

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM TARZI VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİ

KADRIYE ŞAHİN SIKANDER

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. HASAN KAPLAN

İSTANBUL, 2023

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM TARZI VE
DİNDARLIK İLİŞKİSİ

KADRIYE ŞAHİN SIKANDER

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. HASAN KAPLAN

İSTANBUL, 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Din Bilimleri alanında Yüksek Lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvanı – Adı Soyadı

Kanaati

İmza

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Kadriye Şahin Sıkander

İmza:



ÖZ

GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM TARZI VE DİNDARLIK İLİŞKİSİ

ŞAHİN SIKANDER, Kadriye

Din Bilimleri Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194016006

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0003-2347-7330

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10585448

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hasan KAPLAN

Kasım 2023, 100 Sayfa

Temeli sanayi devrimine kadar uzanan ve 20. yüzyılın başlarından itibaren zirveye ulaşan materyalizm, tüketimi bir kültür haline getirmiştir. Mutluluk, huzur gibi kavramlarla ilişkilendirilen tüketim, zamanla ihtiyaçları karşılamak değil, bizzat ihtiyacın kendisi olarak kabul görmeye başlamıştır. İnsanların endüstrinin gelişmiş olduğu şehirlere yerleşmeye başlaması, “Tüketim Toplumu” olarak adlandırılan ve üretimden ziyade tüketime ağırlık veren bir toplum türünün ortaya çıkmasını sağlamıştır (Baudrillard, 1998). Ancak yapılan araştırmalar bazı insanların artık tüketim ile mutlu olmadığını, daha derin ve anlamlı ilişkilere yöneldiklerini ortaya koymaktadır. İlk olarak 1936’da Richard Gregg tarafından “Hedefe odaklanma, içten ve dürüst, sade ve samimi bir hayat felsefesi, ayrıca yaşamın ana amacı ile ilgisi olmayan birçok mülkün karmaşasından kaçınma” (Gregg, 1936) olarak tanımlanan gönüllü sadelik, bir yaşam tarzı olarak bireyin maddi olan ile ilişkisini gönüllü olarak kısıtlı hale getirip daha çok anlama, hayatlarına değer katan şeylere yönelmesidir. Dindarlık, bireylerin davranışlarını şekillendirmede önde gelen motivasyon kaynaklarından biridir. Bu araştırma gönüllü sade yaşam tarzı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Örneklem, 387 katılımcıdan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Özgül tarafından geliştirilen Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği (2010), Kaplan ve Barak (2021) tarafından geliştirilen Dini Tutum Ölçeği ve Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz verilerin analiz sonuçlarına göre, dindarlık ile gönüllü sade yaşam tarzı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu

sonuç, dindarlık düzeyi arttıkça gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranının da arttığını göstermektedir. Analiz sonuçları dindarlığın bireyin gönüllü sade yaşam tarzını seçmesinde etkili bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, dindar, daha yüksek gelir grubuna mensup ve evli bireylerde gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranın yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Dindarlık, Gönüllü Sade Yaşam Tarzı, Maneviyat, Minimalizm, Tüketim.



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN VOLUNTARY SIMPLICITY AND RELIGIOSITY

ŞAHİN SIKANDER, Kadriye

MA in Religious Studies (in Turkish)

Student ID: 194016006

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0003-2347-7330

National Thesis Center Reference Number: 10585448

Thesis Supervisor: Prof. Hasan KAPLAN

November 2023, 100 Pages

Materialism, originating during the industrial revolution and peaking in the early 20th century, has fostered the rise of consumerism as a pervasive cultural norm. Consumerism, once seen as a means to attain happiness and peace, has now become a perceived necessity in its own right, supplanting its original role as a means to meet essential human needs. The urbanization associated with industrialization gave rise to a "Consumeristic Society," prioritizing consumption over production (Baudrillard, 1998). However, empirical research has revealed a growing discontent with consumerism, prompting a shift toward deeper and more meaningful relationships. One alternative gaining prominence is voluntary simplicity, first conceptualized by Richard Gregg in 1936 as "a process that involves both inner and outer conditions. It entails singleness of purpose, sincerity, and honesty within oneself, as well as a deliberate avoidance of external clutter, excessive possession of items extraneous to life's core purpose" (Gregg, 1936). Voluntary simplicity advocates for limiting material possessions and embracing elements that bring value and meaning to life. Notably, religiosity plays a central role in motivating individuals to adopt this lifestyle.

This study empirically examines the intricate relationship between religiosity and voluntary simplicity. Employing a quantitative approach, the research analyzed data from 387 participants using the Voluntary Simplicity Lifestyle Scale (Özgül, 2010), the Religious Attitude Scale (Kaplan and Barak, 2021), and a Socio-Demographic

Information Form. The results clearly demonstrate a significant positive correlation between religiosity and the adoption of voluntary simplicity. As religiosity levels increase, individuals are more inclined to voluntarily embrace a simpler lifestyle. Furthermore, the research underscores the influential role of religiosity in shaping an individual's propensity to choose a simplified lifestyle. Interestingly, the study also reveals a preference for voluntary simplicity among those who are religious, possess higher incomes, and are in marital relationships.

Keywords: Consumerism, Minimalism, Religiosity, Spirituality, Voluntary Simplicity.



TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın her adımında bilgi birikimi ve tecrübesi ile beni yönlendiren, karşılaŐtıđım zorluklarda sabırla yardımcı olan saygıdeğer danıŐman hocam Prof. Dr. Hasan KAPLAN'a; tüm tez yazım sürecimde ilmi, maddi ve manevi her anlamda bana yardımcı olan ve desteğini esirgemeyen sevgili anne-babam Sibel ve Adem ŞAHİN'e, yine desteklerinden ötürü canım kardeŐim Mehmet, ağabeyim Cihat ve sevgili eŐi AyŐegöl'e teŐekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak bu zorlu ve uzun süreçte her türlü desteğini bana hissettiren ve sabırla her konuda yardımcı olan sevgili eŐim Yaqeen'e teşekkür ederim.

Kadriye ŞAHİN SIKANDER

İstanbul, 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Konusu.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı.....	2
1.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	4
1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	10
1.4.1. Araştırma Soruları	10
1.4.2. Hipotezler	10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	11
1.6. Tanımlar.....	11
1.6.1. Yaşam Tarzı.....	11
1.6.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı.....	12
1.6.3. Din	12
1.6.4. Dindarlık.....	12
1.6.5. Maneviyat	12
BÖLÜM II KAVRAMSAL ÇERÇEVE	13
2.1. Gönüllü Sade Yaşam Biçimi	13
2.1.1. Gönüllü Sade Yaşam Biçimi Kavramı	13
2.1.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Tarihçesi.....	16
2.1.3. Gönüllü Sade Yaşam Biçiminin Tercih Edilme Nedenleri ve Bireylerin Motivasyonları.....	19

2.1.4. Gönüllü Sade Yaşamın Temelini Oluşturan Değerler	22
2.1.4.1. Maddi Sadelik	22
2.1.4.2. İnsancıl Ölçek	22
2.1.4.3. Ekolojik Farkındalık	23
2.1.4.4. Kişisel Gelişim	23
2.1.4.5. Kendine Yetebilme	24
2.1.5. Gönüllü Sade Yaşam Biçimini Tercih Edenlerin Profilleri	24
2.1.6. Gönüllü Sade Yaşam Tarzını Benimseyenleri Kategorize Etme.....	28
2.1.7. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Tüketim İlişkisi.....	31
2.1.8. Gönüllü Sadelik Hareketinin Önemi	33
2.1.9. Gönüllü Sade Yaşam Hakkında Yanlış Algılar	34
2.1.10. Dindarlık ve Tüketim İlişkisi.....	35
2.1.11. İslam ve Tüketim İlişkisi	39
2.1.12. Minimalizm ve Gönüllü Sade Yaşam.....	43
2.2. Din, Dindarlık ve Maneviyat	46
2.2.1. Din	46
2.2.2. Dindarlık	47
2.2.3. Maneviyat	49
2.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Dindarlık İlişkisi.....	51
BÖLÜM III YÖNTEM.....	56
3.1. Araştırma Modeli.....	56
3.2. Araştırma Örnekleme	56
3.3. Veri Toplama Araçları.....	59
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	59
3.3.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği	59
3.3.3. Dini Tutum Ölçeği.....	60
3.4. Verilerin Toplanması.....	60

3.5. Verilerin Analizi	60
BÖLÜM IV BULGULAR VE DEĞERLENDİRME.....	61
4.1. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık: Genel Profil	61
4.1.1. Gönüllü Sade Yaşam Puanları	61
4.1.2. Dindarlık Puanları.....	62
4.2. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Gönüllü Sade Yaşam Tutumları	63
4.3. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dindarlık Tutumları...	67
4.4. Gönüllü Sade Yaşam ve Orta Yaş Krizi İlişkisi	70
4.5. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Motivasyonları	71
4.6. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık İlişkisi	73
BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇ.....	76
5.1. Gönüllü Sade Yaşam ve Sosyo-Demografik Değişkenler.....	76
5.2. Gönüllü Sade Yaşam ve Orta Yaş Krizi	81
5.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Motivasyonları	81
5.4. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık	83
REFERANSLAR.....	86
EKLER.....	95
EK A	95
EK B	96
EK C	98
EK Ç	99
ÖZGEÇMİŞ.....	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Örneklemin Cinsiyete Göre Dağılımı	57
Tablo 3.2. Örneklemin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	57
Tablo 3.3. Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	58
Tablo 3.4. Örneklemin Gelir Durumuna Göre Dağılımı.....	58
Tablo 3.5. Örneklemin Medeni Duruma Göre Dağılımı	58
Tablo 4.1. Örneklemin Gönüllü Sade Yaşam Ortalama Puanları	61
Tablo 4.2. Örneklemin Gönüllü Sade Yaşamı Benimseme Düzeyi.....	62
Tablo 4.3. Örneklemin Dindarlık Ortalama Puanları.....	62
Tablo 4.4. Örneklemin Dindarlık Düzeyi	63
Tablo 4.5. Yaş Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	64
Tablo 4.6. Cinsiyet Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi.....	65
Tablo 4.7. Eğitim Düzeyi Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD Testi	65
Tablo 4.8. Medeni Durum Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi.....	66
Tablo 4.9. Ailenin Aylık Gelir Durumu Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi.....	66
Tablo 4.10. Cinsiyet Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi ...	67
Tablo 4.11. Yaş Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi.....	68
Tablo 4.12. Medeni Durum Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi.....	68
Tablo 4.13. Eğitim Düzeyi Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD Testi.....	69

Tablo 4.14. Ailenin Aylık Gelir Durumu Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi.....	70
Tablo 4.15. Yaş Gruplarına Göre Manevi Boşluk Yaşayan ve Hayatında Radikal Değişiklikler Yapmak İsteyenlerin Dağılımına Dair Çapraz Tablo.....	71
Tablo 4.16. Yaşam Durumları.....	72
Tablo 4.17. Gönüllü Sade Yaşam Düzeylerinin Yaşam Olaylarıyla İlişkisi.....	72
Tablo 4.18. Dindarlık Düzeyi Gruplarına Göre Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Dağılımının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi	73
Tablo 4.19. Gönüllü Sade Yaşam Düzeylerine Göre Dindarlık Puanlarının Dağılımının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi.....	74
Tablo 4.20. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık İlişkisine Dair Korelasyon Analizi .	75

SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
APA	American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)
Bas.	Basımevi
Bkz.	Bakınız
C.	Cilt
Çev.	Çeviren
diğ.	Diğerleri
DTÖ	Dini Tutum Ölçeği
F	F değeri
<i>f</i>	Frekans
G.a.	Gruplar arası
G. içi	Gruplar içi
GSYT	Gönüllü Sade Yaşam Tarzı
KO	Kareler ortalaması
KT	Kareler toplamı
Maks	Maksimum
Min	Minimum
N	Gruptaki Kişi Sayısı
P	Anlamlılık Puanı
s.	Sayfa
SPSS	(Statistical Package For Social Sciences) Veri Analizi Programı
SS	Standart Sapma
t	T-Testi değerleri
TDV	Türkiye Diyanet Vakfı
vb.	Ve benzeri
vd.	Ve diğerleri
\bar{x}	Ortalama

BÖLÜM I

GİRİŞ

Temeli sanayi devrimine kadar uzanan ve 20. yüzyılın başlarından itibaren zirveye ulaşan materyalizm, tüketimi bir kültür haline getirmiştir. Mutluluk, huzur gibi kavramlarla ilişkilendirilen tüketim, ihtiyaçları karşılamak değil, bizzat ihtiyacın kendisi olarak kabul görmeye başlamıştır. İnsanların endüstrinin gelişmiş olduğu şehirlere yerleşmeye başlaması, “Tüketim Toplumu” olarak adlandırılan ve üretimden ziyade tüketime ağırlık veren bir toplum türünün ortaya çıkmasını sağlamıştır (Baudrillard, 1998). Ancak yapılan araştırmalar bazı insanların artık tüketim ile mutlu olmadığını, daha derin ve anlamlı ilişkilere yöneldiklerini ortaya koymaktadır. İlk olarak 1936’da Richard Gregg tarafından “Hedefe odaklanma, içten ve dürüst, sade ve samimi bir hayat felsefesi, ayrıca yaşamın ana amacı ile ilgisi olmayan birçok mülkün karmaşasından kaçınma” (Gregg, 1936) olarak tanımlanan gönüllü sadelik, özellikle son yıllarda bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Gönüllü sade yaşam tarzı olarak isimlendirilen bu akım, insanların maddi olan ile ilişkisini gönüllü olarak kısıtlı hale getirip daha çok anlama, hayatlarına değer katan şeylere yönelmesidir. Kimi insanlar hayatlarına sahip oldukları şeyleri; -daha büyük bir ev, lüks bir araba ya da fazlasıyla kıyafet- azaltma ya da bırakma yöntemiyle sadeleşerek değer katarlar. Kimisi bu sonsuz çalış-kazan ve harca döngüsüne bir şekilde son vermek isterler. Aslında ihtiyaç sandıkları şeylerin gerçekten ihtiyaç olmadığını, yaşam tarzlarının onlara bir dayatması olduğunu fark ederler. Bu noktada kimi gönüllü sadeciler işlerinden istifa ederek gerçek temel ihtiyaçlarını karşılayacak ve onlara daha az çalışma saatleri sunacak işleri tercih ederler. Elbette gönüllü sadeliğin tek bir tanımı olmadığı gibi tek bir ifade biçimi de yoktur. Buradaki asıl önemli konu insanların sahip olduğunu sandıkları şeylerin zamanla onlara sahip olduğunu fark etmeleri ve eşyaya tutsak olmamak adına küçük ya da büyük bir adım atmalarıdır.

1.1. Araştırmanın Konusu

Günümüz dünyasında tüketim davranışının kontrol edilemez bir hal aldığı ve rahatsız edici düzeyde bir çılgınlığa dönüştüğü söylenebilir. Tüketim çılgınlığı olarak adlandırılan bu ölçsüz tüketim davranışı özellikle son yıllarda üretimin artması ve ürünlere erişimin eskiye göre daha kolay ve ucuz olması sebebiyle adeta zirveye ulaşmıştır. Tüketim çılgınlığına kapılıp bir parçası olan milyonlarca insan vardır. Bununla birlikte, bir taraftan da bu düzenin parçası olmayı reddeden, değerlerinden, kültürlerinden ve hatta kendilerinden uzaklaştığını fark eden pek çok insan da tüketimi kısıtlama amacıyla olan akımlara yönelmektedir. *Freeganizm*, *Minimalizm*, *Buy Nothing Day* (Hiçbir Şey Almama Günü) ve *Gönüllü Sadelik* bunlara örnek verilebilir. Bu akımların hem çevre bilinciyle hem de insanların hayatında bir şeylere sahip olma telaşıyla kaçırdıkları değerleri yeniden kazanma isteğiyle ortaya çıkmaları oldukça anlamlıdır.

Öte yandan, İslam başta olmak üzere pek çok farklı din öğretisinde de sadeliğin bir yaşam tarzı olarak mensuplarına öğütlendiği bilinmektedir. İsraftan kaçınma, az ile yetinme, sahip olunan malları ihtiyaç sahipleri ile paylaşma gibi değerler bunlardan birkaçıdır. Dolayısıyla, kültür, ekonomi ve çevre bilinci gibi unsurların yanı sıra dini öğretiler de bireyin sade yaşam tarzını benimsemesinde rol oynayabilmektedir. Dini öğretilerin ve dini yaşam biçimlerinin insanların tüketim kültürünü etkilediğine de sıkça şahit olmaktayız. Bu bağlamda, araştırmamızın konusu dindarlıkla sade yaşam tarzı arasındaki ilişkidir. Pek çok din ve kültür özünde sadeliği öğütlerken bunun günümüz dünyasında insanların yaşamında ne oranda yer ettiği ise bu araştırmanın bir diğer konusudur. Diğer taraftan dindar birey bu öğretiler ışığında fazla tüketimin dünyaya ve bireyin manevi dünyasına vermiş olduğu hasarın ne derece farkındadır?

1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Tüketim, her ne kadar önceki dönemlerde ihtiyaçları gidermek için bir yöntem olarak kabul edilse de günümüzde bu durum farklılaşmaya başlamıştır. Yavaş yavaş tüketimin başlı başına bir ihtiyaç olduğu algısı yaratılmış ve insanlar bu fikre zamanla alışmışlardır. Özellikle üretimin de büyük bir hızla artması büyük bir tüketim döngüsü oluşturmuş, insanlar doğa ve toplumla ahenk içinde yaşamak yerine kaynakları hem

üretim hem de tüketim sürecinde kontrolsüz bir şekilde kullanarak pek çok soruna yol açmışlardır (Tolan, 1991). Tüketimin insanları mutlu ettiğini öne süren pek çok araştırma vardır (McGouran ve Prothero,2016). Ancak sadece çevresel olarak değil psikolojik olarak da pek çok zararı olduğu ortaya konulan bu tüketim kültürü insanların yaşamlarını etkilemektedir (Jackson,2005; Baudrillard, 2004). Önceleri yalnızca ihtiyaçlarını karşılamak için harcayan bireyler günümüz dünyasında kendilerini adeta tüketenin kazanacağı bir yarışın içinde bulmuşlardır. Geçici olarak mutlu ettiği düşünülse de bu ihtiyaç dışı tüketim çılgınlığı negatif sonuçlar doğurabilmektedir.

Simonnet "Her geçen dakikada yedi insan açlıktan ölüyor. Nükleer çağda, uzayın keşfedildiği bu çağda dünya yerleşik bir kıtlık yaşıyor. İnsanlık tarihinde, aynı türden olup da aynı alanda yaşayan hiçbir canlı arasında böylesine büyük farklılıklar görülmemiştir. Bir yanda hayati kaynakları hiç hesaba katmadan tüketen, savuran, zengin ve verimli ortamları köklü bir şekilde değiştiren, mutluluğu bollukta arayan birileri, öte yanda, verimsiz ve yoksul bir ortamda bütün güçleriyle günlük yaşamları için mücadele veren, adeta iskelete dönüşmüş insanlar" diyerek bu problemin boyutunu gözler önüne sermiştir (Ökmen,1996).

Diğer taraftan bu tüketim kültürünün bir parçası olmayı reddeden ya da mümkün mertebe dahil olmadan da yaşanabileceğini öne süren freeganizm, minimalizm, gönüllü sadelik gibi farklı tüketim karşıtı hareketler ortaya çıkmıştır. Gönüllü sade yaşam tarzı pek çok kültürde yer edinmiş ve günümüzde yeniden popüler olmuştur. Bu araştırmada, gönüllü sade yaşam tarzının sosyo-ekonomik ve kültürel anlamda modernleşme sürecinin yaşandığı toplumumuzdaki bireyler tarafından benimsenme düzeyi ve bu süreci etkileyen faktörler incelenecektir.

Dindarlık; kültür, ekonomi, eğitim, çevre bilinci ve kişilerin sahip olduğu değerlerin yanında tüketim alışkanlıklarını denetleyen bir diğer olgudur (Choi, Paulraj ve Shin, 2013; Wilkes vd., 1986; akt. Barak, 2021). Pek çok din ve öğreti inananlara sadeliği öğütlemiştir (Kaynak, Ekşi, 2011). Gönüllü sadeliği bir yaşam tarzı olarak benimseyen bireylerin pek çok farklı motivasyonu olmakla birlikte dindarlık bu motivasyonların önde gelenlerindedir. Literatüre bakıldığında gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık üzerine yeterli araştırma olmadığı görülmüştür. Bu araştırmanın amacı dindarlığın gönüllü sade yaşam tarzı ile olan ilişkisini ortaya koymaktır.

Bu araştırmanın bir diğer hedefi ise Gönüllü Sade Yaşam Tarzı hareketini tanıtmak ve Türkiye'deki dini ve manevi değerlerle ilişkisini sunmaktır. Araştırmamızın ayrıca tüketim çılgınlığına, gönüllü sade yaşam tarzının ne oranda benimsendiğine, gönüllü

sade yaşam tarzının bireyler üzerindeki etkisine ve ayrıca dindarlığın oynayabileceği roller konusuna ışık tutması da hedeflenmektedir.

1.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

İnsanların, kendilerine tüketimin dayatıldığı yaşam stillerini yavaş yavaş geride bırakması giderek yaygınlaşmaktadır. Tüketimde ve yaşam biçimlerinde sadeliği amaç edinen *Gönüllü Sade Yaşam Tarzı*, bu anlamda en yaygın akımlardan biridir. Literatür incelendiğinde özellikle son zamanlarda bu akımın farklı yönlerden araştırma konusu edildiği görülmektedir. Gönüllü sadelik kavramını 1936 yılında ilk kez kullanan isim Richard Gregg'tir. Hindistan'da yayınlanan *Visva-Bharati Quarterly* dergisinde yazdığı makalede gönüllü sade yaşamı tanımlamıştır (Elgin ve Mitchell, 1977; Huneke, 2005). Ancak 1970'ler gönüllü sadeliğe yönelik araştırmaların artmaya ve çeşitlenmeye başladığı yıllardır. 1977 yılında Elgin ve Mitchell "Voluntary Simplicity" isimli araştırmalarında gönüllü sadeliğin ne olduğunu ve ne olmadığını açıklamış, ayrıca gönüllü sadecilerin sahip olduğu değerlere ve yaşam biçimlerine değinmişlerdir.

Leonard Barton, 1981 yılında yapmış olduğu ampirik araştırmada 812 kişiye uyguladığı anketle gönüllü sadecilerin sosyo-demografik yapısını belirlemeyi ve davranış motiflerini görmeyi amaçlamıştır. Oluşturduğu ölçek ile gönüllü sadecilik davranışının gelir, eğitim, yaş ve ırk değişkenleri ile olan bağlantısını ortaya koymuştur. Gönüllü sadelik davranışının eğitim ile ilgisi olduğu ancak gelir ile ilgili olmadığı belirtilmiştir. Yaşla ise negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Barton, 1987).

Gönüllü sade yaşam tarzı alanında önemli çalışmalara imza atan Iwata (1999) yapmış olduğu "Perceptual And Behavioral Correlates of Voluntary Simplicity Lifestyles" adlı çalışmada tüketici tutumlarıyla ilgili olarak, alışverişte temkinli tutumlar ile sağlık ve çevre bilinci arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Ayrıca Iwata (2001) bilinçli alışveriş tutumları -yalnızca uzun süre dayanacak ürünleri satın alma niyeti de dahil olmak üzere- ve kendi değerlendirdiği çevresel sorumlu davranış arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu bulgular, tüketicilerin tutumlarının gönüllü sade yaşam tarzıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. 2006 yılında ise Osaka Shoin Women's

University’de 189 öğrenci ile yapmış olduğu araştırmaya dayanarak yazdığı “An Evaluation of Consumerism And Lifestyle As Correlates of A Voluntary Simplicity Lifestyle” makalesinde gönüllü sade yaşam tarzı ve çevre bilinci konuları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmalarda kendi geliştirdiği *Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği*’ni kullanmıştır. Çalışmada “*nonsimplicity lifestyle*” kavramını ilk kez ortaya atan yazar, sade olmayan yaşam tarzını, düşük tüketime doğrudan katkısı olmayan bir yaşam tarzı olarak tanımlamaktadır. Buradan hareketle, çalışmada sade olmayan yaşam tarzları, gönüllü sade yaşam tarzının olası bağıntısı olarak tanıtılmıştır. Çalışmada gönüllü sade yaşam tarzının yanı sıra sade olmayan yaşam tarzlarının özelliklerini de ele alan Iwata, gönüllü sade yaşam tarzı ifadelerinin yarısından fazlasının sade olmayan tutumlardaki ifadelerle benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir.

Amitai Etzioni (1998), Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanmış, insanların önce temel ihtiyaçlarını karşılayıp sonrasında gönüllü sadelik gibi ileri düzey ihtiyaçlara yöneldiğini belirtmiştir (McGouran ve Prothero, 2016). Etzioni gönüllü sadeciliğin toplumsal sonuçlarına da değinmiş, ayrıca gönüllü sadecileri *downshifTERS*, *strong simplifiers* ve *holistic simplifiers* gibi seviyelere ayırmıştır. Downshifter olarak nitelenen grup Etzioni tarafından tutarsız ve sınırlı olarak nitelenir. Strong Simplifiers, başarılı bir iş hayatını ve yüksek maaşlarını bırakıp daha az maaşa rağmen daha az stresli bir hayatı tercih edenlerdir. Holistic Simplifiers ise kendini gönüllü sadeciliğe adanmış, bütün hayatlarını bu doğrultuda şekillendirmiş kişilerdir. Etzioni’ye göre (1998) gönüllü sadeciliği belli bir felsefe olarak kabul edip hayatlarını yaşayan tek grup “holistic simplifiers”tir (McGouran ve Prothero, 2016).

Craig ve Hills (2002), Avustralya’da bizim çalışmamızla da ilgili olan araştırmalarında, gönüllü sadecileri gönüllü sadeci olmayan bireyler ile karşılaştırmalı olarak ele alıp incelemiş, yaşam tarzlarını ve satın alma davranışlarını ortaya koymuştur. Çalışma, bireylerin inandıkları dinin onların sade yaşamı seçmelerinde önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır (Craig-Lee ve Hills, 2002).

Mary Huneke “The Face of The Un-consumer: An Empirical Examination of The Practice of Voluntary Simplicity in The United States” (2005) adlı çalışmasında, Etzioni (1998) gibi Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinden yararlanmış, yaptığı faktör analizi sonucu Amerikalıların gönüllü sadelik motivasyonları olarak “ekolojik ve

sosyal sorumluluk, toplum ve manevi bir yaşam sürdürme” maddelerini belirlemiştir. Araştırma ayrıca gönüllü sadeliğe fazlaca bağlı olanlar ile daha az bağlı olan kişileri ele almış, gönüllü sadeliğe fazla bağlı olanların ekstra efor gerektiren işleri daha kararlı bir şekilde yapmaya devam ettiğini göstermiştir (Huneke, 2005).

Alexander ve Usherr’in 2011 yılında yapmış olduğu “The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context” isimli kapsamlı araştırma gönüllü sadeciler hakkında ampirik bilgi edinmeyi amaçlar. Dünyanın farklı yerlerinden toplam 2131 kişinin katılımıyla gerçekleşen bu araştırma -araştırmacı 2268 kişinin katılımına rağmen gönüllü sadeliği bir yaşam biçimi olarak seçen ve kabul eden ve gelişmiş ülkelerde yaşayan kişilerin yanıtlarını ele almış ve sayıyı 2131 katılımcıya düşürmüştür-, sade bir yaşama geçişin insanları mutlu ettiği sonucuna varmıştır. Bunun yanı sıra pek çok katılımcının ahlaki sebepler ve çevre konusunda duydukları endişeler ile sade yaşama motive olduğu belirtilmiştir (Alexander ve Ussher, 2012).

Türkiye’de de son yıllarda gönüllü sade yaşam tarzını inceleyen pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu konuda ilk çalışma 2007 yılında Özkan tarafından yapılmıştır. Evli ve çocuk sahibi 345 çiftin katılımıyla gerçekleşen çalışma onların gönüllü sadeci davranışlarını tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma, eğitim düzeyi yüksek bireylerin, sade yaşam tarzına çevre ile ilgili hususlarda daha duyarlı olduğunu, öte yandan eğitim düzeyi düşük bireylerin sade yaşam tarzının önemli bir belirleyicisi olan hizmet üretiminde daha aktif olduğunu ortaya koyar. Gönüllü sadelik, insan yaşamındaki fazlalıkların ortadan kaldırılması şartıyla farklı değerlerin hayatımıza girmesine zemin hazırlar (Karapınar, 2013).

Bir diğer araştırma 2010 yılında Özgül tarafından yapılan “Tüketicilerin Değer Yapıları, Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Sürdürülebilir Tüketim Üzerindeki Etkileri” adlı çalışmadır. Bu çalışmada tüketicilerin değer yargıları ile gönüllü sadelik ve sürdürülebilir tüketim ilişkisi üzerine çalışılmıştır. Araştırmaya göre sürdürülebilir tüketim davranışı finansal tasarruf ve çevresel duyarlılık davranışları olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Genel olarak tüketicilerin büyük bir çoğunluğunun sürdürülebilir tüketim davranışına dikkat ettiği belirlense de tasarruf etme davranışının çevre odaklı davranıştan daha önemli olduğu ortaya çıkmıştır. İnanan bireylerin ise çevresel

tüketim ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Araştırma ayrıca gönüllü sade yaşam tarzının “tüketicilerin planlı alışveriş yapma alışkanları, yaşamda maddi değerlere verilen önem seviyesi, fonksiyon yerine işini görebilecek nitelikte daha sade ürünleri tercih eden satın alma davranışı ve sahip olduğu kaynaklar ile kendine yetebilme tutumu” boyutlarından oluştuğunu ortaya koymuştur (Özgül, 2010).

2011 yılında yine Özgül tarafından yapılan “Tüketicilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Hedonik Tüketim ve Gönüllü Sade Yaşam Tarzları Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmada 427 katılımcıdan elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Hedonik tüketim davranışı nedenleri ve gönüllü sadelik davranışı arasındaki ilişki araştırılmış ve alışverişte yönelimi macera ve fikir edinme olan tüketicilerde gönüllü sade yaşam tarzının daha düşük olduğu, bir değer edinme ve diğer insanları mutlu etme amaçlı hedonik davranış sergileyen tüketicilerin gönüllü sade yaşam tarzı yöneliminin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Özgül, 2011).

Kaynak ve Ekşi (2011) “Ethnocentrism, Religiosity, Environmental and Health Consciousness: Motivators for Anti-Consumers” isimli çalışmalarında gönüllü sadecilerde etnosentrizm, dindarlık, çevre ve sağlık bilinci olgularının etkilerini ele almıştır. Araştırmaya göre, insanların gönüllü sadeci tutumları ve çevre sorunları hakkındaki sağduyuları onların tüketim davranışlarını değiştirmesine neden olmaktadır. Araştırma, çevre konusundaki bu bilincin bireylerin tüketim davranışlarını azaltmasına yol açtığını göstermektedir. Ayrıca araştırmaya göre dindarlığın gönüllü sadecilerin tüketim karşıtı tutumları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Gönüllü sadeciler çevre konusunda oldukça bilinçlidirler ve bu yönelim aslında mensup oldukları dinden ziyade sahip oldukları ahlaki prensiplerle ilgili bir davranış biçimidir.

