



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

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT

Vildan ÖZTÜRK

DENİZLİ, 2023

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

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT

Vildan ÖZTÜRK

Danışman

Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

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

DÖNEM PROJESİ BAŞLIĞI
POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

VİLDAN ÖZTÜRK

Proje Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

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



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS PROJE ONAY FORMU

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Manevi Destek ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans Programı öğrencisi Vildan ÖZTÜRK tarafından hazırlanan “Pozitif Psikoloji ve Maneviyat ” başlıklı Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Mehmet ÇINAR

Danışman

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Müdür

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.

Vildan ÖZTÜRK

ÖNSÖZ

Bu çalışmada bireylerin psikolojik iyi olmaları ile dini tutum ve düşünce ile yaşam tarzını içeren dini yönelimleri arasında olumlu yönden bir ilişki olduğu düşünülerek pozitif psikoloji ve maneviyat ilişkisi incelenmiştir.

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Manevi Destek ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans programında ders aldığım ilimlerinden tecrübelerinden faydalandığım hocalarıma saygılarımı sunar teşekkür ederim.

Bu çalışmanın ortaya konulması yolunda henüz yüksek lisans ders aşamasında iken beni Pozitif Psikoloji ve Maneviyat konusunda yönlendirerek bu alanda çalışmaya cesaretlendirip tez konusu ve yöntemi noktasında sürekli tevcihâta bulunan, konu seçimime doğrudan etki ederek danışmanlığımı üstlenen, yoğun çalışma temposuna rağmen sorularımı cevapsız bırakmayan ve benden desteklerini esirgemeyen kıymetli hocam sayın **Doç. Dr. Mehmet ÇINAR hocama** en kalbi teşekkürlerimi sunarım.

Vildan ÖZTÜRK

Denizli – 2024

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Pozitif Psikoloji ve Maneviyat	
Projeyi Hazırlayan: Vildan Öztürk	Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet Çınar
Kabul Tarihi: 15.01.2024	Sayfa Sayısı: 17
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik	Programı:
<p>İnsanın iyi olması için birbirinden farklı çalışan ilahiyat ve psikoloji alanlarının bir araya gelerek insana olumlu ve bütüncül yaklaşma çalışmaları yürüten pozitif psikoloji dini ve manevi hayatı doğrudan etkilemektedir.</p> <p>Bu çalışmanın temel amacı pozitif psikolojinin maneviyat ile ilişkisini görmek ve maneviyat ve pozitif psikoloji kavramlarını inceleyerek, dini yönelimin psikolojik iyi olma üzerindeki etkisine dikkat çekmektir. Bu konuyu incelemek amacıyla pozitif psikoloji düzleminde, psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisini inceleyen araştırma makalelerini okudum. Psikolojik danışmanlık süreci ve maneviyat ile ilgili yapılan çalışmaları inceledim. Farklı kaynaklardan pozitif psikoloji ve maneviyat ile ilgili okumalar yaptım. Bu çalışmaları yaparken çevremde ki insanları gözlemledim.</p> <p>Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre bireylerin psikolojik iyi olmaları ile dini tutum ve düşünce ile yaşam tarzını içeren dini yönelimleri arasında olumlu yönden bir ilişki olduğu görülmüştür.</p>	
Anahtar kelimeler: Pozitif Psikoloji, Maneviyat, Psikolojik Danışman, Dini Yönelim	

Pamukkale University Institute of Islamic Sciences Non-Thesis Master's Project Summary

Project Title: Positive Psychology and Spirituality	
Project Prepared by: Vildan Öztürk	Supervisor: Doç. Dr. Mehmet Çınar
Date: 15.01.2024	Nu. Of Pages: vii (pre text) + 17
Department: Philosophy and Religious Studies Program: Spiritual Support and Guidance	
<p>Positive psychology, which conducts positive and holistic approach to human by combining different fields of theology and psychology working respectively for human well-being, directly affects religious and spiritual life. After the second world war, people began to search for happiness.</p> <p>The main purpose of this study is to analyse the relationship of positive psychology with spirituality and to attract attention to the effect of religious orientation on psychological well-being by examining the concepts of spirituality and positive psychology. In order to study on the topic, I have read articles that research the relationship between psychological well-being and religious orientation by means of positive psychology field. I have examined the studies conducted on the psychological counseling process and spirituality. I have read about positive psychology and spirituality from different sources. Moreover, while doing these studies, I observed the people around me.</p> <p>According to the findings from research and studies, it is observed that psychological well-being of a person is related to religious attitudes and thoughts.</p>	
Key Words: Positive Psychology, Spirituality, Psychological Counselor, Religious Orientation	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
SUMMARY.....	ii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT

1.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	2
1.2..Maneviyatın(Spirituality) Tanımlanması.....	6
1.2.1 Maneviyatın Psikolojideki Yeri ve Önemi.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

2.1. Pozitif Psikoloji ve Maneviyat İlişkisi.....	10
SONUÇ	15
KAYNAKÇA	16

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Bunların başında maneviyat gelmektedir. Farklı örneklem grupları ile yapılan çalışmalarda maneviyatın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bilimsel çalışmalar bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Mutluluk üzerinde yoğunlaşan Pozitif Psikoloji, insanların nasıl daha mutlu ve daha başarılı olacağı üzerinde çalışmalar yapan bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır. Pozitif psikoloji insanlarda neyin doğru olduğu üzerine odaklanır içlerinde ki cevheri fark etmelerini sağlamaya çalışır. Bireylerin kişisel mutluluklarının yanında topluma faydalı olmalarını da amaçlar. İnanan bireylerin inanmayanlara göre stres, üzüntü gibi kriz durumlarına daha az etkilendiği, bunun da psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği ve bunun da geleceğe umutla bakmada pozitif bir etkisinin olduğu ifade edilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT

1.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

Aristoteles'in 'iyi yaşam' olarak nitelendirdiği şeyi bulmak adına yıllar boyunca yapılan çalışmalar 1989 yılında gelindiğinde pozitif psikoloji olarak kendine yer bulmuştur. Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi ve Ray Fowler pozitif psikolojiyi adlandırarak yeni bir bakış açısıyla insanlara kendi davranışları ve ruhsal durumu konusunda yardımcı olmak amacıyla özellikle 'iyi olma', 'mutluluk' ve 'değer' üzerine araştırmalar yapmaya başlamıştır. (Seligman,2002:51,137; Held,2004:13;Compton,2005:8;Wong,2010:4) Ortaya konulan fikirlere göre iyi olma kavramı, insanda patolojik bir eksikliğin ifadesi olarak değil, yaşamı pozitif ve olumlu bir şekilde meydana getirmeyi vurgulamaktadır.

