



**T.C.**  
**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**DİN, MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI**  
**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Hazırlayan**  
**Emine BAŞ**

**DENİZLİ**  
**2023**

**T.C.**  
**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ**  
**İSLAMİİLİMLER ESTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI**  
**TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**Emine BAŞ**

**Proje Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR**

**Enstitü Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri**  
**Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik**

## ÖNSÖZ

Maneviyat kavramı günümüz dünyasında giderek önemini arttıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin gelişmesi, yaşam koşullarının iyileşmesi, istek ve ihtiyaçlara eskiye nazaran daha kolay ulaşabilmek insanların mutlu olması için yeterli bir sebep olarak görülürken, bugünün dünyasında insanların ruh hali ve psikolojisine bakıldığında bu sayılan sebeplerin mutluluk için tek başına yeterli olmadığı görülmektedir.

Aslında maneviyat, dindarlık, iç huzuru gibi kavramların insanların gündemlerine girmesi ve onları meşgul etmesi, gittikçe sekülerleşen ancak mutluluk ve huzuru elde edemeyen insanlığın da bu durumun farkında olduğunun göstergesidir. Bu çalışmamın amacı da özünden, maneviyattan, huzurdan uzaklaşan insanların bunları elde edebilmesi adına başvuracağı yollardan bir tanesi olan maneviyat, din, dindarlık gibi hallerin ruh sağlığı ve psikoloji üzerinde ne gibi etkileri olduğunu ortaya koymak adına bir adım atmaktır.

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bana yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Mehmet ÇINAR' a; yoğun çalışma zamanlarındaki destekleriyle bana maddi manevi yardımcı olan eşim Yusuf Baş'a; bize bu imkânı veren değerli Pamukkale Üniversitesi ailesine çok teşekkür ediyorum ve saygılarımı sunuyorum.

**Emine BAŞ**

## **BEYAN**

Bu projenin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

**Emine BAŞ**

## ÖZET

### Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

<b>Projenin Başlığı:</b> Din, Maneviyat ve Ruh Sağlığı	
<b>Projeyi Hazırlayan:</b> Emine BAŞ	<b>Danışmanı:</b> Doç. Dr. Mehmet ÇINAR
<b>Kabul Tarihi:</b>	<b>Sayfa Sayısı:</b> 21
<p>İnsan denen varlık anlamayı ve anlaşılmayı bilen ve isteyen bir varlıktır. İnsanlık tarihi boyunca da insan en çok var olmanın ve yaşamın amacını ve mahiyetini anlamaya çalışmıştır.</p> <p>Bu anlamlandırma için insan öncelikle kendisini tanıması, beden ve ruhtan müteşekkil olan insanın bu iki yönünü de göz önünde bulundurması gerekmektedir. Bu çalışmada insanın görünmeyen yönü olan ruhsal boyutundaki sağlık durumu incelenmiş ve ruhsal sağlığa etki eden hususlar ele alınmıştır. İnsanın hayatı anlamlandırmak için sorduğu soruların cevaplarını bulmasına yardımcı olarak karşısına çıkan en önemli olgu dindir. Çünkü insan var olduğu andan itibaren inanma, aşkın olan bir varlığa bağlanmaya ihtiyaç duymuştur. İnsanı bu denli etkileyen bir olgu elbette ki insanın ruhsal sağlığını etkileme konusunda da karşımıza çıkacaktır. Çalışmada genel çerçevede çizilerek insanın dini yaşantısı ve maneviyatının ruh sağlığı üzerinde olan etkisi olumlu ve olumsuz yönleriyle ele alınmış, tıp alanı olan psikoloji ile maneviyatın ve dinin psikolojiyle münasebetini inceleyen din psikolojisi arasında bağlantılar olduğu hususunda, yapılan çalışmalar üzerinden konuya atıflarda bulunulmuştur.</p>	
<b>Anabilim Dalı:</b> Felsefe ve Din Bilimleri	<b>Programı:</b> Manevi Destek ve Rehberlik
<b>Anahtar kelimeler:</b> Ruh Sağlığı, Maneviyat, Din Psikolojisi, Anlam Arayışı	

## ABSTRACT

### Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Abstract of Master Thesis

<b>Title of the Project:</b> Religion Spirituality And Mental Health	
<b>Author:</b> Emine Baş	<b>Supervisor:</b> Doç. Dr. Mehmet ınar
<b>Date:</b>	<b>Nu. of pages:</b> V+16
<b>Department:</b> Basic Islamic Sciences	<b>Subfield:</b> Spiritual Support and Guidance
<p>Man is a being who knows and wants to understand and be understood by tested beings. Throughout human history, humans have tried to understand the purpose and nature of their existence and their existence.</p> <p>In order to make this sense, a person must first know himself, and the person who is composed of body and soul must take these two aspects into consideration. In this view, the person's health in the spiritual dimension, which is the invisible side, has been examined and the issues affecting mental health have been discussed. Religion is the most important phenomenon that helps people find answers to questions about the meaning of their lives. Because from the moment of existence, man has believed in a need to connect to a transcendent being. Such human behavior may also factually affect a person's spiritual development. In the study, by drawing a general framework, the effect of religious life and spirituality of a person on mental health, which is affected by positive and negative deterioration, the relationship between psychology, which is the field of medicine, and the psychology of spirituality and religion, are examined, and references are made through the studies that are interrupted between the psychology of religion.</p>	
<b>Keywords:</b> Mental Health, Spirituality, Psychology of Religion, Search for Meaning	

# İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	İ
BEYAN.....	İİ
ÖZET.....	İİİ
ABSTRACT.....	İV
İÇİNDEKİLER.....	V
GİRİŞ.....	6
BİRİNCİ BÖLÜM.....	8
DİN, MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI KAVRAMLARI.....	8
1.Din.....	8
2.Maneviyat.....	9
3.Ruh Sağlığı.....	10
İKİNCİ BÖLÜM.....	12
DİN, MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ.....	12
1. Din ve Maneviyatın Ruh Sağlığıyla Olumlu İlişkisi.....	13
2. Din ve Maneviyatın Ruh Sağlığıyla Olumsuz İlişkisi.....	15
SONUÇ.....	18
KAYNAKÇA.....	19

## GİRİŞ

Beden ve ruhtan müteşekkil olan insan, sağlığı düşünülduğünde bedeni sağlık kadar ruhsal sağlık da önemli bir yere sahip olduğu karşımıza çıkmaktadır. İnsanda nasıl ki fiziki olarak bir hastalık, sıkıntı, rahatsızlık oluştuğunda insan tedavisi için bir takım girişimlerde bulunuyor, çareler arıyorsa karşılaştığı veya içerisine girdiği ruhsal sorunların tedavisi için de elinden geleni yaparak şifasını aramak durumundadır.

Yaratılmış varlıklardan bilen, bilmeyi bilen ve bildiğini bilen tek varlık insandır. Yaratılan bu alemin en şerefli ve en değerlisi olan insan bu imtiyazı bilme, irade sahibi olma yetisine ve kabiliyetine borçludur. Yaşadığımız, bize uçsuz bucaksız gibi gelen bu evren ve her insan ayrı bir evren olarak düşünülduğünde insanın ne kadar karmaşık ve bir o kadar da ulvi bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Yaradılışı gereği bu kadar karmaşık bir yapıya sahip olan insanın ruh sağlığını muhafaza edebilmesi için beden ile aralarındaki dengeyi sağlamasının önemi ortaya çıkmaktadır.

Gerek insan ve ruhun yapısının karmaşıklığı gerekse konunun tarihinin ta insanlığın başlangıcına kadar uzaması konuyla alakalı derinlemesine araştırmalar yapmayı gerektirmektedir. Bu proje günümüzde yapılan çalışmalardan faydalanılarak maneviyat ve ruh sağlığı arasında olan ilişkiyi olumlu ya da olumsuz yönleriyle ele almayı ve değerlendirmeyi hedeflemektedir.

Dindarlık ve maneviyat kavramalarını içeren, onların ne anlama geldiklerini, insan sağlığı üzerinde ne gibi etkilere sahip olduklarını kapsayan ruh sağlığı araştırmaları 1970'ten itibaren batıda, 2000'lerden sonra ise Türkiye'de hız kazanmıştır.<sup>1</sup> İnsanların daha mutlu ve huzurlu yaşayabilmeleri adına dindarlık ve maneviyatın tespit edilen etkisi şüphesiz ki bu alanlarda olan araştırmalara ve bilimsel çalışmalara olan ilgiyi arttıracaktır. Nitekim; Maneviyatın, önemli bilimsel sağlık platformlarından olan Society of Behavioral Medicine'nin yıllık toplantısında tartışmaya açılan 15 konudan biri olması, bu konuya olan bilimsel ilginin bir göstergesidir.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Asım Yapıcı - Ali Koçak, "Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme", *Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları*, (2017), 65.

<sup>2</sup> Ümit Horozcu, "Tecrübi Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", *Milel ve Nihal (Dergi)* VII/1 (2010), 209-240.



Türkiye’de ruh sağlığı ve maneviyat alanında yapılan çalışmalara geç kalındığı için, verilerin dağınık, sistemsiz ve tutarsız olması; dindarlık, maneviyat, ruh sağlığı kavramlarıyla ilgili farklı söylem ve algıların oluşmasına sebep olmuştur. Bu bağlamda konuya girmeden önce bu kavram karmaşasının önüne geçebilmek ve konuyu hangi minvalde değerlendireceğimizi belirleyebilmek için din, maneviyat, ruh sağlığı kavramlarını inceleyerek ortak bir paydada buluşmak gerekmektedir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### DİN, MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI KAVRAMLARI

Kavramlar içerik olarak birbirine yakın ya da birbirleriyle ilişkili oldukları için konuyu doğru anlamak, isabetli fikirler üretmek ve anlam karmaşasını önlemek için kavramaları tek tek incelemek yerinde olacaktır.

#### 1. Din

Din kavramının olgusu insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlığın başlangıcından bu yana, insanın varoluşuyla beraber insanda oluşan varoluşu anlamlandırma, inanma, bağlanma ihtiyacıyla birlikte ortaya çıkmış ve toplumdan topluma değişiklikler gösterdiği için ortak bir tanım üzerinde fikir birliği sağlanamamıştır. Her toplum inandığı dinin içeriği ve şekli bakımından dinin tanımını kendisi yapmıştır.