Erdoğan ve Karapınar, 2015 yılında yapmış oldukları “Understanding Levels of Voluntary Simplicity in Turkey” adlı çalışmalarında gönüllü sade yaşam tarzına olan bakış açıları ve gönüllü sadeci davranışları üzerinden katılımcıları gruplandırmış ve bu grupların demografik özelliklerini ortaya çıkarmıştır. Çalışma sonucunda üç farklı seviyede gönüllü sadeci davranışa rastlanmış ve bunlar “tüketimciler” (consumerists), “temkinli alıcılar” (cautious buyers), “başlangıç seviyede gönüllü sadeciler” (beginner voluntary simplifiers) olarak isimlendirilmiştir. Diğer araştırmalarda rastlanan “güçlü

gönüllü sadeciler” (strong voluntary simplifiers) grubunun Türkiye’de bulunmadığını belirten araştırmacılar, bunu Türklerin “temkinli alışveriş tutumu” ile açıklamışlardır. Ayrıca katılımcıları grupladıklarında ortaya çıkan grupların tamamının maneviyatı maddi zenginliğin üzerinde tuttuklarını belirtmişlerdir. Ancak bu zengin ve rahat bir yaşam istemedikleri anlamına gelmemelidir (Erdoğan, Karapınar; 2015).

2016 yılında yapılan “Voluntary Simplicity, Values and Lifestyles: A case of Ankara-Turkey” adlı çalışmalarında Sertoğlu, Bozoklu ve Korkmaz yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde gönüllü sade yaşam ve değer yapıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadırlar. Araştırmada gönüllü sadeliği farklı seviyelerde benimseyen bireyler için önemli görülen değerlerin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir. Bulgular, gönüllü sadecilerden yüksek eğitilmiş grubun, başarı duygusuna daha az önem verdiğini göstermektedir. Öte yandan gönüllü sadeciler için özsaygı ve iç uyum diğer gruplara göre daha önemli değerlerdir (Sertoğlu, Bozoklu ve Korkmaz, 2016).

Başcı, 2019 yılında yapmış olduğu “Köylüleşen Gönüllü Sadeler Üzerine Etnografik Bir Araştırma” isimli çalışmada şehir hayatını terk edip köy yaşamını tercih eden gönüllü sadeci bireyleri incelemiştir. Araştırma, bu yaşam biçimini tercih eden bireylerin kendilerinin ve ailelerinin fiziksel ve mental sağlığını koruma motivasyonuna sahip olduğunu ifade eder. Ayrıca dünyaya verilen zararın minimuma indirilmesi bir diğer motivasyondur. Gönüllü sadeliğin özünde “seküler temelli bir davranış” olduğunu ifade eden Başcı, katılımcıların seçtiği bu yaşam tarzı ile spiritüellik arasında bir bağlantı olmadığını; onların “vicdanlarının” gönüllü sadelik pratiklerini yönettiğini açıklar (Başcı, 2019).

Küçük ve Ayyıldız’ın 2020 yılında yapmış olduğu “Dindarlık Algısının Müslüman Tüketici Davranışı Üzerine Etkisinde Gönüllü Sadeliğin Aracılık Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma” adlı çalışma 18 yaş üstü 523 tüketicinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Amacı İslami dindarlık algısının Müslüman tüketici davranışı üzerindeki etkisini incelemek olan çalışmanın sonuçlarına göre “İslami Dindarlık” ölçeğinin inanç boyutunun yalnızca helal tüketim üzerinde etkili olduğu, diğer yandan israf ve helal kazanç maddelerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir (Küçük ve Ayyıldız, 2020).

“Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Dindarlık İlişkisi” isimli bu araştırmanın amacı Gönüllü Sade Yaşam Tarzı hareketini tanıtmak ve dindarlık bağlamında dini ve manevi değerlerle ilişkisini ortaya koymaktır. Gönüllü sade yaşam tarzı, son yıllarda hayatımıza giren bir kavram olmakla birlikte bir araştırma konusu olarak din psikolojisi alanı da dahil yoğun bir akademik ilginin dikkatini celp etmiştir. Dini öğretilerde sadeliğin ne denli önemli ve öğütlenen bir yaşam biçimi olduğu bilinmektedir. Bu sebeple dindar bireyin yaşantısında sadeliğin önemi ve dindarlığın sadeliği seçen bireylerin önemli bir motivasyonu olup olmadığı araştırılmaya değer görülmüştür. Bu iki olgunun (dindarlık ve gönüllü sadelik) birbiriyle ilişkisinin ve özünde ya da yaşanış şeklinde bir benzerlik olup olmadığının araştırılması gerekmektedir. Bireylerin gönüllü sade yaşam tarzını seçmesinde dindarlık etkisinin incelenmesinin sonraki araştırmalara da ışık tutacağı umulmaktadır. Bu nedenlerle çalışmamızın literatüre olumlu katkıda bulunacağı ve gönüllü sadelik ve dindarlık alanındaki çalışmalara fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Dünyada pek çok toplum kapitalizmin yarattığı illüzyon ile bir tüketim çılgınlığı yaşamaktadır. Üretmenin değerini yitirdiği, küçük işletmelerin tek tek yok olduğu ve tüketmezsek “var olamayacağımız” bu çılgınlık insanların gerçeklikten uzaklaşmasına yol açmaktadır. Pek çoğu aslında sahip olmadığı paraları harcayan, borç içinde bocalayan ve yine de tüketmeye devam eden insanların bu çarktan çıkması her zaman kolay olmaz. Çünkü daima alınması gereken yeni bir telefon, mutlaka gidilmesi gereken yeni bir restoran olacaktır. Bu yüzden insanlar istemedikleri işlerde de çalışsa, maddi zorluk da yaşasa aşırı tüketimi bırakmayabilirler. Bu durum hem insanı insan yapan duygulardan uzaklaştırır hem de manevi değerlerinden soyutlayarak pek çok psikolojik zorluklar çekmelerine neden olur. Vermiş olduğu manevi zararın yanı sıra tüketimin ulaştığı boyut hem çevreyi hem de onlara yaşanacak güzel bir dünya bırakmadığımız gelecek nesilleri etkilemektedir. Burada saydığımız birkaç sorun ve fazlasına dikkat çekmek ve din ve dindarlığın gönüllü sade yaşama olumlu etkisini ortaya koymak çalışmamızın din psikolojisi alanına önemli bir katkısı olacaktır.

1.4. Araştırma Soruları ve Hipotezler

1.4.1. Araştırma Soruları

Araştırma Sorusu 1- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve ekonomik durum etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırma Sorusu 2- Dindarlık ile yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 3- Orta yaş krizi ile gönüllü sade yaşam tarzı arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 4- Gönüllü sade yaşamı tercih eden bireylerin motivasyonları nelerdir?

Araştırma Sorusu 5- Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4.2. Hipotezler

Hipotez 1- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve yaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Yaş ilerledikçe gönüllü sade yaşamı benimseme oranı artar.

Hipotez 2- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kadınlarda gönüllü sade yaşamı benimseme oranı erkeklere göre daha yüksektir.

Hipotez 3- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve eğitim arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 4- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 5- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve gelir seviyesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 6- Dindarlık ve yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 7- Aşağıda listelenen yaşam durumları, gönüllü sade yaşamı tercih eden bireyler için birer motivasyon kaynağıdır.

- Şehir yaşamını terk edip köy yaşamına geçtim/geçmeyi planlıyorum.
- İşimi kaybettim.

- Emekli oldum/olmayı düşünüyorum.
- İş değişikliği yaptım/yapmayı planlıyorum.
- Yaşam tarzımı etkileyen bir sağlık sorunu yaşadım/yaşıyorum.
- Hayatımda radikal değişiklikler yapmak istiyorum.
- Bir süredir manevi boşluk yaşıyorum/ arayış içindeyim.

Hipotez 8- Dindarlık, bireylerin gönüllü sade yaşam tarzını seçmelerinde pozitif yönde etki eder.

Hipotez 9- Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, konu açısından gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık ilişkisi ile sınırlandırılmıştır.
- Örneklem olarak Türkiye'nin farklı şehirlerinde yaşayan 387 katılımcı ile sınırlıdır.
- Zaman açısından 2023 yılının Mart-Mayıs aylarında toplanan veriler ile sınırlıdır.
- Kullanılan kaynaklar, ölçme araçları ve istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.
- Araştırmanın ulaştığı sonuçlar kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

1.6.1. Yaşam Tarzı

Yaşam tarzı, “bireylerin yaşamlarını sürdürme biçimleri, harcamaları, katıldıkları faaliyetleri, çevreleri ile olan tüm ilişkileri ve dünya görüşlerinde izledikleri tutarlı yol” anlamına gelmektedir (Schoell ve Guiltinan,1992; akt., Kızıldereli, 2020). Bu açıdan bakıldığında yaşam tarzının kişinin başkaları ile olan ilişkilerinin yanı sıra kendisine karşı tutumunu da belirleyebileceği görülmektedir (Kızıldereli, 2020).

1.6.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı

- Gönüllü sadelik “Tüketimi ve tüketime bağımlılığı en aza indirmek ve günlük faaliyetlerde bireysel kontrolü en üst seviyeye çıkartmaya odaklı bir yaşam biçimini seçmek” anlamına gelmektedir (Barton,1981).
- Gönüllü sadelik maddi tüketimi sınırlandırmak ve yaşamın ticari ve maddi olmayan yönlerinde tatmini aramaktır (Huneke, 2005).
- Iwata gönüllü sadeliği “materyal bağımlılığı en aza indirmeyi ve kendine yeterliliği kapsayan düşük tüketimli yaşam tarzı” (Iwata,1997) olarak tanımlar ve bu durumun yoksulluk sebepli olmamasının önemini belirtir.

1.6.3. Din

“Din, varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren, insanda güçlü motivasyonlar uyandıracak düzeyde etkili olan semboller sistemidir. O, doğaüstü, kutsal ve ahlaki öğeler taşıyan, çeşitli ayin, uygulama, değer ve kurumlara sahip inançlar bütünüdür” (Karaca, 2020).

1.6.4. Dindarlık

Dindarlık “insanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimini, yani dinî yaşantıyı veya dindarca hayatı; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe/duygu, ibadet, etki, organizasyon gibi boyutları olan bir olgu” olarak ifade edilmektedir (Okumuş, 2006).

1.6.5. Maneviyat

Maneviyat, “doğal ve sosyal çevreyle bütünlük hissi, tabiatta büyük bir intizam görme hissi, yaptığı işlere yoğunlaşabilme hissi, sezgisellik ve hayranlık duygusunu da içeren bir güç” olarak tanımlanmaktadır (Düzgüner, 2013; Ayten, 2014; akt., Göcen, 2020).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Gönüllü Sade Yaşam Biçimi

2.1.1. Gönüllü Sade Yaşam Biçimi Kavramı

İnsanların fiziksel veya duygusal pek çok ihtiyacı vardır. Bunların maddi veya manevi olarak karşılanması için harcanan çaba, para ya da zaman tüketim olarak ifade edilebilir. Pişkin (2016), tüketimi mal almak ve kullanmaktan ibaret görmez; tüketimi “malların alınma, kullanılma şekillerini ve bu süreçte meydana gelen ve dikkate alınan değerler sistemini de kapsayan bir olgu” olarak tanımlamanın önemli olduğuna değinir. Ona göre bu tarz bir tanımlama tüketim toplumunu daha iyi anlamayı sağlayacaktır.

Illich, tüketim toplumunu, “hayatın eşyalar çevresinde düzenlendiği ve toplumsal ilerlemenin bu metalara ulaşma gücüyle ölçüldüğü toplum tipi” (Illich, 1990) olarak tanımlarken, Bauman (2007) “bireyin tüketimci yaşam tarzına ait seçimlerini teşvik eden, destekleyen ve manipüle eden toplum tipi” olarak ifade eder (Pişkin, 2016).

Tüketim belirli ihtiyaçların karşılanması olarak değerlendirilse de özellikle teknolojinin gelişmesi ile toplumlar pek çok yenilikle karşılaşmıştır. Bu da ihtiyaç kavramını yalnızca toplumsal anlamda değil kişiden kişiye bile değişkenlik gösteren bir unsur haline getirmiştir.

Kişiden kişiye değişiklik gösteren bu ihtiyaçların giderilmesi karşımıza tüketim kavramını çıkarır. Teknolojinin gelişmesi, üretimde büyük bir kolaylık ortaya çıkarmıştır. Maddelerin bu denli ulaşılır olması ise ihtiyaç kavramında büyük bir esnekliğe yol açmıştır. Modern yaşamın insanlara sunduğu imkanlar neticesinde istek

ve ihtiyaç kavramları birbiri ile karışmış, dolayısıyla tüketim çılgınlığı adı verilen yeni bir durum ortaya çıkmıştır.

Bireyler toplum içinde yaşarken kimi zaman kendi istekleriyle kimi zaman da toplumun onlardan beklentisi sonucu tüketim davranışı sergiler. “İçinde yaşadığımız tüketim toplumunda, tüm bireyler daha fazla tüketme baskısı altında yaşamakta ve bu ortamda maddi nesnelere ile birlikte manevi ve soyut değerler de tüketilmektedir” (Bauman, 2006).

Fromm (1996) psikolojik açıdan tüketime sıkı sıkı bağlanmanın duygusal köklerini insanların hayatı anlamsız bulmaları, başta kendisine, yaptığı işe ve doğaya, çevresine, kısaca her şeye yabancılaşmaları; canı sıkılan, pasif, korkak ve izole edilmiş bireyler haline getirilmelerine dayandırır. Böylece dinin zayıfladığı bu ortam, tüketim değer ve kodlarının kolayca yerleşmesine olanak tanır (Pişkin, 2016).

Bazı insanlar bu durumdan memnundur ancak tüketimin bir amaç haline gelmesi kimi bireylerin yaşamlarının anlamını yitirmesine yol açar. Yine kimi insanlar bu durumu kabul edip kendilerine dayatılan yaşam biçimini devam ettirirken kimileri durumu kontrol altına almak ve bu çarktan kurtulmak için farklı yollara başvururlar.

Freeganizm, minimalizm, satın almama günü (buy nothing day), gönüllü sadelik gibi pek çok akım, tüketimin ulaştığı boyuttan rahatsız olan insanlar tarafından başlatılmıştır. İnsanlar bunu yaparken kontrolsüz tüketimi bir şekilde protesto etmek, doğaya verdiği zararın bir parçası olmamak ve kaybedilen iç huzuru yeniden bulmak gibi farklı motivasyonlara sahiptir (Bayburt, 2019; Taş, 2020).

Gönüllü sade yaşam ise bu akımların en önemlilerinden biridir. Sadelik anlayışının kişiden kişiye değişiyor olması bu yaşam tarzının da pek çok farklı şekilde tanımlanmasına yol açmıştır. Gönüllü sadelik kavramı ilk kez Richard Gregg tarafından kullanılmış ve "dışarıdaki kargaşadan kaçınmak" ve "yaşamın belirli bir hedefe göre bilinçli olarak düzenlenmesi" olarak açıklanmıştır (Gregg, 1936).

Gönüllü Sadeliğin tanımını ilk kez yapan Gregg'e göre gönüllü sadelik hem içte hem de dışta yaşanan bir durumdur. “Hedefe odaklanma, içtenlik ve dürüstlük, ayrıca yaşamın ana amacı ile ilgisi olmayan birçok mülkün karmaşasından kaçınma” anlamına gelir. “Enerjimizin ve arzularımızın düzenlenmesi ve yönlendirilmesidir,

hayatın bazı yönlerini dolu dolu yaşamak için bazı yönlerini kısıtlama” anlamına gelir. “Gönüllü sadelik bir amaç uğruna bilinçli şekilde hayatı organize etmektir.” (Gregg, 1936) Gönüllü sade yaşam tarzı bir rehber görevi görür ve kişilerin istekleri tarafından yönlendirilmesine engel olmaktadır (Bayburt, 2019). Gönüllü sadelik insanın hem iç hem dış dünyasına odaklanır. Gönüllü sadelik hem hayatın temel ihtiyaçlarıyla alakası olmayan birçok malı dışarıda bırakarak dış dünyada yığılmayı önler hem de iç dünyada samimiyet, içtenlik arar. Gönüllü sade yaşam tarzı bir rehberdir ve isteklerimizin bizi yönlendirmesine izin vermez. Yaşamın farklı yönlerinden insanların uzak durması için bazı kısıtlamaların olması anlamına gelmektedir (Gregg, 1936).

Gönüllü sade yaşam alanında önde gelen isimlerden sosyolog Duane Elgin, gönüllü sadeliği dışarıdan basit, sade ancak içeriden zengin bir hayat tarzı olarak tanımlamaktadır (Elgin, 2010). Ancak kişinin iç dünyası ile dış dünyası arasındaki dengenin sağlanması zor ve yetenek isteyen bir süreçtir. Bu anlamda gönüllü sadeliğin pek de basit olmadığını belirten Elgin, ayrıca gönüllü sadeliğin katı bir şekilde “daha az ile yaşamak” değil, hayatta daha büyük amaçlar ve yaşam tatmini uğruna “dengeli bir şekilde yaşamak” olduğunu açıklar (Elgin, 2010).

Leonard Barton'a (1981) göre gönüllü sadelik, “bireyin günlük aktiviteleri üzerindeki doğrudan kontrolünü en üst düzeye çıkarmaya ve tüketimini ve bağımlılığını en aza indirmeye yönelik bir yaşam tarzı seçme derecesidir” (Barton, 1981). Barton’a göre gönüllü sadelik daha çok maddi olarak herhangi bir kısıtlaması olmayan kişiler tarafından kabul edilebilir bir yaşam tarzıdır (Barton, 1981).

Iwata gönüllü sadeliği “materyal bağımlılığı en aza indirmeyi ve kendine yeterliliği kapsayan düşük tüketimli yaşam tarzı” (Iwata,1997) olarak tanımlar ve bu durumun yoksulluk sebebi olmamasının önemini belirtir. Mazza’ya göre ise gönüllü sadelik, kişinin kendi için önemli olana, yaşamın temellerine inme süreci olarak tanımlanır (Mazza, 1997).

Zavestoski gönüllü sadeliğin sadece ruhsal iyi oluş anlamına gelmediğini, tüketimi sınırlamayı ve kişinin yaşamının kontrolünü ele almasını içeren bir yaşam tarzını ifade ettiğini söyler. Ona göre tüketimin azaltılması, gönüllü sadeliğin önemli bir bileşenidir (Zavestoski, 2002). Buna ek olarak Zavestoski (2002) terimi şöyle açıklıyor: “Hem bir

inanç sistemi hem de bir uygulama olan gönüllü sadelik, kişisel tatmin ve mutluluğun yaşamın maddi olmayan yönlerine bağlılıktan kaynaklandığı fikrine odaklanır. Bu inanç, maddi tüketimi en aza indirerek, kendine güvenerek, kişinin zekasını geliştirerek ve insan varlığının maddi olmayan diğer yönlerine yönelerek hayata geçirilir.” Daha basit anlamda, gönüllü sadelik, kişinin hayatındaki dağınıklığı azaltma, kişiye yük olan vakit harcamalarını ortadan kaldırma ve hayattan zevk almak için huzurlu kişisel alan yaratma pratiğidir.

Iyer ve Muncy (2009) tüketim karşıtlığına yönelik sınıflandırmalarında gönüllü sadeliği kişisel nedenlerle tüketimin sınırlanmaya çalışılması olarak tanımlamaktadırlar.

Gönüllü sadelik, tüketim kültürlerinin yüksek tüketimli, materyalist yaşam tarzlarını reddeden ve genellikle “basit yaşam” veya “vites küçültme” olarak adlandırılan şeyi onaylayan muhalif bir yaşam stratejisidir (Alexander, 2011). Dudu, gönüllü sadeliği “Mutlu olma motivasyonu ile, daha çok mal ve hizmete ulaşma imkân ve potansiyeline sahip olunmasına rağmen, ekonomik değerler dünyasına mümkün olduğunca az dahil olmak kararı ve uygulaması” olarak tanımlamaktadır (Dudu, 2011).

2.1.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Tarihçesi

Gönüllü Sade Yaşam Tarzı her ne kadar son yıllarda oldukça popüler olsa da tarihi eskiye dayanmaktadır. Pek çok din tarafından öğütlenmiş, kutsal kitaplarında yer almıştır. Yine birçok tarihi figürün sadeliği yaşam biçimi haline getirdiği, bu konuda öğütler verdiği bilinmektedir. Hz. İsa, Hz. Muhammed, Buda, Gandi, Lao Tzu, Konfüçyüs, Diyojen, Stoacılar, Aziz Francis, Quakerlar (Dostların Dini Derneği), John Ruskin, William Morris, Henry Thoreau, Tolstoy, Lenin bu örneklerden birkaçıdır (Gregg, 1936; Elgin, Mitchell, 1977; Alexander, 2011).

Gönüllü sadelik kavramı ilk kez 1936 yılında Gregg tarafından yazılan ve Visva-Bharati Quarterly’de yayınlanan Gandi’nin yaşam biçimini anlattığı makalede kullanılmıştır (Chieh-Wen vd., 2007). Gregg, gönüllü sadeliği hem içte hem de dışta yaşanan bir durum olarak ifade eder ve “Hedefe odaklanma, içtenlik ve dürüstlük, ayrıca yaşamın asıl amacı ile ilgisi olmayan mal mülk gibi şeylerin karmaşasından

kaçınma” olarak tanımlar (Rudmin ve Kilbourne, 1996). Gregg, sade yaşam tarzı geleneğini Hz. İsa, Buda, Lao Tse, Hz. Musa, Hz. Muhammed gibi dini liderlere ve ayrıca Francis of Assisi, Hindu Rişiler (bilgeler), İbrani Peygamberler, Müslüman Sufiler ve hatta Lenin ve Gandhi gibi daha yeni aziz ve liderlere dayandırmıştır (Zavestoski, 2002).

Örs (2016), Osmanlı kültüründe önemli bir yer edinen Ahilik sisteminde gönüllü sade yaşam tarzının beş boyutunun (maddi sadelik, insancıl boyut, çevresel duyarlılık, özgür irade ve kişisel gelişim) yer aldığını ifade eder. Etik üretim ve tüketimin sağlanması, kanaatkarlık, israftan kaçınma, çevreye karşı duyarlılık, tüketimde sadelik ve dengenin gözetilmesi, mal ve servete kişiye daha anlamlı şeylere ulaşmada aracı olduğu müddetçe önem verme gibi pek çok değer Ahilik sisteminde yer almaktaydı. Bu anlamda Örs gerek değerler gerekse amaç bakımından bu iki yaşam biçiminin benzer olduğunu ve yüzyıllar boyu varlığını sürdürmüş Ahilik sisteminin gönüllü sade yaşam tarzının tarihçesinde önemli bir yere sahip olduğunu öne sürer (Örs, 2016).

Marcuse 1966 yılında yaptığı araştırmada üretilen şeylere sahip olma arzusunun biyolojik bir ihtiyaç haline geldiğini savunur. Ona göre ironik olan ise bu şeylerin veya ürünlerin, 'kendi yanlışlığına karşı bağışık olan yanlış bir bilinci' teşvik etmesi ve buna bağlı olarak Marcuse'un 'tek boyutlu düşünce ve davranış' dediği bir yaşam tarzı üretmesidir (Marcuse, 1966; akt., Zavestoski, 2002).

Galbraith de yine o zamanın insanını yansıtan şu mühtehzi ancak çarpıcı soruyu sorar: “Bir kişiyi açlıkla boğan yoksunluğun, kişiyi komşusunun yeni arabasını kıskanarak yakalayan yoksunluktan daha acı verici olduğunu kim kesin olarak söyleyebilir?” (Galbraith, 1958, akt., Zavestoski, 2002).

Bu gibi yazı ve çalışmaların meyveleri 1970'lere gelindiğinde verilmeye başlanmıştır. Tüketim çılgınlığının farkına yavaş yavaş varılan bu dönemde artık hayatlarını basitleştirerek “daha huzurlu bir yaşam” "hayat kalitesini geliştirme ve ruhlarını rahatlatma", "küçülmeye giderek daha fazla keyif alma", "özgün benliklerini ortaya çıkarma" ve "düzeni, özgürlüğü ve tatmini bulma" vaatleri veren yazılar ön plandadır. Bu anlamda öne çıkan isimlerden olan Elgin, 1981 yılında Voluntary Simplicity isimli eserini yayınlamış ve hem dünyaya gönüllü sadecileri tanıtmış hem de gönüllü

sadeliğın ne olduğunu, ne olmadığını, nasıl hayata geçirileceğini ve dünya ve kişi açısından ne derece önemli olduğunu kapsamlı bir şekilde anlatmıştır. Gönüllü sadeliğın bu dönemde bir yeniden doğuş yaşadığı söylenebilir (Zavestoski, 2002). Bir hareket olarak gönüllü sade yaşam hareketinin başlamasında ise Amerikalı Joe Domiquez öncü olmuştur. 31 yaşına geldiğinde emekli olma kararı alan Domiquez kendisine çizdiği yolu “Para İçin Yeni Yol Haritası” projesi ile hayata geçirmiştir. Proje, hayatta anlam taşıyan işlere ve faaliyetlere vakit ayırmak ve bu yola daha az para ve daha az tüketim ile devam etmektir (Cengiz, 2018; akt., Bayburt, 2019). Daha sonraları ise pek çok tüketim karşıtı, sürdürülebilirliği ana amaç edinen ve tüketimi en aza indirerek çevreyi korumayı amaç edinen hareket ve gruplar ortaya çıkmıştır. Eko-köylerin kurulması, televizyon kapatma haftaları, Satın Almama Günü, Sakin Şehirler Hareketi, Arabasız Gün, Duane Elgin’in öncülük ettiği ve aktivistler ve arkadaşları tarafından sadelik hareketini tanıtmak ve bu konuda kitap ve makaleler yazmak amacıyla 2001’de Kuzey Amerika’da kurulan “Sadelik Forumu” ve son olarak ülkemizde 2008 yılında kurulan “Sade Hayat Derneği” bu oluşumlara örnektir (Cengiz, 2018; akt. Bayburt, 2019).

Kimileri gönüllü sadeliğın bu yeniden doğuşunun sadece dönemin kötü ekonomik durumuna bir çözüm olarak ortaya çıktığını söylerken (Philips, 1977; akt., Zavestoski, 2002); daha yakın dönem örneklerine de bakıldığında ekonomide yaşanan zor durumların insanları gönüllü sadeliğe yöneltmediği, aksine ekonomik sıkıntı ile yaşanan sadeliğın gönüllü değil zorunlu bir kemer sıkma olduğu görülür (Zavestoski, 2022). Bu nedenle, bazılarının öne sürdüğü gibi (Mazza, 1997; Schor, 1998) ve ayrıca popüler medyada son zamanlarda ortaya çıkışının da gösterdiği gibi gönüllü sadelik yeniden doğduysa; insanların hayatlarını basitleştirme fikrine yeniden ilgi duymasının yeni bir nedeni olmalıdır.

Tüm dünyada yeniden doğuş yaşayan tüketim karşıtı veya tüketimi kısıtlamaya yönelik pek çok hareket vardır. Gönüllü sade yaşam tarzı bu hareketlerin başlıcalarındandır. Bu bölümde gönüllü sade yaşam tarzının akademik dünyada ve insanların yaşamında ortaya çıkışı ve gelişim süreci açıklanmaya çalışılmıştır. Bir sonraki bölümde ise insanların gönüllü sade yaşam tarzını seçme sebepleri ve motivasyon kaynakları üzerinde durulacaktır.

2.1.3. Gönüllü Sade Yaşam Biçiminin Tercih Edilme Nedenleri ve Bireylerin Motivasyonları

Gönüllü sade yaşam biçimi, son zamanlarda çok daha fazla artan tüketim çılgınlığına tepki olarak seçilen bir hayat tarzıdır. Bu yaşam tarzında insanlar bilinçli ve gönüllü olarak daha az satın almayı, halihazırda sahip olduğunu değerlendirmeyi ve çevre dostu tüketimi hayatlarına katmaktadır. İnsanların bunu yapmaktaki nedenleri ise pek çok araştırmaya konu edilmiştir. Ancak şu önemlidir; kişi bu yaşam tarzını ekonomik durumu zaten elvermediği yahut yoksul olduğu için tercih etmez. Bu yaşam tarzında tıpkı isminde geçtiği gibi gönüllülük esastır. Kişi belirli bir ekonomik olgunluğa ve güce sahip olduğu halde neden sade bir yaşam tarzını benimser?

İnsanların gönüllü sade yaşam biçimini seçme nedenlerini Samuel Alexander (2011) 4 grupta inceler; kişisel, sosyal/toplulukla ilgili, insancıl ve ekolojik. Gönüllü sade yaşamı tercih edenlerin kişisel sebeplerine baktığımızda aslında insanların bu tüketim çılgınlığının adeta bir yarış haline gelmesinden ne denli rahatsız olduklarını görebiliriz. Kendilerini bu yarışın dışında tutmak isteyen pek çok insan vardır. Vakitlerini daha çok şey almak için uğraştıkları işlerde harcamak yerine istifa ederek ailelerine, sevdiklerine ve doğaya ayırmayı tercih etmektedirler (Bekin, Carrigan, Szmigin, 2005). Maddi değerler yerine manevi değerlerin ön planda olduğu bu düzen aslında onlara yeniden insan olduklarını hatırlatır ve bu hissi yaşamak aslında paha biçilemez bir değerdir. Ancak günümüzde dünyanın işleyişine baktığımızda bu adımın aslında ne denli cesaret istediğini görebiliriz. Dolayısıyla kişinin kendi yaşamından bir şekilde rahatsızlık duyması ve bunu değiştirmek için sade bir yaşam sürmeyi denemesi, kendisi için atabileceği en önemli adımlardan biridir. Bu yaşam tarzı onlara tüketim kültürünün ve dolayısıyla adil olmayan çalışma sürelerinin veremeyeceği mutluluğu, huzuru, kişisel tatmini ve hatta özgürlüğü vaat eder. Zavestoski (2002), insanların artık sahip oldukları maddi şeylerin yaşadıkları stres, mutsuzluk, hayat manasızlığına değmediğini fark ettiklerini söyler. Artık pek çok insan kendilerinin daha iyi versiyonuna ve dolayısıyla daha manalı bir yaşama sahip olmanın tüketimden geçmediğinin farkındadır. Schor (1992) ise "daha çok çalış, daha çok tüket" döngüsüne değinir. Tüketici statüsünün tanımlanmasında gösterişçi tüketimin önemi ile birlikte tüketim mallarının çoğalmasının, bu "daha fazla tüketmek için daha fazla çalışma" dürtüsünün altında yattığını ileri sürer (Bekin, Carrigan ve Szmigin, 2005).

Tüm bunlar Alexander'ın bahsettiği insanların gönüllü sade yaşamı seçmesinin dört nedeninden ilki olan kişisel sebepleri açıklar (Alexander, 2011).

İkinci grup sebepler ise sosyal ve toplulukla ilgili olanlardır. Kişisel sebepler insanı nasıl sadeci bir yaşam tarzına itiyorsa sosyal etkenleri de pek çok kişide örnek olarak görülmektedir (Miller, Paxton, 2006; akt., Alexander, 2011). Sosyal açıdan bakıldığında araştırmacılar tüketim kültürünün isteklerini karşılamak adına sosyal ilişkilerin, toplum kültürünün bir kenara atıldığını belirtirler (De Graaf, 2002). David Myers bu durum için “social recession” (sosyal gerileme) terimini ortaya atmıştır (Myers, 2001). Pek çok araştırmacının bu hususta belirttiği gibi insanların zamanlarını “tüketime” ve dolayısıyla aşırı çalışmaya harcamasıyla toplumsal ilişkiler gerilemiştir. Burch aile arası ve toplumsal ilişkilerimizin gerilemesini en basit manasıyla “vaktimizi başka şeyler yapmaya harcamamızla” açıklar (Burch, 2012). Tüketim için harcanan zamanın kişinin çevresindeki ailesi, komşuları ve bulunduğu toplumdaki kişilerle etkileşimde harcanmasının aslında eskiden daha da belirgin olan sosyal ilişkileri yeniden güçlendireceği beklenir. Bireylerin sahip oldukları sosyal destek onlara zaten psikolojik ve hatta fiziki olarak pek çok katkıda bulunacaktır. Dolayısıyla durum aslında vaktimizi ne yapmakla geçirmek istediğimizle ilişkilidir.