İnsanın bu hayattaki en önemli motivasyonu mutlu olmak ve iyi olmak üzerinedir. Mutluluk kavramı bu manada düşünce tarihinin felsefe ve ahlak alanlarındaki en önemli meselesi olarak karşımıza çıkmıştır. İnsanlık da mutluluğu yakalamak adına her daim kendine hedefler koymuştur. İyi olmak kavramı da mutluluğu kapsayan daha geniş bir anlamda ve mutlu olmakla beraber kullanılmıştır. Bu yüzden Aristoteles'de olduğu üzere insanoğlunun her şeyden çok istediği şey ve tüm çabaların amacı mutluluk genel olarak, kişinin kendisi için "iyi" olanı gerçekleştirilmesi, "iyi olması" olarak ifade edilmiştir (Gökberk,1985;Csikszentmihalyi,2005).

Pozitif psikoloji bu perspektiften hareketle hayatı olandan daha iyi bir hâle getirmek amacıyla ortaya çıkmıştır. Bu noktada kendine sadece kötü olanı iyi olana çevirmekle değil, iyi olanı daha iyi bir hale dönüştürmekle de uğraşmıştır. Bu noktada mükemmeliyetçi bir bakış açısı da ortaya koymamıştır. Daha çok bir insanın yaşadığı hayattaki farkındalığını artırmayı hedeflenmiştir. Bu hareket Pollyannacı bir tutumla gerçekleri görmezden gelmek demek olmadığı gibi (Faller,2001) hayatı toz pembe de görmemektir. (Gable ve Haidt,2005:103). Ortaya konulan çalışmalar ekseriyetle insanın geçici mutluluklara ulaşmasından ziyade insanı iyi olan yönlerinden hareketle ulaşmak

istediği hedeflere değerlerini ve olumlu duygularını hareket geçirerek ulaşmasını hedeflemiştir. Bu bağlamda pozitif psikolojide esas amac insanı mutluluğa ulaştırmaktır. Bu yzden Seligman *“Pozitif psikolojinin mutluluk, bilgelik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi olma hali içindeki insanlardan yola çıkararak bütun insanlarda var olan bu cevherin ortaya çıkması ve gelişmesi için çalışmalar yapmak olduğunu”* Seligman (2002:12) belirtmektedir. Csikszentmihalyi’nin Akış teorisine göre kişi i yaşamını denetleyerek mutluluğa yani ‘Akış’ a ulaşmaktadır. Mutluluğun şans eseri veya rastlantı sonucu olmadığını savunur. Ona göre mutluluk kişinin yaşadığı olaylardan bağımsız olarak daha çok olayın kişi tarafından nasıl yorumlandığına bağlıdır. (2005:20-25). Bu bakış açısından hareketle insan mutluluk olgusunu elde etmek için öncelikle gayret göstermeli akabinde bunu geliştirmek ve korumak için uğraşmalıdır.

İnsanın iyi ve mutlu olma meselesini inceleyen ilk alan bu konuda pozitif psikoloji olmamıştır. Pozitif psikoloji bu meseleyi çalışmalarının merkezine alıp iyi ve mutlu olma konusunu tüm teferruatlarıyla incelenmesine uğraşmıştır. Pozitif psikolojiyi diğer psikoloji dallarından ayıran temel fark, onun insan doğasının daha canlandırıcı ve pozitif yönlerine odaklanmasıdır. Pozitif psikoloji ayrıca, insanların daha iyi bir hayat sürdürmelerine yardımcı olacak olumlu özelliklere ve yeteneklere bakar. (Seligman, Csikszentmihaly,Dwecky :2003;15)

Csikszentmihaly’e göre pozitif psikoloji insanların başkaları ile olumlu ilişkiler kurmalarını ve toplumlarına katkıda bulunmalarını teşvik eder. Dweck’e göre pozitif psikoloji, kişilerin başarı, zorluklar ve başarısızlık hakkındaki inançlarına odaklanır. Örneğin, bir kişi başarısızlığı bir öğrenme fırsatı olarak görürse, bu onun büyüme zihniyetini gösterir. Bu tür bir zihniyet, insanların zorlukların üstesinden gelmelerini ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olur. Pozitif Psikolojinin hedefi, bireylerin ve toplumun daha mutlu, tatmin olmuş ve başarılı olmalarını sağlamaktadır. Bu bireylerin ve toplumların güçlü yönlerini ve potansiyellerini anlamalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmayı içerir. Ayrıca insanların hayatlarında anlam ve amaç bulmalarını teşvik eder. (Seligman, Csikszentmihaly,Dwecky :2003;16-17)

Seligman’a göre mutluluk 3 ana bileşene ayrılır: olumlu duygular, anlamlı yaşam, başarı bir kişinin yaşam doğumu düzeyi, genellikle genel mutluluk oranının iyi bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Hayatın bir amacı ve anlamı olduğunun

hissedilmesi ‘Anlamlı yaşamın’ ifadesidir. Olumlu duygular, genellikle anlık mutluluk ve yaşam keyfiyle ilgilidir. Kişinin keyifli yönlerinden doğan duygusal tepkilerle ilgilidir. Başarı ise kişinin hedeflerine ulaştığını hissetmesi ile ilgilidir.

‘Tek ayak üzerinde olan hasta’ hikâyesi, pozitif psikolojinin insana bakışını göstermesi açısından güzel bir örnektir. (Sarı,2015,S.1-2) Hikâye şu şekildedir.