Dini tanımlamanın zorluğu çok farklı bakış açılarını beraberinde getirmiş, neticede her araştırmacı onu kendisine göre anlamaya ve kavramlaştırmaya çalışmıştır. Bu nedenle Yaparel'in de haklı olarak belirttiği gibi, bir psikoloğun din tanımı, bir sosyoloğun tanımından en azından vurguladıkları unsurlar açısından farklılık göstermektedir. Esasen bundan dolayı araştırmacı sayısınca din tanımı yapıldığını söyleyebilmek mümkündür.”<sup>3</sup> Araştırmacı bu konuda farklı farklı tanımların olmasının sebebini çok olası bir nedene bağlayıp aslında insan adedince din algısı ve din tanımı olabileceğine vurgu yaparak illa da ortak bir tanımda buluşulması gerektiğinden ziyade her araştırmacı kendi alanıyla ilgili olan kısmı alarak çalışmasında kullanabileceğini ifade ettiği anlaşılmaktadır.

Din kavramının kelime manasına bakacak olursak; Din kelimesi Arapça'da “deyn” kökünden gelip ceza, mükafat, adet, tutulan ve gidilen yol, anlamlarına gelmektedir. Türkçe'deki kullanılışı itibariyle ise, inanç sistemi veya bir inancın kurallar bütünü gibi anlamlara gelir.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Asım Yapıcı, “Kuramdan Yönteme ‘Ruh Sağlığı-Din’ Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 11/2 (2011), 31.

<sup>4</sup> Mustafa Doğan Karacoşkun, *Din psikolojisi el kitabı*. (Ankara : Grafiker Yayınları, 2012), 62.

Konuyla ilgili yapılan bir araştırmada; din, akıl sahibi insanları dünya ve ahirette mutluluğa ulaştırma amacıyla Allah tarafından Cibril vasıtasıyla Hz. Muhammed'e va'z edilen hakikatler bütünüdür<sup>5</sup> şeklinde bir tanım karşımıza çıkmaktadır.

Genel geçer bir din tanımı yapılamasa da bilinmesi gereken ve bu çalışmada ele alınacak konu şudur ki; dinin, insanoğlunun zihin ve ruh dünyasını etkileyen, hayatı anlamlandırmada bilişsel ve psikolojik anlamda onunla hayatına şekil verdiğini, hastalığında sağlığında, sevincinde üzüntüsünde bütün duygu durumlarında kendini gösteren bir olgu olmasıdır.

## 2. Maneviyat

Aslen Arapça bir kelime olan maneviyat dilimizde maddi olmayan, görülmeyen şeyler için kullanıldığı gibi, hissiyat, samimiyet gibi soyut kavramların yerine de kullanılabilir.6

Kelime anlamına bakıldığında maneviyatın, gözle görülmeyen ama hissedilebilen şeylerden bahsedilmesi yine insanın gözle görülemeyen ruh yönüyle hissedilebileceği, ruhuna dokunabileceği özelliği görülmüş olacaktır. Bunun yanı sıra manevi olguların, ruhu etkileyen durumların sadece bu alanda kalmayıp bedeni de etkileyip etkilemediği ilerleyen bölümlerde ele alınacaktır.

Maneviyat kavramı giderek hayatın daha ulvî ve işlevsel tarafını için kullanılmaktadır maneviyatın bir anlam arayışı, birlik, bağlanmışlık, aşkınlık ve en yüksek insan potansiyelini aramak olduğu söylenebilir.<sup>6</sup>

Maneviyatın zıttı olan maddiyat insan hayatında ne denli yer alsada insan ne kadar maddiyat elde edebilse de yaratılmışlardan sadece insana ait olan insanın anlam arayışına cevap bulmak için yeterli olmamaktadır.

Maneviyat bireye hayattaki amaç ve anlamını bulma, benliğini aşma, içsel gücünü ortaya koyma ve bağlanmışlık duygusunu pekiştirme gibi özellikleri ile ona katkı sağlayan yönü bulunmaktadır.<sup>7</sup>

Maneviyatla dindarlık bazen birbirleri yerine kullanılsa da insanlardan bazıları herhangi bir dine mensup olmadığı halde ruhuna iyi gelen şeyler yaptığında bu durumun ona

<sup>5</sup> Yapıcı, "Kuramdan Yönteme 'Ruh Sağlığı-Din' Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", 33.

<sup>6</sup> Kenneth I Pargament, Çev. Ahmet Rifat Geçioğlu, "Din Psikolojisi Mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi Mi?", *Düşünce Platformu*, (2015), 368.

<sup>7</sup> Mustafa Naci Kula, "Manevi Danışmalık Açısından Fatiha Suresi Üzerine Psikolojik Analizler", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2 (2020), 139.

sağladığı iyi oluş halini maneviyata bağlayıp kendisini dindar değil ama maneviyat sahibi olarak algılayabiliyor.

Bu durumun tam tersi olarak da herhangi bir dine bağlı olup da dini ritüellerini ya da gerekliliklerini yerine getiren ama bunlardan dolayı ruhuna herhangi bir şey dokunmayan insan da dindar ama maneviyatının yani samimiyetinin iyi bir durumda olmadığını söyleyebiliyor. Bu bağlamda maneviyatın dindarlık karşısında sadece dinle alakalı olmayıp daha genel bir alanı kapladığını ifade etmek mümkündür.

### 3. Ruh Sağlığı

Ruh sağlığının tanımını yapmadan önce elbette ki ‘ruh’ kavramını tanımlayıp incelemek gerekir. Ruh kavramı ve muhtevası için aslında efradını cami ağıyarını mani bir tanım yapmak mümkün görünmemektedir. Ruh kavramı hakkında genel geçer bir tanım yapılamamasında ruhun karmaşık, madde üstü ve akıl dışı olması hususları etkindir.