Kişisel ve sosyal sebeplerin yanında bireylerin gönüllü sade yaşam tarzını benimsemesinde en önemli motivasyonlardan biri de insancıl sebeplerdir (Shaw, Newholm, 2002). Kaynakların insanlar arasında eşit dağılmadığı, hatta oldukça adaletsiz bir gelir dağılımı olduğu açıktır. Gönüllü sade yaşamı destekleyerek fazla tüketimi azaltmak, sahip olduklarını paylaşmak ve kendisiyle eşit imkanlara sahip olmayanları anlayarak harcama yapmak aslında bir insani harekettir (Alexander, 2011).

Sürdürülebilir tüketim; “temel ihtiyaçları karşılayan ürünlerin kullanımını ve daha iyi yaşam kalitesini sağlarken, doğal kaynakların ve toksik malzemelerin kullanımını minimuma indiren ve gelecek nesillerin ihtiyaçlarını tehlikeye atmayan tüketim çeşididir” (OECD, 2002). Birleşmiş Milletler Çevre Programına göre ise (1995) “sürdürülebilir tüketim temel ihtiyaçlara karşılık gelen ve yaşam kalitesini yükselten ürünler kullanırken, doğal kaynakların ve toksik maddelerin, emisyonun, çevreyi kirleten maddelerin kullanımını minimize ederek gelecek nesillerin ihtiyaçlarını

tehlikeye atmamaktır” (Jones vd, 2011, akt., Ergen, 2014). Sürdürülebilir tüketim kavramı kişilerin yaptıkları tüketimin sosyal ve çevresel sonuçlarının farkına varması ile ortaya çıkmıştır (Ergen, 2014). Kişisel, sosyal ve insancıl sebeplere ek olarak ekolojik nedenler de bireylerin gönüllü sade yaşam biçimini benimsemesinde önemli rol oynar. Gönüllü sadeciler, bu yolu benimseyerek ekolojik dengeye katkı sağlayacaklarını düşünürler (Taş, 2020). Çevre konusunda yaşadıkları hassasiyet onları tüketimlerini azaltmaya ve bilinçli tüketime yöneltmektedir (Kaynak ve Ekşi, 2011). Ambalajlara dikkat etme, küçük işletmeleri tercih etme, “kendin yap” projelerine yönelme ve gereksiz harcama yapmama gibi davranışlarda ekolojik sebepleri görebiliriz (Shama, 1981).

İnsanların gönüllü sade yaşam tarzını benimsemesinin pek çok nedeni vardır. Bunlardan bazıları kültür, eğitim, kişinin çevreye ve diğerlerine duyduğu hassasiyet, sosyal yaşam, ahlaki değer ve endişelerdir. Tüm bunlara ek olarak oldukça önemli bir motivasyon da ailedir. Kimi bireyler ailesinde görmüş olduğu sade yaşam stilini benimser ve devam ettirir (Walther ve Sandlin, 2011, akt., Karapınar, 2013).

Bunun yanı sıra yapılan araştırmalar ve kişileri böyle bir yaşam tarzının pozitif yönde etkilediğine dair bulgular da insanların minimalizm, gönüllü sade yaşam tarzı gibi hareketleri benimsemesinde rol oynar. Zira insanlar bu araştırmalar yolu ile materyalizme ve materyalistik değerlere fazla bağımlılığın kişileri hem fiziksel hem de psikolojik olarak yordugunu öğrenir hem de maddiyata aşırı bağlılığın mutluluk getirmediğini görme şansı yakalar (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Gregg (1936), gönüllü sadelik tanımı yaparken bunun hem içte hem dışta yaşanması gereken bir tutum olduğuna dikkat çeker. Kişi iç dünyasında bu sadeliği yaşamak istese dahi dış dünyadaki dağınıklık ve çeldiriciler onu alıkoyacaktır. Dağınıklık ve düzensizliğin kişisel iyi oluşa negatif yönde etki ettiği (Roster vd., 2016); bireylerin stresinin artmasına neden olurken performanslarını da düşürdüğü (McMains ve Kastner, 2011) araştırmalar sonucu ortaya konmuştur (Lloyd ve Pennington, 2020). Kişinin bu anlamda atmış olduğu sadeleşme adımı ona “zihinsel enerji”sini koruma imkânı verecektir. Bu durumda kişinin hayatındaki fazlalıkları azaltarak gün içinde dahi vermek zorunda olduğu kararlar azalacak, kişi önemsiz gördüğü detayları bırakıp daha önemli gördüğü iş, hobi ve değerlerine daha berrak bir zihin ile

odaklanabilecektir. Bu açıdan bakıldığında kişinin kendi hayatının kontrolünü daha fazla ele alması gönüllü sade yaşam tarzını benimsemeye önemli bir motivasyondur. Çünkü bu yolla bir nevi materyalist düzenin ona vurduğu prangalardan kurtulabilecek ve asıl önemli gördüklerine odaklanabilecektir. Araştırmalar da materyalizmin daha yüksek finansal borç (Gardarsdóttir ve Dittmar 2012), düşük kişisel iyi oluş (Dittmar vd., 2014) gibi durumlarla ilişkili olduğunu gösterir; yaşam tatmini ile materyalizm arasında da negatif ilişki bulunmaktadır (La Barbera ve Gürhan, 1997; akt; Lloyd ve Pennington, 2020). Bu durumdan ve materyalizmin illüzyonundan kurtulmak istemek sadeleşme yolunda bir adım atmak için başlı başına bir motivasyondur.

2.1.4. Gönüllü Sade Yaşamın Temelini Oluşturan Değerler

Gönüllü Sade Yaşam alanında önde gelen Elgin ve Mitchell (1977), gönüllü sade yaşamın temelinde beş değer olduğunu ifade eder. Bunlar; maddi sadelik, insancıl ölçek, kendine yetebilme, ekolojik duyarlılık ve kişisel gelişimdir (Elgin ve Mitchell, 1977).

2.1.4.1. Maddi Sadelik

Maddi olarak sadeleşme gönüllü sadelik için en önemli adımlardan biridir. Kişi hayatında yapmakta olduğu harcamaları belli kriterlere göre düzenlemelidir. Alınan yahut para harcanan şey kişinin veya başkalarının hayatına bir değer katıyor mu? Uzun ömürlü mü? Etik bir şekilde üretilmiş mi (Elgin ve Mitchell, 1977)? Bu anlamda maddi sadelik daha ucuz veya daha az hizmet tüketmektir, ama bu noktada daha ucuzun daha iyi olduğu gibi bir iddia yoktur (Ergen, 2014). Maddi sadelik daha fazla enerji tüketen ve doğayı korumayan ürünlerin tüketimine karşı bir tutumdur (Odabaşı, 2017).

2.1.4.2. İnsancıl Ölçek

İnsancıl ölçek, kişilerin yapılarına uygun olarak küçük ölçekteki yaşam alanlarına sahip olmasıdır. Bu yaşam ortamlarına evler ve iş yerleri örnek gösterilebilir. Günümüzde pek çok insan aslında birbirine benzer, toplu, karakter sahibi olmayan büyük yapı ve ortamlarda çalışmakta ve yaşamaktadır. Elgin ve Mitchell'e göre insancıl ölçek, kişilerin kendilerine has karakteristik evlerde, komşuluk ilişkileri ile bir

hayat sürmesidir. Etik üretimler yapan, daha küçük işletmelerde yine etik koşullarda çalışması ve üretmesidir. E.F. Schumacher'in de ifade ettiği üzere, "Küçük güzeldir!" (Elgin ve Mitchell, 1977). İnsancıl ölçek bir anlamda kişilerin yaşam ve çalışma alanlarının insani olmasını önerir. Birbirine benzer, mekanik bu toplu yaşam alanlarının bırakılıp yerine insan ilişkilerinin daha yoğun olduğu yaşam alanlarının tercih edilmesiyle bireyler paylaşma ve sorumluluk alma gibi insani değerleri yeniden tadacaktır (Odabaşı, 2017).

2.1.4.3. Ekolojik Farkındalık

Ekolojik farkındalık kaynakları koruma, kirliliği önleme ve doğayı korumayı merkezine alan değerdir (McDonald, 2006). Ekolojik farkındalık bireylerin yaşadıkları doğayı ve kaynaklarını korumalarını sağlar; bu kişiler kaynakların sınırlılığının farkındadır (Odabaşı, 2017). Bunun yanı sıra ekolojik farkındalık bireylerin aynı dünyayı paylaştığı kişileri önemsemesi, eşitlik ve çeşitliliğin de farkında olmasıdır (McDonald, 2006). Yaşanılan çevrenin de ötesine geçen bu kapsayıcılık, insanları benmerkezci yaşamlarından uzaklaştırarak onların dünyanın en küçük canlısına dahi bir şefkat ve sorumluluk duymasını sağlar. Gandi'nin Sarvodaya olarak adlandırdığı, "herkesin refahını isteme" düşüncesinin de ifade ettiği gibi, "dünyanın en aciz canlısının sahip olabileceği kadarını istemek" ekolojik farkındalık değerini özetlemektedir (Elgin ve Mitchell, 1977).

2.1.4.4. Kişisel Gelişim

Kişisel gelişim, yaratıcı, pratik ya da entelektüel becerilerin geliştirilerek bireylerin kendini gerçekleştirme çabasıdır (McDonald, 2006). Elgin ve Mitchell'e göre yukarıda sayılan diğer dört değer aslında kişinin yaşamında kişisel gelişime yer açmasını sağlayan araçlar veya yollardır. Maddi anlamda sadeleşen, etrafındaki fazlalıktan kurtulan kişinin asıl amacı da kendi özüne ulaşmaktır (Elgin ve Mitchell, 1977). İnsanlar yeteneklerinin farkına vararak onları geliştirmeye çalışır. Kişi eğer kendi iç potansiyelini merak edip ona ulaşmaya çalışmıyorsa özellikle maddi anlamda bir sadeliğin hayat tarzı haline gelmesi onun için çok da olası değildir (Elgin ve Mitchell, 1977). Aynı zamanda kişisel gelişim bireyin iç dünyasına olan yolculuğu süresince kendini tanıması ve gerçekleştirmesidir (Özgül, 2011).

2.1.4.5. Kendine Yetebilme

Gönüllü sadelik, kişinin kendine yetebilmesine ve daha az dışa bağımlı olmasına büyük önem atfeder. Kendine yetebilme; ekonomik anlamda sadece fatura ödemeye, her daim devam eden yaşam harcamalarına ve başkalarının beklentisine göre yaşamamayı ifade eder. Kişi materyal olarak artan bağımlılığı azaltmak için bir şeyler yetiştirme, bir şeyler üretme, bazı şeyler olmadan idare edebilme ve kendini disipline edip kendi karar verdiği şekilde harcama yaparak bu psikolojik ve fiziksel dışa bağımlılığı azaltabilir (Elgin ve Mitchell, 1977).

2.1.5. Gönüllü Sade Yaşam Biçimini Tercih Edenlerin Profilleri

Pek çok araştırmaya konu edilen gönüllü sade yaşamı tercih eden kişilerin profillerine bakıldığında pek çok farklı özellik öne çıkar. Yüksek eğitimin, bu özellikler arasında en önde gelenlerden olduğu söylenebilir (Craig-Lees ve Hill, 2002). Gönüllü sadeciler genellikle iyi derecede eğitim almış kişilerdir. İsrar davranışının özünde eğitimsizlik ile bağdaştığını gösteren araştırmalar da bir bakıma bu savı destekler (Erol, 2012). Gönüllü sadeciler ile yapılan araştırmalarda kadınlar %60 oranı ile daha fazla iken ortalama yaş ise 40 olarak ifade edilmiştir (Nolen ve Clawson,1995; Schor,1998 akt., Saygılı ve Bil, 2017).

Bireylerin minimalizme ilgi duymaları ile yaş faktörünün ilişkili olduğunu belirtmiştik. Hammond (2017) orta yaş döneminin minimalizm ile olan ilişkisine dikkat çeker ve orta yaş krizi ile birlikte bireylerin minimalizme daha çok yöneldiğini ifade eder (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Hammond (2017), orta yaş krizi döneminde insanların minimalizme daha fazla yöneldiğini belirtmektedir. Ona göre belli bir yaşa gelen bireyler artık objelerin kendilerini mutlu etmediğini anlayıp hayatlarında değişiklik yapma yoluna gitmektedir. Son zamanlarda ise bu değişikliğin yönü minimalist yaşama dönüktür. Nitekim Hammond, bu yaşamın insanları daha merhametli ve yardımsever yaptığını belirtmekte ve bu durumun onları minimalist yaşamı tercih etmeye yönelttiğini dile getirmektedir. Bununla birlikte orta yaş dönemindeki bireylerin yaşlanmaya başladığını ve gücünü kaybetmekte olduğunu fark etmesi, onları hayattan daha fazla tat almaya itmektir. Bu noktada minimalist hayat, maddî şeylerde mutluluk aramayan bireylerin tercih ettiği yöntemlerin başlıcalarından biri hâline gelmektedir (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

İyi bir maddi gelire sahip olmak gönüllü sadecilerin profillerinde göze çarpan diğer bir özelliktir. Bu kişiler sadeliği gönüllü olarak özgür iradeleri ile seçer; bu durum da onları doğal olarak sade yaşantıları olan yoksul kişilerden ayırır (Craig-Lees ve Hill, 2002; Mitchell, 1983). Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireyler güneş enerji sistemlerini tercih eder; kıyafet konusunda lüks yerine sade giysileri seçerler. Kıyafet alışverişini ise mümkün olduğunca ikinci el ve mağazalardan yapmaya çalışırlar (Mitchell, 1977). Kalite, sade yaşamı benimseyen kişilerin satın alma davranışlarında önemli bir unsurdur. Kaliteli ürünlerin sağlam olması düşüncesi bunda etkilidir (Ballantine ve Creery, 2010). Bu yüzden, gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireyler kaliteli ürünleri fiyatı yüksek olsa dahi tercih edebilir (Saygılı ve Bil, 2017). Sosyo-ekonomik açıdan bakıldığında gönüllü sadecilerin oldukça eğitilmiş, varlıklı ve profesyonel anlamda yetenekli kişiler oldukları söylenebilir (Craig-Lees ve Hill, 2002; Etzioni, 1998; Zavestoski, 2002). Yalnızca maddi değil manevi değerlerle motive olmaları da gönüllü sadecilerin özelliklerine örnek verilebilir (Bayat ve Sezer, 2018).

Walther ve Sandlin (2011) gönüllü sadecileri, ‘tüketmeme’ şeklindeki bir “tüketim tarzını” sürdüren anti-tüketiciler ve anti-kapitalist bireyler olarak ifade eder. Oates vd. (2008) ise gönüllü sadecileri etik kaygılar, yeşil tüketim veya topluluk gelişimi gibi toplumsal sebeplerle daha sade bir yaşam arayışında olan kişiler olarak tanımlar. Gönüllü sadeci olarak tanımlanabilecek tüketiciler, devlet, petrol şirketleri vb. gibi kontrol edemedikleri büyük ve güçlü kurumlara bağımlılıklarını en aza indirmeyi hedeflerken, doğa ana ile uyumlarını en üst düzeye çıkarmayı tercih etmektedirler (Korkmaz, 2016).

Gönüllü sadeliği benimseyen birey için iç huzur ve zihinsel gelişim önemlidir. Maddi varlık için kaygılanmaktansa kişinin kendini geliştirmesi daha faydalıdır. Dolayısıyla moda gibi geçici ve değişken değerler gönüllü sadecilerin önceliği değildir. Ayrıca kullandıkları ürünün veya giysilerinin bir “statü” göstergesi şeklinde yansımaması önemlidir. Zira bireylerin pahalı veya gösterişli olduğunu düşündükleri ürünleri statüyü belli etme gibi bir motivasyonla alabildikleri bilinmektedir. Chao ve Schor’un yapmış olduğu araştırmada kadınların statü göstergesi olarak gördükleri ürünlere daha fazla para vermeyi tercih ettikleri ortaya konmuştur (Chao ve Schor,1998). Schor (1998) insanların çoğunlukla bunu bilinçli olarak yapmadığını; reklamların, diğer kişilerin ve firmaların kampanyalarının etkisiyle kişilerin farkına varmadan yeni olana

“ayak uydurma” telaşına kapıldıklarını söyler. Ona göre insanlar bu durumu kişiliklerinin bir parçası sanmaktadır (Chao ve Schor, 1998). Diğer yandan pek çok gönüllü sadeci söz konusu durumu aşmış görünmektedir; zira tüketimlerini bir statü göstergesi haline getirmekten sakınırlar (Craig-Lees ve Hill, 2002; Etzioni, 1998). Boujbel ve D’astous, (2012) gönüllü sade yaşamın önemli bir motivasyonunu da kişinin tüketim arzusundaki farkındalığı ve tüketim davranışında kontrol sahibi olması şeklinde ifade eder (Taş, 2020).

Aldıkları ürünlerin işlevselliği, etik bir şekilde üretilmiş olması ve mümkün olduğunca uzun kullanım ömrü gönüllü sade yaşamı benimseyen bireyler için tercih sebebidir (Bayburt, 2019). Kişi tüketim ve bağımlılığını mümkün olduğunca azaltırken doğa ile uyumunu artırmak ister (Barton, 2008; akt., Taş, 2020).

Gönüllü sade yaşamı benimseyen kişilerin hayatlarında bazı çevreci alışkanlıklar da doğal olarak yer alır. Bu alışkanlıklardan bazıları bir ürünü satın almak yerine kendilerinin yapmaya çalışmaları, başka kişilerdeki ürün ile elindekini değiş-tokuş yapmaları ve zaman zaman ikinci el olarak satın almalarıdır (Johnston, 2003). Ayrıca onarım, geri dönüşüm ve kompost yapma da gönüllü sadecilerin tercih ettiği atık azaltma yöntemlerindedir (Bekin vd., 2007; Dobscha, 1998; Etzioni, 1998; akt. Kang, Martinez, Johnson 2021). Yine sahip oldukları eşyaların da kullanım ömrünü uzatmak adına onu farklı bir amaç ile yeniden kullanmak, zarar görmüş ise tamir etmek de tercih edilen yöntemlerdir (Shaw ve Moreas, 2009). Sahip olunan ürünlerin daha sonra kullanma amacı ile saklanması, başkaları ile paylaşılması, ödünç verilip kiralması da yine gönüllü sadecilerin sergilediği tüketim davranışlarından (Jacoby vd. 1977; akt., Taş, 2020). Gönüllü sadecilerin sergilediği diğer bazı davranışlar ise Barton tarafından “bisiklet kullanımı, dönüştürme ve tamir etme becerilerine sahip olma, çevreci organizasyonlara katkı sağlama, enerji tasarrufunu sunan teknolojilerden yararlanma” olarak belirlenmiştir (Barton, 2008).

Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireylerin eğilimlerine değinen Elgin (2010), bu kişilerin pek çok yaşam tutumunu ele almaktadır. Bunlardan birkaçı:

- Aileleri ve sevdikleri ile kaliteli zaman geçirmek için vakit ve enerji sağlamak.

- Potansiyellerini geliştirmeye çalışmak; fiziksel (koşu, bisiklet sürme vb.), duygusal (duygu paylaşımı), mental (hayat boyu öğrenme mottosu ile okuma, derslere katılma vb.) ve manevi yönlerden kendilerini geliştirmek.
- Tüketim seviyelerini kontrol altında tutmaya çalışmak; daha az ve daha etik tüketim yapmak.
- İçinde yaşadığımız dünya ile yakından bir bağ kurmak ve doğayı korumak, geri dönüşüme önem vermek, toplu taşıma ve bisiklet gibi araçları kullanmak.
- İnsani ölçeğe daha uygun küçük iş yerleri ve evlerde yaşamak.
- Kadın ve erkek rollerini cinsiyetçi olmayan bir yaklaşımla tekrar düzenlemek.
- Hayatlarındaki fazlalıkları azaltmak (ikinci el satmak veya ihtiyacı olan birilerine vermek).

Gönüllü sadecilerin asla tüketmeme gibi keskin tutumları yoktur; günümüz dünyasında zaten bu çok da mümkün değildir. Ancak tüketimi etik ve mümkün olduğunca az yapmaya gayret ederler. Alışverişlerini planlı yaparlar (Özgül, 2010). Satın almak istedikleri ürünlerin üretim koşulları hakkında bilgi sahibi olmak isterler (Huneke, 2005). Organik ürünleri tüketmek onların bir diğer önceliğidir. Ürünlerin geri dönüştürülebilir, sürdürülebilir ve evre dostu olmaları gönüllü sadecilerin alışverişlerindeki kıstaslarındanır; etik alışveriş için gerektiğinde ekstra zaman ve çaba harcamaktan çekinmezler (Alexander ve Ussher, 2012).

Gönüllü sade yaşam tarzını tercih eden bireylerde günlük hayat veya davranışlarda yaşanan değişim ve gelişimin yanı sıra zihinsel ve psikolojik olarak da olumlu yönde değişimler yaşanmaktadır (Brown ve Kasser, 2005; Lloyd ve Pennington, 2020). Muslu ve Aktı'nın kendilerini minimalist olarak değerlendiren kişiilerle yaptıkları çalışma bu yargının doğru olduğunu gösterir. Zira katılımcılar minimalist düşünce ve yaşam tarzını benimsemeleriyle birlikte kendilerini birçok konuda daha özgür, ruhsal anlamda daha dingin ve daha az stresli hissettiklerini ifade etmişlerdir (Muslu ve Aktı, 2022). Bireyler, tüketme isteklerini kontrol edebilirler; bu da mutlu ve başarılı olmaları yolunda önemli bir unsurdur (Karapınar,2013).

Lloyd ve Pennington (2020), minimalizmin kişiilerin iyi oluşlarına kişiisel özerklik kazanımı, dış dünyaya karşı yeterlilik hissi, artan farkındalık, zihinsel anlamda rahatlık sağlama ve pozitif duygular geliştirme gibi alanlarda katkı sağladığını ifade eder

(Kayıklık ve Yıldırım, 2022). Benzer bir çalışmada elde edilen sonuçlarda da minimalist yaşamın insanlar üzerinde olumlu etki gösterdiği görülmektedir. Lloyd ve Pennington (2020), katılımcıların, minimalist yaşamın kişisel iyi oluşları üzerinde sayısız faydası olduğunu ifade ettiklerini belirtmektedir. Bunlara ek olarak araştırmacılar yaptıkları analiz sonucunda beş ana tema ve bunlara bağlı alt temalar tespit etmiştir. Lloyd ve Pennington'un araştırması sonucunda minimalist yaşamın bireylere kişisel özerklik sağladığı, dış dünyaya karşı yeterlilik hissi verdiği, zihinsel açıdan rahatlığa yol açtığı, farkındalıklarını arttırdığı ve pozitif duygular geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür (Lloyd ve Pennington, 2020; akt., Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

2.1.6. Gönüllü Sade Yaşam Tarzını Benimseyenleri Kategorize Etme

Özellikle son yıllarda araştırmalarda daha fazla yer almaya başlayan gönüllü sade yaşam tarzını benimseyenleri araştırmacılar farklı şekillerde gruplara ayırmışlardır. 1977 yılında yazmış oldukları "Voluntary Simplicity" adlı kitaplarında Elgin ve Mitchell gönüllü sadecileri dört gruba ayırmıştır.

- a. Tam Gönüllüler
- b. Kısmen Gönüllüler
- c. Destekleyenler
- d. Farkında Olmayanlar veya Karşı Çıkanlar

Tam gönüllü sadeciler, gönüllü sadeliğin gerektirdiklerini tümüyle yerine getiren, bu uğurda çabalayan insanlardır. Bu kişiler organik tarım yapar, geri dönüşüme önem verir, sade giysiler tercih eder, sağlıklı ve doğal beslenir, işe bisiklet ile gider, tatile gittiğinde sırt çantalı bir gezgindir ve meditasyon gibi gelişim aktivitelerinde yer alır. Tüm bunlar aslında bu kategorideki sadecilerin tamamen yaşamlarını bu yolda şekillendirdiklerini göstermektedir. Tam anlamıyla ve yürekten gönüllü sadeliği yaşamayı seçen kişiler ise araştırmaya göre yetişkin nüfusunun yüzde üçüne tekabül etmektedir (Elgin ve Mitchell, 1977).

Kısmen gönüllü sadeciler gönüllü sadeliğin gerektirdiklerinin tamamını değil, bir kısmını hayatlarına katmaktadırlar. Yazar bu grubun bir önceki gruba göre iki kat fazla

kişiyi kapsadığını belirtir (Elgin ve Mitchell, 1977). ‘Destekleyenler’, gönüllü sade yaşam tarzının değer ve yaşanışının kendilerine yakın olduğunu düşünen ancak bu yaşam tarzına hayatlarında yer vermek için henüz bir adım atmamış kişilerdir. Araştırmacıya göre bu kişiler yetişkin grubunun üçte birini oluşturur (Elgin ve Mitchell, 1977). İlgisiz, farkında olmayan veya karşı çıkanlar dördüncü gruptur. Bu kişiler gönüllü sade yaşam tarzından haberdar olmayan veya haberdar olsa dahi bu yaşam biçimini benimsemek istemeyen insanlardır. Pek çok insan farklı sebeplerle bu gruba dahildir. Örneğin gönüllü olmayan sadeciler, yani yoksulluk sebebi ile sade bir yaşam sürenler bu kategoriye girer. Henüz hayatlarında zenginliği tatmamış kişiler için daha sahip bile olamadıkları gelirden sadeleşmeye gitme düşüncesi adeta bir tehdit gibidir. Tam tersi varlıklı bazı kişiler de başarı odaklıdır ve sade yaşam onlar için de iyi bir fikir değildir (Elgin ve Mitchell, 1977).

Oates 2008 yılında yapmış olduğu çalışmada tüketicileri üç gruba ayırır:

- a. Sadeci Olmayanlar
- b. Başlangıç Seviye Gönüllü Sadeciler
- c. Gönüllü Sadeciler

Oates, sadeci olmayan grubun alışveriş tercihlerinde çevre konusunda özel bir hassasiyet göstermediklerini ve onlar için başka kriterlerin öncelikli olduğunu ifade eder. Bu kriterlerden bazıları fiyat, ölçü, marka, kendi geçmiş deneyimleri ve başkalarının tecrübeleridir. Araştırma bu grubun markaların ününe çok güvendiklerini ve mağazadaki satış görevlilerine ürünler hakkında çok soru sormadığını belirtir (Oates vd., 2008).

Oates, literatüre “beginner voluntary simplifier” yani “başlangıç seviye gönüllü sadecilik” ifadesini getirmiştir. Bu gruba dahil olan kişiler tercihlerinde çevre faktörünü göz önünde bulundururlar. Gelecek alışverişlerinde yeşilci tercihler yapacaklarını da ifade eden bu grup bir önceki gruba göre daha çeşitli ve heterojen bir yapıya sahiptir (Oates vd., 2008). Aynı zamanda bu grup atıkların azaltılması konusunda da hassasiyet gösterir (McDonald vd. 2006).

Tüketicilerin oluşturduğu son grup ise gönüllü sadecilerdir. Bu kişiler için bir ürünü alırken etik ve çevreci olması ilk kriterlerdir. Ürün alırken detaylı bilgiye sahip olmak

isteyen gönüllü sadeciler markaları daha iyi araştırır; etik kriterlerin sağlandığından emin olmak isterler. Markalara karşı hem pozitif hem negatif düşüncelere sahiptirler. Negatif düşüncelerinde markaların etik olmayan tutumları rol oynar (Oates vd., 2008).

Etzioni (1998) de tüketicileri kategorize eden yazarlardan biridir. Gönüllü sadeciliği yoğunluk durumuna göre üç gruba ayırmıştır:

- a. Vites Küçültenler “Downshifters”
- b. Güçlü Sadeciler “Strong Simplifiers”
- c. Bütünsel Sadeciler “Holistic Simplifiers”/ Sade Yaşam Hareketi “The Simple Living Movement”.

Birinci grup “vites küçültenler” (downshifters) olarak ifade edebileceğimiz orta halli insanlardır ve gönüllü sadeliğin basit bir versiyonunu benimsedikleri söylenebilir. Etzioni bu gruptakileri aslında ekonomik olarak karşılayabilecekleri bazı şeyleri tercihen almamayı veya kullanmamayı tercih eden ve ekonomik yönden kendilerine yeter durumda olan Amerikalılar olarak ifade eder. Ancak bu kişiler zengin ve tüketim odaklı hayatlarını bir yandan sürdürmektedir (Etzioni, 2004). Basit mokasenler, tişörtler ve belki yırtık kotlar onların tercih edebileceği şeylerdir. Etzioni’ye göre gönüllü sadeliğin bu “ılımlı” biçimi, basit bir kot pantolonla pahalı bir blazer giyen veya 15 metreden büyük yelkenli teknelerine gitmek için külüstür bir araba kullananlar tarafından sembolize edilir (Etzioni, 2004). Bu grubun yalnızca süper zenginlerden oluşmadığını, orta halli insanların bazılarının bu gruba dahil olduğu ifade eden Etzioni, artık bu gruptaki insanların havalı yemek davetleri yerine daha samimi ve sadelerini vermeye çalıştığını, basit bir tatlı buluşması da yapabildiğini söyler. Veya bazı avukatlar eskiden olduğu gibi daha çok kazanmak veya şirketteki en gözde eleman olmak için gecelerini ve hafta sonlarını ofiste heba etmez. Bazı şirketlerde ise haftanın bir günü -genellikle cuma günleri- iş yerinde “dress down” yani daha az resmi ve rahat kıyafetlerin giyilmesi uygulaması yapılır (Etzioni, 2004).

“Etzioni'nin “vites küçültücüleri”, örneğin sade ürün tasarımlarına daha çok odaklanarak, daha az gösterişli markaları satın alarak ve daha samimi sosyal etkinlikler düzenleyerek tüketimlerini ele almak için yüzeysel girişimlerde bulunan kişilerdir.

Azaltılmış tüketimleri "tutarsız ve kapsam olarak sınırlıdır" (Etzioni, 1998) ve daha az değil, farklı tüketim gerektirir. (McDonald vd., 2006)

İkinci grup Etzioni tarafından Güçlü Sadeciler (strong simplifiers) olarak isimlendirilmiştir. Bu gruptaki kişiler (avukatlar, bankacılar, iş adamları) çalıştıkları yüksek maaşlı ve stresli işlerini bırakıp belki çok daha az kazandıkları işlerde çalışır veya birikimlerinden harcama yaparlar. Böylelikle hayatta önem verdikleri kişilere daha çok vakit ayırır, daha az stres yaşar ve yapmaktan zevk aldıkları şeyleri yaparlar. Çalışan Amerikalıların pek çoğu mutlu bir aile yaşamını çok fazla paraları olmasına tercih etmiştir (Etzioni, 1999). Bu sebeple pek çok insanın yarı zamanlı işlerde çalıştığı veya evden çalışma imkânı sunan işleri tercih ettiği görülmektedir (Etzioni, 1998). Bu kişiler daha az kazansa da vakitlerini eşlerine ve çocuklarına adamayı tercih etmektedirler. Bu anlamda 'vites küçültenler'den farkları onlar gibi bazı şeylerden kısmak değil, bir amaç uğruna hayatlarını tamamen değiştiren kararlar alıp uygulamalarıdır. Bu grup daha az tüketmeyi amaçlar ve hayat kalitelerini arttırmak, onların motivasyon kaynağıdır (McDonald vd., 2006).