“Bir hastanın sadece ruhsal hastalığı olanın değil-durumu uzun bir süredir tek ayağı üzerinde duran adamın haline benzer. Bir düre sonra kaslarına kramp girer ve yorgun ayak acıtmaya başlar. Dengesini zorlukla sağlamaktadır. Sadece ayak değil, bu pozisyona alışkın olman tüm kas sistemini kramp tutar. Acı tahammül edilemez hale gelir ve kişi yardım için haykırıpta bulunur. Bu vaziyetteyken kendisine farklı yardımcıları yaklaşıp. Bir ayak üzerinde durmaya devam ederken, bir yardımcı kramp girmiş ayağına masaj yapmaya başlar. Başka birisi boynunu kavrayarak ona sanatın tüm ustalıklarını kullanarak İsveç masajı verir. Üçüncü bir yardımcı adamın denge sağlamakta zorlandığını görerek ona destek olabilmek için kolunu uzatır. İzleyiciler arasından tek ayak üzerinde durmasını daha kolaylaştırabilmek için iki elini birden kaldırması gerektiğine dair bir öneri gelir. Yaşlı bilge bir adam ona iki ayağı da olmayanları düşünerek haline şükretmesi gerektiğini salık verir. Birisi onu kendisini bir tüy olarak hayal etmesi gerektiğini ve buna ne kadar konsantre olursa acının da o derece azalacağı konusunda yeminler eder. Aydınlanmış yaşlı bir adam ise bu iyi niyetli nasihate “zaman gösterecektir” Diyerek katkıda bulunur. Nihayet, bir gözlemci hastanın yanına giderek ona “neden tek ayaküstünde duruyorsun?” diye sorar. “ diğ er ayağ ını da dış arı doğru uzat ve onun da üzerinde dur. Biliyorsun iki ayağ ında var.”

Olaylara iyimser bakmanın bireyin hayatını nasıl etkilediği ile ilgili şu örneğe yer vermek istiyorum. Bir gökdelen inşaatının yanından geçen adam durdu. İnşaatın girişinde isteksizce uğraşan bir işçi gördü. Ve ona şöyle seslendi: “Kolay gelsin.” İşçi “Bu sıcakta mı ?” Adam “doğ ru iş iniz zor “dedi. İşçi “bütün gün mahvoluyoruz, bu Allah’ın belası yerde çimento ile uğraşıp toz içinde kalıyoruz. Bir iki saat içinde yorgunluktan yığılıyorum, sonrasında ise bir sürü angarya, getir götür.” “Allah kolaylık versin! “Dedi ve adam yoluna devam etti. Kaldırımın köşesinden döndüğünde, aynı inşaatın diğ er tarafında çalışan başka bir işçi gördü. Yüzünde sıcak bir gülümseme ile ıslık çalarak, diğ er işçinin yaptığı işi yaptığını gördü. “Kolay gelsin” dedi adam. İşçi gülümseyerek döndü

ve “teşekkür ederim” dedi. “İşiniz çok zor değil mi?” Diye sordu adam “zor tabi kolay olur mu ama iyi yapıyoruz” dedi işçi ve devam etti. “Bu bina şehrin en büyük binalarından biri olacak ve bunu biz yapıyoruz. Kesinlikle kolay değil, ama hep beraber başaracağız. Yoruluyorum tabi, ama bu başarıya ortak olduğum için yorgunluğumu unutuyorum ve bundan keyif alıyorum” dedi ve gülümsedi. Adam inşaatın yanından uzaklaşırken ne kadar garip diye aklından geçirdi. Aynı işi aynı şekilde yapan iki işçi ve olaya ne kadar farklı yaklaşıyorlar. Birisi yaptığı işten bıkmış, memnuniyetsiz iken diğeri ise bir başarıya ortak olmanın mutluluğunu yaşıyor. Anlatılan hikâye olaylara pozitif bakmanın insan yaşamına etkisini görmeyi sağlayan güzel bir somut örnektir.

Psikolojik olarak sağlıklı olma günümüze kadar artan bir popülerlikle gelmiştir ve geniş bir araştırma alanı oluşturmuştur. Günümüzde teknolojinin de gelişmesine bağlı olarak insanların refah seviyesinin artmasıyla mutluluğa ulaşma arzuları da artmıştır, buna bağlı olarak yaşam kalitesi, iyilik hali, psikolojik doyum, psikolojik iyi olma ve yaşam tatmini gibi çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Hatta bugün genel bir bakış açısıyla bakıldığında; bu çalışmaların, modern insan yaşam şeklini gözden geçirerek daha iyi olana ulaşmayı hedeflemekle beraber daha iyi ve sağlıklı nasıl yaşayacağı konusunda cevap bulmakta ve çözüm yollarına varma ürünü olduğu söylenebilir. Bu arayışın içerisinde olan psikolojik iyi olma kavramı ise, insanı bir bütün olarak ele alır ve bu bütün içinde iyiliğini korumayı, sürdürmeyi ve geliştirmeyi hedefler. Bireyin yaşamının sorumluluğunu aldığı bir yaşam tarzını vurgular (Ryff ve Keyes, 1995:720;Ryff ve Singer, 2006:15).

Sonuç olarak, yaşamda anlam ve amaca sahip olmak, insanların mutluluğunu artırır, dayanıklılığını güçlendirir bunun yanında sağlıklı ilişkiler kurmasına ve sosyal bağlantıları güçlendirmesine yardımcı olur. Hayatta amacı olan ve pozitif bakış açısıyla bakabilen insan tatmin olur ve memnuniyet duyar. Pozitif ve iyimser düşüncelerle zihnimizi besleyerek kendimizi her açıdan güçlendirmemize vesile olur. Zorlu durumlarla başa çıkmamıza yardımcı olur. Olumsuz düşünceler ve endişeler yerine, kendimize güven veren ve cesaretlendiren iç konuşmalar yaparak zihinsel dayanıklılığımızı güçlendirebiliriz.

1.2. Maneviyatın (Spirituality) Tanımlanması

Maneviyat, soyut bir kavram olması sebebiyle kişiden kişiye değişkenlik gösteren öznel bir kavramdır (Dursub,2019:13). Arapça ifadesi “Ma’na” olan ve aynı şekliyle dilimize geçen “Mana” kelimesinin türetilmiş şekli olan manevi (maddi olmayan, duyu organları ile hissedilen) kavramına Arapça çoğul eki olan “-at” eklenmesiyle türetilmiştir. Beden ve ruh olarak iki bileşenden oluşan insanın ruhani tarafıyla ilgilenen kavramdır.

