ayrı ayrı pek çok kez ele alınsa da aralarındaki ilişki ilk kez bu çalışma ile ele alınacaktır. Tefekkür dini terminolojide önemli bir yer tutmaktadır. Tefekkür kavramını ele alan en önemli düşünürlerden biri Gazali’dir. Gazali (2021) “Tefekkür Düşünmenin Fazileti” isimli kitabında Kur’an ve hadislerden gösterdiği delillerle tefekkürün önemini ortaya koymaya çalışmıştır. Çetin (1994) tarafından yazılan “Kur’an’da Tefekkür Kavramı” isimli makale, Kur’an’dan hareketle tefekkür kavramını ortaya koymuştur. Tanrıverdi (2018) tarafından “Kur’an’da Tefekkür Üzerine Bir Deneme” isimli bir çalışma yapılmıştır. Tefsir alanında Akgün (2000) tarafından hazırlanan “Kur’an’da Tefekkür” isimli doktora tezi tefekkür kavramını ayrıntılı bir şekilde ele alması sebebiyle önemlidir.

2019 yılında bu tez Akgün tarafından “Kur’an’ın Işığında Tefekkür” ismiyle kitap olarak yayınlanmıştır. Kitabın ilk bölümünde tefekkür ve eş anlamlı kelimeler izah edilmiş, Kur’an’da tefekküre verilen önem, tefekkür vasıtaları, tefekkür engelleri gibi konular ele alınmıştır. Kitabın ikinci bölümünde ise enfüsi ve afaki tefekkür alanları Kur’an’dan örneklerle açıklanmıştır. Kılıç (2018), “Kur’an’da Tefekkürün Semantik Evreni” isimli çalışmasında tefekküre ilişkin bazı temel kavramları ve onların mensup olduğu semantik evreleri sistematik bir şekilde incelemiştir. Dinin tefekkürle olan ilişkisi Sözen (2018) tarafından yayınlanan “Din-Tefekkür İlişkisi” isimli makalede ele alınmıştır. 2018’de Faruk Karaca tarafından “Günümüzde Dini Tefekkürün Yüzleştiği Temel Problemler” isimli bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada günümüzde tefekküre engel olan problemler ele alınmıştır. Tekingür (2022) tarafından yazılan “Kur’anî ve Aklî Düşünme Süreçleri” isimli eserde Kur’an’da geçen bazı bilişsel süreçler, bilişsel öğrenme kuramları çerçevesinde ele alınmıştır. Yapılan literatür taraması sonucunda tefekkürün daha çok tefsir alanında Kur’an ile ilişkisi bağlamında ele alındığı görülmüştür. YÖKTEZ’de yaptığımız aramalar sonucu başlığında tefekkür isminin kullanıldığı 10 adet tez bulunmakta olup bunlardan ikisi doktora tezi, sekiz tanesi yüksek lisans tezidir. Doktora tezlerinden biri Akgün (2000) tarafından yazılan “Kur’an’da Tefekkür” isimli tezdır. Diğerleri ise Felsefe alanında İz (2022) tarafından yazılan “Tefekkürden Temaşaya: 19. yüzyıl Osmanlı Kültüründe Görme Biçiminin Dönüşümü” isimli tezdır. Yazılan tezlerden üç tanesi Türk Dili ve Edebiyatı, bir tanesi Felsefe, geriye kalanı da Din alanındadır. Din Psikolojisinde tefekkür kavramı Karaca (2019) tarafından hazırlanan “Kur’an’da Tefekkürü Engelleyen Faktörler Olarak Savunma Mekanizmaları” isimli yüksek lisans tezinde ele alınmıştır.

Dünyada tefekkür ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında tefekkürün daha çok “contemplation”, “meditation”, “mindfulness” gibi kavramlarla ifade edildiği görülmüştür. Tefekkür Hinduizm, Budizm, Hristiyanlık ve İslam gibi dinlerin önemli bir bileşeni olarak görülmüş ve Tanrı, ruh veya belli bir objeye yöneltilmiş dikkat ve bilinçlilik durumu olarak tanımlanmıştır. Popüler kültür ve akademide tefekküre olan ilgi giderek artmıştır. Amerikan Farkındalık Enstitüsü, 2000 yılında farkındalık ile ilgili sadece 10 makale yayınlamışken 2010 yılında bu sayı 143’e, 2017’de 692’ye yükselmiştir. Daha sonra tefekkürün dua, kutsal metin okuma gibi manevi uygulamalarla ilişkisi araştırılmaya başlanmıştır (Read, 2019).

Shapiro ve arkadaşları 2008’te yaptıkları çalışmalarında tefekkürün, meditatif uygulamalar, öğrencilerin mental sağlığı ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Shapiro, Brown, Astin, 2008). Tefekkürün yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu gibi değişkenlerle ilişkisi ortaya koyan çalışmalar da yapılmıştır (Bayjonov, 2021; Alispahic ve Anic, 2017). Özellikle tefekkür pratiklerinin eğitimdeki faydaları üzerine çokça çalışma yapılmış ve bununla ilgili eğitim yaklaşımları geliştirilmiştir (Weare, 2019). Read (2019) üniversite öğrencilerinin tefekkür uygulamaları ve bu uygulamaların sonuçları ile ilgili yaptığı nitel çalışmasında 5’i erkek, 6’sı kız olmak üzere toplam 11 öğrenci ile tefekkür üzerine mülakat gerçekleştirmiştir. Bu çalışmasıyla tefekkürün, varoluşsal soruları cevaplamaya yardım eden derin manevi bir faaliyet olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tefekkürün önemli bir manevi faaliyet olduğunu söyleyen isimlerden biri de Müslüman psikolog Malik Bedri’dir. Malik Bedri İslami tefekkür pratiğini tüm genişliği ve derinliği ile gözler önüne sererek pratik manevi bir yöntem olarak tekrar değer kazanmasına öncülük etmiştir. Malik Bedri’ye göre tefekkür, zihin ve ruhu birbirine bağlayan manevi bir eylemdir. Tefekkür yoluyla insan, Tanrı’nın evrendeki tezahürlerine ve kendi ruhundaki derinliklere ulaşabilir. Bedri, “Contemplation an Islamic Psychospiritual Study” isimli çalışmasında tefekkür kavramını psikoloji ile ilişkisi bağlamında detaylı bir şekilde açıklamıştır. Bedri (2018) çalışmasında hem İslam psikolojisi hem de modern psikoloji perspektifinden tefekkürü ele almıştır. O, bilişsel davranışçı terapidaki sistematik duyarsızlaştırmadan yola çıkarak tefekkürü terapidde kullanmış ve yöntemini de “tefekkür terapisi” olarak adlandırmıştır. Ona göre tefekkür terapisi sayesinde, insanlığı etkileyen pek çok psikolojik rahatsızlık tedavi edilebilir. Bedri’ye göre Müslümanlar, bilgi alanı da dahil tüm alanlarda Batı’ya bağımlı hale gelmiştir. O hoşgörüsüzlüğe, bağnazlığa, zulme karşı koymanın bir aracı olarak manevi anlayışımızı geliştiren tefekküre daha çok önem vermemiz gerektiğine inanmaktadır.

Manevi iyi oluş kavramı ise 1971’de yaşlılıkla ilgili bir konferansta ilk kez dile getirilmiştir “Ulusal Dinlerarası Yaşlılık” isimli bu konferansta manevi iyi oluş “benlik, toplum, çevre ve bütünlüğü besleyip kutsayan Tanrı ile birey arasındaki ilişkide yaşamın onaylanmasıdır” şeklinde tanımlanmıştır (Fisher, 2015: 162).

Dünyada manevi iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Avustralya Üniversitesi öğretim üyelerinden Dr. John W. Fisher’ın ön plana çıktığı görülmektedir. Fisher’e göre manevi iyi-oluş, bireyin dört alandaki olumlu iletişimiyle geliştirilir. Fisher bu durumu ilerleyici sinerjizm kavramı ile açıklamaktadır. Fisher’ın manevi iyi-oluş alanları arasındaki ilerleyici sinerji yaklaşımına göre kişisel alandaki unsurlar, toplumsal alanı etkilemekte; toplumsal alandaki unsurlar, çevresel alanı etkilemektedir. Çevresel alandaki kozmik güç ise Tanrı ile olan ilişkiyi oluşturmaktadır. Yani tüm bu alanlarda hissedilen “iyi-oluş” duygusu da toplamda manevi iyi-oluşu oluşturmaktadır (Fisher, 1998). Manevi iyi oluş kavramıyla ilgili çalışmalar yapan diğer önemli kişiler, Raymond F. Paloutzian ve C.W. Ellison’dır. Paloutzian ve Ellison “yalnızlık”, “manevi iyi-oluş” ve “yaşam kalitesi” arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında manevi iyi oluş ölçeği geliştirmişlerdir. Bu ölçek alandaki çalışmalarda sıkça kullanılmıştır (Paloutzian ve Ellison, 1982). Hawks ve arkadaşları (1995) çalışmalarında, manevi iyi oluşun sağlığın bir bileşeni olarak tanımlanması amacıyla ruhsal sağlık müdahaleleri ile davranışsal, duygusal ve fiziksel sağlık sonuçları arasındaki potansiyel ilişkileri ana hatlarıyla belirlemişlerdir. Çalışmanın sonucunda yaşamın anlamı, öz farkındalık; benlik, diğerleri ve aşkın bir güçle bağlantı gibi ruhsal sağlığın bazı bileşenleri ile; iletişim, diyet aktivitesi, tedaviye uyum, gibi sağlık davranışlarında olumlu değişiklikler ve kanser mortalitesinin azalması, anksiyetenin azalması gibi çeşitli fiziksel ve duygusal sağlık yararları kaydedilmiştir. Kamya (2000) sosyal hizmet öğrencilerinde özsaygı, dayanıklılık ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptığı çalışmasında manevi iyi oluş ve dayanıklılığın özsaygıyı güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Jafari ve diğ. (2010), İran’da manevi iyi-oluş ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ikisi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Lopez ve diğ. (2014), Avustralya hemşirelik lisans öğrencileri üzerinde din, maneviyat ve kişisel inançlar arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında maneviyatın, din ve kişisel inançlar ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Rober ve diğ. (2006), manevi iyi oluş ve iş memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ikisi arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yapılan literatür taraması sonucunda 2000’li yıllardan bu yana manevi iyi oluş ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda çalışma yapıldığı ve hala yapılmaya devam edildiği görülmüştür.

Manevi iyi oluş kavramı Türkiye’de ise yeni gelişmekte olan bir kavramdır. Yıldız& Tan (2022) tarafından hazırlanan “Manevi İyi Oluş Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması” isimli makale, kavramın çerçevesini ve kuramsal temellerini ortaya koyması açısından önemlidir. Bu çalışmada dünyada ve Türkiye’de manevi iyi oluş kavramıyla ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Bu alandaki önemli çalışmalardan biri de Acar (2014) tarafından kaleme alınan “Manevi İyi Oluş ve Dindarlık Üzerine Bir Çalışma” isimli çalışmadır. Bu çalışmada dinin manevi iyi oluşa katkısının olup olmadığı açıklanmaya çalışılmıştır. Gürsu ve Ay (2018) tarafından kaleme alınan “Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık” isimli makale de bu alanda önemlidir. Gürsu ve Ay yaşlılar üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında dindarlık ile manevi iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Şirin (2019) evli bireylerin manevi iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, evli kişilerin manevi iyi oluşları ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki bulamamıştır ancak manevi iyi oluşla evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutu olan eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik alt boyutları arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Nurkan (2020) yetişkinlerin spiritüel iyi oluş düzeyleri ile bağlanma stilleri ve olumlu sosyal davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında spiritüel iyi oluş ile güvenli bağlanma ve olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif yönde, spiritüel iyi oluş ile kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Manevi iyi-oluş kavramsal başlığı ile Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi sitesinde yapılan tarama sonucuna göre direkt bu kavramın tez başlığında kullanıldığı 18 adet yüksek lisans tezi ve bir adet doktora tezi bulunmuştur. Manevi iyi oluş kavramının İngilizce karşılığı olan “Spritual Well Being” kavramsal başlığı ile yapılan tarama sonucuna göre ise direkt bu kavramın tez başlığında kullanıldığı 5 adet doktora tezi ve 51 adet yüksek lisans tezi bulunmaktadır. Spritual Well Being isminin farklı versiyonları olan manevi iyilik, manevi iyi olma, spritual iyilik gibi isimleri içeren tezler de bulunmaktadır. Bu alanda ilk doktora tezi ise Kardaş (2017) tarafından yazılan “sanal kimlik” ve “spiritüel iyi-oluş”un, üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimleri ile ilişkisi üzerine olmuştur. Aynı yıl Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından “spiritüel iyi oluş” ölçeği geliştirilmiş ve “manevi iyi oluş” adı altında Türkçe’ye uyarlanmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde “manevi iyi oluş” kavramının oluşma sürecinin devam ettiği ve bu alanda daha çok çalışma yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Tefekkür ve Kur'an'da Düşünmeyi İfade Eden Diğer Kavramlar

Tefekkür, Arapça F-K-R kökünden türemiş bir mastar olup “bir şey hakkında fikir üretmek” manasına gelmektedir. Fikir ise bilinen bir şeyden bilinmeyene gitmek için aklın fikir üretmesidir (Akgün, 2019: 32). Rağıb el-İsfahanî'ye göre bilgiyi bilinene sevk eden kuvvete fikr, bu kuvvetin aklî nazara göre hareket etmesine tefekkür denilir. Tefekkür sadece insanlar için kalpte bir sûreti meydana gelebilen şeyler için kullanılır. Nitekim rivayette şöyle geçmektedir: “Allah'ın nimetlerini düşününüz, fakat Allah'ın zatını düşünmeyiniz.” Çünkü Allah herhangi bir şekilde nitelendirilemez (El-İsfâhanî, 2019: 197). Seyyid Şerif Cürcânî'ye göre tefekkür, kalbin eşyanın manalarını anlayabilmek için ortaya koyduğu çaba ve kendisiyle hayrı ve şerri görebildiği kandilidir. Tefekkür etmeyen kalp karanlıklar içinde yolunu kaybetmiştir. Tefekkür, kalpteki eşyaya ait marifetin hazırlanmasıdır. İnsan ancak tefekkür ederek eşyanın bilgisine ulaşabilir. Tefekkür, faydalı bilgilerin gelmesiyle kalbin faydasız bilgilerden arındırılmasıdır. Tefekkür, hakikatin ekilmiş tarlası ve dini besleyen su yoludur. Tefekkür, hikmeti yakalamaya yarayan ağıdır. İnsan tefekkür etme yeteneği sayesinde ancak hakikati görebilir (Cürcânî, 2021: 108).

Tefekkür, sembolik obje veya sözel bir içerik ile desteklenmiş dikkat halidir. Derinlemesine düşünme, bir şeyin hakikatine ulaşmaya çalışma tefekkürün dışa yansıyan tezahürleridir. Dini terminolojide tefekkür, kutsal metinlerin içerdiği anlamı anlamaya ve hakikatini kavramaya yönelik bir düşünmeyi ifade etmektedir (Apaydın, 2016: 188-189). Tefekkür, aklın imanıdır. Kur'an-ı Kerim insanın dış ve iç dünyasındaki eşsiz düzene ait delilleri eşsiz bir Yaratıcı'nın varlığını fark ettirecek yoğunluk ve kompozisyonda bir tefekkür malzemesi olarak akla sunmaktadır. Varlık üzerinde düşünen akıl varlıktaki nizamdan varlığa düzenini verene, eserden müessire, sanattan sanatkâra ve onun indirdiği vahyin ilahi sahihliğine iman etme mertebesine ulaşmaktadır. İnsan kendisini sağlıklı bir iman ve tefekkür gücüne ulaştıracak ilahi delillerden yüz çevirdiğinde ise aklını kendi kısır döngüsü içinde işlevsiz kılmaktadır (Pişgin, 2013: 117).

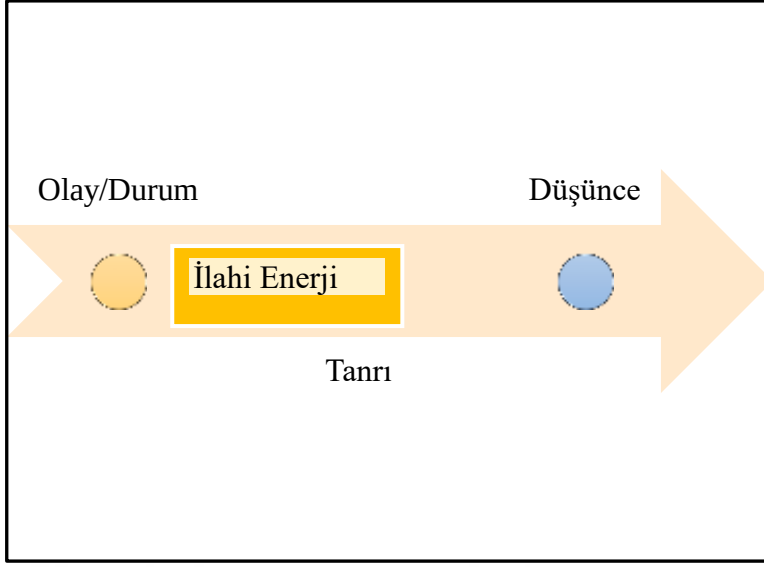
Tefekkür, “insanı hayvandan ayıran belirgin nitelik olup duyum ve izlenimlerden ayrı olarak aklın kendine özgü eylemidir. Aklın karşılaştırmalar yapma, ayırma, birleştirme, bağlantıları anlama yetisidir.” (Akarsu, 2022: 63-64). “Tefekkür, duyuların müdahalesi olmadan zihnin kendi malzemesi ile yaptığı eylem, ürettiği faaliyettir.” (Bolay, 2018: 70). Tefekkür, aklın bir faaliyetidir. Dolayısıyla akıl ve tefekkür arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Akıl ve tefekkür arasındaki ilişkiyi Nihat Keklik şu metaforla anlatmaktadır:

“Tefekkür bir fikir üretme işlemidir, fikir üreten kişiye de mütefekkir denilmektedir. Akıl, adeta hikmet binasının arsası gibidir. Tefekkür ise bu arsa dikkate alınarak üretilen proje gibidir. Ziraatçılar nasıl ki tek buğday tanesinden birçok buğday taneleri üretiyor ise aynı şekilde mütefekkirler de bir kavramdan pek çok kavram üretebilirler. Şu şartla ki tefekkür bilinenler sayesinde bilinmeyenlere ulaşmak zorundadır. Aksi takdirde tutarsız düşünceye tefekkür adı verilemez.” (Keklik, 1996: 193-194)

Tefekkür, bilginin derinlemesine düşünüldüğü, anlama, anlamlandırma, kavramaya yönelik bilişsel bir süreçtir (Tekingür, 2022: 210). Tefekkür süreci bilişsel öğrenme aşamaları olan ezber, kavrama, uygulama, analiz, sentez, değerlendirme aşamalarını kapsamaktadır. Tefekkür, bir ayağı geçmişte diğer ayağı gelecekte olan bir kavramdır. Geçmişte olan ayağı hatırlama, anma anlamına gelen tezekkür iken gelecekteki ayağı tedbir alma anlamına gelen tedebbürdür. Bilişsel öğrenme aşamalarından ezber ve kavrama tezekkür kapsamına girerken analiz, sentez, değerlendirme ise tedebbür kapsamına girmekte, tefekkür ise bu aşamaların hepsini kapsamaktadır (Karaca, 2018: 108-109).

Bütün bilişsel faaliyetler gibi tefekkür de ifade eden ile ifade edilen bir gerçeklik arasındaki ilişkiye işaret eden anlamlar arasında bir bağlantı kurmaktadır (Piaget, 2016: 152). Bu noktada düşünce ile dil arasındaki ilişki ön plana çıkmaktadır. Dil ile düşünce arasında birçok ortak nokta bulunmaktadır. İkisi de temel olarak kavramlar tarafından yapılandırılmaktadır. Düşünceler, kavram birleşimleridir. Ancak bu fikirlerin üst üste yığılması anlamında değil, belli bir yapı içerisinde birleştirilmesi anlamındadır. Düşüncenin bir söz dizimi ve semantiği (anlamı) vardır. Düşüncenin içeriği fikirlere ve bu fikirlerin nasıl düzenlendiklerine bağlıdır. Dilsel anlatımların anlamı ifade ettikleri zihinsel içeriklerle gelirken dilin de düşüncenin içerikleri üzerinde etkisi bulunmaktadır (Recanati, 2022: 10-11). Buna göre tefekkür sürecinde dil ve düşünce karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir.

Somut ve soyut anlamların kelime sembolleriyle aktarılma biçimini denetleyen dil olmadan insanlar soyut kavramlar geliştiremezler. Ne geçmişte yaşadıkları deneyimleri bugünle ilişkilendirebilir ve onlara bir çözüm üretebilirler ne de duyuşsal algılarını kullanabilirler. Düşünme, bilişsel süreçler yoluyla bu tür sembolleri kullanmayı amaçlamaktadır (Bedri, 2021). Buna göre tefekkür, bilişsel süreçler boyunca dilin farklı sembollerini kullanma ve bu sembolleri sistematik bir yapı içerisinde bir araya getirme faaliyetidir. Tefekkür sessizlik yoluyla içe bakmak, derin düşünmek, bilincin içeriğinin farkında olmaktır. Tefekkür, fizyolojik gevşeme ve yavaşlayan metabolizma ile birlikte artan bir öz farkındalık ve sakinlik hissi ile karakterizedir. Tefekkür konsantrasyonun artması, algının keskinleşmesidir. Tefekkür, olayları ya da durumları değerlendirme becerisidir ve performansı potansiyel olarak etkilemektedir (Hart, 2004: 31). Tefekkür, derin yansıtıcı düşünme, entelektüel açıklık, iç gözlem, dikkat gibi anlamlara gelmektedir. Tefekkür bilince odaklanmanın ve Tanrı, ruh veya herhangi bir konu üzerine dikkati yönlendirmenin bir yoludur. Tefekkür, farkındalık ve bilinç durumlarını çağırmanın sistematik metodudur (Read, 2019) Tefekkür, insanın kendi ruhunda birtakım düşünceleri harekete geçirmesidir. Tefekkür, insanın kendi ruhunu eğitecek yeni düşünce yolları bulmasıdır (El-Belhî, 2023). Tefekkür, insanı şimdiki âna çevreleyen bir gerçekliktir. Tefekkür, yaratılmışlarla derin bir karşılaşma sürecini içermektedir. Dünya, Tanrı'nın varlığı için bir aynadır. Tefekkür, bu aynada Tanrı'yı ve yarattıklarını görebilmektir. Tefekkürî bakış, yaratılanlar üzerinde Tanrı'nın bakışını keşfetmektir. Bu keşif beraberinde egoizmden kopuş, yaratılanlarla kucaklaşma ve onlara dikkatli ve özenli davranmayı da getirmektedir (Deane-Drummond ve Deneulin, 2022). Tefekkür, odaklanma ve düşünmeyle birlikte Allah'a tevekkül etmektir (Muhâsibî, 2020: 45). Tefekkür, kişinin düşünce sürecinde Tanrı ile manevi bağlantı halinde olmasıdır (Peale, 2023). Tefekkür, Tanrı denilen hayatın özüyle sürekli bir ilişki ve zihinsel temas halinde olmaktır (James, 2017: 114). Buna göre tefekkür, kişinin benliği, çevresi, toplum ve Tanrı ile olan ilişkisinde ilahi enerjinin devreye girmesidir. Bu sayede insanın kişiliğine dolan ilahi enerji, insanın özünde üretken davranışlara sebep olmaktadır.



Şekil 2.1. Tefekkür

Tefekkür aklı, duyguyu ve ruhu birleştiren manevi bir eylemdir. Tefekkür bir âna, bir yere ya da bir kavrama odaklanmaktan çok daha fazlasını içermektedir. Tefekkür insanın kendini bilme amacıyla yaptığı arayış sonucunda Tanrı'ya ulaşmasıdır. Tefekkür uçsuz bucaksız evrenin yaratılışını takdir ederek Tanrı'ya tapınmanın rafine edilmiş şeklidir (Bedri, 2018). Tefekkür, rasyonel kapasiteyi aşan entelektüel bir sezgi halidir. Rasyonel kapasite tefekkürî olmaktan çok mantıkîdir. Aşkın bilgeliği kuru akıldan ayıran sahip olduğu tefekkürî derinliktir (Sayar, 2020: 120). Buna göre tefekkür tüm bilişsel süreçlerin yanında manevi süreçlerin de aktif olduğu bir eylemdir. Tefekkür, manevi algıyı arındıran, ilahi varlığın farkındalığını artıran ve ruhu sakinleştiren huzur verici bir eylemdir (Bedri, 2021). Batı dillerinde bu kavram meditation, contemplation, silence, attention ve prayer kelimeleriyle ifade edilmiştir. Meditation, zihin odağının tek bir şeye odaklanmasıdır. Eski çağlardan beri salt dinginliğe ulaşmak için dünyanın her yerinde meditasyon çeşitli gayelerle uygulanmıştır. Contemplation ise sezgisel bir bakma, ruhi elementleri kullanmaktır. Attention (dikkat), zihnin herhangi bir algı ya da düşünce konusu üzerinde sistemli olarak toplanmasıdır. Silence (sessizlik) de bütün dinlerde önem atfedilen unsurlardan biridir (Akgün, 2019: 19).

Tarih boyunca tefekkür tüm dinlerin meşguliyetlerinden biri olmuştur. Tektanrılı dinlere göre hayatın amacı; Tanrı'yı tanıma, sevme ve ona hizmet etmektir. Tanrı'yı tanımanın ilk adımı ise gönderdiği kutsal kitaplar ve yarattığı varlıklar üzerine tefekkür etmektir. Tektanrılı dinlere göre Tanrı bilgisine ancak tefekkür yoluyla ulaşılabilir (Runzo ve Martin, 2002: 91). Doğu dinlerinde ise tefekkür, yoga ve meditasyon kavramları üzerinden anlamlandırılmaktadır. Hindistan'da ortaya çıkan yoga, dünyadaki kadim meditasyon geleneklerinden biridir. Yoga, ruhu mutlak ruh ile birleştirme amacına yönelik bir nefis terbiyesi ve tefekkürden ibaret bir felsefedir (Akman, 2023: 561). Meditasyon kelime olarak “derin düşünme veya tefekkür” anlamına gelmektedir. Meditasyon, insanın iç huzur ve sükûnet elde etmesini sağlayan, kendi özüyle iletişim kurmasına imkân veren zihin deneyimlerine verilen isimdir (Çoban, 2005: 13). Yoga ve meditasyonda amaç, bireyi bedensel ve zihinsel tüm bağlardan kurtararak saf bilince ulaşmasını sağlamaktır (Kutlutürk, 2020: Aydın, 2018). Doğu dinlerinde yoga ve meditasyon uygulaması, farklı bilinç seviyelerini kolaylaştırmak için bilinçli düşünmenin terk edilmesine neden olurken tefekkür, manevi inançlar ile kognitif süreçleri birleştirerek bilinçli bir düşünmeye imkân tanımaktadır (Bedri, 2021: 9). Dolayısıyla tefekkür, “meditation” ve “contemplation” gibi derin düşünme anlamını yansıtsa da tefekkür kavramı, içerisinde maneviyatı barındırması ve bilinçli düşünmeye izin vermesi sebebiyle bu kavramlardan ayrılmaktadır.

Sonuç olarak tefekkür; “bir şey hakkında fikir üretme”, “aklın eşyanın hakikatini anlamak için ortaya koyduğu çaba”, “aklın kendine özgü derin düşünme eylemi”, “bilincin içeriğinin farkında olma”, “sessizlik yoluyla içe bakma”, “dikkati Tanrı, ruh veya herhangi bir konu üzerine yönlendirme”, “yaratılmışlarla derin bir karşılaşma süreci”, “yaratılanlar üzerinde Tanrı'nın bakışını keşfetme”, “Tanrı ile manevi bağlantı kurma” gibi manalara gelmektedir. Tefekkür bilişsel, manevi, felsefi pek çok boyuta sahiptir. Bu boyutlarıyla tefekkür dışsal maddi dünya ile zihinsel dünya arasında köprü görevi yapmaktadır. Tefekkür, “olma” yolculuğundaki insanın manevi olarak yükselbilmesinin tek yoludur. İnsan tefekkür sayesinde gerçek kavrayışa sahip bir akıl ve Tanrı'nı sevgisiyle dolu bir kalbe sahip olabilir. Tefekkür manevi bir pratik olarak etkili bir şekilde kullanılırsa günümüz modern insanının pek çok sorununu çözmede etkili olabilir.

Kur'an'da düşünmeyi ifade eden kavramlardan biri de tezekkürdür. Zikir ve tezekkür sözlükte aynı anlamda olup “hatırlama, anma” demektir. Hem lisan ile anma hem de kalp ile hatırlama, akıldan geçirme anlamlarına gelmektedir. Düşünme geçmişe yönelik olduğunda tezekkür adını almaktadır (Kutluer, 1994: 53). İsfâhânî’ye göre tezekkür, bilginin kalbe veya söze gelmesidir. Bundan dolayı kalp ile dil ile tezekkür olmak üzere iki kısma ayrılır. Bunların her birisi de kendi içinde iki kısma ayrılır: unutilan bir şeyi zikretmek/hatırlamak ve unutilan değil de hafızada var olanı zikretmektir (El-İsfâhânî, 2019: 360). Tezekkür, bilginin hatırlanması, anılması, zihinde canlandırılması ve hafızada dinamize edilmesidir. Tezekkür kavramı, bilgi edinme sürecinde hafızanın derinliklerindeki mevcut bilginin canlı ve fonksiyonel olarak gün yüzüne çıkarılması anlamına gelmektedir. Tezekkür, zihnin sebep ve illet eksenli geçmişe doğru düşünme faaliyetidir (Tekingür, 2022: 265). Kur'an'ın istediği manada bir tefekkür tezekkürle birlikte olmalıdır. İnsan bir taraftan Allah'ın yarattığı eşya üzerinde tefekkürde bulunmalı, diğer taraftan eşyanın yaratılışının arkasındaki Allah'ın isimlerini tezekkür etmelidir. Aslında tezekkür, tefekküre alt yapı oluşturmaktadır (Akgün, 2019: 34). Tezekkürde düşünme sürecinin geçmişe yönelik olması, onu geleceğe dair düşünme anlamına gelen tedebbürden ayırmaktadır (Tekingür, 2022: 263). Debr kelimesinden türeyen tedebbür, bir işin sonucunu önceden hesap etmek anlamına gelmektedir. Aynı kökten gelen tedbir de tedebbürün sonucu olarak gereken önlemi almak demektir. Düşünme geleceğe yönelik olduğunda tedebbür adını almaktadır (Kutluer, 1994: 53). Tedebbür, zihnin mevcut durumdan sonrası üzerine yoğunlaşmasıdır. Tedebbür, olay ve olguların sonunu düşünme, olayların varacağı nihaî hedefleri ve geleceğe dair planları düşünmeyi ifade etmektedir. Tedebbür, zihnin tümdengelsel ve bütüncül bir şekilde olay ve olguların sonucu hakkında düşünmesidir (Tekingür, 2022: 239).

Kur'an'da düşünmeyi ifade eden kavramlardan bir diğeri de akıl kelimesinden türetilmiş olan “teakkul” kavramıdır. Aklın işlevselliğini ifade eden teakkul, duyu organları aracılığıyla zihne ulaşan bilgilerin işlenmesi, şema haline dönüşmesi, bu bilgilerden hareketle yeni bilgilerin ortaya konulması ve düşünme neticesinde bilgiler arasındaki ilişki kurulması anlamına gelmektedir. Özellikle eleştirel düşünme ve yaratıcı düşünmeye kaynaklık eden zihinsel aktiviteler, teakkul kavramıyla örtüşmektedir (Tekingür, 2022: 171).

Teakkul, pratik ve teorik meseleler üzerine düşünmek anlamına gelmektedir. Ancak bu düşünmede şu andaki yaşananlar ile önceki olaylar arasında bağ kurma ön plana çıkmaktadır. Kur'an'da teakkul edenlerin yani akıllarını kullanarak düşünen ve öncekilerin hatalarından ders çıkaranların cehennem azâbından kurtulacakları şu ayette açıklanmıştır: “Şayet kulak vermiş veya aklımızı kullanmış olsaydık, şimdi şu alevli cehennemin mahkûmları arasında olmazdık, diye de ilâve ederler.” (Mülk, 10) Buna göre teakkul geçmişteki olaylar ile şu andaki olaylar arasında bağ kurmak suretiyle öncekilerin düştükleri hataya düşmemek, aynı yanlışların yapılmasına engel olmakla ilgilidir. Gezgın, 2014: 145). Teakkul salt bir düşünme olmayıp olaylar arasında ilişki kurarak, insanın yanlış yapmasına engel olan bir düşünme biçimidir. Teakkul, şu anda yaşananlar ile geçmişte yaşananlar arasında bağ kurması hasebiyle tefekkür, tezekkür ve tedebbürden ayrılmaktadır.

Kur'an'da düşünmeyi ifade eden kavramlardan bir diğeri de “nazar” kavramıdır. Nazar, sözlükte “gözle bakmak” anlamına gelmektedir. Nazar, “kalp gözüyle bakmak, düşünmek” mânasında kullanıldığı gibi “bir şey hakkında tefekküre dalmak, nazari araştırmalarda bulunmak” mânasında da kullanılır (Kutluer, 1994: 53). İsfahânî'ye göre nazar, bir şeyi görmek için bakışı ona çevirmektir. Ancak buradaki görme salt bir görme değildir, üzerinde düşünerek hakikati idrak ederek görmedir. “De ki: Göklerde ve yerde olup bitenlere dikkatle bakın.” (Yunus, 101) buyurularak insanın göklere ve yerlere nazari bir bakışla bakması tavsiye edilmiştir (El-İsfâhanî, 2019: 437). Nazar, bir şeyi iyiden iyiye merak edip düşünmek, adeta bakışla onu kuşatarak görmek anlamına gelmektedir. En-Nazaru maddesiyle ifade edilen “bakmak” fiilinde asıl amaç, salt bir bakma olmayıp nazar edilen/bakılan şeyi anlamak, zihinsel ve epistemik olarak kavramak, ona dair özellikleri bilmek, bir sebep-sonuç ilişkisi bağlamında bir neticeyi öğrenmek anlamına da gelmektedir (Kılıç, 2018: 52). Rü'yet ise, “hem gözle hem de kalple (akılla) bakıp görmek” anlamına gelmektedir. İnsanda bu gözlemler sonucunda oluşan fikrî kanaate de re'y denilmektedir (Kutluer, 1994: 53). Kur'an ıstılahında rü'yet, görünen şeyleri idrak etmektir. İster duyularla bakılsın, isterse akıl ve kalp ile bakılsın her iki halde de rü'yet tefekkür ve idrak anlamına gelmektedir (Akgün, 2019: 38). Sufilere göre bedendeki gözden başka iç alemi gören bir göz daha vardır. Rü'yet, bu iç gözle görme faaliyetidir (Aktulga Gürbüz, 2021).

Kur'an'da düşünmeyi ifade eden kavramlardan bir diğeri ise "i'tibar" kavramıdır. İ'tibar ise, "abr ve ubûr mastarlarından türetilmiş ifti'al vezninde mastardır. Abr, bir halden başka bir hale geçmek manasındadır. Ubûr ise, yüzerek ya geminin içinde ya devenin üstünde ya da köprünün üzerinden suda geçmek anlamındadır. İbret ve i'tibar ise görünenin bilgisinden hareketle görünmeyene ulaşmaktır." (El-İsfâhânî, 2019: 72) İ'tibâr kavramı sözlükte ders çıkarmak, ibret almak, gibi anlamlara da gelmektedir. İ'tibar, müşahade edilen bir bilinene dikkat edip ondan bir bilinmeyeni bilmeye intikal etmek demektir. Yani görülen bir olay üzerine düşünerek gözlenmemiş ve bilinmeyen ibret verici bir sonuca mukayese yoluyla ulaşmaktır. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de "Ey basiret sahipleri! Düşünüp ibret alın." (Haşr, 2) buyurularak insanların karşılaştığı şeyler karşısında hayret ederek ders alması ve davranışlarını buna göre düzenlemesi tavsiye edilmektedir.

Özetle, tefekkür ve eş anlamlı kelimelerinin hepsi "düşünme"yi ifade etmekle birlikte aralarında farklar bulunmaktadır. Buna göre tefekkür, şu an üzerine düşünmeyi ifade ederken tezekkür geçmiş üzerine düşünmeyi ifade etmektedir. Tedebbür ise gelecek üzerine düşünerek bir işin sonuçları için tedbir almayı ifade etmektedir. Teakkul, şu andaki yaşananlar ile önceki olaylar arasında bağ kurarak düşünme anlamına gelmektedir. Nazar ve rû'yet, bir şeyin hakikati üzerine düşünerek bakmayı ifade ederken; i'tibar ise bilinen bir şey üzerinde düşünerek bilinmeyen bir şeye hayretle ulaşarak ders almayı ifade etmektedir. Bunların seküler derin düşünmeden farkı ise, bu dünyayı aşip insanı aşkın olanla buluşturmalarıdır. Tefekkür ve eş anlamlılarının ifade ettiği düşünme, dünyevi maddenin sınırlarını aşarak aşkın olana ulaşan, her türlü dış ve iç ruhsal birikimi harekete geçiren düşüncedir (Bedri, 2021: 59). Wilber'e göre insan, aşkınlık âlemini sadece tefekkür ederek algılayabilmektedir. Wilber'e göre insanın kendisi ile bilgi edinebileceği üç tane göz vardır. Bunlardan birincisi, görme organı olan gözdür. Bu göz insanın "sensibilia" âlemini tanımasına aracılık etmektedir. Buna göre göz, basit ve somut bir seviyede görmeyi içermektedir. İnsanın sahip olduğu ikinci göz ise, zihnin gözüdür. Bu göz "intelligibia" alemindeki fikirler, görüntüler, mantık ve kavramların bilinmesine aracılık etmektedir. Dil, hayal gücü, yorum, içgörü ve yaratıcılık hepsi zihinsel gözün işlevleridir. İnsanın sahip olduğu üçüncü göz ise, tefekkür gözüdür. İnsan bu gözüyle "transcendilia" aşkınlık âlemini bilmektedir. Tefekkür gözü, evrensel bilincin veya ruhun egonun sınırlarının ötesinde doğrudan algılanmasına aracılık etmektedir (Bonî, 2005).

Tefekkür; düşünce, idrâk, muhayyile, duygular ve hepsinden önce maneviyatın bir karışımıdır. Tefekkür, manevi bir idrâkle sonuçlanmaktadır. En küçük elektrondan en muazzam galaksiye kadar bu evreni ayakta tutanın O olduğuna inanç, tefekkürün çekirdeğini oluşturmaktadır. Buna göre tefekkür, yaratılmışlardan Yaratana doğru bir ilerleme göstermektedir (Bedri, 2018). Nitekim Kur'an-ı Kerim'de şöyle buyrulmaktadır: "Kesin olarak inananlar için yeryüzünde ayetler vardır. Kendi varlıklarınızda da ayetler vardır. Görmüyor musunuz?" (Zâriyat, 20-21) Kesin olarak iman edenler için insanın varlığı da dahil yeryüzündeki tüm varlıklarda Allah'ın varlığına dair deliller vardır ve insandan bu delillerden yola çıkarak Allah'a ulaşması beklenmektedir. Her şey Tanrı'yla doludur (Hume, 2022: 24). Bakmasını bilen için kainatta yaratılan her şey insanı Tanrı'ya ulaştırmaktadır. İnsan, biyolojik ve psikolojik yönleriyle eşsiz bir yapıda yaratılmıştır. İnsanın nefes alması, kalbinin atması, görmesi, işitmesi gibi tüm fizyolojik olaylar mükemmel bir işleyişle gerçekleşmektedir. İnsan vücudundaki tüm hücreler, dokular, organlar görevlerini muntazam bir şekilde yerine getirmektedir. Bunun yanında insanın iç dünyasına ait olan sevgi, neşe, umut, keder, hüzn, unutkanlık, hatırlama gibi kabiliyetlerde hayret verici hallerdir. Tüm bunlarda insanı Allah'ın varlığına götüren deliller vardır (Akgün, 2019: 89-93). İslam ontolojisine göre kâinattaki her şeyin yaratılmasında bir hikmet bulunmaktadır. Güneş, ay, yıldız, yağmur, hava gibi varlıkların her birinin yaratılışında da bir hikmet olup, bu varlıkların hiçbirisi boş yere yaratılmamıştır. Tüm varlıklar, Allah tarafından kendilerine verilen görevi yerine getirmektedir (Tanrıverdi, 2018). Kur'an'a göre evrendeki her şeyin yaratılışı gözlemlendiğinde aklını kullanan kimse zorunlu olarak Yaratıcı'nın varlığının farkında olacaktır. Aklın en önemli fonksiyonu bu görevi yerine getirmesidir. Kur'an insanı Allah'ın verdiği aklı tümüyle kullanmaya teşvik etmektedir. Bunun tam tersi olan aklı kullanmamayı ise kınamaktadır (Emiroğlu, 1998: 72). Dolayısıyla insan eylemlerini aklın rehberliğinde ve onun öngördüğü şekilde gerçekleştirmelidir (Râzi, 2021). İnsanın, aklı düşünme eylemi açısından aktif hale getirebilmesi tefekkür, tezekkür, tedebbür, teakkul, nazar, rü'yet, i'tibar gibi eylemleri gerçekleştirmesiyle mümkündür. Nitekim doğru düşünme ve aklî kemâle bu süreçler sonucunda erişilebilmektedir (Beken, 2022). Aksi takdirde akıl işlevsiz, amaçsız, önyargılı, aşırı ve yanlış düşüncelerin üretilmesine vasıta olacaktır.