Üçüncü grup ise Bütünsel Sadecilerdir (Holistic Simplifiers). Etzioni üç grup içinde en kutsal ve en adanmış sadeciler olarak bu grubu ifade eder. Zira bu grup, gönüllü sadeliği felsefesini bilip kabul ederek seçer. Onu bir yaşam tarzı haline getirir. Pek çoğu yaşamakta olduğu kalabalık ve büyük şehirleri terk edip kırsala, çiftliklere vb. yerleşir. Diğer iki gruptan hem bu uğurda yaptıklarının kapsamı hem de geliştirilmiş bir felsefeye dayanması açısından ayrılırlar. Ve bu felsefe, tüketim karşıtıdır (Etzioni, 1998). Elgin'in (1981) ortaya koyduğu 'Gönüllü Sadelik Hareketi'nde' yer alabilecek grup, bu kişilerdir (McDonald vd., 2006). Araştırmacı 1999 yılında yapmış olduğu araştırmada ise üçüncü grubu "Sade Yaşam Hareketi (The Simple Living Moment)" olarak değiştirir (Etzioni, 1999).

2.1.7. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Tüketim İlişkisi

Son yıllarda birçok insan tüketim odaklı işleyişe farklı şekillerde karşı çıkmakta ve alternatifler aramaktadır. Modern dönemin aslında olanak gibi sunduğu hızlı yaşam, teknolojinin gelişmesi ile değişen hayatlar kimi insanları mutlu etmez, aksine kendilerini bu gidişe bir dur demek ve yavaşlamak isterken bulurlar. Sade yaşam

tarzını benimseyen akımların da ekonomik yönden gelişmiş ve teknolojik anlamda ileri toplumlarda yaygınlaşması bu anlamda bir tesadüf değildir. Farklı sebeplerle modern hayat tarzına, teknolojiye ve hızlı yaşama karşı daha insani alternatifler aranmaya başlanmıştır. Doğal beslenmeye olan ilginin yeniden canlanması, alternatif tıp ve Uzakdoğu disiplinlerine bedensel ve ruhsal sağlık için yönelme, tasavvufa yeniden ilgi duyulması bu arayışların göstergelerinden bazılarıdır (Işık, 2019).

Kimi insanlar şehirlerde yaşadıkları modern hayattan ve onlara kolaylık sağladıklarını düşündükleri teknolojik imkanlardan memnunken, kimileri bu yoğun, robotik yaşamın onları hayatın anlamından, yaşamın gerçek hislerinden uzaklaştırdığını düşünür. Kimileri ise mutsuz dahi olsa bu hayatı değiştirmek için bir adım atmaz. Kendilerinin özlerinden uzaklaşmış, yanlış şekilde yaşadıklarını fark eden kişilerin alternatif yaşam tarzları arayışından bahsetmiştik. Gönüllü sade yaşam, minimalizm, Freeganizm, TV Kapatma Haftası, Satın Almama Günü, Slow Food Hareketi benzer motivasyonlarla ortaya çıkmış hareketlerdir (Işık, 2019). Çılgın tüketim kültürünün bir parçası olmamak, en azından belirli gün ve haftalarda tüketim yapmayarak yapılan kontrolsüz tüketime dikkat çekmek, alternatif ve daha etik tüketim yolları aramak bu hareketlerde yer alan insanların sergilediği başlıca tutumlardır.

Gönüllü Sade Yaşam tarzı tüketime doğrudan karşı çıkan ve tüketimi reddeden bir akım değildir. Iyer ve Muncy (2009) gönüllü sadelik tanımını “kişisel sebeplerle tüketimin sınırlandırılması” şeklinde yapmışlardır. Bireylerin yaşamın asıl değerlerine odaklanmak adına ihtiyaç dışı maddi harcama yapmaktan kaçınması onlara tüm bu değerler için zaman, motivasyon ve maddi katkıda bulunmaktadır. Gönüllü sadelik, insanlara maddi varlıklara harcadıkları zamanı ve masrafı azaltarak asıl değerli olan ailelerine, sevdiklerine, doğaya, hobilerine ve onları insan yapan değerlere zaman ayırma imkânı sunar (Taş, 2020). Bu yaşam tarzını benimseyen insanlar tüketim karşıtı değildir ancak yaşadıkları çevreye zarar veren tüketim tutumlarına karşıdırlar. Sürdürülebilir tüketim gibi çevre dostu alternatifler onlar tarafından tercih edilmektedir (Walther ve Sandlin, 2013).

Gönüllü sadecilerin tüketim tutumunu doğrudan ekonomik durumun belirlemediği söylenebilir. Yapılan birçok araştırmada gönüllü sade yaşam tarzını seçen bireylerin ekonomik anlamda iyi durumda olduğu, az tüketme, kontrollü harcama davranışlarının

tamamen sade yaşamı gönüllü olarak seçmelerinden kaynaklandığı görülmüştür (Craig-Lees ve Hill, 2002; Mitchell, 1983).

Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen kişilerin tüketimlerini tamamen durdurma veya tüketim karşıtı olma gibi bir duruş sergilemediklerini, bunun gönüllü sadeliğin bir gerekliliği olmadığını daha önce belirtmiştik. Geçmişten günümüze tüketim hayatın bir gerçeğidir ve kaçınılmazdır. Gönüllü sadelikte sergilenen tutum hedonik tüketim karşıtı bir tavidir; kişi ihtiyaçlarının ve yapacağı hazcı tüketimin çevreye verebileceği zararın farkındadır. Aile kavramına ayrıca önem veren sadeciler maddi unsurlar için harcayacakları vakit ve bütçeyi kendilerine, sevdiklerine ve hayatlarına değer katacağını düşündükleri deneyimlere harcarlar (Kızıldereli, 2020). Ürün tercihlerinde ise geri dönüştürülebilir, doğal, sağlıklı, sağlam ve çevreye zarar vermeyen ham maddeler ile üretilen ürünleri tercih ederler (Elgin ve Mitchell,1977). Bu anlamda gönüllü sade yaşam tarzını benimsemenin belirli bir duruş olduğu ve bu duruşun gereklilikleri olduğu açıktır. Hatta Baudrillard (2015) zaman içinde alınan ürünlerle sade yaşam uğruna lüks tüketime kaçıldığını belirterek belki de amaçlarından sapan gönüllü sadecileri eleştirmiştir (Taş, 2020).

Shama (1981), gönüllü sadeliği benimseyen kişilerle benimsemeyenlerin tüketim farklarına değinir. Bu yaşam tarzını benimsemeyen kişiler daha büyük, daha fazla sayıda ve lüks ürünleri tercih eder; daha büyük ve geleneksel mağazalardan alışveriş yapmayı seçerler. Benmerkezci bir tüketim tutumu sergilerler. Gönüllü sadeliği benimseyenler ise daha küçük ve az sayıda ürün tercih eder; tercihlerinde lüks değil işlevsellik önemlidir. Kendin yap temalı ürünler de tercih edilmektedir. Geleneksel mağazalar yerine bit pazarı, sokak satıcıları gibi inovatif mağaza tercihleri vardır.

2.1.8. Gönüllü Sadelik Hareketinin Önemi

Para mutluluğu satın alır mı? Pek çok tüketim toplumu bu soruya evet, para mutluluğu satın alır şeklinde cevap verecektir. Bir noktaya kadar haklıdır da. Pek çok jenerasyonda kişiler gelirlerindeki artış sayesinde yaşam kalitesini arttırmış ve materyal anlamda refaha ermiştir. Ancak Kasser, “The High Price of Materialism” kitabında “materyalistik değerlerin hayatın merkezinde daha fazla yer almasının hayat kalitesinin giderek düşmesine yol açacağını” iddia eden araştırmalar sunar (Elgin,

2010). Burada ifade edilmek istenen ise temel ekonomik gelire -yıllık kabaca 13.000 dolar- ve ekonomik anlamda iyi oluŖa sahip olunduktan sonra mutluluk ve gelir arasında zayıf bir bağ olduğudur. 5000 dolardan daha az yıllık gelir ile Vietnam halkının yıllık 22.000 dolar civarı gelire sahip Fransa halkı kadar mutlu olduğunu (World Values Survey of 2007) ifade eden Elgin (2010), belirli bir yaŖam standardına eriŖtikten sonra kiŖinin mutluluğuna sağlık, kiŖisel geliŖim, g¼c¼l¼ sosyal iliŖkiler, baŖkalarının hayatına katkıda bulunma ve doğa ile yeniden bağ kurmanın katkı sağladığını belirtir.

AŖırı t¼keticimin kiŖiye verdiği zararların yanı sıra çevreye verdiği zararlara da G¼n¼ll¼ Sade YaŖam Biçimi Kavramı baŖlıęı altında deęinilmiŖtir. Artan n¼fus ve kontrol altına alınamayan t¼keticim d¼nyanın sahip olduğu kaynakları hızla t¼kietmekte ve g¼nl¼k yaŖam koŖullarında da zorluklara sebep vermektedir. İklim sorunu, enerji sorunu, su kaynakları sorunu, yoksulluk, ekonomik krizler, kontrols¼z n¼fus artışı d¼nyayı tehdit eden baŖlıca sorunlardır (Elgin, 2010). Bu gidiŖata bir tepki g¼stermeyi ve dur demeyi seçen hareketlerden biri olan g¼n¼ll¼ sade yaŖam tarzı ekolojik farkındalık y¼n¼yle ¼nemli bir harekettir. Bir kiŖinin bile alacağı evre dostu kararlar ve yaŖam tarzı deęiŖiklięi d¼nya için b¼y¼k ¼nem arz etmektedir.

Bireysel açıdan bakıldığında g¼n¼ll¼ sadelik kiŖiye modern d¼nyanın unutturduğu ve ¼zlemine çektiği değerleri yeniden hayatına katma Ŗansı sağlar. Genel olarak minimalistler, bu d¼Ŗ¼nce ve yaŖam tarzına y¼neldikten sonra kendilerinin pek çok konuda ¼zg¼rleŖtiklerini, ruhsal dinginlik kazanarak stresten kurtulduklarını belirtmiŖlerdir (Muslu ve Aktı, 2022). Bunun bir sebebi g¼n¼ll¼ sade yaŖam tarzının bireylere hayatlarındaki fazlalıkları azaltma, daha az ile daha etkili yaŖama; dolayısıyla daha az meŖgul bir hayat sunmasıdır. Hayatlarında açılan yeri ise kiŖiler daha anlamlı aktiviteler ile, sevdikleriyle geçirdikleri kaliteli zaman ile, kendilerine kattıkları belki bir hobi belki de bir değer veya bilgi ile doldurmaktadır (Elgin, 2010). Bu açıdan sade bir yaŖam benimsemek bireyin psikolojik iyi oluŖu için oldukça ¼nemlidir.

2.1.9. G¼n¼ll¼ Sade YaŖam Hakkında YanlıŖ Algılar

İnsanların maddi unsur ve meŖguliyetleri kendi istekleriyle azaltarak hayatlarında daha fazla ¼nemsedięi Ŗeylere yer açmasını sağlayan g¼n¼ll¼ yaŖam tarzının ne olduğu

kadar ne olmadığı da bahsedilmeye değerdir. Zira bu hareket hakkında pek çok yanlış algı bulunmaktadır.

Teknoloji karşıtlığı bu yanlış algılardan ilkidir. Sadelik denildiğinde daha ilkel bir yaşam stilini aklına getiren kişiler gönüllü sade yaşam tarzını tercih eden insanların gerici, ilkel ve teknoloji karşıtı olduğunu ileri sürmüştür. Ancak gönüllü sade yaşam ne teknoloji ne gelişim karşıtıdır. Alexander, gönüllü sadecilerin “mağarada yaşayan, teknoloji ve modern tıp karşıtı” insanlar olmadığını söyler; ancak mutluluğa, sağlığa ve sürdürülebilirliğe giden yol yalnızca teknolojiden geçmez (Alexander, 2011). Gönüllü sadeciliğin yoksulluğun yüceltilmesi olduğu düşüncesi ise bir diğer yanılgıdır. Alexander (2011), bu yanılgıya sade hayatı ile bilinen önemli isimlerin (Gandhi, St Francis gibi) sebep olabileceğini öne sürer. Gönüllü sade yaşam tarzının isminde de geçtiği üzere kişi bu yaşam biçimini gönüllü olarak seçer. Bir tercih söz konusudur. Bu iddianın aksine, yapılan araştırmalar gönüllü sadecilerin orta ve üst ekonomik seviyeye ve iyi eğitime sahip kişiler olduğunu göstermektedir (Elgin ve Mitchell, 1977; Craig-Lees ve Hill,2002). Gönüllü sadelik özgürlüğün bir diğer ifadesidir. Kişi maddi yeterliliğin önemini farkındadır; bu yeterliliği sağlamak adına gerekeni yapar ancak bu maddiyat onu hayatın asıl anlamına, manevi hayatın zenginliğine götürecektir (Alexander, 2011). Bir diğer yanlış algı ise gönüllü sadeliğin şehir hayatını terk etmek, “hippi” gibi bir yaşam biçimini benimsemek anlamına geldiğini düşünmektir. Yapılan araştırmalar gönüllü sadecilerde şehir hayatının terk edilip kırsal alanlara yerleşme örneklerini gösterse de (Arlidge,2014), bu seçim gönüllü sade yaşam tarzının bir gereği değildir. Teknoloji ve yaşanan şehrin imkanları dahilinde kişiler bahçecilik gibi davranışları şehirde de sürdürebilir (Elgin ve Mitchell, 1977). Maria Felix Boneme isimli bir eğitimcinin bulduğu saksılara sebze ve bitkiler ekerek 1989 yılında başlattığı “Organiponio” isimli organik şehir tarımı hareketi bu konuda örnek gösterilebilir (Bayburt, 2019). Gönüllü sadelik basit ve gelip geçici bir heves değil, ideolojisi ve derinliği olan bir yaşam tarzı hareketidir (Elgin ve Mitchell, 1977).

2.1.10. Dindarlık ve Tüketim İlişkisi

Tüketim, insanlığın varoluşu ile ortaya çıkmış ve insan hayatında edindiği önemli yer sebebiyle pek çok araştırmaya konu edilmiş, farklı tanımları yapılmıştır. Günümüzdeki

anlamıyla tüketim, Pişkin (2016) tarafından “İhtiyaçların giderilme biçimleri ve bu süreçte ortaya çıkan ve dikkate alınan normlar ve değerler bütünü olarak” tanımlanmıştır. Bu tanım tüketimi yalnızca mal ve ürün alınıp kullanılması şeklinde kısıtlamaz; malların alınış ve kullanılış şekilleri, tüketim esnasında oluşan normlar ve değerler göz önünde bulundurulur. Diğer yandan ürünlerin alınıp kullanılma şekli, usulü, ortaya çıkan kural ve değerler sadece ekonomik unsurlar değildir. Kültürel ve toplumsal unsurlar barındıran tüketimi bu sebeple antropologlar ve Simmel, Baudrillard ve Bourdieu gibi pek çok araştırmacı “statü, hiyerarşi, sembol ve göstergelerin kullanımı” bağlamında incelemiştir (Pişkin, 2016).

Tüketim toplumu ise tüketimle birlikte adından söz edilmesi gereken bir oluşumdur. Bauman (2007) bireyin tüketimci yaşam stiline ait tercihlerini teşvik eden, destekleyen, manipüle eden toplum tipi olarak tüketim toplumunu tanımlarken Illich (1990), “hayatın eşyalar çevresinde düzenlendiği ve toplumsal ilerlemenin bu metalara ulaşma gücüyle ölçüldüğü toplum tipi” olarak ifade etmektedir. Tüketim toplumu olgusunun katmanlı yapısını ve hem birey hem de topluma yönelik boyutlarını göz önünde bulundurarak yaptığı tanımda Pişkin (2016), tüketim toplumunu “Tüketimin ve tüketim mallarının bireyin psikolojik, sosyolojik ihtiyaçlarıyla ilişkilendirildiği, bireylerin gerek benlik ve kimlik algılarına bakan yönüyle gerekse topluma ve hayata bakan yönüyle sahip oldukları anlam dünyasının şekillenmesinde ve sergilenmesinde başat bir unsur haline geldiği, toplumsal uzamda ve konumlanmada temel referans noktası haline geldiği toplumlar” olarak ifade etmektedir (Pişkin, 2016).

“İnançlı ya da herhangi bir dine mensup kişilerin dini yaşantıları” (Uysal, 2006) olarak tanımlayabileceğimiz dindarlığın gönüllü sade yaşam tarzı ile olan ilişkisi bu araştırmanın ana konusudur. Din, bireylerin davranışlarını şekillendirmede önemli bir unsurdur. Din, bireylere hayatın manasına dair bakış açısı sunma işlevi de görmektedir. Örneğin dindar birey, karşılaştığı zor durumlarda inandığı dinin öğretileri ile mevcut durumu anlamlandırmaya çalışabilir (Şahin, 2007). Bunun yanı sıra dindar bireyin günlük hayattaki tutumları inandığı dinden esintiler taşıyacaktır. Gönüllü sade yaşamın en önemli maddelerinden biri de bireyin tüketim tutumudur. Dolayısıyla bireyin dindarlık düzeylerinin tüketim ile olan ilişkisi incelenmelidir.

İnsanların dindarlık düzeylerinin tüketim davranışı üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarca gösterilmiştir (Choi, Paulraj ve Shin, 2013; Wilkes vd., 1986). Farklı dinler, kişilerin tüketim davranışını farklı şekillerde etkilemektedir (Essoo ve Dibb, 2004; Bailey ve Sood,1993; Kamaruddin,2007; Schneider, Krieger ve Bayraktar, 2011). Yousaf ve Malik'in 2013 yılında Pakistan'da yapmış olduğu araştırma dindarlık seviyesi daha yüksek olan kişilerin rasyonel, düşünmeden hareket etmeyen, modaaya düşkün olmayan ve fiyat konusunda hassas davranan bireyler olduğunu göstermektedir. Dinin tüketim alışkanlıklarına müdahil olduğu en belirgin alanlardan biri ise yiyecek ve içecek tüketimidir. Pek çok farklı din ve inanış, mensuplarına belirli yiyecek ve içeceklerden uzak durmasını öğütler.

Hinduizm inancında genel anlamda fiziki ve ruhsal gelişmeye zarar verecek her türlü gıda yasaklanmıştır. Et yemek, alkol tüketmek, duyuları uyuşturan ve kötü kokan gıdaları (soğan, sarımsak vb.) yemek Hinduizm'in farklı kollarınca yasaklanmıştır (Koloman, 2009). Hindistan'da ortaya çıkan bir diğer din olan Caynizm'de ise vejetaryen olmalarına rağmen kan rengindeki bitkileri yememe davranışı görülür; bu renkteki bitkiler ruhlarını kirletmektedir. Dikkat ettikleri bir diğer husus ise kök bitki yememektir; kök canlıdır ve onu yiyen cinayet işlemiş gibi olur. Sihizm'de inek eti ve alkol tüketmek yasaklanmıştır (Koloman, 2009). Budizm'de yine et yemek ve içki içmek yasaktır (Demirci, 1997).

Semavi dinlerde de tüketilmesi yasaklanan belirli gıdalar vardır. Örneğin Yahudilik'te ve İslam'da boğularak öldürülmüş hayvanı yemek ve içki içmek haram olarak kabul edilir (Demirci, 1997). İbranice'de tüketilmesi uygun görülen gıdaları ifade etmek için "koşer" kökünden gelen "kaşrut" kelimesi kullanılır. Helal ve haram yiyecekleri ayırt etmek için yaptıkları ayırım ise İslam ile benzeşmektedir (Demirci, 1998).

Eski Ahid'e göre geviş getiren ve toynaklı olan hayvanlar temiz (**tahor**) ve yenmesi câizdir (Levililer, 11/3-8; Tesniye, 14/4-8). Tesniye'ye göre (14/4-5) eti helâl olan hayvanlar şunlardır: Sığır, koyun, keçi, geyik, ceylan, dağ keçisi, karaca, âhu ve dağ koyunu. Balıkların helâl sayılanları ise kanatlı ve pullu olanlardır (Tesniye, 14/9). Kuşlardan helâl olanlar varsa da (Tesniye, 14/11) bunlar Eski Ahid'de tek tek sayılmaz. Mişna'ya göre (Hullin, 3/6) taşlı, kursağı kolayca çıkarılabilen ve pençesi olanlar helâldir. Böcekler içerisinde dört tip çekirgenin yenmesine izin verilir (Levililer, 11/21-22). Arı yemek haramsa da balı helâldir (Bekhorot). Süt ise ancak bir yahudinin gözetiminde üretilirse helâl sayılır (Mişna, Avodah Zarah, 2/6) (Demirci, 1998).

Tevrat'ta et ve süt ürünlerinin bir arada tüketilmesi de yasaklanmıştır. Bu sebeple et ürünü pişirilen kaptaki süt ürünü pişirilmez, hatta bu iki ürün grubunun bulaşıklarının bir arada yıkanması haramdır (Koluman, 2009).

Dinler yalnızca gıda ürünlerinin değil, dindar bireyleri şekillendirmeleri sebebiyle hayatlarındaki pek çok şeyin tüketimini de etkiler. Yapılan araştırmaya göre din insanların dergi seçiminden dans seçimine kadar pek çok şeyi etkiler (Hirschman, 1981; akt., Barak, 2021). Örneğin Kitab-ı Mukaddes'e bakıldığında faizin yasaklandığı görülür. "Kardeşinize para, yiyecek ya da faiz getiren başka bir şey ödünç verdiğinizde, ondan faiz almayacaksınız." denilmiştir. (Tevrat, Yasanın Tekrarı 23,19)

Din ve tüketim ilişkisi kapitalizm açısından ele alındığında Aygül ve ztrk "dindar bireylerin tüketim kültüründe kapitalist metaların kutsalın büyüsünü bozarak onların yerini aldığı bir tüketim kültüründen" söz eder. Yani din ve tüketim arasındaki ilişki karşılıklıdır; din, tüketim kültürünü etkileyebildiği gibi tüketim kültürü de din olgusunu etkileyebilmektedir (Aygül ve ztrk, 2016). Aygül ve ztrk'n araştırmalarında din ve tüketim ilişkisi  yönden ele alınmıştır. Bunlardan ilki dindar bireylerin talepleri ve yaşam stilleri göz önünde bulundurularak ortaya çıkan tüketim kültürüdür. Yedikleri, içtikleri, giydikleri konusunda hassas olan bu kişilerin ihtiyaçlarını gidermek adına pek çok girişimde bulunulmuştur. Gerek inanç turizmi gerekse dini hassasiyeti olan kişilere yönelik alışveriş merkezleri, restoranlar gibi örnekler din temelinde ortaya çıkan tüketim kültürünü ortaya koymaktadır (Aygül ve ztrk, 2016). Örneğin Hindistan'da halkın büyük çoğunluğunun inek eti yememe hassasiyetini göz önünde bulunduran McDonald's, tamamen koyun etinden ürettiği Maharaja Mac burgerler ile bireylerin dini hassasiyetlerine göre değişime giderek piyasada yerini alır (Ritzer, 2000; akt., Aygül ve ztrk, 2016).

Din ve tüketim arasında görülen bir diğer ilişki ise dini unsur ve semboller yardımıyla kapitalizmin dindarlığın şekil ve muhtevasını değişime uğratmasıdır. Rap müzik tarzında ilahi söylenmesi, dindar bir bireyin "rock" müzik dinlemesi bu konuya verilebilecek örneklerdir. Zira birincisinde var olan bir geleneğe dindar olmayan unsur eklenerek yeni bir tür ortaya çıkarılmış, ikincisinde ise var olan dindarlığın şekli değişmiştir (Aygül ve ztrk, 2016). Öte yandan özellikle Uzakdoğu kaynaklı inanışlarda dindarlığın muhteviyatında değişimlere rastlanır; bir inanç olarak yaygın

olan yoga ve meditasyonun artık bir sağlıklı yaşam ürünü veya bir öğretisi olan Feng Shuinin bir dekorasyon yöntemi olarak sunulması buna örnek olarak verilebilir (Aygül ve Öztürk, 2016). Din ve tüketim ilişkisinin son maddesi ise Aygül ve Öztürk tarafından dini firmaların dindar bireylerin tüketim kültüründeki yerini göz önünde bulundurarak “dini ürün” yelpazesini genişletmesi olarak ifade edilir. Dindar tüketim kültürünün bu boyutunu ise bireyler değil üreticiler belirler (Aygül ve Öztürk, 2016). Özellikle dini çoğulculuğun görüldüğü toplumlarda dini oluşumlar kendilerine katılmaları için insanlara sosyal faaliyetler, yenilikler, istihdam alanları sunar (Stark ve Iannaccone, 1994). Verilen din eğitimleri, kültürel ve sanatsal faaliyetler, bebek bakım yardımları veya aşevleri gibi hizmetler de sosyal yardım yöntemiyle dini oluşumların bireylere kendilerini seçmeleri için sunduğu bazı olanaklardır (Norris ve Inglehart, 2006).

Dinlerin tüketim çılgınlığı ve bunun önüne geçilmesinde etkisi anlamında Bocock (1993), dünya dinlerinin dünya yaşanamaz bir hale gelmeden tüketim ideolojisinin ve tüketim ile ilgili sosyo-ekonomik uygulamaların üstesinden gelebileceğini söyler.

2.1.11. İslam ve Tüketim İlişkisi

Dinler İslam dini örneğinde görüldüğü gibi yiyecek içecek kurallarının yanı sıra kişilerin kıyafet tercihlerini de etkiler. Erkeğin vücudunun belli kısımlarını gizleyecek şeyler giymesi gerekirken kadınlar yüz, el ve ayak harici vücudunu tamamen örter; bu da İslam’ın kişilerin günlük hayatlarındaki tüketim alışkanlıklarını yönlendirmesine bir örnektir.

Genel anlamda İslam’da makbul olan ve öğütlenen temiz ve helal olanın tüketimidir. Kur’an-ı Kerim’de pek çok farklı ayette bu konuda ifadeler yer almaktadır. “[Ey Muhammed] kendileri için nelerin helal kılındığını sana soruyorlar. De ki iyi ve temiz olanlar size helal kılınmıştır.” (Maide, 4) ayeti bu konuya ışık tutmaktadır. Bakara Suresi 168. ayet, Nahl Suresi 114. ayet, Maide Suresi 88. ayet, Taha Suresi 81. ayet de bu hususta müminlere yön veren, helal ve temiz olanı seçmeyi öğütleyen ayetlerdir.

Gül (2009) Müslümanların tüketim konusunda sahip olması gereken prensipleri beş madde ile özetlemiştir; meşruluk, temizlik, doğruluk, itidal ve infak. Yine Gül

tarafından yapılan bir sınıflandırmaya göre Müslümanların Allah (c.c.)'ın nimetlerinden faydalanırken nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin olarak, “Meşruluk, temizlik, doğruluk, itidal, infak, ihtiyat (tasarruf), yararlılık (zararsızlık), sorumluluk, ehliyet (liyakat) ve iyi amaçlı olmak” şeklinde ifade edilen on temel ilkenin gerekliliği üzerinde durmaktadır (Gül, 2009).

Akar (2011) İslam dininde tüketim için sekiz prensipten bahseder: İsrâf etmemek, tüketim yaparken ihtiyaç esaslı yaklaşmak, maddi gelir artsa dahi ahlaki ölçüye uymak, meşru ölçüler dairesinde (1) Tüketimde ihtiyacı esas almak, (2) Gelir arttıkça ahlaki ölçüleri ihlal etmemek, (3) Meşru ölçüler içerisinde faydayı maksimize etmek, (4) İsrâf etmemek, (5) Tüketimde gösterişten ve riyadan uzak durmak, (6) Mal ve servetle şımarılmamak, (7) Cimrilik etmeme ve (8) Tüketimde dengeli olmaktır (Küçük ve Ayyıldız, 2020).

İslam dininde ekonomi önemli bir yere sahiptir. İnananlar her zaman çalışmaya, üretmeye teşvik edilmiştir. Bu üretim-tüketim döngüsünde ise dengeyi sağlamak adına İslam dininin koyduğu bazı sınırlar vardır. İslam literatüründe bu anlamda “israf”, “helal” ve “haram” kavramlarına değinmek gerekir.

Helal, sözlükte “mubah, câiz ve serbest olmak, ruhsat vermek, Harem’den veya ihramdan çıkmak” anlamlarına gelir ve isim olarak haram kelimesinin zıddıdır.

Helal kavramı Demirci (1998) tarafından şöyle açıklanmıştır:

- a. Dünyevî alanda kutsal olana zarar vermeyecek şekilde davranma;
- b. Dünyevî olan herhangi bir nesneyi kutsallaştırma işlemi. Böylece helâl anlayışının kutsala zarar vermeme ilkesine dayalı olarak geliştirildiği anlaşılmaktadır. Bir anlamda helâl kutsala zarar vermeden yapılan bütün davranışların karşılığıdır. İptidai kültürlerde basitçe kutsal ve kutsal olmayan alan arasındaki ilişkiler ağında yer alan helâl anlayışı, sonraları monoteist dinlerde daha geliştirilerek “herhangi bir şeyin dine uygun oluşu” anlamına bürünmüştür. (Demirci, 1998)

“Allah’ın size rızık olarak verdiklerinden helal ve temiz olarak yiyin. Kendisine iman etmiş bulunduğunuz Allah’tan korkup sakının. (Mâide, 88)”

Haram, sözlükte “bir şeyin bir kişiye yasak olması” “yasaklanan, helal olmayan şey” anlamlarına gelir ve helal kelimesinin karşıtıdır. Haram sözcüğü Kur’an-ı Kerim’de seksen üç yerde geçmektedir (Demirci, 1997). Bu durum, İslam dininde haram olan şeylerin özellikle belirtilip detaylarıyla anlatıldığını da göstermektedir.

Tarih öncesi devirlerden beri dinler kişilerin fiillerine yasaklar getiren ve uyulmadığı takdirde yaptırım gerektiren kurallar koymuştur. İslam da inananlarına haram ve helal olarak belirlediği noktaları açıklamış, insanlara bunlara uymalarını emretmiştir.

“De ki: “Bana vahyedilende, murdar et (meyte) veya akıtılmış kan yahut domuz eti - ki pisliğin kendisidir- ya da günah işlenerek Allah’tan başkası adına kesilmiş bir hayvandan başka, yiyecek kimse için yasaklanmış bir şey bulamıyorum. Ama biri zanda kalırsa, haksızlığa sapmadıkça, sınırı aşmadıkça (yiyebilir). Çünkü Rabbin bağışlayan ve esirgeyendir.” (En’am, 145)

“Ey iman edenler! Allah’ın size helal kıldığı iyi ve güzel şeyleri haram saymayın, sınırı da aşmayın. Allah sınırı aşanları sevmez.” (Maide, 5 /87)

“Ey Ademoğulları! Her namaz kılacağınızda güzelce giyinin, yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.” (Araf, 7/31)

Bu ayetlerde de görebileceğimiz gibi İslam tüketimi yasaklamamaktadır. Aksine, belirli sınırlar koyarak güzel ve iyi şeyleri yine güzel ve iyi bir şekilde yaşamına almayı teşvik etmektedir.