Batılı kaynaklarda maneviyat kavramı ‘Spirituality’ kelimesi ile ifade edilir. Latince ‘nefes’ (spiritus)’tan türemiştir ve sözlükte yaşamı hissetmek anlamındadır (Çınar,2017:38). 1980’lerden sonrabu alana ilginin artmasıyla yeniden tanımlanıp dindarlıktan farklı olarak yorumlanan spritüalite, “anlam arayışı, üstün bir güç ile yaşanan ilişki, kendinde olanla iletişime geçme) olarak ifade edilmiştir (Zinnabauer&Pargament,2005: 23-24). Bu tanımlar arasında maneviyatın hem din içi hem de dinden bağımsız tanımlarına rastlanmaktadır. Yeni Ahit’in Latince olan çevirisinde, manevi insan(spiritualis), ‘*hayatı kutsal ruh ya da Tanrı’nın ruhu tarafından etkilenmiş ve düzene sokulmuş kişidir*’. (Wulff, (1997:akt. Kıraç,2013). Spirituality kelimesi ise Türkçe karşılığında daha çok kendisine maneviyat kelimesi olarak karşılık bulmuştur. Maneviyat ile ilgili yapılan tanımlar da insanın kutsal, sonsuz, ilahi diye nitelendirilen yönleri yönelik yönelimi olarak genel bir kanı ortaya koymaktadır. Maneviyat bu noktada maddeci ve materyalist olanın dışında bir alana olan ilgi, bağlılık ve tutku olarak bizleri kuşatmaktadır. Maneviyat bağlam olarak dini inanışların perspektifi ile benzer bir bakış açısı ortaya koyar. Maddi olanın ifade ettiği alandan çok daha fazla ve yeri geldiğinde sonsuz diye ifade edilen bir noktaya bakar. İnsanın mutluluğunu aradığı noktada insanı mutlu etmek adına maneviyat büyük bir imkan sağlar. Benner (1991:9) görüşünü ‘tüm insanlar manevi varlıklar olarak yaratılmıştır. Bir insanı manevi, bir diğer insanı ise manevi değil diye adlandırmak, aslında derin öz-aşkınlık, boyun eğme, bütünleşme ve kimlik farkındalığı ve buna olan tepkilerindeki farklılıkları tanımlamaktır.’ şeklinde ifade etmiştir. Bu tanımlara göre anlam aşkınlık ve bağlantılılık kavramları insan ruhunun doğasında bulunmaktadır. İnsan kendi içine yönelip kendinde var olan maneviyat dünyasını fark etmeli ve bu dünyaya ulaşmak adına çaba göstermelidir. Maneviyat adına yapılan tanımlar bizlere göstermektedir ki, maneviyat kutsal ve ilahi olan ve bunları bulmaya yönelik bir faaliyet olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu noktada ortaya konulan tanımların büyük bir çoğunluğu konuyu bu noktadan ele almıştır. Maneviyatın tek bir

tanımı yoktur. Maneviyatla ilgili ortak olan kavramların mana ve gaye, mukaddes, kendinden üstün bir güce inanma, aşkınlık gibi kavramlar olduğu görülmektedir.

1.2.1. Maneviyatın Psikolojideki Yeri Ve Önemi

Dini ve manevi hayat insanı mutlu ve huzurlu olmasını sağlamaya çalışan bir yapıdadır. Bu noktada mutluluğu isteyen insanın bu mutluluğu sağlamak adına ortaya konulan dini ve manevi hayat psikolojinin önemli araştırma konularından biri olmuştur. Bu noktada din ve psikoloji günümüz düşünce dünyasında çatışmalı olan iki alan görülmektedir. Esasında psikoloji alanında da, din alanında da amaç insanın mutluluğa ulaşmasıdır. Bu bakımdan iki alan da ortak bir amaca hizmet etmektedir. Pozitif psikoloji bu noktada ilahiyat ve psikoloji alanlarını harmanlayıp ortaya insanın mutluluğu hedefiyle ortak bir çalışma ortaya koymaktadır. Bu noktada pozitif psikolojinin insanın mutluluğa ulaşması çalışmalarında yadsınamaz bir öneme sahip olduğu görülmektedir.

Jung'a göre Tanrı'ya inanma ve dine bağlanma, bireyi nevrozdan ve bunalımda kurtaran önemli bir faktör olarak görülmektedir. (Fordham,1997). Bütün insan kaynaklı sorunların manevi olduğunu ifade ederek bu alanda öncü olan Jung, manevi uyanış olmadan iyileşmenin mümkün olamayacağını belirterek, önce kişinin manevi problemlerinin çözülmesi gerektiğinin iddia eder. (Stanard vd.,2000).

Frankly, insanın temel motivasyonunun 'anlam' isteği olduğunu ifade etmiştir. Anlam ise yalnızca yaşanan gözlemlenen dünyayla ilgili değildir. İnsanda bir de "nihai anlam" arayışı vardır. Bu arayış sonunda insan,"nihai varoluşa"(Tanrı'ya) ulaşır. Anlam isteğinin engellenmesi halinde ise varoluşsal boşluk ortaya çıkar. Bu durum sonucunda insan hayatının anlamsızlığı ve yaşanamayacak kadar değersiz olduğu duygusunu hissettirir (Frankly,1993). Maslow'a göre maneviyat olmazsa hastalanırız, saldırgan, nihilist ve karamsar oluruz. Karşısında huzur bulabileceğimiz, huşu duyacağımız ve kendimizi teslim edebileceğimiz 'kendimizden daha yüce daha aşkın bir şeye' ihtiyaç duyarız. Rogers ve Jung'da bu düşünceyi onaylar. (Corsini ve Wedding,2012:698). Bu bakış açısından hareketle maneviyatın tesir ve etki noktası sadece ruhsal ve manevi noktayla sınırlı değildir. Maneviyat noktasında ortaya çıkan eksiklikler insanın maddi ve fiziki yönüne de sirayet eder. Manevi olarak sıkıntıda olan bir insan maddi noktada da hastalıklara yakalanabilir. Manevi hayattaki bozukluk insanın vücudunun sağlığına da olumsuz bir etki yaratabilir. Bunun tam tersi bir mantığı da bu bağlamda ortaya

koyabiliriz. Manevi hayatta olan mutluluk hali insanın sağlığına da olumlu bir etki sağlayabilir. Bu bağlamda maneviyat insanı her noktadan kuşatan bir yapıya sahiptir. İnsanın mutluluğu ile de doğrudan etkilidir.