2.2. Psikolojik Açıdan Tefekkür

İnsanın algı, anlamlandırma ve düşünceleri karşılıklı bir etkileşim içinde insanın ruhsal yaşamını oluştururlar. Ruhsal yaşamdaki sıkıntıların çoğu düşünce sorunlarından kaynaklanmaktadır (Türkçapar, 2017: 137). Yunan filozof Epiktetos’a göre insanlara rahatsızlık veren olaylar değil, bu olaylarla ilgili düşünceleridir. Bir şeyin iyi ya da kötü olduğuna karar veren de düşüncelerdir (Köroğlu, 2017: 41). İnsanın ruhsal yaşamındaki iyi ya da kötü olaylar kendi içsel düşünce dünyasının niteliğiyle ilgilidir. Dolayısıyla düşünceler, ruhsal yaşamın en önemli belirleyicilerinden biridir. İnsan, ne düşünüyorsa odur. İnsan düşünceleriyle karakterini inşa eder. Düşünceler, insanın eylemlerini yönlendirir. Eylemler, düşüncelerin filizi, neşe ve keder de düşüncelerin meyvesidir. İnsan kendi zihin çiftliğinde yetiştirdiği acı veya tatlı meyveleri toplar. İnsan düşünce deposunda kendini yok edebilecek silahlar üretebildiği gibi kendisine huzur, mutluluk verebilecek aletler de inşa edebilir. İnsan düşünceleriyle evrimleşen bir varlıktır. En üst seviye Tanrı katında bir bilinçlilik halidir. Bizim geleneğimizde tefekkür olarak adlandırılan bu bilinçlilik haline ulaşan birey, kutsal “Tapınak”dan geçmeyi başararak açık görüşlülükle varlığın arkasındaki hikmeti anlayabilir (Allen, 2022: 99).

Tefekkür, varlıkla ve var olanla bağ kurmayı sağlayan Tanrı katında bir bilinçlilik halidir. Bilinçlilik hali; uyanıklık, uyaranlara tepki verme yeteneği, dikkat ya da farkındalık gibi anlamlara gelmektedir. Her gözlem ve deneyim bilinçli bir algıyı mecbur kılar. Bilinçli bir algısal deneyim olmadan bir şeyin varlığı bilinemez (Doğan, 2018: 23-25). Duyu organlarına dışarıdan pek çok uyaran gelir ancak insan bunların hepsinin farkına varamaz. İnsanın algıladığı fakat farkına varamadığı ancak özel bir dikkatle farkına varabildiği uyaranlar vardır. Bu fark bilinç, bilinç öncesi, bilinç dışı gibi kavramların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bilinç öncesi, bilinçte olmayan ancak özel bir dikkatle bilince çağrılabilen düşüncelerin bulunduğu alandır. Bilinç dışı, bireyin özel çabası ile bilince çağrılanmayan sadece bazı özel yöntemler kullanılarak bilince çağrılabilen düşüncelerin olduğu bölümdür. Bilinç ise bireyin ne düşündüğünden ne yaptığından haberdar olduğu bölümdür (Peker, 2018: 136-137).

Bilinç, bireyin dışa dönük algılama ve yönelim organıdır. İnsan duyumlardan aldığı bilgilerle çevresine yönelir ve çevresiyle bir ilişki kurar. Bilinç, bireyin dış dünya ile ilişki kurması ve bu ilişki içerisinde kendini tanımasıdır. Bilincin merkezi egodur. Bir nesne egoya ulaştığında insan tarafından bilinçli bir şekilde algılanır. Bir nesne egoya ulaşamıyorsa bilinç dışında kalır (Arsalan, 2007: 300). Bilince neyin girip neyin giremeyeceğine ego karar verir. İçsel ve dışsal tüm uyaranların algılanabilmesi için egonun süzgecinden geçmeleri gerekmektedir.

Tefekkür eylemi ancak bilinçli bir algı sayesinde gerçekleştirilebilir. Ruh, bir eylemi bilince hiçbir şey aktarmadan gerçekleştirdiğinde, o eylem ruhun bütününe ulaşmaz. Bunun sonucunda biz o eyleme dair hiçbir şey bilmeyiz (Hadot, 2020: 27). Zihnin hakimiyeti bilincin tekamülünde gerçekleşmektedir. Bunun için öncelikle insanın kendi zihninden ayrı bir varlık olduğunun bilincine varması gerekmektedir. İnsan kendini zihniyle özdeş kabul ettiğinde arzular, ihtiyaçlar, düşünceler, nefretler, hisler dışında bir ‘ben’ ortada kalmamaktadır. Zihinle özdeşleşme, bireyin gerçek doğasının üzerini örtmektedir. Zihinle özdeşleşme tüm gerçek ilişkinin önünü kesen donuk bir kavramlar, sözcükler, imgeler perdesi yaratmaktadır. O insanın kendisiyle, diğer insanlarla ve Tanrı’yla arasına girmektedir. Zihinle özdeşleşmenin yarattığı zihinsel gürültü, varlığa ayrılmaz bir biçimde bağlı olan içsel sessizlik ve sükûnet alemi bulmayı engellemektedir. Bundan kurtulmak için ise insanın zihninden ayrılıp bilince ulaşması gerekmektedir. Zihinden ayrılıp düşünce akışında bir boşluk yaratıldığında bilinç güçlü hale gelerek tefekkür için gereken farkındalığı yaratmakta ve varlığa dikkat kesilebilmeyi mümkün hale getirmektedir (Tolle, 2023). Tefekkürün ilk aşaması dikkattir. Dikkat, bilincin anlamaya açık olma derecesidir. Dikkat, düşüncenin belli bir süre belli bir noktaya yönlendirilmesidir. Dikkat, beş duyuyla algılanan uyaranlardan herhangi birinin, diğerlerinden belli amaçlara göre seçilip ayrılmasıdır (Bıyıklı, Işık ve Doğan, 2020: 2). Dikkat sayesinde uyaranlar beş duyu tarafından algılanır. Beş duyu aracılığıyla algılanan uyaranların egoya ulaşması ile uyaranlar bilinç düzeyine ulaşır. Bilinç düzeyindeki uyaranlar yargılama, kavrama, çözümleme, açıklama, tanımlama, karşılaştırma ve bir senteze ulaşma gibi bilişsel birtakım işlemlerden geçerek bir anlama dönüştürülür.

Tefekkür, beş duyu aracılığıyla algılanan uyaranların yargılama, kavrama, çözümleme, açıklama, tanımlama, karşılaştırma ve bir senteze ulaşma gibi bilişsel birtakım işlemlerden geçerek bir anlama dönüşmesi sürecidir. Bu süreçte ilahi enerji devreye girerek düşünceleri yönlendirmekte ve bilişsel süreçler sonucu üretilen anlam Yaratıcı'ya atfedilmektedir. Tefekkür, var olanla kurulan bağ sonucu oluşan bir anlamlandırma işlemidir. İnsanın temel ilgisi, sadece itki ve içgüdülerinin doyurulması ya da id, ego, süperegosunun arasında denge sağlamak değil yaşamda anlam aramaktır. İnsanın anlam arayışı ve anlamlandırma çabası, yaşamındaki temel bir güdüdür (Frankl, 2019: 113). Her insanda varlığı anlamlandırma ve olayları kontrol etme eğilimi bulunmaktadır. Bu amaçla insan tarih, sanat, felsefe, metafizik, din gibi alanlara yönelmiş, sorularının cevabını buralardan bulmaya çalışmıştır. Bu süreçte insanın temel hedefi, belirsizlikten kurtulup hayatının konumunu belirlemek ve var olanı anlamlandırma ihtiyacını gidermektir (Bahadır, 2021: 31). İnsan bu anlamlandırma ihtiyacını ancak tefekkür sayesinde giderebilir.

İnsanın var olanı anlamlandırabilmesi için öncelikle onu anlaması gerekmektedir. Anlama, iç ve dış dünyadan toplanan verilerin anlamlı bir şekilde sistemleştirilmesiyle ortaya çıkan bir tefekkür sürecini içermektedir (Bahadır, 2021: 23). Anlamlandırma süreci şöyle gerçekleşmektedir: İç ve dış dünyadan toplanan veriler, deneyimler, bellekte oluşan anılar, gösterge sistemleri idrâk alanına toplanır. Bu alanda her şey zıddıyla anlam bulduğu için verilerin karşıtlıkları da belirlenir. Özel deneyimler yorumlanarak anlam üretilir (Parsa ve Olgundeniz, 2014: 2). Özel deneyimlerin yorumlanmasında zihinde bulunan şemalardan yararlanır. Şema, zihindeki karmaşık uyaranları düzenlemeye yarayan bir çerçevedir. Bu çerçeve bireyin uyaranları algılamasına, açıklamasına ve tepkilerini belirlemesine yardımcı olur (Young ve diğ., 2022: 17). Birey dünyaya geldikten çok kısa bir süre sonra çevresindeki uyaranları algılamaya başlamaktadır. Uyaranların algılanması ve algıların bir anlam kazanması, örüntüler oluşturmasıyla şemalar meydana gelmektedir. Şemalar herhangi bir durumun ne olduğu, nasıl olduğu, değişip değişmeyeceği gibi pek çok soruyu cevaplandırmaya yarayan zihinsel programlardır (Arı, 2021: 1824). Bu programlar yaşantılarımız sonucu oluşur ve tefekkür sürecini de önemli ölçüde etkiler.

Evlilik, boşanma, ölüm, hastalık gibi zorlayıcı yaşam olayları insanı hayatı yeniden anlamlandırmaya yöneltir. Zorlayıcı yaşam olayları sonucunda ruhunda oluşan boşlukları insan ancak müstesna bir anlam ile doldurabilir. Bu müstesna anlam ise ancak yaratılış amacına uygun bir tefekkür ile elde edilebilir. İnsanın zorlayıcı yaşam olaylarını anlamlandırabilmesi için öncelikle durması ve olan biteni seyretmesi gerekmektedir. Tefekkür bu vukûfiyet ve seyir ile birlikte zihinde oluşan açıklıklara nüfuz eder, insana yeni bir anlam sunar. (İnce, 2022: 29). Tefekkür, sessizlik içinde gerçekleştirilen bir keşif ve anlamlandırma yolculuğudur (Han, 2019: 54). Bu anlamlandırma yolculuğu sonucunda birtakım duyuşsal ve bilişsel çıktılar meydana gelmektedir. Duygular, tefekkür sonucu yaratılmış anlamı denetleme ve değerlendirme görevi yapar ki bunları hayranlık, acizlik, saygı, sevgi, şefkat olarak duyumsarsınız (Şenşekerci ve Bilgin, 2008: 16). Tefekkürün bilişsel çıktısı ise farkındalıktır. Birey tefekkür sonucunda önceden fark edemediği pek çok şeyi fark edebilir (Karaca, 2018: 110). Farkındalık (mindfulness), dikkatin şimdiki ana yönlendirilmesi, anlık deneyimlerin yargılanmadan kabul edilerek gözlemlenmesidir. Farkındalık bir meditasyon biçimi olarak kabul edilmektedir. Bu meditasyonda dikkat nefese, beden duyularına ve düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler kabullenilerek yargısızca gözlenmektedir. Farkındalıkta dikkat, tümüyle düşünce akışına yöneltildiği için insana üstbilişsel içgörü kazandırmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Bu içgörü sayesinde birey kendi düşüncelerini izleyebilir, değerlendirebilir ve gerekli özdüzenlemeleri yapabilir.



Şekil 2.2. Tefekkürün Gelişim Aşamaları

Buna göre tefekkürün bireyde gelişim aşamaları şu şekilde özetlenebilir:

a) Dikkat (Uyaranların Beş Duyu Aracılığıyla Algılanması): Tefekkürün ilk aşaması insanı tefekküre sevk edecek bir uyaranın bulunmasıdır. Bu uyaran zorlayıcı bir yaşam olayı olabileceği gibi insanı hayrete düşürecek mucizevi bir durum da olabilir. Bu uyaranı insan iç dünyasında bulabileceği gibi kendi dışındaki bir varlıkta da bulabilir. Uyaranların beş duyu aracılığıyla algılanmasıyla dikkat, tefekkür nesnesine yöneltilir.

b) Bilinçlilik (Uyaranların Egoya Ulaşıp Bilinç Seviyesine Gelmesi): Beş duyu aracılığıyla algılanan uyarlardan ego seviyesine ulaşanlar bilinç düzeyine gelir. Tefekkür eylemi ancak bilinçli bir algıyla gerçekleştirilebilir.

c) Bilgilerin İşlenmesi (Bilgi-Kavrama-Uygulama-Analiz-Sentez-Değerlendirme): Bilinç düzeyindeki uyaranlar bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez, değerlendirme gibi bilişsel işlemlerden geçerek bir anlama dönüşür. Bilgi basamağı, bilginin ezberlenmesi ve hatırdaki tutulması ile ilgili zihinsel süreçleri aktif kılan basamaktır. Kavrama basamağında bilgi, anlama ve yorum yapabilmeye uygun hale getirilir. Uygulama basamağında bilgi ve kavrama basamağında öğrenilenler bu düzeyde kullanılır; değiştirilir ya da farklı durumlara uygulanır. Analiz seviyesinde bir bilgiyi anlamlı parçalara ayırabilme, aralarındaki benzerlik ve farklılığa dayalı ilişkileri belirleyebilme yapılır. Sentez basamağında bilgiler bir araya getirilerek yeni ve özgün ürünler oluşturulur. Değerlendirme basamağında ise bireyden yaptığı karşılaştırmalar, mantıksal doğrulamalar, genellemeler sonucunda olumlu veya olumsuz bir karara varması beklenir (Tekingür, 2022). Bu süreçte ilahi enerji devreye girerek düşünceleri yönlendirmekte ve üretilen anlam Yaratıcı'ya atfedilmektedir.

d) Anlam Üretilmesi: İç ve dış dünyadan toplanan verilerin bilgi, kavrama, uygulama, analiz, sentez, değerlendirme gibi işlemlerden geçerek anlamlı bir şekilde sistemleştirilmesi sonucu bir anlam üretilir.

e) Üretilen Anlamın Değerlendirilmesi (Bilişsel ve Duyuşsal Çıktılar Oluşturulması): Tefekkür sonucu üretilen anlamın duygular tarafından değerlendirilmesi sonucu hayranlık, acizlik, sevgi, saygı, huşû gibi duyuşsal çıktılar üretilir. Tefekkür sonucu üretilen anlamın biliş tarafından değerlendirilmesi sonucu ise farkındalık üretilir. Birey tefekkür sonucu pek çok yeni şey fark edebilir.

f) Eylem (Özdüzenleme-Yeniden Yapılandırma): Tefekkür sonucu elde ettiği üstbilişsel içgörü sayesinde birey, düşüncelerini izleyebilir, değerlendirebilir ve yeniden düzenleyebilir ve eyleme dönüştürme kararı alabilir.

İnsanın bazı zamanlarda, kendi hayatına dair konuları çözümlmek, değerlendirmek, bir karara varmak ve hayatına dair anlam, amaç ve değerleri yeniden biçimlendirmek için tefekkür etmeye ihtiyacı olmaktadır. İnsanın zihinsel olarak gelişebilmesi, ruhsal olarak yenilenebilmesi için de zihnini ve ruhunu esir alan fazlalıklardan uzaklaşması gerekmektedir. İnsanın tüm bunları gerçekleştirebilmesi için, dış dünyayı paranteze alabileceği, zihinsel sükûnet ve huzurun egemen olduğu bir ‘yalnızlık’ ortamı gerekmektedir. Aristoteles’e göre yaşamların en iyisi tefekkür hayatıdır ve bu da yalnız başına deneyimlenebilecek bir hayattır (Svendsen, 2018: 57). Tefekküre dalıp kendini dinlemek nihai bir sınırlılık yerine Demokritos’un “şen gönüllülük” dediği neşenin ortaya çıkmasına sebep olur (Schmid, 2023: 79). Şen gönüllülük, inziva ortamında ortaya çıkan bir ruh halidir. Bu ruh halinde insan olan biteni sükûnetle karşılamaktadır. Varlığın hakikati ancak sükûnet dolu bir inziva ortamında anlaşılabilir (İnce, 2021: 116). Descartes, insanın kendini tefekküre vakfetmesi için şehirden ve tanıdık herkesten uzakta tek başına olması gerektiğini söylemektedir. Nietzsche’ye göre insan ancak topluluklardan uzaklaşarak tek başına daha yüksek “kendi”yi keşfedebilir. Heidegger’e göre kendini tanıma tek başınalıkta gerçekleşir (Svendsen, 2018). Jung, 1922’de Zürich Gölü kenarına inşa ettirdiği kulesinde inziva hayatı yaşamıştır. Jung bu kulede geçirdiği günlerde hayatı tam anlamıyla kavradığını ve kendilik bilincine kavuştuğunu söylemektedir (Zafer, 2007: 20). Gazali, Nizamiye medresesi müderrisliğinde, ününün doruğunda iken hocalığı bırakarak inziva hayatı yaşamaya başlar. Wittgenstein da Gazali gibi ününün doruğunda iken Cambridge’deki görevini bırakarak bir inziva hayatı sürmeye başlar. Sonunda ikisi de ruhî olarak olgunlaşmış şekilde görevlerine geri dönerler (Taşdelen, 2021: 16).

Bireyin manevi ve psikolojik açıdan yenilenebilmesi, manevî pratik ve ibadetlerine zaman ayırabilmesi maksadıyla insanlarla iletişimini geçici, bilinçli ve kontrollü şekilde sınırlandırması, kişiye terapötik etkisiyle psikolojik yararlılık sağlayabilir. Bu durum, tefekkür açısından değerlendirildiğinde anlam arayışı gerginliği yaşayan insan için, tefekkür bir fırsat olabilir (Zafer, 2014).

Tefekkür sayesinde anlam ve bağlamla ilgili sorular cevaplanır, insan pek çok şeyi daha düzenli görmeye başlayabilir (Schmid, 2023). Tefekkür, insan zihninin yapılanmasında da önemli rol oynamaktadır. İnsan zihnindeki bilinç durumları, insanın çevresindeki varlıkları tefekkür etmesi sonucu oluşmaktadır. Varlıkla kurulan nitelikli ilişki, bilinç durumlarının sağlıklı olmasına neden olmaktadır. Çevresindeki varlıklar üzerine tefekkür eden insan, düşüncelerini, bilinç durumlarını ve ruhunu fazlalıklardan arındırmış olmaktadır (Feyzioğlu, 2011: 35). Tefekkür sayesinde varlıkla kurulan nitelikli ilişki, otonom sinir sistemini harekete geçirerek stresi ve otomatik uyarılmayı azaltmaktadır. Yapılan bir araştırma, herhangi bir doğal manzara üzerine tefekkür etmenin mutluluğu destekleyen serotonin hormonu üretimini artırdığını ortaya koymuştur (Ak, 2021). Doğa ile iç içe olmanın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkisi olduğu pek çok araştırma tarafından da ortaya koyulmuştur. İnsanların doğa ile iç içe olmasının yanında pencereden bir çiçeği veya ağacı seyretmesi bile psikolojik açıdan iyi hissetmelerine sebep olmaktadır. Mostyn, doğa ile iç içe olmanın insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinin sebeplerini araştırmış ve insanların doğadan yalnız kalma, sessizlik hissi, dinginlik isteme gibi duygusal; doğayı inceleme, çevredeki doğal alanların tarihini araştırma gibi entelektüel; doğal alanlarda insanlar ile daha kolay tanışma ve ilişki kurma gibi sosyal; ve temiz havada bulunma, kendini daha canlı hissetme, bitkileri koklama ve hissetme, kuş seslerini dinleme gibi fiziksel olarak faydalandıklarını tespit etmiştir (Akt. Özgüner, 2004). Sokrates bir nehrin kenarında oturarak üç gün nehrin akışını izlemiştir. Yine Hz. Peygamber (sav) Hira Dağı'nda inzivaya çekilip günlerce tefekkür etmiştir. Çünkü varlığın mahiyeti ancak sevgiyi, sebatı ve sükûneti içeren derinliğe sahip bir tefekkür ile anlaşılabilir (İnce, 2021: 87). Bunun için insanın bazı zamanlarda içinin hirâsına çekilip doğaya ve kendi özüne ilişkin tefekkürde bulunması gerekmektedir. Böylece doğaya ve kendi özüne dair tefekkür eden insan, kendi hakkında gerekli özdüzenlemeleri yaparak hayatını olumlu yönde değiştirebilir ve manevi olarak daha da güçlenebilir.

2.3. Maneviyat

Maneviyat, Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre “maddi olmayan, manevi şeyler”, “inanç, erdem, ahlâk vb. değerler bütünü”, “karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlâki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü” ve “moral”

anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 2024). Arapça kökenli bir kelime olan maneviyat son yıllarda “spirituality” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır (Düzgüner, 2018: 18). Bireyin kendisini, diğer kişilerle olan ilişkisini, hayatın anlamını ve evrendeki yerini anlaması olarak tanımlanan spiritüalite, Latince’de yaşam nefesi anlamına gelmektedir (Kılınçer, 2017: 22). Bu doğrultuda insanın hayatta nefes alabileceği manevi bir alana ihtiyacı bulunmaktadır. Maneviyat, insanın içindeki aşkın boyuta işaret etmektedir. Bu bağlamda maneviyat, kişinin varlığının anlamına ilişkin sorular sorarak benliğini daha geniş bir ontolojik bağlama yerleştirme girişimidir (Shafranske ve Gorsuch, 1984: 231). Maneviyat, aşkın bir boyutun farkına varılması aracılığıyla ortaya çıkan kişinin kendisi, diğerleri, doğa ve nihai olarak gördüğü şeyle ilgili tanımlanabilir değerler ve tecrübelerdir (Elkins ve diğ., 1988:10). Maneviyat, kutsalın öznel deneyimidir (Vaughan, 1991: 105). Maneviyat, Tanrı’nın kendisiyle ilişki kurulmasına dair merhametli çağrısına insanın cevabıdır (Bener, 1988:20). Maneviyat, Tanrı’yla sevgi ve şefkate dayalı kurulan ilişkinin bir sonucudur (Zinnbauer ve diğ., 2014: 550). Maneviyat hayat, anlam ve kutsal olanla ilgili nihai soruların cevaplarını aramaya yönelik bir kişisel arayıştır (Koenig ve diğ., 2001). Maneviyat, ilahi kaynaklı olup insanın var eden ile olan bağıdır (Özdoğan, 2009). Emmons’a göre maneviyat, insanın günlük yaşamındaki problemleri çözmesine ya da amacına ulaşmasına yardım eden zekâdır. Manevi zekânın beş unsuru bulunmaktadır. Bunlar: Aşkınlık, yüksek bilinç durumlarını deneyimleme yeteneği, kutsallık, sorunları çözmek için manevî kaynakları kullanma yeteneği, erdemli olma kapasitesidir. Aşkınlık, ilahi varlıkla ilişki kurmak için fizik dünyanın ötesine geçmektir. Kutsallaştırma ise tüm dünya dinlerinde manevi bilişin bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Emmons’a göre hayattaki kişisel çabalar, bir kutsama süreci sayesinde manevî hale gelebilir. Manevi kaynaklar, hayattaki pek çok sorunun çözümünde kullanılabilir ve affetme, şükür, tevazu, merhamet gibi erdemlere yönlendirebilir (Emmons, 1999).

Maneviyat, bir olgu olarak bireyin anlam ve amaç yüklü davranışlarını ve bireyin kendinden başlayarak çevresindeki varlıklarla etkileşimini kapsayan bir yapıya sahiptir (Özasma, 2021). Maneviyat, yaşamın manevi boyutunun ötesine geçen bir bütünlük, bağlanma ve aşkınlığa açıklık gibi kişisel inançları içine almaktadır (Myers ve diğ., 2000: 252). Tüm insanlarda içsel bir enerji olarak maneviyat bulunmaktadır. Bu içsel enerji insanlarda farklı şekillerde tezahür etmektedir. Bazı insanlar bu enerjiyi

benliğinden alırken, bazısı doğadan, bazısı Tanrı’dan almaktadır (Tan, 2023: 17). Bu da maneviyatın çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olmasına neden olmaktadır. Westgate’ye göre maneviyat, “yaşamdaki anlam”, “içsel değerler”, “aşkınlık”, “manevi bir topluluk” olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır (Westgate, 1996). Maneviyatın çok boyutlu yapısı kavrama ilişkin net bir tanım yapmayı zorlaştırırsa da maneviyat literatürde “insanın aşkın ile olan ilişkisi”, “hayata ilişkin anlam arayışı”, “sahip olunan içsel değerler” gibi anlamlarda yoğunlaşmıştır. Maneviyat ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın hepsinde ortak olan amaç, bireyin kendisinin ve varoluşunun ötesindeki aşkın güce ulaşmayı sağlamaktır (Göka, 2021: 19). Bu anlamda maneviyat, aşkınlığın özüne karşı geliştirilen nihai bir ilginin bireysel olarak ifade edilmesidir. Maneviyat, herhangi bir kurumsallaşmış inanç sistemine bağlı değildir (Tan, 2023: 17). Dindarlık ve maneviyat arasındaki ayrım da bu noktada ortaya çıkmaktadır. Dindeki kurumsallaşmış inanç sisteminin aksine maneviyatta bireysel inanç ve bağlılıklar söz konusudur (Aytan ve Köse, 2018: 126).

Dindarlık ve maneviyat birbirine yakın anlamlı kelimeler olsa da her iki kavram arasında farklılık olduğu genel kabul gören bir husustur. Bu kapsamda kiliseye devam etme, ibadetlerin yapılması, dua etme gibi unsurları içeren formel dini yaşayışa dindarlık; varoluşa anlam veren bireysel inanç ve bağlanmalara ise maneviyat denilmektedir. Yapıcı’ya göre dinin kurumsal bir yapı arz ettiği doğru olsa da dindarlığı izah etmede yeterli değildir. Çünkü din, kurumsal yapıyı aşan bir şekilde içsel yaşantıyı da bünyesinde barındırmaktadır. Buna göre dindarlık kurumsal dinin bireysel ve içsel yaşanması iken maneviyat yerine göre kurumsal dine bağlı olarak veya herhangi bir dine bağlı olmadan da yaşanabilir (Yapıcı, 2011). Buna göre her din manevi ögeler içerebilir. Ancak her maneviyatta dini ögelere rastlanmayabilir. Kişi dini inanca sahip olmasa da maneviyatı güçlü olabilir. Kişi bu gücü kişisel arayışları sonucu din dışı bir alandan da elde edebilir.

Zinnbauer ve diğ. (2014), maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında maneviyat ve dindarlık arasındaki ayrımı şu şekilde ortaya koymuşlardır: dindar olup manevi yönden güçlü olmayanlar, manevi yönden güçlü olup dindar olmayanlar, hem dindar hem manevi yönden güçlü olanlar, dindar olmayıp manevi yönden de güçlü olmayanlar. Bu ayrım din ve maneviyat arasındaki farkı net bir şekilde ortaya koymaktadır. İki kavram arasında bu gibi farklar olsa da her ikisi de

bireyin kendisinden üstün ve aşkın olan bir varlığa ulaşma, onla iletişim kurma çabası ve onla iç içe olma isteği noktasında birleşmektedirler (Tosyalıoğlu, 2021).

Modernleşme ile birlikte gelen sanayileşme, kentleşme, sekülerleşme ve küreselleşme gibi eğilimler New Age akımların da etkisiyle Türkiye’de din ve maneviyat kavramlarına yüklenen anlamlarda değişiklik yaratmıştır (Düzgüner, 2021: 84). 19. yüzyıldan itibaren maneviyat ve din arasındaki anlam yelpazesi giderek açılmaya başlamış, dinin varlığını reddeden ve Tanrı kavramını kabul etmeyen Nihilizme kadar genişlemiştir (Tan, 2023: 14). Bunun sonucunda farklı maneviyat algılamaları ortaya çıkmıştır. Her ne kadar maneviyat konusunda farklı algılar geliştirilse de insanın her asırda maneviyata olan ihtiyacı devam etmiştir. Çünkü maneviyat olmadan anlamlı bir yaşam sürmek mümkün değildir. Bu sebeple insanın problemlerini çözerken fiziksel, bilişsel, duygusal gelişimiyle birlikte maneviyat da dikkate alınmalıdır. Maneviyatın dikkate alınmadığı bir yaklaşımda insan bütüncül olarak değerlendirilmiş olmamaktadır.

2.4. İyi Oluş

İyi oluş, en uygun psikolojik işlev ve yaşantıyı ifade etmektedir. Bu kavram sadece günlük ilişkilerdeki “Nasılsınız” gibi basit bir sorunun cevabı değildir. Aynı zamanda bilimsel incelemelerin de odağını oluşturmaktadır. Nitekim düşünce tarihinin başlangıcından itibaren en uygun psikolojik işlev ve yaşantının ne olduğu konusunda tartışmalar yaşanmıştır. Çünkü iyi oluşu tanımlama şekli insan yaşamını eğitim, ebeveynik, terapi gibi pek çok yönden etkilemektedir. Anlamları arasında küçük farklılıklar olsa da akademik alanyazında “mutluluk, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, refah, kendini gerçekleştirme” gibi kavramlar “iyi oluş” ile birbirinin yerine kullanılabilmektedir (Gencer, 2022).

İyi oluş, kişinin potansiyelini gerçekleştirebilmesiyle ortaya çıkan ruhsal haldir (Ryff, 1995: 100). Bu iyi olma hali, literatürde genellikle “hedonik” ve “euidomonik” olmak üzere iki yaklaşımla ele alınmıştır. Hedonik yani hazzcı bakış açısına göre iyi oluş, mutluluk ve doyumla eşdeğerdir. Euidomonik yaklaşıma göre ise iyi oluş, mutluluktan daha fazlasıdır. Bu yaklaşıma göre iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve tam fonksiyonda bulunmayı ifade eder (Ryan ve Deci, 2001: 143). Hedonik yaklaşımda temel ölçüt, kişinin kendi öznel değerlendirmeleri iken; euidomonik yaklaşımda temel ölçüt, daha çok kuramcılar tarafından oluşturulan nesnel iyi olma kriterleridir (Göcen,

2013: 101). Hedonik yaklaşım genel olarak, olumsuz duyguların yokluğu ve olumlu duyguların varlığı olarak tanımlanırken; eudomonik yaklaşım, hayatı tam ve derinlikli bir şekilde doyurucu olarak yaşamak olarak tanımlanmaktadır (Kasapoğlu, 2017). Bu ayrım doğrultusunda iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Öznel iyi oluş, kaynağını hedonik yaklaşımdan alırken; psikolojik iyi oluş, kaynağını eudomonik yaklaşımdan almaktadır.

Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarındaki değişimleri algılamalarına göre iyi oluş düzeylerini anlatmada kullandıkları kapsamlı bir terimdir (Kasapoğlu, 2017: 31). Öznel iyi oluşla ilgili tanımlamalar üç grupta toplanmaktadır. Birincisi, öznel iyi oluşu elde etmenin yolunun erdemli bir hayat sürmekten geçtiğine vurgu yapan tanımlamalardır. İkincisi, yaşam doyumu ve yaşam kalitesini belirleyen standartlara dayalı tanımlamalardır. Üçüncüsü ise, öznel iyi oluşu yüksek insanların olumlu duyguları olumsuz duygulara oranla daha fazla yaşadıkları görüşü üzerine temellendirilmiş tanımlamalardır (Gencer, 2022: 79). Buna göre öznel iyi oluş erdemler, yaşam doyumu ve olumlu duyguları kapsayan şemsiye bir kavramdır. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamına ilişkin öznel değerlendirmelerini içeren iyi oluş halidir. Diener'e göre öznel iyi oluş, kişilerin yaşam doyumu ile olumlu ve olumsuz duygularına ilişkin yaptıkları genel değerlendirmedir. Öznel iyi oluş, sadece olumsuz duyguların yokluğu değil aynı zamanda olumlu duyguların varlığını da ifade etmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun yüksek olması, olumlu duyguların olumsuz duygulardan üstün olmasına ve kişinin yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargısının olumlu olmasına bağlıdır. Olumlu duygular ve yaşam doyumuyla ilgili bilişsel yargı genel yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Tuzgöl Dost, 2010: 77).

Diener öznel iyi oluşu, kişinin bilişsel ve duygusal olarak yaşamından doyum alma hali olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamaya göre de öznel iyi oluşun bilişsel ve duygusal olmak üzere iki temel boyutunun olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu ve yaşam alanlarından elde edilen doyum bilişsel boyutu, olumlu duygular ile olumsuz duyguların azlığı duygusal boyutu oluşturmaktadır. Yaşam doyumu, kişinin hayatına ilişkin bilinçli bilişsel yargısıdır. Kişi yaşam doyumunu aile, iş, sevgi gibi farklı alanlardan elde edebilir. Bu farklı alanlardan elde edilen alan doyumu, bireyin hayatındaki alanlara ilişkin öznel değerlendirmesini içermektedir (Myers ve Ed Diener, 1995: 11). Bir kişinin yaşam memnuniyetinin olması, olumlu duyguları sık

yaşamayı buna karşılık olumsuz duyguları nadir yaşamayı durumunda o kişinin yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu; bir kişinin yaşamından memnun olmaması, olumlu duyguları nadir yaşamaya karşılık olumsuz duyguları sık sık yaşamayı durumunda o kişinin öznel iyi oluşunun düşük olduğu söylenir (Gencer, 2022). Sonuç olarak öznel iyi oluş, bireyin kendine ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir. Buna göre öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamına dair bilişsel değerlendirmeleri ile birlikte olumlu ve olumsuz duygular arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Bireyler bilişsel ve duygusal olarak kendilerini olumlu olarak değerlendirdiklerinde öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Buna göre öznel iyi oluş, yaşam deneyiminin önemli bir bileşenidir.

Psikolojik iyi oluş ise, kişinin kendisinin ve geçmişinin, büyüme ve gelişme kapasitesinin, yaşamın anlam ve amacının, diğer insanlarla kaliteli ilişkisinin, etkili bir şekilde kendi yaşamını ve dış dünyayı yönetmesinin, hakimiyetinin bütüncül bir değerlendirmesidir (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Psikolojik iyi oluş, olumsuz duygularla baş edebilme yeteneği, mutluluk, olumlu duygulanım ve bireyin ulaşmak istediği amaçlarla elde edebildiği şeyler arasındaki tutarlılık gibi bileşenlerden oluşmaktadır (Lawton, 1983). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşam amaçlarının farkında olması, kaliteli ilişkiler geliştirip sürdürmesiyle ilgilidir. Ayrıca bireyin olumlu benlik algısına sahip olması, sınırlılıklarını bilmesi, yeteneklerinin farkında olması ve kendini geliştirmesi ile de yakından ilgilidir (Akın, 2009). Psikolojik iyi oluş, iyi hissetmekten daha çok iyi yaşama ve iyi şeyler yapma ile karakterizedir (Telef ve diğ., 2013: 1299). Psikolojik iyi oluşu modern anlamda ele alan ilk araştırmacı Norman B. Bradburn'dür. Bradburn'e göre, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan fazla olmasıdır. Onun bu tanımı Carol Ryff tarafından eleştirilmiştir.

Ryff'e göre psikolojik iyi oluş, olumlu-olumsuz duygulanımdan daha fazlasıdır (Akbolat, 2022: 20). Ryff, psikolojik iyi oluşu açıklamak için altı boyutlu bir model geliştirmiştir. Ryff bu modeli geliştirirken; Erikson'un "psikolojik aşama modeli", Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Neugarten'ın "yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi", Jung'un "bireyleşme", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Rogers'ın "tam işlevsel birey", Allport'un "olgunlaşma", yaklaşımlarını temel almıştır (Ryff ve Keyes, 1995: 720). Bu model altı boyuttan oluşmaktadır. Birincisi kendini kabuldür. Kendini kabul, kişinin kendisini güçlü ve zayıf yönleriyle kabulünü içermektedir.

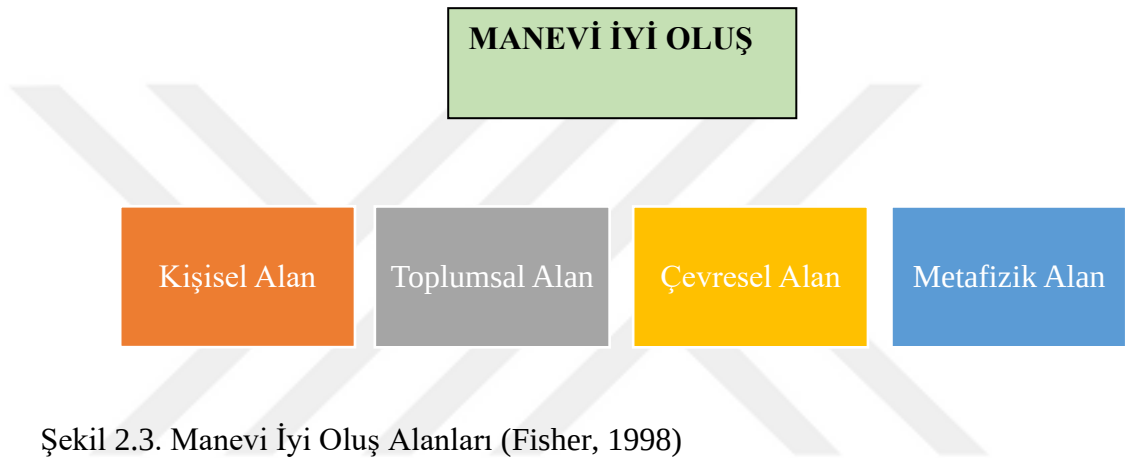
İkincisi başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmedir. Başkalarıyla kurulacak olumlu ilişkiler ve derin arkadaşlık bağları da psikolojik iyi oluşun göstergelerindendir. Üçüncüsü, özerkliktir. Özerklik, kişinin karar ve davranışlarının sorumluluğunu kendisinin almasıdır. Dördüncüsü, çevresel hakimiyettir. Çevresel hakimiyet, kişinin kendi kapasite ve potansiyeline uygun alanları seçmesi ve çevreye aktif katılımını içermektedir. Beşincisi, yaşam amacıdır. Altıncısı ise kişisel gelişimdir ve kişinin potansiyelini gerçekleştirmek için sürekli bir çaba içinde olmasını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006). Bu boyutlara göre psikolojik iyi oluş bireyin kendi potansiyelini ne kadar gerçekleştirebildiği, çevresiyle ne kadar etkili bir iletişim kurabildiği ve yaşamda nasıl bir anlam ve amaç bulabildiği ile yakından ilişkilidir. Buna göre psikolojik iyi oluş, hayata aktif katılımı içermektedir. Öznel iyi oluş, daha çok bilişsel ve duygusal boyutta bireyin kendine ilişkin değerlendirmelerini içerirken psikolojik iyi oluşta davranışsal boyut ön plana çıkmaktadır. Kişi davranışlarıyla hayata aktif katılmalı ve karar ve davranışlarının sorumluluğunu almalıdır. Hayata aktif katılan, kendi potansiyelinin farkında olup geliştirmeye çalışan, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilen, kişinin psikolojik iyi oluşunun yüksek olduğu düşünülebilir.

2.5. Manevi İyi Oluş

Manevi iyi oluş, zamanımızda daha çok çalışılan bir kavram haline gelmiştir. Maneviyatı çeşitli alanlarla etkileşim yapması sonucu ortaya çıkan manevi iyi oluş, aslında maneviyat kelimesinin bir açılımıdır. Manevi iyi oluş, maneviyatın insan üzerindeki görünür etkilerine verilen isimdir. Manevi iyi oluş, maneviyatın insanda tezahür etmiş halidir (Tan, 2023).

Manevi İyi Oluş kavramı 1971 yılında White House'ta yapılan "Ulusal Dinlerarası Yaşlılık" isimli konferansta ilk kez dile getirilmiş ve "benlik, toplum, çevre ve Tanrı ile birey arasındaki ilişkide yaşamın onaylanmasıdır" şeklinde tanımlanmıştır (Fisher, 2015: 162). Buna göre manevi iyi oluş, insanın bu dört alanda kurduğu kaliteli ilişkinin bir göstergesidir. Fisher'e göre bu dört alan; "Personal Domain" kişisel alan, "Communal Domain" toplumsal alan, "Environmental Domain", çevresel alan ve "Transcendental Domain" metafizik alan'dır (Fisher, 1998: 25). Manevi iyi oluşun kişisel alanını (Personal Domain); anlam, amaç, değerler, öz farkındalık, öz saygı, barış, sabır, özgürlük, alçakgönüllülük, kimlik, bütünlük gibi kişinin kendiyle etkileşimi sonucu oluşan bileşenler oluşturmaktadır. Manevi iyi oluşun toplumsal

alanını (Communal Domain); kişinin ahlakı, kültürü, dini, derin kişiler arası ilişkiler ve bu ilişkilerdeki sevgisi, bağışlaması, adaleti, umudu, inancı, insanlığı, dürüstlüğü, diğerkâmlığı oluşturmaktadır. Çevresel alanını (Environmental Domain); doğada yaratılanlara değer vermek, bakmak, beslemek ve bunun da ötesinde yaratılanlar üzerinde tefekkür etmek ve huşû duymak oluşturmaktadır. Metafizik alanını (Transcendental Domain); aşkın bir varlığa inanç, Benliğin ötesindeki aşkın bir varlık ile ilişkisi, hayranlığı, inancı ve ibadetleri belirlemektedir (Fisher, 1998: 40). Görüldüğü gibi manevi iyi oluş hayatın tüm alanlarını kapsayan bir iyilik halidir.