İslam’da aslında tüketiciden beklenen, koyulan sınırlar çerçevesinde (aşırıya gitmekten ve israftan kaçınarak) estetik, güzellik ve temizlik gibi değerleri koruyup ihtiyaçlarını gidermeleridir. Bunun yanı sıra tüketimde sorumluluk sahibi olmak, ihtiyatlı ve bilinçli hareket etmek ve yaptığı tüketimle yaşadığı dünyaya mümkün olduğunca az zarar vermek de yine bir Müslüman’ın hassasiyet göstermesi gereken noktalardır (Barak, 2021).

İsraf sözlükte “haddi aşma, hata, cehalet, gaflet” gibi anlamlara gelen seref kökünden türetilmiş ve genel olarak inanç, söz ve davranışta dinin, akıl veya örfün uygun gördüğü ölçülerin dışına çıkmayı, özellikle mal veya imkânları meşru olmayan amaçlar için saçıp savurmayı” ifade eder (Kallek, 2001).

İslam dinine göre kişinin sahip olduğu maddi ve manevi her şey aslında birer emanettir. Dolayısıyla bu emanetler en doğru şekilde kullanılmalı ve Allah’ın rızası

gözetilmelidir. Yine bu emanetleri kullanır ve harcarken Allah'ın yaratmış olduğu diğer insan ve canlıların zarar görmemesi elzemdir. Bu sebeplerle aslında İslam'da haram kılınan içki, fuhuş ve kumar gibi kötü alışkanlıklar insanların Allah'ın bahşettiği bu imkanları doğru yerde harcamasını sağlamak içindir. Bunun yanı sıra kişinin servetini gösteriş için harcaması da toplum içinde kıskançlığa sebep olacağından hoş karşılanmaz. Helal olsa dahi bir şeyi kişinin ihtiyaçlarından fazla tüketmesi haram veya mekruh kabul edilir (Kallek, 2001).

“Ey Ademoğulları! Her namaz kılacağınızda güzelce giyinin, yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez.” (Araf, 7/31)

İsraf yapmamak, itidalli ve tutumlu olmak İslam'ın inananlardan beklediği tüketim tarzının esaslarından. Bu açıdan bakıldığında kişinin hayır yaparken dahi aşırıya kaçması hoş karşılanmaz; bunun için sadaka veren kişinin bu verdiği miktarın onu fakir duruma düşürmemesi, bu konuda dikkatli olunması öğütlenir (Buhârî, “Zekât”, 18; “Veşâyâ”, 9; Ebû Dâvûd, “Zekât”, 39). İslam'da helal olan şeylerde de aşırıya kaçılması istenmez; camilerin büyük miktarlar harcanarak süslenmesi, mezarların şatafatlı yapılması buna örnek olarak verilebilir (Kallek, 2001).

Günümüzde özellikle beşerî ve maddî kaynak ve imkânların kullanımındaki savurganlığı ifade eden israfın kapsamının belirlenmesinde inanç, örf âdet, tutum, tercih ve alışkanlıkların rolü vardır. İsrâfi belirleyen kıstas dinî, millî, içtimaî, ailevî, meslekî temel rollerin hakkıyla ifası için ruhen, aklen ve bedenen ihtiyaç duyulan şeylerin tatminine yönelik kaynak istihdamı ve harcamalarda din, akıl ve örfün belirlediği sınırın aşılması olarak düşünülebilir. İslâmî anlayışa göre beşerî ihtiyaçlar sınırlıdır; arzu ve ihtiraslar ise sınırsız olup salt nefsanî arzuların tatmini için yapılan aşırı tüketim israftır (Kallek, 2001).

Bu bakış açısı aslında tüm dünyada yaşanan tüketim krizinin İslami açıdan yorumlanması gibi düşünülebilir. Zira her ne kadar farklı ülkelerde yaşayıp farklı şeyleri israf olarak adlandırsak da içinde yaşadığımız dünya için küçük büyük her türlü israfın zarar verdiği görülebilir. Tüketim konusunda kendini kontrol etmeyip dürtüleriyle hareket eden, çevreye verdiği zararın farkında olmayan insanların aç gözlülüğü bu zararı hızlandırmaktadır. Günümüzde, insanların yapmış olduğu keyfi ve lüks harcamalar onlara sosyallik, gelişmişlik ve mutluluk emaresi olarak sunulmakta olup israf düşüncesinden uzaklaşmaktadır (Erdem, 2014). Peki İslam dininin israf konusunda insanları uyarması Müslüman toplumunda bir bilinç oluşmasını sağlamış mıdır?

Endüstri devrimiyle birlikte doğan ekonomi bilimi, insanların sınırsız ihtiyaçlarının kıt kaynaklar tarafından azami şekilde tatmin edilmesinin yollarını araştırır. Endüstri toplumu, sürekli yenileri icat edilen ürünlerin talebini arttırabilmek için ihtiyaçların Allah tarafından şekillendirildiği inancını ortadan kaldırmıştır (Illich, 1990). Tasarrufun bir erdem sayıldığı XIX. yüzyılın aksine XX. yüzyılın ana meziyeti tüketimdir. Çağdaş kapitalist sistemde üretim tüketimi yönlendirir. Aşırı derecede masraflı ve gereksiz ambalajlama, pazarlama, reklam ve moda faaliyetleriyle tüketim sürekli olarak kamçılanır. Aşırı tüketim bir yandan doğal kaynakların israfına yol açarken öte yandan çevre kirliliğine sebep olur (Kallek, 2001).

Kur'an'da tüketimde aşırıya kaçmamak, dengeli olmak sık sık öğütlenmiştir. Kişilerin zengin olmasında bir mahsur yoktur ancak gösteriş tüketimi kişiye ve topluma zarar vereceğinden uygun görülmez. İslam'da mal varlığı sebebiyle ortaya çıkan farklılık gösterişe neden olmamalıdır (Akar, 2011).

“Onlar harcadıkları zaman ne savurganlığa saparlar ne de cimrilik ederler. Harcamaları, bu ikisinin arasında dengeli olur (Furkan, 67)”. “Eli sıkı olma, büsbütün eli açık da olma. Sonra kınanır ve çaresiz kalırsın (İsra 29)”. “Akrobaya, yoksula ve yolda kalmış yolcuya haklarını ver, fakat saçıp savurma. Çünkü saçıp savuranlar şeytanların kardeşleridir. Şeytan ise Rabbine karşı çok nankörlük etmiştir (İsra 26-27)”. “Ey Ademoğulları! Her mescitte ziynetinizi takının (güzel ve temiz giyinin). Yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü O, israf edenleri sevmez (Araf, 31)”.

Bu ayetlerde görüldüğü üzere Kuran'da hayır yaparken bile gereken ölçünün korunması, kişinin malını harcarken her zaman dengeli olması, israftan ve cimrilikten kaçınması öğütlenmiştir.

2.1.12. Minimalizm ve Gönüllü Sade Yaşam

Minimalizm ve gönüllü sadelik birbiriyle oldukça benzer değerlere sahip iki kavramdır. Bu iki kavram arasında net bir sınır çizilemediği gibi kimi araştırmalarda birbirinin yerine kullanıldıkları da görülmektedir (Taş, 2020).“Sade yaşam hareketi, gönüllü sadeleşme hareketi, sakin yaşam, düzen hareketi” yine literatürde minimalizmle aynı anlamda kullanılan kavramlardan bazılarıdır (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Wankhade ve Dadas (2019) minimalizmi “Bireyin özgürleşmesi, kendi kendine yetmesi ve mantıklı kararlar alması” olarak tanımlar (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Minimalizm, kalıplaşmış tüketim ideallerini reddeden ve sade yaşamı savunan bir yaşam tarzıdır (Palafox, 2020). Kang, Martinez ve Johnson (2021) minimalizmi “kişinin hayatını daha iyi bir duruma getirmek için ekonomik zorluklardan bağımsız olarak seçtiği sürdürülebilir bir hayat yaklaşımı” olarak niteler. Hegel, minimalizmi “Sade ama basit olmayan, yalın ama yavan olmayan bir güzellik anlayışı” olarak tanımlarken Kant minimalizmi “Akla, hem de saf akla hitaben sadece saf akıl ile haz alınan bir güzellik” olarak ifade eder (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Minimalizm, tüketim karşıtı bir yaklaşımla ve hayatın anlamını tüketim odaklı davranışlardan kaçınarak arama isteği ile şekillenmiş bir yaşam biçimidir (Dopierala, 2017). Ayrıca minimalizm, hayatta daha önemli olan şeylere odaklanmak adına kişinin hayatındaki fazlalıklardan kurtulmaya çalışmasıdır (Kang, Martinez ve Johnson, 2021).

Kasperek (2014) minimalizmi gönüllü sadeliğin ikinci dalgası olarak ifade eder; ona göre minimalizm gönüllü sadeliğin bir devamıdır (Dopierala, 2017). Ancak Kasperek, gönüllü sadelik ile minimalizm arasında net bir sınır belirlemenin zor olduğunu ifade eder; kimi araştırmacılar bu iki fenomeni eşit olarak görüp bu terimleri birbirinin yerine kullanırken, kimileri ise daha geniş bir anlam kapsamına sahip olan gönüllü sadelik ile minimalizmi ilişki olarak ele almaktadır (Dopierala, 2017).

Minimalizm ve gönüllü sade yaşam arasındaki farklar ise şöyledir:

- Minimalizm gönüllü sade yaşam tarzı gibi çevresel veya sosyo-politik yönelimle karakterize edilmemiştir. Minimalizm daha ziyade çağdaş tüketim kültürünün “radikal momentumdan yoksun” bir eleştirisidir (Kang vd., 2021). Buna karşın gönüllü sadelikte çevresel sorunlara tepki olarak bir politik motivasyon vardır (Elgin ve Mitchell; 1977; Huneke, 2005).
- Gönüllü sade yaşam tarzı minimalizme göre daha önce ortaya çıkmış bir kavramdır, gönüllü sadeliğin popüleritesi 1970’lerde artmışken minimalizm 2008’den sonra kapitalist sistemde yaşanan kriz ile birlikte popüler olmuştur (Dopierala, 2017).
- Gönüllü sadelik, minimalizme kıyasla daha geniş kapsamlı bir oluşumdur (Dopierala, 2017).
- Fazla eşyadan arınmak (decluttering) gönüllü sadelik için önemli bir kavram olsa da minimalizmin çıkış noktalarındandır. Sahip olunan eşyaları mümkün

olduğunca azaltmak ve böylece zihni de bu kalabalıktan arındırmak minimalizmin odak noktalarındandır (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Bazı araştırmacılar minimalizm ve gönüllü sade yaşam tarzı arasındaki kimi farklara değinmiştir; ancak pek çok araştırma bu kavramları birbiri yerine kullanmıştır. “Az olan daha çoktur” felsefesi (Palafox, 2020), daha anlamlı bir hayat elde etmek ve uzun vadeli hedeflere daha fazla zaman ayırmak için anlamsız nesnelere yığınını ortadan kaldırma düşüncesi (Kang vd, 2021), satın alınan ürünlerin kaliteli olmasına özen göstererek mümkün olduğunca uzun kullanılması, çevreye verilen zararı minimumda tutmak adına adımlar atmak -tiny house kullanımının artması, karbon ayak izi gibi konularda hassasiyet, toplu taşımının bireysel taşıtlara tercih edilmesi- (Palafox, 2020), maddi sadelik, öz yeterlilik, ekolojik bilinç, maneviyatı güçlendirme, sosyal anlamda sorumluluk sahibi olma ve kendini geliştirme (Kayıklık ve Yıldırım, 2022) gibi örnekler ve değerler minimalizm ve gönüllü sadeliğin kesiştiği noktalardan yalnızca birkaçıdır. Bunun yanı sıra bu iki yaşam stilinde de amaç kişilerin maddi anlamda vazgeçebilecekleri unsurları tespit edip hayatlarında manevi anlamda vazgeçilemeyen değerlere yer açmak ve onları bulmaya çalışmaktır (Muslu ve Aktı, 2022). Bu süreçte bireyler dışardan görülebilecek şekilde değişim yaşayabilirler ancak diğer yandan “zihin inşası” da gerçekleşmektedir (Muslu ve Aktı, 2022). Tüm bu benzerlikler ve akademik anlamda sık sık birbirlerinin yerine kullanılmaları sebebi ile gönüllü sade yaşam tarzı ve minimalist yaşam tarzı araştırmamızda da aynı anlamda kullanılmıştır.

Son yıllarda sosyal medyanın insanları her anlamda etki altına aldığı ve her gün ortaya çıkan yeni platform ve bilgilerle kuşattığı açıktır. Minimalizm akımının yaygınlaşmasında ve tanınmasında sosyal medyanın etkisi yadsınamaz. Youtube, Instagram ve Pinterest gibi pek çok uygulamada minimalizm farklı boyutlarda milyonlarca kez paylaşılmıştır. Kimi “youtuber” ve araştırmacılar Youtube’da insanlara minimalizmi nasıl hayatlarına geçirebileceklerini anlatırken kimi içerik üreticileri de minimalizm etiketi ile sade, şık ve işlevsel şekillerde tasarlanmış göz alıcı hayatlarını yansıtır. New York Times Best-seller yazarlar Joshua Fields Millburn ve Ryan Nicodemus yaklaşık 400.000 takipçili Youtube kanalları “The Minimalists” te sade yaşamın ne olduğunu ve insanların bu yaşam tarzını nasıl hayatlarına adapte

edebileceklerini kendi hayat yolculukları üzerinden anlatır (Youtube/ The Minimalists).

2.2. Din, Dindarlık ve Maneviyat

Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık ilişkisi, bu araştırmanın ana konusudur. Bu bağlamda ilk kısımda gönüllü sade yaşam tarzı ile ilgili kavram ve konular tartışılmıştır. Bu bölümde ise araştırmamızın ikinci kısmını oluşturan dindarlık olgusunu ele alacağız. Dindarlık olgusunu daha iyi anlamak adına öncelikle “din” kavramı kısaca açıklanacak; ardından hem Türkiye literatüründe hem de dünyada dindarlıkla beraber fazlaca kullanılan maneviyat kavramı ele alınacaktır.

2.2.1. Din

Dinin ne olduğunu ifade eden insanların düşüncelerine bakıldığında herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanım bulunmadığı sonucu karşımıza çıkmaktadır. Tanımı yapan kişinin mensubu olduğu dinin, yetiştiği ortam dolayısıyla benimsediği kültürün ve dünyaya bakış açısının diğer insanlardan farklı olması bu durumun başlıca sebeplerinden sayılabilir. Bunlarla birlikte dinin ne olduğunu ifade eden araştırmacının dini hangi açıdan ele aldığı da din hakkındaki tanımları büyük oranda farklı kılmaktadır. Zamanla söz konusu farklı açılardan ele alınan tanımların kategorize edilmesi ihtiyaç haline gelmiş ve bu bağlamda pek çok çalışma yapılmıştır. Din üzerine yapılan tanımların kategorize edilmesine örnek olarak Willaime'nin 1995 yılında yapmış olduğu çalışması *Sociologie des Religions* örnek olarak verilebilir. O, dinin ne olduğuna yönelik yapılan çalışmaları *özel, işlevsel ve hem özel hem de işlevsel* olmak üzere üç temel kategoride değerlendirmiştir (Yapıcı, 2013). Bu çalışmada din hakkında kastedilenin ne olduğunun daha iyi anlaşılması amacıyla ilgili kategorizasyon bağlamında din tanımlarına örnekler verilecektir. *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğünde* din; "bireyselliğin üstünde bir insanın her şeyi kapsayan hüküm verme ve hesap sorma gücüne sahip varlıkla, otoriteyle, Tanrıyla kişisel veya kişisel olmayan kutsalla içeriklenen bir ilişki içinde bulunan geniş bir kavramdır" şeklinde ifade edilmektedir (Apaydın, 2016). *Din Sosyolojisi Sözlüğünde* ise din, "Kutsala, metafizik değerlere veya doğaüstü bir güç olarak tanrı fikrine yer veren ve inananlara bir yaşam biçimi öğreten inanç sistemi" olarak tanımlanmıştır (Kirman, 2016). *Din*

Psikolojisinin 200'ünde din, "Tutulan yol, kendini kutsala adama, ceza/mükafat ve millet demektir" şeklinde tarif edilmiştir. Karaca'ya göre din, "varoluş konusunda genel mahiyette kavramlar dile getiren, insanda güçlü motivasyonlar uyandıracak düzeyde etkili olan semboller sistemidir. O, doğüstü, kutsal ve ahlaki öğeler taşıyan, çeşitli ayin, uygulama, değer ve kurumlara sahip inançlar bütünüdür (Karaca, 2020).

2.2.2. Dindarlık

Dindarlık kavramı Türk Dil Kurumuna göre "din inancı güçlü, din kurallarına bağlı (kimse), mütedeyyin" anlamına gelen dindar olma durumunu ifade eder. İngilizcede dindarlık kavramına karşılık olarak "religious commitment", "religiosity" "religiousness" ve "religious involyement" gibi birden fazla kavram bulunmaktadır (Roof, 1979;Yıldız, 2001).

İnsanlık boyunca milyarlarca insanı ilgilendirmiş ve ilgilendirmeye devam eden din ve dindarlık fenomenleri, yine tüm bu insanlarca ve gruplarca farklı şekillerde algılanmış ve bu doğrultuda farklı şekillerde tanımlanmıştır (Yıldız, 2001). Fakat dindarlık kavramı kişiden kişiye, mensubu olunan dinden dine ve kültürden kültüre değişiklik göstermektedir (Uysal, 2006). Bu sebeple Din Psikolojisi alanında yapılan dindarlık tanımlarına ağırlık verilerek kavram açıklanmaya çalışılacaktır.

Himmelfarb (1975) dindarlığı "bir kişinin mensubu olduğu dine ait ilgileri, inançları ve faaliyetlerle meşgul olma düzeyi" (Yıldız, 2001) olarak ifade ederken Vergote "Tanrı'yı varoluşun kaynağı ve iyiliksever bir kudret olarak kabul etmek" şeklinde açıklar (Doğan, 2016).

Okumuş (2006) tarafından ise dindarlık "insanın iman-amel temelinde ortaya koyduğu dinî tutum, deneyim ve davranış biçimini, yani dinî yaşantıyı veya dindarca hayatı; inanılan dinin emir ve yasakları doğrultusunda yaşamayı ifade eden ve inanç, bilgi, tecrübe/duygu, ibadet, etki, organizasyon gibi boyutları olan bir olgu" olarak tanımlanmaktadır. Uysal (2006) dindarlığı "İnançlı ya da herhangi bir dine mensup kişilerin dini yaşantıları" şeklinde tanımlarken Erikson, Kohut ve Winnicott "Anne-baba karakterinde bir Tanrı'nın varlığına sığınma arayışı" şeklinde ifade eder (Bahadır, 2002). "Bireyin dinsel yapısıyla kurduğu bağlılık düzeyinin öznel ifadesi"

ise Subaşı'nın farklı dindarlık tanımlarından hareketle ortaya koyduğu dindarlık tanımıdır (Subaşı, 2002). Akgül (2004), "Hayattan zevk alma ve mutluluk ile iç içe gerçekleşen inanç, duygu, algı ya da tutum ve davranışların bütünlüğü" diyerek dindarlık kavramını açıklamaktadır. Delener, "kutsal şeylerle ilgili olan inançlar ve pratikler bütünü" olarak dindarlığı tanımlamaktadır (Delener,1990). Sağlam, dindarlığı "Kişinin sağlam bir inançla Allah'ın emirlerine uyması ve yasaklarından kaçınması, canlı ve cansız varlıklara karşı olumlu duygu, düşünce ve davranış biçimi geliştirmesi, bunları yaparken de Allah'a karşı sevgi, saygı ve bağlılık şuuru içerisinde bulunması hâlidir." diyerek tanımlamaktadır (Sağlam, 2006).

Başlangıçta tek boyutlu ele alınmasına rağmen zaman içinde araştırmacılar dindarlığın farklı boyutlarını ortaya koymuşlardır. Dindarlık gibi bir olgunun tek boyut ile açıklanamayacağını belirten Glock'a göre dindarlığın inanç, ibadet, tecrübe, bilgi ve etki olmak üzere beş boyutu bulunmaktadır (Glock, 1962).

Allport ve Ross, "dinin kişisel olarak uygulanması" şeklinde bir tanım yaparken aynı zamanda onu içsel dindarlık ve dışsal dindarlık olarak ikiye ayırmıştır (Allport ve Ross, 1967). Bu ayırım günümüzde hala geçerliliğini ve önemini sürdürmektedir (Onay, 2004).

Dindarlık boyutları hakkında Türkiye literatüründe yapılan önemli bir tasnif de Hökelekli'ye aittir. Dindarlık boyutlarını öncelikle üç gruba ayıran Hökelekli(1993) daha sonra kendi içlerinde bu boyutları da sınıflandırmaktadır:

a. Genişlemesine boyutları

- İdeolojik boyut
- İbadet boyutu
- Tecrübe boyutu
- Zihni/Entelektüel boyut
- Etki boyutu

b. Uzunlamasına boyutları

- İman/Taklit
- Fikir/İlim
- Marifet/Zevk/Şevk

c. Derinlemesine boyutları

- Dış güdümlü dindarlık

- İç güdümlü dindarlık

Bu araştırmada Kaplan ve Barak tarafından geliştirilen Dini Tutum Ölçeği kullanılarak gönüllü sade yaşam tarzı ile bireylerin dindarlık düzeyleri ilişkisi incelenecektir.

2.2.3. Maneviyat

Din psikolojisinin ilgilendiği bir konu olarak maneviyat, gün geçtikçe daha popüler hale gelmekte; bu konu üzerine yapılan çalışmalar gerek dünyada gerekse Türkiye'de artmaktadır. Pek çok açıdan incelense de maneviyatın ne ifade ettiği, nasıl ölçülmesi gerektiği ve dindarlıkla olan ilişkisi başlıca ilgi alanları olarak ifade edilebilir.

Maneviyatın ne olduğunu daha iyi anlamak adına onun tanımlarına geçmeden önce dindarlıktan farkının ne olduğuna kısaca değinmekte fayda vardır. Köse ve Ayten'in çalışmasında söz konusu farklar şu şekilde özetlenmiştir (Köse ve Ayten, 2019):

- Dindarlıkta kurumsal ilkeler ön planda iken maneviyatta bireysel anlam arayışı, kendini aşma ve aracısız olarak kutsal alanla iletişime geçme çabaları söz konusudur.
- Dindarlık, maneviyat arayışına göre daha durağan ve inanç temellidir.
- Maneviyat, dindarlığa göre daha duygusal, kişinin kendi tecrübelerine daha fazla öncelik veren ve dindarlığa göre daha değişken bir yapıya sahiptir.
- Dindarlıkta daha çok dini ilkelerin özüne (özellikle şekilsel olarak) riayet söz konusudur. Maneviyat ise önemli olan dini ve manevi unsurların fonksiyonlarıdır.
- Her iki olguda da kutsal arayışının mevcudiyeti söz konusu olsa da söz konusu arayış dindarlıkta kurumsal inanç ve gelenek bağlamında iken maneviyatta ise daha çok bireysel tarzda yapılmaktadır.

Kısacası Köse ve Ayten'e göre "maneviyat, daha çok bireysel tecrübeleri ihtiva ederken, dindarlık dini pratikleri, dinin sosyal ve kurumsal yönünü içerir. Dindarlıkta kutsal, kurumsal dini ilkelerce belirlenirken maneviyatta kutsal ilkelerle sınırlı değildir. Maneviyat arayışı, mabede gitmekle, namaz kılmakla olduğu gibi, türbeye gidip çaput bağlamakla da tezahür edebilir" (Köse ve Ayten, 2019). Karaca da yine bu bağlamda maneviyatın dini inançları ve dolayısıyla dindarlığı kapsayıcı bir yapıda olduğunu belirtmektedir (Karaca, 2020). Maneviyatın dindarlıktan farkına kısaca

değindikten sonra bu olgu hakkındaki tanımlara da çalışmanın sınırları içerisinde yer vermek gerekmektedir.

Arapça kökenli bir sözcük olan maneviyat, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “maddi olmayan, manevi şeyler” olarak tanımlanır. Manevi ise yine Türk Dil Kurumu sözlüğünde “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” şeklinde tanımlanır.

İngilizce’de “spirituality” ifadesi Türkçe’de dört ayrı kavrama karşılık gelir; maneviyat, ruhsallık, tincilik ve spiritüellik. Türk Din psikolojisi alanında ise ağırlıklı olarak maneviyat ve kimi zaman da spiritüellik kavramı kullanılır (Sevinç, 2020).

“Maneviyat, doğal ve sosyal çevreyle bütünlük hissi, tabiatta büyük bir intizam görme hissi, yaptığı işlere yoğunlaşabilme hissi, sezgisellik ve hayranlık duygusunu da içeren bir güç” olarak tanımlanmıştır (Düzgüner, 2013; Ayten, 2014; akt., Göcen, 2020). Özdoğan (2009), maneviyatı “insanın varedenle olan bağı” şeklinde tanımlar ve ilahi kaynaklı olduğunu belirtir (Göcen, 2020).

Zinnbauer ve meslektaşları (1997) tarafından yapılan araştırmada örneklemin %78’i kendilerini dindar gördüklerini ifade ederken yine aynı örneklemin %90’ı kendilerini maneviyat sahibi şeklinde ifade etmiştir (Pargament ve Geçioğlu, 2015). Son dönemlerde sık sık duyduğumuz “Dindar değilim ancak maneviyat sahibiyim/manevi olarak güçlü hissediyorum.” gibi ifadeler (Pargament ve Geçioğlu, 2015; Düzgüner, 2013) de din ve maneviyat kavramlarının ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğine ve maneviyat kavramının müstakil olarak ele alınması gerektiğine işaret eder. Düzgüner’in (2013) araştırmasında özellikle Türk örnekleme maneviyat kelimesi Batı’ya göre farklı algılanmaktadır. Türk örnekleme maneviyat “davranış odaklı” bir anlamda kullanılırken yabancı örnekleme “duygu merkezli”dir (Sevinç,2020). Müslümanlar için dindarlık ve maneviyat birbirleriyle yakın anlamda görülse de Batı’da bu iki kavram birbirinden ayrıdır ve maneviyat daha geniş kapsamlıdır (Hodge ve McGrew, 2006; Streib ve Hood, 2016; akt. Sevinç, 2020) Halihazırda literatürde maneviyatı anlamlandırmaya çalışan ve onun bireylerde nasıl yansımalarının olduğunu gösteren pek çok çalışma vardır ve artarak devam etmektedir.

2.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Dindarlık İlişkisi

Materyalist yaşam tarzlarının egemen olduğu günümüz toplumlarında oluşan tüketim kültürünü protesto eden, tüketim çılgınlığının parçası olmayı reddeden ve bu yönde adımlar atan pek çok grup vardır. Gönüllü Sade Yaşam da bu anlamda önde gelen hareketlerdendir. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda giderek artmaktadır. Bu araştırmalarda insanların sade yaşam tarzını benimserken nelerin onların motive olmasına sebep olduğu da ele alınır. Ekolojik, toplumsal ve kişisel birçok motivasyon kaynağı araştırmalarda ele alınmıştır. Yapılan araştırmalarda din, dindarlık ve maneviyat gibi insan yaşamında önemli yer eden olguların da kişilerin gönüllü sade yaşam tarzını benimsemesinde etkili olduğu görülmüştür (Pierce,2000,2003; Alexander ve Ussher, 2012; Walther vd., 2016; Rudmin ve Kilbourne, 1996; Etzioni, 1998, Shama, 1985; Lees ve Hill, 2002).

Her ne kadar gönüllü sade yaşam tarzı son yıllarda popülerleşen ve yaygınlaşan bir kavram olsa da gönüllü sadelik değerleri felsefe kadar eski bir tarihe sahiptir (McDonald vd., 2006). İdeal yaşam tarzı olarak sade yaşamın anlatımına antik Yunan, Çin ve Romalı filozofların yazılarında rastlanmıştır (Rudmin ve Kilbourne, 1996; Meto, 2017). Schor (1998), tüm büyük dinlerin sadeliği ve tutumluluğu önemseydiğini ve öğütlediğini belirtir (Ulusoy, 2015). Diğer yandan pek çok dini öğretiyi yalnızca dünyayı tehdit eden tüketim olgusuna değil; açgözlülük, israf, hedonik tüketim, materyalist değerler ve insanları mutlu edeceğini öne sürerek onları çekmeye çalışan tüketim ideolojisine karşı çıkar ve eleştirel bir duruş sergiler (Belk, 1983; Kilbourne vd.; akt, Ulusoy, 2015).

Birçok din ve öğretiyi, takipçilerine sade yaşamı öğütlemiştir. Aşırı tüketimi durdurması, çevreyi koruması, kişilere maddi varlıklar için harcayacakları vakitleri sevdiklerine vermelerini sağlayarak iyi oluşlarına katkıda bulunması gibi artıları olan sade yaşam tarzı, bu sebeplerle insanlar için belki de en uygun yaşam biçimidir ve pek çok din bu paydada birleşmektedir. Gönüllü sadeliği literatürde ilk kez ele alan araştırmacı Gregg (1936), İslam, Yahudilik, Hristiyanlık, Budizm ve Hinduizm'in gönüllü sadeliğin değerlerini benimsediğini ifade eder.

“Bana ne yoksulluk ne zenginlik ver!” (Judaism: Proverbs, 30.8) Yahudilikten bu sözü örnek veren Shama, gönüllü sadeliğin iki bin yıldan fazla süredir var olduğunu ifade eder (Shama,1985). Hristiyanlıkta “Siz hem Tanrı’ya hem de paraya kulluk edemezsiniz. (Matta, 24)”, İslam dininde “Yiyin için fakat israf etmeyin. (Araf, 31) Hinduizm’de "Kişi açgözlülükten kaçınmalıdır." (Hinduizm: Acarangasutra 2.119); “Yeterince sahip olduğunu bilen zengindir." (Taoizm: Tao Te Ching, Bölüm 33); "Bu dünyada kim bencil tutkularının üstesinden gelirse, üzüntüleri ondan uzaklaşır." (Budizm: Dhammapada, 336) dini öğretilerini örnek veren Miller ve Spoolman (2009), bu öğretilerin ve nicelerinin gönüllü sadelikle uyumlu olduğunu göstermektedir (Chowdhury, 2016).

Pek çok Evanjelik emanetçilik düşüncesi ve çevrecilik yoluyla gönüllü sadeci bir yaşam sürerler (Walther vd. 2016). Püritenler, Quaker'lar (Dostların Dini Cemiyeti), Mennonitler ve Amişler de sade yaşam konusunda uzun bir geçmişe sahiptir (Walther vd, 2015). Yahudilikte de orta yolun benimsenmesi öğütlenir. “Histapkut bamuat” “azla yetinmek” Yahudi geleneğinde benimsenen en temel erdemlerdendir (Friedman, 2002). Yahudilikte azla yetinmek bir erdemdir ve insanlara kismetleri ile yetinmeleri ve israftan sakınmaları öğütlenmiştir (Ma'alos Hamiddos, Virtue 21). Yahudi öğretisinde zenginlere bile lüks içinde yaşamamaları gerektiği; bunun yerine mallarını hayır işleri, iyilik yapmak gibi erdemler için kullanmaları gerektiği öğütlenir (Friedman, 2002).