Gözle görülmeyen ama görme eyleminin kendisi, elle tutulmayan ama tutma eyleminin yetisi ve tıpkı çayın içerisinde eriyen şekerin fiziki olarak olmayışı lakin tadını çaya ekleyişi formatındadır ruhun bedendeki fonksiyonu.<sup>8</sup>

Kelime anlamı olarak da ‘özü’ ifade eden ruh kelimesi bir şeyin var olabilmesi için olmazsa olmaz cevheridir denebilir ve ruh varsa hayat vardır. O zaman insan varlığını dengeli, olumlu ve yaratılış amacına göre devam ettirebilmesi için beden sağlığına dikkat ettiği gibi ruh sağlığına da dikkat etmelidir.

Burada ruh sağlığı kavramını incelemek gerekirse psikiyatrlar ve psikologlar arasında ruh sağlığı kavramıyla neyin kastedildiği hususunda fikir birliği mevcut değildir. Bu durum ister istemez ruh sağlığının ne olduğunu anlamayı, kavramayı ve tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Ruh sağlığının tanımlanmasında en çok kullanılan kriter normallik ve anormalliktir. Ancak bilimsel açıdan normal ile normal dışı davranışların ayrımı yapılırken kullanılacak evrensel ve kesin ölçütler mevcut değildir.

Buna rağmen ”Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımı olan "Ruh sağlığının normal olması kişinin kendisiyle ve çevresiyle uyum içinde olmasına bağlıdır."<sup>9</sup> İfadesine bakılırsa normal denilen kavramın kişinin yaşadığı toplum tarafından benimsenen, garipsenmeyen davranışlardır denilebilir.

<sup>8</sup> Aristoteles - Trc: Zeki Özcan, “Ruh Üzerine”, *Alfa Yayınları* 15 (2000), 202.

<sup>9</sup> Yapıcı - Koçak, “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık”, 67.

Araştırmacıların ruh sağlığının niceliği ve niteliği konusunda uzlaşamaması, pek çok kavramın yanlış bir şekilde birbiri yerine kullanılması durumunu beraberinde getirmiştir. Bu hususta Voyer ve Boyer'in tespitleri oldukça dikkat çekicidir. Onlara göre, mutluluk, psikolojik iyi hal, öznel huzur, ruh sağlığı, yaşamdan memnuniyet ve moral kavramları temelde birbirlerinden farklıdır. Zira burada sözü geçen altı kavramın ölçüm biçimleri sübjektif ya da objektif olabileceği gibi değerlendirilme tarzları da zihinsel ya da duygusal olabilir. Ayrıca bunlar yüklemelerine, sebeplerine, sonuçlarına ve zamana bağlı sabit veya değişken etkilerine göre de farklılaşabilmektedir. Bu hususlar göz önüne alındığında birbiri yerine kullanılan bu kavramların aslında birbirinden oldukça farklı anlamlara geldiği görülecektir. Aslında sadece içsel huzur ve mutluluğun değil, huzursuzluğun ve mutsuzluğun ne olduğunu tanımlamak da problemlidir.<sup>10</sup>

Yukarıdaki paragrafta bahsedilen ruh sağlığının oluşabilme şartları ele alındığında sayılan birçok nedenden ve bu nedenlerin algılanıp yorumlanma farklılıklarından bahsedilmektedir. Buradan anlaşılıyor ki ruh sağlığını genel geçer bir ifade ile sınırlandırmaktan ziyade, kişinin kendisini hangi halde iyi, mutlu, normal hissediyorsa o kişi hakkında ruh sağlığına ne iyi geliyorsa o şekilde bir tanımlama yapıp bu hususların üzerinde durmak daha isabetli olacaktır. Her insanın ruhsal iyi oluş nedenleri aynı olmadığı açıkça ortadadır. Konu ile alakalı ruh sağlığını ele alırken bir de sadece sağlık denilen kavramın dahi göreceli olduğunu da göz önünde bulundurmak gerekmektedir nitekim bir araştırmada;

Sağlık kavramı belirli bir görecelilik taşır. Mesela, belirli yaşlarda belirli tansiyonlar olması gerekenden yüksek ya da alçak kabul edilebilirken, bazı kimseler için o tansiyon oldukça normal olabilmektedir. Aynı şekilde ruh sağlığının da standart bir tanımının yapılmasının önünde de bazı zorluklar bulunmaktadır. Mesela, doğuştan içine kapanık ve çekingen kimseler, bu durumlarını son derece normal görüp, tedavi olma gereğini hiçbir zaman hissetmezken, dışa dönük ve sosyal tipteki bir kimseyi, dönem dönem yaşadığı çekingenlik ve tedirginlik nöbetleri derinden etkileyip rahatsız edebilmektedir.<sup>11</sup>

Bütün bu tanımlamalardaki farklılıkları göz önünde bulundurarak bu çalışmada üzerinde durulacak olan husus ruh sağlığı dendiğinde anlaşılması gereken şey; kişinin kendisini ruhen ve psikolojik olarak enerjik, huzurlu ve mutlu hissetmesi aynı zamanda kendisine etrafına faydası dokunabilecek pozisyonda davranışlar sergileyebilmesidir.

<sup>10</sup> Yapıcı, "Kuramdan Yönteme 'Ruh Sağlığı-Din' Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler", 28.

<sup>11</sup> Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", 213.

## İKİNCİ BÖLÜM

### DİN, MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

İnsan sadece biyolojik yönü olan bir varlık değildir. Zira insanın biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere üç temel yapısı vardır. Biyolojik yapısı bedenini, psikolojik yapısı ruhunu, sosyolojik yapısı ise yaşadığı hayatı konu edinir. Bu üç yapının sağlıklı olması, onun mutluluğu ve huzuru elde etmesinin yegâne sebebidir. Yani insanın bedeninin ve sosyal hayatının sağlıklı olması ne kadar önemliyse ruh sağlığı da o derece önemlidir; hatta daha da büyük bir önemi haizdir.<sup>12</sup>

Maneviyat ve dinin ruh sağlığı üzerinde ilk aşamada olumlu ya da olumsuz ayrımına gitmeden depresyon, kaygı, intihar düşüncesi, iyimserlik, psikolojik iyi oluş gibi ruhi etkileri yanı sıra beden sağlığı üzerinde de kanserle mücadele, alkol ve uyuşturucu kullanımı, ameliyat olma öncesi ve sonrası durumlarında etkisinin olduğu görülmektedir.

Din psikolojisi literatüründe; kişinin karşılaştığı olumsuz durumların çözümü için dini kriterleri baz almasına dini başa çıkma denmektedir. Dini başa çıkma; kişinin başına gelen olumsuz durumlarda ya da ruhen içine girdiği buhranlı durumlarda inancını oluşturan dini tavsiyeler, vaatler veya duyguları kullanarak özellikle psikolojik halini düzeltmesini sağlaması ve bu argümanların kişiye yardımcı olmasıdır. İnançlı bir insan için dini yaşantı ve düşüncenin sağlık noktasında bir kenara itilmesi veya görmezden gelinmesi mümkün değildir. Hasta olan hiçbir insan inancını kapının önünde bırakıp hastaneye girmez, hastalığına teşhis konulduktan sonra da inancını orda bırakıp evine dönmez. Kişi hastalığında da sağlığında da inancı ile bir bütündür. Bu noktada hastanın tedavisi için önemli etkiye sahip olan inanç arka plana atılmamalıdır aksine şifası için güç kaynağı olarak kullanılmalıdır. Dini başa çıkmanın kendi içerisinde üç çeşidi olmakla birlikte bir de olumlu ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde de iki türü vardır. Bu duruma dinin krizlerde kendini göstermesi de denebilir.

Krizlerde dinin kendini gösterme tarzı çok farklı şekillerde olabilir. Mesela Pargament ve arkadaşları başa çıkmada bir kontrol duygusu kazanmak için üç dinî yaklaşım belirlemişlerdir:

---

<sup>12</sup> Abdulkadir Karakuş, “Allah’a İmanın ve O’nunla İletişimin Ruh Sağlığına Olumlu Katkıları”, *Diyanet İlmî Dergi* 59/2 (2023), 392.

a) Başa çıkmada kendi Tanrı vergisi kaynaklarına dayanan insanların kendini yönlendirme yaklaşımı,

b) Problem çözme sorumluluğunu pasifçe Tanrı'ya havale eden insanların erteleme yaklaşımı

c) Problem çözme sürecinde ortaklar gibi Tanrı ile birlikte çalışan insanların işbirliği yaklaşımı.<sup>13</sup>

Bu bağlamda maneviyat ve dinin ruh sağlığı üzerine etkisini olumlu ve olumsuz olarak incelemek gerekmektedir.

### **1. Din ve Maneviyatın Ruh Sağlığıyla Olumlu İlişkisi**

Din ve maneviyatın sağlık üzerindeki etkisini incelemeyen din ve maneviyat arasındaki ilişkiye bakılacak olunursa yukarıda da bahsedildiği üzere din ve maneviyat ne tam olarak birbirinin aynı ne de birbirinden tamamen farklıdır. Yeri gelir din maneviyatı besler yeri gelir maneviyat dini besler. İnsan için ve bu çalışmanın konusu için önemli olan ikisinin de ruh sağlığı üzerinde olan etkisidir.

Din ve maneviyat bağımsız olmaktan ziyade ilişkili bir yapıyı temsil ederler. Herhangi bir yapının dinî ve manevî olarak tanımlanması sınırlı ve bu yüzden tartışılabilir olsa da maneviyat kutsalın arayışı, insanların keşfetmek, tutunmak ve gerektiğinde de yaşamlarında kutsal olarak kabul ettikleri şeyi değiştirmek için arayışa girdikleri bir süreç olarak anlaşılabilir.<sup>14</sup>

Bu manada din ve maneviyat birbirinden tamamen ayrı kavramlardır denemez lakin din belirli bir inanç yapısı, o inanca ait kurallar bütünü, belli başlı ritüelleri olması sebebiyle daha dar bir alan olarak karşımıza çıkarken maneviyat herhangi bir dini yapı olmaksızın ancak dini duygu ve yaptırımları içine alan daha geniş bir alan olarak kendisini göstermektedir. Din ve maneviyat da insan psikolojisini etkilemesi bağlamında günümüzde çeşitli araştırmalar yapılarak maneviyat ve dinin insan psikolojisi üzerindeki etkisi bilimsel çalışmalarda konu edilerek ispatlanmaya ve ortaya konmaya çalışılmaktadır.

Her ne kadar son iki asırdır, dinle psikoloji bilimi arasında çok sağlıklı bir ilişki kurulamadıysa da, özellikle son 25-30 yıldır, bu alanda yapılan araştırmalar, dinle ruh ve

<sup>13</sup> Kenneth I Pargament - Çev. Yrd. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", *Ç. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2005), 286.

<sup>14</sup> Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", 211.

beden sağlığı arasında önemli ilişkilerin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu görüşü, sadece ilahiyat alanında çalışan bilim adamları değil, tıp alanında çalışan bilim adamları da desteklemektedir. Teorik yaklaşımların ötesinde, bu konuda yapılan amprik çalışmalar da, dindarlık düzeyi (samimi bir inanç, ibadete devam, dua etme, kutsal metinleri okuma, vs.) yüksek olan kişilerin, dindarlık düzeyi düşük olan kişilere oranla psikolojik açıdan daha iyi durumda olduklarını, hayattan daha çok mutmain olduklarını, daha iyimser bir anlayışa sahip olduklarını, buna karşılık daha az stres, depresyon ve kaygıya maruz kaldıklarını, stresle daha iyi bir Şekilde başa çıktıklarını ve daha az intiharlara teşebbüs ettiklerini göstermektedir.<sup>15</sup>

Tıp ilminin insanlığın varoluşundan bu yana ortaya çıkan hastalıkların tedavisi için günden güne gelişip günümüzdeki seviyeye gelmiş olması kayda değer bir gelişmedir elbette. Ancak ruh ve bedenden müteşekkil olan insanın sadece fiziki tedavisi ile meşgul olup, bu tedaviyi önemseyip de ruhi ve manevi boyutunu göz ardı etmek insanın her yönüyle iyi olmasını hedefleyen tıp ilmi için büyük bir ihmal olacaktır. Bu bağlamda yukarıda da ifade edildiği gibi dinle (insanın ruhi iyiliğine katkı sağladığı için) psikoloji ilmini birbirinin rakibi olarak değil birbirini tamamlayan unsurlar olduğunu görmek daha doğru olacaktır.

Yukarıda da bahsedildiği gibi ruh sağlığı ve din ilişkisine bakıldığında sadece bir inanç sistemi olarak belli bir dini inancın ruh sağlığına etkisi incelenebilir, belli bir dini inanca bağlı olmadan insanın manevi duygularının ruh sağlığına olan etkisi açısından da incelenebilir.

Hem lkemizde hem de diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda, dinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ortaya konmuştur. Sağlıklı bir ruh halinin kazanılmasında dinin, yani Kur'anı telkinlerin önemli katkıları vardır. Çünkü Kur'an, her Şeyin yaratıcısı olan Allah'ın yarattıklarına karşı sonsuz merhamet sahibi ve kendisine inanıp öğretilerine kulak verenlerin dostu olduğunu beyan etmektedir. Varlıkları ve hadisatı yaratan Allah ile dost olma duygusu, insanlara çok büyük bir güven telkin eder. Bu güven, karşılaşılan zorluk ve sıkıntılarını aşmada g ve kuvvet olur, aynı zamanda problemlerin üstesinden gelme hususunda büyük bir moral oluşturur.<sup>16</sup> Bu çalışmada belli bir dinin (İslam) ruh sağlığına olan etkisi incelenip değerlendirilmiştir.

<sup>15</sup> Mustafa Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi zerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirmesi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 6.

<sup>16</sup> Karakuş, "Allah'a İmanın ve O'nunla İletişimin Ruh Sağlığına Olumlu Katkıları", 394.



Ruh sağlığı ve beden sağlığı birbirinden ayrı düşünülmemelidir. Çünkü insan fiziki olarak bir hastalığa yakalandığında bu durumdan ruhi olarak etkilenmekte, psikolojik olarak olumsuz bir ruh haline bürünmektedir. Aynı şekilde ruhsal bir problem olarak bilinen aşırı stres hali, ruhi daralmışlık vs de vücutta birikimle fiziki rahatsızlıklara neden olmaktadır. Mesela, bir kortizol salgısının depresyonla doğrudan ilişkisi tespit edilmiştir. Yine hipofiz bezlerinin işleyişi depresyon ve anksiyete bozukluğunun meydana gelmesiyle yakından ilişkili olabilmektedir.<sup>17</sup>

Beden sağlığını iyileştirme adına zahiri belirtiler ortaya çıktığında onları düzeltmek için fiziki tedaviye ihtiyaç duyulduğu gibi ruh sağlığını iyileştirme adına da psikolojik belirtiler ortaya çıktığında manevi tedaviye ihtiyaç duyulacaktır. İşte tam da burada maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki etkileri kendini gösterecektir.

Bu alanın en önemli uzmanlarından biri olan Koenig, 2000 yılından önce bu alanda yapılan 700 çalışmadan 500'ünün (% 71) dinle ruh ve beden sağlığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koyduğunu belirtmektedir.<sup>18</sup>

Yukarıda da belirtildiği gibi maneviyat ve ruh sağlığı arasında her zaman olumlu ilişkiler gelişmemiştir, buna olumsuz (ya da negatif) dini başa çıkma denmektedir. Çalışmanın bu bölümünde maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki olumsuz ilişki ele alınacaktır.

## **2. Din ve Maneviyatın Ruh Sağlığıyla Olumsuz İlişkisi**

Olumsuz dini başa çıkma denildiğinde akıllara, dinin ya da maneviyatın kişide oluşturduğu olumsuz durumlar değil de kişinin ya dini bilgisinin az oluşu ya da din ve maneviyat hakkında yanlış bilgilerle ön yargılı düşünceleri bu olumsuz durumu oluşturduğu akla gelmesi gerekmektedir.

Negatif dinî başa çıkma metotları tamamen dini düşünce ve objeleri içeren, dinin sahibi olan Tanrı'ya karşı gücünü sorgulama, O'na karşı öfkelenme hatta O'na küsme, ve yine dinle alakalı olan din görevlilerini ya da o dine tabi olan diğer insanları olumsuz manada yargılamayı tabiri caizse yargısız infaz yapmayı bünyesinde barındırır.<sup>19</sup>

Bu bağlamda özellikle kişinin yaratıcı algısı çok önemlidir. Kişi eğer özellikle çocukluk döneminde hem dindar olup da hem de uyumsuz, sert tutumlu, katı, aşırı disiplinli

<sup>17</sup> Horozcu, "Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki", 225.

<sup>18</sup> Köylü, "Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirmesi", 7.

<sup>19</sup> Pargament - Çev. Yrd. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, "Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme", 287.

bir baba modeli görmüşse yaratıcı algısını onun üzerinden şekillendirebilmektedir. Bütün bu olumsuzlukları babanın dindarlığına bağlayıp oradan dine ve yaratıcıya bakış açısı olumsuz olarak şekillenmektedir. Tanrı ve din algısı bu şekilde oluşunca ileriki yaşlarda hayatta karşılaştığı sıkıntılı durumlarda yaratıcıya karşı öfke ve suçlama gibi davranışlara girerek dini olumsuz başa çıkma denilen durumu yaşamaktadır.

Burada kişide oluşan olumsuz yaratıcı ve olumsuz din algısının oluşumunda dikkat edilmesi gereken hususlardan bir tanesi de algının oluşmasında etkili olan tamamen dinin bizzat kendisi değil dini yaşamaya çalışan dindar (!) olduğunu iddia eden baba figürü olduğudur. Babanın dindarlık adına sergilediği davranışlar kişide onun böyle davranmasına sebep olarak dini ve yaratıcıyı gördüğü için kişi, babanın yanlış davranışlarının faturasını dine ve yaratıcıya kesmektedir. Bu husustan hareketle dinin, maneviyatın ruh sağlığına olumsuz etki ettiği kanısına varmak doğru bir çıkarım olmayacaktır.

Elbette ki kişide oluşan olumsuz din algısı ve olumsuz dini başa çıkma durumunun tek sebebi dini yanlış yaşayan baba figürü değildir bunun yanında dindar olduğunu iddia edip de dinle alakası olmayan çevresinde yaşayan insanlar da bu duruma etki edebilmektedir. Özellikle din, dindarlık adına, sözü başka yaşantısı başka olmak, yalan söylemek, çok rahatça dedikodu yapmak, verdiği sözde durmamak gibi dinin yasakladığı davranışları çok rahat yapabilen sözde dindarlar karşısında kişinin dine bakış açısı olumsuz etkilenmektedir. Böyle bir kişide dış faktörlerden etkilenecek bir din ve maneviyat algısı oluşmuştur denebilir. Her konuda olduğu gibi bu konuda da dıştan destekli bir algı içerden destekli bir algı kadar verimli olmayıp kişiye fayda sağlamayacaktır.

Zaten kişide dış faktörlerden etkilenecek oluşan din ve maneviyat algısı dış güdümlü yani dışarıdan görülmüş ancak kişi tarafından bireysel olarak yaşanıp içselleştirilememiş bir yapı olacağından kişi üzerinde olumlu veya olumsuz faktörü olmayacaktır. Dinin bazı formları diğerlerinden daha faydalıdır. İçselleştirilmiş, iç güdümlü bir şekilde yönlendirilmiş ve hayatta daha büyük bir anlam olduğuna inanç, Tanrı ile güvenli bir ilişki ve başkalarıyla manevî bir beraberlik duygusu üzerine kurulmuş olan bir din, sağlık ve mutluluk için olumlu imalara sahiptir. Buna karşılık, empoze edilmiş, yaşanmamış, Tanrı ve dünya ile zayıf bir ilişkiyi yansıtan bir din, sağlık ve mutluluk için, en azından kısa vadede, yetersiz bir işarettir.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Pargament - Çev. Yrd. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu, “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”, 303.

Kişinin dini tam manası ile kavramadan, içselleştirmeden ve dinin kendisinin hem kısa vadede hem uzun vadede faydasına dokunacağı emir, yasak ve uygulamaları hakkıyla yerine getirmeden, dinin insana katmak istediği bilişsel seviyeye ulaşmadan din ve maneviyat hakkında olumsuz fikir oluşturması, maneviyatın ruh sağlığını olumsuz etkilediğini ifade etmesi başlı başına yargısız infaz olur denebilir.

Elbette ki bu durum tüm psikolojik rahatsızlıklarda dini ve manevi değerlerin, uygulamaların kullanılıp, bilimsel manada herhangi bir girişimde bulunulmasına gerek olmadığı düşüncesinin savunulduğu anlamına gelmez.

Dindarlık ve maneviyat ile umutsuzluk, intihar, kaygı, psikolojik sağlamlık, mutluluk, iyi oluş, suç işleme, suçluluk, pişmanlık gibi birçok parametrede çalışmalar yapılmıştır. Dindarlık ve maneviyat ile depresyon, umutsuzluk, intihar, kaygı, ölüm kaygısı ve yalnızlık ilişkisini ele alan 44 araştırmanın %31,8'sinde negatif, %34,2'sinde nötr, %4,5'inde pozitif, %29,5'inde ise eğrisel ilişkiler bulunmuştur. Kuşkusuz pozitif ilişkinin çok düşük olması dikkat çekicidir. Ancak rapor edilen negatif ilişkiler de %30'lar seviyesindedir, yani yüksek değildir. Hatta yüksek olmaması bir yana, vasatlık (%50) seviyesine bile ulaşmamaktadır. Dolayısıyla dindarlık ve maneviyatın her durumda depresyon, umutsuzluk, intihar, kaygı, ölüm kaygısı ve yalnızlık gibi istenmeyen yaşantılara karşı koruyucu olacağını söylemek mümkün değildir.<sup>21</sup> Elde edilen bu bulgular da bizim söylediğimizi destekler mahiyettedir.

Dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi konusunda şu da söylenebilir ki; kişi dini ritüellere aşırı yoğunlaşıp kendisine, ailesine ve yapması gereken diğer sorumluluklarına karşı bir ihmalde bulunursa hem aile yaşantısı hem de şahsi yaşantısı sıkıntıya girerek maddi ve manevi sorunlar beraberinde gelecektir. Bu noktada İslam dini her türlü konuda inananlara daima orta yolu tavsiye ederek, aşırılıklardan kaçınıp kişinin kendisini ve çevresindekileri korumasını salık vermektedir. Buradaki ihmali ve sıkıntıların sebebini dinin kendisinde değil, dini yanlış uygulayan insanda aramak daha isabetli olacaktır.

---

<sup>21</sup> Yapıcı - Koçak, “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık”, 96.

## SONUÇ

Genel olarak din, maneviyat ve sağlık ilişkisi konusunda yapılan araştırmalarda din ve maneviyatın mutlaka olumlu ya da olumsuz, sağlıkla ilişkisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Maneviyat ve dinin sağlıkla hiçbir ilişkisinin olmadığını düşünmek ve iddia etmek mümkün görünmemektedir. Yukarıda da bahsedildiği gibi din ve inanma duygusu insanlığın varoluşundan bu yana insanlığın gündeminde ve iç aleminde olagelen bir olgudur. Hastalıkta ve sağlıkta, iyi günde kötü günde insanın dini duygu ve düşüncelerinden sıyrılarak yaşaması düşünülemez. Dinin ve maneviyatın insanın üzerinde bu kadar etkisi varken, etle kemik gibi birbirini sarmalamışken bunun aksini iddia etmek ve ispatlamaya çalışmak insanlığın faydasına olmayacağı açıktır. Bununla uğraşıp vakit kaybetmektense bunu kabul edip bu durumu insanlığın lehine nasıl çevrilebileceği hakkında kafa yormak isabetli olacaktır.

Din ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde tamamen, yüzde yüz diyebileceğimiz şekilde olumlu bir etki gösterdiği söylenemese de yapılan araştırmalar genel olarak bu ilişkinin olumlu sonuçlar doğurduğunu ortaya koymaktadır. Maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişki aslında sağlıkla alakalı birçok konu ve alan üzerinden ele alınıp ayrı ayrı incelenmesi gereken bir yapıya sahiptir. Bu çalışmada böyle bir incelemeye girmekten ziyade maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişki genel olarak ele alınmıştır.

Ülkemizde bu alandaki bilimsel çalışmalara geç kalındığı gibi geç kalınan başka bir husus var ki o da; maneviyatın ve dindarlığın sağlık üzerine etkisi bu kadar açıkken hastanelerde hastalara yapılacak olan manevi destek çalışmalarıdır. Dinin ve maneviyatın insan sağlığı üzerindeki etkisini kabul etmek ve özellikle hastanelerde kişilere manevi danışmalık yapma konusunda geç kalan ülkemizde umulur ki bu tür çalışmaların artmasıyla insanların bu manevi ihtiyaçlarına cevap verilebilir.

## KAYNAKÇA

- Aristoteles - Trc: Zeki Özcan. “Ruh Üzerine”. *Alfa Yayınları* 15 (2000), 200-204.
- Horozcu, Ümit. “Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki”. *Milel ve Nihal (Dergi)* VII/1 (2010), 209-240.
- Karacoşkun, Mustafa Doğan. *Din Psikolojisi El Kitabı*. Ankara : Grafiker Yayınları, 2012.
- Karakuş, Abdulkadir. “Allah’a İmanın ve O’nunla İletişimin Ruh Sağlığına Olumlu Katkıları”. *Diyanet İlmî Dergi* 59/2 (2023), 389-408.
- Köylü, Mustafa. “Ruh ve Beden Sağlığı İle Din İlişkisi Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirmesi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 28 (2010), 5-36.
- Kula, Mustafa Naci. “Manevi Danışmanlık Açısından Fatıha Suresi Üzerine Psikolojik Analizler”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 2 (2020), 135-158.
- Pargament, Kenneth I, Çev. Ahmet Rifat Geçioğlu. “Din Psikolojisi Mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi Mi?” *Düşünce Platformu*, (2015), 365-382.
- Pargament, Kenneth I - Çev. Yrd. Doç. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu. “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme”. *Ç. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/1 (2005), 280-313.
- Yapıcı, Asım. “Kuramdan Yönteme ‘Ruh Sağlığı-Din’ Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 11/2 (2011), 25-61.
- Yapıcı, Asım - Koçak, Ali. “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme”. *Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları*,(2017), 65-115.