Şekil 2.3. Manevi İyi Oluş Alanları (Fisher, 1998)

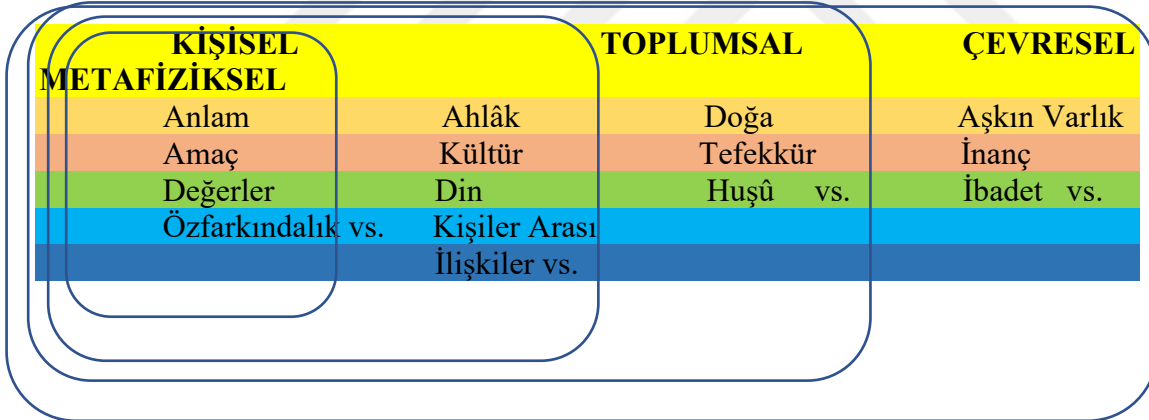
	KİŞİSEL	TOPLUMSAL	ÇEVRESEL	METAFİZİKSEL
BİLEŞENLER	-Anlam -Amaç -Değerler -Öz farkındalık -Bütünlük -Barış -Sabır -Özgürlük - Alçakgönüllülük -Kimlik -Öz saygı	-Ahlâk -Kültür -Din -Derin insan ilişkileri -Sevgi -Bağışlama -Adalet -İnanç -Umut -İnsanlık -Dürüstlük -Diğerkâmlık	-Doğa -Tefekkür -Huşû	-Aşkın varlık ile ilişki -Hayranlık -İnanç -İbadet

Şekil 2.4. Manevi İyi Oluş Alanlarının Bileşenleri (Fisher, 1998)

Manevi iyi oluş, bireyin tüm bu alanlarındaki etkileşimlerinin toplamı sonucu ulaştığı haldir. Fisher'e göre her bir alandaki olumlu etkileşim diğer alandaki

etkileşimi belirlemekte ve geliştirmektedir. Fisher bu durumu “ilerleyici sinerjizm” kavramı ile açıklamaktadır. Fisher (1998) ’ın ilerleyici sinerji yaklaşımına göre kişisel alandaki; anlam, amaç, değerler, öz farkındalık, bütünlük, barış, sabır, özgürlük, alçakgönüllülük, kimlik, öz saygı gibi bileşenler, toplumsal alanı etkilemektedir. Kişisel alanın etkisi ile oluşan toplumsal alandaki; ahlak, kültür, din, derin kişisel ilişkiler ve bu ilişkilerdeki sevgi, bağışlama, diğerkâmlık gibi bileşenler çevresel alanı etkilemektedir. Toplumsal alanın tesiri ile oluşan çevresel alandaki; doğa, doğa ile etkileşim, tefekkür, hûşû gibi bileşenler metafizik alanı etkilemekte ve Tanrı ile kurulan ilişkiyi belirlemektedir (Fisher, 1998). Bu ilişkiler ve sinerji doğru olmadığında veya kurulamadığında ise kişiler bütünlükten veya ruhsal sağlıktan yoksun kalmakta ve psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Her bir alandaki ilişkinin kalitesi kişinin çabasına, dünya görüşüne ve şartlara bağlı olarak değişebilmekte ve buna göre manevi iyi oluş düzeyi artıp azalabilmektedir. (Tan, 2023: 24).

Manevi İyi Oluş Alanları Arasındaki İlerleyici Sinerjizm



Şekil 2.5. Manevi İyi Oluş Alanları Arasındaki İlerleyici Sinerjizm (Fisher, 1998)

Buna göre manevi iyi oluş; kişiyi, toplumu, çevreyi, ilişkide bulunduğu her şeyi ve Tanrısal alanı birbirine bağlayan hem varoluşsal hem de dini boyutu olan bir kavramdır. Manevi iyi oluş, bireyin etkileşimde bulunduğu tüm alanlardan üretilen tatminkâr bir iyi oluş duygusudur (Tan, 2023). İngilizce’de “spiritual well-being” kavramının karşılığı olarak kullanılan manevi iyi oluş, iyi oluşun bir türüdür ve içinde hem maneviliği hem de iyi oluşu barındırmaktadır. Manevi iyi oluş, insanın varoluşsal ve dinsel iyiliğini içermektedir. Hayatın daha çok aşkın yönüne işaret etmektedir. Manevi iyi oluş, insanın kendisiyle, diğerleriyle, doğayla ve Tanrı’yla ilişkisinin

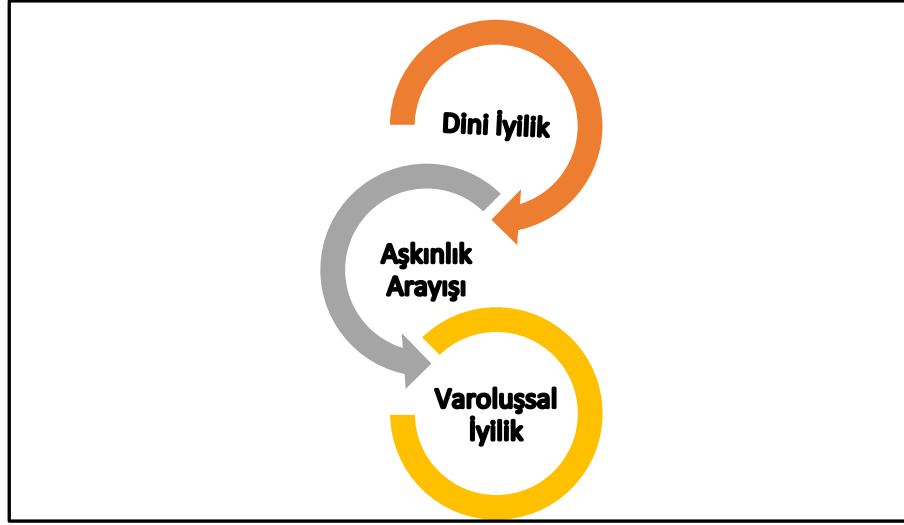
niteliğini ortaya koymaktadır (Acar, 2014). Manevi iyi oluş, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 1988’de resmen genel sağlığın bir parçası olarak kabul edilmiştir. Spritüellik, doğuştan gelen bir kapasitedir. Spiritüelliğin amacı, insanı mevcut potansiyelinin ötesine geçirmek, bilgi ve sevgisini artırarak aşkınlığa ulaşmasını sağlamaktır. Spritüel iyi oluş ise spritüel gelişimin peşinde olma ve spritüel gelişmeye dair dengeli bir açıklıktır (Kardaş , 2017). Spiritüel gelişme, insanın kendisi, diğerleri, doğa ve Tanrı ile nitelikli ilişkisi sonucunda meydana gelir ve bu ilişki ne kadar nitelikli olursa kişinin manevi iyi oluş düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır.

Hawks’a göre manevi iyi oluş, yaşamda bir anlam aramak ve devamlı olarak manevi gelişmenin peşinde olmaktır (Hawks ve diğ., 1995: 372). Devamlı olarak manevi gelişme peşinde olan insan, hayatında daha uyumlu, daha istikrarlı ve daha umutlu olmaktadır. Bu durum kişiler arası ilişkilerine de yansımakta ve diğerleri ile ilişkisinde de daha uyumlu olmaktadır. İnsanlar arası ilişkideki uyum tüm toplumu olumlu olarak etkilemektedir. Böylece manevi iyi oluş, kişinin kendisiyle, toplumla ve Tanrı’yla yakınlık duygusunu artırmaktadır (Çalışkan ve Dilmaç, 2022). Opatz’a göre manevi iyi oluş, “insan varlığında anlam ve amaç arama isteği, her şeyi sorgulama ve kolayca açıklanamayan soyut şeyleri takdir etme” olarak tanımlanmıştır. Ona göre manevi iyi oluşa sahip olan insan kendi içinden ve kendi dışından gelen güçler arasındaki uyumu aramaktadır (Opatz, 1986: 61). Bank (1980)’a göre manevi iyi oluş, sağlığın fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarını birleştiren güç, yaşamdaki başarılar için itici bir anlam kaynağı, kişiler arasında sevgi ve şefkate dayanan bağ ve bireyin aşkın olanı tanımasına izin veren bireysel algı kaynağıdır (Kamya, 2000). Seaward’a göre manevi iyi oluş şu üç boyutun bir araya gelmesiyle oluşmaktadır: kişinin kendisiyle ve diğerleriyle güçlü bir ilişkisi, güçlü bir kişisel değer sistemi ve hayatta anlamlı bir amaca sahip olmasıdır. Bu boyutlar bir araya geldiğinde kişiye spritüel güç sağlamaktadır. Spritüel güç, spritüel iyi oluşun duygusal ve davranışsal göstergesidir. Spritüel gücün oluşmaması, spritüel sağlığı kesintiye uğratmaktadır. Spritüel gücü geliştirmeye yönelik alıştırmalarla bu kesintiler yok edilebilir ve kişi daha iyi bir spritüel iyi oluş düzeyine ulaşabilir (Seaward, 2015: 167).

Manevi iyi oluş, aşkın bir güce inanıp bağlanmayı, yaşamda bir anlam bulma ve önemli değerlere sahip olmayı içermektedir. Manevi iyi oluşu düşük bireylerde anlamsızlık, amaçsızlık, umutsuzluk, madde kullanımı, depresyon ve hatta intihara

kadar giden durumlar görülebilmektedir. Manevi iyi oluşu yüksek olan bireylerin ise, yaşamda anlam ve amaç bulma, hayatından memnun olma ve zorlu yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebilme ve ruhsal yönden daha sağlıklı olma gibi özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Ayhan ve Seki Öz, 2022: 424). Manevi iyi oluş, insan psikolojisinde ve insanın anlam arayışında önemli bir yeri olan, insanların sorunlarla baş etmesine yardım eden ve insanın kendisiyle, çevresiyle ve Tanrı'yla ilişkisini ortaya koyan bir kavramdır. Manevi iyi oluş, insanların yaşamlarında kararlı olmasını sağlarken insanların arasında da uyumlu bir ilişki kurulmasını sağlamaktadır (Korkmaz ve Karaşahin, 2022).

Tüm bu tanımlardan anlaşıldığı üzere manevi iyi oluş, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Manevi iyi oluş genel olarak “aşkın bir güce inanma”, “yaşamda anlam ve amaç arama”, “önemli değerlere sahip olma”, “bireyin kendisi, diğerleri, çevresi ile ilişkisi”, “bireyin Tanrı ile ilişkisi” gibi boyutları içeren kompleks bir kavramdır. Manevi iyi oluş, bu boyutlarıyla varoluşsal ve dinsel alanı bünyesinde birleştirmektedir. Ellison’a göre manevi iyi oluş, dini ve psikososyal olmak üzere ki boyuttan oluşmaktadır. Bunu dikey veya yatay boyut olarak isimlendirmek de mümkündür. Buna göre manevi iyi oluşun dikey boyutunu Tanrı ile ilişki oluştururken yatay boyutunu yaşam amacı, yaşamdan memnuniyet gibi varoluşsal boyut oluşturmaktadır. İki boyutta aşkınlık içermesi ve kişiyi kendi ötesine taşımak istemesi noktasında birleşmektedirler (Ellison, 1983: 331). Moberg ve Brusek (1978) e göre de manevi iyi oluş iki boyuttan oluşmaktadır. İlk boyut bireyin belirli bir dini inançlar ekseninde daha yüksek bir güç ile ilişkisini içermektedir. İkinci boyut ise hayattaki anlam ve amaç gibi varoluşsal duyguları içermektedir. Buradaki anlam ve amaç ise belirli bir dini yapıdan bağımsızdır (Moberg ve Brusek, 1977). Görüldüğü gibi, insanlar manevi iyi oluşu din ve varoluşsal alan olmak üzere iki alandan elde etmektedirler. Dini iyilik, insanın Allah’la ilişkisini ifade etmektedir. Dini iyilik, insanın aşkın varlıkla ilişkisi bağlamında manevi yaşamına dair tecrübe ettiği doyum, memnuniyet ve tatmindir. Buna göre hayatı anlamlandırma çabası sonucu insan dine ve dini değerlere yönelebilir. Varoluşsal iyilik ise, insanın hayatta bir anlam araması, anlam duygusuna ulaşması ve hayatını buna göre yaşamasıdır (Acar, 2014).



Şekil 2.6. Manevi İyi Oluş Boyutları

Manevi iyi oluşun bir boyutu olarak varoluşsal iyilik, kişinin hayatına dair bir anlam inşa etmesi, hayatını bu anlama göre şekillendirmesi ve bu yaşamdan memnuniyetini ifade eden bir kavramdır. Burada bireyin yaşamının anlamı, yaşam memnuniyeti ve olumlu ya da olumsuz hayat deneyimleri öne çıkmaktadır (Acar, 2014). Anlam arayışı, varoluşsal iyiliğin en önemli unsurudur. İnsan karşılaştığı her şeyi anlamaya dair içsel bir eğilime sahiptir. İnsan kendisini ve çevresini anlayabildiği ölçüde hayatını sürdürebilmektedir. Bu sebeple bireyin anlama ulaşmak için verdiği mücadele ve mücadele sonucu üretebildiği anlam, insanı varoluşsal iyiliğe ulaştırmakta ve bu iyilik hali hayatındaki diğer alanları da etkilemektedir (Gürsu ve Ay, 2018: 1180). Varoluşsal iyilik; kişinin kim olduğu, nereden geldiği, nereye gideceği, hayata dair amacının ne olduğu gibi sorulara anlamlı cevaplar bulması sonucu oluşan iyilik halidir. Yaşamda bir amaç ve anlam aramak, kökenimizi ve kimliğimizi merak etmek, insan ruhunu motive etmektedir. Varoluşsal sorulara bir cevap bulan insan hem manevi olarak hem de fiziksel olarak daha canlı hissetmektedir. Acı, hayal kırıklığı gibi olumsuz duygulardan dahi bir anlam üretilmesi manevi iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Böylece anlam, olumsuz durumları dahi olumluya çevirerek insana varoluşsal iyilik sağlayan bir anahtar vazifesi görmektedir. (Ellison, 1983).

İnsan, anlam bulma çabasında olan bir varlıktır. Bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla eşsiz bir yapıdadır. İnsan yaşamın anlamını bir eser yaratarak ya da iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek, kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek bulabilir. Hayattan elde edilen başarı, iyilik,

güzellik, sevgi ve hatta acı gibi unsurlar insana bir anlam sağlamaktadır (Frankl, 2019). Hayatta insana anlam sağlayan alanlardan biri de dindir. Yalom’a göre, olumlu bir anlam duygusu sıkıca bağlı olunan dini inançlarla doğrudan bağlantılıdır (Yalom, 2018). Din, varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getirmekte, insanlarda güçlü motivasyon ve ruhî eğilimler uyandırmaktadır (Hökelekli, 1993: 69-70). Din, her şeyin derininde bulunan anlamı keşfetmede en büyük güçtür. Anlam kazandırıcı bir sistem olarak din, anlaşılması zor konu ve olayları insanın kabul edebileceği bir şekle sokmaktadır. Din bu fonksiyonunu özellikle insanı derinden etkileyen olaylarda güçlü bir şekilde ortaya koymaktadır (Bahadır, 2021: 145).

Din, kutsala ilişkin anlam arayışıdır (Pargament, 1997: 32). Din, insanın yaşamına Tanrı tarafından yapılmış mutlak bir katkıdır. Din tıpkı sevgi, umut, gibi insan yaşamına başka hiçbir şeyden elde edemeyeceği bir cazibe katmaktadır. Dış dünyadaki savaşı kaybeden insan iç dünyasında din ile sükûnete kavuşabilir. Din her durumda zorunlu şeyi kolaylaştırıp mutluluk kaynağına dönüştürür (James, 2017: 57). Jung’a göre ise dinler, “ruhsal tedavi sistemleridir, hatta psikoterapi sistemlerinin en gelişmişidir.” (Ayten ve Köse, 2018) Dinin inananlara sağladığı en önemli fayda, onların ruh dünyasını düzenlemesidir. Din, hayata anlam katarak, insana kimlik duygusu kazandırarak, insana zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmasında yardım ederek, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırarak ve insanı erdemli davranışlara yönlendirerek onların ruh dünyasını düzenlemektedir (Ayten, 2020: 131-132). Bu noktada dinin ruh sağlığı üzerindeki düzenleyici etkisini belirlemede dindarlığın niteliği önem kazanmaktadır. Yapıcı’ya göre dinin ruh sağlığı üzerinde nasıl bir etki yapacağı dindarlığın türüne ve tanımına, sağlık ve mutluluk kriterlerine, bireysel farklılıklara ve kişilik yapılarına, bireyin dinle bütünleşme düzeyine göre farklılık gösterebilmektedir (Yapıcı, 2007).

Alanda yapılan çalışmaların tümü dindarlık ve ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermemektedir. Bazı çalışmalarda dindarlık ve ruh sağlığı arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı, bazı çalışmalarda negatif ilişki olduğu, çalışmaların büyük çoğunluğunda ise pozitif ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Köylü, 2010). Koenig, dindarlık ve ruh sağlığı araştırmaları üzerine yaptığı çalışmasında dini inanç ve pratikler ile hayat doyumu, mutluluk, pozitif duygu, manevi güç ve diğer refah göstergeleri ile ilişkisini inceleyen 100 çalışmanın 80’inde pozitif ilişki bulunduğunu

tespit etmiştir. Bu pozitif ilişkiyi sağlayan neden olarak ise Koenig dinî inancın insanın deneyimlerine olumlu ya da olumsuz bir anlam katan sağlam bir dünya görüşü sağlamasını göstermektedir. Öyle ki anlam verme sayesinde insan hem hayatın bir amacı olduğunu hissederek hem de hayata dair daha umutlu ve iyimser bir tutum sergiler. Zorlayıcı yaşam olaylarına dinî bir dünya görüşüyle bakıldığı zaman, bu olayları ve koşulları da kötü şansla açıklayan bir bakış açısına göre daha olumlu bir şekilde değerlendirilir. Dinî inanç ve pratikler derin meditasyon, dua veya toplu ibadet esnasında neşe, hayranlık, huşu ya da şükran gibi olumlu duygular uyandırabilir. Bu olumlu duygular, günlük hayatın stresini etkisiz hale getirerek rahatlama sağlayabilir (Koenig, 2001).

Ayrıca din ergenlik, evlilik ve ölüm gibi insan hayatındaki başlıca geçiş evrelerini kolaylaştıran ve kutsallaştıran ritüeller sağladığı gibi bu değişiklikler sayesinde toplumu bir araya getirir ve insanların birbirlerini desteklemesini teşvik eder. Ayrıca dinî inançlar özgecilik, nezaket, cömertlik, bağışlayıcılık gibi erdemleri teşvik ederek sosyal uyumu pekiştirmektedir (Koenig, 2001). Din, insan ruhunu kucakladığı andan itibaren günlük hayatın akışı içerisinde insan tüm duygularını ve düşüncelerini inancı ile paylaşmakta ve her şeyde ondan destek almaktadır. Böylece din insan hayatına, insan hayatı da dine bağlanmaktadır (Yavuz, 2013: 25). Dinin tüm bu olumlu etkileri, manevi iyi oluşun dinsel iyilik boyutunu oluşturmaktadır.

Dinsel iyilik, dinin insan üzerindeki olumlu etkilerini ifade etmektedir. Dinsel iyilik, insanın etkileşimde bulunduğu dini alandan elde ettiği tatminkâr bir iyi oluş duygusudur ve kişinin içsel inancını ve dindarlığını temsil etmektedir (Tan, 2023). Dinsel iyilik, insanın Tanrı ile olan ilişkisini içermektedir. Tanrı ile kurulacak sevgi, saygı, merhamet eksenli ilişki, insan yaşamını olumlu yönde etkileyerek dinsel iyilik sağlamaktadır. Bu sebeple kişinin Tanrı ile kurduğu ilişkinin niteliği, manevi iyi oluş açısından çok önemlidir. Kişi olumlu bir Tanrı algısına sahip ise manevi iyi oluş düzeyi yüksek olacaktır. Ancak kişi Tanrı'yı; cezalandıran, gazaba uğratan olarak görüyor ve bu çerçevede Tanrı'yla korku temelli bir ilişki kuruyorsa manevi iyi oluş düzeyi bu durumdan olumsuz etkilenecektir (Acar, 2014). Özdoğan (2005) çalışmasında korkunun baskın olduğu Tanrı algısına sahip olanların benlik değerlerinin daha düşük ve öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tanrı korkusu, kutsalın korkutucu olarak düşünülmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Dini öğretilere

göre, suçlu insan Tanrı tarafından yargılanacağı için korku ortaya çıkabilir. Tanrı'nın cezalandırıcı özelliklerine odaklanmış olan birey Tanrı'nın azabından korkmaktadır. Bu da insanı Tanrı'dan uzaklaştırabilmektedir. Tanrı sevgisi ise kişiyi Tanrı'ya yaklaşmaya ve bağlanmaya yönlendirmektedir. Bireyin Tanrı ile ilgili bildikleri ve bunların bilincinde olması ile O'na yönelik duygusal yönelimi şekillenmektedir. Tanrı'nın çok seven (Rahman), şefkatli, affedici, koruyan, gözetken olarak algılanması bireyi Tanrı'ya daha çok yaklaştırmaktadır (Güler, 2007). Olumlu Tanrı algısı bireyi Tanrı'ya yaklaştırarak bireyin hayata bağlılığını da artırmaktadır. Tanrı kavramı karşısında olumlu duygu (sevgi, merhamet, huzur, mutluluk) içinde olanlar, tanrı kavramı karşısında olumsuz duygu (korku, panik) içinde olanlara göre hayata daha iyi bağlanmaktadır (Kartopu, 2014).

Tanrı algısı, huzur, mutluluk ve anlam kazanma bağlamında insanın kendisi ve diğerleri ile olan ilişkisini etkilemektedir. İnsan pozitif bir Tanrı algısıyla hayatta anlam bularak yalnızlık duygusundan kurtulabilir ve hayata daha iyi bağlanabilir. Bunun tam tersi negatif bir Tanrı algısıyla insan anlamsızlık ve mutsuzluk içerisinde kıvrınabilir (Mehmedoğlu, 2011). Buna göre Tanrı algısı ne kadar pozitif olursa bireyin kendisi, diğerleri ve Tanrı ile kurduğu ilişkiden elde ettiği anlam ve doyumu ifade eden manevi iyi oluşu da o derece yüksek olmaktadır.

Kişinin sahip olduğu ahiret inancı da kişiye dinsel iyilik sağlamaktadır. İnsan ahiret inancı sayesinde dünya hayatına yeni bir düzenleme getirir ve ilk önce bu dünya hayatında her şeyin gelip geçici olduğunu öğrenir (Tokur, 2020: 161). Ahiret inancı insanı dünyada salih ameller işlemeye yönlendirir ve kötülük yapmaktan da insanı alıkoyar. Böylece insan iyimser, vicdanlı, yardımsever birisi haline gelir. İnsanın uğradığı zulüm ve haksızlıkların karşılığının ahirette verilecek olması insanı teselli eder ve insanın daha sabırlı hareket etmesini sağlar. Bu dünyanın sıkıntılı bir yer olduğunu bilir ve sıkıntı ve hüznün uğramayacağı ebedi hayat için bu dünyasını güzelleştirmeye çalışır (Peker, 2018). Ahiret inancı yas süreciyle baş etme noktasında da insana iyilik sağlar. İnsan sevdiklerinin ölümünden büyük üzüntü duyar. Ahirete inanmayan insan bu kayıptan dolayı kahrolup, varoluşsal boşluğa düşebilir. Ahiret inancı olan insan ise ahirette yaşamın devam edeceğine, öldükten sonra ahirette beraber olacaklarına inanarak teselli bulur ve üzüntüsüyle baş edebilir. Ahirete inanmak insanı psikolojik olarak da rahatlatır. Çünkü ölüm fitrî olarak korkuyu da

beraberinde getirmektedir. Ahiret inancı ise insanın ölüm korkusuyla baş etmesine yardımcı olmaktadır (Saruhan , 2006).

Kader inancı da kişiye dinsel iyilik sağlayan unsurlardan birisidir. İnsanın kendi iradesiyle gerçekleştirdiği davranışlarının yanında, kendi iradesini aşan olaylarda vardır. İşte bu noktada kader inancının önemi ortaya çıkmaktadır. Kader bir savunma aracı olarak doğru kullanılırsa insanı psikolojik olarak rahatlatır ve sorunlarla başa çıkmaya yardım eder. Kader inancı ile başa çıkma arasında üç boyutlu bir ilişki bulunmaktadır. Birincisi kader inancı kaygı ve suçluluk gibi duygulara karşı bir teselli aracı olarak başa çıkma sürecinin bir parçası olabilir. İkincisi kader inancı başa çıkma sürecine manevi katkı sağlayarak başa çıkmaya yardımcı olabilir. Üçüncüsü ise kader inancı insanı dini bağlılıklara yöneltebilir (Kartopu, 2019: 19-20).

Bu noktada bireylerin kaderi nasıl algıladıkları ve olayları anlamlandırmada kadere atfı ne derece kullandıkları dinsel iyilikleri üzerinde belirleyici olmaktadır. Kartopu (2013) kaygı ve kader ilişkisi üzerine yaptığı çalışmasında kendini dindar görme düzeyi arttıkça kadere atfı yapma tutumunun da arttığını tespit etmiştir. Araştırmaya göre “hayrın ve şerrin kaynağı Allah olduğu” şeklinde kadere atfı yapanların kaygı düzeyi daha düşük çıkmıştır. Buna göre kader doğru anlamlandırıldığında kaygıyı azaltarak dinsel iyiliğe katkıda bulunmaktadır.

Dua, tövbe, ibadet gibi dini pratikler de kişinin iyi oluşuna katkıda bulunmaktadır. İnsan, özellikle sıkıntılı zamanlarında, kendinden daha güçlü olan kutsal bir varlığa sığınma ihtiyacı içindedir. Varlığını benimsediği yüce varlık karşısında duyduğu saygı ve ümit sebebiyle kendisinden daha güçlü olana durumunu iletmek, onunla irtibat kurmak istemektedir. Bu durumda dua, bir anlamda kişinin bütün varlığıyla Allah’a yönelişi olarak anlaşılabilir (Türk, 2015). Dua, inanan ile inanılan arasında bağlantı kurma biçimidir (Kayıklık, 2001). Dua, insanın vazgeçilmez bir yöneliştir. Dua, Allah’a bağlılığın bir göstergesidir (Özdoğan, 2007: 167). Dua, temelde kişinin Allah ile konuşması ve O’ndan yardım istemesidir. Bu anlamda duayı harekete geçiren güdüler, ihtiyaçlar ve isteklerdir. Buna göre dua, insanın, bir yandan arzularına ulaşabilmek, diğer yandan korkularından kurtulabilmek için her şeye gücü yeten bir bir varlığa sığınmasıdır (Yapıcı, 2005). Duada birey durumunu, yaşadıklarını, dertlerini ve isteklerini Allah’a ileterek kaygılarının çözümü için motivasyon kazanmaktadır. İnanarak ve güvenerek Allah’a dua etmek, insana ümit

vermektedir (Peker, 2017: 95). Bu ümit insanı kötümser duygulardan uzaklaştırarak insanın kendisini emniyette hissetmesini sağlamaktadır. Bunların dışında duanın, kişinin iç dünyasına yönelik gerçekleri keşfetmesini sağlaması, kişiliğinin yapılanmasında önemli rol oynaması, bireyin yalnızlık hislerini ortadan kaldırması ve zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırması gibi pozitif etkileri de bulunmaktadır (Doğan, 1997). Tüm bu işlevleriyle dua bireyin hem kendisiyle hem de Tanrı'yla ilişki kurmasını sağlayarak manevi iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

Tövbe ise, insanın işlediği günahı vazgeçerek Allah 'a dönmesi ve bir daha o suçu işlemeyeceğine dair Allah 'a söz vermesidir (Peker, 2018). Bu anlamda tövbe, inanan bir insan için, Allah ile arasını açan şeyden kaçma ve uzaklaşma isteği olup, insanın kendisiyle ve manevî dünyasıyla, Allah'la barışması demektir (Aydın, 2009). Tövbe eden kişi pişmanlığını Allah'a ileterek, iç dünyasında ortaya çıkan sıkıntıdan kurtulur ve ruhsal olarak rahatlar. Tövbeleri kabul eden bir Allah inancı, büyük hatalar yaptığında affedilme ümidi vererek ve günahkârlık, suçluluk gibi duygulardan kurtararak insanın manevi iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir (Peker, 2018). İbadetler de kişiye dinsel iyilik sağlayan unsurlardan biridir. İbadetler, insan ile Allah arasındaki ilişkinin dış dünyadaki görüntüleri ve dini hayatın pratik uygulamalarıdır. İbadetler bireyin Tanrı'nın huzuruna çıkma, O'na yakın olma ve O' nunla irtibat kurmasına aracılık etmektedir (Certel, 1998). İnsanda ibadet eylemini gerçekleştiren asıl niyet, bağımlılık bilincinden kaynaklanmaktadır. Kendi varoluş imkânlarıyla eksik bir varlık olan insanın her şeyi kendisine borçlu olduğu yüce varlığa karşı yaklaşma isteği ibadetlerle anlam kazanmaktadır. Buna göre ibadet, Allah'a bağımlılığın bilincine ulaşmış insanın O'na içtenlik, şükran ve minnettarlıkla katılmasını ifade etmektedir (Hökelekli, 1993: 234). İbadetler gerek tek gerekse toplu yapılışın kişinin tüm psikolojik mekanizmalarını etkilemektedir. Buna göre ibadetler kişinin dürtülerini kontrol etmesinde, iradesini güçlendirmesinde, dengeli bir kişilik kazanmasında, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmasında, sorumluluk duygusu kazanmasında, toplum içerisinde uyumlu bir şekilde yaşamasında etkin rol oynamaktadır (Peker, 2018). Sonuç itibarıyla din, insanın hayatına inanç ve ritüellerle karışarak onun anlamlı, kendisi ve çevresiyle barışık bir hayat yaşamasına imkân vermekte; ümitsizliğe düşmesini engellemektedir (Aydın, 2009). Görüldüğü gibi manevi iyi oluş kişinin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile ilişkisi çerçevesinde elde ettiği anlam ve doyumunu ifade etmekte; bu yönleriyle hayatın tümünü kapsamaktadır. Kişinin hayattan kendi

benliğine dair elde ettiği anlam ve doyum, toplumsal alanı; toplumsal alandan elde ettiği anlam ve doyum, çevresel alanı; çevresel alandan elde ettiği anlam ve doyum ise, kişinin Tanrı ile olan ilişkisini şekillendirmektedir. Kişinin bu dört alandan herhangi birinden elde ettiği anlam duygusu varoluşsal iyiliğini oluştururken; Tanrı ile ilişkisi bağlamında elde ettiği anlam ve doyum ise dinsel iyiliğini oluşturmaktadır. Tanrı algısı, ahiret inancı, kader inancı, dua, tövbe, ibadet gibi unsurlar ise kişinin dinsel iyiliği üzerinde etkili olmaktadır.

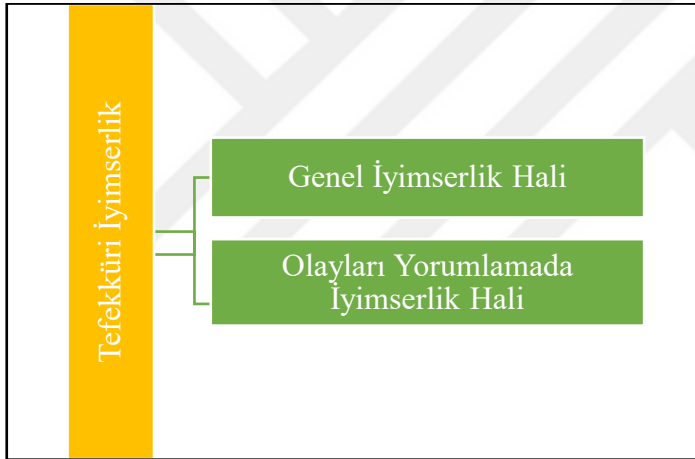
2.6. Tefekkürî İyimserlik

Tefekkürî iyimserlik, tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini kapsamaktadır. Buna göre tefekkürî iyimserlik; bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı olmak üzere bu dört alandaki tefekkürleri sonucu elde ettiği memnuniyet, doyum ve tatmini içermektedir. Ruh eğitiminin ilk aşaması, tefekkürdür. İnsan kendi benliği üzerine tefekkür etmeden ruhunu eğitemez. Ruhun yükselişi tefekkürle beraber meydana gelir. Ruh bu yükselişle beraber “tefekkürî iyimserlik” adını verdiğimiz bir iyilik haline ulaşır. Bireyin tefekkür sonucu ulaştığı iyimserlik haline “tefekkürî iyimserlik” denmektedir.

İyimserlik, zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında olumlu duyguların ortaya çıkması ve bu olaydan olumlu sonuç beklenmesidir. Buna karşılık kötümserlik ise kaygı, suçluluk, öfke, üzüntü çaresizlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması ve olumsuz sonuçların beklenmesidir (Baltaş, 2020: 78). Seligman’a göre hayat, iyimsere de kötümserde de aynı zorlukları yaşatır ancak iyimserler bu zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Kötümserler ise hemen pes ederler, mücadele etmekten vazgeçerler ve depresyona bile girebilirler. İyimserler ise esnek ve olumlu düşünceleri sayesinde işte, okulda ve oyun gibi alanlarda daha başarılı olurlar (Seligman, 2021: 335). Kararlı bir şekilde benimsenen iyimser düşüncenin düzeltici etkisini hiç kimse inkâr edemezken bunun aksine korku, nefret ve her türlü bencil düşünce tarzı insanı yok oluşa götürür (James, 2017: 119). Kişi eğer iyimser düşüncelere sahipse mutluluk da onu izler. Kişi eğer kötü düşüncelere sahipse acı da peşinde dolandır (Allen, 2022: 14). Bu bağlamda kişinin düşüncelerinin niteliği ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Düşünceler, toprağa ekilen tohumlar gibidir. Zengin ve verimli tohumlar güçlü ve sağlıklı bitkiler yetiştirir, verimsiz tohumlar ise sağlıklı bitkiler yetiştirir. Bunun gibi zihnimize ektiğimiz iyimser düşünceler de güzel deneyimler üretmektedir. İnsan zihninde barış

ve uyum düşünceleri yarattığında olumlu deneyimleri hayatına çekmektedir. Tersine hata bulmaya, suçlamaya, kurban anlayışına saplandığında hayatına hayal kırıklıkları ve başarısızlıkları çekmektedir. İnsanın düşündüğü her şey geleceğini yaratmaktadır. Bunun için insan zihninin toprağına iyimser düşünceler ekmelidir (Hay, 2021). İyimserliği hayata bakış tarzı olarak genel ve olayları yorumlama tarzı olarak özel şeklinde iki türlü değerlendirmek mümkündür.

Hayata bakış tarzı olarak iyimserlik, hayatın tüm alanlarında olumlu duyguları aktif kılan genel bir iyilik halidir. Olayları yorumlama tarzı olarak iyimserlik ise, karşılaşılan olumlu ve olumsuz durumları yorumlama biçimidir. (Seligman, 2021: 193). Tefekkürî iyimserlik hali her iki iyimserlik türünü de içerebilir. Tefekkürî iyimserlik hem genel hayata bakışımızda hem de olayları yorumlama tarzımızda etkili olabilir.



Şekil 2.8. Tefekkürî İyimserlik Çeşitleri

Tefekkür, insanı erdemli bir hayat yaşamaya yönlendirerek genel iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir. Tefekkür eden insan Allah’a karşı sorumluluk bilinciyle hareket etmekte ve bu sorumluluk bilinci insanı kötü davranışlardan alıkoymaktadır. Allah’ın rahmet ve azametine şahit olan insan şükür, alçakgönüllülük, diğerkâmlık, tevazu, merhamet, sevgi gibi güzel erdemlere yönelmektedir. Böylece insan hayatının tüm alanlarını kapsayan genel bir iyilik haline sahip olmaktadır. Tefekkür, aynı zamanda zorlu yaşam olaylarını anlamlandırmayı kolaylaştırarak da iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir. Hastalık, sakatlık, iflas etme, boşanma, yakınıni kaybetme gibi zorlu yaşam olayları karşısında tefekkür mekanizmasını devreye sokan insan, bunların bir imtihan vesilesi olduğunu bilir ve bu olaylar karşısında umutsuzluğa kapılmaz. Her zorlukla beraber mutlaka bir kolaylığın olduğunu

düşünerek bu olaylar karşısında hemen yıkılmaz. Her şeyin Allah'tan geldiğine ve bu dünyanın geçici olduğuna dair inanç, bireyin zorlu yaşam olayları karşısında kendisine ve çevresine zarar vermesini önlemektedir (Tokur, 2020: 18).

Zorlu yaşam olayları karşısında tefekkür mekanizmasını devreye sokamayan kişi ise üzüntü, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duyguların esiri olur. Bu duygularla baş edemeyerek Allah'ın kendini sevmediği, cezalandırdığı, inançlarının bir işe yaramadığı gibi olumsuz dini başa çıkma şekillerine yönelebilir. Bu da zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkma sürecini daha zor hale getirebilir. Görüldüğü gibi tefekkür, hem bireyin hayata genel bakışı üzerinden hem de zorlayıcı yaşam olaylarını açıklama tarzı üzerinden bireye iyimserlik kazandırmaktadır. Buradaki iyimserlik gerçek dışı beklentilere sahip olmak değil, tefekkür süzgecinden geçmiş olumlu beklentilere sahip olmayı ifade etmektedir.

Tefekkürî iyimserlik, manevi inançların kognitif süreçlerde etkili olması sonucu ortaya çıkan bir iyimserlik halidir. Kognitif süreçler ile spiritüel inançlar birleştiğinde, insanın ruhunu saflaştırmasını ve olgunlaştırmasını kolaylaştırabilir. Bilişsel psikolojiye göre insanın düşünceleri, duyguları ve tutumları üzerinde etkili olmaktadır. Buna göre tefekkürle ilgili süreçler, insanın duygularını ve davranışlarını düzenlemesinde etkili olmaktadır. Buna bir de manevi inançları eklendiğinde bireyler, iç psikospiritüel stratejilerini izleyebilir, değiştirebilir ve geliştirebilirler. Böylece ruhlarını iyileştirmek için elektroşok gibi tedavi yöntemleri ya da alkol, uyuşturucu gibi zararlı maddeleri kullanmak zorunda kalmazlar. Aksine tüm zihinsel süreçlerini Tanrı'ya adadıklarında değersizlik duyguları yerine sevgi, mutluluk, huzur gibi olumlu duyguları elde edebilirler (Bedri, 2018: 20). Buna göre tefekkürî iyimserlik hali, insanın zihinsel süreçlerinde ilahi enerjiyi aktif kılarak tüm hayatını bu enerjiye göre biçimlendirmesidir.

Tefekkürî iyimserlik halinin bireye kazandırdıklarını şöyle sıralayabiliriz:

a) Anlam ve Amaç Duygusu Sağlama: Tefekkür, insana gerek enfüsî gerek afakî alanla ilgili bir anlam ve amaç duygusu sağlamaktadır. İnsan varoluşa dair sorularını tefekkür sayesinde cevaplandırarak hayatında bir anlam ve amaç bulabilir. Hayatında bir anlam ve amaç bulan insan, ruhunda tatmin olmayı bekleyen boşluğu doldurabilir ve hayata daha sıkı sarılabilir.

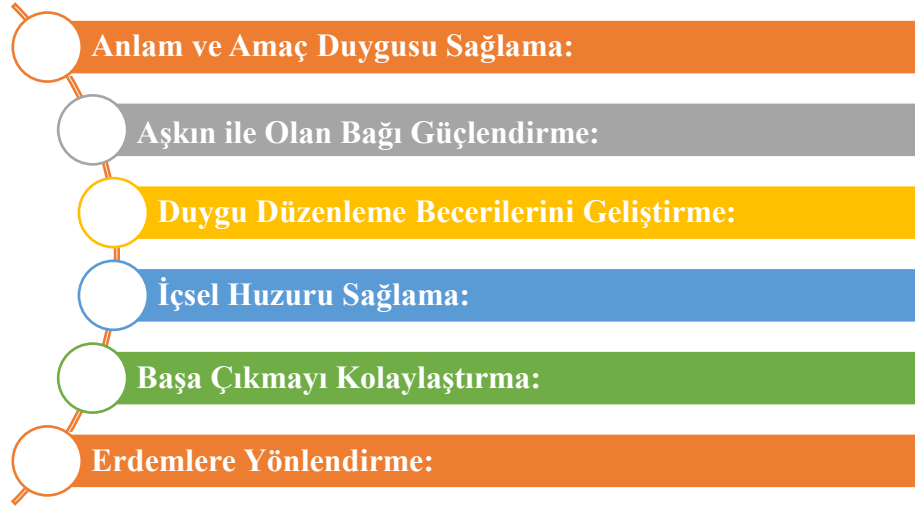
b) Allah ile Olan Bağı Güçlendirme: Tefekkür sonucu karşılaştığı manzaralar sayesinde insan Allah'ın kudretini ve azametini anlar ve O'nunla olan bağlarını güçlendirebilir. Her şeye gücü yeten, her zaman insanın yanı başında sığınabileceği bir Tanrı inancı insanı psikolojik olarak rahatlatmakta, insana güven vermekte ve onu karamsar düşüncelerden uzaklaştırmaktadır.

c) Duygu Düzenleme Becerilerini Geliştirme: Tefekkür penceresinden hayata bakabilen insanlar zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında paniğe, kaygıya, derin kedere kapılmazlar. Tefekkür, insanın duygularında aşırıya kaçmasını engeller. Çünkü tefekkür eden insanlar, olan her şeyin arkasında bir hikmet olduğunun bilincindedirler. Bu bilinçle beraber duygularını izleyebilir, değerlendirebilir, değiştirmekten sorumlu dışsal ve içsel süreçleri harekete geçirebilirler (Thompson, 2013).

d) İçsel Huzuru Sağlama: İnsanın duygusal ve diğer zihinsel durumlara bağlı olarak oluşan huzurunun veya huzursuzluğunun temelinde olaylara ya da durumlara dair sahip olduğu bilginin niteliği yer almaktadır. Bu doğrultuda insanın kendisini, diğer varlıkları ve Tanrı'yı bilme imkânına göre oluşan "içsel huzur"u insanın tefekkürleri sonucunda oluşmaktadır. (Dağ, 2023). Tefekkür sayesinde insan, kendi benliği, diğer varlıklar ve Tanrı üzerine düşünerek zihnini doğru bilgiden kaynaklanan hoşnutlukla doyurabilir, kendinden memnuniyet duyabilir ve içsel huzura ulaşabilir.

e) Başa Çıkmayı Kolaylaştırma: Tefekkür, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Hastalık, sakatlık, boşanma, yakınıni kaybetme gibi durumlar insanı ilişkileri, amaç ve hedefleri açısından yeniden hesaplaşmaya sevk etmektedir (Bahadır, 2021: 41). Tefekkür sayesinde insan, bu olaylara ilişkin tatmin edici bir anlam üreterek olaylar üzerinde bilişsel kontrol sağlayabilir ve bu olaylarla daha kolay başa çıkabilir.

f) Erdemlere Yönlendirme: Tefekkür, insanı erdemli bir hayat yaşamaya yönlendirmektedir. Tefekkür sayesinde Allah'ın rahmet ve azâmetine şahit olan insan O'na karşı kendini sorumlu hissederek şükür, alçakgönüllülük, diğerkâmlık gibi güzel erdemlere yönelmektedir.



Şekil 2.9. Tefekkürî İyimserlik Halinin Bireye Kazandırdıkları

2.7. Zihnî Körlük

Tefekkürün zıttı ise varlıkların muntazam yapısını umursamamak, hayretle üzerinde düşünerek hakikate ulaşmak için çaba göstermemek anlamına gelen zihnî körlüktür. Tefekkür, Tanrı katında bir bilinçlilik hali iken zihnî körlük, bireyin bu bilince sahip olmamasıdır. Zihnî körlük, güzel bir çiçeğin yanından onu fark etmeden geçip gitmektir. Zihnî körlük, başını kaldırıp da gökyüzüne hiç bakmamaktır. Zihnî körlük, insanın kendi benliğinin farkına varmamasıdır. Zihnî körlük, içte ve dışta bulunan Tanrı'nın kudret ve şefkat gösterici delillerinin farkında olmamaktır. Zihnî körlük, var olanla nitelikli ilişki kuramamaktır. Zihnî körlük, tefekkür sonucu elde edilen tefekkürî iyimserlik haline ulaşamamaktır. Kur'an-ı Kerim'de "İnananların Allah'ı hatırlamak ve vahyedilen hakikati düşünmekten dolayı kalplerinin heyecanla ürperme zamanı gelmedi mi?" (Hadid, 16) buyurularak insanlar tefekküre davet edilmektedir. Zihnî körlük yaşayan insanlar, bu daveti kabul etmeyen ya da bu davetten haberi olmayan insanlardır. Evren ve içindeki her bir varlığın mükemmel yaratılışı, bize ince ayar çalışan bir sistemin olduğunu göstermektedir. Bu sistemdeki varlıkları sıradanlıktan kurtarıp anlamlı ve amaçlı bir varlık olarak görmek ancak derin bir tefekkür bilinci ile mümkündür. Bu bilinç bize evrendeki her şeyin bir sahibi olduğu hatırlatarak insanı egoizmden, doymayan hırslardan korur ve her davranışını sorumluluk bilinciyle yapmasını sağlar. İlahi olandan nasiplenen insanın var olanı görme açısı değişir, varlığa ilahi olanın gözüyle bakmaya başlar (Düzgün, 2021: 16-17).

Zihnî körlük yaşayan insanın ise ilahi olandan hiçbir nasibi olmadığı gibi O'na karşı herhangi bir sorumluluk da hissetmez. Bu bağlamda zihnî körlük, olayları anlamlandırma sürecinde ilahi enerjinin devre dışı bırakılmasını ifade etmektedir. Tefekkürî iyimserlik bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile nitelikli bir tefekkür ilişkisi kurması sonucu ulaştığı iyimserlik hali iken; zihnî körlük ise bireyin bu dört alanla nitelikli tefekkür ilişkisi kuramamasıdır. Zihnî körlük bağlamında bireyin bu dört alanla nitelikli tefekkür ilişkisi kuramamasına sebep olan pek çok etken bulunmaktadır. Doğadan kopuk yaşamak, zamanı yitirmek, sahip olma yönelimi, sıradanlık ve alışma, egosantrizm, zihinsel gürültü gibi pek çok sebep zihinsel körlüğe sebep olabilmektedir. Bir şeye aşına olmak, onu düşünmeye engel olabilir. Yeknesak tekrarlar en harika kozmik olguları bile sıradanlaştırabilir (Bedri, 2021). İçinde yaşadığımız kâinatta her şey süreklilik gösterdiğinden insanlar pek çok harikallığı sıradan görebilmektedir. Sıradanlık ve alışkanlık ise insanın kâinattaki tefekkür unsurlarıyla karşılaşmasını zorlaştırmaktadır. Hayatın hızlı bir şekilde akıp gitmesi, hayatın otomatikleşmesi ve insanın günlük hayatın koşuşturması içinde hızlı hareket etme zorunluluğu da insanı giderek tefekkürden uzaklaştırmaktadır.

Tefekkürü engelleyen etmenlerden biri de modern insanın zamanı yitirmesidir. Günlük hayatın keşmekeşinde modern insanın durup düşünmeye, etrafındaki güzellikleri görmeye ayıracak vakti kalmamıştır. Dostoyevski “Delikanlı” isimli kitabında bu durumu çok güzel tasvir etmektedir: “Bu devir... sıradan insanın en parlak zamanı; duygusuzluğun, bilgisizliğin, tembelliğin, yeteneksizliğin, hazırda konmak isteyen bir kuşağın devridir. Kimse bir şeyin üzerinde durup düşünmüyor. Kendisine bir ülkü edinen çok az.” (Dostoyevski, 2015: 66). Yaşam hızının artmasıyla birlikte dinginliğin öldürüldüğü gündelik yaşamda nitelikli zaman yitime uğramaktadır. Byung-Chul Han'ın dediği gibi insan sükûnetle durduğunda iyi zaman meydana gelir (Han, 2019: 70). İnsan bu sükûnete kavuştuğunda tefekkürü engelleyen mekanizmalar ortadan kalkar ve insan daha yüksek bir bilinç seviyesine ulaşır. Daha yüksek bir bilinç seviyesi de daha iyi bir yaşamı mümkün kılar. Yaşam sanatı, hayatın her evresinde bilinçli bir yaşam sürmek için tefekkür etmeyi gerektirir. Tefekkür etmek için ise hayret ve sükûnete ihtiyaç vardır. İnsan bu hayret ve sükûneti iki yerde bulabilir: doğa ve kendi iç dünyası. Tefekkürün ön şartı olan hayret ve sükûnetin yeniden inşa edilebilmesi için insanın kendi özüne ve doğaya dönmesi şarttır.

Günümüz hız çağında modern insanın tefekkür mekanizmasını devreye sokabilmesi için birtakım engelleri aşması gerekmektedir. Tefekküre en büyük engel, doğadan kopuk olarak yaşamaktır. Doğadan kopuk beton yığınları içine hapsolan modern insan, etrafında tefekkür mekanizmasını devreye sokacak bir güzellik bulamamaktadır. Gelişen teknolojiyle beraber kazanılan bilgilerin gücüne olan mutlak inanç ve bağlılık insanı, kendinden başka hiçbir şeyi dikkate almayan bir özne haline getirmiştir. Modern insan kendini doğanın bir parçası olarak görmeyi bırakmış, doğayı sadece kendi faydası için kullandığı bir araç haline getirmiştir. Schumacher “Çağdaş insan kendini doğanın bir parçası olarak değil, yazgısı onu egemenliğine almak ve yenmek olan bir güç olarak hissetmektedir; oysa bu savaşı kazanacak olursa, kendisini de yenik düşen tarafta bulacağını unutmaktadır.” demiştir (Maltaş, 2015). Her bakış, dış dünyayla kurulan bir bağıdır. Bu bağı güçlü olması için insanın bakışını sevgi ve sükûnetle derinleştirmesi gerekmektedir. Kiminin içine neşe dolduran bir kar tanesi kimisi için günü mahveden bir aksilikten başkası olmayabilir. İnsan bakışını ne ile süslüyorsa odur. Bakışını güzellik, sevgi, sükûnet ve farkındalık ile süsleyen insan, varlığın arkasındaki Yüce hakikati görebilir. Bir ağacın farkında olmadan her gün yanından geçip giden ya da gökyüzündeki yıldızlara hiç bakmayan insan ise içi boş bir bakışla anlamsızlığa mahkûm olur. (İnce, 2021: 88). Buna göre doğadan uzaklaşan insan hem fiziksel hem psikolojik olarak yenik düşen tarafta olmaya mahkumdur.

Kendimizle ve dış dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmanın ilk aşaması, kendi içimize dönmektir. Kendimizle baş başa olduğumuz yerlerde Özelsel’in ifadesiyle dünyayla ilişki görünürde kesilirken asıl hayat su yüzüne çıkar, ruh genişler, saplantı nevrozları çözülür. İnsan çocukluğundan şimdiki yaşamına kadar pek çok şey üzerine tefekkür eder. Artık insanda bir iç göz oluşmuştur. İnsan bu iç gözüyle hayatını yeniden anlamlandırır (Özelsel, 2023). Her türlü inanın temelinde insanın kendini bilmesi yatmaktadır. Kişinin kendini bilmesi ile Tanrı’yı bilmesi arasındaki ilişki Hz. Muhammed’in bir sözünde, “Kendini bilen Rabbini bilir” şeklinde ifade bulmuştur. İnsanın kendini bilmesi pek kolay bir eylem olmamıştır. Çünkü insanın kendini kendi bakışının nesnesi haline getirmesi zor bir içsel süreç içerir. İnsanın kendine dönmesi için dış dünyayı paranteze alması ve kendine doğru bir yolculuğa çıkması gerekmektedir (Taşdelen, 2021: 9).

Dünyada yaşadığımız âlem dışında herkesin keşfetmesi gereken bir iç âlemi vardır. Asıl hayat buradadır. İnsanın kendi iç âlemini keşfetmesi için herkesten uzağa çekilip kendi varoluşuna dair tefekkürde bulunması gerekmektedir. Bunun için insan kendi kendiyile baş başa kalabileceği mekanlar bulmaya çalışmıştır. Tefekkür sadece bir mekân ile özdeşleştirilebilecek bir olgu olmamakla beraber sistematik ve üretim amaçlı bir tefekkür için bireyin mekân ile bütünleşmesi oldukça önemlidir. Modern dünyada mekanlar artık her türlü iletişim ve etkileşime açık, yüksek teknolojili yerler haline gelmiştir. Kalabalık şehir hayatı, mobil cihazların her an erişebilirliği tefekkür için gereken sadelik ve sessizliğe imkân vermemektedir (Kurnalı, 2019: 1-2). Kur'an-ı Kerim'de *"...Bunun içindir ki, şimdi siz onlardan da, onların Allah'tan başka tapındıkları asılsız şeylerden uzaklaşıp şu mağaraya sığın ki Rabbiniz rahmetini size ulaştırsın ve sizi durumunuza göre ruhlarınızın ihtiyaç duyabileceği şeylerle donatsın."* (Kehf, 16.) buyrulurken ruhun doyurulması için insanlardan biraz uzaklaşıp sadece Hakk'la beraber olunabilecek mekânlar bulunması tavsiye edilmiştir. İlk insanlar inziva ve tefekkür için dağ, mağara gibi doğal yapıları tercih ederken; ilerleyen zamanlarda insanlar manastır, mâbed, çilehane/halvethane gibi mimari yapıları inşa etmişlerdir. Çünkü bu mekânlarda insan için hızdan, karmaşa ve kaostan çıkış; huzura, kutsal olana ve varoluşun derinliklerine giriş vardır (Özelsel, 2013: 19). Heidegger'e göre insan dünyayla diyalog halinde bir varlıktır. Bu diyalogda dinlemek, konuşmaktan daha hürmetkâr bir davranıştır (İnce, 2021: 98). Modern kentin gürültüsünden insan ne doğanın sesini ne de kendi iç sesini dinleyemeyecek hale gelmiştir. İnsanın tefekkür eylemini etkili bir şekilde gerçekleştirebilmesi için zihnini de gürültü, karmaşa, kaostan uzaklaştırması ve şimdiki âna odaklanması gerekmektedir. Zihinle özdeşleşme, düşünmenin durdurulamaz ve istem dışı hale gelmesine neden olmaktadır. O ayrıca korku ve ıstırap oluşturan sahte, zihin ürünü bir benlik yaratmaktadır. Bu sahte benlik, insanın Tanrı'ya ayrılmaz bir biçimde bağlı olan içsel sessizlik âlemini bulmasına engel olmakta ve insanın kendisi, diğer insanlar ve Tanrı ile arasına girmektedir. Bu sahte benlikten kurtulmak ve zihindeki gürültüyü kesmek için dikkati sadece şimdiki âna yönelterek düşünce akışını kesintiye uğratmak ve bu boşluğu tefekkür ile doldurmak gerekmektedir. İnsanın akıntıya kapılıp sürüklenen farkındalığı, içinde bulunulan anda tam uyanık ve mevcut olmama eğilimi bir boşluk yaratmaktadır. Zihin bu boşluğu kendini efendi ilan ederek doldurmaktadır (Tolle, 2023).

Bir çiçekten diğerine uçan kelebek gibi, zihin geçmiş deneyimlerle meşgul olur ya da kendi ürettiği senaryolarla geleceği bekler. İnsan nadiren “şimdi”de ve “burada” bulunur. Oysa fiziksel bedenin, değişen duyguların ve geveze zihnin ardında yatan gerçek benliğe “şimdi” ve “burada” ulaşabiliriz (Tolle, 2023). Ânı yaşamının sağladığı dikkat ve bilinçli farkındalığın insan hayatında dönüştürücü bir etkisi vardır. Anın farkına varan insan, zamanını daha nitelikli kullanmayı öğrenir. Anın farkına varan insan kendi duygu ve düşünceleriyle daha iyi temas edebilir. (Taran, 2022: 18). Ânı yaşamaya ruhun hazır olabilmesi için, ruhun somut dünyadan içine doğru çekilmesi gerekir. Manevi arınmanın merkezi olan kalp, dünyalık şeylerle kirlenmiştir. Bu yüzden ilk olarak dünyalık şeylerden uzaklaşılmalıdır. Algısal alan sınırlandırılıp zihin tek bir nokta üzerine yoğunlaştığında bilinç seviyesinde farklılaşma olması beklenir (Gürsu, 1999: 91). Bu değişimi William Blake şu sözleriyle özetlemektedir: “Algımın kapıları temizlenirse her şey insana olduğu gibi, sonsuz gözükecektir. Çünkü insan, her şeyi mağarasının daracık çatlaklarından görecektir denli kendisini kapatmıştır.” (Blake, 2014: 47) İnsan sadece kendi düşüncelerine hapsoldüğünde yani kendi zihniye özdeşleştiğinde bilinçsizleşecek ve acıdan kurtulamayacaktır. İnsanın kendi düşüncesinin bilincine ulaşabilme konusunda yaşadığı zorluklar egosantrizmden ileri gelmektedir (Piaget, 2017). Düşünce egosantrizmi de tefekküre engel olabilmektedir. Çünkü sadece kendisi için düşünen ve kendi düşüncesine güven içinde yaşayan bir kimse için alternatif diğer yolların bir önemi olmayacaktır. Bu da insanın bakışını dar bir alanla sınırlandıracak ve insanı gerçek doğasından uzaklaştıracaktır. İnsan zihniyle özdeşleşmeyi bıraktığında ise zihin iktidardan düşecek ve Tanrı insanın gerçek doğasını açığa vuracaktır (Tolle, 2023).

Sahip olma eğilimi de insanları tefekkürden uzaklaştıran etkenlerden birisidir. Sahip olma eğilimindeki kişi kendi yaşantısını, hayatının anlamını sahip olduklarına ve daha fazla sahip olabileceklerine göre belirlemektedir. Bu durumda her şey, kişinin neye sahip olduğuna bağlı olmaktadır. Kişi davranışlarını “sahip olmak” ilkesine göre ayarladığında kişinin dünyaya karşı tavrı elde etmek, hükmetmek biçiminde belirmektedir. Modern insan çok şeye sahiptir, çok şey kullanmaktadır ama kendisi çok azdır. Onun duyguları ve düşünceleri kullanılmamış kaslar gibi körelmiştir (Fromm, 2017). Çünkü elde etme ve tüketme hırısından tefekkür etmeye vakti kalmamıştır.

İnsanın tek amacı “ben” e bağlı olmamak, egonun baskısından kurtulmak, “sahip olmak” ilkesinden sıyrılıp “olmaya” çalışmak olmalıdır. Yaşamın ağırlığı daha çok ‘‘olmak’’ üzerine toplanmalıdır. “Olmak”, kişinin hiçbir şeye açlık duymadığı, tam tersine büyük bir sevinç içinde bütün yeteneklerini üretici bir biçimde kullanarak, dünya ile bir olduğu varoluş biçimini ifade etmektedir. “Olmak” için aldatıcı dış görüntünün arkasındaki hakikati görmek gerekmektedir. Bunun içinde insanın ne yaptığından çok ne olduğuna dair tefekkürde bulunması gerekmektedir. Çünkü her şey insanın “sahip olma” ya da “olma” eğilimlerinden hangisini seçtiğine bağlıdır (Fromm, 2019). İnsanın bu konuda nasıl bir düşünceye sahip olduğu yaşamı üzerinde önemli ölçüde etkili olmaktadır. Olmaya yönelim, kişinin kendi benliği ve çevresi ile sağlıklı tefekkür ilişkisi kurmasına sebep olurken; sahip olma yönelimi ise kişinin bir şeylere sahip olduğu sürece kendisi olabildiğini varsaydığı için varlığa uzaktan bakmaya ve varlıkla sağlıklı bir tefekkür ilişkisi kurmaya engel olmaktadır.

“Üzümünü ye bağını sorma” kayıtsızlığı ya da nankörlüğü insanı çevresine bakıp da gördüğü her şeyin nereden geldiğine dair düşünmekten alıkoymaktadır. Bunun tam tersine “Bu değirmenin suyu nereden geliyor?” sorusu ise insanı hayret ve ibrete sevk etmektedir (Güler, 2019). Zihin bir şeyin ne olduğu, neden olduğu ve neden başka türlü olmadığı konusunda bir cevap bulmak istemektedir. Hakikati kavrama arzusuyla yüklü olan zihin, olan bitenin bilinmezliği karşısında bir sarsıntı ve iç gerilim yaşamaktadır. Zihin sunulmuş bilgiyle yetinmemekte gerçeğin daha da gerçeğini istemektedir. Hayret, merak duygusunu harekete geçirerek olaylar karşısında şüphe etmeye sebep olmakta ve insanı tefekkür etmeye yönlendirmektedir. Hayret, insanın bu dünyadaki anlamını bulmasında varoluşsal bir anlam taşımaktadır. Hayretin varoluşsal yanını duyabilen insan, bilgiye, düşünceye, hayata, sıradan bir yaşayış içinde olmayan yepyeni bir ufuk içinden bakabilmektedir. Hayret aslında zihnin varlıkları anlama gayretidir (Saltuklu ve Toprak, 2021). Bu gayretten yoksun zihin, kör bir şekilde sıradan yaşamına devam etmekte ve varlıkla derin bir bağ kuramamaktadır.

Tefekkür süreci kendi haline bırakıldığında çoğu zaman önyargılı, çarpıtılmış, taraflı, bilgilendirilmemiş ve indirgemeci bir yapı gösterebilmektedir. Halbuki bir toplumun yaşam kalitesi, üretilen teknoloji, her türlü hayat olayı ve manevi yönden iyi oluşu düşünceyle yakından ilişkilidir. Hal böyle iken en iyi yatırım düşünceye yapılmalıdır (Karaca, 2019).

İnsanların çoğu hayatta kalma mücadelesinde birincil ihtiyaçları karşılamakla uğraştıkları için tefekkür gibi ikincil ihtiyaçlara hayatlarında pek yer verememektedir. Hayatlarında tefekküre yer ayıranlar için de tefekkürün niteliği ile ilgili sorunlar ortaya çıkmaktadır. Tefekkürün niteliği üzerindeki temel etken, bireylerin iman ve Allah'a yakınlık dereceleridir. Buna göre bireyin imanı ne kadar güçlü ve Allah'a ne kadar yakınsa, tefekkürü de o kadar nitelikli olmaktadır. İkinci etken konsantrasyon gücüdür. Bireyin konsantrasyon gücü ne kadar yüksek ise, tefekkürün niteliği o kadar iyi olmaktadır. Üçüncüsü nitelikli bir tefekkür için, zihinsel huzur ve sükûneti sağlayacak uygun bir mekân ve uygun bir zaman gerekmektedir. Bunun dışında kişinin tefekkür nesnesi hakkında ne kadar bilgili olduğu, tefekkür konusunda etrafında iyi örnekler olması, çevresel ve kültürel faktörler de tefekkürün niteliği üzerinde etkili olmaktadır (Bedri, 2018).

Görüldüğü gibi tefekkürün gerçekleşmesini ya da gerçekleştiğinde nitelikli bir hâle gelmesini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Tefekkür basit ve kendi kendine gerçekleşebilen bir eylem olmayıp, bunun için uygun zaman, mekân ve koşulların oluşması gerekmektedir. Öncelikle kişinin zihinsel olarak tefekküre hazır olması gerekmektedir. Kişinin egosantrik düşünceden uzaklaşması, varlığa daha geniş bir perspektiften bakması ve içsel sükûnetine engel olan zihinsel gürültüyü susturarak tefekküre imkân verecek bir dinginliğe zihnini ulaştırması gerekmektedir. Tefekkürün ilk aşaması olan dikkatin gerçekleşebilmesi için insanın algısının açık, temiz olması ve insanın dış dünyayı paranteze alarak kendini kendi bakışının nesnesi haline getirmesi gerekmektedir. Tefekkürün işlevsel olması için eyleme dönüşmesi gerekmektedir. Üretmeyen, olgunlaştırmayan, farkındalık kazandırmayan tefekkür, tefekkür değildir. İnsanı kendine, Tanrı'ya ve diğer insanlara yaklaştıran tefekkür, tefekkürdür. Tefekkür sonucunda insan varoluşun hakikatini kavrayarak üst bilinç seviyesine ulaşmış olmalıdır. Tefekkür, bir inşa sürecidir. Bu süreçte insan hem kendini hem de dış dünyayı yeniden inşa etmeli ve ruhî olgunluğa ulaşmalıdır. İnsan benlik, çevre, toplum, Tanrı gibi alanlardaki her bir tefekkür deneyimini anlayış, bilgelik ve kendi öz bilgisini elde etmede bir araç olarak kullanılmalıdır. Ancak böyle bir tefekkür eylemi bireyin manevi iyi oluşunu olumlu olarak etkileyebilir. Zira yaşamı aydınlatmayan, erdemler yoluyla insanı olgunlaştırmayı başaramayan bir tefekkürün insan üzerinde hiçbir etkisi olmayacaktır.



3. KURAMSAL ÇERÇEVE

Kuram, iki veya daha fazla davranış arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla ortaya koyulmuş tutarlı ilkeler topluluğudur. Kuram, iyi tanımlanmış ilke ve kavramlardan oluşur. Bu kavramlar aracılığıyla bir olgu veya olayı açıklar ve anlamlandırırız (Ereş, 2018). Kuramlar aslında insana pek çok konuda yardımcı olur: düşünceleri geliştirir, kavrayışı zenginleştirir, tartışmayı derinleştirir, analizi zenginleştirir. Kuram toplumsal dünyayla ilgili bilgilerimizi artırır. Kuram, toplumsal dünyanın bazı unsurlarının nasıl ve neden işlediğini açıklar. Tüm araştırmalarda kuramın bir yeri vardır. Bir araştırma yaparken kuramsız ilerlemeye çalışmak, insanı odaktan uzaklaştırarak muğlak düşüncelerin tuzağına düşürebilir ve gereksiz verilerle vakit kaybettirebilir. Dolayısıyla kuram, bir konuyu nasıl araştıracağımıza dair çerçeve sunar, temel kavram ve varsayımları temin eder, verileri anlamlandırmaya yardım eder (Neuman, 2018).

İnsan ve davranışları hakkında bildiklerimizin çoğu da psikolojik kuramlar sayesinde olmuştur. Psikoloji tarihine baktığımızda psikanalitik, davranışçı, bilişsel vb. pek çok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlar insan ve davranışı hakkında anlayışımıza katkılar sunmuştur. Psikolojik kuramlardan biri de Albert Ellis tarafından ortaya atılan Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram'dır (ADDK). ADDK'ya göre düşünce, duygu ve davranışlar önemli ölçüde birbirini etkilemekte ve karşılıklı bir neden-sonuç ilişkisine dayanmaktadır. Albert Ellis, bu üç alanı biraraya getirerek bütünlleştirici bir kuram oluşturmuştur (Ellis, 1956). Ellis'e göre insanlar, düşüncelerini akılcı ve gerçekçi bir biçimde düzenlediklerinde duyguları ve davranışları da daha uygun, yaratıcı ve duygusal açıdan daha doyurucu hale gelmektedir. Ellis'in düşünce-duygu-davranış bütünlüğü sağlayan bu kuramı insanı bütünsel bir şekilde değerlendirmeye imkân vermesi sebebiyle oldukça önemli gözükmektedir. Bu bağlamda bu araştırmada, tefekkür konusuna daha bütüncül bir bakış açısı kazandırmak için, bu konuyu daha iyi yansıttığı düşünülen Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram'dan hareket edilecektir.

3.1. Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuramının Tarihsel Gelişimi

Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram'ı daha iyi anlayabilmek için bu kuram ortaya atılmadan önceki epistemolojik zemini iyi okumak gerekmektedir. Bu sebeple öncelikle ADDK ortaya çıkana kadar geçen süreçte psikoloji dünyasının tefekküre ve düşünceye olan yaklaşımı ele alınacaktır. 1900'lü yılların başında hâkim olan kuram Sigmund Freud tarafından ortaya atılan psikanalitik kuramdır. Sigmund Freud, insan zihnini bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı şeklinde üçe ayırmıştı. Bilinç, zihnin algılayabilen kısmı iken bilinç öncesi zihnin ancak dikkatle algılanabilen bölgesidir. Bilinç dışı ise, zihnin bilinç düzeyine sadece serbest çağrışım, rüya yorumu gibi özel yöntemlerle ulaşabilen bölümüdür. Freud'a göre insan davranışlarının sebebi, bilinçte değil bilinç dışında aranmalıdır (Freud, 2022: 130). Buna göre Freud, insan davranışlarında bilinçli bir düşünmeyi değil daha çok bilinç dışı gerçekleşen düşünceleri ön plana çıkarmaktadır. Psikanaliz serbest çağrışım, hipnoz gibi yöntemlerle bireyin bilinç dışı gerçekleşen düşüncelerini açığa çıkararak bireylerin zihinsel durumları hakkında bilgi edinmeye yardımcı olsa da zihinsel rahatsızlıkların nasıl yok edileceğine dair etkili bir öneri getirememiştir (Anjali ve Phadke, 2018).

Freud'un öğrencisi Jung'da bilinç ve bilinç dışı halleri tanımlamıştır. Jung'a göre, bilinç çaba gerektirir, enerji ve uğraş ister; sınırlıdır, pek çok düşünceyi içine almaz. Bilinç dışı ise her zaman var olan insanlığın ilkel durumudur. Bilinç, algısal ve yönelimsel bir organ olarak içe yönelmemize hizmet eder ve dört temel işlevi yerine getirir. Bu işlevler duyusallık, düşünme, hissetme ve sezgidir. Duyusallık, bize bir şeyin ne olduğunu, düşünme ne anlama geldiğini, hissetme bunu nasıl anlamlandırdığımızı, sezgi de kalbe malum olma halini içerir (Jung, 2022: 98). Jung'a göre bilincin düşünme işlevi, bir şeyin bize ne olduğunu söylemektedir. Bilmediğimiz bir şeyle karşılaştığımızda düşünmeye başlarız ve sonra da düşüncelerimizin farkına varırız. Arketipler, kişinin bilinç dışı donanımını oluşturur ve bireyi benzer durumlarla karşılaşan ataları gibi davranmaya hazırlarlar. Jung'a göre Tanrı da bir arketiptir. Tanrı arketipi bilinçdışından birtakım sembollerle bilince ulaşarak bireyler üzerinde etki yapar. Freud'dan farklı olarak Jung, bilinç dışı süreçlere ilaveten tüm insanlarda ortak bilinç dışı arketiplerin bulunduğu kolektif bilinçdışı kavramını ortaya atmıştır (Ayten, 2009: 74-75). Jung'a göre kolektif bilinç dışının insanın düşünceleri üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Jung'un önemli kavramlarından biri de bireyleşme kavramıdır. Bireyleşme, kişiliğin bütünlüğe giden sürecidir. Bu süreçte insan hayata dair bir anlam bulur, erdemli ve olgun bir kişilik geliştirir. Jung'a göre bireyleşme süreci iki evrede gerçekleşmektedir. Birinci evrede birey, hayatta kalabilmek için dış dünya ile ilişkilerini düzenler. İkinci evrede ise kendi içine dönerek kendi özüyle buluşur. Bireyleşme aynı zamanda dini bir içerik de taşımaktadır. Kişi bu evrede sadece kendi özüne kavuşmakla kalmaz, dinin buyurduğu şekilde erdemli davranışlar da sergiler (Ayten ve Köse, 2018: 36). Dolayısıyla Jung'un hayatın ikinci evresi dediği 35-40 yaş sonrası dönem birey için önemli bir tefekkür sürecini içermektedir.

1950'li ve 1960'lı yıllarda psikanalize bir tepki olarak ortaya atılan davranışçılık ise psikolojinin bilinç, bilinç dışı gibi içsel durumlara değil, gözlemlenebilen insan davranışlarına odaklanması gerektiğini söylemektedir (Corey, 2015). Bu görüşe göre duygu ve düşünce gibi başkası tarafından gözlenemeyen durumlar öznedir. Psikolojinin konusu ise herkes tarafından gözlenebilen ve ölçülebilen nesnel davranışlardır. Davranışçılık bilişsel süreçleri göz ardı etmesi sebebiyle eleştirilmiş ve bilişsel kuramların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bilişsel kuram'a göre insanlar, hayvanlar gibi çaresiz kurbanlar değildir, düşünme ve düşündükleri hakkında düşünme kapasitesine de sahiptirler (Anjali ve Phadke, 2018). Bilişsel kurama göre bireyin düşüncelerinin duyguları ve davranışları üzerine önemli bir etkisi bulunmaktadır. Çevreden gelen uyaranlarla ortaya çıkan sonuç arasında bireyin bilişsel sistemi önemli rol oynamaktadır. Bilişsel kuramın bir diğer özelliği de bireyin öğrenmesinin büyük bir kısmının hayvandan farklı olarak sosyal öğrenmeye bağlı olmasıdır. Sosyal öğrenme kavramı ilk defa, 1954'de Julian Rotter tarafından kullanılmıştır. Rotter'a göre insanın kişiliği, kendisi ile çevresi arasındaki etkileşim sonucu oluşmaktadır (Rotter, 2021). İnsan çevresinden sosyal etkileşim yoluyla aldığı bilgileri taklit ederek ilk öğrenmelerini gerçekleştirmekte ve kişiliğini şekillendirmektedir (Bandura, 1961). Sosyal öğrenme kuramı, Bandura tarafından geliştirilerek bireyin bilişsel süreçlerini de işin içine katmış ve 1986'dan itibaren sosyal biliş kuramı adıyla anılmaya başlanmıştır (Türkçapar, 2017: 155-156). Bandura'nın 1986'da ileri sürdüğü sosyal-bilişsel kuramın sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi, dolaylı öğrenme kapasitesi, öz düzenleme kapasitesi, öz yargılama kapasitesi gibi ilkeleri tefekkür eylemini içermesi sebebiyle önemlidir.

Tefekkür, bilişsel bir süreç olarak tüm bu ilkelerle yakından ilişkilidir. Çünkü insan iç sisteminde bulunan bu kapasiteler sayesinde tefekkür eyleminde bulunmaktadır. İnsan tefekkür ederken sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi, dolaylı öğrenme kapasitesi, öz düzenleme kapasitesi, öz yargılama kapasitesi gibi bilişsel kaynaklarından yararlanmakta ve eylemlerini buna göre düzenlemektedir. Sembolleştirme kapasitesi, insanların dış dünyayı anlamalarında önemli bir araçtır. İnsanlar sahip oldukları bu sembollerle eylem ve yargılarına karar verirler (Bandura, 1989). Semboller, düşüncenin bir aracı olarak insanın tefekkür sonucu üreteceği anlamın belirlenmesinde önemli rol oynarlar. Öngörü kapasitesi ise kişinin geleceğine yönelik olaylar hakkında yorum yapabilme kapasitesidir (Bandura, 2001). Geleceği öngörme, istenen sonuca ulaşmayı ve istenmeyen sonuçtan uzaklaşmayı mümkün kılar. İnsan gelecekte gerçekleşmesi muhtemel bazı olaylar üzerine tefekkür ederken öngörü kapasitesini kullanmaktadır. Öngörülü bir bakış açısı, kişinin yaşamını daha anlamlı kılar. Dolaylı öğrenme kapasitesi, kişinin başkasını gözlemleyerek onun davranışlarından öğrenme kapasitesidir (Bandura, 1989). Başkasının davranışlarına bakarak pek çok yeni bilgi öğrenebilir ve pek çok hatadan da korunabiliriz. İnsan başkalarının davranışları hakkında tefekkür ederek kendi hayatına dair pek çok ders çıkarabilir (Kartopu, 2015). Özdüzenleme, bireyin belli bir amaç doğrultusunda tepkilerini değiştirip yerine başka tepkiler koymak için gösterdiği çabadır. Özdüzenleme, bireyin kendi öğrenme sürecinin sorumluluğunu alması ve buna göre davranmasıdır. Sosyal bilişsel kurama göre özdüzenlemenin özgözlem, özyargı, öztepki olmak üzere üç süreci vardır. Özgözlem, kişinin davranışları üzerindeki dikkatli gözlemidir. Kişi böylelikle amacına ulaşıp ulaşamadığı üzerine tefekkür eder. İkinci aşama, bireyin amacı ile var olan performansını karşılaştırmayı sağlayan özyargılamadır. Öztepki ise kişinin olumlu hisler ve davranışları sürdürmeye devam etmesi, özödüller vermesidir (İsrael, 2007: 7). Kişi özdüzenleme yoluyla kendi düşünceleri, duyguları ve davranışları ile ilgili karara varır, kendini gözlemleyerek doğru davranışlarda bulunur ve özdüzenleyici yöntemlerle davranışlarına somut tepkilerde bulunur. Özyargılama yoluyla kişi, düşüncelerini kanıtlayabilir, ortaya yeni fikirler koyabilir, onları eyleme dökebilir ya da sonuçlarını tahmin edebilirler ve onların sonuçlarından da yargıda bulunabilirler (Kartopu, 2015: 51-53).

Özdüzenleme ve özyargılama kişiye tefekkür etmesi için bilişsel motivasyon sağlayabilir. Kişi davranışlarını düzenlemek için iç dünyası hakkında tefekkür ederek kendi hayatında neleri değiştirmesi gerektiği konusunda bir karara varabilir ve buna göre eylemde bulunabilir. Aynı zamanda kişi tefekkür ederken sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi, dolaylı öğrenme kapasitesi, özdüzenleme ve özyargı kapasitesi gibi önceki öğrenmelerinden ve deneyimlerinden oluşturduğu zihin depolarını tefekkür eyleminde kullanabilir.

Bilişsel paradigmadaki bu gelişmelerden sonra asıl bilişsel kuramı ortaya koyan Aaron T. Beck ve Albert Ellis olmuştur. Aaron Beck'e göre psikolojik problemlerin çoğu gizli ve kontrol edilemeyen kuvvetlerden değil; hatalı öğrenme, yanlış düşünme ve gerçekte hayali ayırt edememe gibi olaylardan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla bilişsel terapide önemli olan hastanın düşünme dinamikleridir (Beck, 2005: 27). Bilişsel terapi, bireyin kendi düşünme dinamiklerinin ve iç konuşmalarında kullandığı cümlelerin düzenlenmesinin o kişinin davranışlarında da uygun bir düzenleme yapacağı varsayımına dayanmaktadır (Corey, 2015: 360). Yoğun sözel düşünme duyguları da etkileyerek motor davranışların değişmesine yol açmaktadır. Bu açıdan akıl, duygu ve davranış hepsi birbiriyle önemli ölçüde etkileşmektedir. Albert Ellis bu üç alanı bütünleştirerek akılcı duygulanım davranışçı kuramın temellerini atmıştır. Klasik rasyonalistlerin aksine Ellis varoluşçu, hümanistik ve realistik bazı görüşleri birleştirmiş; Kierkegaard, Martin Buber, Jean Paul Sartre, Paul Tillich, Martin Heidegger gibi isimlerden etkilenmiştir (Ellis, 1995).

Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram, güçlü felsefi temellere sahip, yaşama bakış açısını değiştirmeyi amaçlayan bir kuramdır. Bu kuramın temeli M.S. 1. yy. da yaşamış olan Stoacı filozof Epiktetos'a dayanmaktadır. Epiktetos'a göre "İnsanlara rahatsızlık veren olayların kendisi değil, bu olaylara getirilen bakış açısıdır." Olaya ilişkin değerlendirmeler, olayın duygusal ve davranışsal sonucunu etkilemektedir. Dolayısıyla insanlar bir olay hakkında düşünme biçimini değiştirdiklerinde olay hakkında ne duyumsadıklarını ya da bu olaya karşı gösterdikleri davranışsal tepkileri de değiştirebilirler (Köroğlu, 2017: 41-45).

Epiktetos’la aynı dönem yaşamış olan Roma İmparatoru Marcus Aurelius’da “Kendime Düşünceler” isimli kitabında düşüncelerin insan hayatındaki önemine değinmiştir. Aurelius’a göre, başka birinin ruhunu izleyip anlamadığı için mutsuz olan insana pek rastlanmaz. Ancak, kendi ruhunu anlayamayanların mutsuz olması kaçınılmazdır. İnsanın kendi ruhunu anlaması için düşüncelerinin farkında olması gerekmektedir. Çünkü ruhu dolduran düşüncelerdir. Her şey düşünceye bağlıdır, düşünce de insana bağlıdır. İnsan, eğer düşüncelerini gerçekçi bir şekilde düzenleyebilirse huzurlu ve dingin bir noktaya ulaşabilir (Aurelius, 2016: 47). Ellis aslında bu kuramı oluştururken Epiktetos ve M. Aurelius’un fikirlerinden yararlandığını da itiraf etmiştir (Anjali ve Phadke, 2018). Taoizm, Budizm, Konfüçyanizm gibi dinlerde de düşünce üzerine yoğunlaşma ile ilgili fikirlerin olduğu görülür. Hristiyanlık ve Yahudiliğin kutsal kitapları da insanın kendine yardım etmesi için düşüncelerle ilgili önerilerle doludur ((Türkçapar, 2021: 68-69).

İslam düşüncesinde ise insanın öfke, panik, üzüntü, korku gibi olumsuz duygularla baş edebilmesi için iç dünyasındaki birtakım olumlu düşünceleri harekete geçirmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Belhî’ye göre insan ruhunun selamette olduğu zaman birtakım düşünceleri iyice zihnine yerleştirmelidir ki ruhun selameti bozulduğunda bu düşünceler onun tahammül gücünü artırsın. İnsan bu dünyada arzu ettiği her şeye ulaşamayabilir. İnsan dünyanın tabiatının bu şekilde olduğu düşüncesini zihninde yerleşik hale getirdiğinde ortaya çıkan problemleri sakın bir şekilde karşılayabilir (El-Belhî, 2023: 179). Kindî de “Üzüntüyü Yenmenin Çareleri” isimli risalesinde üzüntünün çaresi olarak kişinin hayatta tüm arzularının gerçekleşemeyeceğini ve sevdiklerini elde edemeyeceğini zihnine yerleştirmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Kindî, 2014). Ebû Bekir Râzi de ölüm korkusuyla mücadele etmek için kişinin kendisini ölümden sonraki hayatının bu hayatından daha iyi olacağına ikna etmesi gerektiğini söylemektedir (Er-Râzî, 2021: 29). İbn Miskeveyh’ e göre ise kimin düşüncesi daha doğru ise insanlığı da o ölçüde mükemmeldir (İbn Miskeveyh, 2022: 29). İbn Kayyım el- Cevziyye ise düşünce ile ilgili görüşlerini “havâtır” kelimesi üzerinden temellendirmiştir. Havâtır, “hatırah” kelimesinin çoğulu olup insanın zihnine iradesi dışında gelen düşünceleri ifade etmektedir (Yavuz, 1997: 526).

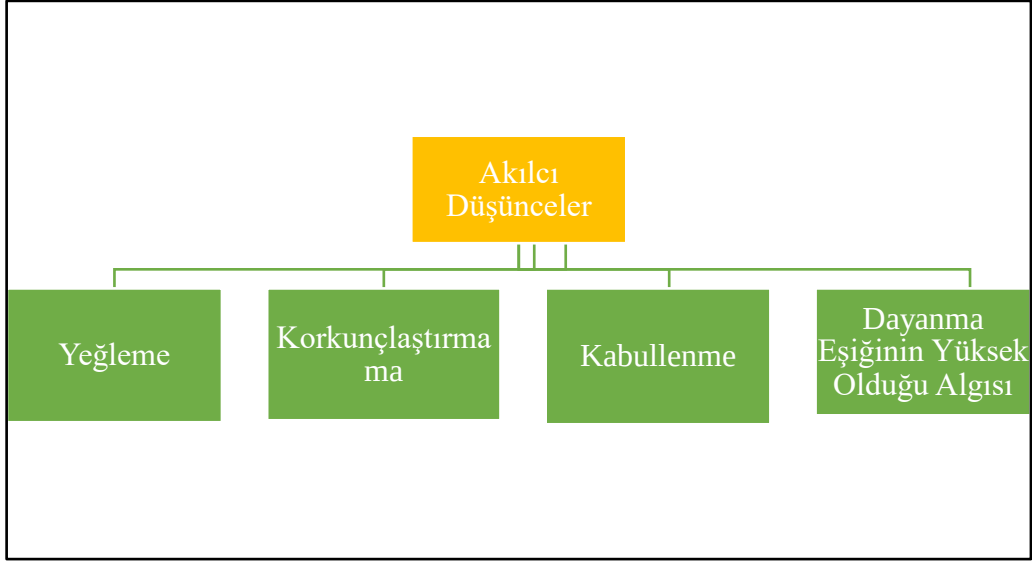
İbn Kayyim, insan zihnine gelen bu kısacık anlık düşüncelerin, duygu ve eylemleri etkilediğini söylemektedir. Duygusal olarak zararlı bir havâtır kontrol edilmezse güçlü bir duyguya; bu duygu ilerlerse bir güç üreterek eyleme dönüşebilir. İbn Kayyim’a göre herhangi bir eylemin itici gücü, havâtırdır. Havâtır ya da diğer adıyla vesvese, bellekte depolanır ve sık tekrarlanırsa eyleme dönüşerek alışkanlık halini alabilir. Bu yüzden bu düşüncüyü güçlendirmeden yok etmek gerekmektedir. Buna göre İbn Kayyim’ın olumsuz “havâtır”ı ile Beck’in “olumsuz otomatik düşünce”si aynı şeye karşılık gelmektedir (Bedri, 2018: 22). Beck’ göre olumsuz otomatik düşünceler, bilinçaltında yatan, işlevsel olmayan düşüncelerdir (Beck, 2005). İkisi de düşüncelerin duyguları ve davranışları büyük ölçüde etkilediği konusunda hemfikirdir. İbn Kayyim bu düşüncesini şu metaforla anlatmaktadır: “Allah, insanı gece gündüz durmadan dönen ve sürekli öğüten bir değirmen taşına benzer şekilde yaratmıştır. Zihinlerine güzel düşünce dolduranlar, değirmenlerine mısır ve buğday koyanlar gibidir. Onlar güzel un üretirler. Ama insanların çoğu değirmenlerinde taş ve toprak öğütür. Ekmek yapma zamanı geldiğinde (ahirette) herkes değirmeninin ne öğüttüğünü bilecektir.” (İbn Kayyim, 2017) Erken dönem felsefeci ve din adamlarıyla başlayan bu süreç Spinoza, Kant, Schopenhauer, Kierkegard, Heidegger ve Tillich’in eserleriyle devam etmiştir. Tüm bu eserlerde insanın düşünceleri yoluyla kendine nasıl yardım edeceğine ilişkin görüşler bulmak mümkündür.

Düşüncelerin insan hayatındaki önemi, Yunan felsefesine kadar dayansa da bunu kuramsal temelde ele alan ik kişi New York’lu psikolog Albert Ellis’tir. Albert Ellis, Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapi’nin kurucusudur. İlk başta psikanaliz üzerine çalışmalar yapan Ellis, psikanalizin yüzeysel ve bilimsel olmayan bir terapi şekli olduğunu anlayınca 1955’in başlarında hümanistik, felsefi ve davranışçı terapiyi birleştirerek ADDT’yi oluşturmuştur (Corey, 2015: 343). Ellis, ADDT’yi geliştirmesinin temel nedeninin psikanalitik kuramdan elde ettiği doyumsuzluk olduğunu belirtmiştir. Ellis zamanla psikanalitik yöntemlerden vazgeçerek danışanlarının felsefi ve davranışsal stillerini yeniden yapılandırmayı amaçlayan yeni bir terapi kuramı geliştirmeye başlamıştır (Akın, 2009: 80). 1970’lerde “Rational Emotional Therapy (RET)” şeklinde yaygınlaşan terapi kuramı 1993’te Ellis’in davranışları da işin içine katmasıyla “Rational Emotional Behavioral Therapy (REBT)” adını almıştır. Ellis hayatı boyunca REBT üzerine 50’den fazla kitap 700’den fazla makale yazmıştır (Ellis, 1956).

3.2. Akılcı Duygulanım Kuramının Temel İlkeleri

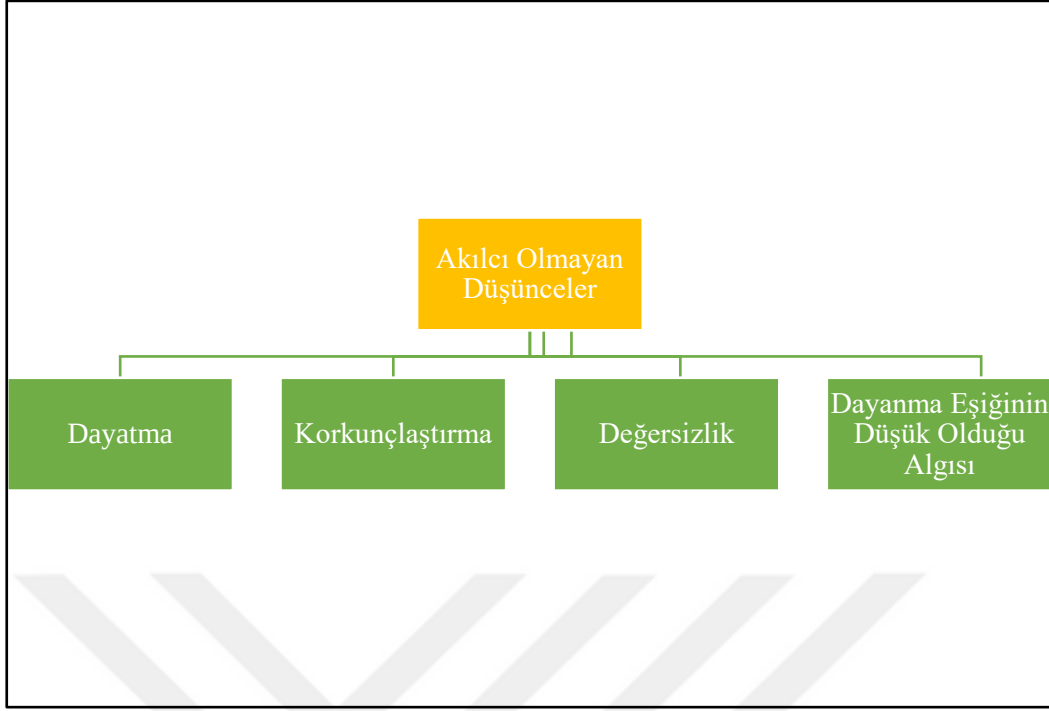
Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram'a göre insan deneyim, düşünce, duygu ve davranış olmak üzere dört temel sürece sahiptir. İnsan yaşadığı deneyimleri, düşünceleri ve içsel konuşmaları ile anlamlandırmaktadır. Düşünceler de birtakım duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Duyguların da devam etmesi için birtakım düşünceler tarafından desteklenmesi gerekmektedir. Sevgi, sevinç gibi olumlu insan duyguları "Bu iyi" şeklindeki içselleştirilmiş düşüncelerden kaynaklanırken; depresyon, öfke gibi duygusal rahatsızlıkların kökeninde "Bu kötü" şeklindeki içselleştirilmiş düşünceler yatmaktadır (Ellis, 1956). ADDK'ya göre insanların hem akılcı hem de akılcı olmayan şekilde düşünebilme potansiyeli vardır (Ellis, 1984). İnsanlar kendilerini koruma, mutluluğa, sevmeye, kendini gerçekleştirmeye doğal bir eğilimi olduğu gibi; düşüncelerden kaçınmaya, ertelemeye, hatalarını tekrarlamaya, mükemmelliyetçiliğe, kendini suçlamaya da eğilimleri vardır. Ellis'e göre, insan kendi iç konuşmalarıyla kendine bir değer atfetmekte ve kendi kendini etkilemektedir (Corey, 2015: 345). Böylece akılcı veya akılcı olmayan düşünceler meydana gelmektedir.

Akılcı düşünceler esnek ve aşırı uçlarda olmayan, gerçekle uyumlu ve tutarlı, mantığa uygun, kişi için yapıcı olan düşüncelerdir. Akılcı düşünceler insanın kendini gerçekleştirmesine izin vermektedir. Dört tür akılcı düşünce vardır. Birincisi "yeğleme" düşünceleridir. İnsanların başlarına gelen istenmedik olaylara sağlıklı tepkiler verebilmesini sağlayan esnek düşünme becerisidir. Bir düşüncenin öyle olmak zorunda olmadığını kişi kendine hatırlatır. Örneğin: "Başarılı olmak istiyorum ancak bu başarılı olmak zorunda olduğum anlamına gelmez." İkincisi "korkunçlaştırmama" düşünceleridir. Başa gelen bir olay, istenmeyen bir durum olabilir fakat bunu korkunçlaştırmamak zihne bağlıdır. Örneğin: "Başarılı olamamak, istediğim bir durum değil fakat başarılı olamazsam da bu benim için korkunç olmaz." Üçüncüsü "dayanma eşiğinin yüksek olduğu algısı"dır. Bir olayla ilgili katlanılabilirlik algısının yüksek olduğu düşüncesidir. Örneğin: "Böyle bir acıya dayanmam güç olabilir fakat dayanılmaz değil ya da katlanmaya değer." Dördüncüsü ise "kabullenme" düşünceleridir. Örneğin: "Başarılı olamazsam üzülürüm ancak bu benim hayatın tüm alanlarında başarısız olacağım anlamına gelmez." (Ellis, 1984: Walen ve diğ., 1980: Akın, 2009: Köroğlu, 2021)



Şekil 3.1. Akılcı Düşünceler

Akılcı olmayan düşünceler ise katı ve aşırı uçlarda olan, gerçek dışı, mantığa uygun olmayan ve yapıcı olmayan düşüncelerdir. Akılcı olmayan düşünceler insanın kendini gerçekleştirmesini sabote etmektedir. Dört tür akılcı olmayan düşünce vardır. Birincisi “dayatma” düşünceleridir. Kişinin bir olaya “olmalı” ya da “olmamalı” şeklinde yaklaşmasını sağlayan katı düşüncelerdir. Örneğin: “Başarılı olmak zorundayım” İkincisi “korkunçlaştırma” düşünceleridir. Başa gelen istenmedik bir olayın dünyanın sonu gibi algılanmasıdır. Örneğin: “Başarılı olamazsam dünyanın sonu olur.” Üçüncüsü “dayanma eşiğinin düşük olduğu algısı”dır. Başa gelen bir olaya katlanılamayacağına ilişkin düşüncelerdir. Örneğin: “Başarılı olmamaya katlanamam.” Dördüncüsü ise “değersizlik düşünceleri”dir. Örneğin: “Ben bunu başaramadığım için değersiz biriyim ya da dünya bana bunu yaşattığı için kötü bir yer.” (Ellis, 1984: Walen ve diğ., 1980: Akın, 2009: Köroğlu, 2021)



Şekil 3.2. Akılcı Olmayan Düşünceler

ADDT'ye göre, insanlar pek çok akılcı olmayan düşünceye sahip olabilir. Bu düşüncelerini kendilerine zarar verecek şekilde kullanabilirler. Ellis'e göre "İşimde kusursuz olmalıyım yoksa kovulurum ve bu korkunç olur." düşüncesi kaygıyı artırır ve insanın mutsuz olmasına neden olur. Bu zorunluluğa inanan insan, mükemmel olmak için daha fazla çaba harcar ve kusurlu davranmaya başlar. İşinden kovulmanın korkunç olduğuna inanan insan, işini kaybetmeye atfettiği değeri artırır ve denetimden çıkmasına neden olur. Ellis, tüm nevrotik duyguların insanların kendi zihinlerinde yarattıkları "mecburum", "zorunluyum" gibi mutlak zorunluluk düşüncelerinden kaynaklandığını söylemektedir. "Başarılı olmak zorundayım yoksa ben işe yaramaz bir insanım." düşüncesi yetersizlik, değersizlik, güvensizlik, kendini aşağılama, kaygı ve depresyona yol açar. Zorunluluk düşüncelerinin hiçbiri doğrulanamaz ve hepsi de olumsuz duygular ve kendini baltalama davranışları ortaya çıkarır (Ellis ve Harper, 1975).

Mutlak gereklilikler, insanda büyük bir kaygıya yol açmaktadır. “İnsanlar beni sevmek zorunda” düşüncesi, bu gerçekleşmediğinde insanda büyük bir umutsuzluğa yol açabilir. Mutlak gerekliliklere inandığında birey, kendini büyük görebilir ve Tanrı’nınki gibi güçlere sahip olduğunu bile iddia edebilir. Ellis’e göre insanlar olumsuz bir duygu hissettiklerinde akıllarından geçen mutlak gereklilik düşüncelerini kontrol etmelidirler (Ellis ve Harper, 1975). Çünkü mutlak gereklilikler bireyin duygusal problemler yaşamasına neden olarak, amaç ve hedeflerine ulaşmasını engeller. Mutlak gereklilik düşünceleri bireylerin benliğinde tahribe ve nevrotik karmaşalara neden olurlar. Birey bilinçli ya da bilinçsiz olarak kendi düşünme ve duygulanma tarzını kendisi oluşturmaktadır. Çünkü birey kendini fark etme, gözlemlene, amaç ve hedeflerini değerlendirebilme, onları değiştirme ve farklı durumlarda nasıl hissedeceğine karar verme kapasitesine sahiptir. Ancak çoğu zaman bireyin düşünceleri içinde bulunduğu ekolojik, politik ve sosyal çevreden etkilenmekte ve akılcı olmayan inançlar üretmesine sebep olabilmektedir (Akın, 2009). ADDT’nin temel amacı bu akılcı olmayan inançları, akılcı düşünme yöntemleri sayesinde akılcı olan inançlara dönüştürmektir. Böylece birey, sağlıklı ve öz-yıkıcı düşüncelerin olumsuz etkilerinden kurtulabilecektir. Bu amaçla Ellis, bireylerin akılcı ve akılcı olmayan inançlarını değerlendirebilecekleri “ABC” modelini geliştirmiştir. Bu modelin temel varsayımı düşüncelerin duygular ve davranışlar üzerinde doğrudan etkili olduğudur.

3.3. ABC Modeli ve Tefekkür

Ellis’e göre ruhsal rahatsızlıkların çoğu akılcı olmayan düşüncelerden kaynaklanmaktadır (Ellis, 1956). İnsanlar düşüncelerini akılcı bir biçimde düzenlediklerinde ruhsal açıdan daha sağlıklı hale gelmektedirler. ADDT’de insanların düşüncelerini daha akılcı bir biçimde düzenlemeleri için ABC Modeli kullanılmaktadır (Ellis, 1984). Bu modelin temel argümanı şudur: “Yaşam, özgür bir seçim ve sen de kendi yaşamının sonucunu belirleyen tek OY’sun. Oy’unu doğru kullanırsan, yaşam oyununda kazanan hep sen olursun, dolayısıyla ruhsal rahatsızlıklara karşı bağışık olursun.”

Bu model şu şekildedir:

- A- O: Olay
- B- Y: Yüklenen Anlam/Yerleşik Düşünce
- C- S: Sonuç (duygusal/ davranışsal)
- D- U: Usavurma
- E- N: Nitel Değişim

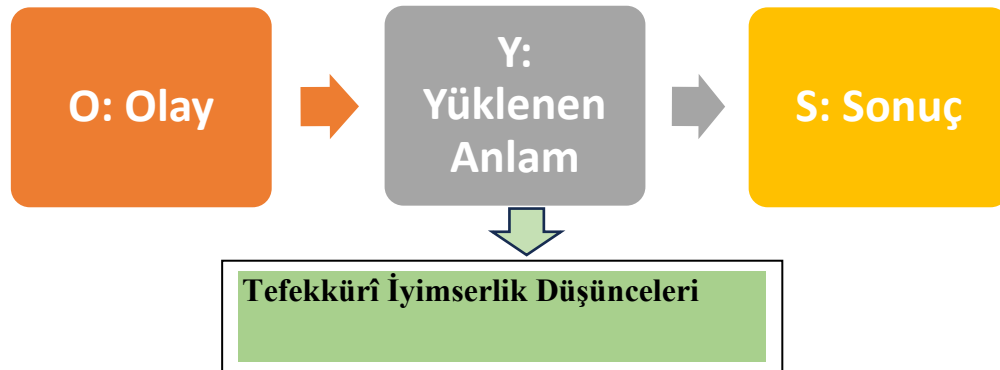
“O”, insanın başına gelen istenmedik olaydır. “S” olayın duygusal ya da davranışsal sonuçlarıdır. “Y”, danışanın olaya ilişkin akılcı veya akılcı olmayan düşünceleridir. Kişinin olaya yüklediği anlam, duygusal ya da davranışsal sonuçlara sebep olmaktadır (Köroğlu, 2017: 50). ABC modeline göre olaya yüklenen anlam, olayın duygusal ve davranışsal sonucunu belirlemektedir (Ellis, 1984). Olaya anlam yükleyebilmek için ise olay üzerine tefekkür etmek gerekmektedir. Kişi, tefekkür ederek bu olayın başına niye geldiği, nasıl geldiği ve sonuçları üzerinde değerlendirmelerde bulunur ve olaya ilişkin bir anlam üretir. Bu anlamlandırma işlemi sonunda birtakım duygusal ve davranışsal çıktılar meydana gelmektedir. Dolayısıyla olaya ilişkin duygusal ve davranışsal tepkiler üzerinde tefekkürün doğrudan etkisi bulunmaktadır.

ABC modelinde “Y” olaya yüklenen anlamı temsil etmektedir. Olaya yüklenen anlam, akılcı ve akılcı olmayan düşünceler tarafından belirlenmektedir. Tefekkür, devreye girdiğinde akılcı olmayan düşünceleri devreden çıkarmaktadır. Akılcı olmayan düşünceler genellikle mutlak zorunluluk düşünceleri olup üç “meli/malı” çevresinde dönmektedir. Bunlar: “En iyisini yapmalıyım ve kesin kabul görmeliyim. (Yoksa bu benim değersiz biri olduğum anlamına gelir.)”, “Bana iyi ve dostça davranmalısın. (Davranmazsan aşağılık biri olduğun anlaşılır.)”, “Dünya bana, her istediğimi kolaylıkla ve kuşkuya yer bırakmadan vermelidir. (Yoksa bu korkunç olur.)” (Ellis, 1956) Tefekkür, bu mutlak zorunluluk kalıplarına karşı zihinsel bir korunak oluşturarak, insanı olumsuz düşüncelerin yıkıcı etkilerinden korumaktadır. Bunun sonucunda da olayın duygusal ve davranışsal sonucu (S) da daha olumlu olmaktadır.

Psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hissedenden veya kontrol duygusunu kaybetme hissi ile şiddetli sıkıntı yaşayan insan, yine kendi düşünceleriyle içeriden zihinsel bir sığınak oluşturduğunda olumsuz duygularını azaltabilmektedir (Tarhan, 2021: 102). Tefekkür etmek, kâinata yaratılan her şeye Allah'ın kudret ve merhamet delilinin bir göstergesi olarak bakmak demektir. Tefekkür ederek karşılaştığı görüntüler sayesinde insan Yaratıcı'sının kudretini ve azametini anlar, her şeyin onun irade ve takdiri ile gerçekleştiğini ve gerçekleşen her şeyde bir hikmet olduğunu bilir. İnsanın başına iyi ve kötü ne gelirse gelsin olayların ilahi kontrol altında olduğu, her zaman kendisi için hayırlı olanın verileceği, her olayın arkasında bir hikmet olduğu, insanın sınırlı bir varlık olduğu dolayısıyla bu dünyada istediği her şeyi elde edemeyeceği gibi tefekkürî iyimserlik düşünceleri zihinsel korunak oluşturarak insanı akılcı olmayan düşüncelerden uzaklaştırdığı gibi manevi iyi oluşuna da olumlu katkılarda bulunacaktır.

3.4. Tefekkürî İyimserlik Modeli (TİM)

Tefekkürî iyimserlik modeli, Akılcı Duygulanım Davranışçı Kuram'daki akılcı olmayan düşüncelerin tefekkür süzgecinden geçirilip tefekkürî iyimserlik düşüncelerine dönüştürülmesiyle elde edilen bir manevi iyi oluş modelidir. Bu modelde akılcı olmayan düşünceler yerine tefekkürî iyimserlik düşünceleriyle kişinin olayı yorumlaması sağlanır. Olaya yüklenen anlam tefekkür süzgecinden geçirilerek akılcı olmayan düşünceler yerine tefekkürî iyimserlik düşünceleri koyulur. Böylece olayın duygusal ve davranışsal sonuçları da daha olumlu olur. Bu modele göre:



Şekil 3.3. Tefekkürî İyimserlik Modeli

Tefekkürî İyimserlik Modeli; bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı hakkında tefekkür etmesi sonucu bu dört alanda ulaştığı memnuniyet, doyum ve tatmin düşüncelerini içermektedir. Tefekkürî İyimserlik Modeli, bireyin bu dört alandaki akılcı olmayan düşüncelerini tefekkürî iyimserlik düşüncelerine dönüştürerek bireyin daha yüksek bir manevi iyi oluş seviyesine ulaşmasını amaçlamaktadır. Tefekkürî İyimserlik Modeli'ne göre akılcı olmayan düşünceler yerine koyulabilecek tefekkürî iyimserlik düşünceleri şunlardır:

1.İnsanın Kendisi ile İlgili Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri
İnsanın yaratılışı ve insan vücudunun işleyişinde mükemmel bir düzen vardır.
İnsan bu dünyaya gönderiliş amacına uygun hareket etmelidir.
İnsan hayatta bir anlam bulmak için çalışmalıdır.
İnsan kendi yetenek ve potansiyelinin farkında olmalıdır.
İnsan kendi potansiyelini faydalı işler için kullanmalıdır.
İnsanın başına gelen her şey ilahi kontrol altındadır.
Dünya bir deneme yeridir ve insan farklı şekillerde denenmektedir.
Her olayın arkasında Allah'ın insan için almasını istediği bir hikmet ya da hayır vardır.
Her zorlukla beraber bir kolaylık bulunmaktadır.
İnsan sınırlı ve aciz bir varlıktır, her şeyi mükemmel bir şekilde yerine getiremeyebilir.
İnsan elinden gelen tüm çabayı gösterdikten sonra gerisini Allah'a bırakarak tevekkül etmelidir.
İnsan bu dünyada istediği her şeyi elde edemeyebilir. Mutlak rahat ve huzur bu dünyada değil, ahirette verilecektir.
İnsan ahiret hayatı için bu dünyada hazırlık yapmalıdır.
2.İnsanın Çevresi ile İlgili Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri
Evrenin yaratılışı ve düzeninde mükemmel bir işleyiş vardır.
Tüm bu mükemmel düzeni sağlayan Yüce bir Yaratıcı vardır.
Doğadaki her varlık eşsizdir ve insan bu eşsiz varlıklara sevgi, saygı, merhamet ve adaletle muamele etmelidir.
İnsan doğayla uyum içerisinde yaşamalıdır.
İnsanın sahip olduğu her şey Allah tarafından verilen bir emanettir.
İnsan bu emanetleri Allah rızasına uygun, en yararlı ve en doğru biçimde kullanmalıdır.
3.İnsanın Toplum ile İlgili Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri
Tüm insanlar Allah katında eşittir, üstünlük ancak takva ile olabilir.
Her insan değerlidir.
İnsan diğerleri ile sevgi, saygı, merhamet ve yardımlaşmaya dayalı bir ilişki kurmalıdır.
İnsan kendi haklarını gözettiği gibi başkalarının haklarını da gözetmelidir.
İnsan toplum yararına olacak işler yaparak topluma katkı sağlamalıdır.
4.İnsanın Tanrı ile İlgili Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri
Yüce yaratıcı, her zaman insanın yanındadır ve O'nun her şeye gücü yetmektedir.
Yüce Yaratıcı, kullarına karşı çok merhametlidir ve hep onların iyiliğini düşünmektedir.
Allah insanlara her zaman adaletli davranmaktadır.
Allah seven, koruyan, merhamet eden, hoşgören, affeden, ödüllendiren bir varlıktır.
İnsan dua ederek yaşadığı zorluk ve sıkıntılar için Allah'tan yardım dileyebilir.
Allah, insanın en iyi dostu ve yardımcısıdır.
İnsan hata yaptığında tövbe ederek Allah'tan af dileyebilir.
Allah günahları çokça bağışlayan çokça merhamet edendir.
İbadetler Allah ile iletişim kurmanın bir yoludur.
İnsan ibadetler yoluyla kendini Allah'a daha yakın hissedebilir.

Şekil 3.4. Tefekkürî İyimserlik Düşünceleri

İnsan, başına bir ruhsal rahatsızlık geldiğinde dışarıdan aldığı psikolojik destek kendisi için daha faydalı olsa da onu yok etmek için kendi düşünceleriyle yaptığı telkinlerle de iç destek sağlamaktan geri kalmamalıdır. İnsanın kendi ruhunu sakinleştirmek veya harekete geçmiş olumsuz duyguyu azaltmak için yine içeriden kendi düşüncesini harekete geçirmekten başka çaresi yoktur. Bunun için insan içinde daha önceki tefekkür deneyimlerinden elde ettiği iyimserlik düşüncelerini muhafaza etmeye çalışmalı, ruhunun selametten çıktığı durumlarda bu düşünceleri aktif hale getirmelidir. Dünya, keder ve hüznün, iniş ve çıkışların mekânıdır. İnsan dünyada yaşadığı sürece ruh, isteklerinin tersi, sevdiklerini karşıtı olan talihsizlikler ve kötü olaylarla karşılaşmaya devam etmektedir. İnsan sevdiği bir şeyi kaybettiği ya da istediği bir şeyi elde edemediğinde yaşadığı üzüntü ve kaygıyı azaltmak için içeriden ruhunu eğitecek düşünce yolları bulmalıdır (El- Belhî, 2023). Bu düşünce yolları insanın kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile ilişkisinde insana yol göstermelidir. İnsan ruhundaki cevhere ulaşmak için daha derinleri kazdıkça bu dört alanla ilgili düşünceleri bulabilir. Eğer düşüncelerini izler, denetler ve değiştirirse, bunun etkilerini kendinin ve çevresini üzerinde görebilir (Allen, 2022: 16). İnsan benlik, çevre, toplum, Tanrı gibi alanlardaki her bir tefekkür deneyimini anlayış, bilgelik ve kendi öz bilgisini elde etmede bir araç olarak kullanırsa ruhunu düşüncelerin olumsuz etkilerinden kurtarabilir.

İnsan günlük hayatın akışı içerisinde pek çok zorluk ve başarısızlık yaşayabilmektedir. Hayatın getirdiği bu düşüş anlarında insan ne yapacağını bilemeyerek bocalayabilmektedir. Böyle anlarda tefekkürî iyimserlik düşüncelerini akla getirip bilincimizde çözülmesine izin verdiğimizde zihin yapımıza iyileştirici bir merhem etkisi yapabilir. Nasıl sağlıklı bir insan yaralandığında yarasını tedavi etmek için yanında ilkyardım çantası bulundurması gerekiyorsa, beklenmedik zorlayıcı durumlar için de insan zihninde tefekkürî iyimserlik düşüncelerini bulundurmalıdır (Bedri, 2021: 53). Böylece insan, olayın olumsuz etkilerini azaltabilir. Tefekkür sürecinde Tanrı ile manevi olarak bağlantılı olduğumuzda kişiliğimize akan ilahi enerji özümüzdeki üretken yapıyı yenilemektedir. Tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi de bu ilahi enerji sayesinde olmaktadır. Tefekkürî iyimserlik düşünceleri, bu enerji sayesinde insanın fitratındaki üretken yapıyı ortaya çıkararak hem hayata dair bir anlam ve amaç edinmesinde hem de zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmasında etkili olmaktadır.



4. YÖNTEM

4.1. Araştırma Modeli

18-65 yaş aralığında yetişkin katılımcıların tefekkür düzeyleri ile manevi iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma, tarama modeli ile oluşturulan kesitsel bir çalışmadır. Bu araştırma nicel desenli olup ilişkisel tarama metodu ile hazırlanmıştır. Araştırma iki aşamalı olarak tasarlanmış olup birinci aşamada tefekkür ölçeği geliştirme çalışması yapılmıştır. İkinci aşamada ise 18-65 yaş arası katılımcıların tefekkür ve manevi iyi oluş durumları ilişkisel olarak incelenmiştir. Veriler geçerliği ve güvenirliği yapılmış ölçeklerden oluşan anketlerin katılımcılara uygulanmasıyla sağlanmıştır.



Şekil 4.1. Araştırma Modeli

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın genel evreni 18-65 yaş aralığındaki yetişkinler olup örneklem Ankara ilinde yaşayan basit rastlantısal yöntemle seçilen 490 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara ait demografik özelliklerine ilişkin betimsel değerler Tablo 1’de sunulmuştur.

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	328	66,9
	Erkek	162	33,1
Yaş grubu	18-27 yaş	126	25,7
	28-37 yaş	130	26,5
	38-47 yaş	154	31,4
	47+ yaş	80	16,3
Medeni durum	Bekar	132	26,9
	Evli	337	68,8
	Dul / boşanmış	21	4,3
Eğitim durumu	İlköğretim	19	3,9
	Ortaöğretim	102	20,8
	Üniversite	319	65,1
	Lisansüstü	50	10,2
Meslek	Ev hanımı	91	18,6
	Memur	241	49,2
	Serbest meslek	67	13,7
	İşçi	29	5,9
	Üniversite öğrencisi	62	12,7

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların %66,9'unun kadın, %33,1'inin erkeklerden oluştuğu, %25,7'sinin 18-27 yaş, %26,5'inin 28-37 yaş, %31,4'ünün 38-47 yaş, %16,3'ünün 47+ yaş grubunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların %26,9'u bekar, %68,8'i evli, %4,3'ü ise dul / boşanmıştır. Araştırmaya katılanların %3,9'u ilköğretim mezunu, %20,8'i ortaöğretim mezunu, %65,1'i üniversite mezunu, %10,2'si lisansüstü eğitim mezunudur. Katılımcıların %18,6'sı ev hanımı, %49,2'si memur, %13,7'si serbest meslek mensubu, %5,9'u işçi, %12,7'si üniversite öğrencisidir.

4.3.Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması aşamasında katılımcıların tefekkür ve manevi iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla tefekkür ölçeği ve üç faktörlü spiritüel iyi oluş ölçeği ile katılımcıların sosyo demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi formu ile katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek gibi sosyo-demoğrafik özelliklerine ilişkin sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların gerçeğe yakın cevaplar vermesi için ad-soyad yazmaları istenmemiştir.

4.3.2. Tefekkür Ölçeği

Araştırmacı tarafından bu çalışmada kullanılmak üzere geliştirilen Tefekkür Ölçeği 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasının ilk aşamasında tefekkür ile ilgili literatür taranmış, daha önce bu kavram ile ilgili özellikleri ölçen bir ölçek olmadığı görülmüştür. Literatür taraması sonucunda 25 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Din Psikolojisi, Kelam, Tefsir, İslam Felsefesi, Din Eğitimi alanlarında uzman kişilerden görüş alınarak maddeler düzenlenmiş ve ölçek madde sayısı 11'e düşürülmüştür. Ölçeğin yapısı dikkate alınarak maddelerin cevapları 5'li derecelendirme tipinde (1=Hiç katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) şeklinde yapılandırılmıştır. 11 maddelik ölçek tesadüfi örneklem yoluyla seçilen 40 kişiye iki hafta arayla uygulanarak pilot uygulama yapılmıştır. 11 maddelik ölçek ile yapılan pilot uygulamadan sonra esas çalışma grubundan elde edilen veri setleri üzerinde ayrı ayrı açıcı (AFA) faktör analizi yapılarak, ölçeğin yapısal özellikleri tespit edilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen Tefekkür Ölçeği'nin güvenilirliğini belirlemede Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach's Alfa değeri .92 olarak bulunmuştur.

4.3.3. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Selami Kardaş ve Halil Ekşi tarafından 2017'de hazırlanan Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, toplamda 29 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Aşkınlık: 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 21, 24, 25, 27, 29 no'lu maddeler aşkınlık; 2, 6, 10, 14, 18, 22, 28 no'lu maddeler doğayla uyum; 3, 7, 11, 15, 19, 23, 26 no'lu maddeler anomi alt boyutlarını temsil etmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek ayrıca toplam iyi oluş puanı vermektedir. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmıştır. Toplam puan hesaplanırken anomi boyutundaki maddeler ters puanlanmıştır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık Cronbach's

Alfa değeri .89; aşkınlık Cronbach's Alfa katsayısı .89; doğayla uyum Cronbach's Alfa katsayısı .80; anomi Cronbach's Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz işlemlerinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Ölçek verilerine ilk olarak güvenilirlik ve One Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S) analizleri uygulanmıştır.

4.4.1. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik ve Normallik Analizleri

Ölçek	Ölçek	Cronbach's Alpha (α)	K-S (p)
Tefekkür Ölçeği	Toplam tefekkür	,926	,000
Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	Aşkınlık	,898	,000
	Doğayla uyum	,804	,000
	Anomi	,849	,000
	Toplam manevi iyi oluş	,898	,001

Tablo 4.2. Ölçeklere İlişkin Güvenilirlik ve Normallik Analizleri

Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin analiz için yüksek düzeyde güvenilir olduğu ($\alpha > 0,60$) görülmektedir (Özdamar, 2013a: 555). Normal dağılıma ilişkin K-S sonuçları incelendiğinde, araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılıma uygun olmadığı görülmektedir ($p < 0,05$). Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olmadığından dolayı non-parametrik analizler kullanılmıştır. Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H analizleri kullanılmıştır. Ölçek puanlarının arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

5. BULGULAR VE YORUMLAR

5.1. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	X	SS
Toplam tefekkür	490	4,62	0,43

Tablo 4.3. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo incelendiğinde, katılımcıların tefekkür düzeyinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

5.1.1. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Toplam tefekkür	Kadın	328	4,63	0,40	26559,0	,995
	Erkek	162	4,59	0,49		

Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Tefekkür Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

5.1.2. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Toplam tefekkür	18-27 yaş	126	4,52	0,44	15,5	,001	1<2, 1<3, 3>4
	28-37 yaş	130	4,64	0,44			
	38-47 yaş	154	4,69	0,42			
	47+ yaş	80	4,59	0,40			

Tablo 4.5. Yaş Grubuna Göre Tefekkür Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, 38-47 yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyinin 18-27 yaş ile 47+ yaş gruplarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 28-37 yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyinin 18-27 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.1.3. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni durum	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Toplam tefekkür	Bekar	132	4,52	0,44	11,0	,004	1<2, 1<3
	Evli	337	4,65	0,43			
	Dul / boşanmış	21	4,71	0,34			

Tablo 4.6. Medeni Duruma Göre Tefekkür Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi medeni durumlar arasında olduğu incelendiğinde, evli veya dul / boşanmış olan katılımcıların tefekkür düzeyinin bekar olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.1.4. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	χ^2	p
Toplam tefekkür	İlköğretim	19	4,52	0,77	5,6	,135
	Ortaöğretim	102	4,66	0,38		
	Üniversite	319	4,60	0,42		
	Lisansüstü	50	4,68	0,45		

Tablo 4.7. Eğitim Durumuna Göre Tefekkür Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$)

5.1.5. Tefekkür Ölçeği Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Meslek	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Toplam tefekkür	Ev hanımı	91	4,68	0,38	10,2	,038	1<5, 2<5, 3<5, 4<5
	Memur	241	4,61	0,45			
	Serbest meslek	67	4,63	0,42			
	İşçi	29	4,70	0,36			
	Üniversite öğrencisi	62	4,48	0,46			

Tablo 4.8. Mesleğe Göre Tefekkür Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların mesleklerine göre tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi meslekler arasında olduğu incelendiğinde, üniversite öğrencisi olan katılımcıların tefekkür düzeyinin ev hanımı, memur, serbest meslek mensubu, işçi olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.2. Katılımcıların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	X	SS
Aşkınlık	490	4,61	0,40
Doğayla uyum	490	4,48	0,50
Anomi	490	2,37	0,86
Toplam manevi iyi oluş	490	4,34	0,41

Tablo 4.9. Katılımcıların Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo incelendiğinde, katılımcıların manevi iyi oluşa ilişkin aşkınlık, doğayla uyum ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, anomi düzeylerinin ise orta düzeyin altında olduğu görülmektedir.

5.2.1. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	U	p
Aşkınlık	Kadın	328	4,62	0,37	25642,5	,528
	Erkek	162	4,60	0,47		
Doğayla uyum	Kadın	328	4,48	0,47	25983,0	,689
	Erkek	162	4,47	0,55		
Anomi	Kadın	328	2,37	0,81	25395,5	,426
	Erkek	162	2,35	0,94		
Toplam manevi iyi oluş	Kadın	328	4,35	0,38	25650,5	,534
	Erkek	162	4,34	0,46		

Tablo 4.10. Cinsiyete Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre aşkınlık, doğayla uyum, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

5.2.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Grubu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş grubu	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Aşkınlık	18-27 yaş	126	4,52	0,39	18,9	,000	1<2, 1<3
	28-37 yaş	130	4,62	0,40			
	38-47 yaş	154	4,69	0,41			
	47+ yaş	80	4,61	0,39			
Doğayla uyum	18-27 yaş	126	4,47	0,45	1,9	,597	-
	28-37 yaş	130	4,48	0,50			
	38-47 yaş	154	4,51	0,50			
	47+ yaş	80	4,43	0,56			
Anomi	18-27 yaş	126	2,59	0,79	16,3	,001	1>2, 1>3, 1>4
	28-37 yaş	130	2,37	0,91			
	38-47 yaş	154	2,22	0,83			
	47+ yaş	80	2,29	0,86			
Toplam manevi iyi oluş	18-27 yaş	126	4,24	0,36	17,1	,001	1<2, 1<3, 1<4
	28-37 yaş	130	4,35	0,43			
	38-47 yaş	154	4,43	0,40			
	47+ yaş	80	4,35	0,42			

Tablo 4.11. Yaş Grubuna Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş gruplarına göre doğayla uyum düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak aşkınlık, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinde yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, aşkınlık boyutunda 28-37 yaş ile 38-47 yaş gruplarındaki katılımcıların aşkınlık düzeyinin 18-27 yaş grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), anomi boyutunda 18-27 yaş grubundaki katılımcıların anomi düzeyinin 28-37 yaş, 38-47 yaş ve 47+ yaş gruplarındaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), toplam manevi iyi oluşta ise 28-37 yaş, 38-47 yaş ve 47+ yaş gruplarındaki katılımcıların manevi iyi oluş düzeyinin 18-27 yaş grubundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.2.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Medeni durum	N	X	SS	x^2	p	Gruplar arası fark
Aşkınlık	Bekar	132	4,52	0,39	15,4	,000	1<2, 1<3
	Evli	337	4,65	0,40			
	Dul / boşanmış	21	4,66	0,41			
Doğayla uyum	Bekar	132	4,46	0,45	1,9	,378	-
	Evli	337	4,48	0,52			
	Dul / boşanmış	21	4,56	0,45			
Anomi	Bekar	132	2,58	0,78	15,5	,000	1>2, 1>3
	Evli	337	2,28	0,87			
	Dul / boşanmış	21	2,37	0,86			
Toplam manevi iyi oluş	Bekar	132	4,24	0,38	16,1	,000	1<2, 1<3
	Evli	337	4,38	0,42			
	Dul / boşanmış	21	4,39	0,35			

Tablo 4.12. Medeni Duruma Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların medeni durumlarına göre doğayla uyum düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak aşkınlık, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinde medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi medeni durumlar arasında olduğu incelendiğinde, aşkınlık boyutunda ve toplam manevi iyi oluşta evli veya dul / boşanmış katılımcıların aşkınlık ve toplam manevi iyi oluş düzeyinin bekar katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), anomi boyutunda ise bekar olan katılımcıların anomi düzeyinin evli veya dul/boşanmış olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.2.4. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim durumu	N	X	SS	χ^2	p
Aşkınlık	İlköğretim	19	4,60	0,74	7,6	,054
	Ortaöğretim	102	4,67	0,33		
	Üniversite	319	4,59	0,39		
	Lisansüstü	50	4,64	0,45		
Doğayla uyum	İlköğretim	19	4,41	0,84	2,0	,572
	Ortaöğretim	102	4,50	0,44		
	Üniversite	319	4,47	0,48		
	Lisansüstü	50	4,50	0,55		
Anomi	İlköğretim	19	2,74	1,21	7,1	,070
	Ortaöğretim	102	2,45	1,00		
	Üniversite	319	2,36	0,79		
	Lisansüstü	50	2,08	0,71		
Toplam manevi iyi oluş	İlköğretim	19	4,23	0,65	4,7	,195
	Ortaöğretim	102	4,36	0,37		
	Üniversite	319	4,33	0,39		
	Lisansüstü	50	4,43	0,48		

Tablo 4.13. Eğitim Durumuna Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre aşkınlık, doğayla uyum, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

5.2.5. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Meslek Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Meslek	N	X	SS	χ^2	p	Gruplar arası fark
Aşkınlık	Ev hanımı	91	4,66	0,34	12,5	,014	1>5, 2>5, 3>5, 4>5
	Memur	241	4,60	0,45			
	Serbest meslek	67	4,65	0,36			
	İşçi	29	4,75	0,30			
	Üniversite öğrencisi	62	4,50	0,38			
Doğayla uyum	Ev hanımı	91	4,47	0,47	7,0	,136	-
	Memur	241	4,48	0,53			
	Serbest meslek	67	4,45	0,51			
	İşçi	29	4,66	0,38			
	Üniversite öğrencisi	62	4,40	0,44			
Anomi	Ev hanımı	91	2,33	0,93	8,7	,069	-
	Memur	241	2,33	0,82			
	Serbest meslek	67	2,34	0,89			
	İşçi	29	2,25	0,87			
	Üniversite öğrencisi	62	2,64	0,81			
Toplam manevi iyi oluş	Ev hanımı	91	4,38	0,39	14,0	,007	1>5, 2>5, 3>5, 4>5
	Memur	241	4,35	0,44			
	Serbest meslek	67	4,36	0,39			
	İşçi	29	4,49	0,32			
	Üniversite öğrencisi	62	4,20	0,35			

Tablo 4.14. Mesleğe Göre Spiritüel İyi Oluş Düzeyi

Tablo incelendiğinde, katılımcıların mesleklerine göre doğayla uyum ve anomi düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak aşkınlık ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinde mesleklerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi meslekler arasında olduğu incelendiğinde, aşkınlık boyutunda ve toplam manevi iyi oluşta ev hanımı, memur, serbest meslek mensubu ve işçi olan katılımcıların aşkınlık ve toplam manevi iyi oluş düzeyinin üniversite öğrencisi olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

5.3. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarının ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelemesi

		Toplam tefekkür	Aşknlık	Doğayla uyum	Anomi	Toplam manevi iyi oluş
Toplam tefekkür	r	-				
	p					
Aşknlık	r	,700	-			
	p	,000				
Doğayla uyum	r	,571	,692	-		
	p	,000	,000			
Anomi	r	-,382	-,360	-,278	-	
	p	,000	,000	,000		
Toplam manevi iyi oluş	r	,663	,798	,702	-,781	-
	p	,000	,000	,000	,000	

Tablo 4.15. Katılımcıların Tefekkür Ölçeği Puanlarının ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelemesi

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılanların tefekkür düzeyleri ile manevi iyi oluşa ilişkin aşknlık düzeyi arasında ($r=,700$; $p<0,05$) ve toplam manevi iyi oluş düzeyi arasında ($r=,663$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyin üzerinde anlamlı ilişki olduğu, tefekkür düzeyleri ile doğayla uyum düzeyi arasında ($r=,571$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu, tefekkür düzeyleri ile anomi düzeyi arasında ($r=-,382$; $p<0,05$) negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

6. TARTIŞMA

Çalışmada tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisi açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda hipotezler oluşturularak istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur. Bu bölümde sosyo-demografik değişkenlere göre örneklemin tefekkür düzeyiyle ilgili bulgular, sosyo-demografik değişkenlere göre manevi iyi oluş düzeyi ile ilgili bulgular ve tefekkür manevi iyi oluş ilişkisiyle ilgili bulgular tartışılmıştır.

6.1. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemin Tefekkür Düzeyiyle İlgili Bulguların Tartışılması

Bu kısımda tefekkür düzeyinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı hipotezler üzerinden test edilmiştir.

Hipotez A.1. “Tefekkür düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Hipotez doğrulanmıştır. Cinsiyete göre tefekkür düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>.5$). Elde edilen bulgular literatürle incelendiğinde çalışmayı destekleyen bulgular olduğu görülmüştür. Temiz (2019: 191) ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde dua ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dua alt ölçeğinde tefekkür ve rahatlama ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Osberg (2010) yaptığı çalışmada düşünme ihtiyacı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Gülgöz ve Sadowski (1995) düşünme ihtiyacı ölçeğini Türkçe’ye uyarladıkları çalışmalarında düşünme ihtiyacı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Tümkaya ve Polat (2010: 353) yaptıkları çalışmada düşünme ihtiyacı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Sevinç ve Taş (2020) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, düşünme ihtiyacı ve duyguları ifade etme arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında cinsiyet ile düşünme ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Şahinler ve diğ. (2020), sporcularda olumlu düşünme beceri düzeylerini inceledikleri çalışmalarında olumlu düşünme becerileri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamışlardır. Literatürde çalışmayla zıt sonuçlar veren araştırmalar olduğu da görülmüştür. Akçe (2021) Türk yetişkinler arasındaki maneviyat, bilinçli farkındalık ve dua arasındaki ilişki incelediği çalışmasında dua ölçeği alt boyutunda tefekkür ve rahatlama düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Andaç Demirtař-Madran (2012) yaptığı çalışmada kadınların dūřünme ihtiyaı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gençdoėan (2001) yaptığı çalışmada dūřünme ihtiyaı ile cinsiyet arasındaki ilişkide kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek dūřünme ihtiyaı puanına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak söylemek gerekirse tefekkür ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan az sayıda çalışma vardır. Bu çalışmaların çoėu tefekkür ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bazı çalışmalarda ise kadınların tefekkür düzeyinin erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Tefekküre ilişkin cinsiyet farklarının temelinde kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıkların belirleyici olabileceği dūřünölmektedir. Kadınların daha duygusal ve ie dönökl olmaları tefekkür seviyelerinin erkeklerden daha fazla olması üzerinde etkili olmaktadır (Ünal, 1973). Tefekküre ilişkin cinsiyet farklılıklarının bir diğer sebebi de toplumsal cinsiyet rolleridir. Her toplum kendi içerisinde erkek ve kadın rollerini belirleyen birtakım kurallar barındırmaktadır. Buna bağlı olarak tarih içerisinde genellikle kadınlar duyguyla, erkekler ise akılla özdeşleştirilmişlerdir. Kadınlar cinsiyetçi politikalar sebebiyle bilimsel üretimde bir süre boyunca geri plana itilmişlerdir. 1980’li yıllardan sonra dūnyada neo-liberal politikaların etkisiyle iktisadi alanda değişen dūnyada, kadınlara bakış açısı yeniden şekillenmeye başlamıştır. Eskiden evde oturup ocuk bakmakla özdeşleştirilen kadın algısı yerini çalışan, eğitimli, kariyerli kadın algısına bırakmıştır. Bunun sonucunda kadın ve erkek arasındaki toplumsal cinsiyet farkı azalmaya başlamıştır (Yıldırım ve Gül, 2021). Tefekkür ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasının sebebi de günöümüz dūnyasında erkek ve kadın arasındaki toplumsal cinsiyet farkının azalması etkili olmuş olabilir. Zamanla değişen költörel faktörler, cinsiyetten kaynaklı farklılıklarda azalmaya yol açmıştır.

Hipotez A.2. “Orta yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyi, diğer yaş gruplarındaki katılımcıların tefekkür düzeyinden daha yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların yaş durumu ile tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür ($p<0,05$). 38-47 yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyinin 18-27 yaş ve 47+ yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca 28-37 yaş grubundaki katılımcıların tefekkür düzeyinin 18-27 yaş grubundaki katılımcılardan daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görölmüştür. Yaş grupları arasında 18-27 yaş, 28-37 yaş, 38-47 yaş aralıkları için yaş arttıkça tefekkür düzeyinin arttığı görölmüştür.

İnsanın psikolojik varlığının sürekli bir genişleme dürtüsünde olması, yaşla beraber artan tecrübelerin kişiyi kendisiyle daha fazla karşı karşıya getirmesi tefekkür düzeyini de artırmaktadır. Yaşın artmasıyla beraber kişinin ruhi yaşayışında bir derinlik göze çarpmaktadır. Kişi yaşı arttıkça hem kendisiyle hem de çevresi ile hesaplaşmakta, hayatının genel bir muhasebesini yapmaktadır. Bütün bu süreçler bilinç genişlemesine yol açan tefekkürler halini almaktadır (Hökelekli, 1993: 283). Yaşın artmasıyla beraber dış dünyadaki meselelerinin çoğunu halleden bireyler, iç dünyalarına daha fazla yoğunlaşabilmektedir. Gençlerde ise hayatın koşuşturmasından dolayı çoğu zaman düşünceler kesintiye uğramak zorunda kalmaktadır. Literatür incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Pressley ve Ghalata'nın (1989) yaptıkları çalışmada yaşı büyük bireylerin, yaşı küçük olanlara göre bilişötesi farkındalık becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alispahic (2017) Bosna örnekleminde yaş, cinsiyet ve farkındalık arasındaki ilişkiye dair yaptığı çalışmada yaş arttıkça iç deneyim ve farkındalığın arttığını tespit etmiştir. Bu araştırmaya göre, yaş arttıkça bireylerin şimdiki zamana odaklanma düzeyleri artmaktadır. Arslan (2018) bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada yaş arttıkça bilinçli farkındalığın arttığı sonucuna ulaşmıştır. Temiz (2014: 110) tarafından yapılan çalışmada ise dua alt ölçeğinde tefekkür ve rahatlama ile yaş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tefekkür düzeyinin en yüksek olduğu yaş grubu 38-47 yaş arası grup olmuştur. Bu yaş aralığı “orta yaş” döneminin içerisinde yer almaktadır. Öztan Ulusoy (2020) orta yaş dönemi bireylerinin içinde bulundukları yaş dönemine ilişkin algılarını incelediği çalışmada, orta yaş dönemindeki bireylerin yaşamlarını geçmiş ve gelecek açısından yeniden muhasebe ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Buna göre orta yaş dönemi bireyin hayatın anlamına dair tefekkürlerinin yoğunlaştığı bir dönemdir. Orta yaş dönemi, insan hayatı için kritik bir dönemdir. Birey bu dönemde hiçbir açıdan artık eskisi gibi olmadığını anlar. Bununla birlikte gençliğinin idealist isteklerine ne derece ulaşabildiği, hayattan bekledikleri ile elde ettikleri arasında ne derece fark olduğuna ilişkin tefekkür etmeye başlar (Peker, 2018: 175).

Orta yaşlar genellikle kişi için bir dinlenme, düşünme ve geçmişi muhasebe etme zamanıdır. Yine bu dönemde kişinin hırs, kendine ilgi gösterme, kırgınlık ve şehvani duygularında gençlik dönemine göre azalmalar görülebilir. Bu dürtülerde meydana gelen azalmalar kişiyi bilgelik, erdemlilik, gibi şeylere yönlendirmekte ve hayatı manevi açıdan daha zengin hale getirmektedir (Uysal, 2006). Orta yaş döneminde dine olan ilginin artması da kişilerin tefekkür düzeyinin artmasında bir etken olabilmektedir. Bu dönemde kişinin diğer alanlara olan ilgisi daralırken yaşadığı huzursuzluk ve çatışmaları çözmek için dine karşı daha fazla ilgi duymaya başlayabilmektedir (Peker, 2018: 176). Bu dönemde yine dini hayatın ötesinde daha derûnî tecrübeler elde etmek için kişi mistik akımlara da yönelebilmektedir (Hökelekli, 1983: 285). 40 yaş ve sonrasında kişi, artık ölüme açık olduğunun farkına varmakta ve bu da kişiyi hem kendi geçmişi hem de ölüm üzerine tefekkür etmeye sevk etmektedir. Yaşın artmasıyla beraber kişi, her gün ölüme biraz daha yaklaştığını hissetmektedir. Ölüm ile yüzleşmek, yaşamı bir bütün olarak görmeye, yaşamı anlamaya ve onun üzerine tefekkür etmeye yardımcı olmaktadır (Tanhan, 2013). Bu dönem yine Erikson’ın psiko-sosyal gelişim dönemlerinden “üretkenliğe karşı durgunluk” evresi içerisinde yer almaktadır. Bu dönemde birey üretken ve yaratıcı olmakla birlikte gelecek nesillerin yetişmesine rehberlik etmek, onlar için bir eser bırakmak gibi hedeflere sahiptir. Bu hedeflerini gerçekleştirebilmek için daha çok tefekküre yönelmektedir. Hedeflerini gerçekleştiremediğinde, hayata kendisine dair bir iz bırakamadığını düşündüğünde ise durgunluk yaşamaktadır (Erikson, 1984: Gürses ve Kılavuz, 2011). Bu dönem aynı zamanda Fowler’ın iman bilincinin evrelerinden “birleştirici iman” evresine karşılık gelmektedir. Bu evre hayattaki zıtlıkların birleştirilmesi ile ilgilidir. 30’lu ve 40’lı yaşların sonundaki kişi, gençlik ve yaşlılığını aynı hayatta birleştirmektedir. Bu evrede kişi hem kendine hem de diğer geleneklere ait sembol, hikâye ve mitleri yeniden değerlendirmektedir (Fowler, 2000). Bu sebeplerden dolayı tefekkürün en çok orta yaş döneminde görülmesi oldukça doğaldır. 47-65 yaş aralığındaki katılımcıların tefekkür düzeyinin 38-47 yaş aralığındaki katılımcıların tefekkür düzeyine göre az olmasının sebebi ise bu yaş grubunda artık hayatla ilgili genellikle pek çok sorunun çözülmüş olması ve kişinin vücudundaki fizyolojik değişikliklere, hastalıklara uyum sağlamaya daha çok zaman ayırması olabilir.

Hipotez A.3. “Evli olan katılımcıların tefekkür düzeyi, bekar olan katılımcılardan daha yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların medeni durumları ile tefekkür düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Evli olan katılımcıların tefekkür düzeyinin bekar olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Evli kişilerde evlilik ve aile hayatı içerisinde meydana gelen olaylar evli bireyleri bekarlara oranla daha çok tefekkür etmeye sevk edebilmektedir. Evliliğin getirdiği sorumluluklar, çocuk sahibi olmayla beraber kazanılan farkındalıklar ve tüm bunların bireyin hayatında yarattığı değişiklikler bireyi hem kendi iç dünyasına hem de dış dünyaya ilişkin daha sık tefekkür etmeye yönlendirebilmektedir. Literatürde araştırmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Salık (2017) olumlu düşünme becerileri ve başa çıkma yeterliği arasındaki ilişkiyi çeşitli demografik değişkenler açısından incelediği çalışmasında evlilerin olumlu düşünme beceri düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akgün ve Parlar (2018) evli bireylerde bilinçli farkındalık üzerine yaptıkları çalışmalarda evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. İmroğlu ve diğ. (2021) psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeyinin evlilerde bekarlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Temiz (2014), ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde dua ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dua alt ölçeğinde tefekkür ve rahatlama ile medeni durum arasında herhangi bir ilişkiye rastlamamıştır. Ünsar ve diğ. (2023) yaptıkları çalışmalarında medeni durum ile bilinçli farkındalık arasında; Dilci ve Kaya (2012) yaptıkları çalışmalarında medeni durum ile üstbilişsel farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Medeni durumu dul/boşanmış olanların örneklemdeki sayısal azlığı nedeniyle analize konu edilmemiştir.

Hipotez A.4. “Eğitim düzeyi yüksek olan katılımcıların tefekkür düzeyi, eğitim düzeyi daha düşük olan katılımcılara göre daha yüksektir.” Bilişsel gelişim, doğumla ve hatta doğum öncesinde başlamaktadır. Çocuk 1-2 yaşa geldiğinde konuşmayı sağlayan simgesel işlev ortaya çıkar. Bundan sonra yaklaşık dört yıl süren simgesel ve kavram öncesi düşüncenin gelişimine sahne olan bir dönem başlar. 4 yaştan 7-8 yaşına kadar giderek artan eklemlemeleriyle işlemin eşiğine götüren sezgisel düşünce gelişir. 7-8 yaşından 11-12 yaşa kadar duyular aracılığıyla bilinebilen somut nesnelerle ilgili işlemsel düşünce grupları düzenlenir. 11-12 yaşından itibaren ise formel düşünce kusursuz hale getirilir ve gruplamaları tefekkür eden zekâ tamamlanır (Piaget, 2021). Eğitim, düşüncenin bu gelişim seyrini destekler ve kişiye yeni bakış açıları kazandırır (Taşdelen, 2012). Eğitim sayesinde düşünen, eleştiren, üreten, bilgiye ulaşma yollarını bilen bireyler yetiştirilmeye çalışılmakta, düşünme becerilerini kazandırmaya yönelik programlar hazırlanmaktadır (Sipahi, 2013). Eğitim, bireylerin farkındalıklarını arttırmakta, manevi dünyalarına dönüp kendilerini keşfetmelerini kolaylaştırmaktadır (Karademir, 2021). Bu sebeple eğitim düzeyi arttıkça tefekkür düzeyinin artacağı düşünülmüştür. Özellikle üniversite eğitimi araştırma ve düşünmeye yönelik olduğu için öğrencilerinin de düşünmeye daha fazla eğilimli olacakları varsayılmıştır (Gençdoğan, 2001). Ancak hipotez doğrulanamamıştır. Örneklemin “ilköğretim”, “ortaöğretim”, “üniversite”, “lisansüstü” şeklinde gruplandırılan eğitim durumları ile tefekkür düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde çalışmanın sonuçlarını destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Akçe (2021), Türk yetişkinler arasındaki maneviyat, bilinçli farkındalık ve dua arasındaki ilişki incelediği çalışmasında dua ölçeği alt boyutunda tefekkür ve rahatlama ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Temiz (2019) ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerde dua ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dua alt ölçeğinde tefekkür ve rahatlama ile eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Sipahi (2013) üniversite öğrencilerinde düşünme ihtiyacı üzerine yaptığı çalışmasında üniversite eğitimi görmeyen düşünme ihtiyacı üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığını bulmuştur.

Hipotez A.5. “Öğrenci olan katılımcıların tefekkür düzeyi, diğer meslek gruplarına göre daha yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır. Öğrenci olan katılımcıların tefekkür düzeyinin ev hanımı, memur, serbest meslek mensubu, işçi olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Literatür incelendiğinde çalışmanın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Read (2019) üniversite öğrencilerinin tefekkür uygulamaları ve bu uygulamaların sonuçları ile ilgili yaptığı nitel çalışmasında 5’i erkek, 6’sı kız olmak üzere toplam 11 öğrenci ile tefekkür üzerine mülakat gerçekleştirmiştir. Read’a göre 18 yaşında gençler üniversiteye başladıklarında kimlik, ahlak, epistemoloji, maneviyat gibi pek çok alanda varoluşsal sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Read çalışmasında tüm bu varoluşsal sorunların çözümü için tek yolun tefekkür olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca Read’a göre üniversite kampüsünün doğal alanı da öğrencileri tefekküre sevk etmektedir. Bavolar ve Mihal (2018) karar verme stilleri, bilgiyi arama, biliş ve merak ihtiyacı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında düşünme ihtiyacı yüksek olanların diğerlerinden daha çok merak ettikleri sonucuna varmışlardır. Düşünme ihtiyacı düşük olanların ise düşünmekten çok diğerlerinin kararlarına ve bilgilerine uyma eğilimi gösterdikleri görülmüştür (Cacioppo ve Petty, 1982; akt. Demirtaş-Madran, 2012). Buna göre üniversite öğrencilerinin meraklı ve sorgulayıcı olmaları onları daha çok tefekkür etmeye yönlendirebilmektedir. Demirel ve Coşkun (2009) üniversite öğrencilerinin meraklılık düzeylerini bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinin meraklılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Özdemir (2005) üniversite öğrencilerinin eleştirel düşünme becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında, öğrencilerin eleştirel düşünme becerisi bakımından orta düzeyde oldukları sonucuna ulaşmıştır. Üniversiteler öğrencilerin mesleki, entelektüel ve estetik şekillenmelerine ortam sağlayan; sorgulama, yaratıcılık, sürekli öğrenme becerisi kazandıran kurumlardır. Eğitim zincirinin son halkası ve bireylerin mesleki yaşamında büyük ölçüde belirleyici olan üniversitelerde bilgiye nasıl ulaşılabileceği, bilginin nasıl elde edilip yorumlanacağı ve bu bilginin sorun çözmede nasıl kullanılacağına ilişkin beceriler öğrencilere kazandırılmaktadır (Polat, 2010). Bu beceriler üniversite öğrencilerinin daha çok tefekküre yönelmesinde etkili olabilmektedir.

Akçe (2021) ise, Türk yetişkinler arasındaki maneviyat, bilinçli farkındalık ve dua arasındaki ilişki incelediği çalışmasında “çalışan”, “çalışmayan” ve “öğrenci” grupları arasında tefekkür ve rahatlama düzeyleri açısından herhangi bir farklılaşmaya rastlamamıştır.

6.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Örneklemin Manevi İyi Oluş Düzeyiyle İlgili Bulguların Tartışılması

Hipotez B.1. “Manevi iyi oluş düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre aşkınlık, doğayla uyum, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Elde edilen bulgular literatürle incelendiğinde aynı yönde sonuç veren çalışmalar olduğu görülmüştür. Lopez ve diğ. (2014: 4) Avustralya lisans hemşirelik öğrencilerinin maneviyat, dindarlık ve kişisel inançları üzerine yaptığı çalışmada maneviyat ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Doğan (2006: 5) üniversite öğrencilerinde iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutlarını incelediği çalışmasında cinsiyet ve maneviyat arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Çevirme ve diğ. (2020: 103) bir grup üniversite öğrencisinde sosyo-demografik özellikler ve tinsellik arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada tinsellik ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Literatürde çalışmayla zıt sonuçlar veren çalışmaların olduğu da görülmüştür. Ziapour ve diğ. (2017) Kermanshah Üniversitesi tıp öğrencilerinin manevi iyi oluşunda demografik değişkenlerin rolleri üzerine yaptıkları çalışmalarında manevi iyi oluş düzeyinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Farshadnia ve diğ. (2020: 3) demografik değişkenlerin spiritüel sağlık üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında kadınların spiritüel sağlık durumlarının erkeklerden daha iyi düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kardaş (2017: 191-192) üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini, sanal kimlikleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri bakımından incelediği çalışmasında toplam spiritüel iyi oluş puanı, aşkınlık puanı ve doğayla uyum puanına kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla; anomi puanına ise kadınların erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı olmayan düzeyde daha fazla sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Kasapoğlu (2017) iyilik hali ve özgecilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında iyilik hali “maneviyat” boyutunun kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapıcı (2016) çalışmasında kadınların maneviyat temelli inanç ve uygulamalara daha fazla yöneldiğini tespit etmiştir. Bu araştırmaya göre kadınların manevi iyi oluş düzeyinin yüksek olmasında kişilik özelliği, toplumsal roller, aile merkezli yaklaşım ve “annelik” rolü gibi nedenler etkili olabilmektedir. Kadınların erkeklere göre daha duygusal olmaları, daha fazla suçluluk ve pişmanlık hisleri yaşamaları, hayatlarında koruyucu figür aramaları, yetiştirilme biçimi gibi pek çok neden kadınların maneviyata olan ilgisini artırmaktadır. Bu bağlamda kadınların erkeklere göre manevi olarak daha iyi oldukları yaygın kabul gören bir konu olsa da modernizmin getirdiği değişimler kadın ve erkek arasında böyle bir genellemeyi mümkün kılmamaktadır.

Hipotez B2a. “Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi artmaktadır.” Hipotez doğrulanmamıştır. Örneklemin yaş durumuna göre doğayla uyum düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür. Hipotez B2b. “Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda aşkınlık düzeyi artmaktadır.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların yaş durumu ile aşkınlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. ($p<0,05$). Aşkınlık boyutunda 28-37 yaş ile 38-47 yaş gruplarındaki katılımcıların aşkınlık düzeyinin 18-27 yaş grubundan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Aşkınlık ve toplam manevi iyi oluş düzeyinin en düşük olduğu yaş grubu 18-27 yaş arası grup olmuştur. Neugarten ve Moore’ye göre 20-30 yaş arası “genç yetişkinlik” dönemi olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem yetişkin yaşamının ilk biçimini oluşturma ve devam ettirme dönemidir. Bu dönemde yetişkinler meslek edinme, iş bulma, evlilik ve aile kurma gibi hayata ilişkin temel amaçları gerçekleştirmeye çalışırlar (Onur, 1997). Bu koşuşturma içerisinde maneviyata daha az zaman ayırabilmektedirler. Bunun yanında iş, evlilik gibi hayata ilişkin temel amaçları gerçekleştiremediklerinde manevi açıdan hoşnutsuz hissedebilirler. 35 yaş ve sonrasında ise genellikle hayata dair temel amaçlar gerçekleştirilmiş olur. Kişi yaşamının bu ikinci yarısında daha çok kendi iç dünyasına ve maneviyata yönelmektedir.

Hipotez B2c. “Yaş arttıkça manevi iyi oluş alt boyutunda anomi düzeyi azalmaktadır.” Hipotez doğrulanmıştır. Anomi, psikolojik olarak tecrit edilme duygusu ve değerlerdeki bozulma yoluyla tanımlanan sosyal psikolojik bir olgudur. Anomi, psikolojik manada insanın iç dünyasında neye inanacağı konusunda çelişkiye düşmesi ve mevcut normları içselleştirememesidir (Karaca, 2014: 44). Katılımcıların anomi düzeylerinde yaş durumu ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. ($p<0,05$). Anomi düzeyinin en yüksek olduğu grup da yine 18-27 yaş arası genç yetişkinler olmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Ekmekçi (2004), 20-40 yaşlar arası dini hayatın işleyişinde anomi problemini ele aldığı çalışmasında 20-30 yaş grubunda bireysel anomi düzeyinin 31-40 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun sebebi ise 20-30 yaş grubunda 31-40 yaş grubuna göre dine yönelimin daha az olması olabilir. Çünkü din, insanın ihtiyacı olan güveni sağlayarak, normatif kontrol mekanizmasını devreye sokarak ve dini organizasyonlar yoluyla sosyal izolasyonu engelleyerek anomiye karşı koruyucu bariyer oluşturmaktadır (Ekmekçi, 2004). Dinlerin yabancılaşmayı meydana gelmeden önlemek veya asgari düzeye indirmek amacıyla oldukları söylenebilir. Dinlerin temel işlevlerinden biri, insanlara kendileri ve çevreleri hakkında bilgiler vererek, onları kendilerine ve içinde yaşamış oldukları çevreye yabancılaşmaktan kurtarmaktır (Karaca, 2014).

Literatürde manevi iyi oluş ve yaş arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi manevi iyi oluş ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamayan çalışmalar da mevcuttur. Kardaş (2017) üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini, sanal kimlikleri ve spiritüel iyi oluş düzeyleri bakımından incelediği çalışmasında yaş gruplarına göre manevi iyi oluşla anlamlı ilişkiyi sadece doğayla uyum düzeyinde 16-18 ve 23-24 yaş gruplarında bulmuştur. Uğurluoğlu ve Erdem (2019) travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, 29 yaş ve altındaki bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının 30-39 yaş ve 40 yaş ve üzerindeki bireylere kıyasla daha düşük seviyede olduğunu tespit etmişlerdir. Ayhan ve Seki Öz (2022) yetişkin bireylerde ölüm algısının manevi iyi oluş üzerine ilişkisini inceledikleri çalışmalarında yaş arttıkça manevi iyi oluş düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir.

Gencer ve diğ. (2021) üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında yaş arttıkça katılımcıların spiritüel iyi oluş genel puan ortalamalarının arttığını bulmuşlardır. Ziapour ve diğ. (2017) Kermanshah Üniversitesi tıp öğrencilerinin manevi iyi oluşunda demografik değişkenlerin rolleri üzerine yaptıkları çalışmalarında yaş ile manevi iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Gill (2005) 18-80 yaş aralığındaki kırsal bölgede yaşayan düşük gelirli 167 kadın üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında yaş durumu ile maneviyat arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır (Akt. Kasapoğlu, 2017). Tosyalıoğlu (2021) üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş ile maneviyat arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Gürsu ve Ay (2018) din, manevi iyi oluş ve yaşlılık arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında genç, orta ve ileri yaşlılıkta yaşa göre manevi iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Karademir (2021) evli bireylerde şiddete yönelik tutum ve manevi iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında yaş ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Hipotez B3a. “Medeni durum ile manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların medeni durumları ile doğayla uyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). Hipotez B3b. “Evli olan katılımcıların aşkınlık düzeyi, bekar olan katılımcılara göre daha yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır. Uğurluoğlu ve Erdem (2019) travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, evli bireylerin aşkın bir gücün varlığına olan inançlarının evli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Hipotez B3c. “Bekar olan katılımcıların anomi düzeyi, evli olan katılımcılara göre yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır. Anomi boyutunda bekar olan katılımcıların anomi düzeyinin evli olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmüştür. Literatürde bu bulguları destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Ziapour ve diğ. (2017) Kermanshah Üniversitesi tıp öğrencilerinin manevi iyi oluşunda demografik değişkenlerin rolleri üzerine yaptıkları çalışmalarında manevi iyi oluş düzeyinin evli bireylerde bekar bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Evli bireyler tarafından elde edilen samimi ilişkiler, hayatın farklı anlarını paylaşacak birine sahip olmak, hayatın zorluklarıyla eşle beraber mücadele etmek bireylerin manevi iyi oluşunu artırmaktadır (Nunes ve diğ., 2023). Kokmaz ve Karaşahin (2023) evlilik uyumu ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında ikisi arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışkan ve Dilmaç evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık arasında pozitif ilişki olduğunu bulmuştur. Buna göre evli bireylerde manevi iyi oluş düzeyi arttıkça aile yılmazlığı yani zorlu olaylara uyum sağlayabilme gücü artmaktadır. Yine aynı çalışmada evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile yaşamda anlam bulma arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Çalışkan ve Dilmaç, 2022). Şirin (2019) yaptığı çalışmada evli kişilerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulamazken; spiritüel iyi oluşla eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulmuştur. Karademir (2021) evli bireylerde şiddete yönelik tutum ve manevi iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında manevi iyi oluş düzeyinin kişilerin evlendikleri yaş düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Bu araştırmaya göre 18 yaşında evlenen katılımcıların manevi iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada evlilik biçimi değişkeni ile ilgili olarak da görücü usulü ile evlenenlerin manevi iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum hayat tarzı ve hayata dair alınan kararların dini ve manevi görüş çerçevesinde şekillenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Evli bireylerde dindarlık seviyesinin yüksek olması manevi iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Yapılan çeşitli araştırmalarda eşlerin dindarlık düzeyiyle evlilikte huzur, mutluluk ve doyum hissi arasında olumlu ilişkiler olduğu görülmüştür. Hünler (2002) yaptığı çalışmasında dindarlık ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Lambert ve Dollahite (2006) evlilik çatışmalarını önleme, çözme ve üstesinden gelmede dini inanç ve pratiklerin yardımı üzerine yaptıkları çalışmalarında dinin evlilik çatışmalarını önlemede koruyucu bir işlevi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alanyazında dindarlık ile evlilik arasında anlamlı ilişki olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Mahperi Uluyol, 2014).

Yapıcı (2018) yaptığı çalışmada dindarlık ve maneviyatın evlilik ilişkisindeki rolünü üç şekilde sınıflandırmıştır. Birincisi, dinin bireylere kazandırdığı Allah korkusu, sorumluluk, anlayış, empati, sabır ve erdemli davranışlar eşler arası sorunları çözmede olumlu bir rol oynayabilir. İkincisi, dindarlık ve maneviyat eşler arası sorunları çözmede duruma göre olumlu ya da olumsuz etki yapabilir. Buna göre eşlerin dindarlık ve maneviyat algısı birbirine yakınsa, aile içinde inanç dâhil ortak bir dil ve ortak bir duygu oluşmuşsa yaşanan sorunlar çabuk çözülebilir. Ancak eşlerin dinî yaşayışları ve dindarlık algıları köklü biçimde farklıysa din ve maneviyat onlara yeterli desteği sunamayabilir. Üçüncüsü ise modern dünyada değişen din algısıyla beraber, maneviyat aile içinde çıkan hafif sorunları çözmede yeterli iken, şiddetli sorunları çözmede yetersiz kalabilir.

Hipotez B.4. “Eğitim düzeyi arttıkça manevi iyi oluş düzeyi de artmaktadır.” Hipotez doğrulanamamıştır. Katılımcıların “ilköğretim”, “ortaöğretim”, “üniversite”, “lisansüstü” şeklinde gruplandırılan eğitim durumuna göre aşkınlık, doğayla uyum, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Elde edilen bulgular literatürle incelendiğinde çalışmayla zıt sonuçlar veren araştırmalar olduğu görülmüştür. Farshadnia ve diğ. (2020: 3) İran Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin spiritüel sağlıklarında demografik değişkenlerin rolü üzerine yaptıkları çalışmalarında doktora öğrencilerinde manevi iyi oluş düzeyinin lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Eğitim seviyesi yükseldikçe kişinin farkındalığı artarak kendisi ile olan bağı güçlenmektedir. Bu da manevi iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Nunes ve diğ. (2023) Brezilya’daki insanların mutluluk seviyelerini yordamada sosyo-demografik değişkenlerin ve manevi iyi oluşun rolünü inceledikleri çalışmalarında manevi iyi oluşun “kendi ile güçlü bağ kurma” boyutu ile eğitim seviyesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Wong ve diğ. (2008: 333) yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi arttıkça spiritüelliğin arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Akçe (2021: 60) de Türk yetişkinlerde maneviyat, farkındalık ve dua arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmada eğitim seviyesi arttıkça manevi iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Karademir (2021) evli bireylerde şiddete yönelik tutum ve manevi iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, manevi iyi oluşun üniversite mezunu olanlarda anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Gencer ve diğ. (2021) üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, anomi alt boyutunda fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin spiritüel iyi oluş puan ortalamalarının meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu bulmuşlardır. Kutlu ve diğ. (2020) yoğun bakım hemşirelerinin spiritüel iyi oluş düzeyleri üzerine yaptıkları çalışmalarında eğitim düzeyine göre anlamlı bir fark bulamamışlar da eğitim açısından lise mezunu olanların, birim olarak anestezi yoğun bakımda çalışanların spiritüel iyi oluş toplam puanını göreceli olarak daha düşük bulmuşlardır. Yetişkinlerin manevi iyi oluş düzeylerinin eğitim durumlarına göre farklılık göstermediği çalışmalar da mevcuttur (Gürsu ve Ay, 2018: Şirin, 2019: Nurkan, 2020: Yılmaz: 2019: Keçeci, 2017). Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte sahip olunan bilgi düzeyinin artması, hayata dair bakış açısının genişlemesi beklendiği halde manevi iyi oluş ile arasında anlamlı bir farklılık bulunamaması, araştırma grubunun sosyokültürel özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir.

Hipotez B5a. “Meslek durumu ile doğayla uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların meslekleri ile doğayla uyum düzeylerinin arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p<0,05$). Hipotez B5b. “Öğrenci olan katılımcılarda aşkınlık düzeyi, diğer katılımcılara göre daha düşüktür.” Hipotez doğrulanmıştır. Aşkınlık boyutunda ve manevi iyi oluşta öğrenci olan katılımcıların manevi iyi oluş düzeyinin ev hanımı, memur, serbest meslek mensubu ve işçi olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Hipotez B5c. “Öğrenci olan katılımcılarda anomi düzeyi, diğer katılımcılara göre daha yüksektir.” Hipotez doğrulanmıştır ($p>0,05$). Literatürde manevi iyi oluş ve meslek değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Akçe (2021: 40-41) Türk yetişkinlerde maneviyat, farkındalık ve dua arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında çalışan, çalışmayan ve öğrenci gruplarında doğayla uyum düzeyi açısından herhangi bir farklılaşmaya rastlamamış ancak toplam manevi iyi oluş düzeyinin çalışanlarda çalışmayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Amirmohamadi ve diğ. (2017) kanser hastalarında gerçekleştirdikleri çalışmalarında çalışan hastaların çalışmayanlara göre manevi iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Robert ve diğ. (2006) yetişkin işçilerde manevi iyi oluş ve iş memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmalarında ikisi arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre bir işte çalışmak ve o işten memnun olmak, bireyin kendini gerçekleştirmesine imkân verdiği için bireyin manevi iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Manevi iyi oluşun bireylerin kendisiyle ve çevresiyle olan bir tür psikolojik sağlık durumu olduğu düşünüldüğünde, bir işte çalışmak hem kişisel doyum sağlayarak hem de kişinin çevresiyle daha çok etkileşim halinde olmasını sağlayarak bireylerin manevi iyi oluş düzeylerini artırmaktadır (Ayhan ve Seki Öz, 2022). Öğrencilerde manevi iyi oluş düzeyinin daha düşük ve anomi düzeyinin daha yüksek olmasında da iş ve gelecekle ilgili belirsizlikler etkili olmuş olabilir. Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeyini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Karataş ve Selçuk (2023: 43) üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünü inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin cinsiyeti, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, ailelerinin ekonomik durumu ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır ancak öğrencilerin yaşı, bölümü, akademik başarısı ve ailelerinin yerleşim yerleri ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. İlahiyat okuyan öğrencilerin manevi iyi oluş düzeylerinin sosyal hizmet, rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada üniversite öğrencilerinin ibadetlerini yerine getirme sıklığı, din ve maneviyat durumu ve yaşamdaki önceliği ile manevi iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

6.3. Tefekkür ve Manevi İyi Oluş İlişkisiyle İlgili Bulguların Tartışılması

Hipotez C.1. “Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda aşkınlık düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların tefekkür düzeyleri ile manevi iyi oluşa ilişkin aşkınlık düzeyi arasında ($r=,700$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyin üzerinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Fisher’e göre manevi iyi oluş; kişisel alan (Personal Domain), toplumsal alan (Communal Domain), çevresel alan (Environmental Domain) ve aşkın alanda (Transcendental Domain) kurulan nitelikli ilişki sonucu oluşmaktadır. Manevi iyi oluşun en güçlü alanlarından biri olan aşkın alanı (Transcendental Domain), kişinin aşkın varlıkla ilişkisi, hayranlığı, inancı ve ibadetleri belirlemektedir (Fisher, 1998).

Aşkınlık, dünya dışında var olan tanrısal gücün dünya üzerindeki etkisini ifade etmektedir (Sarıçam, 2015). Duyumsanabilir dünyaya bakmak, gözün görüşünü aşkın olanın gözüyle açmak ve büyük bir zihinsel güç atılımıyla şeylerin maddi kabuğunu delerek gözle görülmeyen içeriği okumaktır. Duyumsanabilir dünyadaki tüm güzellikler, ahenk ve kusursuz düzen insanı aşkın olana yönlendirmektedir. Dünyanın nizamı, aşkın olanın nizamından gelmektedir. İnsan tefekkür sayesinde bu nizama şahit olabilir ve maddi dünyanın ardında bir aşkınlık dünyası olduğunu görebilir. Nasıl ki bir heykeltıraş bir taş kütesinin içinde ideal güzelliği duyumsayacak formu yakalamaya çalışıyorsa ruh da kendisi olmayan şeyleri dışarı iterek her zaman aşkın olana ulaşmaya çalışmaktadır (Hadot, 2020) Literatür incelendiğinde çalışmayla aynı yönde sonuç veren araştırmaların olduğu görülmüştür. Dan R. Read (2019: 9) üniversite öğrencilerinin tefekkür uygulamaları ve bu uygulamaların sonuçları ile ilgili yaptığı nitel çalışmada tefekkürü Tanrı, ruh veya bir konu üzerine bilinci odaklamanın ve dikkati yönlendirmenin bir yolu olarak tanımlamıştır. Read'e göre aşkın bir anlam ve amaç arayışı tüm insanlarda görülen bir durumdur ve insan ancak tefekkür ederek bu aşkınlığa ulaşabilir. Söylemez (2016) çalışmada manevi zekâ ile alt boyutlarından bilinç, anlam ve aşkınlık arasında genel anlamda yüksek düzeyde, pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Akçe (2021: 51) Türk yetişkinlerde maneviyat, farkındalık ve dua arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada dua alt boyutunda tefekkür ve rahatlama ile manevi iyi oluş alt boyutunda aşkınlık arasında anlamlı ve orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Uğurluoğlu ve Erdem (2019) travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmalarında, aşkınlık boyutunun inanç sistemindeki gelişim boyutu üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna göre aşkın, her şeyden üst bir gücün varlığına inanan bireyler, geçirdikleri travma sonrasında inanç sistemlerindeki gelişimle beraber maneviyatlarını daha da geliştirebilmektedirler. İnanç sistemlerindeki gelişim ise tefekkür sayesinde meydana gelmektedir. Bireyler yaşadıkları travma ile ilgili tefekkür ederek bu hayatın geçici olduğunu, tek gerçeğin ilahi gerçek olduğunu anlamakta ve O'na yönelmektedirler.

Uğurluoğlu ve diğ. (2019) sağlık yönetimi öğrencilerinin eleştirel düşünme, benlik saygısı ve spiritüel iyi oluşlarına yönelik yaptıkları çalışmalarında eleştirel düşünme tutumu alt boyutlarından bilgi toplamaya isteklilik ve özdüzenleme alt boyutları ile benlik saygısı ve spiritüel iyi oluş alt boyutlarında aşkınlık ve doğa ile uyum alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki; anomi alt boyutu ile aralarında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yavuz (2019) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında bilinçli farkındalık ile manevi iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Biçer ve Sarıçam (2015) üniversite öğrencilerinde öz-aşkınlık ve manevi (düşünsel) iyi olma arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında öz aşkınlık ile manevi iyi olma arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki tespit etmişlerdir. Öz aşkınlık, kişinin kendi ötesine ulaşma, keşfetme potansiyeli ve buna göre bakış açısını genişletme kapasitesidir. Reed'in öz-aşkınlık kuramına göre öz-aşkınlık, kendi sınırlarını aşma, kişilerarası yaşama, zamansal düşünme ve insanüstü düşünme kapasitesi olarak geçmektedir. (Sarıçam, 2015). Buna göre öz-aşkınlık yoğun bir tefekkür eylemini gerekli kılmaktadır.

Hipotez C.2. “Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların tefekkür düzeyleri ile manevi iyi oluşa ilişkin doğayla uyum düzeyi arasında ($r=,571$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Fisher’ göre manevi iyi oluşun önemli alanlarından biri de çevresel alandır. Manevi iyi oluşun çevresel alanını (Environmental Domain); doğada yaratılanlara değer vermek, onlara bakmak, onları beslemek ve bunun da ötesinde yaratılanlar üzerinde tefekkür etmek ve huşû duymak oluşturmaktadır (Fisher, 1998). Dolayısıyla tefekkür ve doğayla uyum düzeyi arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Varlıkların yaşam ilkesi olan doğa, sahip olduğu güzellikleri yoğun tefekkür malzemesi olarak akla sunmaktadır. Doğa tıpkı bir ressam gibi model aldığı şeyin imgesini (Tanrı) tuvale yansıtmaktadır. İnsan bu tuval sayesinde formlar dünyasından Tanrı’nın kendisine gösterdiği işaretlere ulaşabilmektedir (Hadot, 2020: 45-46). Doğadaki dağlar, gün batımı, şelaleler gibi pek çok unsur bireyi tefekküre ve huşûya sevk etmektedir. Açık doğa sahneleri derin akış ve bütünlük duygularıyla ilgilidir ve insanı ilahi olanla temasa geçirmektedir. Bu sahneleri tefekkür etmek aşkınlık, zamansızlık gibi manevi inançlara katkıda bulunmaktadır. Manevi inanç ve uygulamalar doğaya saygı gerektiren eylemleri teşvik etmektedir (Irvine ve diğ., 2019).

Tarihçi Michael P. Nelson’a göre doğa manevi, mistik ve dini alanın karşılaştığı yerdir. Doğa anlam, birlik, merak, huşû ilham, gizem gibi içerikleriyle ahlâki yenilenme ve manevi canlanmaya imkân vermektedir (Irvine ve diğ., 2019). Doğayı tefekkür etmek, yaşamın tüm unsur ve güçleri arasındaki ahenkli etkileşimi hissedebilmeye imkân vermektedir. Bir ırmak, bir orman, bir dağ, bir göl veya bir deniz kıyısı gibi doğanın unsurlarıyla kurulacak bir bağlantı saf gizil güç alanına ulaşmayı sağlayacaktır. İnsan doğanın bilgeliğiyle ne kadar çok bütünleşirse Tanrı’nın sonsuz ve sınırsız yaratıcılığına da o oranda ulaşabilecektir (Chopra, 2023: 21).

Doğa, Hinduizm ve Budizm’de transa geçme ve manevi olgunlaşma aracı olarak kullanılmıştır. Daha sonra psikolojik iyileştirme, farkındalık ve meditasyon uygulamalarında doğadan faydalanılmıştır (Sarıçam ve diğ., 2015: 39). Sarıçam ve diğ., (2015) doğayla ilişkili olma, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Buna göre doğa ile ilişki arttıkça stres azalmaktadır. Stresin azalması için doğa ile daha fazla ilişki kurulması gerekmektedir. Akçe (2021: 51) Türk yetişkinlerde maneviyat, farkındalık ve dua arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dua alt boyutunda tefekkür ve rahatlama ile manevi iyi oluş alt boyutunda doğayla uyum düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Buna göre tefekkür, doğayla uyumu artırarak manevi iyi oluşa olumlu katkıda bulunmaktadır. Gordon ve diğ. (2018) farkındalık ve doğa üzerine yaptıkları çalışmalarında doğanın sakinleşmeyi, dinlenmeyi ve tefekkürü kolaylaştırdığını iddia etmektedirler. Onlara göre insan vücudu su, toprak, rüzgâr ve ateş elementlerini içermektedir. Bu sebeple insan bu elementleri içeren doğada vakit geçirdiğinde bütünlük hissetmekte, bedeni ve aklı dengeye kavuşmaktadır. Doğa yorgun beden ve zihin için dinlenme sağlamaktadır. Nisbet ve diğ. (2019) doğa ile ilgili tefekkür etme ve ruh hali arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında katılımcılar üzerinde doğada yürüyüş gibi birtakım tefekkür uygulamaları gerçekleştirmişlerdir. Bu uygulama sonrasında katılımcıların olumsuz ruh hallerinin azaldığını tespit etmişlerdir. Buna göre doğa ile ilgili tefekkür ile iyi ruh hali arasında pozitif ilişki bulunmaktadır.

Doğada zaman geçirmek, doğada tefekkür yürüyüşleri yapmak olumsuz ruh halini ortadan kaldırmakta ve daha iyi bir ruh haline katkıda bulunmaktadır. Sahak ve diğ. (2024) Malezyalı okul öğrencilerinde doğaya maruz kalma ve psikolojik iyi oluş arasında maneviyatın aracı rolü üzerine yaptıkları çalışmalarında, maneviyatın doğaya maruz kalma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde etkilediği sonucuna varmışlardır. Bu çalışmaya göre maneviyat, doğa ile psikolojik iyi oluş arasında bir köprü görevi görmektedir. Doğaya maruz kalmak, derin manevi deneyimleri ortaya çıkararak bireylerin psikolojik iyi oluşunu şekillendirmektedir. Doğayla uyumlu yaşamak, bilişsel ve duyuşsal etkileşimlerin yanı sıra doğa ile öznel bir bağlantı içermektedir. Bu bağlantı stresi azaltırken zihinsel sağlığı iyileştirmekte ve ruh halini olumlu etkilemektedir. Hartig ve diğ. (1991) çevre ve davranış ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmalarında doğal alanlarda bulunmanın zihinsel yorgunluğu azalttığını tespit etmişlerdir. Louv (2018) doğada deneyimler yaşamının kişilerin rahatlaması, depresyon ve kaygılarının azalması ve dikkatlerinin artmasına katkıda bulunduğunu söylemektedir. Özellikle çocuklarda merhamet, dayanışma gibi erdemler; iyimserlik, özerklik gibi duyguların gelişmesini desteklemektedir. Doğada deneyimler yaşamak, çözümleme, değerlendirme, yaratıcılık, karar verme gibi bilişsel yetilerin gelişimini artırmaktadır (Akt. Ayten, 2021: 25). Ayten (2021)'e göre bireyin doğa ile kurduğu bağlantı, doğaya olan yaklaşımına etki etmektedir. Buna göre birey, doğayı tahakküm altına alınacak bir alan olarak görebilir ya da tam tersine doğayı bir emanet olarak görebilir. Burada insanın doğayı nasıl anlamlandırdığı çok önemlidir. Doğayı anlamlandırabilmek için insanın doğa üzerine tefekkürde bulunması gerekmektedir. Doğa üzerine tefekkürde bulunmak, anlam, birlik, merak, huşu ilham, gizem gibi derin manevi deneyimleri ortaya çıkararak manevi iyi oluşu önemli ölçüde etkilemektedir.

Hipotez C.3. “Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş alt boyutunda anomi düzeyi arasında negatif ilişki vardır.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların tefekkür düzeyleri ile anomi düzeyi arasında ($r=-,382$; $p<0,05$) negatif ve orta düzeyin altında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Anomi, genel bir anlamsızlık, boşluk ve hiçlik hissini ifade etmektedir. Anomi, bireyin davranışlarında uyulacak ölçütleri bulamamasından kaynaklanmaktadır. Böylece yolunu şaşırmış bir düşünce ve değer sisteminin engelleyip bastıramadığı arzular, giderek sınır tanımamaları nedeniyle daha da pekişmektedir (Karaca, 2014: 46).

Tefekkür ise bu anlamsızlık, boşluk ve hiçlik hissini yok etmektedir. Ben kimim, nereden geldim, ne için varım gibi sorular insanı bir anlam arayışına sevk etmektedir. İnsan aradığı anlamı tefekkür ederek bulabilmektedir. Dolayısıyla tefekkür ile anlamsızlık anlamına gelen anomi arasında negatif bir ilişki olması kaçınılmazdır. Literatür incelendiğinde çalışmayı destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür. Akçe (2021: 51) Türk yetişkinlerde maneviyat, farkındalık ve dua arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dua alt boyutunda tefekkür ve rahatlama ile hayatta anlam arama arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Toprak (2018: 87) maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında maneviyatın iyi oluş ve içsel yaşam amacı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırma sonucuna göre maneviyat içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Steger ve Frazier (2005) yaşamın anlamı, dindarlık ve iyi oluş üzerine yaptıkları çalışmalarında yaşamın anlamı, dindarlık ve iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Piedmont ve Leach (2002) insan deneyiminin evrensel bir yönü olarak maneviyatı inceledikleri ve Hindistan'daki spiritüel aşkınlık ölçeğini kültürlerarası genelleştirdikleri çalışmalarında anlamı, maneviyatın önemli bir parçası olarak tanımlamışlardır. Ekşi ve diğ. (2020) Türkiye'deki öğretmenler üzerinde mutluluk, manevi iyi oluş ve stres ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında anomi ile mutluluk arasında negatif ilişki, stres ile anomi arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Dilmaç ve Çalışkan (2022) evli bireylerde manevi iyi oluş ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ikisi arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Tan (2023) manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaptığı çalışmasında genel yaşam doyumu, manevi yönelim ve toplam mutluluk yönelimleri düzeylerinde uygulama öncesine göre anlamlı ve olumlu yönde değişim olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma sonucunda manevi iyi oluşun, yaşam doyumu ve mutluluk yönelimlerini artırdığı görülmüştür. Can ve Avçin (2023) yaşamın anlamı ve spiritüel iyi oluş ile ölüme karşı tutum arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında spiritüel iyi oluş düzeyi arttıkça yaşamın anlamının da arttığı ve kişinin ölüme karşı olumsuz tutum gösterme düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. İnsanın yaşamda bir anlama sahip olması, hayatına devam edebilmesi için güdüleyici bir sebep olarak görülmektedir (Frankl, 2019).

Anlamsızlık ise bireylerin kendilerini yönsüz, hedefsiz veya çözüm üretmede eksik hissetmelerine sebep olmaktadır. Bu bağlamda yaşamda bir anlam ve amacın var olması bireyin hayatını daha yaşanır kılmakta ve davranışlarına da yön vermektedir. Hayatta bir anlamın olması, olaylarla ilgili kontrol hissi sağlayarak insanı psikolojik açıdan rahatlatmakta, hayatın zor koşullarına karşı dayanmayı kolaylaştırmaktadır (Ekşi ve diğ., 2019: 1697). Yaşamda anlam bulmak, kişinin kendini, çevresini, toplumu ve Tanrı'yı bu anlamın içine konumlandırmasıyla manevi iyi oluşunu da olumlu yönde etkilemektedir. Anlamsızlık ise kişinin kendisiyle ve aşkın olanla bağlantısını kesmesine, kişinin hayatı kaçırmasına ve kendine ait değerler oluşturamamasına neden olmaktadır. Tefekkür ederek hayatın farkında olmak ise anlam bakımından zengin bir hayatı getirmektedir.

Hipotez C.4. “Tefekkür düzeyi ile manevi iyi oluş düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.” Hipotez doğrulanmıştır. Katılımcıların tefekkür düzeyleri ($r=,700$; $p<0,05$) ve manevi iyi oluş düzeyi arasında ($r=,663$; $p<0,05$) pozitif ve orta düzeyin üzerinde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Manevi iyi oluş; benlik, çevre, toplum ve Tanrı ile bağlantılı olmayı içerdiği için ve bu bağlantı da tefekkür sayesinde kurulduğu için ikisi arasında pozitif ilişki olması beklenen bir durumdur. Literatür incelendiğinde insanın kendi benliği üzerine tefekkür etmesi ve kendini bilmesi ile manevi iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. İnsanın tüm ilişkileri aslında kendisi ile kurduğu ilişkinin bir yansımasıdır. İnsan ne kadar zengin veya başarılı olursa olsun, varoluşunun temel problemlerini çözmek için bunların hiçbirisi yeterli olmayacaktır. Bir tek insanın kendi benliği ile kurduğu gerçek bağlantı insanı iyileştirebilir (Chopra 2023). Demirci ve Şar (2017) kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ikisi arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Behjati ve diğ. (2011) yaptıkları çalışmalarında kişinin kendi benliği üzerine tefekkür etmesi ile zihinsel sağlık arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yine aynı araştırmada kendini tanımanın daha az kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ghorbani, Cunningham ve Watson (2010) İran’da üniversite öğrencilerinde öz bilinç, özfarkındalık ve öz bilgi ile stres arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında öz bilgi ve özfarkındalığın stres süreciyle başa çıkmayı olumlu etkilediği sonucuna varmışlardır.

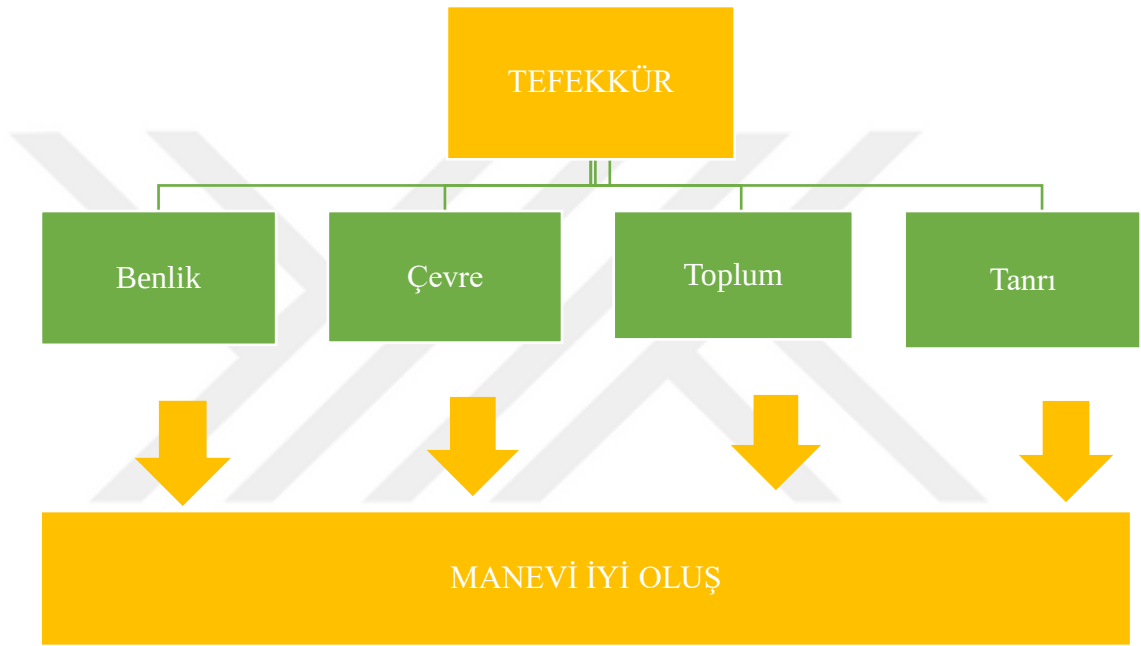
Bu araştırmalardan insanın kendi benliği üzerine tefekkür etmesinin ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği anlaşılmaktadır. Bu durumun oluşmasında tefekkür sonucu insanın sınırlı ve geçici bir varlık olduğunun farkına vararak diğer insanlarla ve Tanrı ile olan ilişkisinde buna göre hareket etmesi, kendini sağlıklı kılacak, hayatını devam ettirecek ve refah seviyesini yükseltecek şeyleri öğrenmeye çalışması etkili olmaktadır. Kendi benliği üzerine tefekkür eden insan, kendini tanıyarak kendi doğasına uygun davranışlarda bulunabilir. Kendi benliği üzerine tefekkür eden insan, kendi kendine varoluşunun imknsızlığını anlayarak aşkın kudreti idrak edebilir (şimşek, 2017: 520). Aslında gerçek ben, saf tinseldir. İnsan kendi benliği üzerine düşünerek tinsel dünyaya ulaşabilir. İnsan, içsel yönelimi artıran kimi içsel deneyimlerde ebedi benle zdeşleşebilir. O'nun ebedi güzelliği insana coşku verir ve insan onunla özdeşleşmek suretiyle, kendini ebedi beni kuşatan tanrısal düşünceyle zdeşleştirebilir Kendini bilme ile başlayan bu serüven, insanın ebedi beni kuşatan tanrısal düşünceyle özdeşleşmesi sonucu Tanrı'yı bilme ile devam eder. İnsanın Tanrı'yı bilmesi ve O'nu tanıması ile içsel yaşam tanrısal yaşam ile yüklenir (Hadot, 2020). İnsanın bu yaşamdan elde ettiği memnuniyet ve doyum onun manevi iyi oluşunu oluşturur.

Güler (2007) yetişkin örneklem üzerinde Tanrı algısı, benlik algısı ve gnahkarlık duygusu üzerine yaptığı çalışmasında Tanrı algısı ile benlik algısı arasında pozitif ilişki bulmuştur. Buna göre olumlu benlik algısına sahip insanlarda Tanrı algısı da olumlu olmaktadır. Literatür incelendiğinde Tanrı ile kurulan olumlu ilişkilerin manevi iyi oluşu artırdığı görülmüştür. Kirkpatrick ve Shaver (1992) bağlanma üzerine yaptıkları çalışmalarında Tanrı ile kurulan güçlü ilişkinin mental sağlığı da olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bradshaw ve diğ. (2010) Tanrı'ya bağlanma stilleri, Tanrı'nın doğasına ilişkin algılar ve psikolojik sıkıntı ile stresli yaşam olayları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında Tanrı'ya güvenli bağlanma ve olumlu Tanrı algısı ile stresli yaşam olayları ve psikolojik sıkıntı arasında negatif ilişki olduğunu görmüşlerdir. Buna göre Tanrı'ya güvenli bağlanma stresli olayların duygular üzerindeki zararlı etkilerini hafifletmektedir. Korkmaz (2012) Tanrı'ya bağlanma ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik iyi olma hali ile Tanrı'ya güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Seyhan (2014) Üniversite öğrencilerinde Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında olumlu Tanrı tasavvuru ile psikolojik iyi olma hali arasında pozitif ilişki bulmuştur. Kartopu (2014) yaşamı sürdürme nedenlerinin tanrı algısı ile ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada olumlu tanrı algısının yaşamı sürdürme nedenlerini ve hayata bağlılık durumlarını desteklediği sonucuna ulaşmıştır. Yapıcı (2007) üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı ve din ilişkisi üzerine yaptığı çalışmasında Allah ile güçlü bağ kuran, O'na sığınıp O'ndan yardım isteyen bireylerin stres, depresyon ve umutsuzlukla daha kolay başa çıkabildikleri ve intihara daha az yöneldiklerini tespit etmiştir. Olumlu Tanrı algısı; umut, iyimserlik, bağışlama, şükür, neşe gibi tüm yapıtaşlarıyla hayatta bir anlam bulmak için kişisel kaynak sağlayabilir. Olumlu Tanrı algısı, hayatı tehdit eden deneyimlerde insana güç vererek başa çıkma sürecini destekleyebilir (Merwe ve diğ., 2010: 8). Hacıkeleşoğlu (2023) pozitif şemalar, Tanrı tasavvuru ve dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında pozitif şemalar ile sevgi yönelimli Tanrı tasavvuru ve olumlu dini başa çıkma düzeyleri arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Yapılan araştırmalardan da anlaşıldığı gibi bireyin Tanrı ile olan tefekkür ilişkisi, Tanrı'yı nasıl anlamlandırdığı bireyin ruhsal durumu üzerinde önemli rol oynamaktadır. Bireyin Tanrı ile ilgili bildikleri ve bunların bilincinde olması ile Tanrı'ya yönelik duygusal yönelimini şekillenmektedir. Tanrı ile ilgili olumlu şeyler düşünen bireyler Tanrı'ya sevgi ile bağlanmaktadır. Tanrı ile ilgili olumsuz şeyler düşünen bireyler ise O'nun bilinmezliğinden korkmakta ve kendilerini aciz hissederek Tanrı'ya korku ile bağlanmaktadır (Güler, 2007: 125). Tanrı algısı, insanın yaşamını, kendine ve diğer varlıklara bakışını da etkilediği için tefekkür ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkide önemli rol oynamaktadır. Tanrı hem ümitsizlik, sıkıntı, korku gibi hayatı tehdit eden deneyimlerde bireye yardım edecek sonsuz bir güç hem de sevinçli ve mutlu anlarda bireyin şükür ve sevincini paylaşabileceği ilahi bir varlık olarak olumlu bir şekilde anlamlandırıldığında birey duygusal bunalımlardan kurtularak daha iyi manevi iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır (Peker, 2018: 245). Bireyin sahip olduğu Tanrı algısı, diğerleriyle olan ilişkisini de biçimlendirici bir etkiye sahiptir. Burada dinin etki boyutu ön plana çıkmaktadır. Bireyin kendi inanç dünyasına dair tefekkürleri bireyin sosyal hayat içerisinde öteki ile olan ilişkisini etkilemektedir (Kayıklık ve Yapıcı, 2005).

Literatür incelendiğinde bireylerin sahip olduğu inançların kişilerarası ilişkiyi etkilediğine dair çalışmalar olduğu görülmüştür. Doğan (2017) sabır ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında sabır ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Buna göre sabır düzeyi yüksek bireyler, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda çevrelerindeki yaşamı etkili bir şekilde yönlendirebildikleri için psikolojik açıdan daha iyi hissetmektedirler. Karakaş (2017) çalışmasında manevi zekânın affetme esnekliği ve iç yönelimli dindarlık ile arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buna göre manevi zekâsı yüksek kişiler Tanrı ile daha samimi bir ilişki kurmakta ve bu ilişki de diğerleriyle olan ilişkilerinde kişiye affetme esnekliği sağlamaktadır. Emmons (2008)'a göre erdemli olma manevi zekânın önemli unsurlarından biridir. Diğerlerine karşı gösterilecek olan affetme, şükran duyma, tevazu, merhamet, özveri gibi erdemli davranışlar bireyin manevi zekâsını geliştirmektedir. Basır (2014) ruhsal zekâ ve çevre üzerine bir araştırma isimli çalışmasında ruhsal zekânın diğer zekâ türlerini birleştirici özelliği olduğu ve çevre ile ilişkileri olumlu etkilediği sonucuna varmıştır. Türkgeldi (2019), öğretmen adaylarında sahip olunan değerler ile manevi iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Farhan ve diğ. (2015) ahlâki zekâ ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında ikisi arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. İnsanın diğerleriyle olan ilişkisini anlamlandırması sonucu ortaya çıkan erdemler, insanın gelişimini destekleyerek daha olgun bir varlık olmasına imkân sağlamaktadır. Peterson ve Seligman'a göre hikmet, adalet, insanlık, aşkınlık, ölçülülük ve cesaret olmak üzere altı erdem bulunmaktadır. Hikmet erdemi, tefekkür kavramı ile yakından ilişkilidir. Hikmet erdemini yaratıcılık, merak, ilim aşkı, açık görüşlülük, gibi güçler oluşturmaktadır. Hikmet, varlığa dair bilginin edinilmesi ve onun iyi oluşu artırmak için kullanılmasıdır. Aşkınlık erdemi ise manevi iyi oluş ile ilişkilidir. Bu erdem üst güçle ilişkileri düzenleyen şükür, umut, maneviyat gibi güçleri içermektedir (Ayten, 2015: 47-50). Bu iki erdem de kişinin potansiyelini gerçekleştirmesine yardım ederek tefekkür ve manevi iyi oluş arasında aracı rol oynamaktadır.

Kişinin kendini tanıması ile başlayan tefekkür süreci, ötekini tanıma, çevreyi tanıma ve nihayetinde Tanrı'yı tanıma ile sona ermektedir. Tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkisi benlik, toplum, çevre ve Tanrı olmak üzere dört alan üzerinde gerçekleşmektedir. Bu dört alan arasında karşılıklı etkileşim bulunmakta ve hepsi birlikte bireyin manevi iyi oluşunu oluşturmaktadır. Bireyin bu dört alandan elde ettiği doyum ve memnuniyet, bireyin yaşamına bir anlam vermektedir.



Şekil 4.2. Tefekkür Manevi İyi Oluş İlişkisi

7. SONUÇ

Bu çalışmada tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisi araştırılmış ve tefekkürün manevi iyi oluş düzeyini etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu araştırmanın temel problemi “Tefekkür ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusudur. Temel probleme bağlı oluşturulan alt problemler “Sosyodemografik değişkenler ile tefekkür arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”, “Sosyodemografik değişkenler ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”, “Tefekkür ile manevi iyi oluşun aşkınlık, doğayla uyum ve anomi boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Bu bağlamda Ankara ilinde yaşayan 18-65 yaş arası 490 yetişkin, basit rastlantısal yöntemle örneklem olarak seçilmiş ve veri elde etmede Tefekkür Ölçeği ile Üç Faktörlü Spritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın ilk alt problemi “Sosyodemografik değişkenler ile tefekkür arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Seçilen sosyo-demografik değişkenler ise “cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve meslek” tir. Örneklemin cinsiyeti ile tefekkür düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneklemin yaşına göre tefekkür düzeyi en yüksek grup 38-47 yaş arası grup olmuştur. Buna göre tefekkürün en çok orta yaş döneminde yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Örneklemin medeni durumuna göre evli ve dul/boşanmış kişilerin tefekkür düzeyinin bekar kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Örneklemin eğitim durumu ile tefekkür düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneklemin meslek durumuna göre tefekkür düzeyinin üniversite öğrencilerinde; ev hanımı, memur, serbest meslek mensubu ve işçi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın ikinci alt problemi “Sosyodemografik değişkenler ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Örneklemin cinsiyeti ile aşkınlık, doğayla uyum, anomi ve toplam manevi iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneklemin yaş durumu ile doğayla uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak aşkınlık ve anomi düzeyi açısından anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre yaş arttıkça aşkınlık düzeyi artmakta, anomi düzeyi ise azalmaktadır. Örneklemin eğitim durumuna göre manevi iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Örneklemin meslek durumu ile doğayla uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ancak üniversite öğrencilerinde aşkınlık ve toplam manevi iyi oluş düzeyi düşükken anomi düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın üçüncü alt problemi “Tefekkür ile manevi iyi oluşun aşkınlık, doğayla uyum ve anomi boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Örneklemin tefekkür düzeyi ile aşkınlık düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Örneklemin tefekkür düzeyi ile doğayla uyum düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Örneklemin tefekkür düzeyi ile anomi düzeyi arasında negatif ilişki bulunmuştur. Buna göre tefekkür düzeyi arttıkça aşkınlık ve doğayla uyum düzeyi artmakta, anomi düzeyi ise azalmaktadır. Örneklemin toplam tefekkür düzeyi ile toplam manevi iyi oluş düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Buna göre tefekkür manevi iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Bu noktada tefekkürün niteliği, önem kazanmaktadır. Her tefekkür eyleminin manevi iyi oluşu olumlu etkilediği şeklinde bir genelleme yapmak mümkün değildir. Burada bahsedilen tefekkür, insanın yaratılış maksadına uygun; benliği, çevresi ve Tanrı ile ilişkisinde anlayış, bilgelik elde etmesinde aracı rol oynayan bir tefekkürdür.

Tefekkür basit ve kendi kendine gerçekleşebilen bir eylem olmayıp, bunun için uygun zaman, mekân ve koşulların oluşması gerekmektedir. Ayrıca kişinin zihinsel olarak da tefekküre hazır olması gerekmektedir. Bunun için kişinin öncelikle zihninde bulunan gürültüyü susturması gerekmektedir. Çünkü zihinsel gürültü, Tanrı’ya ayrılmaz bir şekilde bağlı olan tefekkür âlemine ulaşmaya engel olmaktadır. Zihinsel gürültü kişi ile kendisinin, diğer insanların, doğanın ve Tanrı’nın arasına girmektedir. Kişinin egosantrik düşünceden uzaklaşması, varlığa daha geniş bir perspektiften bakması ve içsel sükûnetine engel olan zihinsel gürültüyü susturarak tefekküre imkân verecek bir dinginliğe zihnini ulaştırması gerekmektedir. Zihinsel gürültü nesneleri, suretleri ve sıfatları ile insanın bakışını bulandırmaktadır. İnsanın bu gürültüden kurtulabilmesi için algısının açık ve temiz olması gerekmektedir. İnsan bilinçli ya da bilinçsiz olarak akılcı olmayan düşünceler üreterek algısını kirletmektedir. İnsan eğer tefekkür yoluyla düşüncelerini izler, denetler ve değiştirirse aklını ve ruhunu akılcı olmayan düşüncelerden kurtarabilir. Böylece kendisi, diğer insanlar, doğa ve Tanrı ile arasına giren engelleri kaldırarak varoluşun hakikatini kavrayabilir ve üst bilinç seviyesine ulaşabilir. İnsan, kendini yine kendi iç dünyasında bulabilir. İnsan içsel yaşamını ilahi enerji ile doldurduğunda arınabilir, saf düşünce düzeyine yükselebilir ve vecd içinde aşkınlaşabilir. Ancak böyle bir tefekkür eylemi bireyin manevi iyi oluşunu önemli yönde etkileyebilir.

Tefekkürün manevi iyi oluş ile ilişkisi benlik, çevre, toplum ve Tanrı olmak üzere dört alan üzerinden gerçekleşmektedir. Bireyin tefekkür sonucu bu dört alandan elde ettiği anlam, doyum ve memnuniyet bireyin manevi iyi oluşunu belirlemektedir. Tefekkür eylemi, yaratılış maksadına uygun bir şekilde gerçekleştirildiğinde bireye anlam ve amaç duygusu sağlayarak, Allah ile olan bağı güçlendirerek, duygu düzenleme becerilerini geliştirerek, içsel huzur sağlayarak, zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmayı kolaylaştırarak ve insanı erdemli olmaya yönlendirerek bireyin manevi iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Tefekkür, manevi inançlar ile birleştiğinde insan ruhunun olgunlaşmasında önemli rol oynamaktadır. Tefekkür sayesinde varlıkla kurulan nitelikli bir ilişki, manevi iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Bu araştırma sonucunda tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini kapsayan Tefekkürî İyimserlik Modeli (TİM) adı verilen yeni bir düşünce modeli geliştirilmiştir. Tefekkürî İyimserlik Modeli; bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı hakkında tefekkür etmesi sonucu bu alanda ulaştığı memnuniyet ve doyum düşüncelerini içermektedir. Bu model, olayları anlamlandırırken bireyin kendi düşünceleriyle yine kendisine iç destek sağlamasını amaçlamaktadır. Bu modele göre, insan sevdiği bir şeyi kaybettiği ya da istediği bir şeyi elde edemediğinde yaşadığı üzüntü ve kaygıyı azaltmak için içeriden ruhunu eğitecek düşünce yolları bulmalıdır. Bunun için insan daha önceki tefekkür deneyimlerinden elde ettiği düşünceleri zihninde muhafaza etmeli ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında bu düşünceleri aktif hale getirmelidir. Bu modele göre insan, akılcı olmayan düşüncelerini tefekkürî iyimserlik düşünceleri ile değiştirdiğinde düşüncelerine yüklediği ilahi enerji sayesinde fitratındaki üretken enerjiyi ortaya çıkararak hem hayatına dair bir anlam ve amaç elde edebilecek hem de zorlu yaşam olaylarıyla daha iyi mücadele edebilecektir. Bu düşünce modelinin hem genel hayata bakışta hem de zorlu yaşam olaylarını yorumlamada bireye fayda sağlayacağı umulmaktadır.



8. ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçlarına göre şu öneriler sunulabilir:

a) Araştırmada tefekkür ve manevi iyi oluş arasında pozitif ilişki tespit edilmesi ışığında bu ilişkinin nasıl geliştirilebileceğine dair yeni çalışmalar alana katkı sağlayabilir. Tefekkürî İyimserlik Modeli geliştirilerek Din Psikolojisi ve Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanlarındaki uygulamalarda aktif bir şekilde kullanılabilir. Tefekkürî iyimserlik düşünceleri çocuklara küçüklükten itibaren öğretilerek çocuklara tefekkürî iyimser düşünme alışkanlığı kazandırılabilir. Tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak toplum, tefekkür konusunda bilinçlendirilebilir.

b) Tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak eğitimde tefekkür yaklaşımları benimsenebilir. Camilerdeki konuşmalarda, Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı kurumlarda ve okullarda Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi müfredatında tefekkürün manevî yönüne daha çok yer verilebilir ve din eğitiminde çeşitli etkinliklerle tefekkürün yerleştirilmesi sağlanabilir. Travmatik yaşam olaylarının çok görüldüğü hastane, sosyal hizmet kurumu, huzurevi, hapishane gibi yerlerde kalan bireylere tefekkürî iyimserlik ile ilgili seminerler ve eğitimler verilebilir. Böylece onlara tefekkürî iyimserlik düşünceleri öğretilerek karşılaştıkları travmatik olaylarla daha kolay baş etmeleri sağlanabilir.

c) Tefekkürî iyimserlik bireyin kendisi, çevresi, toplum ve Tanrı ile nitelikli ilişkisini içerdiğinden bu dört alanla bireyin etkileşimini artırması için tefekkür günlüklerinin tutulması, bireylerin mutluluğuna ve ruh sağlığına katkı sağlayabilir. Tefekkürün manevi iyi oluş üzerindeki etkileri göz önünde bulundurularak toplumun tefekkür düzeyinin yükselmesi için tefekkür merkezleri kurulabilir. Tefekkür merkezleri şehrin hız ve karmaşasından uzaklaşmak isteyenler için dinlendirici olabilir.



KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 392-397.
- Ak, Ö. (2021). Doğanın İyileştirici Gücü "Yeşil Reçete". *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 13-21.
- Akarsu, B. (2022). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akbolat, A. (2022). *Kronik Hastalarda İyi Oluş ve Maneviyat: Nitel Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akçe, H. (2021). *The Relationship Between Spritualty, Mindfulness, And Prayer Among Turkish Emerging Adults*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akgün, İ. (2019). *Kur'an'ın Işığında Tefekkür*. Ankara: Gece Akademi.
- Akın, A. (2009). *Akılci Duygusal Davranışci Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Akman, A. (2020). *Maneviyat Düzeylerine Göre Stres, Bilgece Farkındalık ve Ayırışma-Bütünleşme Farklılıkları*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akman, M. (2023). Yogadaki Meditasyon Örüntüsünün Râbıtadaki İzleri. *İSARC*, 560-582.
- Aksu R., Eser M. T., Güzeller C. O. (2017). *Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi İle Yapısal Eşitlik Modeli Uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Aktulga Gürbüz, S. (2021). Tasavvuf Düşüncesinde Kalbin Rü'yeti. *Kafkas Üniveristesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(17), 174-192.
- Akyüz, Ç. (2017). Dağ, Su, Mağara Kùltleri Bağlamında Ankara Hüseyin Gazi Türbesi. *Türk Kùltürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, (81), 151-171.
- Albert Ellis Enstitüe. (1956, August 31). *Rational Psychotherapy*. <https://albertellis.org/wp-content/uploads/2021/09/Rational-Psychotherapy>.
- Alispahic, S. (2017). Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, 10(1), 155-166. DOI:10.5964/psyc.v10i1.224.
- Allen, J. (2022). *Düşüncenin gücü*. (Z. Abat, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Altunışık R., Coşkun R., Bayraktaroğlu S., Yıldırım E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. İstanbul: Sakarya Yayıncılık.
- Amirmohamadi M, Borhani F, Kiani M, Almasi-Hashiani A, Naghavi B. (2017). The Correlation Between Spritüel Well Being and Depression in Elderly Patients with Cancer in Iran. *J Family Med*, 15, 129-96.
- Andaç Demirtaş-Madran, H. (2012). Cinsiyet, Cinsiyet Rolü Yönelimi ve Düşünme İhtiyacı. *Türk Psikoloji Yazıları*, 1-10.
- Anjali J., Phadke, K. M. (2018). *Rational Emotive Behaviour Therapy Integrated*. India: Sage Publications Pvt. Ltd.
- Apaydın, H. (2016). *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayınları.
- Arı, F. A. (2021). Bilişsel Şemalar ve Bağlanma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(4), 1823-1834.
- Arsalan, H. (2007). İnsan Faktörü ve Bilinçlilik Düzeyinin Kalkınmaya Etkisi. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(2), 297-315.

- Arslan, İ. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atak, M. (2021). *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları.
- Atak, M., Atak, Z. (2022). Yakın Ölümünün Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(4), 1913-1927.
- Aurelius, M. (2016). *Kendime Düşünceler*. (Y.E. Ceren, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Aydar, A., Tokur, B. (2019). "Attachment Theory and Child's Perception of God at 4-6 Ages". *ULUM*, 2 (1), 51-74. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3376960>.
- Aydın, A.R. (2009). İnanma İhtiyacı ve Dinî Ritüellerin Psikolojik Değeri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (3), 87-99.
- Aydın, M. (2018). *Ana Hatlarıyla Dinler Tarihi*. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Ayhan, D., Seki Öz, H. (2022). Yetişkin Bireylerde Ölüm Algısının Manevi İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Black Sea Journal of Health Science*, 5(3), 424-429.
- Ayten, A., Köse, A. (2018). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Ayten, A. (2009). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2015). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2020). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- Ayten, A. (2021). *Doğa Bize Emanet*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (1. cilt). İstanbul: Kubbealtı Neşr.
- Bahadır, A. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Baltaş, A. (2020). *Hayatın Hakkını Vermek*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Bandura, A. (1961). Psychotherapy as a learning process. *Psychological Bulletin*, 58(2), 143–159. <https://doi.org/10.1037/h0040672>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Bandura, A., & National Inst of Mental Health. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A., (1989), "Social Cognitive Theory", In E. Barnouw (Ed.), International Encyclopedia of Communications (p. 92–96). New York: Oxford University Press
- Bandura, A., (2001), "Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective", *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Basır, N. (2014). *Ruhsal Zekâ ve Çevre Üzerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bavolar, J. ve Mihal, S. (2018). Decision-making Styles and Information Search—the Relationships with Need for Cognition and Curiosity. *Psychology and Its Contexts*, 9(2), 27–36.
- Bayraktar, L. (2020). Aşkınlık ve Ahlâk. *Ahlâk Çalışmaları ve Ahlâk Felsefesi Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Beck, A. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bedri, M. (2018). *Contemplation an Islamic Psychospiritual Study*. (A. Lu'lu'a, Çev.) İstanbul: Mahya Yayınları.
- Bedri, M. (2021). *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*. (M. Çiftkaya, Çev.) İstanbul: Mahya Yayınları.

- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E. ve Meybodi, A., F. (2011). Integrative self-knowledge and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 705-708. DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.137
- Beken, Ahmet. (2022). Aklın Kemâl Yolculuğu: Hâris El-Muhâsibî’de (öl. 243/857) Akıl Terbiyesi. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 22/1, 19-42. <https://doi.org/10.33420/marife.1099545>.
- Belen, F. (2014). *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulaması*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Benner, D. G. (1989). Toward a psychology of spirituality: Implications for personality and psychotherapy. *Journal of Psychology and Christianity*, 8(1), 19-30.
- Beyhakî, A. (2015). *Şu ‘abu’l-îmân* (3. cilt). (H. Yıldız, H. Yıldız, & Z. Yıldız, Çev.) İstanbul: Ocak Yayıncılık.
- Bıyıklı, C., Işık, P. R., & Doğan, D. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Dikkat Eğitiminin Öğrencilerin Dikkat Gelişimlerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-36. <https://doi.org/10.19171/uefad.458450>
- Bıçer, B., Sarıçam, H. (2015). Öz-aşkınlık ile Manevi İyi Olma Arasındaki İlişki. *Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu*.
- Bıyıklı, C., Işık, P. R., Doğan, D. (2020). Bilinçli Farkındalık ve Dikkat Eğitiminin Öğrencilerin Dikkat Gelişimlerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-35.
- Blake, W. (2014). *Cennet ve Cehennem Evliliği*. (B. Sönmez, Çev.) İstanbul: Dedalus Yayınları.
- Bolay, S. (1989). Akıl. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (C.2, ss. 246-247). İstanbul:TDV Yayınları.
- Bolay, S. (2018). *Felsefe Doktrinleri ve Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Atlas Yayınları.
- Boni, L. J. (2005). The Sufi Journey Towards Nondual Self Realization. (Master Thesis). University of Toronto: Canada.
- Cacioppo, J. T. ve Petty, R. E. (1982). The need for cognition. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 42(1), 116-131. doi:10.1037/0022-3514.42.1.116
- Certel, H. (1998). İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri. *EKEV Akademi Dergisi*, 1(3), 149-156.
- Chopra, Deepak. (2023). *Başarının 7 Spiritüel Yasası*. (A.Pala, Çev.) İstanbul: Pozitif Yayınevi.
- Clement, S. (2005). *Meditation For Beginners*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cürcânî, S. (2021). *Ta’rifât Tasavvuf Istılahları*. (A.M. Tolun, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Çağrı, M. (1993). Cehalet. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C.7, ss. 218-219). İstanbul:TDV Yayınları.
- Çağrı, M. (2002). Kibir. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C.25, ss. 562-563).Ankara:TDV Yayınları.
- Çağrı, M. (2012). Ülfet. İçinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C. 42, ss. 286-287).İstanbul: TDV Yayınları.
- Çalışkan, Ş., Dilmaç, B. (2022). Evli Bireylerde Manevi İyi Oluş, Ailede Yılmazlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 115-127.

- Can, Ş., Avçin, E. (2023). Yaşamın Anlamı ve Spiritüel İyi Oluş ile Ölüme Karşı Tutum Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı Bir Çalışma. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 15(2), 366-75.
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 85-91.
- Çelikan, S. (2022). Tefekkür Kavramı ve İlgili Rivayetler Üzerine Bir Değerlendirme. *Nisar* 1, 1-28.
- Çetin, M. (1994). Kur'an'da Tefekkür Kavramı. *D.E.Ü İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (8), 43-59.
- Çevirme, A., Ertürk, Ö., Gökçay, G. (2020). Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Sosyo-Demografik Özellikler ve Tinsellik Arasındaki İlişki. *SAUHSD*, 3(2), 98-111.
- Çiçekdağı, C. (2024). Doğru Düşünme, Doğru Karar Verme ve Mantık Eğitimi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 23 (1), 20-67.
- Çoban, H. (2005). *Transandantal Meditasyon (İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri)*. (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Çokluk Ö., Şekercioğlu G., Büyüköztürk Ş. (2012). *Sosyal Bilimler için Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dağ, E. (2023). Spinoza'nın İçsel Huzur Teorisi: Duygusal Doyum ve Zihinsel Dinginlik. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 22(1), 229-266.
- Deane-Drummond, C., Deneulin, S. (2022). Contemplation: Exploring its Meaning and Implications. *LSRI BRIEFING NOTE*, 1-8.
- Demirarslan, D. (2016). Din ve Tasavvuf Kültüründe Çilehane Kavramı ve Mekân Özellikleri Açısından Gelibolu Çilehanesi. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 175-196.
- Demirci, M. (2009). *Tasavvuf Düşüncesinde İbadetlerin İç Anlamı*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demirci, İ., Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirdağ, Ö. (2012). Tasavvuf Tarihinde Halvet ve Halvetin Manevi Eğitimdeki Rolü. *EKEV Akademi Dergisi*, (53), 131-142.
- Demirel, M., Diker Coşkun, Y. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Meraklılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(18), 111-134.
- Diener, E. F. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dilci, T., Kaya, S. (2012). 4. ve 5. Sınıflarda Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Üstbilişsel Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 247-267.
- Dilmaç, B., Baş, A. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Kaygı İlişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 40 (179), 57-67.
- Dinç Yurtal, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin Maneviyat ve Serbest Zaman Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, M. (1997). Dua'nın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, M. (2017). Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Doğan, M. (2018). Bilincin Doğasına Yönelik Beş Temel Yaklaşımın Bir Değerlendirmesi. *Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi*, 1(1), 21-56.
- Dostoyevski, F. (2015). *Delikanlı*. (E. Altay, Çev.) İstanbul: İletişim.
- Dostoyevski, F. (2019). *Budala*. (E. Altay, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Düzgün, Ş. (2017). *Dini Anlama Kılavuzu*. Ankara: Otto Yayınları.
- Düzgün, Ş. A. (2021). *Tanrı'nın Gözbebeği İnsan*. Ankara: Otto Yayınları.
- Düzgüner, S. (2018). Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz. *İçinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (2. bs., ss. 17-43). İstanbul: Dem Yayınları.
- Düzgüner, S. (2021). *Maneviyat Algısı ve Yanılsamaları (Türkiye-Amerika Karşılaştırması)*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ekmekçi, A. (2004). *20-40 Yaşlar Arası Dini Hayatın İşleyişinde Anomi Problemi (Adapazarı Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ekşi, H., Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73-88. <http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022>
- Ekşi, H., Boyalı, C., Ümmet, D. (2019). Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş ile Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik DayanıklılığıYordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27/4, 1695-1704. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3256>
- Ekşi, H., Kermen, U., Dinçer, F., Musa, H. (2020). Investigating teachers' happiness in the contexts of spiritual well-being and stress in Turkey. *Mental Health, Religion & Culture*, 1-14. doi:10.1080/13674676.2019.1710828
- Eliade, M. (2020). *Yoga*. (A. Berktaş, Çev.) İstanbul: Alfa Mitoloji.
- El-Belhî, E. (2023). *Mesâlihu'l Ebdân ve'l Enfüs*. (M. Uysal, Çev.) İstanbul: Endülüs Kitap.
- El-İsfahânî, E. (1996). *Hilyetü'l-evliyâ' ve tabakâtü'l-asfiyâ* (1. cilt). Kahire: Mektebetü'l-Hancî.
- El-İsfâhanî, R. (2019). *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü* (1. ve 2. cilt). (A. Güneş, M. Yolcu, Çev.) İstanbul: Yarın Yayınları.
- Elkins, D. H., Hedstrom, L. J., Saunders, j. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Ellis, A. (1957). Rational Psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38.
- Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A., Harper, R. (1975). *A New Guide To Rational Living*. California: Wilshire Book Company.

- Ellis, A. (1984). Expanding the ABCs of RET. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(2), 20–24. <https://doi.org/10.1007/BF02281207>
- Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Ellis, A., Harper, R. (2021). *Akılca Yaşam Kılavuzu*. (S. Kunt Akbaş, Çev.) İstanbul: Eksi Kitaplar.
- Ellison, C. (1983). Spiritual Well-Being Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 330-338. doi:10.1177/009164718301100406
- Emiroğlu, İ. (1998). Kur'an'da Akıl ve İnsan. *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 69-99.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A., çev. Mehmedoğlu, A. U., Şengül, F. (2008). Maneviyat Bir Zekâ mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihâ İlgi Psikolojisi. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35(2), 133-158.
- Er, G. (2023). *Yoga Yapan ve Yapmayan Kadın Bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Duygu Düzenleme Becerisi ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Topkapı Üniversitesi, İstanbul.
- Ereş, F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Erkol, A. (2018). İslam Kozmoloji Öğretisinde Allah - Tabiat ve İnsan İlişkisi Bağlamında Doğa ve Doğanın Korunması. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 18(2), 573-589.
- Eroğlu, A. (2019). Hristiyanlık. *İçinde Dinler Tarihi* (6. bs, ss. 135-198). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Er-Razi, E. (2016). *Felsefe Risaleleri*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.
- F.W., D. (2015). *Delikanlı*. (E. Altay, Çev.) İstanbul: İletişim.
- Farhan, R., Dasti, R., Khan, M.N.S. (2015). Moral intelligence and psychological wellbeing in healthcare students. *Journal of Education Research and Behavioral Sciences*, 4(5), 160-164.
- Farshadnia, E., Sadighpour, M., Borji, M., Khorrami, Z., & Memaryan, N. (2020). The Role of Demographic Factors in the Spiritual Health of the Students of Iran University of Medical Sciences. *International Journal of Behavioral Sciences*, 1-5. doi: 10.30491/IJBS.2020.199649.1127
- Feyzioğlu, E. (2011). *Ekoloji, İnsan ve Din*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Konya.
- Fisher, J. (1998). *Spiritual Health: Its Nature And Place In The School Curriculum*. (Doktora Tezi). Melbourne Üniversitesi, Avustralya.
- Fisher, J. (2015). From The Beginning To Spritual Well-Being. *Nova Science Publishers*, 155-172.
- Fowler, J. W. (2000). İman bilincinin evreleri (A. U. Mehmedoğlu, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19, 85-104.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Freud, S. (2022). *Bilinç Dışı*. (E. Çaliner, Çev.) İstanbul: Olimpo Yayınları.
- Fromm, E. (2017). *Olma Sanatı*. (O. Düz, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

- Fromm, E. (2019). *Sahip Olmak ya da Olmak*. (A. Arıtan, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Gazali, M. (2021). *Tefekkür Düşünmenin Fazileti*. (H. Ünal, Çev.) İstanbul: Çelik Yayınevi.
- Gencer, N. (2022). *İyi Oluş ve Din*. Ankara: Ertem Kafkars Yayıncılık.
- Gencer, N., Tekgöz Obuz, A., Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Spiritüel İyi Oluş ve Toplumsal Cinsiyet Algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20/2, 717-750.
- Gençdoğan, B. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 227-234.
- Gezgin, A. (2014). Kur'an'da "Düşünme" Anlamına Gelen Bazı Kelimeler Üzerine Bir Değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 133-174.
- Ghorbani, N., Cunningham, C. J. L. ve Watson, P. J. (2010). Comparative analysis of integrative self-knowledge, mindfulness, and private self-consciousness in predicting responses to stress in Iran. *International Journal of Psychology*, 45(2), 147–154. DOI:10.1080/00207590903473768
- Gordon, W., Shonin, E., Richardson, M. (2018). Mindfulness and Nature. *Springer Science Business Media*, 1655–1658. doi:10.1007/s12671-018-0883-6
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki Bir İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Göka, E. (2014). İnanç, İbadetler ve Psikolojimiz. *I.Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji, Varoluş, Maneviyat*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Gökçe, F. (2010). *İslam İrfan Geleneğinde Hadis Yorumu*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gül, F. (2013). İnsan-Doğa İlişkisi Bağlamında Çevre Sorunları ve Felsefe. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 17-21.
- Gülderen, B. (2020). Yoga Yapan ve Yapmayan Kişilerde Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Güler, İ. (2019). *Küfreden Düşünme Karşıtı Şükreden Düşünme*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Güler, Ö. (2007). *Tanrı' ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güler, Ö. (2007). "Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48(1), 123-33. https://doi.org/10.1501/Ilhfak_00000000932.
- Gülgöz, S., Sadowski, C. (1995). Düşünme İhtiyacı Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması ve Öğrenci Başarısı Göstergeleri İle Korelasyonu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 15-24.
- Gündüz, Ş. (2012). Uzlet. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (C.42, ss. 256-257). İstanbul: TDV Yayınları.

- Gürses, İ., Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önem. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2, 153-166.
- Gürsu, O. (1999). Mistisizm'de Ruhsal Uygulamalar, Nefes Disiplini ve Meditasyon. *Mehir Dergisi*, 91-94.
- Gürsu, O., Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(61), 1177-1190.
- Güven, R. (1992). Yoga Felsefe Sisteminde Vıbhuti-Pada'da Önemli Mudralar-Bandhalar ve Pranayama (Nefes Kontrolü). *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Doğu Dilleri ve Edebiyatları Bölümü Dergisi*, 5(1), 45-85.
- Güzeldal, Y. (2020). *Batı Manastır Gelenğinde Aziz Benedikt ve Manastır Hayatına Dair Görüşleri*. (Doktora Tezi).İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hadot, Pierre. (2020). *Plotinos Ya Da Bakışın Saflığı*. (Ö. Doğan) Ankara: DoğuBatı Yayınları.
- Han, B.-C. (2019). *Eros'un İstirabı*. (Ş. Öztürk, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Han, B.-C. (2019). *Zamanın Kokusu*. (Ş. Öztürk, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Hart, T. (2004). Opening the Contemplative Mind in the Classroom. *Journal of Transformative Education*, 28-46. doi:10.1177/1541344603259311
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3-26. <https://doi.org/10.1177/0013916591231001>
- Hawks, S., Hull, M., Thalman, R., & Richins, P. (1995). Review of Spiritual Health: Definition, Role and Intervention Strategies in Health Promotion. *The Science of Health Promotion*, 371-378. doi: 10.4278/0890-1171-9.5.371
- Hay, L. (2019). *Düşüncenin İyileştirici Gücü*. (Ç. Balkanlı, Çev.) İstanbul: Diyojen.
- Hacıkeleşoğlu, H. (2023). Pozitif Şemalar ile Tanrı Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, *Hitit İlahiyat Dergisi*, 22/1, 73-102. <https://doi.org/10.14395/hid.1248630>
- Heil, J. (2020). *Zihin Felsefesi*. (S. Akbıyık&M. Bilgili, Çev.) İstanbul: Küre Yayınları.
- Hökelekli, H. (1993). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hume, D. (2022). *İnsan Zihni Üzerine Bir Araştırma*. (C. Ceylan, Çev.) Ankara, Dorlion Yayınları.
- Hünler, O.S. (2002). *Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri ve Algılanan Evlilik Sorunları Çözümü Becerilerinin, Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi Üzerindeki Arabulucu Rolü*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Iyengar, B. (2018). *Light on Yoga*. (Ö. Özarpacı, Çev.) İstanbul: Omega Yayınları.
- Irvine, K., Hoesly, D., Bell-Williams, R., Warber, S. (2019). Biodiversity and Spiritual Well-being. *Social, Economic and Geographical Sciences Research Group*, 213-247. DOI:10.1007/978-3-030-02318-8_10
- İsrael, E. (2007). *Özdüzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Özyeterlilik*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İzmir.
- İbn Kayyim, C. (2017). *El-Fevaid*. (A. A., Tunçer, Çev.) İstanbul: Karınca Polen Yayınları.
- İmamoğlu, A., Ferah , N. (2019). Boşanma Sürecinde Ruh Sağlığı ve Din. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2), 497-530.

- İbn Miskeveyh, E. (2022). *Tehzibu'l Ahlâk*. (A. Şener& İ. Kayaoğlu& C. Tunç, Çev.). İstanbul: Büyüyenay Yayınları.
- İmiroğlu, A., Demir, R., Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- İnce, A. (2021). *Varoluşun Tınısı*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- İnce, A. (2022). *Beklemeye Övgü*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Jafari, Esa vd. (2010). Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.
- James, W. (2017). *Dini Deneyimin Çeşitleri*. (İ.H. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Jung, C. G. (2022). *Bilinç ve Bilinçdışı*. (C. Şeref, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 230-240. DOI:10.1080/10437797.2000.10779004
- Karaca, A. (2019). *Kur'an'da Tefekkürü Engelleyen Faktörler Olarak Savunma Mekanizmaları*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Karaca, F. (2014). *Yabancılaşma ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Karaca, F. (2018). Günümüzde Dini Tefekkürün Yüzleştiği Temel Problemler. *Diyanet İlmi Dergi*, 107-116.
- Karademir, T. (2021). *Evli Bireylerde Şiddete Yönelik Tutum ve Manevi İyi Olma*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Karakaş, Ahmet Canan. (2017). Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 1/1, 53-63. <https://doi.org/10.32711/tiad.350504>.
- Karakelle, S., Şentürk, C. (2006). Üst Bilişsel Düzeyleri Yüksek ve Düşük Öğrencilerin Ebeveyn Tutumlarının İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 26, 45-56.
- Karasu, T. B. (2003). *Huzurlu Yaşama Sanatı*. İstanbul: Boyner Yayınları.
- Karataş, Z., Selçuk, O. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Manevi İyi Oluşlarının Açıklanmasında Psikolojik Esneklik ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 37-46.
- Kardaş , S. (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kartopu, S. (2006). *Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kartopu, S. (2013). *Kaygı-Kader İlişkisi*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları
- Kartopu, S. (2014). Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi. *Turkish Studies*, 9(2), 887-903.
- Kartopu, S. (2015). *Öz Yeterlilik Kimlik Duygusu&Dindarlık Eğilimi*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- Kartopu , S. (2019). Psikolojik Açından Kadere İman Nedir Ne Değildir? İçinde *Kader Nedir Ne Değildir?* (1. bs, ss. 11-43). Ankara: Fecr Yayınları.
- Kartopu, S. (2020). *Umudun Psikolojisi ve Teolojisi*. Ankara: Eskiyei Yayınları.

- Kartopu, S. & Köroğlu, G. (2024). *Tefekkür Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. (Yayın Aşamasındaki Makale).
- Kasapoğlu, F. (2017). *İyilik Hali ve Özgecilik*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Kayıklık, H. (2001). Kur'an'daki Dualar Üzerine Psikolojik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 1(1), 135.
- Keçeci, B. (2018). *Evli Kadınların Psikolojik İstismar Profillerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Spiritüel İyi Oluşları Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Y. Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keklik, N. (1996). *Felsefenin İlkeleri*. Ankara: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Kılıç, Sadık. (2018). Kur'an'da Tefekkürün Semantik Evreni. *Diyanet İlmi Dergi*, 54/4, 41-86.
- Kılınçer, H. (2017). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (MDR) Üzerine: Psikoloji, ilahiyat ve Tıp Alanlarında Maneviyat ve MDR Algısı. *İçinde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Teori ve Uygulama Alanları*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Kılınçer, H. (2021). *Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı: Yaşantısal Aile Danışmanlığı Çerçevesinde Bir Model Önerisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Kırık, A. M., Köyüstü, S. (2021). Yogaya Genel Bir Bakış ve Yoga-Sağlık İlişkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Dergisi*, 123-139.
- Kızılgeçit, M. (2012). Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 131-150.
- Kirkpatrick, L. A., Shaver, P. R. (1992). An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 266-275. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167292183002>
- Koç, H. (2021). *Sufî Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Koenig, H. G., McCullough, M. and Larson, D.B. (2001). *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Rewieved*. New York: Oxford University Press.
- Koenig, H. G. (2001). Religion and medicine II: Religion, mental health, and related behaviors. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 31(1), 97–109. <https://doi.org/10.2190/BK1B-18TR-X1NN-36GG>
- Koenig, H.G. (2020). Din ve Tıp II: Din, Ruh Sağlığı ve Sağlık Davranışları (T. Demir, Trans.). *Antakiyat*, 3(1), 118-132.
- Korkmaz, Z., Karaşahin, H. (2022). Evlilik Uyumu ve Manevi İyi Oluş Hali Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (15), 170-198.
- Köroğlu, E. (2017). Akılcı Duygulanım Bilişsel Davranışçı Terapi. *İçinde Psikoterapi Yöntemleri Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri* (ss. 41-135). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Köroğlu, E. (2022). *Akılcı Yaşam Terapisi*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Köse, A., Ayten, A. (2018). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Köylü, M. (2010). Ruh ve Beden Sağlığı ile Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Bir Değerlendirmesi. *OMÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 28, 5-36.

- Kula Kartal, S., Mor Dirlik, E. (2016). Geçerlik Kavramının Tarihsel Gelişimi ve Güvenirlikte En Çok Tercih Edilen Yöntem: Cronbach Alfa Katsayısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (4), 1865-1879.
- Kurnalı, M. (2019). *Düşün Mekanları*. Sanatta Yeterlilik Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kutlu, Ö., Ermin, C., Aygin, D. (2020). Yoğun Bakım Hemşirelerinin Spiritüel İyi Oluşları ile Manevi Bakım Algılarının Değerlendirilmesi, *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 3(3), 130-142.
- Kutluer, İ. (1994). Düşünme. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (C.10, ss. 53-57). İstanbul: TDV Yayınları.
- Kutlutürk, C. (2020). Hint Dinleri. İçinde *Dünya Dinleri* (1. bs, ss. 192-210). İstanbul: Milet Nihal.
- Lambert, N. M., Dollahite, D. C. (2006). How Religiosity Helps Couples Prevent, Resolve, and Overcome Marital Conflict. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(4), 439-449. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00413.x>
- Lawton, M. P. (1983), "Psychological well-being and adversity", *Journal of Gerontology*, 30, 85-89.
- Lopez, V., Fischer, I., Leigh, M., Larkin, D., Webster, S. (2014). Spirituality, Religiosity, and Personal Beliefs of Australian Undergraduate Nursing Students. *Journal of Transcultural Nursing*, 1-8. DOI: 10.1177/1043659614523469
- Mahperi-Uluyol, F. (2014). *Bağlanma örüntüleri, eşe yönelik kişilerarası şemalar ve evlilik sorunlarıyla başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Maltaş, A. (2015). Ekoloji Ekseninde İnsan-Doğa İlişkisi ve Özne Sorunu. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 1-8.
- McGinn, L. K. (1997). Interview: Albert Ellis On Rational Emotive Behavior Therapy. *American Journal of Psychotherapy (Association for the Advancement of Psychotherapy)*, 51(3), 309-316, DOI: 10.1176/appi.psychotherapy.
- Mehmedoğlu, A. U. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık. *Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu*. İstanbul.
- Mehmedoğlu, A. U. (2011). *Tanrıyı Tasavvur Etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Merwe, E. K., Eeden, C. & Deventer, H.J.M. (2010). A Psychological Perspective on God-Belief as a Source of Well-Being And Meaning, <http://www.hts.org.za>, 66 (1), 1-10.
- Moberg, D., Brusek, P. (1977). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 303-323. DOI: 10.1007/BF00352936
- Muhâsibî, H. (2020). *Er-Riâye Başkalarını Eğitirken Kendilerini Unutanlar*. (G. Cıgıl, Çev.) Ankara: Debir Yayınları.
- Müftüoğlu, M. (2021). *Din Eğitimi Açısından Kur'an'da Doğru Düşünme*. İstanbul: Kayihan Yayınları.
- Myers, D., Ed Diener. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>

- Neuman, W. (2018). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri*.(Ö. Akkaya, Çev.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Neve Nunes, S., Santas Costa, J., Silve de Almeda, A., Fernandes, M. (2023). The Role Of Sociodemographic Variables and Spritual Well-Being In Predicting Levels Of Happiness In Brazilians. *Universidade Católica de Petrópolis, Rio de Janeiro, Brasil*, 289-314.
- Nisbet, E., Zelenski, J., Grandpierre, Z. (2019). Mindfulness in Nature Enhances Connectedness and Mood. *Ecopsychology*, 1-11. DOI:10.1089/eco.2018.0061
- Nurkan, A. (2020). *Yetişkinlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri ve Olumlu Sosyal Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Onur, B. (1997). *Gelişim Psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Opatz, J. (1986). Stevens Point: A Longstanding Program For Students At A Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 60-67. doi:10.4278/0890-1171-1.1.60
- Osberg, T. (2010). The Convergent and Discriminant Validity of the Need for Cognition Scale. *Journal of Personality Assessment*, 441-450. DOI: 10.1207/s15327752jpa5103_11
- Özasma, H.İ. (2021). *Eşler Arası İletişim ve Maneviyat*. (Yayımlanmış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdamar K. (2013a). Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi – 1, MINITAB 16 – IBM SPSS 21. Eskişehir: Nisan Kitapevi.
- Özdamar K. (2013b). Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi – 2, MINITAB 16 – IBM SPSS 21. Eskişehir: Nisan Kitapevi.
- Özdemir O. (2017). Psikiyatrik Açıdan Akıl ve Aklın Terbiyesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 115-121. doi:10.18863/pgy.281131
- Özdoğan, Ö. (2005). İnsan, Allah İlişkisi. *Dini Arasturmalar Dergisi*, 7, 135-161.
- Özdoğan, Ö. (2007). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özdenöze Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları.
- Özelsel, M. (2013). *Halvette 40 Gün*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özer, A.K. (2022). *‘Ben’ Değeri Tiryakiliği*. İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Özdamar, K. (2017). *Eğitim, Sağlık ve Davranış Bilimlerinde Ölçek ve Test Geliştirme-Yapısal Eşitlik Modellemesi*. Eskişehir: Nisan Kitabevi.
- Özgüner, H. (2004). Doğal Peyzajın İnsanların Psikolojik ve Fiziksel Sağlığı Üzerine Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 5(2), 97-107.
- Öztürk, M. (2016). Manevi Danışmanlıkta Uzak Doğu Etkileri: Budizm. İçinde *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (ss. 225-246). İstanbul : Kaknüs Yayınları.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: The Guilford Pres.
- Paloutzian, R. F. & Ellison, C. W. (1982). "Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life". *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. ed. Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons.
- Parlar, H., Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.

- Parsa, A. F., Olgundeniz, S. S. (2014). İletişimde Göstergebilim ve Anlamlandırma Sürecini Örneklerle Değerlendirme. *İçinde İletişim Araştırmalarında Göstergebilim/Yazınsaldan Görsele Anlam Arayışı* (ss. 1-16). Konya: Literatürk Academia.
- Peale, N. V. (2023). Olumlu Düşünmenin Gücü. (C. Küçük, Çev.) İstanbul: Profil Kitap Yayınları.
- Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç*. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Peker, H. (2018). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Piaget, J. (2017). *Çocukta Dil ve Düşünme*. (S. E. Siyavuşgil, Çev.) Ankara: Palme Yayıncılık.
- Piaget, J. (2017). *Çocukta Karar Verme ve Akıl Yürütme*. (Y.T. Günaydın, Çev.) Ankara: Palme Yayıncılık.
- Piaget, J. (2021). *Zekâ Psikolojisi*. (İ.H. Yılmaz, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Piedmont, R., Leach, M. (2002). Cross-Cultural Generalizability of the Spiritual Transcendence Scale in India: Spirituality as a Universal Aspect of Human Experience. *American Behavioral Scientist*, 1888-1901. DOI: 10.1177/0002764202045012011
- Pişgin, Y. (2013). Kur'an'da Kalbin Akledişi: İman. *Kelam Araştırmaları*, 11(2), 112-128.
- Polat, C. (2010). Bilgi Çağında Üniversite Eğitimi İçin Bir Açılım: Bilgi Okuryazarlığı Öğretimi. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 12(30), 249-266
- Polat, R. H., Tümkaya, S. (2010). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Düşünme İhtiyacına Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (1), 346-360.
- Pressley, M. & Ghalata, E.S. (1989). Metacognitive benefits of taking a test for children and young adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 47, 430-450.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., Young, J. E. (2022). *Şema Terapi*. (H. A. Karaosmanoğlu, & N. Azizlerli, Çev.) İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rank, O. (2020). *Doğum Travması*. (S. Yücesoy, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.
- Râzî, E. (2021). *et-Tıbbu'r-Rûhânî*. (H. Karaman, Çev.) İstanbul: İz Yayıncılık.
- Read, D. (2019). *Thinking Deeply in College: An Inquiry into Contemplation Amongst Undergraduate Students*. (Master of Arts Higher Education Theses.). Taylor University, ABD.
- Robert, T., Young, J., Kelly, V. (2006). Relationships Between Adult Workers' Spiritual Well-Being and Job Satisfaction: A Preliminary Study. *Counseling and Values*, 165-175. DOI:10.1002/j.2161-007X.2006.tb00053.x
- Recanati, F. (2022). *Dil ve Zihin Felsefesi*. (A. Meral, Çev.) Ankara: Doğubatu Yayınları.
- Rotter, J. B. (2021). *Social learning theory*. In Expectations and actions (pp. 241-260). Routledge.
- Runzo, J., Martin, N. (2002). *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı*. (G. Varım, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol*, 52(1), 141-166. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C., Singer, B. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sahak, S., Roslan, S., Ahmad, N., Zaremohzzabieh, Z., Mohamad, Z., Ma'rof, A. (2024). Spirituality and Nature Connectedness As Mediators Between Exposure To Nature And Psychological Well-being Of School Students. *Environment and Social Psychology*, 1-20. doi: 10.54517/esp.v9i5.2346
- Salık, H. H. (2017). Olumlu Düşünme Becerileri ile Başa Çıkma Yeterliği Arasındaki İlişkinin Çeşitli Demografik Değişkenler Göz Önünde Bulundurarak İncelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saltuklu, Z., Toprak, M. (2021). Platon, Aristoteles, Jaspers ve Heidegger'e Göre Hayret Kavramı. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (1), 159-167.
- Sarı, T. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 222-229.
- Sarıçam, H. (2015). The Psychometric Properties of Turkish Version of Self Transcendence Scale. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 25-34.
- Sarıçam, H., Şahin, S., Soyuçok, E. (2015). Doğayla İlişkili Olma ile Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 38-57.
- Saruhan, M. (2006). İslam Filozof ve Düşünürlerinde Ölüm Korkusu ve Tedavisi. *AÜİFD*, 87-105.
- Sayar, K. (2020). *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schmid, W. (2023). *Sakin Olmak Yaşlanırken Kazandıklarımız*. (B. Tanıl, Çev.) İstanbul: İletişim Yayınları.
- Schopenhauer, A. (2020). *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*. (M. Tüzel, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Searle, J. R. (2021). *Zihnin Yeniden Keşfi*. (M. Macit, Çev.) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Searle, J. R. (2021). *Bilincin Gizemi*. (İ. Karagöz İyüz, Çev.) İstanbul: Küre Yayınları.
- Seaward, B. L. (2015). Spiritual Wellbeing: A Health Education Model. *Journal of Health Education*, 22(3), 37-41. <https://doi.org/10.1080/10556699.1991.10614606>
- Seligman, M. E. (2021). *Öğrenilmiş İyimserlik*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.) Ankara: Eksi Kitaplar.
- Seneca, L. A. (2017). *Bilginin Sarsılmazlığı Üzerine-İnziva Üzerine*. (C. Çevik, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Sevinç, H., Taş, İ. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Düşünme İhtiyacı ve Duyguları İfade Etme Arasındaki İlişki*. *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 523-541.
- Shafranske, E. P., Gorsuch, R. L. (1984). Factors Associated With The Perception Of Spirituality In Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2), 231-241.
- Shapiro, S., Brown, K., Astin, J. (2008). Toward the Integration of Meditation Into Higher Education: A Review of Research. *Teachers College Record*, 493-528.

- Sipahi, M. (2013). Üniversite Eğitimi Görmenin Düşünme İhtiyacı Üzerindeki Etkisi. 16.06.24.https://www.academia.edu/23672459/Üniversite_Eğitimi_Görmenin_Düşünme_İhtiyacı_Üzerindeki_Etkisi.
- Söylemez, A. (2016). *Manevi Zekanın Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sözen, K. (2018). Din-Tefekkür İlişkisi. *Diyanet İlmi Dergi*, 87-106.
- Steger, M., Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Svendsen, L. (2018). *Yalnızlığın Felsefesi*. (M. Erşen, Çev.) İstanbul: Redingot Kitap.
- Şahinler, Y., Biçer, T., Acet, A., Acet, M. (2020). Sporcularda Olumlu Düşünme Beceri Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 598-613. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.817059>
- Şenşekerci, E., Bilgin, A. (2008). Eleştirel Düşünme ve Öğretimi. *U.Ü. Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15-43.
- Şimşek, İ. (2022). Bir Erdem Olarak 'Kendini Bil' Öğretisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 6/2, 518-535. <https://doi.org/10.32711/tiad.1142073>. <https://doi.org/10.15869/itobiad.346203>
- Şirin, T. (2019). Evli Çiftlerin Spiritüel İyi Oluşları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki, *EKEV Akademi Dergisi* (77), 389-410.
- Tan, H. (2023). *Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi (Eğitimciler Örneği)*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tanhan, Y. D. (2013). Ölüm Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olmaya Etkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Tanman, M. (1997). Halvethâne. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (C.15, ss.388-393). İstanbul: TDV Yayınları.
- Tanrıverdi, H. (2018). Kur'an'da Tefekkür Üzerine Bir Deneme. *Journal of Islamic Research*, 593-610.
- Taran, Ö. D. (2022). *Yoga Yapan ve Yapmayan Bireylerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin ve Kendilik Algılarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Tarhan, N. (2021). *İnanç Psikolojisi ve Bilim*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Taşdelen, V. (2012). Düşünme Eğitimi ve İyi Hayat Kavramı. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim*, 146, 20-28.
- Taşdelen, V. (2021). İnziva: İnsanın Kendine Yolculuğu. *Van İnsani ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8-20.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 25-52.
- Tekingür, S. (2022). *Kur'anî ve Aklî Düşünme Süreçleri*. Ankara: İksad Publishing House.
- Telef, B. B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 8 (12), 1297-1307.
- Temiz, Y. (2014). *Yetişkinlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Temiz, Y. (2019). İlk Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde Dua ve Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bülent Ecevit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 177-206.
- Tezbaşaran, A. A. (1996). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tokur, B. (2011). *Stres-Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Tokur, B. (2019). Ahlaki Çözülme, *İdeal İnsan ve Hayatın Anlamı Bağlamında Atebetü'l-Hakâyık*. *Bilimname*, 2019(40), 173-194. <https://doi.org/10.28949/bilimname.597315>
- Tokur, B. (2020). *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Tokur, B. & Doğan, H. A. "Gençlerde Kimlik Algısı ve Dinî Hayat: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi İlahiyat Fakültesi". *Eskiyeni* 50 (Eylül 2023), 705-722. <https://doi.org/10.37697/eskiyeni.1294031>.
- Tolle, Eckhart. (2023). *Şimdi'nin Gücü*. (S. Ayanbaşı, Çev.) İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 75-89.
- Tümer, G. (1994). Din. İçinde *TDV İslam Ansiklopedisi* (C. 9, ss. 345-349). İstanbul: TDV Yayınları.
- Türk, E. (2015). Din Eğitimi Açısından Çocukluk Döneminde Dua Kavramının Önemi. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 445-471. <https://doi.org/10.20486/imad.30976>.
- Türkçapar, H. (2017). Bilişsel Terapi. E. Köroğlu içinde, *Psikoterapi Yöntemleri* (s. 137-203). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Türkdoğan, O., Gökçe, O. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemi*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Türkgeldi, E. (2019). *Öğretmen Adaylarının Sahip Olduğu Değerler, Manevi İyi Oluş ve Sabır Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurluoğlu, D., & Erdem, R. (2019). Travma Geçiren Bireylerin Spiritüel İyi Oluşlarının Travma Sonrası Büyümeleri Üzerine Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(3), 833-858. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731>.
- Uğurluoğlu, D., Erdem, R., Kıyıcı, H. (2019). Sağlık Yönetimi Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme, Benlik Saygısı ve Spiritüel İyi Oluşlarına Yönelik Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 20(44), 51-66.
- Ulusoy, Y. (2020). Orta Yaş Dönemi Bireylerin İçinde Bulundukları Yaş Dönemlerine İlişkin Algılarının İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 587-601. <https://doi.org/10.17755/esosder.544967>
- Ural, A. (2023). *Posta Kutusundaki Mızıka*. İstanbul: Şule Yayınları .

- Uyar, M. (2019). *Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi*. (Yüksek Lisan Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Uysal, V. (2006). Yetişkinlikte Dindarlık ve Kültürel Arka Planı. *İçinde Yetişkinlik Dönemi Eğitimi ve Problemleri* (s. 208-245). İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Ünal, C. (1973). Cinsiyete Bağlı Psikolojik Farklar ve Türk Çocuklar Üzerinde Bir Araştırma. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (4), 37-57.
- Ünsar, S., Kozalı, A., Özdemir, Ö., Karakoç, K. (2023). Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 18(2):78-86.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual Issues in Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 23(2), 105-119.
- Walen, S., DiGiuseppe, R., & Wessler, R. L. (1980), *A practitioners guide to Rational Emotive Therapy*, New York: Oxford University Press.
- Weare, K. (2019). Mindfulness and Contemplative Approaches in Education. *Current Opinion In Psychology*, 321-326. DOI: 10.1016/j.copsyc.2019.06.001
- Westgate, C.E. (1996) Spiritual Wellness and Depression. *Journal of Counseling & Development*, 75, 26-35. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>
- Wong, K. F., Lee, L. Y., Lee, J. K. (2008). Hong Kong Enrolled Nurses Perceptions of Spirituality and Spiritual Care. *International Nursing Review*, 55(3): 333-340.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yapıcı, A., Kayıklık, H. (2005). Gençlerde Dinsel Hayatın "Öteki"ne Yönelik Tutumlara Etkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 5(1), 6-38.
- Yapıcı, A. (2005). Gündü ve içerik açısından çocuk duaları ve dualara yansıyan sorunlar. *Çukurova Üniversitesi ilahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (2), 57-93.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. (2011). Kuramdan Yönteme "Ruh Sağlığı-Din" Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 25-61.
- Yapıcı, Asım. (2016). Cinsiyete Göre Farklılaşan Dindarlıklar ve Kadınlarda Dinsel Yaşamın Farklı Görüntüleri". *Dini Araştırmalar*, 19(49), 131-161.
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin Dinsel Algı ve Yaşayışına Göre Evlilikte Dindarlık ve Maneviyat Huzur mu, Kusur mu? *Turkish Studies*, 13(2), 79-106.
- Yaşlıoğlu, M. (2017). Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi ve Geçerlilik: Keşfedici ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.
- Yavuz, Betül (2019) *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuz, K. (2013). *İnancın Psikolojisi*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Yavuz, Y. Ş. Havâtır. *İçinde TDV İslam Ansiklopedisi* (C.16, ss.526). İstanbul: TDV Yayınları.
- Yazır, E. (İstanbul). *Hak Dini Kur'an Dili*. 1979: Eser Neşriyat.
- Yeşilyurt, T. (2015). *Çağdaş İnanç Problemleri*. Ankara: DİB Yayınları.
- Yıldırım, F., Gül, H. (2021). Toplumsal Cinsiyete Duygusal Bakış. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 23(41), 578-590.

- Yıldız, M., Tan, H. (2022). Manevi İyi Oluş Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 25(63), 447-475.
- Yılmaz, Ö. (2019). *Farklı Okul Türlerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Spiritüel İyi Oluş Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yitik, A. (2011). Taoculuk. *İçinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (C.40, ss. 10-12). Ankara: TDV Yayınları.
- Yitik, A. (2019). Hinduizm. *İçinde Dinler Tarihi* (6. bs., ss. 321-353). Ankara: Grafiker Yayınları.
- Zafer, H. (2007). *Dini Yaşantıda İnziva*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., & Kianpour, N. (2017). Prediction of the Dimensions of the Spiritual Well-Being of Students at Kermanshah University of Medical Sciences, Iran: The Roles of Demographic Variables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 5-9. doi: 10.7860/JCDR/2017/25114.10314
- Zinnbauer, B., Pargament, K., Cole, B., Rye, M., Butter, E., Belavich, T., Hipp, K.M., Scott, A. B., Kadar, J. (2014). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Society for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564. <https://doi.org/10.2307/1387689>

EKLER

EK-1 ETİK KOMİSYON ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2023-171564



T.C.
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu

Sayı : E-11054618-302.08.01-171564
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 09.02.2023 tarih ve E.163666 sayılı yazı.

İlgi yazınız ile göndermiş olduğunuz, Enstitünüz Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı **Yüksek Lisans** öğrencisi **Gülvade KÖROĞLU**, Prof.Dr. Saffet KARTOPU danışmanlığında yürüttüğü "Tefekkürün Manevi İyi Oluş Üzerindeki Etkisi (Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma)" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 15.03.2023 tarih ve 03 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin katılım listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Araştırma Kod No:2023/80

Prof. Dr. Ramazan ÇAĞLAYAN
Komisyon Başkanı

Ek:

- 1- Katılımcı Listesi
- 2- Onaylı Çalışma

EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu anket, bilimsel bir çalışmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Ankete isim ve tanıtıcı bilgiler yazmanıza gerek yoktur. Lütfen, anketin her sorusunu dikkatle okuyarak, size en uygun cevabı veriniz. Cevapsız soru bırakmayınız. Anketi cevaplandırarak araştırmamıza yaptığınız katkıya ve ilginize teşekkür ederim.

GÜLVADE KÖROĞLU

Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz:

☐ Bekâr ☐ Evli ☐ Dul ☐ Boşanmış

4. Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lisans

5. Mesleğiniz:.....

EK-3 TEFEKKÜR ÖLÇEĞİ

1.Evrenin yaratılışı ve düzeni hakkında tefekkür ederim.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

2.İnsanın yaratılışı ve insan vücudunun işleyişi hakkında tefekkür ederim.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

3.Karşılaştığım olaylarla ilgili tefekkür ederim.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

4.Karşılaştığım her olayın arkasında bir hikmet olduğunu düşünürüm.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

5.Tefekkür etmek bana hayatımla ilgili bir anlam duygusu kazandırır.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

6.Tefekkür etmek bana hayatımla ilgili bir amaç duygusu kazandırır.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

7.Tefekkür etmek benim Allah ile olan ilişkiimi güçlendirir.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

8.Tefekkür etmek hayata daha olumlu bakabilmemi sağlar.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

9.Tefekkür ettiğimde içsel olarak daha huzurlu hissederim.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

10.Tefekkür etmek zorlu yaşam olaylarıyla daha kolay başa çıkmamı sağlar.

- (1) Hiç katılmıyorum
- (2) Katılmıyorum
- (3) Kararsızım
- (4) Katılıyorum
- (5) Tamamen katılıyorum

11.Tefekkür etmek beni şükür, alçakgönüllölük, diğerkâmlık gibi erdemlere yönlendirir.

(1) Hiç katılmıyorum

(2) Katılmıyorum

(3) Kararsızım

(4) Katılıyorum

(5) Tamamen katılıyorum



Ek-4 ÜÇ FAKTÖRLÜ SPİRİTÜEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22.	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23.	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24.	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25.	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
26.	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27.	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28.	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29.	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Köroğlu, Gülvade
Uyruğu : T.C

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	2024
Lisans	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi	2021
Lise	Çubuk Sağlık Meslek Lisesi	2013

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
10	Ankara	Sağlık Teknikeri

Yayınlar

Hobiler