Azevedo (2014) Papa John Paul II'den alıntı yaparak Katolik bakış açısını yansıtır: “olmak”tan ziyade “sahip olmaya” yöneldiğinde insanlar büyük bir tatminsizlikle baş başa kalırlar. Yanlış olan, böyle bir yaşam biçiminin aslında mutluluk getireceğini sanmaktır. “.... Benlik tarihten, gelenekten, toplumdan, doğadan ve Tanrı'dan özgür kılınır, ancak bu özgürlüğün getirdiği boşluğu sezen “tüketim”, modern benliğin boşluğunu doldurmanın bir aracı olarak sunulur.” (Beabout ve Echeverria, 2002; akt. Azevedo, 2014)

Daha önce gönüllü sade yaşam tarzının tarihçesinde de ele aldığımız üzere Osmanlı Devleti'nde önemli bir yere sahip olan Ahilik sisteminin de gönüllü sade yaşam tarzı ile değerler açısından benzer olduğu ortaya konmuştur. Ahilik Türk ve İslam kültürleri temelinde oluşmuş, Selçuklu ve Osmanlı döneminde yüzyıllar boyunca varlık

göstermiş bir yaşam tarzı ve sosyal yapıdır. Ayrıca dini, ahlaki, manevi, ekonomik ve ticari sistemlerin bir bütünü olarak ifade edilebilir (Örs, 2016). Ahilik ve gönüllü sadeliğin ortak değerlerinden çevresel duyarlılık ahilerin cana ve canlıya en büyük kıymeti vermesinde görülür. Bunun yanı sıra üretim ve tüketimde her daim dengenin gözetilmesi, servet ve zenginliğin daha üstün bir amaca hizmet ettiği takdirde anlam taşınması, kanaatkâr olmak, israftan kaçınmak, sahip olunan maldan maksimum faydayı sağlamak ve hazzı tüketime sebebiyet verebilecek olan egoyu kamçulamak gibi değer ve tutumlar gönüllü sadeliğin bu yönlerden Ahilerin yaşamında yer edindiğini göstermektedir (Örs, 2016). Onlara göre esas sermaye “ahlak”tır.

Ayten (2010), bireylerin çevreye bakışını “sahip olma” ve “emanet olarak görme” şeklinde iki grupta inceler:

Bireyin çevreye karşı “sahip olma” ve “emanet olarak görme” şeklinde iki temel yönelimi olabilir. Sahip olma yöneliminde insan, doğal çevre üzerinde her türlü tasarruf hakkına sahip olduğunu düşünür. Fromm’un da belirttiği gibi, sahip olma yöneliminde insan, tabiatı dilediğince kullanabileceğini düşünür ve ona “kullan, tüket ve at” anlayışıyla yaklaşır. İnsandaki bu sahip olma yönelimi aşırı tüketim isteği olarak kendini gösterir. Modern zamanda, aşırı tüketimin bireyi mutluluğa ulaştıracağı düşünülmüştür. Ancak sonuç böyle olmamış; gerek boş zamanını gerek sahip olduğu doğal güzellikleri kayıtsızca tüketen insan mutluluğa ulaşamamıştır. Tabiatı emanet olarak algılama yöneliminde ise birey, tabiata hükmetme onu ele geçirme yerine onun mutlak sahibi olmadığını farkına vararak, hayatını devam ettirdiği süre içerisinde onun kendisine verilen bir emanet olduğunu düşünür ve bu sorumluluk bilinciyle hareket eder. Doğal çevrenin kendisi için taşıdığı önemi kavrar. Ondan gerektirdiği şekliyle gerektiği kadar istifade eder. Bu yönelim, mutlak sahip olan Allah’ın kâinatı bir armağan ve emanet olarak insana verdiği ve dolayısıyla doğal kaynakların yerli yerince israf etmeden kullanılması gerektiğini öngören dini inançtan beslenir (Ayten, 2010).

Dinin kişilerin davranışını pek çok yönden etkilediğine daha önce değindik. Bu bağlamda tüketim gibi hayatın merkezinde yer alan ve tüm insanların bir şekilde gerçekleştirdiği bu faaliyette dindar bireyin tüketim davranışının mensup olduğu dinin öğretileri ışığında şekillenmesi beklenebilir. Dolayısıyla din gibi dindarlık da tüketim ile her zaman ilişkili olmuş bir kavramdır. Vitell, Paolillo ve Singh, Allport ve Ross (1967) tarafından geliştirilen ölçeği kullanarak iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ile etik tüketim ilişkisini incelemişlerdir (Vitell, Paolillo ve Singh, 2005). 2005 yılında yaptıkları bu araştırmada dış güdümlü dindarlık ile etik tüketim düşüncesi arasında bir ilişkiye rastlanmazken iç güdümlü dindarlık ve etik tüketimin neredeyse tüm boyutlarında pozitif etkiye sahip olduğu görülmüştür (Schneider, Krieger ve Bayraktar, 2011). Bundan hareketle araştırma, yüksek iç güdümlü dindarlığa sahip tüketicilerin, düşük iç güdümlü dindarlığa sahip tüketicilere göre etik olmayan

davranışları reddetme olasılığının daha yüksek görüldüğünü göstermektedir. Bununla birlikte, dış güdümlü dindarlığın kapsamı, tüketicilerin etik tüketim konusundaki kaygılarını etkiliyor gibi görünmemektedir (Schneider, Krieger ve Bayraktar, 2011).

Chowdhury (2016) dindarlık, gönüllü sadelik ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceler. Çalışmada, çeşitli dini geçmişlere sahip 200 kişiyle anket yapmış ve dindarlık, gönüllü sadelik ve manevi iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma ayrıca, manevi iyi oluşun dindarlık ile gönüllü sadelik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini ifade eder, bu da dindarlığın daha fazla manevi iyi oluşa yol açabileceğini ve bunun da gönüllü sadeliğe daha fazla ilgiyi teşvik edebileceğini düşündürmektedir. Chowdhury (2016), dinin bir yaşam biçimi olarak gönüllü sadeliği teşvik etmede önemli bir rol oynayabileceği ve maneviyatı daha yüksek olan bireylerin daha sade bir yaşam tarzını benimseme olasılığının daha yüksek olabileceği sonucuna varır (Chowdhury, 2016).

Minimalizm ile dini hayat arasında birçok ortak nokta vardır. Hem insanlara olan etkileri yönünden hem de öğütleri yönünden yadsınamaz pek çok benzerlik söz konusudur. Özellikle İslam dininde tasavvuf düşüncesi minimalizmle ortak değerleri paylaşmaktadır. Tasavvufi yaşamda önemli bir kavram olan zühd kavramını “ev, ev eşyası, binek aracı vb. dünya malı olarak adlandırılan maddî şeylere karşı isteksiz olmak, bunları elde etmek için hırslı olmamak ve zarûrî olarak ihtiyaç duyulmayan nesnelere yaşamda yer vermemek (Gökcan, 2017a)” tanımı ile ele alan Kayıklık ve Yıldırım, minimalizm ile gereksiz eşya ve varlıklara hayatlarında yer vermeme açılarından benzer olduğunu ifade etmiştir (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

İslam kültüründe yer alan bir diğer değer olan kanaatkarlık da gönüllü sade yaşam tarzı felsefesiyle uyum içindedir. Kayıklık, “Verilene razı olmak, onu kabul etmek” (Çağırıcı, 2001) olarak açıklanan kanaat kavramında esas olanın “kişinin elindeki ile yetinip fazlası için hırsla çalışmaması” olduğunu ifade eder. Kanaat sahibi kişi sahip olduğu ile yetinir ve gerçekten ihtiyaç duyduğunun daha fazlası için çabalamaz (Yılmaz, 2015; akt., Kayıklık ve Yıldırım, 2022). Kanaatkarlık gönüllü sade yaşam biçiminde de amaçlanan bir değerdir (Elgin ve Mitchell, 1977; akt., Örs,2016). Bu anlamda minimalizm ve dindarlık (özelde sufizm) arasında hem etki hem yaşayış yönünden benzerlikler söz konusudur. Yine tasavvufta ele alınan “diğerkamlık-isar”

“fakr” kavramları ve sadaka vermek de minimalizm ve sade yaşam değerleri ile ilişkilidir (Kayıklık ve Yıldırım, 2022).

Diğer yandan fazla eşyanın, biriktirmenin ve maddeye aşırı düşkünlüğün bireylere mutluluk vermediğini modern minimalizm araştırmacıları ortaya koymuştur (Rodriguez, 2018; Hammond, 2017; Hausen, 2018; akt. Kayıklık ve Yıldırım, 2022). Bunun yanı sıra İslam düşüncesinde de gereksiz eşya ve maddiyatın, bunları elde etmekte gösterilen çabanın kişilerde endişe ve hüznü arttırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Gökcan, 2017b; akt. Kayıklık ve Yıldırım 2022).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Kavramsal çerçeve bölümünün ardından gelen bu bölümde, çalışmada kullanılan yöntem açıklanmıştır. Çalışmanın amacı, araştırma modeli, araştırmanın aşamaları ve araştırmanın betimsel bulgularının yanı sıra veri toplama süreci, veri toplama araçları hakkında da bilgiler verilmiştir. Bu nicel çalışmada gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık ilişkisi incelenmektedir.

3.1. Araştırma Modeli

Metodoloji, "araştırma sürecinin geniş bileşenleri için tercihleri içeren bilimsel araştırmaya yönelik genel bir yaklaşım" olarak tanımlanabilir ve yöntemler, "araştırmanın yürütülmesi için özel stratejiler" olarak ifade edilebilir (Teddle ve Tashakkori, 2009). Gönüllü sade yaşam ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmak için bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve anket uygulaması yapılmıştır. Ayrıca gönüllü sadelik ve dindarlığın yaş, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim ve dindarlık değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

3.2. Araştırma Örnekleme

Araştırma verileri, internet ortamında "Google Forms" aracılığıyla doldurulan anketlerden elde edilmiştir. Araştırmada hedefimiz Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan toplumun farklı gelir grubu, sosyal çevre ve eğitim düzeyine sahip kişilere ulaşmak olduğundan anketin katılımcılara dijital ortamda ulaştırılması, istenilen pratiklik ve çeşitliliği araştırmaya sağlamıştır.

Araştırma evreninin 18 yaş ve üzeri yaş gruplarından olan, yetişkin olarak nitelendirilebilecek kişiler olduğu söylenebilir. Araştırmada örneklem olarak, evreni

temsil ettiđi dűşűnűlen basit tesadűfi őrnekleme tekniđine bařvurulmuř ve anket çalıřması 2023 yılının Mart ve Mayıs ayları arasında yapılmıřtır. Çalıřmanın őrneklemini 387 kiřiden oluřmaktadır. Bu formdan elde edilen verilerle betimleyici ve frekans analizleri yapılmıř, őrnekleme ait elde edilen bilgiler ařađıdaki tablolarda ۆzetlenmiřtir.

Tablo 3.1. örneklemin Cinsiyete Gۆre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	120	31,0
Kadın	267	69,0
Total	387	100,0

örnekleminizin %68,99'u (s=267) kadınlardan, %31,01'i (s=120) erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 3.2. örneklemin Yaş Grublarına Gۆre Dağılımı

Yaş	N	%
18-30	247	63,8
31-40	89	23,0
41-50	24	6,2
51-60	25	6,5
61 ve ۆzeri	2	,5
Total	387	100,0

Araştırmamızın őrnekleminin %63,82'si (s=247) 18-30 yař grubundan, %23'ű (s=89) 31-40 yař grubundan, %6,46'sı (s=25) 51-60 yař grubundan ve %6,20'si (s=24) 41-50 yař grubundandır.

Tablo 3.3. Örneklemin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Eğitim Durum	N	%
İlkokul	14	3,6
Lise	39	10,1
Lisans	239	61,8
Lisansüstü	72	18,6
Doktora	23	5,9
Total	387	100,0

Örneklemin %61,76'sı (s=239) lisans, %18,60'ı (s=72) lisansüstü, %10,08'i (s=39) lise, %5,94'ü (s=23) doktora, % 3,62'si (s=14) ilkokul eğitim seviyesindedir.

Tablo 3.4. Örneklemin Gelir Durumuna Göre Dağılımı

Aylık Gelir	N	%
10.000 ve altı	67	17,3
10.001-20.000	156	40,3
20.001 ve üzeri	164	42,4
Total	387	100,0

Araştırmamızın anket uygulamasının yapıldığı dönemde örnekleminizin (08.03.2023-11.05.2023 tarihleri arası) %42,36'sı aylık gelirin 20.001 TL ve üzeri, %40,31'i (s=156) 10.001-20.000 TL ve %17,31'i (s=67) 10.000 TL ve altı aylık gelire sahip olduklarını beyan etmişlerdir.

Tablo 3.5. Örneklemin Medeni Duruma Göre Dağılımı

Medeni Durum	N	%
Bekar	226	58,4
Evli	161	41,6
Total	387	100,0

Medeni duruma baktığımızda, katılımcıların %41,61'inin (s=161) evli, %58,40'ının (s=226) bekar olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmamızda veri toplama araçları olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, *Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği* ve Dini Tutum Ölçeğinin birleşiminden oluşan bir anket kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi özelliklerini tespit etmek amacıyla anket formunun ilk sayfasında sosyo-demografik bilgi formu yer almakta ve bu form 5 sorudan oluşmaktadır (bkz. EK-A).

3.3.2. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği

Araştırmada kullanılan ölçeklerden ilki “Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği”dir. İlk olarak Iwata (2006) tarafından geliştirilen bu ölçek, Martinez ve Fraj (2006) ve Shama (1985)'nin konu ile ilgili yaptıkları araştırmalarda kullandıkları ölçekler temel alınarak ve Türk kültür yapısına uygunluğu açısından bazı değişiklikler yapılarak Özgül (2010) tarafından son haline getirilmiştir. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeği, likert tipi bir ölçek olup 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek bireylerin gönüllü sade yaşam tutumlarını ölçmektedir. Ölçeğin güvenirlik geçerlilik çalışması Özgül tarafından yapılmıştır. 21 maddeli ölçek varyanstaki değişimi açıklama yüzdesinin .58 olduğu belirlenmiş ve geçerlilik analizleri sonunda bu düzeyin yaklaşık %74 gibi bir oranda çıktığı görülmüştür. Ölçeğin puanlanması, Kesinlikle katılmıyorum =1, Kesinlikle katılıyorum=5 şeklinde olup puan ranjı 21- 105 tir. Araştırmada Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Ölçeğinden alınan puanları ifade etmek için *Gönüllü Sade Yaşam* ifadesi kullanılacaktır. (Ölçek maddeleri için bkz. EK-B)

3.3.3. Dini Tutum Ölçeği

Araştırmamızda dindarlığı ölçmek için Kaplan ve Barak'ın (2021) geliştirdiği *Dini Tutum Ölçeği* kullanılmıştır. *Dini Tutum Ölçeği (DTÖ)*, herhangi bir dini inanç sistemindeki spesifik inanç ve ritüellerden bağımsız olarak dini inançlara bilişsel ve davranışsal bağlılığı ölçmektedir. Diğerlerine göre daha kısa olan DTÖ'nün her bir maddesi için uygun 1 (Düşük Değer) ve 5 (Yüksek Değer) puan arasında değişen 5'li likert tipi bir derecelendirme yapılmıştır. Ölçeğin puan ranjı 5-25'tir. Araştırmamızda Dini Tutum Ölçeğinden alınan puanları ifade etmek için *Dindarlık* ifadesi kullanılacaktır. (Ölçek maddeleri için bkz. EK-C)

3.4. Verilerin Toplanması

Yukarıda detayları verilen ölçme araçları bir araya getirilerek araştırmada kullanılacak anket formu oluşturulmuştur. 2023 yılının mart ve mayıs ayları arasındaki zaman diliminde toplanan veriler, anket formunun "Google Forms" ile hazırlanıp katılımcılara "Gmail", "Whatsapp" ve "Instagram" gibi uygulamalar vasıtasıyla iletilmesi ile internet ortamından elde edilmiştir. Bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de Covid-19 pandemi süreci ve ayrıca pandemi sonrasında yaşanan deprem felaketi sebebiyle birçok araştırmada veri toplama süreci için online uygulamalara müracaat edilmiştir. Araştırmamızda da bahsedilen zorluklar ve verilere ulaşmada sağladığı pratiklik ve çeşitlilik nedeniyle online bilgi toplama tekniği tercih edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Katılımcıların doldurduğu anketler gözden geçirilerek eksik ve yanlış olanlar analiz dışında bırakılmıştır. Elde edilen veriler SPSS-21 paket programında değerlendirilmek üzere bilgisayara aktarılmıştır. Verilerin analizinde ise "Pearson Korelasyon Analizi", iki gruplu değişkenlerin analizinde Independent Samples T testi, çok gruplu değişkenlerin analizinde ise "Tek Yönlü Varyans Analizi" ve "Tukey-HSD Testi" kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

Çalışmamızın bu bölümünde araştırmanın temel problem ve amaçları çerçevesinde oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla gerçekleştirdiğimiz analizlere yer verilecektir. Bu bağlamda öncelikle gönüllü sade yaşam ve dindarlıkla ilgili genel bilgiler verilecek, sonra sosyo-demografik değişkenlere dair bulgular, ardından gönüllü sade yaşam tarzı ile sosyo-demografik özelliklerin ilişkisi ve dindarlık ile sosyo-demografik özelliklerin ilişkisi ortaya konulacaktır. Araştırmamız kapsamında katılımcılara yöneltilen ve “gönüllü sade yaşam tarzı motivasyonlarını” araştırdığımız soruya dair bulgular da yine bu bölümde verilecektir. Ardından ilgili değişkenler devreye alınarak gönüllü sade yaşam ve dindarlık arasındaki ilişki ortaya konulacaktır. Tartışma ve detaylı yorumlar çalışmanın beşinci bölümünde yer aldığından, bu bölümde tablolar eşliğinde sunulan bulgular hakkında yalnızca genel yorumlara yer verilmiştir. Bulgular incelenirken önce araştırma soruları, ardından da ilgili hipotezler ışığında analizler sunulacaktır.

4.1. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık: Genel Profil

Bu başlık altında araştırmamızdan hareketle örneklemin ölçme araçlarından aldığı ortalamalardan genel bir profil ortaya konmuştur.

4.1.1. Gönüllü Sade Yaşam Puanları

Tablo 4.1. Örneklemin Gönüllü Sade Yaşam Ortalama Puanları

N	Min.	Mak.	Ort.
387	30,00	105,00	81,7907

Analizler neticesinde ulaştığımız bulgulara göre, uyguladığımız Gönüllü Sade Yaşam Tarzı leği'nden alınan en yüksek ortalama puan $x=105$, en düşük puan $x=30$ olup, toplam ortalama puan $x= 81,79$ 'dur.

Tablo 4.2. rneklemen Gönüllü Sade Yaşamı Benimseme Düzeyi

Gönüllü Sade Yaşam Düzeyi	N	%	Ort.
Düşük	2	,5	31,00
Orta	30	7,8	57,43
Yüksek	334	86,3	85,17
Total	366	94,6	100,0
Missing System	21	5,4	
Total	387	100,0	

rneklemen Gönüllü Sade Yaşamı benimseme düzeylerini tespit etmek için aralıklı düzeydeki Gönüllü Sade Yaşam ortalama puanlarını nominal düzeye dönüştürerek yaptığımız sınıflandırma neticesinde, katılımcıların %86,3'nn ($s=334$) gönüllü sade yaşamı *yüksek* düzeyde benimsedikleri, onları ikinci sırada *orta* düzeyde benimseyenlerin takip ettiği (%7,8, $s=30$) ve *düşük* düzeyde benimseyenlerin oranının ise %0,5 olduğu ($s=2$) görülmektedir. Tabloda görülen missing system oranı, düzeyler arası geçişliliği önlemek için analiz dışı bıraktığımız denekleri temsil etmektedir.

Sonuç olarak, *orta* ve *yüksek* düzeyde gönüllü sade yaşamı benimseyenlerin oranlarına baktığımızda, rneklemen Gönüllü Sade Yaşamı büyük oranda benimsediklerini söyleyebiliriz.

4.1.2. Dindarlık Puanları

Tablo 4.3. rneklemen Dindarlık Ortalama Puanları

N	Min.	Mak.	Ort.
387	5,00	25,00	18,2636

Bulgulara göre, uyguladığımız Dindarlık Ölçeği'nden alınan en yüksek ortalama puan $x=25$, en düşük ortalama puan $x=5$ olup, toplam ortalama dindarlık puanı ise $x= 18,26$ dır.

Tablo 4.4. Örneklem Dindarlık Düzeyi

Dindarlık Düzeyi	N	%	Ort.
Düşük	45	11,6	7.48
Orta	139	35,9	16.35
Yüksek	130	33,6	23,56
Total	314	81,1	100,0
Missing System	73	18,9	
Total	387	100,0	

Örneklem uyguladığımız Dindarlık Ölçeği'nden aldıkları puanları sınıflandırdığımızda, katılımcıların en yüksek oranda *orta* düzey dindarlıkta yoğunlaştıkları (% 35,9, $s=139$), onları *yüksek* düzey (% 33,6, $s= 130$) ve *düşük* düzeyde dindar olanların (%11,6, $s= 45$) takip ettikleri görülmektedir. Tabloda görülen “missing system” oranı, yine düzeyler arası geçişliliği önlemek için analiz dışı bıraktığımız denekleri temsil etmektedir.

Bu sonuca göre, örneklemimizin büyük oranda *orta* ve *yüksek* düzeyde dindar kişilerden oluştuğunu söyleyebiliriz.

4.2. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Gönüllü Sade Yaşam Tutumları

Araştırma Sorusu 1- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum ve ekonomik durumun etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmamız analizleri neticesinde ortaya koyduğumuz ve örneklem sosyo-demografik değişkenlere göre özelliklerini içeren bilgileri hatırlamak adına kısaca tekrarlayacağız. Yaptığımız analizler sonucu katılımcıların sosyo-demografik

özelliklerine bakıldığında örneklemin %68,99'unun (s=267) kadınlardan, %31,01'inin (s=120) ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Medeni duruma baktığımızda, katılımcıların %41,61'inin (s=160) evli, %58,40'ının (s=226) bekar olduğu görülmektedir. Örneklemin %63,82'si (s=247) 18-30 yaş grubundan, %23'ü (s=89) 31-40 yaş grubundan, %6,46'sı (s=25) 51-60 yaş grubundan ve %6,20'si (s=24) 41-50 yaş grubundandır. Örneklemin %61,76'sı (s=239) lisans, %18,60'ı (s=72) lisansüstü, %10,08'i (s=39) lise, %5,94'ü (s=23) doktora, %3,62'si (s=3.62) ilköğretim seviyesindedir. Araştırmamızın anket uygulamasının yapıldığı dönemde örnekleminizin (08.03.2023-11.05.2023 tarihleri arası) %42,36'sı aylık gelirinin 20.001 TL ve üzeri, %40,31'i (s=156) 10.001-20.000 TL ve %17,31'i (s=67) 10.000 TL ve altı aylık gelire sahip olduklarını beyan etmişlerdir. Bu bilgiler ile birlikte gönüllü sade yaşam ve sosyo-demografik bilgiler arasındaki ilişkiler incelenecektir.

Tablo 4.5. Yaş Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yaş	Gönüllü Sade Yaşam Puanı	N		SS	df	χ^2	F	Sig
Gönüllü Sade Yaşam	18-30 yaş	81.32	247	Btw Gr	2295,445	4	573,861	4,451	,002
	31-40 yaş	80.03	89	In Group	49254,601	382	128,939		
	41-50 yaş	84.47	24	Total	51550,047	386			
	51-60 yaş	88.12	25						
	61 yaş ve yukarı	101.00	2						
	Total			387					

*P<.05

Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre yaş gruplarının gönüllü sade yaşam puanları (F4,382=4,451, P<.002) arasında anlamlı farklılıklar vardır.

Bulgulara göre, en yüksek gönüllü sadelik puanına 61 yaş ve üzeri grup ulaşmışken (x=101.00), onları yüksekten düşüğe 51-60 yaş (x=88.12), 41-50 yaş (x=84.47), 18-30 yaş (x= 81.32) ve 31-40 yaş (x=80.03) grupları takip etmişlerdir. Gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ise 51-60 yaş grubu ile 18-30 ve 31-40 yaş grubu arasında gerçekleşmiştir.

Tablo 4.6. Cinsiyet Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SD	t
GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM	Erkek	120	81,07	12,480	,816
	Kadın	267	82,11	11,125	

P>.05

Uygulanan t testi sonucuna göre, erkekler ve kadınların gönüllü sade yaşam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Her ne kadar aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmasa da fikir vermesi açısından baktığımızda kadınların Gönüllü Sade Yaşam puanlarının ($x=82,11$) erkeklerin puanından ($x=81,07$) aralarındaki fark az olsa da daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.7. Eğitim Düzeyi Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD Testi

	Eğitim Düzeyi	Dindarlık Puanı	N		SS	df	χ^2	F	Sig
Gönüllü Sade Yaşam	Lisans	81,02	239	Btw Gr	721,682	4	180,420	1,356	,249
	Doktora	81,78	23	In Group	50828,365	382	133,059		
	Lise	82,38	39	Total	51550,047	386			
	Lisansüstü	82,88	72						
	İlkokul	87,64	14						
	Total			387					

*P<.05

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, eğitim düzeyi gruplarının Gönüllü Sade Yaşam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. (F4,382=.249, P>.05)

Aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmamakla birlikte, puanların dağılımına baktığımızda en yüksek gönüllü sade yaşam puanlarına ilkokul mezunlarının ulaştığı ($x=87,64$), onları lisansüstü ($x=82,88$), lise ($x=82,38$), doktora ($x=81,78$) ve lisans gruplarının ($x=81,02$) takip ettikleri görülmektedir.

Eğitim durumu bağımsız değişkeni ile ilgili bulgu değerlendirildiğinde gönüllü sade yaşam değişkeninde puanların eğitim durumuna paralel bir artış veya eksilme göstermediği, ancak en yüksek puanlara ilkokul mezunlarının ulaştığı görülmektedir. Buna göre ilkokul mezunları gönüllü sade yaşamı diğer gruplara göre daha üst düzeyde tercih etmektedir diyebiliriz.

Tablo 4.8. Medeni Durum Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi

	Medeni Durum	N	\bar{x}	SD	t
Gönüllü Sade Yaşam	Bekar	226	81,07	10,107	,-2,568*
	Evli	161	82,11	13,156	

P<.01

Çalışmamızın rnekleme grubu içerisinde sadece evli ve bekarların olduğu görülmüş ve bu sebeple iki grubun puanları arasındaki farklılığı test etmek için Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmıştır. Analiz neticesinde, gönüllü sade yaşam değişkeninde evlilerin puanlarının (Gn.s.y $x=82,07$) bekarların puanlarından (Gn.s.y $=81,07$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde ($P<.01$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre evliler bekarlara göre gönüllü sade yaşam tarzını daha çok tercih etmektedirler.

Tablo 4.9. Ailenin Aylık Gelir Durumu Gruplarının Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Ailenin Aylık Geliri	Gönüllü Sade Yaşam Puanı	N		SS	df	\bar{x}^2	F	Sig
Gönüllü Sade Yaşam	10.000 ve altı	81,55	67	Btw Gr	18,950	2	9,475	,071	,932
	20.001 ve zeri	81,63	164	In Group	51531,097	384	134,196		
	10.001-20.000	82,05	156	Total	51550,047	386			
	Total		387						

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, ailenin aylık gelir durumu gruplarının Gönüllü Sade Yaşam puanları istatistiksel açıdan bir farklılık göstermemektedir (Gnsd, $F_{2,384}=,932$; Dindr, $F_{2,384}=2,591$, $P>,05$).

Fikir vermesi açısından puanların dağılımına baktığımızda Gönüllü Sade Yaşam ölçeğinden en yüksek puanlara 08.03.2023- 12.05.2023 tarihleri itibarıyla aylık geliri 10.000-20.000 TL arası olanların ulaştıkları (göns $x=82,05$; dindr, $x= 19,00$), onları yüksekten düşüğe 20.001 ve üzeri geliri olanlar (gönsd $x= 81,63$; dindr $x=17,87$) ve 10.000 TL ve altı gelire sahip olanların takip ettikleri (Gönsd $x=81,55$; dindr $x= 17,50$) görülmüştür. Burada da ekonomik gelir açısından düşük seviye olarak kabul edilen 10,001 ve altı aylık gelire sahip olanların en düşük gönüllü sade yaşam puanlarına sahip olmaları dikkat çekmektedir.

4.3. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dindarlık Tutumları

Tablo 4.10. Cinsiyet Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SD	t
DİNDARLIK	Erkek	120	18,50	5,275	,580
	Kadın	267	18,15	5,414	

P>.05

Uygulanan t testi sonucuna göre, erkekler ve kadınların hem gönüllü sade yaşam hem de dindarlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmamakla birlikte fikir vermesi açısından baktığımızda kadınların Gönüllü Sade Yaşam puanlarının ($x=82,11$) erkeklerin puanından; erkeklerin Dindarlık puanlarının ($x=18,50$) ise kadınların puanlarından ($x= 18,15$) aralarındaki fark az olsa da daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11. Yaş Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Yaş	Dindarlık Puanı	N		SS	df	\bar{x}^2	F	Sig
Dindarlık	18-30 yaş	18.17	247	Btw Gr	274,044	4	68,511	2,413	,049
	31-40 yaş	17.48	89	In Group	10845,072	382	28,390		
	41-50 yaş	19.33	24	Total	11119,116	386			
	51-60 yaş	21.00	25						
	61 yaş ve yukarı	17.00	2						
	Total			387					

***P<.05**

Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre yaş gruplarının gönüllü sade yaşam puanları ($F_{4,382}=4,451$, $P<.002$) ve dindarlık puanları arasında ($F_{4,282}=2.413$, $P<.05$) anlamlı farklılıklar vardır.

Dindarlık açısından baktığımızda yaş gruplarının belirgin bir sıralamada olmadığı, ancak puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın 51-60 yaş grubu ($x=21$) ile 31-40 yaş grupları ($x=17.48$) arasında gerçekleştiği görülmektedir.

Tablo 4.12. Medeni Durum Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair T-Testi

	Medeni Durum	N	\bar{x}	SD	t
Dindarlık	Bekar	226	17,32	5,441	,-4,170*
	Evli	161	19,58	4,985	

P<.01

Çalışmamızın örneklem grubu içerisinde sadece evli ve bekarların olduğu görülmüş ve bu sebeple iki grubun puanları arasındaki farklılığı test etmek için Bağımsız Gruplar T Testi uygulanmıştır. Analiz neticesinde, hem Gönüllü Sade Yaşam hem de Dindarlık değişkeninde evlilerin puanlarının (Gön.s.y $x=82.07$; dindr $x=19,58$) bekarların puanlarından (Gön.s.y $=81,07$; Dindr $x=17.32$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde

($P < .01$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre evliler bekarlara göre hem daha dindardırlar hem de gönüllü sade yaşam tarzını daha çok tercih etmektedirler.

Tablo 4.13. Eğitim Düzeyi Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey HSD Testi

	Eğitim Düzeyi	Dindarlık Puanı	N		SS	df	\bar{x}^2	F	Sig
Dindarlık	Lisans	17,49	239	Btw Gr	630,186	4	157,546	5,738	,000
	Doktora	20,73	23	In Group	10488,931	382	27,458		
	Lise	18,74	39	Total	11119,116	386			
	Lisansüstü	18,84	72						
	İlkokul	23,00	14						
	Total			387					

* $P < .05$

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, eğitim düzeyi gruplarının Gönüllü Sade Yaşam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemişken ($F_{4,382}=2.249$, $P > .05$), dindarlık puanları anlamlı şekilde farklılık göstermektedir ($F_{4,382}=5.738$, $P < .001$).

Dindarlık değişkeninde en yüksek puanı İlkokul mezunlarının aldığı ($x=23.00$) onları sırasıyla Doktora ($x=20,73$), Lisansüstü ($x=18,84$), Lise ($x=18.74$) ve Lisans mezunlarının ($x= 17.49$) takip ettikleri tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıklar ise lisans mezunları ile ilkokul ve doktora; doktora grubu ile lisans grubu ve en yüksek dindarlık puanına ulaşan ilkokul grubu ile en düşük dindarlık puanına sahip olan lisans grubu arasında gerçekleşmiştir.