Ayrıca maneviyatın psikolojik danışma süreciyle bütünüleştirilmesi sonucu danışanların ruhsal durumlarında iyileşme görülmüştür. Yapılan bazı deneysel çalışmalarda maneviyatın psikolojik danışma süreciyle birleştirilmesinin sonucunda kişilerde ortaya çıkan psikolojik sorunların tedavisinde başarıya ulaştırma noktasında yadsınamaz bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin Good (2010), depresyon tanısı konulmuş Hıristiyan iki danışan ile yaptığı toplamda 12 hafta süren psikoterapi sürecinde, BDT ile maneviyatı bütünüştiren bir yol izlemiştir. Manevi müdahale olarak ise, İncil'den konuyla ilgili bölümler okuyarak, derin düşünme (meditasyon) teknikleri ve dua ederek maneviyatı kullanmıştır. Tedavi sonucunda görülen depresif belirtilerin önemli oranda azaldığını saptamıştır. Wong-McDonald (2007) ise BDT ile maneviyatı bütünüleştirdiği bir grupla psikolojik danışma çalışması yapmıştır. Bu tedavide psikiyatrik zorlukları olan hastaların bir kısmı ile manevi unsurlar ile bir kısmına da geleneksel yöntemleri izleyerek çalışma yapmıştır. Bu iki gurubun sonuçlarına bakıldığında manevi unsurlar ile tedavi gören kısmın terapi amaçlarına diğer kısımdan daha anlamlı bir şekilde ulaştıkları belirlenmiştir. Diğer bir vakada psikiyatrist Malik Bedri (1984), bir psikoterapi sürecini şu şekilde paylaşmıştır:

“ (...)1965'te Rabat Üniversitesi'nin nero-psikiyatri bölümünde Faslı bir kadın servise havale edilmişti. Kaygı, yetersizlik, çöküntü ve bazı fobik tepkiler gibi pekçok şikâyeti vardı. Bu hasta geleneksel şifacılar, modern hekimler, grup psikoterapi ve ilaçlardan hiçbir fayda görmediğini ifade etmişti. Grup seanslarımdan birinde, hastaneden ayrılmakta olan erkek hastalarımdan birine moral desteği olması açısında günahkâr davranışların affedileceğine dair Kuran-ı Kerim'den bir bölüm okuyordum: *“rabbinizin mağfiretine ve genişliği göklerle yer kadar olan ve Allah'tan korkanlar için hazırlanmış bulunan cennete koşun, o takva sahibi olanlar, bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcarlar. Öfkelerini yenerler ve insanların kusurlarını affederler. Allah iyilik yapanları sever. Onlar bir hayâsızlık yaptıkları veya nefislerine zulmettikleri zaman Allah'ı hatırlarlar. Ve hemen günahlarının bağışlanmasını dilerler. Günahları Allah'tan başka kim bağışlar? Onlar yaptıkları kötülükleri bilerek ve isteyerek tekrarlamazlar”* (Kur'an,3/133-135). Kadın hasta bu ayetlere hiç umulmadık şekilde gözyaşlarıyla cevap

verdi. O anda baş psikoterapist tedavi için onu odasına çıkarmamı istedi. Bende hasta ile yukarı çıkarken Allah'ın tüm günahları affedeceği ile ilgili Kur'an ayetlerini okumaya ve onun anlayacağı basit bir dille açıklamaya devam ettim. Kadın o an duygusal bir boşalmanın başlangıcındaydı ve davranışsal terapi tekniklerinin de uygulanmasıyla beraber hasta çok kısa sürede iyileşme gösterdi “ (s.73-75)

Maneviyatın psikolojik danışma sürecine dâhil edilmesinin olumlu sonuçlarına rağmen olası bir takım risklerde mevcuttur. Psikoterapi sürecinde maneviyat eksenli çalışmaların kötü yönde bir amaçla kullanılması büyük tehlikeler barındırmaktadır. Bu noktada çok ama çok dikkatli olunmalıdır. Bu tarz manevi uygulamalar terapistin bireysel inanış ve yöneliminden etkilenmemelidir; ayrıca danışanın izni ve arzusu dâhilinde olmalıdır. Terapistin bu alanda yeterli bilgi ve donanıma sahip olması çok büyük bir öneme sahiptir.

Maneviyat çalışmalarında uzman sınırların ihlal edilmesi, profesyonel yeterlilik sınırları dışında yapıla uygulamalar, batıl inanışlara saplanmak ve kutsalın sıradanlaştırılması gibi birçok etik endişeler tartışılmıştır. Benzer şekilde, terapi hakkında danışana yeterli bilgi vermeme, terapi hedefleri yerine dini hedeflere odaklanma ve ilaç veya diğer tıbbi veya psikolojik tedavi gerektiren sorunlarda ise yalnızca manevi müdahaleler kullanma gibi etik tehlikeler konusunda uyarılarda bulunulmuştur. (Morrison vd.,2009) Maneviyat kavramını psikolojik danışma sürecinde ele almadan önce, maneviyat ile ilgili yeterli düzeyde bilgi ve donanıma sahip olmak önemli ve gereklidir.

İKİNCİ BÖLÜM

POZİTİF PSİKOLOJİ VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

2.1. Pozitif Psikoloji ve Maneviyat İlişkisi

Maneviyat ve bu bağlamda dindarlık pozitif psikolojinin etkisiyle birlikte akademik alanda pek çok çalışmaya konu olmuştur. Bu çalışmalarda genel itibariyle mutluluk ve maneviyat ilişkisi önemli bir yer tutmaktadır. Maneviyat ve mutluluk ilişkisi çalışmaların genelinde paralel bir ilişki tuttuğunu bizlere göstermektedir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda mutluluk ve iyi olma yönünden başarılı olan kişilerin maneviyat ve dini yaşantı noktasında daha hassas ve ilgili bireyler olduğu gözlemlenmiştir. Dini inancına sahip ve bunu düzenli bir şekilde hayatına tatbik eden insanların bu yaşantının doğrusunda mutluluğa ulaşma imkânlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lakin bu konuda psikoloji alanında dinin ve maneviyatın insanın psikolojisi üzerindeki olumlu etkisi doğru bulunmamaktadır. Bu konuda pozitif psikoloji maneviyat ve psikoloji arasındaki olumlu ilişkiyi gündem merkezine alarak psikoloji alanın maneviyatın psikoloji üzerindeki olumlu etkisini göz ardı etmemesi noktasında yeni bir bakış açısı ortaya koymuştur. Bu bağlamda psikolojinin içerisinde manevi unsurların kullanılmasında ve bunların psikoloji alanı için yanlış bir durum olmaması hususunda öncülük etmiştir. Esas amaç olan insanın mutluluğa ulaşması noktasında maneviyat gibi önemli bir unsurun devre dışı kalmasını engellemiştir. Bu durum insanın mutlu olmasına yani asıl amaca ulaşmasında büyük bir etken olmasına sebebiyet vermiştir. Bu durum neticesinde ortaya konulan çalışmalar insanın iyi ve mutlu olması teması etrafında maneviyat ve psikoloji ortaklığı penceresinde olmuştur. Hedefe ulaşmak adına bu birlikteliğin insan için büyük bir fayda ortaya koyduğu görülmektedir.

Seligman, dinin insana sağladığı manevi değerlerin insanlara gelecek için umut aşıladığı ve yaşamlarına anlam kattığını söyler. (2002:39) Çalışmalarında din ve psikolojiyi insanın mutluluğu konusunda birleştiren Seligman'ın pozitif psikoloji yaklaşımı, insanın dini ve manevi yönüne dair şimdiki kadar ki tarihi süreçte klasik psikolojinin takındığı tutumdan farklı olmuştur. Din ve psikolojiyi insanın bütünlüğü açısından birlikte yürütmüştür. Bireyin manevi ve dini hayatı, insanın maddi-manevi

yapısının bir parçası, insanın iç mekanizmasının bir unsurudur. Maslow da bu konuda manevi ihtiyaçları ihtiyaçlar hiyerarşisine yerleştirerek insanın hayatı için elzem olan bir konu olduğunu bizlere vurgular. Hem psikolojinin hem de dinin ortak paydası olan olumlu benlik tasarımı, hayatı anlamlı ve bir amaç uğruna yaşama, oto-kontrolün sağlanması, duygusal olgunluk, ümit var ve iyimser bir dünya görüşü geliştirmek insanlar ve doğaya karşı olumlu değer geliştirmedir. Dini inançların insana kattığı değer ve anlam, kişinin dini yaşam seçimiyle ve hayatını bütünleştirme tarzıyla doğrudan ilişkilidir.

Gerek yurtdışında gerek Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde dini/manevi yaşam ile fiziksel ile psikolojik sağlık ilişkisi şöyledir. Dindarlık seviyesinin hayat memnuniyetini anlamlı bir şekilde yordadığı ve iç güdümlü dini yönelimi yüksek seviyede olan katılımcılarda, daha az depresyon ve anksiyete görülmüştür (Laurencelle ve diğ., 2002; Koenig, George ve Titus,2004) . Dini ritüellere katılım ve dini yaşayış ve bağlılık, hayattaki lezzeti ve mutluluğu kazanma, hayattan tat alma, bununla birlikte depresyon gibi psikolojik olumsuzluklardan kurtulma noktasında çok büyük bir etken olduğu görülmektedir. Bireyin dini durum algı ve yapısının, kişinin fiziksel sağlık bireysel iyi olma hali, uyum sağlama, sosyal destek alma/verme, olaylarla baş etme, sağlıklı davranışlar gösterme, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik yapısıyla bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar ve araştırmalar dini yaşantının insanların hayatında bilinç, özgüven ve kişilik gibi insani değerleri artırdığı ve insanın yaşamına ve kişiliğine, fiziksel ve ruhsal hayatına olumlu yönde katkı sağladığını bizlere göstermiştir. Dini yaşamın insanın hayatına olumlu katkıları yadsınamaz bir gerçektir. Yapılan çalışmalar ve alınan sonuçlar bu görüşü destekler niteliktedir. Dini yaşam insanın mutluluğunu, iyi olma halini ve yaşam kalitesini artırıcı etkiye sahip bir etkidir. Kişinin manevi dünyasındaki bağlılığı ve inancı onu bu hayattaki kötü ve olumsuz durumlardan koruyan önemli bir etkiye sahiptir. Din ve maneviyat insanı ruhsal ve psikolojik sıkıntılardan koruma ve kurtarma noktasında bizlere büyük destek sağlayan önemli bir etkidir.

İnanç ve değerlerin, daha önce yapılmış araştırmalarda, insanı amaçsızlık ve boşluk duygusundan koruduğu ve bireyi sağlam temelli bir dünya kurmasında kendisiyle barışık ve tutarlı bir yaşam sürmesinde yardımcı olduğu ve bu sahip olduğu ya da olmak istediği hayat konusunda motive edici oldukça etkili psikolojik bir güce sahip olduğu gözlemlenmiştir. (Bahadır,1999;Coenik,2002:86,Ayten, 2010;

Aydın,2011;Silberman,2003;Coenik,Goergo ve Titus, 2004;) Dini yönelime sahip kişilerde hayatı anlamlandırma ve hayata amaç katma durumlarının dini inancına duyduğu bağlılık ve inancından hareketle ortaya çıktığı görülmektedir. Bu durumda insanın hayattaki boşluk ve anlamsızlık duygularını bastıran ve ortadan kaldıran önemli bir etkidir. Dini yaşam özetle insanın hayatını anlamlandırması ve insanın içerisinde ortaya çıkabilecek boşluk hislerini ortadan kaldırmaktadır. İslam Dini'nin ortaya koyduğu hayattaki her olayın, insanın başına gelen her şeyin bir manasının ve hikmetinin bulunduğu görüşüne tabi olan bir Müslüman karşı karşıya kaldığı olaylar ile ilgili daha sağlıklı ve daha metanetli kararlar alma hususunda daha başarılı ve daha mutlu bireyler olurlar. Bu da dindarlığın insana kattığı hayatın amacı misyonunun faydasını gözler önüne serer. Din hayatın her noktasına bir anlam kattığı için insanın hayattaki boşluk diye ifade edilebilecek bir noktası olmadığını kavramasına vesile olur. Bu da insanın ruhsal dünyasında bir boşluk duygusu kurmasını engeller. Hayatına anlam ve bununla birlikte mutluluk ve iyi olma halini katar. Kirby ve arkadaşları (2004:127) ise çalışmalarında dış güdümlü dini yönelimi 'çevreye hâkimiyette, bireysel gelişim ve diğerleri ile olumlu ilişkiler' alt ölçeklerin de güçlü bir etkisinin olduğunu tespit etmiş, buna karşın 'kendini kabul, hayattan bir anlam bulma ve özerklik' konusunda iç güdümlü dindarlığın daha fazla etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Korkmaz(2012:103) da kişinin kendilik algısının arttıkça, olumlu tanrı algısına doğru bir yönelim olduğunu, kendilik algısının düştükçe, olumsuz tanrı algısının yükseldiğini saptamıştır.

İnsanın bağlılık sağladığı bir şey, kendini bir şeye adama, bir bağlılığın insan hayatına etkisi ve bunlarla ilgili duyduğu bağlılık kişiyi iyi olma hususunda olumlu yönde motive eder. Bu da insanın psikolojik açıdan mutlu olmasını ve insanın psikolojik sağlığını olumlu yönde tutmasını sağlar. Yaşam boyu bireysel gelişiminin devam ettiğine inanan bir insan, yeni problemler, geçişler ve deneyimlerle karşılaştığında daha sağlıklı tutumlar gösterir. Hayatında pasif kalmayıp aktif rol alabildiği için hayatını sorgulama ve anlamlandırma noktasında önemli etkiler yapmaktadır. Cadwell'in (200:88) de ifade ettiği gibi bireyin dine ve maneviyata doğru yönelmesini sağlayan etkili faktörlerden biri de bireysel gelişime yönelik bir gelişim tavrı ve yönelimi yada bazen bir travma sonrası yaşanan değişme isteği olabilmektedir. Maneviyat ve psikolojik iyi olma hali insanın bireysel yönden gelişim sağlaması ve bunun için çalışması hususunda insanı destekleyen önemli bir etkidir. Bu bağlamda bireysel gelişim yönünden çaba ve gayret gösteren

insanlar maneviyat ve psikolojik iyi olma hali gelişmiş insanlar olarak karşımıza çıkar. Bu iki unsur arasında doğrudan bir bağlantı bulunduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Maneviyatın insanın bireysel gelişimini artıran bir unsur olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Değişik araştırmalarda dinin bireyin sosyal yaşamına, insan ilişkilerine etki ettiği ortaya konmuştur. Dinin insanın sosyal yaşantısını da etkilemesi doğal bir durum olarak karşımıza çıkar. Çünkü dinin sosyal hayata yaptığı vurgu önemli bir unsurdur. Topluma karşı duyulan sorumluluklar insanın sosyal yönünü artırıcı niteliktedir. Sonuç itibariyle de dinin sosyal yönü insanın sosyal yönünü de etkiler ve insanın sosyalliğini artırır.

Mutasavvıflar şükürün oluşturduğu pozitif enerjiyi vurgulamak için “Şükür nimeti ziyadeleştirir” ifadesini kullanırlar. Bireyin ‘değersizlik algısının’ tek ilacı, çok maharetli bir sanatkârın, çok özel bir sanat eseri olduğunun farkına varmasıdır. Her sanat, sanatkârına nispetle değer kazandığı gibi, insanoğlu da sanatkârıyla kurduğu bağla orantılı olarak kendini değerli ve iyi hissederek.

Dua bireyin aczini fakrını bilerek, Rabb’e derdin anlatılması, yardım istenmesidir. “Bana dua edin, size icabet edeyim” (Mü’min suresi,60.ayet) diyen Yaradan’la kalben iletişime geçildiğinde beden fonksiyonlarında neler olduğu merakı ile dua ve zikir, modern tıbbın sağlık çalışmalarında araştırma konusu olmuştur. Duanın ve ibadetin iyileşmeye katkısı olduğu yapılan çeşitli araştırmalara da konu olmuştur. Yapılan araştırmaların sonucunda duanın ve ibadetin insan sağlığı üzerinde olumlu etkiler bıraktığı gözlemlenmiştir. Dua ve ibadetin insan sağlığına yaptığı katkı yadsınamaz bir gerçek olarak karşımızda durmaktadır. Stres ve depresyon etkileri üzerinde de dua ve ibadetlerin etkisi olduğu ve bu etki neticesinde dua ve ibadete sarılan insanların depresyon ve stresten diğer insanlara göre daha hızlı kurtulduğu görülmüştür.

Dua ve ibadet yapan insanlar hastalıkları ve sıkıntıları çözme noktasında diğer insanlara göre daha etkili ve daha hızlı sonuçlar almaktadır. Duke Üniversitesi’nin, anjiyo operasyonu geçiren 750 hasta üzerinde yapılan araştırmada duanın iyileştirici gücü bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Örnekte de gördüğümüz üzere duanın bilimsel olarak da etkili bir yöntem olduğu gözler önüne serilmiştir. Bu çalışmalarda zihinsel yazılımlarla fonksiyonların düzenlendiği bedende, inanç ve tekrarla yapılan dualar, zikirler beyne kuvvet, beceri ve ek kapasite kazanma tekniği kazandırır. Dua aracısız, her an her zaman

ruhsal bağlantı kurmanın yoludur. Ve “Duanız olmasa ne ehemmiyetiniz var” ayeti kerimesi insan için duanın ne denli önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Yapılan bilimsel çalışmalar, şüana kadar asıl sebebini anlayamadığımız birçok dini ritüelin hayatımıza kattığı değeri bilimsel çerçevede ispatlamaktadır. Örneğin, Japon bilim adamı Masoru Emoto, su ile yaptığı çalışmada, insanın titreşimsel enerjisinin ve düşüncesinin söylediği kelimelerin ve fikirlerin, dinlenen müziğin suyun moleküler yapısını değiştirdiğini ispat etmiştir. Bedenimiz için su yaşam kaynağıdır. Bedenimizde ki su çevreden aldığı enerji ve titreşimlerle moleküler yapısını değiştirir. Okunmuş suyu içen hastalar manevi olarak iyi hissetmenin yanında maddi olarak da şifa bulurlar. Masorou Emoto'nun yaptığı çalışmadan ve benzer çalışmalardan çıkan sonuç, Kur'an-ı Kerim okunurken moleküllerin en doğru şekilde dizildiğidir.

SONUÇ

İnsanın kendine karşı en büyük sorumluluğu beden ve ruh sağlığını korumasıdır ve bunu ona birisinin vermesini beklemeden sağlığının sorumluluğunu almasıdır. Tercihle bulunabilmek, sorumluluğu alabilmek, düşünceleri seçmekle başlar. Yapılan çalışmalardan da anlaşıldığı gibi şifanın en önemli bileşenleri iyi bir ruh hali ve pozitif zihinsel durumdur. Dini inanç ve değerler, insanı amaçsızlık ve boşluk duygusundan koruduğu gibi aynı zamanda onların sağlam temelli bir dünya kurmasında ve sahip olduğu ya da olmak istediği hayat konusunda motive edici oldukça etkili psikolojik bir güç vermektedir. Pozitif enerji bedende var olan iyileşme programını aktifleştirir. Zihin ve beden beklentiyi gerçekleştirme üzerine programlanmıştır. Bu yüzden hayat, umutları ve olumlu beklentileri olan kişiler için kolay ve bereketli, korkuları ve olumsuz beklentileri olanlar içinse zor ve engebeli geçer. Kişinin kendini huzurlu ve güvende hissetmesi vücudu sağlıklı tutarken, hücrelerin olumsuz bir mesaj almadıklarında gelişim ve çoğalmaları sağlıklı bir şekilde devam eder. Bedene “Tehlikedesin!” mesajı gönderen duygular ise organ fonksiyon bozukluklarına yol açar. Endişeli kişilerin midesi, ülsere kadar ilerleyen sağlık sorunlarına yol açar. Manevi açıdan güçlü bireylerin ‘teslimiyet’ duyguları da güçlü olduğundan olayları kabullenme ve iyi yönlerini görme becerileri gelişmiştir. İslam’ın öngördüğü anlamda teslimiyet, insanı sebepler dairesinde çalışmaya teşvik eder ve kişiyi rıza makamındaki özgürlüğe taşır. Rıza makamı hiçbir beşeri akımın ve teknolojinin veremeyeceği huzuru ve güveni verir.

KAYNAKÇA

- Akgül, M., (2004), yaşlılık ve dindarlık: dindarlık, hayattan zevk alma ve mutluluk ilişkisi, Dini Araştırmalar Dergisi, 7(19), 19-24
- Adler, A. (1993). Psikolojik aktivite (Çev.Belkıs Çorakçı). Ankara: Say Yayınları.
- Apaydın, h., (2010), Ruh sağlığı-din ilişkisi araştırmalarına bir bakış, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 10(2), 59-77)
- Aydemir R.E., (2008), Dindarlık mutluluk ilişkisi - ilk yetişkinlik dönemi-, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun
- Ayten, A.,(2004). Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A., (2009). Prososol davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A.,(2010). Tanrı'ya sığınmak- dini başa çıkma üzerine psiko-sosyal bir araştırma-, İz Yayıncılık, İstanbul.
- Bahadır, A., (2002), İnsanın anlam arayışı ve din,İnsan Yayınları, İstanbul.
- Balcı, A., (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma : Yöntem, Teknik ve İlkeleri, 5. Baskı, Pegem A Yayınları, Ankara.
- Balcı, F., (2011). Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali İle Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bedri, M.B.(1984). Müslüman psikologların çıkmazı (Çev., H. Şencan). İstanbul: İnsan Yayınları
- Bedri, M.(2012) Düşünme, gözlemden tanıklığa (Çev. Murat Çiftkaya). İstanbul: Mahya Yayıncılık
- Beydoğan, B., (2008). Benlik Tipi Farklılıklarına Göre Algılanan İş Ortamı ve İyi Olma Hali, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), ODTÜ Psikoloji Bölümü, Ankara
- Corey, G.(2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (7. baskı). Ankara: Mentis Yayınları
- Diener, E., (1984). Subjective well-being. psychological Bulletin, 93, 542-575
- Diener, E.,& Seligman, M. E. P., (2002). Very Happy People, psychological Reports, 13, 81-84.
- Dost, M. T., (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2)

- Doğan, T. (2004). *üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökberk, M., (1985), *Felsefe Tarihi, Remzi Kitabevi, İstanbul*.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistik Psychology*, 44, 9-46
- Hökelekli, H., (1993). *Din psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara.
- Hökelekli, H., (2006). İslam geleneğinde psikoloji kültürü, *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19 (3), Ankara, 409-423
- Kararımak, Ö.(2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3,22,45-55.
- Kiesling,Stephan,and T. George Harris.The prayer war- Herbert Benson's research on health benefits of prayer. *Psychology Today* ,October 1989.¹
- Korkut, F.(2004). Önleme ve iyilik hali. *Eğitim Araştırmaları*, (15),79-87.
- Korkmaz, E. N. (2012).T anrı'ya bağlanma ve psikolojik iyi olma, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12), 95-112
- Kwang Y. Cha et.Al,"How does Prayer Infulence the Success of in Vitro Fertilization",*Journal of Reproductive Medicine*,Volume 46,Number 9,September 2001.
- Maslow, A., (2001), *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Masaru Emoto, *Water Knows the Answer*, Sunmark Publishing, November 2011
- MacDonald, D. (2004). Collaborating with students spirituality. *Professional School Counseling*,7(5),293-300.
- Merter, M.(2014). *Nefs psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Myers, J.E.,Sweeney, T.J.,&Witmer,J.M.(2001,2004). *Wellness Evaluation of lifestyle: Sampler set manual, instrument (form S), and scoring guide*. Mind Garden İnc.
- Özdoğan, Ö., (2007). *İsimsiz hayatlar*, Lotus Yayınevi, Ankara
- Results of First Multicenter Trial of Intercessory Prayer, Healing Touch in Heart Patients. July 24,2005. ⁴
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk* (çev. Semra Kunt Akbaş). Ankara: yb Yayıncılık
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*. İstanbul : Timaş Yayınları
- Yang Sarah, "Keeping the faith: UC Berkeley researcher links weekly church attendance to longer, healthier life", March 2002²