Eğitim durumu bağımsız değişkeni ile ilgili bulgu değerlendirildiğinde hem gönüllü sade yaşam hem de dindarlık değişkenlerinde puanların eğitim durumuna paralel bir artış veya eksilme göstermediği, ancak her iki değişkende de en yüksek puanlara ilkokul mezunlarının ulaştığı görülmektedir. Buna göre ilkokul mezunları diğerlerine göre hem daha dindardır hem de gönüllü sade yaşamı diğer gruplara göre daha üst düzeyde tercih etmektedir diyebiliriz.

Tablo 4.14. Ailenin Aylık Gelir Durumu Gruplarının Dindarlık Puanlarının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Ailenin Aylık Geliri	Dindarlık Puanı	N		SS	df	\bar{x}^2	F	Sig
Dindarlık	10.000 ve altı	17,50	67	Btw Gr	148,059	2	74,030	2,591	,076
	20.001 ve üzeri	17,87	164	In Group	10971,057	384	28,570		
	10.001-20.000	19,00	156	Total	11119,116	386			
	Total		387						

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, ailenin aylık gelir durumu gruplarının Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık puanları istatistiksel açıdan bir farklılık göstermemektedir (Gönsd, $F_{2,384}=,932$; Dindr, $F_{2,384}= 2,591$, $P>,05$).

Fikir vermesi açısından puanların dağılımına baktığımızda hem Gönüllü Sade Yaşam hem de Dindarlık ölçeğinden en yüksek puanlara 08.03.2023- 12.05.2023 tarihleri itibarıyla aylık geliri 10.000-20.000 TL arası olanların ulaştıkları (gönsd $x=82,05$; dindr, $x= 19,00$), onları yüksekte düşüğe 20.001 ve üzeri geliri olanlar (gönsd $x= 81,63$; dindr $x=17,87$) ve 10.000 TL ve altı gelire sahip olanların takip ettiği (Gönsd $x=81,55$; dindr $x= 17,50$) görülmüştür. Burada da ekonomik gelir açısından düşük seviye olarak kabul edilen 10,001 ve altı aylık gelire sahip olanların en düşük gönüllü sade yaşam ve dindarlık puanlarına sahip olmaları dikkat çekmektedir.

4.4. Gönüllü Sade Yaşam ve Orta Yaş Krizi İlişkisi

Araştırma Sorusu 3- Orta yaş krizi ile gönüllü sade yaşam tarzı arasında bir bağlantı var mıdır?

Tablo 4.15. Yaş Gruplarına Göre Manevi Boşluk Yaşayan ve Hayatında Radikal Değişiklikler Yapmak İsteyenlerin Dağılımına Dair Çapraz Tablo

	Yaş				Total	
	18-30	31-40	41-50	51-60		
Bir süredir manevi boşluk yaşıyorum.	Count 1,00	57	15	2	2	76
% within ManeviBosluk	75,0%	19,7%	2,6%	2,6%	100,0%	
% within Yaş	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
Hayatımda radikal değişiklikler yapmak istiyorum.	Count	92	18	6	3	119
% within haytımdaRadikal	77,3%	15,1%	5,0%	2,5%	100,0%	
% within Yaş	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Yaş gruplarının dağılımına baktığımızda, hayatında radikal değişiklikler yapmak isteyen ve bir süredir manevi boşluk yaşayanların en yüksek oranda 18-30 yaş arasında (manevi boşl, %75 s= 57; radikal değ., %77,3, s=92) bulunduğu, onları yüksekten düşüğe, 31-40 yaş (manevi boşl, %19,7 s= 15; radikal değ., %15,1, s=18), 41-50 yaş (manevi boşl, %2,6 s= 2; radikal değ., %5, s=6) ve 51-60 yaş arası grubun takip ettiği (manevi boşl, %2,8, s=2 ; radikal değ., %2,5, s=3) görülmektedir. Bu sonuca göre her iki yaşam olayını da gençler daha çok yaşamakta, yaş ilerledikçe yaşanma oranı düşmektedir.

Bu bağlamda öngördüğümüz bağlantı, yani “Bir süredir manevi boşluk yaşıyorum/arayış içindeyim” ve “Hayatımda radikal değişiklikler yapmak istiyorum.” maddelerini tercih edenler ile orta yaş ilişkisi kurulamamış; dolayısıyla gönüllü sade yaşam tarzı ile orta yaş krizi arasında araştırmamız bulguları neticesinde bir bağlantı saptanamamıştır.

4.5. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Motivasyonları

Araştırma Sorusu 4- Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireylerin motivasyonları nelerdir?

Tablo 4.16. Yaşam Durumları

Yaşam Durumu	Sayı	Yüzde
Bir süredir manevi boşluk yaşıyorum/ arayış içindeyim.	60	15,5%
Şehir yaşamını terk edip köy yaşamına geçtim/geçmeyi planlıyorum.	58	15,0%
İşimi kaybettim.	12	3,1%
Emekli oldum/olmayı düşünüyorum.	15	3,9%
İş değişikliği yaptım/yapmayı planlıyorum.	45	11,6%
Yaşam tarzımı etkileyen bir sağlık sorunu yaşadım/yaşıyorum.	28	7,2%
Hayatımda radikal değişiklikler yapmak istiyorum.	93	24,0%
Hiçbiri	129	33,3%

Yaşam olaylarının yaşanma sıklığına baktığımızda en çok yaşanan ilk üç olayın hayatta radikal değişiklik yapma isteği (%24, s=93), manevi boşluk yaşama (%15,5, s= 60) ve şehir yaşamını terk etme (%15, s= 15.0) olduğu, en düşük oranın ise iş kaybı yaşama olduğu (%3.1, s=12) tespit edilmiştir.

Tablo 4.17. Gönüllü Sade Yaşam Düzeylerinin Yaşam Olaylarıyla İlişkisi

Yaşam Olayı	Düşük	Gönüllü Sade Yaşam Düzeyi		Toplam
		Orta	Yüksek	
Manevi Boşluk Yaşıyorum		9 %12.9	61 %87.1	70 %100
Şehir Yaşamını Terk Ettim	7 %12,1	6 %8.3	66 %91.7	72 100,0%
İşimi Kaybettim		1 %7.7	12 %92.3	13 100,0%

Tablo 4.17. (devamı)

Emekli Oldum			17 %100	17 100,0%
İş Değişikliği Yaptım		4 %8.0	46 %92	50 100,0%
Yaşam Tarzımı Etkileyen Sağlık Sorunu		5 %16.7	25 %83.3	30 100,0%
Hayatımda Radikal Değişiklik	1 0.9	9 %8	103 %91.2	113 100,0%

Tablodaki verilere baktığımızda, gönüllü sade yaşamı *yüksek* düzeyde tercih edenler arasında diğerlerine göre daha yüksek oranda manevi boşluk yaşayanlar (%87.1, s=66), şehir yaşamını terk edenler (%91,7, s=66), işini kaybedenler (%92, s=12), emekli olanlar (%100, s=17), iş değişikliği yapanlar (%92, s=46), yaşam tarzını etkileyen bir sağlık sorunu yaşayanlar (%83,3, s=24) ve hayatında radikal değişiklik yapanlar bulunmaktadır.

4.6. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık İlişkisi

Araştırma Sorusu 5- Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.18. Dindarlık Düzeyi Gruplarına Göre Gönüllü Sade Yaşam Puanlarının Dağılımının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Grup	Gönüllü Sade Yaşam Puanları	N		SS	df	\bar{X}^2	F	Sig
Dindarlık Düzeyi	Düşük	75,02	45	Btw Gr	3689,373	2	1844,686	14,263*	,000
	Orta	80,35	139	In Group	40222,869	311	129,334		
	Yüksek	85,03	130	Total	43912,242	313			
	Total		314						

*P<.05

Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, dindarlık gruplarının gönüllü sade yaşam puanları arasında anlamlı farklılıklar vardır ($F_{2,363}=14,263, P<.001$).

Tukey HSD Testi sonucuna göre, en yüksek gönüllü sade yaşam puanına dindarlık düzeyi yüksek olanların ulaştığı ($x=85,03$), onları yüksekte düşüğe orta ($x=80,35$) ve düşük ($x=75,02$) dindarlık gruplarının takip ettiği görülmektedir. Bu sonuca göre, dindarlığın gönüllü sade yaşamı etkileyen bir faktör olduğunu ve ilgili hipotezin (H.8.) desteklendiğini söyleyebiliriz.

Tablo 4.19. Gönüllü Sade Yaşam Düzeylerine Göre Dindarlık Puanlarının Dağılımının Farklılığına Dair Tek Yönlü Varyans Analizi

	Grup	Dindarlık Puanları	N		SS	df	\bar{x}^2	F	Sig
Gönüllü Sadelik Düzeyi	Düşük	16.00	2	Btw Gr	701,912	2	350,956	13,421	,000
	Orta	13.80	30	In	9492,537	363	26,150		
	Yüksek	18.80	334	Total	10194,448	365			
	Total		366						

* $P<.05$

Yaptığımız tek yönlü varyans analizi sonucuna göre Gönüllü Sadelik Düzeyi gruplarının dindarlık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{2,363}=13,421, P<.001$).¹

Tukey HSD Testi sonucuna göre, gönüllü sadelik düzeyi yüksek olanlar en yüksek dindarlık puanına sahip iken ($x=18,80$), onları düşük ($x=16,00$) ve orta ($x=13,80$) gönüllü sade yaşam düzeyleri grupları takip etmiştir. Gruplar arasındaki anlamlı farklılık ise yüksek ve orta grupları arasında gerçekleşmiştir. Buna göre gönüllü sade yaşamı tercih edenlerin diğerlerine göre daha dindar olduklarını söyleyebiliriz.

¹ Araştırmada *Gönüllü Sade Yaşam Düzeyi ve Dindarlık Düzeyi* bağımsız değişkenleri, ölçeklerden alınan %30 en düşük ve %30 en yüksek puanların *Düşük, Yüksek* ve ikisi arasında kalan puanların ise *Orta* olarak kodlanmasıyla oluşturulmuştur. Düzeylerin netleşmesi için ilk %30 ve son %30 arasında kalan 5'er puan grupların daha net olması ve aralarında geçişlilik olmaması için analiz dışı bırakılmıştır. Böylelikle aralık ölçüm, nominal düzeye düşürülerek *Gönüllü Sade Yaşam Düzeyi ve Dindarlık Düzeyi* bağımsız değişkenleri oluşturulmuş ve her iki değişkenin diğerine etkisi analiz edilmiştir.

**Tablo 4.20. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık İlişisine Dair
Korelasyon Analizi**

		GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM	DİNDARLIK
GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM	Pearson Correlation	1	,269**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	387	387

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Yaptığımız korelasyon analizi neticesinde, gönüllü sade yaşam ile dindarlık arasında $P < .001$ düzeyinde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r = ,269$). Buna göre, gönüllü sade yaşam puanları yükseldikçe dindarlık da artmaktadır. Başka bir ifade ile, dindarlık yükseldikçe gönüllü sade yaşam tarzını benimseme artmaktadır.

Sonuç olarak, ilgili tablolarda verilen bulgular değerlendirildiğinde gönüllü sade yaşam ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, dindarlık yükseldikçe gönüllü sade yaşam tercihinin de yükseldiği; dindar bireylerin gönüllü sade yaşam tercihlerinin daha yüksek olduğu; yine benzer şekilde gönüllü sade yaşamı tercih edenlerin de daha yüksek dindarlık seviyesinde oldukları tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular, kuramsal bakış açıları ve ilgili araştırma sonuçlarına göre tartışılmıştır. Araştırmamız çerçevesinde ele aldığımız beş araştırma sorusu ve bu bağlamda oluşturulan hipotezler sırasıyla ele alınacak, bulgularımız ve literatür ışığında yorumlanacaktır.

5.1. Gönüllü Sade Yaşam ve Sosyo-Demografik Değişkenler

Araştırma Sorusu-1 Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı yaş, cinsiyet, eğitim ve ekonomik durumun etkisinde anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireyleri tek bir kalıp şeklinde kabul edip değerlendirmek pek mümkün değildir, her bir bireyin gönüllü sade yaşamı algılama ve yaşamına geçirme tarzı kendine özgüdür. Bu durum bireyin yaşına, cinsiyetine, kültürüne ve eğitim durumuna bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ayrıca bireyin gönüllü sade yaşamı algılayışı değerleri ve yaşam pratikleri ile de değişiklik gösterebilmektedir.

Gönüllü sade yaşamı tercih eden bireyler tek tip olmasalar da belirli özelliklerin bu yaşam biçimini tercih eden bireylerde öne çıktığı yapılan araştırmalarca ortaya konmuştur. Gönüllü sade yaşamı tercih eden bireyler genellikle iyi eğitilidir, gelir seviyesi orta ve üzeri olmakla birlikte daha yüksek meblağlar kazanma potansiyeline de sahiptirler (Craig-Lees ve Hill, 2002; Pierce, 2000; Zavestoski, 2002; Etzioni, 1998).

- *H.1. Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve yaş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Yaş ilerledikçe gönüllü sade yaşamı benimseme oranı artar.*

Hammond, orta yaş ile birlikte ortaya çıkabilen “orta yaş krizi”nin insanların minimalizmi seçmesinde önemli rol oynadığını ifade eder. Iwata (1999) da yaşın gönüllü sadeliği seçmede belirleyici olduğunu ifade eder. Nolen (1994) yaş ile gönüllü sadelik arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Işık, gönüllü sadelik ile yaş arasında ilişki olduğunu vurgularken yaş ilerledikçe sadeliğin arttığını ortaya koymaktadır (Işık, 2019). Barton (1981) ise, gönüllü sade yaşam tarzını benimseyenlerin ağırlıklı olarak genç insanlar olduğunu öne sürer. Gönüllü sadeliği benimsemeye etken olan ekolojik bilince, aktivist faaliyetlere ve katılım gerektiren hareketlere gençlerin daha fazla rağbet gösterdiğini; ayrıca gönüllü sadeci davranışların (araç olarak bisikleti tercih etme, geri dönüşüm, kendin yap (DIY) projeleri vb.) fiziksel efor gerektirdiğini ifade ederek bu tezi açıklamaktadır (Barton, 1981).

Araştırmamızın bulguları “*Yaş ile gönüllü sade yaşam tarzını benimseme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Yaş ilerledikçe gönüllü sade yaşamı benimseme oranı artar.*” (H.1.) şeklindeki hipotezimizi desteklemektedir. Uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre yaş gruplarının gönüllü sade yaşam puanları ($F_{4,382}=4,451, P<.002$) arasında anlamlı farklılıklar vardır (bkz. Tablo 4.5.).

En yüksek gönüllü sadelik puanına 61 yaş ve üzeri katılımcılar ulaşırken bunu 51-60 yaş ve 41-50 yaş grupları takip etmektedir. İstatistiksel açıdan anlamlı farklılığın ise 51-60 yaş grubu ile 31-40 yaş grupları arasında gerçekleştiği görülmektedir.

- *H.2. Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır. Kadınlarda gönüllü sade yaşamı benimseme oranı erkeklere göre daha yüksektir.*

Araştırmamız neticesinde erkekler ve kadınların gönüllü sade yaşam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak kadınların gönüllü sade yaşam puanlarının erkeklerin gönüllü sade yaşam puanından az bir fark ile daha fazla olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4.6.). Bu anlamda bulguların hipotezimiz ile uyumluluk gösterdiği söylenebilir. Elgin ve Mitchell (1977), Schor (1998) ve Nolen ve Clawson (1995), gönüllü sade yaşam biçimini tercih edenlerin %60’ını kadınların oluşturduğunu ifade etmektedir. Işık (2019), kadınların erkeklere göre daha sade

olduğunu belirtmektedir. Kadınların gönüllü sade yaşamı daha çok benimsemesi gönüllü sadelik ve minimalizm hakkındaki yayınlara (sosyal medya içerikleri, web siteleri ve kitaplar) olan yoğun ilgileri ve hatta bu yayınların pek çoğunun kadınlar tarafından üretilmesi ile gözlemlenebilmektedir. Courtney Carver tarafından başlatılan “Project 333”, yine aynı yazar tarafından yazılan “Be More with Less”; Hale Acun Aydın tarafından düzenlenen bir online atölye olan ve aynı isimle 2023 yılında kitaplaştırılan “Sadeleşerek Özgürleş” ve Francine Jay’in yazmış olduğu “The Joy of Less” isimli kitaplar ve benzeri projeler pek çok kadını onlarla empati kurabilmeleri sebebi ile etkilemekte ve harekete geçirmektedir. Elbette bu gibi örnekler pek çok erkek yazar ve okuyucu için de geçerlidir. Ancak gönüllü sade yaşamı benimsemenin gündelik hayattaki pratiğe etkisi özellikle ev işlerinden ve ev ekonomisinden sorumlu pek çok kadın için önemli ve değerli bir motivasyon olabilmektedir.

- *H.3. Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Gönüllü sade yaşam, isminden de anlaşılacağı üzere bireyin gönüllü olarak tercih ettiği bir yaşam tarzıdır. Pek çok araştırma bu seçimin çoğunlukla iyi eğitilmiş ve belirli bir ekonomik seviyenin üstündeki kişilerce yapıldığını, bunun ekonomik zorluklar sebebiyle yapılan bir “kemer sıkma politikası” olmadığını gösterir (Barton, 1981; Brown and Kasser, 2005; Çınar, 2021). Brown ve Kasser yaptıkları araştırmada gönüllü sadecilerin %77’sinin en az ön lisans derecesine sahip olduğunu, yine bu grubun yarısının ise yüksek lisans ve üstü dereceye sahip olduğunu ifade eder. Yine bazı araştırmalar gönüllü sadeliği benimsemeye belirleyici faktörlerden birinin yüksek öğrenim olduğunu da ifade etmektedir (Craig-Lees ve Hill, 2002; Etzioni, 1998; Zavestoski, 2002). Araştırmamızın bulgularına göre eğitim düzeyi gruplarının Gönüllü Sade Yaşam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (bkz. Tablo 4.7.). ($F_{4,382}=2.249$, $P>.05$) Aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmamakla birlikte, puanların dağılımına baktığımızda en yüksek gönüllü sade yaşam puanlarına ilköğretim mezunlarının ulaştığı ($x=87,64$), onları lisansüstü ($x= 82,88$), lise ($x= 82,38$), doktora ($x= 81,78$) ve lisans gruplarının ($x=81,02$) takip ettikleri görülmektedir.

Bu durumda “gönüllü sade yaşam tarzı ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki vardır” şeklindeki hipotezimiz bulgularımızca desteklenmemektedir. Literatürdeki genel kanının aksine bulgularımız en yüksek gönüllü sade yaşam puanlarına ilkökul eğitim seviyesine sahip katılımcıların ulaştığını göstermektedir.

- *H.4. Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve medeni durum arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Yaptığımız analiz sonucunda evli katılımcıların bekar katılımcılara göre gönüllü sade yaşam puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Analiz neticesinde, gönüllü sade yaşam değişkeninde evlilerin puanlarının (Gön.s.y $x= 82.07$) bekarların puanlarından (Gön.s.y $=81,07$) istatistiksel açıdan anlamlı şekilde ($P<.01$) daha yüksek olduğu görülmektedir (bkz. Tablo 4.8.). Buna göre evliler bekarlara göre gönüllü sade yaşam tarzını daha çok tercih etmektedirler. Gönüllü sade yaşam ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair hipotezimiz araştırmamız bulguları ile doğrulanmaktadır. Çınar (2021), evli bireylerin sade yaşam yönelimlerinin bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Yine aynı şekilde Işık, evli bireylerin bekarlara kıyasla daha sade bir yaşam biçimini benimsediğini ifade eder (Işık, 2019).

Gönüllü sade yaşam biçimini benimseme ve sürdürmede önemli bir motivasyon da ailedir. Pek çok kişi, ailesinde gördüğü sade yaşam stilini benimser ve devam ettirir (Walther ve Sandlin, 2011). Ayrıca gönüllü sade yaşam biçiminin insanlara kattıkları arasında aileye ve sevdiği kişilere daha fazla zaman ayırma şansı sunması da vardır. Tüm bunlardan hareketle gönüllü sade yaşam biçimini benimsemek eşlerden her ikisinin de katılım göstermesiyle hem daha kolay hem de daha faydalı olabilmektedir.

Gönüllü sade yaşam biçimini tercih eden bireyler bu yaşam biçimini çoğunlukla yakınları ve aileleri ile paylaşmaktadır. Bu bağlamda eşlerden birinin bu yaşam biçiminden haberdar olması diğer eşin de ondan bilgi alması ile bu harekete katılmasını sağlayabilmektedir.

Evli bireylerin bekar bireylere göre gönüllü sade yaşamı daha çok benimsemesindeki bir diğer sebep ise aile ekonomisinin ve ev ile ilgili görevlerin paylaşılması olabilir.

Araştırmamızda da değindiğimiz üzere günümüz dünyasında tüketim adeta bir yarış haline gelmiştir ve pek çok insan kazandıkları paralar ile almış oldukları moda ürünler, sürekli yeni çıkan ürünlere yetişme ve sahip olma amacı ile girilen borçlar, ne için alındığı bile hatırlanmayan ve kendilerine hizmet etmeyen eşya yığınları altında adeta ezilmektedir. Gönüllü sade yaşam ise bu noktada kişiye “azla mutlu olma” ve “sadeleşerek özgürleşme” vaatlerinde bulunur. Dolayısıyla gönüllü sadelik gündelik yaşamları ve gelecekleri düşünüldüğünde evli bireyler için oldukça faydalı bir harekettir.

- *H.5. Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranı ve gelir seviyesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.*

Gönüllü sade yaşamı tercih etmede en önemli faktör araştırmacılar tarafından eğitim seviyesi ve gelir durumu olarak ifade edilmiştir (Zavestoski, 2002; Karaca, 2013; Ergen, 2014; Elgin, 1993). Ayrıca gönüllü sadeciler eğitilmiş ve varlıklı olma eğilimindeki kişilerdir (Craig Lees ve Hill, 2002; Huneke, 2005; Zavestoski, 2002). Tek Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, ailenin aylık gelir durumu gruplarının Gönüllü Sade Yaşam puanları istatistiksel açıdan bir farklılık göstermemektedir (Gönsd, $F_{2,384}=,932$; Dindr, $F_{2,384}= 2,591$, $P>,05$). Ancak puanların dağılımına baktığımızda Gönüllü Sade Yaşam ölçeğinden en yüksek puanlara 08.03.2023-12.05.2023 tarihleri itibarıyla aylık geliri 10.000-20.000 TL arası olanların ulaştıkları (göns $x=82,05$; dindr, $x= 19,00$), onları yüksekten düşüğe 20.001 ve üzeri geliri olanların (gönsd $x= 81,63$; dindr $x=17,87$) ve 10.000 TL ve altı gelire sahip olanların takip ettikleri (Gönsd $x=81,55$; dindr $x= 17,50$) görülmüştür (bkz. Tablo 4.9.). Araştırmamız, “Gönüllü sade yaşam tarzını benimseme ve gelir seviyesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezini desteklemektedir; bulgular en yüksek gönüllü sadeliğe 10.001-20.000 TL gelire sahip kişilerin ulaştığını gösterirken onları 20.001 ve üzeri gelire sahip olanlar izler. En düşük gönüllü sadelik puanlarına yine en düşük gelir grubundaki katılımcılar ulaşmıştır. Diğer yandan gönüllü sadecilerin iyi eğitime sahip olduğu ön kabulü ile Barton (1981), gelir seviyesinin belirleyici olmadığını, çünkü gönüllü sadecilerin iyi bir gelire sahip olma potansiyeline sahip olduklarını belirtir. Zira kimi gönüllü sadeciler iyi kazandıkları işlerini zamanlarını geri kazanma amacıyla bırakıp daha düşük maaşlı ve daha az çalışma saatli işleri tercih edebilmektedirler.

5.2. Gönüllü Sade Yaşam ve Orta Yaş Krizi

Araştırma Sorusu-3 Orta yaş krizi ile gönüllü sade yaşam tarzı arasında bir ilişki var mıdır?

Yaş gruplarının dağılımına baktığımızda, hayatında radikal değişiklikler yapmak isteyen ve bir süredir manevi boşluk yaşayanların en yüksek oranda 18-30 yaş arasında (manevi boşl, %75 s= 57; radikal değ., %77,3, s=92) bulunduğu, onları yüksekten düşüğe, 31-40 yaş (manevi boşl, %19,7 s= 15; radikal değ., %15,1, s=18), 41-50 yaş (manevi boşl, %2,6 s= 2; radikal değ., %5, s=6) ve 51-60 yaş arası grubun takip ettiği (manevi boşl, %2,8, s=2 ; radikal değ., %2,5, s=3) görülmektedir. Bu sonuca göre her iki yaşam olayını gençler daha çok yaşamakta, yaş ilerledikçe yaşanma oranı düşmektedir.

Bu bağlamda öngördüğümüz bağlantı, yani “Bir süredir manevi boşluk yaşıyorum/arayış içindeyim” ve “Hayatımda radikal değişiklikler yapmak istiyorum.” maddelerini tercih edenler ile orta yaş ilişkisi kurulamamış; dolayısıyla gönüllü sade yaşam tarzı ile orta yaş krizi arasında araştırmamız bulguları neticesinde bir bağlantı saptanamamıştır. Diğer yandan Hammond (2017), orta yaş ile birlikte ortaya çıkabilen “orta yaş krizi”nin insanların minimal yaşamı seçmelerinde önemli rol oynadığını ifade eder. Ayrıca bulgularımız yaş yükseldikçe gönüllü sade yaşam tarzını benimseme oranının arttığını; dolayısıyla orta yaş grubundaki bireylerin gönüllü sade yaşamı genç bireylere göre daha fazla benimsediğini göstermektedir. Araştırmamız neticesinde “orta yaş krizi” ve “gönüllü sade yaşam” arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

5.3. Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Motivasyonları

Araştırma Sorusu-4 Gönüllü sade yaşam tarzını benimseyen bireylerin motivasyonları nelerdir?

Daha insani, sürdürülebilir tüketimin olduğu bir kültür insanların gönüllü sade yaşamı seçmesinde rol oynayabilir (Nolen, 1994). Bireylerin bu yaşam stilini seçmelerinde başlıca etkenler arasında çevre hakkında duyulan endişe, “Ne kadarı yeterli?” sorusuna aranan cevaplar ve bu bağlamda yapılan ekonomik mülahazalar, kendilerinin ve ailelerinin zihinsel sağlığını koruma, kendisi ile aynı imkanlara sahip olmayan kişiler

için duyulan endişe ve kaynakların eşit dağılmadığına olan inanç, tüketim çılgınlığının bir parçası olmayı reddetme, fazla çalışma saatleri sebebiyle sevdikleri ile vakit geçirememesi ve buna dur deme ihtiyacı gibi pek çok madde sayılabilir.

Nolen (1994), bazı kişilerin işlerini kaybetme, ölüm veya boşanma ya da ciddi bir hastalık nedeniyle hayatlarında yaşanan ani değişiklik sonrası yaşam tarzlarını zorunlu olarak sadeleştirdiğini ifade eder. Krize yanıt olarak benimsense de Nolen, daha sade bir yaşam tarzının birçok faydasının görülmesinin süreç sonunda bu yaşam tarzının gönüllü olarak seçilmesine yol açabileceğini ifade eder (Nolen, 1994).

Araştırmamız sonucunda bireylerin gönüllü sade yaşam tarzını tercih etmelerinde dindarlık olgusunun etkili olduğunu görmekteyiz (bkz. Tablo 4.18.). Buna ek olarak katılımcılara bazı yaşam durumlarını vererek bu maddelerden kendilerine uygun olanları işaretlemelerini istedik. Bunun sonucunda ise gönüllü sade yaşam puanları yüksek çıkan bireylerin en çok yaşadıkları durumlar belirlenmiş ve bu durumların gönüllü sade yaşam tarzını benimsemede birer motivasyon kaynağı olduğu görülmüştür. Veriler kontrol edildiğinde Gönüllü Sade Yaşamı *yüksek* düzeyde tercih edenler arasında diğerlerine göre daha yüksek oranda manevi boşluk yaşayanlar/arayış içinde olanlar (%87,1, s=66), şehir yaşamını terk edip köy yaşamına geçenler (%91,7, s=66), işini kaybedenler (%92, s=12), emekli olanlar (%100, s=17), iş değişikliği yapanlar (%92, s=46), yaşam tarzını etkileyen bir olay yaşayanlar (%83,3, s=24) ve hayatında radikal değişiklik yapanlar bulunmaktadır (bkz. Tablo 4.17.).

Spiritüellik veya maneviyatın bireylerin gönüllü sade yaşamı tercihinde bir motivasyon unsuru olduğu farklı araştırmalarca öne sürülmüştür (Kahl, 2012; Walther vd.,2016). Kimi insanlar manevi ve spiritüel unsurların etkisiyle gönüllü sade yaşamı benimserken kimileri için de hayatlarında maneviyata yer ve zaman açma isteği onları bu tercihe yöneltir (Walther vd., 2016). Bu anlamda yüksek gönüllü sade yaşam puanına sahip kişilerin büyük bir oranla “manevi boşluk yaşayanlar/ bir arayış içinde olanlar” yaşam durumuna sahip olması bu ilişkinin var olduğunu göstermektedir.

Şehir yaşamını terk edip köy yaşamına geçme gönüllü sade yaşamda uygulanabilen pratikler arasındadır (Başcı, 2019; Etzioni, 1998). Küçük şehirlere ve köylere doğru bir nüfus kayması olmakla birlikte gönüllü sadecilerin büyük çoğunluğunun büyük

şehirlere yaşadığı bilinmektedir (Elgin ve Mitchell, 1977). Başcı, köy yaşamını tercih eden gönüllü sadeciler üzerine yaptığı araştırmada bireylerin kendilerinin ve ailelerinin mental ve fiziksel sağlığını korumak adına bu adımı attıklarını aktarır (Başcı, 2019). Ayrıca köy yaşamında sade olmak ve sadeliği sürdürmek şehir hayatına göre daha pratik olabilmektedir. Araştırmamızda gönüllü sade yaşam düzeyleri yüksek olan katılımcıların ikinci sırada en çok belirttiği yaşam durumu “şehir hayatını terk edip köy hayatına geçtim/geçmeyi planlıyorum” olmuştur. Bu durum literatür ile uyumlu olup gönüllü sade yaşam pratiklerini köyde daha kolay yaşama, şehir hayatının materyalizm ile iç içe oluşu, zihinsel, duygusal ve fiziksel anlamda köy hayatının şehir hayatına göre daha az zorlayıcı olması gibi faktörler bu motivasyonun sebepleri arasında sayılabilir.

Ani bir kayıp yaşama, boşanma, önemli bir hastalık yaşama ve işini kaybetmenin bireyleri gönüllü sade yaşama yöneltebildiği bilinmektedir (Nolen, 1994). Hayatta karşılaşılabilen bu durumlar bireyde asıl önemli olanın ne olduğu, ne için yaşıyor olduğu gibi sorgulamalara yol açabilmekte, bu da yaşam stilinde onları değişime götürebilmektedir. Araştırmamızda gönüllü sade yaşam puanları yüksek çıkan katılımcıların bildirdikleri bir diğer yaşam durumu mesleklerini kaybetmeleri olmuştur.

5.4. Gönüllü Sade Yaşam ve Dindarlık

Araştırma Sorusu-5 Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- *H.8. Dindarlık, bireylerin gönüllü sade yaşam tarzını seçmelerinde pozitif yönde etki eder.*
- *H.9. Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.*

Leonard-Barton'a (1981) göre gönüllü sadelik, “bireyin günlük aktiviteleri üzerindeki doğrudan kontrolünü en üst düzeye çıkarmaya ve tüketimini ve bağımlılığını en aza indirmeye yönelik bir yaşam tarzı seçme derecesidir” (Barton, 1981). Bireyin günlük aktivitelerini şekillendiren bir diğer önemli olgu olan dindarlık, insanların yeme-içme alışkanlıklarını, sosyal yaşamlarını, giyim tercihlerini ve hatta zaman yönetimini etkilemektedir. Aynı zamanda pek çok din ve öğretinin mensuplarına sadeliği

öğütlediği bilinmektedir. Bu bağlamdan yola çıkarak öne sürdüğümüz hipotez, gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur.

Sonuç olarak, ilgili tablolarda verilen bulgular değerlendirildiğinde gönüllü sade yaşam ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, dindarlık yükseldikçe gönüllü sade yaşam tercihinin de yükseldiği; dindar bireylerin gönüllü sade yaşam tercihlerinin daha yüksek olduğu; yine benzer şekilde gönüllü sade yaşamı tercih edenlerin de daha yüksek dindarlık seviyesinde oldukları tespit edilmiştir (bkz. Tablo 4.18., Tablo 4.19., Tablo 4.20.). Bu durumda 8. Hipotezimiz olan “Dindarlık, bireylerin gönüllü sade yaşamı seçmelerinde pozitif yönde etki eder.” ve 9. Hipotezimiz olan “Gönüllü sade yaşam tarzı ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.”, araştırma sonuçları ile uyumluluk göstermektedir.

Literatüre bakıldığında din ve dindarlığın bireylerin tüketim davranışlarını farklı yönlerden etkilediği görülmektedir (Vitell vd., 2005; Essoo ve Dibb, 2004; Bailey ve Sood, 1993; Kamaruddin, 2007; Schneider, Krieger ve Bayraktar, 2011; Choi, Paulraj ve Shin, 2013; Wilkes vd., 1986). İslam, Hıristiyanlık, Budizm, Yahudilik ve Hinduizm sadeliği öğütleyen dini geleneklerden bazılarıdır.

Bunun yanı sıra Kasser ve Kanner (2004), dindarlığın gönüllü sadeliği benimsemede önemli bir etken olduğunu öne sürmüştür. Chowdhury (2016), dinin bir yaşam biçimi olarak gönüllü sadeliği teşvik etmede önemli bir rol oynadığını ve maneviyatı daha yüksek olan bireylerin daha sade bir yaşam tarzını benimseme olasılığının daha yüksek olabileceğini ifade eder (Chowdhury, 2016). Bu durum bizim araştırmamızca desteklenmiştir. Yapılan diğer pek çok araştırma da din, dindarlık ve maneviyat gibi insan yaşamında önemli yer eden olguların kişilerin gönüllü sade yaşam tarzını benimsemesinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Pierce, 2000, 2003; Alexander ve Ussher, 2012; Walther vd., 2016; Rudmin ve Kilbourne, 1996; Etzioni, 1998, Shama, 1985; Craig-Lees ve Hill, 2002). Diğer yandan Sevgi ve Ekşi (2011), dindarlık ve gönüllü sadelik arasında anlamlı bir ilişki olmadığını öne sürmektedir. Araştırmamızda elde edilen sonuçlar ise gönüllü sade yaşam ve dindarlık arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Örneklemimizin genel olarak orta ve yüksek derecede dindar oldukları görülmektedir. Türkiye’de din açısından bakıldığında İslam en yaygın dindir. Araştırmamızda da İslam’ın tüketime yaklaşımına “İslam ve Tüketim İlişkisi” başlığı altında değinmiştik. Bu durumda

bireylerin İslam dininin öğütleri olan “israftan kaçınma” “çevreyi ve diğer canlıları birer emanet olarak görme” “tüketimde orta yolu tercih etme” “sahip olduklarını paylaşma” gibi değerlerin ışığında gönüllü sade yaşamı tercih ettikleri ön görülebilir. Ayrıca Peygamberimiz Hz. Muhammed’in (s.a.v.) yaşamı da inananlar için en büyük örneklerdendir; kendisi her zaman sade bir yaşam sürmüş ve gerek çevre konusundaki hassasiyeti, gerekse israftan kaçınma davranışları ve paylaşımı özendirilmesiyle aslında gönüllü sade yaşamın en güzel örneklerindedir.

Bunun yanı sıra gönüllü sade yaşamın getirilerinden birisi de bireye spiritüel ve duygusal ihtiyaçları için alan açmasıdır. Materyalizm bireylerin vaktini ve zihnini ele geçirdiğinde aslında manevi ve insani değerlere alan bırakmayabilir. Aşırı tüketim yalnızca fiziki ve maddi değil, zihinsel anlamda da insanları yormaktadır. Zaman içinde bu düzenden kopan gönüllü sadeciler ise artık hem sevdiklerine hem de kendilerine daha fazla zaman ayırdıklarını (Bekin, Carrigan, Szmigin, 2005), daha huzurlu hissettiklerini ve manevi alanda da kendilerine yer açtıklarını ifade ederler (Kahl, 2012; Walther vd.,2016). Bu gibi sebepler ile gönüllü sade yaşam ile dindarlık arasındaki pozitif ilişkiyi açıklayabilmekteyiz.

Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Dindarlık ilişkisini ele aldığımız bu çalışmada Din Psikolojisi alanına bu konu tanıtılarak yeni çalışmalara yol açılmıştır. Yapılacak yeni çalışmalar daha fazla katılımcı ile daha büyük araştırmalara olanak sağlayabilir. Gönüllü ve zorunlu sadelik ayrımına dair araştırmalar yapılabilir. Bireylerin “sadelik” tutumunu da ele alan “dindarlık ölçekleri” geliştirilebilir. Ayrıca bizim araştırmamızda değinmediğimiz “boşanma” “çocuk sahibi olma” vb. farklı durumlar da eklenerek araştırmanın farklı yönlerden yapılması sağlanabilir. Bunun yanı sıra “dijital minimalizm” gibi yeni ve önemli konularla bağlantı kurulabilir.

Gönüllü sade yaşam tarzının bireylerin zihinsel iyi oluşuna katkıda bulunduğu; manevi anlamda da bireye alan açtığına araştırmamızda değindik. Psikolojik anlamda bu gibi faydaları olduğu görülen bu yaşam tarzı belki de okullarda tanıtılmalı ve geleceğin mimarları olan çocuk ve gençlere böyle bir yaşamın da mümkün olduğu öğretilmelidir. Özellikle çevre bilinci ve bilinçli tüketim konuları aşılmalıdır. Bu açıdan gönüllü sadelik, eğitim araştırmalarında da ele alınması gereken önemli bir konudur.

REFERANSLAR

- Anonim, 1975. Tevrat-ı Kerime. İstanbul Masonlar Birliği Yayınları, İstanbul.
- Akar, M., & Menekşe, Ö. (2011). *Tüketim Ahlakı ve İsrâf*. Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve Dindarlık Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi-Konya Huzurevi Örneği. *Dini Araştırmalar*, 7(19).
- Alexander, S. (2011). The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining The Good Life Beyond Consumer Culture. *Marketing*, 19(2), 149-165.
- Alexander, S., & Ussher, S. (2012). The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context. *Journal of Consumer Culture*, 12(1), 66-86.
- Al-Hyari, K., Alnsour, M., Al-Weshah, G., & Haffar, M. (2012). Religious Beliefs And Consumer Behaviour: From Loyalty To Boycotts. *Journal of Islamic Marketing*.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality And Social Psychology*, 5(4), 432-443.
- Apaydın, Halil. *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayınları, 2016.
- Arlidge, J. (2004) The New Castaways. *The Sunday Times*, February 1, 8-9.
- Aygül, H. H., & Öztürk, Ö. (2016). Dini Çoğulculuk ve Kamusal Alanda Dindar Tüketim Kültürü. *Moment Dergi*, 3(1), 190-206.
- Ayten, A. (2010). 'Sahip Olma'mı 'Emanet Görme'mi?-Çevre Bilinci ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 203-233.
- Ayverdi, İ. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, 2, İstanbul: Kubbealtı.
- Azevedo, A. (2014). Consumerism versus voluntary simplicity: a Catholic morality perspective.
- Bahadır, A. (2002), *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, İstanbul, İnsan Yayınları.
- Bailey, J. M., & Sood, J. (1993). The Effects of Religious Affiliation On Consumer Behavior: A Preliminary Investigation. *Journal of Managerial Issues*, 328-352.
- Ballantine, P. W., & Creery, S. (2010). The Consumption and Disposition Behaviour of Voluntary Simplifiers. *Journal of Consumer Behaviour: An International Research Review*, 9(1), 45-56.

- Barak, A., & Kaplan, H. (2021). Dindarlık ve Tüketici Tarzları Arasındaki İlişki Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (4), 119-153.
- Barton, D. L. (1981), "Voluntary Simplicity Lifestyles and Energy Conservation", *Journal of Consumer Research*, Vol. 8, pp. 243-252.
- Başcı, E. (2019). Köylüleşen Gönüllü Sadeler Üzerine Etnografik Bir Araştırma. *Sosyoloji Notları*, 3(2), 2-20.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming Life*. Cambridge: Polity Press.
- Bayat, M., & Sezer, A. (2018). Bireylerin Gönüllü Sade Yaşam Tarzları ve Yaşam Doyumlarının, Geleneksellik Değeri Açısından Değerlendirilmesi: Düzce Üniversitesi Örneği. *İş Ahlakı Dergisi*, 11(1), 69-87.
- Bayburt, K. (2019). Tüketicilerin Demografik ve Kişilik Özellikleri ile Gönüllü Sade Yaşam Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma (Doctoral dissertation, Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bekin, C., Carrigan, M., & Szmigin, I. (2005). Defying Marketing Sovereignty: Voluntary Simplicity At New Consumption Communities. *Qualitative Market Research: an international journal*.
- Boujbel, L., & d'Astous, A. (2012). Voluntary simplicity and life satisfaction: Exploring the mediating role of consumption desires. *Journal of Consumer Behaviour*, 11(6), 487-494.
- Burch, M. A. (2012). *Stepping lightly: Simplicity for people and the planet*. New Society Publishers.
- Chao, A., & Schor, J. B. (1998). Empirical tests of status consumption: Evidence from women's cosmetics. *Journal of Economic psychology*, 19(1), 107-131.
- Cengiz, Hakan (2018), Sade Yaşam Felsefesinin Modern Toplumlardaki Yeri, <http://www.gonullusadelik.com/2018/11/26/sade-yasam-felsefesinin-modern-toplumlardaki-yeri/> (15.10.2018).
- Chaney, David. (1999). *Yaşam Tarzları*. çev: İrem Kutluk. Ankara: Dost Yayınları.
- Choi, Y. & Paulraj, A. & Shin, J. (2013). Religion or religiosity: Which is the culprit for consumer switching behavior? *Journal of International Consumer Marketing* 24(4), 262- 280.
- Chowdhury, R. M. (2016). Religiosity and voluntary simplicity: The mediating role of spiritual well-being. *Journal of Business Ethics*, 152, 149-174.
- Craig-Lees, M., & Hill, C. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 19(2), 187–210. (2), 121–126.

- Değirmenci, B. (2018). Y Kuşağının Yaşam Tarzının Kariyer Değerleri Üzerindeki Rolü: Süleyman Demirel Üniversitesi Araştırması. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- De Graaf, J. (2002). Affluenza: The all-consuming epidemic. *Environmental Management and Health*.
- Delener, N. (1990), "The Effects of Religious Faktors on Perceived Risk in Durable Goods Purchase Decisions", *Journal of Consumer Marketing*, 7(3), 27-38.
- Demirci, K. (1997). 'Haram' maddesi. [içinde] TDV İslam Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr>.
- Demirci, K. (1998). 'Helal' maddesi. [içinde] TDV İslam Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr>.
- Demireli, C. (2014). Tüketici Yenilikçiliği ve Gönüllü Sade Yaşam Tarzı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 12 (24), 320-337.
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/yead/issue/21807/234406>
- Doğan, Gülden; Dindarlık ve Tasarruf İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum, 2016.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Dopierala, R. (2017). Minimalism—a new mode of consumption?. *Przeład Socjologiczny*, 66(4), 67-83.
- Dudu, D. (2011). Gönüllü Sadelik. *Üç Ekoloji*. Kış (9), 9, 32.
- Düzgüner, S. (2013). Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağıışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Elgin, D. S. and Mitchell, A. (1977). "Voluntary Simplicity", *The Co-Evolution Quarterly*, Summer.
- Elgin, D. S. ve Mitchell, A. (1978), "Voluntary Simplicity: Life-Style of the Future?", *Energy Conservation in Human Settlements*, Athens Center of Ekistics, Vol. 45, No. 269, pp.207-212.
- Elgin, D. (1993). *Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York, NY: William Morrow and Company Inc.
- Elgin, D. (2010). *Voluntary Simplicity Second Revised Edition: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. New York, NY: HarperCollins.

- Elgin, D., & Mitchell, A. (1977). Voluntary simplicity. *The Co-Evolution Quarterly*, 1-40.
- Erdem H. (2014), “İsraf, Tüketim Çılgınlığı ve Çevre Kirliliği” *Çevre ve Ahlak Sempozyumu, Gaziantep, sh.*, 287-288.
- Ergen, A. (2014). Maddi değerler, gönüllü sade yaşam biçimi, çevre bilgisi: Sürdürülebilir tüketim davranışı açısından bir araştırma (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Essoo, N., & Dibb, S. (2004). Religious influences on shopping behaviour: An exploratory study. *Journal of marketing management*, 20(7-8), 683-712.
- Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19(5), 619-43.
- Etzioni, A., & Etzioni, A. (1999). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Essays in socio-economics*, 1-26.
- Etzioni, A. (2004). The post affluent society. *Review of social economy*, 62(3), 407-420.
- Friedman, H. H. (2002). The simple life: The case against ostentation in Jewish Law. Available at SSRN 2294784.
- Gardarsdóttir, R. B., & Dittmar, H. (2012). The relationship of materialism to debt and financial well-being: The case of Iceland’s perceived prosperity. *Journal of Economic Psychology*, 33(3), 471-481. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.12.008>.
- Glock, Charles Y. (1962), “On The Study Of Religious Commitment” , *Religious Education*, 57 (S4), 98-110.
- Göcen, G. (2020), *Kavram Atlası Din Psikolojisi I*, Ankara, Gazi Kitabevi.
- Gökcan, M. M. (2017a). *Temel Ahlâki Prensipleriyle Taasvvuf*. Ankara: Harf Yayınları.
- Gökcan, M. M. (2017b). Hz. Peygamber’in Yaşantısında Tasavvufî Unsurlar. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(2), 321-351.
- Gregg, R. B. (1936), “The Value of Voluntary Simplicity”, *Indian Journal Visva-Bharati Quarterly*.
- Gül, A. R. (2009). Tüketimde Meşruiyet Sorunu ve Kur’an. *Dini Araştırmalar*, 12(34), 59-96.

- Hammond, K. L. (2017). *Minimalism for Living, Family nad Budgeting*. Mount Morris: K. L. Hammond.
- Hausen, J. E. (2018). Minimalist Life Orientations as a Dialogical Tool for Happiness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1-12.
- Himmelfarb, H. S. (1975). Measuring religious involvement. *Social Forces*, 53(4), 606-618.
- Hirschman, E. C. (1981). American Jewish ethnicity: Its relationship to some selecte daspects of consumer behavior. *Journal of Marketing*. 45, 102-110.
- Hökelekli, H. (2005) *Din Psikolojisi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Huneke, M. E. (2005), “The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States”, *Psychology & Marketing*, Vol. 22 No 7, pp. 527–550.
- Illich, I. (1990). *Tüketim Köleliği*. (M. Kardeşhan, Çev.) İstanbul: Pınar.
- Işık, Ş. (2019) *Alternatif tüketim tarzı olarak gönüllü sadelik: Muğla örneği* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Iwata, O. (1997). Attitudinal and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles. *Social Behavioral and Personality*, 25(3), 233–240.
- Iwata, O. (1999). Perceptual and behavioral correlates of voluntary simplicity lifestyles. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 27(4), 379-386.
- Iwata, O. (2006), “An Evaluation of Consumerism and Lifestyle as Correlates of a Voluntary Simplicity Lifestyle”, *Social Behavior and Personality*, Vol 34 No. 5, pp.557-568.
- Kallek, C. (2001), “İsraf”, TDV İslam Ansiklopedisi <https://islamansiklopedisi.org.tr/israf> (Erişim:29.03.2023)
- Jacoby, J., Berning, C. K., & Dietvorst, T. F. (1977). What about disposition?. *Journal of marketing*, 41(2), 22-28.
- Johnston, T. C., & Burton, J. B. (2003). Voluntary simplicity: Definitions and dimensions. *Academy of Marketing Studies Journal*, 7(1), 19-36.
- Kahl, K. (2012). “My God Wants Me to Live Simply”: The Constructed Selfhood of Faith-Based Simple Livers. *Symbolic Interaction*, 35(3), 249-266.
- Kahraman, A. B. (2010). Lisansüstü eğitim yapmak amacıyla başka bir üniversitede görevlendirilen araştırma görevlilerinin yaşam tarzı profilleri ve problemleri (Hacettepe Üniversitesi örneği). *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(2), 243-257.

- Kang, J., Martinez, C. M. J., & Johnson, C. (2021). Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802-813.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset, 2020.
- Karapınar, E. (2013). *Voluntary Simplicity in Turkey: A Segmentation Approach*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kayıklık, H., & Yıldırım, İ. Minimalist Yaşam Tarzı ile Dinî Hayat İlişkisi Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 22(2), 220-238.
- Kaynak, R., & Eksi, S. (2011). Ethnocentrism, religiosity, environmental and health consciousness: Motivators for anti-consumers. *Eurasian Journal of Business and Economics*, 4(8), 31-50.
- Kızıldereli, C. (2020). Gönüllü sadelik hareketini benimsemiş ailelerin tüketim motivasyonlarının keşfedilmesi.
- Kirman, Mehmet Ali. *Din Sosyolojisi Sözlüğü*. Adana: Karahan Kitabevi, 2016.
- Koluman, A. (2009). Dinler ve gıda ilkelden semaviye. *Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi*, 28(1), 25-32.
- Korkmaz, S. (2016) *Voluntary Simplicity, Values And Lifestyles: A Case Of Ankara-Turkey*.
- Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.
- La Barbera, P. A., & Gürhan, Z. (1997). The role of materialism, religiosity, and demographics in subjective well-being. *Psychology and Marketing*, 14(1), 71–97. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6793\(199701\)14:13.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(199701)14:13.0.CO;2-L).
- Lloyd, K., & Pennington, W. (2020). Towards a theory of minimalism and wellbeing. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 5, 121-136.
- Marcuse, H. (1966). *One dimensional man: Studies in the ideologies of advanced industrial societies*. Boston: Beacon Press.
- Mazza, P. (1997). Keeping it Simple. *Reflections*. Vol. 36, 10-12.
- McDonald, S., Oates, C. J., Young, C. W., & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 23(6), 515-534.
- McGouran, C., & Prothero, A. (2016). Enacted voluntary simplicity—Exploring the consequences of requesting consumers to intentionally consume less. *European Journal of Marketing*.

- McMains, S., & Kastner, S. (2011). Interactions of top-down and bottom-up mechanisms in human visual cortex. *The Journal of Neuroscience*, 31(2), 587–597. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3766-10.2011>.
- Meto, H. S. (2017). Voluntary simplicity movement: A comparative study amongst generations in Turkey. Unpublished Master's Thesis. Bahçeşehir University, İstanbul.
- Miller, S., & Gregan-Paxton, J. (2006). Community and connectivity: examining the motives underlying the adoption of a lifestyle of voluntary simplicity. *ACR North American Advances*.
- Mitchell, A. (1983). *The nine American lifestyles: Who we are and where we're going*. Scribner Book Company.
- Myers, D. G. (2001). *The American paradox: Spiritual hunger in an age of plenty*. Yale University Press.
- Nolen, T. P. (1994). Choosing voluntary simplicity as a lifestyle. The University of North Carolina at Greensboro.
- Nolen, T. P. ve Clawson, B., 1995, Choosing Voluntary Simplicity as a Lifestyle, *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, C. 13, No: 2.
- Norris, P. ve Inglehart, R. (2006). Sellers or Buyers in Religious Markets? The Supply and Demand of Religion, After Secularization, *The Hedgehog Review* (8), 69-92.
- Oates, C., McDonald, S., Alevizou, P., Hwang, K., Young, W., & McMorland, L. A. (2008). Marketing sustainability: Use of information sources and degrees of voluntary simplicity. *Journal of Marketing Communications*, 14(5), 351-365.
- Odabaşı, Y. (2017). *Tüketim Kültürü-Yetinen Toplumdan Tüketen Topluma* (5. Basım). İstanbul: Aura Kitapları.
- Okumuş, E. (2006). Gösterişçi dindarlık. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(3), 17-35.
- Onay, A. (2004). *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim Üniversite Öğrencileri Örneklemini*. İstanbul: Dem Yay.
- Örs, H. (2016). Gönüllü sade yaşam kavramının tarihteki ilk uygulamaları: Selçuklu-Osmanlı dönemi ahilik sisteminde gönüllü sade yaşam. *Journal of Management*, 3(3), 272-283.
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın yanımız maneviyat*. Özdenöze Yayınları.
- Özgül, E. (2010), “Tüketicilerin Değer Yapıları, Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Sürdürülebilir Tüketim Üzerindeki Etkileri”, *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Cilt 28, Sayı 2, ss. 117-150.

- Özgül, E. (2011), "Tüketicilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Hedonik Tüketim ve Gönüllü Sade Yaşam Tarzları Açısından Değerlendirilmesi", *Ege Akademik Bakış*, Cilt: 11, Sayı: 1, ss. 25-38.
- Özkan, Y. (2007). Families' 'Voluntary Simple Lifestyle' Behaviours. *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*, 2(3), 239-253
- Öztürk Küçük, H., & Ayyıldız, H. (2020). Dindarlık algısının Müslüman tüketici davranışı üzerine etkisinde gönüllü sadeliğin aracılık rolünü belirlemeye yönelik bir araştırma.
- Palafox, C. L. (2020). When less is more: minimalism and the environment. *Earth Jurisprudence & Envntl. Just. J.*, 10, 64.
- Pargament, K. I., & Geçioğlu, A. R. (2015). Din Psikolojisi Mi, Din ve Maneviyat Psikolojisi Mi?. *Bilimname*, 29(2).
- Pelikán, V., Galčanová, L., & Kala, L. (2017). Ecological Habitus Intergenerationally Reproduced: The Children of Czech 'Voluntary Simplifiers' and Their Lifestyle. *Journal of Consumer Culture*. 0(0), 1-21
- Püsküllüoğlu, A. (2004). *Arkadaş Türkçe Sözlük*, Ankara: Arkadaş Yay.
- Ritzer, G. (2000). *Büyüsü Bozulmuş Dünyayı Büyülemek: Tüketim Araçlarının Devrimleştirilmesi*. (Ş. S. Kaya Çev.). İstanbul: Ayrıntı
- Roster, C. A., Ferrari, J. R., & Jurkat, M. P. (2016). The dark side of home: Assessing possession "clutter" on subjective well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 46, 32–41. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.03.003>.
- Rodriguez, J. (2018). The US minimalist movement: Radical political practice?. *Review of Radical Political Economics*, 50(2), 286-296.
- Sağlam, İ. (2006). Anne-Baba Dindarlığının Çocuklar Üzerindeki Etkisi. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri*, Kurav Yayınları, Bursa, 163-180.
- Schneider, H., Krieger, J., & Bayraktar, A. (2011). The impact of intrinsic religiosity on consumers' ethical beliefs: Does it depend on the type of religion? A comparison of Christian and Moslem consumers in Germany and Turkey. *Journal of Business Ethics*, 102, 319-332.
- Schor, J. (1998). *The Overspent American*.
- Sertoğlu, A. E., Bozoklu, Ç. P., & Korkmaz, S. (2016). Voluntary simplicity, values and lifestyles: A case of Ankara-Turkey. *Beta Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 2(1), 21–50.
- Sevinç, K. (2020), *Kavram Atlası Din Psikolojisi II.*, Ankara, Gazi Kitabevi.

- Shama, A. (1981). Coping with stagflation: voluntary simplicity. *Journal of Marketing*, 45(3), 120-134.
- Shaw, D., & Moraes, C. (2009). Voluntary simplicity: An exploration of market interactions. *International Journal of Consumer Studies*, 33(2), 215–223.
- Shaw, D., & Newholm, T. (2002). Voluntary simplicity and the ethics of consumption. *Psychology & Marketing*, 19(2), 167–85.
- Stark, R. ve Iannaccone, L. R. (1994). A Supply-Side Reinterpretation of the Secularization of Europe, *Journal for the Scientific Study of Religion* (33), 230-252.
- Subaşı, N. (2002), “Türk(ıye) dindarlığı, Yeni tipolojiler”, *İslamiyat Dergisi* 5 (4), 17-40.
- Şahin, A. (2007). Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh’un ‘Bilişsel Bir Şema Olarak Din’ Teorisi Örneği. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 23(23), 35-50.
- Taş, S. (2020) Tüketim Karşıtı Yaşam Tarzları: Freeganizm, Gönüllü Sadelik ve Minimalizm. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi*, (6), 38-64.
- Tümer, G. (1994) "DİN", TDV İslâm Ansiklopedisi, <https://islamansiklopedisi.org.tr/din#1-genel-olarak-din> (07.05.2023).
- Uysal, V. (2006), *Türkiye’de Dindarlık ve Kadın*, İstanbul, Dem Yayınları.
- Walther, C. S., Sandlin, J. A., & Wuensch, K. (2016). Voluntary Simplifiers, Spirituality, and Happiness. *Humanity & Society*, 40(1), 22-42.
- Vitell, S. J., Paolillo, J. G., & Singh, J. J. (2005). Religiosity and Consumer Ethics. *Journal Of Business Ethics*, 57, 175-181.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2013.
- Yıldız, M. (2001). Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma. *Tabula Rasa*, 1(1), 19-42.
- Yousaf, S., & Shaukat Malik, M. (2013). Evaluating the influences of religiosity and product involvement level on the consumers. *Journal of Islamic Marketing*, 4(2), 163-186.
- <https://www.youtube.com/@theminimalists/about> (09.05.2023 erişim)
- Zavestoski, S. (2002). The Social–Psychological Bases of Anticonsumption Attitudes.
- Zavestoski S. (2002). Guest editorial: Anticonsumption attitudes. *Psychology & Marketing*, 19 (2), 121–126.

EKLER

EK A

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sosyodemografik bilgi formu aşağıda verilen sorulardan oluşmaktadır.

1) Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2) Medeni durumunuz nedir?

Evli () Bekar ()

3) Ailenizin aylık geliri ne kadardır?

10.000 TL ve altı () 10.001-20.000 () 20.001 ve üzeri ()

4) Yaş grubunuz nedir?

18-30 ()

31-40 ()

41-50 ()

51-60 ()

61 ve üzeri ()

5) Eğitim durumunuz nedir?

İlkokul ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

Doktora ()

EK B

GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM TARZI ÖLÇEK MADDELERİ

GÖNÜLLÜ SADE YAŞAM TARZI ÖLÇEĞİ

1. Sade bir yaşam sürmeye ve çok gerekli olmayan ürünleri almamaya çalışırım. (Iwata 2006)
2. Alışverişe liste yaparak çıkarım ve listemde olmayan ürünleri satın almam. (Iwata 2006)
3. Alışveriş yaparken, bir ürünün benim için gerçekten gerekli olup olmadığına bakar, ona göre karar veririm. (Iwata 2006)
4. Maddi zenginliktense, daha çok zihinsel gelişim ve başarıya önem veririm. (Iwata 2006)
5. Param olsa bile, plansız alışverişler yapmak benim ilkelerimle uyuşmaz. (Iwata 2006)
6. Rahat bir yaşam benim için en önemli olan şeydir. (Iwata 2006)
7. Seyahate çıktığım zamanlar hariç, boş zamanlarımı çok fazla para harcamadan geçiririm. (Iwata 2006)
8. Maddi zenginlik benim için çok önemlidir. (Iwata 2006)
9. Karmaşık, çok fonksiyonlu ürünlerdence, sade ve işimi gören ürünleri tercih ederim. (Iwata 2006)
10. Kolaylığı ve rahatlığı sunan ürünler insanları şımartıyor. (Iwata 2006)
11. Bir ürünü olabildiğince uzun süre kullanmayı tercih ederim. (Iwata 2006)
12. Gelir harcama dengesi açısından, insanın kendine yetebilmesi istenilen bir durumdur (Iwata 2006)
13. Gelecekte, kendime yetebileceğim bir yaşam sürmek isterim. (Iwata 2006)
14. Satın aldığım ürünleri mümkün oldukça uzun süreli kullanmaya çalışırım. (Iwata 2006)
15. Genellikle gelişmiş özellikleri olan, kullanımı zor ürünleri satın almam. (Iwata 2006)
16. Alışveriş yaparken, uzun süre sıkılmaksızın kullanabileceğim ürünleri satın almaya çalışırım. (Iwata 2006)
17. Satın aldığım şeyleri etrafımda görünce, kendimi mutlu hissederim. (Iwata 2006)

18. Yeni çıkan bir ürünü, benzer bir ürüne sahip olsam da, satın almak isterim. (Iwata 2006)
19. Ucuz ve yeni Şeyleri sık aralıklarla satın almaktansa, pahalı olsa dahi, uzun süre kullanabileceğim ürünleri satın almayı tercih ederim. (Iwata 2006)
20. Gösterişli olmaktansa, sade bir hayat sürmeyi tercih ederim. (Iwata 2006)
21. Sade hayat tarzına inanırım; sadece ihtiyacım olanı satın alır ve tüketirim. (Shama 85)



EK C

DİNİ TUTUM ÖLÇEĞİ

1. Kendinizi ne derece dindar hissediyorsunuz?

1 () Dindar değilim

5 () Oldukça Dindarım

2. Dini inancınız kararlarınızı ve davranışlarınızı belirlemede ne derece etkilidir?

1 () Hiç Etkili Değil

5 () Çok Etkilidir

3. Ne sıklıkta ibadet ediyorsunuz?

1 () İbadet Etmem

5 () Düzenli Olarak İbadet Ederim

4. Dini inançlarım hayatımdaki tüm iş ve ilişkilerimi etkiler.

1 () Kesinlikle Katılmıyorum

5 () Kesinlikle Katılıyorum

5. Hayata bakışımı ve yaşam tarzımı tamamen dini inançlarım belirler.

1 () Kesinlikle Katılmıyorum

5 () Kesinlikle Katılıyorum



EK Ç

ETİK KOMİSYON İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 27.12.2022-21163



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-21163
Konu : Kadriye ŞAHİN SIKANDER-Etik
Kurul Kararı

27.12.2022

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Kadriye ŞAHİN SIKANDER'in "Gönüllü Sade Yaşam Tarzı ve Dindarlık İlişkisi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 20.06.2022 tarihinde değerlendirilerek 2022/06-1 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRZCY0R0

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres:Başak Mah. Odu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon:0212 692 0212 Faks:0212 551 6464

Kep:ibu@ih01.kep.tr e-Posta:info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ:www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala

Unvanı: Sekreter



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Kadriye ŞAHİN SIKANDER

İletişim Bilgileri:

Eğitim:

2013 – 2019 Lisans, İlahiyat (İngilizce), Marmara Üniversitesi, Türkiye

2019 – 2023 Yüksek Lisans, Din Psikolojisi, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye