

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SÛFÎLERDE HAYATIN ANLAMI:
SÛFÎ OLMAYANLARLA KARŞILAŞTIRMALI
BİR ARAŞTIRMA**

İBRAHİM YÜKSEL

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ÜZEYİR OK

İSTANBUL, 2020

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SÛFÎLERDE HAYATIN ANLAMI:
SÛFÎ OLMAYANLARLA KARŞILAŞTIRMALI
BİR ARAŞTIRMA**

İBRAHİM YÜKSEL

TEZ DANIŞMANI: PROF. DR. ÜZEYİR OK

İSTANBUL, 2020

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından Din Bilimleri (Din Psikolojisi) 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.

Teslim 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: İbrahim Yüksel

İmza:



ÖZ

SÛFÎLERDE HAYATIN ANLAMI: SÛFÎ OLMAYANLARLA KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

Yazar Yüksel, İbrahim

Din Bilimleri Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Üzeyir Ok

Haziran 2020, 102 sayfa

Bu araştırmanın genel amacı, sûfilerde hayatın anlam-amaç düzeyini ölçmek ve sûfi olmayanlarla karşılaştırma yapmaktır. Bu bağlamda literatüre katkı sunmak ve alandaki boşluğu doldurmak hedeflenmektedir. 264 kişi ile yapılan bu korelasyonel desenli araştırmanın çalışma grubu, 18-65 yaş aralığındaki sûfi ve sûfi olmayan bireylerdir. Araştırmanın örnekleme İstanbul ve İzmir merkez olmak üzere Türkiye'nin her yerinden katılımcıyı içermektedir. Katılımcıların 131'ini sûfiler, 133'ünü ise sûfi olmayanlar oluşturmaktadır. Anket tekniği kullanılan araştırmada katılımcıların dini tutum ve çelişkilerini ölçmek için "Ok-Dini Tutum Ölçeği ve İnançta Gerilim Ölçeği", anlam-amaç düzeylerini ölçmek için "Anlam-Amaç Kısa Formu ve Hayatın Amacı Ölçeği", pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk ve iyimserliği ölçmek için "Mutluluk Ölçeği ve Karamsarlık Ölçeği" ve mistik deneyim düzeyini ölçmek için "Francis-Louden Mistik Yönelim Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verileri incelendiğinde, sûfi ve sûfi olmayanların anlam-amaç, dindarlık, ruh sağlığı (mutluluk ve iyimserlik) ve mistik deneyim düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Buna göre sûfilerin, sûfi olmayanlara göre anlam-amaç, dindarlık, mutluluk, iyimserlik ve mistik deneyim yaşama düzeyinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anlam-amaç, hayatın anlamı, mistik deneyim, sûfi, tasavvuf, tasavvufî deneyim

ABSTRACT

THE MEANING OF LIFE IN SÛFÎS: A COMPARATIVE RESEARCH WITH NON-SÛFÎS

Student Name Yüksel, İbrahim

MA in Religious Studies

Thesis Supervisor: Prof. Üzeyir Ok

June 2020, 102 Pages

The general aim of this research is to measure the meaning-purpose level of life in sÛfîs and compare it with non-sÛfîs. The aim is to contribute to the literature and fill in gaps found in this context. The study group of this correlative patterned research included a total of 264 people between the ages of 18-65. The research sample included participants from all over Turkey, with the majority being from Istanbul or Izmir. 131 participants were sÛfîs and 133 were non-sÛfîs. A survey technique was used for the study using the “Ok-Religious Attitude Scale and Tension in Belief Scale” to measure the religious attitudes and contradictions of the participants, the “Meaning-Purpose Short Form and The Purpose In Life Scale ” to measure meaning-purpose levels, the “Happiness Scale and Pessimism Scale” to measure happiness and optimism, and the “Francis Loudon Mystical Orientation Scale” to measure the level of mystical Experience. When the research data are analyzed, it is seen that there are statistically significant differences in the meaning-purpose, religiosity, mental health (happiness and optimism) and mystical experience levels of sÛfî and non-sÛfî. Accordingly, it was concluded that the sÛfîs had a significantly higher level of meaning-purpose, religiosity, happiness, optimism and mystical experience than non-sÛfîs.

Keywords: Meaning-purpose, the meaning of life, mystical experience, sÛfî, sufism, sufistic experience

eşim Mehtap ve oğlum Ömer Sadık'a

TEŞEKKÜR

“Yaşamak, yaralanmaktır.

Yaralanmak da güzel.”

Cemil Meriç

Hayatın anlamı; geri dönüşü olmayan acılar, ölümler, nevrozlar veya varoluşsal boşluk anlarında bireye hayatla barışması için zeytin dalı uzatan güçlü bir duygudur. Hayatın anlamı, insanı yaşama bağlayan en temel güdüdür. Gündelik yaşamda hissettiğimiz tüm duygular bu güdü çerçevesinde şekillenmektedir. Bu nedenle hayatın anlamı, insanoğlu için çok önemli bir yapıya sahiptir. Nitekim anlamsız bir yaşam, insanı, ruhsal açıdan çeşitli problemlerle karşı karşıya getirmektedir. Tasavvufi çevrelerde gözlemlediğim yüce anlam ve aşkın amaç duygusu beni bu araştırmaya dair güdüleyen önemli etkenlerdendir. Varlığını sürdüren birtakım tasavvufi gelenekleri yakından inceleme imkanı bulduğumda; yoğun deneyimleri, dinamizmleri ve dinler üstü duygu, düşünce ve davranışları daima ilgimi çeken hususlar oldu. Tasavvufi çevrelerin anlam-amaç düzeylerinin diğer insanlardan yüksek olabileceğini, tasavvufun insanlara değerli bir anlam-amaç duygusu sunduğunu düşünerek bu araştırmaya başladım. Somut veriler ortaya koymak ve literatürdeki eksikliği gidermek amacıyla başladığım bu çalışmada, sürecin başından sonuna dek beni destekleyen, motive eden, gerekli yerlerde öneri ve geri dönüşlerde bulunan, araştırmanın anket ve analiz sürecinde yardımlarını eksik etmeyen, bütün bunların yanı sıra güler yüzü, iyi niyeti ve anlayışı ile örnek bir insan olan, gerek insani olarak gerek akademik olarak örnek aldığım değerli tez danışmanım Prof. Dr. Üzeyir Ok’a her şey için ayrı ayrı teşekkür ediyorum.

Henüz yolun başında iken Din Psikolojisi alanına ilgi duymamı sağlayan ve akademik bilgi birikimleri ile kendilerinden çokça istifade ettiğim değerli hocalarım Doç. Dr. Mehmet Atalay, Doç. Dr. Gülüşan Göcen, Dr. Öğr. Üyesi Zuhal Ağilkaya Şahin, Prof. Dr. Hayati Hökelekli ve Prof. Dr. Hasan Kaplan’a teşekkürlerimi arz ediyorum.

Tezimi baştan sona okuyup geri dönüşlerde bulunan ve bilgi birikimi ile desteğini eksik etmeyen değerli dostum Kadir Aras’a, anket sürecinde yardımcı olan değerli arkadaşım Ramazan Yıldız’a, anketlerin basımı ve çoğaltılması konusunda yardımcı olan değerli arkadaşım Ayşenur Barak’a, anketin farklı sūfî çevrelere ulaşması için

gerekli bağlantıları kuran ve anketleri bu çevrelere ulaştıran değerli arkadaşlarım Özkan Yaşar ve Mehmet Faruk Öztürk'e, araştırmanın çeşitli safhalarında yardımını ve desteğini esirgemeyen Fatih Umuñ'a, tezin tasarım sürecinde gerekli yerlerde bilgi eksikliğimi gideren değerli arkadaşım Ar. Gör. Mehmet Ali Akbulut'a ve araştırmanın daha çok katılımcıya ulaşması için yardımcı olan tüm arkadaşlarıma ve akrabalarıma teşekkür ediyorum.

Gerek maddi gerek manevi desteklerini eksik etmeyen ve bu günlere gelmemde çok emeği olduğuna inandığım anneme ve babama; tez sürecinin başından sonuna dek yanımda olduğunu bana hissettiren, bunaldığım ve çıkmaza girdiğimi düşündüğüm anlarda desteği ile beni motive eden ve sevgisi ile hayatımı güzelleştiren kıymetli eşim Mehtap Yüksel'e teşekkürü bir borç bilirim.

İbrahim Yüksel
İstanbul, 2020

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Problem İfadesi.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırma Soruları	5
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	6
2.1. Hayatın Anlamı Ve Anlamlandırılması.....	6
2.1.1. Hayatın Anlamı ve Amacı	6
2.1.1.1. Anlamsızlık	12
2.1.1.2. Anlam Arayışı	14
2.1.2. Dindarlık ve Anlam-Amaç.....	16
2.1.3. Ruh Sağlığı ve Anlam-Amaç.....	19
2.1.3.1. Pozitif Ruh Sağlığı ve Anlam-Amaç.....	19
2.1.3.1.1. Anlam-Amaç ve Umut	19
2.1.3.1.2. Anlam-Amaç ve Mutluluk.....	21
2.1.3.1.3. Anlam-Amaç ve İyi oluş	23
2.1.3.1.4. Anlam-Amaç ve Benlik Saygısı	24
2.1.3.2. Ruhsal Bozukluklar ve Anlam-Amaç	25
2.1.3.2.1. Anlam-Amaç ve İntihar	25

2.1.3.2.2. Anlam-Amaç ve Depresyon	26
2.1.3.2.3. Anlam-Amaç ve Alkol - Madde Kullanımı.....	27
2.2. Tasavvuf Ve Hayatın Anlamı.....	28
2.2.1. Tasavvuf, Sûfi ve İçsel Deneyimler Üzerine Kavramsal Çerçeve.....	28
2.2.1.1. Tasavvuf ve Sûfi Kavramları	28
2.2.1.2. İçsel Deneyim Kavramları	30
2.2.2. Tasavvuf ve Sûfi Karakter Yapısı.....	35
2.2.3. Sûfilerin Hayatı Algılaması ve Anlamlandırması.....	38
2.2.4. Anlam Arayışı ve Sûfiler	42
2.2.4.1. Gazzâli Örneği	43
2.2.4.2. Yunus Emre Örneği.....	46
2.2.4.3. Bir Anlam Yolculuğu Olarak Kuşların Hikayesi.....	48
BÖLÜM III YÖNTEM.....	50
3.1. Araştırma Deseni	50
3.2. Örnekleme	50
3.3. Veri Toplama Araçları.....	51
3.4. Veri Toplama Süreci (Prosedür).....	54
3.5. Veri Analizi	55
3.6. Etik Konular: Bilgilendirme ve Onam	55
BÖLÜM IV BULGULAR.....	56
4.1. Betimsel İstatistik Sonuçları.....	56
4.2. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Diğer Değişkenlerle İlişkileri	58
4.3. Değişkenlerin Kendi Aralarındaki İlişkileri	60
4.4. Sûfi ve Sûfi Olmayan Bireyler Arasında Değişkenler Bakımından Farklar ...	63
BÖLÜM V DEĞERLENDİRME VE SONUÇ.....	69
REFERANSLAR.....	79
EKLER.....	92

EK 1: BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU	92
EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	93
EK 3: OK-DİNİ TUTUM ÖLÇEĞİ VE İNANÇTA GERİLİM ÖLÇEĞİ	94
EK 4: ANLAM-AMAÇ KISA FORMU	95
EK 5: MUTLULUK ÖLÇEĞİ	96
EK 6: HAYATIN AMACI ÖLÇEĞİ (HAÖ)	97
EK 7: KARAMSARLIK ÖLÇEĞİ	99
EK 8: FRANCIS-LOUDEN MİSTİK YÖNELİM ÖLÇEĞİ	100
ÖZGEÇMİŞ	102

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Çalışmada Yer Alan Değişkenlerin Betimsel İstatistik Sonuçları	56
Tablo 4.2. Hayatın Amacı Ölçeği'ne (HAÖ) Verilen Cevapların Frekans Dağılımı.	57
Tablo 4.3. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Diğer Değişkenler ile Arasındaki Korelasyonlar	59
Tablo 4.4. Değişkenlerin Kendi Aralarındaki Korelasyon Katsayıları	60
Tablo 4.5. Sûfi ve Sûfi Olmayan Bireyler Arasında Değişkenler Bakımından Farklar	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Hayatın anlamı ve pozitif ruh sağlığı kavramları	11
Şekil 2.2. Anlamsızlık ve ruhsal bozukluklar	13

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

ark.	Arkadaşları
akt.	Aktaran
Ar. Gör.	Araştırma Görevlisi
APA	American Psychiatric Association
bkz.	Bakınız
bs.	Basım
çev.	Çevirmen
DEM	Değerler Eğitimi Merkezi
Doç.	Doçent
dr.	Doktor
ed.	Editör
haz.	Hazırlayan
max.	Maksimum
min.	Minimum
MOS	Mystical Orientation Scale
ort.	Ortalama
ö.	Ölüm
Öğr.	Öğretim
p	Anlamlılık düzeyi
Prof.	Profesör
s.	Sayfa
ss.	Sayfa sayısı
Ss	Standart Sapma
vb.	Ve benzeri
α	Alfa değeri

BÖLÜM I

GİRİŞ

Hayatın anlamı, insanın yaşamla bütünleştiği bir noktadır. Hayatın anlamı, önlemez acı veya karşı konulamaz durumlarda ve bireyi hayata bağlayan güçlü bir duygudur. İnsan var olduğundan beri var olagelen anlam duygusu, bu yönüyle insanın yaşama tutunma mekanizmasıdır. “Yaşamın anlamı nedir?”, “Ne için yaşıyorum?”, “Niçin varım?”, “Neden ben?” vb. birçok varoluşsal soru ile zihninde mücadele eden insanın, hayatını anlamlandırması için bu sorulara cevap bulması gerekmektedir. Nitekim insanın mücadelesini verdiği bu sorgulamalar, insanoğlu var olduğu müddetçe varlığını sürdürecektir.

Hayattaki anlamlılık duygusunun, insan yaşamını olumlu yönde etkilediği, anlamsızlık duygusunun ise insan yaşamını olumsuz yönde etkilediğine yönelik birçok araştırma ortaya koyulmuştur (bkz. Bahadır, 2018; Frankl, 1994; Soylu, 2016; Yalom, 1999; Yapıcı, 2013). Bunun yanı sıra literatürdeki araştırma sonuçları, birçok olumlu duygu (umut, mutluluk, iyi-oluş, benlik saygısı gibi) ile hayatın anlamı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (bkz. Bahadır, 2018; Demir ve Murat, 2017; Frankl, 1994; Feldman & Snyder, 2005; Halama ve Dedova, 2007; Hefferon ve Boniwell, 2018; Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006; Steger, Oishi ve Kashdan, 2009; Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012).

Anlamsızlık duygusunun ise ciddi ruh sağlığı sorunlarına (intihar, depresyon, alkol ve madde kullanımı gibi) yol açtığı yine literatürdeki çalışmalar incelendiğinde görülmektedir (bkz. Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018; Frankl, 1994; Frankl, 2016; İlhan, 2013; Martin, MacKinnon, Johnson & Rohsenow, 2011; Simonelli, Fowler, Maxwell & Andersen, 2008; Soylu, 2016; Vehling, Lehmann, Oechsle, Bokemeyer, Krüll, Koch, & Mehnert, 2011; Wang, Lightsey, Pietruszka, Ciftci Uruk & Wells, 2007). Bütün bu araştırma sonuçları dikkate alındığında, insanların faydası için

hayatın anlamı duygusunun artırılıp, anlamsızlık duygusunun ise azaltılması gerekmektedir.

Tasavvuf, Allah'a yönelik derin bağ, ilahi sevgi ve saygı, edep ve ahlak gibi düşünce sistemi ile insanın yaşamına anlamlı bir boyut kazandırmaktadır. Bu sayede sūfî, her an Allah'ı tefekkür edip, O'nun rızasını kazanmayı ummaktadır. Yaratılan her varlıkta Allah'ın imzasını ve tecellisini temaşa etmektedir. Tasavvufî yaşantıdaki bu temel düşünce, insanın hayatına yönelik üstün bir amaç ve anlam katmaktadır (bkz. Afifi, 2015; Bayzan, 2013; Cranmer-Bying & Kapadia, 1909; Köprülü, 1976; Sühreverdî, 2008).

İnsana kendini tanımasını, aslını (eşref-i mahlukat) unutmamasını, ölümün hikmetini ve dünyanın hakikatini öğreten tasavvuf, bu sayede insanın varoluşsal sorularına da cevaplar sunmaktadır. Diğer bir yönden ise edep ve ahlak üzerine kurulu bir eğitim sistemi ile insanı terbiye ederek, ona erdemli bir kişilik kazandırmayı hedeflemektedir. Musibetler karşısında sabır, her hale şükür, affetme, tevazu, yardımseverlik, nefse hoş gelen kötü işleri terk etme, bütün mahlukata sevgiyle bakma vb. davranış biçimleri sūfînin, tasavvufî eğitim sonucunda elde ettiği bazı kazanımlardır. Bu temiz karakter yapısı sonucunda sūfî, hayata daha anlamlı ve değerli bir perspektiften bakmaya başlamaktadır. Bütün bunların üzerine insanı, kâmil (olgunlaşmış) insan seviyesine ulaştırmayı amaç edinen tasavvuf, bu gaye için hem insanı terbiye etmekte hem de insanın yaşamına dair değerli bir anlam sunmaktadır (bkz. Bayzan, 2013; Gürses, 2019; Sühreverdî, 2008; Tûsî, 1996; Wilcox, 2003).

1.1. Problem İfadesi

İnsan olmanın bir gereği olarak bireyin hayatında anlam bulması veya hayatını anlamlandırması; insanın hayata tutunması ve sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için önemli bir konuma sahiptir. İnsan, yaşamın çeşitli safhalarında birtakım zorluklar veya acılarla mücadele ederken, hayatı anlamlandırmada sorunlar yaşayabilmektedir. Bazen ise varoluşsal sorgulamalar neticesinde hayatında anlamsızlığa düşebilmektedir. Bu sorunlar giderilmediği takdirde ise insan, bazı ruh sağlığı problemleri ile karşılaşabilmektedir. Bu nedenle insanın sağlıklı bir yaşam sürmesi için hayatında anlam bulması önemli bir yere sahiptir (bkz. Bahadır, 2018; Edwards & Holden, 2003;

Frankl, 2016; Frankl, 2018; Jung, 2014; Vehling ve ark., 2011; Simonelli ve ark., 2008; Yalom, 1999; Yöntem, 2019; Wang ve ark., 2007).

Literatürde yer alan önceki çalışmaları incelediğimizde, var olan anlamlılık duygusunun insanoğlunun yaşamına pozitif yönde etki ettiği (bkz. Bahadır, 2018; Demir ve Murat, 2017; Frankl, 1994; Halama ve Dedova, 2007; Hefferon ve Boniwell, 2018; Steger ve ark., 2006; Steger ve ark., 2009), anlamsızlık duygusunun ise negatif yönde etki ettiği (Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018; Frankl, 1994; Frankl, 2016; İlhan, 2013; Martin ve ark., 2011; Simonelli ve ark., 2008; Soylu, 2016; Vehling ve ark., 2011; Wang ve ark., 2007) görülmektedir. Araştırma sonuçları incelendiğinde hayatta anlam bulamamanın, bir sorun olarak bireyin ruh sağlığına somut bir şekilde zarar verdiği görülmektedir. Dolayısıyla hayattaki anlamlılık duygusunun artırılıp, anlamsızlık duygusunun azaltılması bireyin yaşamı için önem arz etmektedir.

Modern dünyada insanın bireyselliğinin ön planda olması ve değerlerin karmaşıklığı bireyin hayatını anlama ve anlamlandırma sürecinde güçlükler çekmesine yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra bireyin hayatın anlamına yönelik varoluşsal sorularına anlamlı cevaplar verilmediği takdirde, birey birtakım ruhsal sorunlarla karşılaşabilmektedir. Ayrıca hayatı anlama ve anlamlandırma için bazı sosyal ortamlar diğerlerine göre daha uygun olabilmektedir. Örneğin modern dünyanın dikte etmeye çalıştığı ego-santrik insan modeli yerine teo-santrik insan modelini tercih eden tasavvufî grupların hayatı anlama ve anlamlandırma hususundaki yaklaşımları, insanın temel problemi olan anlamsızlık sorununa çareler sunması yönüyle değerlidir (bkz. Bayzan, 2013; Gürses, 2019; Sühreverdî, 2008; Tûsî, 1996; Wilcox, 2003). Bu yönüyle sûfiler ile sûfi olmayanları karşılaştırmak, tasavvufun hayatı anlama ve anlamlandırma hususundaki yerini daha iyi ortaya koyabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, hayatın anlamı ifadesinin ne olduğunu, sufilerin hayatı nasıl anlamlandırdığını ve sufilerin hayata yönelik algılarının ne olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede çalışmanın amacı, sûfiler ile sûfi olmayanların anlam-amaç, dini tutum, dini çelişki, mutluluk, iyimserlik ve mistik deneyim yaşama bakımından aralarında bir fark olup olmadığını incelemektir. Hayatın anlamı-amaç ile

dindarlık, mistik deneyim ve bazı pozitif ruh sağlığı kavramları (mutluluk ve iyimserlik) arasındaki ilişkiyi incelemektir. Katılımcıların sosyo-demografik yönleri ile anlam-amaç, dini tutum, dini çelişki, mutluluk, iyimserlik ve mistik deneyim arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda literatürde yer alan önceki çalışmalar incelenip, özgün bir çalışma sunmak hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Hayatın anlam-amacı, insanın yaşamında önemli bir yere sahiptir. Nitekim hayatlarının çeşitli safhalarında anlamsızlık ile mücadele eden bireylerde, çeşitli ruhsal bozukluklar görülürken; hayatlarında anlam bulan bireylerin ruh sağlıklarının gayet iyi olması, hayatın anlam-amacı duygusunun bireylerin hayatını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir (bkz. Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018; Bahadır, 2018; Demir ve Murat, 2017; Frankl, 1994; Frankl, 2016; Halama ve Dedova, 2007; Hefferon ve Boniwell, 2018; İlhan, 2013; Martin ve ark., 2011; Simonelli ve ark., 2008; Steger ve ark., 2006; Steger ve ark., 2009; Soylu,2016; Vehling ve ark., 2011; Wang ve ark., 2007).

Bireyin hayatında anlam-amacın var olması, ruhsal açıdan sağlıklı ve sağlam olması bakımından önemlidir. İnsan olmanın bir gereği olarak bireyin hayatının belli bir döneminde varoluşsal sorularla mücadele ettiği görülmektedir. Bunun yanı sıra bireyin hayatındaki çeşitli zorluk, acı, kayıp vb. durumlar karşısında hayatı anlamlandırma süreci de önemli bir yere sahiptir. Bu sorgulamaların veya durumların anlamlı bir şekilde cevaplandırılmadığı veya tatmin edilmediği takdirde birey varoluşsal stres, depresyon, bağımlılık ve intihar gibi ruhsal sorunlarla karşı karşıya gelmektedir. Bu yönüyle insanın hayatında anlam-amaç bulması ruh sağlığı açısından da önemli bir yere sahiptir (bkz. Bahadır, 2018; Edwards & Holden, 2003; Frankl, 2016; Frankl, 2018; Jung, 2014; Vehling ve ark., 2011; Simonelli ve ark., 2008; Yalom, 1999; Yöntem, 2019; Wang ve ark., 2007).

İnsanın hayatında anlam-amaç bulmasını sağlayan pek çok duygu, düşünce ve davranış bulunmaktadır. Çalışmaya konu olan tasavvuf, İslami düşünce sistemi içerisinde yer alarak, bireylerin hayatlarında anlam-amaç bulmaları için yüce bir anlam-amaç sunmaktadır. Allah ile olan yoğun ilişki ve teo-santrik insan yaklaşımı bunun temelini oluşturmaktadır. Tasavvuf, insanların hayatlarının belli safhalarında

yaşadıkları anlamsızlık sorununu ve insanın varoluşsal çıkmazlarını kendi düşünce sistemi ile tedavi etmeye çalışmaktadır. Ayrıca erdemlerin ve değerlerin yaşanmasını telkin ederek insan hayatına anlamlı bir yön sunmaktadır. Bu bakımdan tasavvuf, bireyin anlamsızlık sorunu karşısında önemli bir konuma sahiptir (bkz. Affi, 2015; Attar, 1984; Bayzan, 2013; Cranmer-Bying & Kapadia, 1909; Gürses, 2019; Kuşeyrî, 2005; Sühreverdi, 2008; Tûsî, 1996; Wilcox, 2003).

“Sûfilerde Hayatın Anlamı: Sûfî Olmayanlarla Karşılaştırmalı Bir Araştırma” adlı çalışmada tasavvufun bireyin anlam dünyasına etkisi incelenmektedir. Bu araştırma insanın varoluşundan bu yana sorguladığı hayatın anlamı-amacını incelemesi ve tasavvufî düşünce sisteminin bireydeki anlam-amaç düzeyine etkisini incelemesi yönüyle önemli bir yere sahiptir. Ayrıca literatürde var olan eksikliği gidermesi ve bir nebze katkı sunması bakımından da önemlidir.

1.4. Araştırma Soruları

Bu araştırmanın soruları aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

1. Hayatın anlam-amacı ile mistik deneyim yaşama arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
2. Anlam-amaca sahip olma bakımından sûfî ve sûfî olmayan bireyler arasında bir fark bulunmakta mıdır?
3. Hayatın anlamı-amacı ile dindarlık arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
4. Hayatın anlam-amacı ile bazı pozitif ruh sağlığı değişkenleri (mutluluk, iyimserlik) arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?
5. Hayatın anlam-amacı ile katılımcıların sosyo demografik yönleri (cinsiyet, yaş, eğitim, manevi deneyim, tasavvufî bağlılık, tasavvufî yaşam süresi, tasavvufî deneyim yoğunluğu) arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır?

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Hayatın Anlamı Ve Anlamlandırılması

2.1.1. Hayatın Anlamı ve Amacı

Yunanca *logos* anlamına gelen anlam (meaning) kavramı, “*bir şeyin gösterdiği ya da dile getirdiği kavramlar bütünü ve bir kişiyi bir nesneye, bir duruma gönderen ve sözcüklerle ortaya konan şey* (Cevizci, 1996, s. 55)” ve “*bir kelimenin, teorisinin, işaretin veya sembolün bilişsel veya duygusal önemi* (Corsini, 2002, s. 577)” olarak tanımlanmaktadır. Amaç (purpose) ise “*ulaşmak istenilen, bir eyleme kaynak olan hedef, insanın bilinçli eylemiyle erişmek istediği erek, iradi bir eylemin kendisine yöneldiği sonuç ve niyet* (Cevizci, 1996, s. 43)” ve “*davranışları bilinçli bir hedefe ulaştırma, belirli hedeflere yönlendirme* (Corsini, 2002, s. 792-793)” olarak tanımlanmaktadır.

Anlam ve amaç kavramları, insan yaşamına dönük ele alındığında hayatın anlamı veya hayatın amacı olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlık var olduğu dönemden bu yana insanın zihnini meşgul eden ve insanlık kadar tarihi eski olan bu kavram üzerine bütüncül manada kesin ve net bir tanıma rastlamak pek mümkün değildir. Ancak Reker ve Wong tarafından ortaya koyulan tanım, kavramsal bütünlük açısından ifade edilebilir. Reker ve Wong (1998)’a göre anlam, “*bireyin varlığındaki düzen, tutarlılık ve amaç bilinci, değerli amaçların peşinde koşma ve bunlara ulaşma ve bunlara eşlik eden bir tatmin duygusudur (s. 221).*” Anlamın bireyin hayatına bir amaç kazandırması, karşılaştığı hayat koşullarına bu amaç çerçevesinde cevaplar üretmesi, bireyin hayatına bir tutarlılık ve uyum kazandıran bir kaynak olması ve bireyin gerek kendi içerisindeki gerekse evrendeki düzeni fark etmesi bu tanım içerisinde vurgulanmaktadır. Bu yönüyle anlam kavramı, yoğun bir varoluşsal derinliğe sahiptir (Ulu, 2018, s. 167-168). Bu tanımın yanı sıra hayatın anlamı ve amacı pek çok düşünür

ve araştırmacı tarafından çeşitli şekillerde nitelendirilmektedir. Bunlardan bazıları ise şoyledir:

- *Hayatın anlamı, insanların yaşamlarında bir amaç, hedef, misyon sahibi olmalarını ifade etmektedir* (Steger ve ark., 2009, s. 43).
- *İnsan hayatının amacı, sahip olduğu güçlerin kendi tabiatının yasalarına göre gelişmesidir. Yaşama görevi, kendisi olma, kendi içerisinde var olan bireyi gerçekleştirme görevidir* (Fromm, 1995, s. 31).
- *Anlamlı bir hayat, bir ucunda bireysel potansiyellerin en üst seviyede geliştirildiği; diğer ucunda ise kendini aşarak başkaları ile ilişkilerin kurulduğu iki farklı kutbun iç içe geçmiş, canlı bir örüntüdür* (Bahadır, 2018, s. 28).
- *İyi yaşam, yaşamın başlıca alanlarında imzanızı oluşturan güçleri her gün kullanmaktan mutluluk duymaktan oluşur. Anlamlı yaşam ise buna bir öğe daha ekler: Aynı güçleri, bilgiyi, gücü ya da iyiliği artırmak için kullanmak. Bunu yapan bir yaşam, anlama gebedir ve sonunda Tanrı gelirse, kutsal bir yaşam olur* (Seligman, 2007, s. 288).
- *Hayatın anlamı, insanın en temel iç güdüsüdür* (Frankl, 2018, s. 113).
- *Anlam istemi, insanın insanlığının gerçek bir dışavurumudur* (Frankl, 1994, s. 28).

Ortaya koyulan nitelemeler genel olarak, anlam ve amacı birbirinin muadili olarak ele almaktadır. Varoluşçu psikolog olan Yalom (1999), bu hususta anlam ve amacın birbirinden farklı çağrışımları olduğuna dikkat çekmektedir. Ona göre hayatın anlamı; insanoğlunun yaratılışı, varoluşu ve yaratılmışların anlamı iken hayatın amacı ise insanoğlunun içinde var olan niyet, hedef ve işlevi ifade etmektedir (s. 662-668). Dolayısıyla amaç, hedef, niyet veya ideallerin hayata anlam sağlayan bir yönü olduğu ileri sürülebilir. Ancak hayatın anlamı, bunlar ile sınırlandırılacak kadar kısıtlı bir forma sahip değildir.

Anlam ve amaç kavramlarının birbirlerine yakın olmasına rağmen farklı anlamlar içerdiğini ifade eden Göka (2013), bu durumu şu örnekle açıklamaya çalışır: *“Fransa’da bir lokantadasınız ve dili bilmiyorsunuz. Bu durumda menünün sizin için bir anlamı yoktur ama hala amacı aynıdır. Diyelim ki, dili biliyorsunuz bu sefer de*

listenin sizin için bir anlamı vardır ama fiyatlar o kadar yüksek ki sizi amacınıza ulaştırmaz.” Nitekim ona göre amaç; elde edilmek istenen nihai gaye, bir sonuç ve hedeftir. Anlam ise deneyime ve yoruma tabi; olguların ve olayların oluş tarzında gizlidir (s. 133). Dolayısıyla günlük yaşamda birbirlerinin yerine kullanılan amaç ve anlam kavramlarının öz itibariyle farklı muhtevalara sahip olduğu söylenebilir. Hayata yönelik amaçlılık hissinin, insan hayatına anlam sağlayan bir yönü olabilir ancak hayata dair anlam sağlayan her şey amaç değildir. Bu iki kavram arasındaki yakın ilişki onların aynı anlamları taşıdığını göstermemektedir.

Hayatın anlamı, hem varoluşsal psikoloji hem de pozitif psikoloji tarafından incelenen bir konu olmuştur. Pozitif psikoloji, hayatın anlamlı olduğu inancını arttırmaya yönelik incelemelerde bulunurken; varoluşçu psikoloji ise hayattaki anlamsızlığa dönük incelemelerde bulunmaktadır (Kim, Seto, Davis, & Hicks, 2014, s. 2).

Varoluşsal açıdan anlam; insanın hayatı anlama ve anlamlandırma sistemi, yaşamın konumlandırılabilceği bir zemin, insanın hayatına yön veren bir kutup yıldızı, insanın davranışlarını şekillendirmesine ve hayattaki olaylara belirli bir şekilde cevap vermesini sağlayan bir modeldir. Anlam, bir kişinin hayatındaki kümülatif olayları tutarlı bir bütünlük haline getiren bir netlik kaynağıdır. Bu yönüyle anlam, her şeyi aşan bir ideale, kapsayıcı bir değere, geçerli bir davaya yahut hayatımızın merkezinde olan kişi veya kişilere bağlılık üzerine kurulu bir varoluş teorisidir (McKenzie, 1986, s. 9-10).

İnsanın varoluşun anlamını sorgulaması, hayatın devasa yükü ve meşgalesi altında, bir yerde bıraktığı, bir yerde unuttuğu, bir yerde ertelediği soruya, denilebilirse varoluşun temel sorusuna geri dönmesi demektir. Aslına bakılırsa o tek bir soru da değildir, pek çok sorunun kendisine eşlik ettiği temel sorudur (Taşdelen, 2013). Anlam nedir? Hayatın anlamı nedir? Hayatımın anlamı nedir? Hayatı anlamlı kılan şey nedir? Neden yaşıyoruz? Ölüm varsa neden yaşam sürüyoruz? Bu gibi sorular uzayıp gitmektedir. Ancak Adler (2019)'in ifadesiyle insanlar, yaşam tekneleri yelken açmış güzel güzel yol aldığı, çetin sınavlardan geçmeleri gerekmediği sürece böyle bir soruyu sözcüklere döküp açığa vurmazlar (s. 8). İnsanlar bu sorgulamalarla genelde, varoluşsal boşluk, ölüm, esaret, yoksunluk gibi durumlarla karşılaştığı anlarda yüzleşmektedir.

Varlığı sorgulama ve varoluşsal sorularla muhatap olma en genel anlamda, insanın kendi kişiliğini ve dış dünya ile ilişkilerini gözden geçirmesi demektir (Bahadır, 2018, s. 22). Bu yönüyle insanların hayatlarının belirli safhalarında hayatın anlamını varoluşsal sorular eşliğinde sorgulaması, genel itibariyle var olan anlam eksikliğini giderme çabasından kaynaklanmaktadır. Anlam eksikliği giderilmediği takdirde ise bireye *varoluşsal stres* gibi ruhsal açıdan çeşitli problemler oluşturabilmektedir (bkz. Yalom, 1999, s. 658-661).

Kendini gerçekleştirme gibi insanın içsel yönlerinin duygu, düşünce ve davranış üzerinde belirleyici bir etkisinin olduğunu savunan Carl Rogers, Abraham Maslow, George Kelly ve Rollo May gibi şahsiyetler bu konuya özgün katkılar sağlamışlarsa da hayatın anlam ve amacı konusunda kuşkusuz en meşhur isim, yayınladığı çalışmalarla ve Logoterapi adında geliştirmiş olduğu bir psikoterapi tekniği ile Viktor Emil Frankl'dır (Ulu, 2018, s. 166). Nitekim Frankl (1994), kendini aşma kavramıyla, kendini gerçekleştirme teorisini aşmış ve eksik kalan yönünü tamamlamıştır. Kendini aşma, insanın kendisinin dışında veya ötesinde bir şeye yönelmesi; bir insana, bir amaca veya inanca yönelmesi ve bu uğurda kendini adanması anlamlarına gelmektedir (Bahadır, 2018, s. 54).

Anlam merkezli terapinin (logoterapi) kurucusu Frankl (1994), anlam ihtiyacının bireyin diğer ihtiyaçlarından farklı olarak biricik bir yapıya sahip olduğunu, hayatın anlamını tanımlarken tekdüze bir anlamdan bahsetmenin mümkün olmadığını ve anlamın kişiye özgü olduğunu ifade etmektedir. Ona göre insanın en temel iç güdüsü olan hayatın anlamı, insan olmanın doğal bir dışavurumudur. Dolayısıyla hayatın anlamını düşünmek, aramak ve bulmak için sadece insan olmak yeterlidir.

Frankl (2018) kendi yaşantılarını ve gözlemlerini ele aldığı *İnsanın Anlam Arayışı* adlı eserinde, yaşantıları ve gözlemleri çerçevesinde anlamın, insan hayatı için önemini ele almaktadır. İnsanların insan gibi yaşamaktan uzaklaştırıldığı toplama kampı deneyimlerinde; ayakta kalanların hala hayatta bir anlam bulabilenler olduğunu, hayatlarında bir anlam bulamayanların ise kamplardaki olağanüstü koşullara dayanamayıp pes eden ilk insanlar olduklarını ifade etmektedir. Frankl (2018), kendisinin hayatta kalmasını sağlayan en büyük arzusunun ise Auschwitz Toplama

Kampı'nda el konulan kitabını (*The Doctor and the Soul*) tekrar yazmaya yönelik arzusu olduğunu ifade etmektedir.

Frankl (2018) toplama kampındaki arkadaşlarına yönelik bir konuşmasında, hayatta her koşulda ve her zaman mutlak bir anlamın olduğundan bahsetmektedir. Öyle ki bu anlamın her türlü acı, yoksunluk ve hatta ölmeyi dahi kapsadığını ifade etmektedir. Hayatta anlam bulmak için geçmişin ışığının bugünün karanlığını aydınlatacağını, gelecekte umut duymak için sadece hayatta olmanın bile yeterli olabileceğini ve dinsel inancı olanların bunları kolayca kavrayabileceğini ifade etmektedir (s. 97-99).

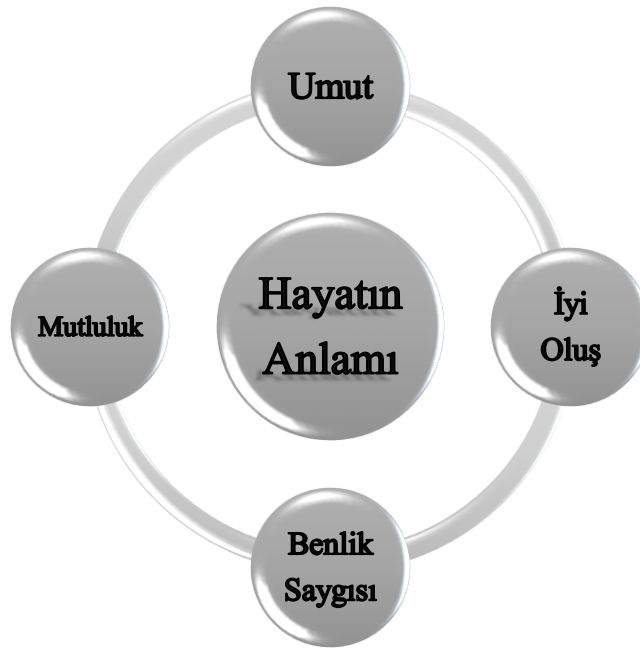
Frankl (2018)'a göre hayatın anlamı koşulsuzdur, kaçınılmaz acının potansiyel anlamını dahi kapsamaktadır. Ona göre acılar, anlam bulunduğu anda acı olmaktan çıkmaktadır (s. 127-129). Nitekim hayatın anlamı varsa acının da anlamı vardır. Acı da zorunlu ve önlenemez bir acı ise imkanlara bağlı olarak anlamlı bir şeydir (Frankl, 2016, s. 59). Bu safhada insan için gerekli olan ise bir nedene tutunmaktır. Nietzsche'nin de ifade ettiği gibi '*Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a katlanabilir* (akt. Frankl, 2018, s. 92).' Bu nedenler bazen güçlü bir inanç, dini yönelim olabildiği gibi bazen ise bir şeyler başarmak, bir eser yaratmak, bir işe kendini adanmak veya birilerine yardım etmek olabilmektedir.

Bir başka varoluşçu psikolog May (1950), verem tedavisi gördüğü sanatoryumda bir yandan yaşam savaşı verirken diğer yandan da ölümcül hastalığı olanları gözlemlene imkanı bulmuştur. Bunun sonucunda hastalığı kabullenip pes edenlerin zayıf düşüp yaşamını yitirdiğine, buna karşın hastalıkla mücadele edenlerin ise yaşama ihtimallerinin yükseldiğini ifade etmektedir. Kendisi ise hasta yatağında yatarken *The Meaning of Anxiety* (Kaygının Anlamı) adlı eserini kaleme alarak yaşama tutunmuştur (akt. Tanrıverdi & Ulu, 2018, s. 1200).

İnsan için anlamsız bir yaşamın mümkün olmadığını ifade eden bireysel psikolojinin kurucusu Adler (2019), konuya toplumsal açıdan yaklaşmaktadır. Diğer insanlardan soyutlanarak ve başkalarına yarar sağlamadan geçirilen hayatın anlamsız bir hayat olduğunu ifade etmektedir. Ona göre anlamlı ve değerli bir hayat; topluma fayda sağlamak, başkaları için yararlı işler yapmak, toplum için çalışmak ve yaşamaktır. Ayrıca o da Frankl gibi herkes için tekdüze bir anlamı reddetmektedir. Var olan insan

sayısı kadar anlamın olduğunu ifade etmektedir. Bu kişisel anlamların ise mutlak gerçek anlam olmadığını söylemektedir. (s. 7-15).

Hayatın anlamı, varoluşçu psikologların yanı sıra pozitif psikoloji araştırmacılarının da üzerinde araştırmalar yaptığı bir kavramdır. Pozitif psikolojinin öncülerinden Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), hayatın anlamının pozitif psikolojinin temel kavramları içerisinde yer aldığını ifade etmektedir. Bu durum hayatın anlamı ile diğer pozitif ruh sağlığı kavramları arasındaki ilişki göz önünde bulundurularak, pek çok araştırma tarafından desteklenmektedir.



Şekil 2.1. Hayatın anlamı ve pozitif ruh sağlığı kavramları

Hayatın anlamı ile pozitif ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde bunlar arasında anlamlı sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, pek çok araştırmada pozitif psikoloji kavramlarından *umut* (Bahadır, 2018, s. 92-93; Frankl, 1994, s. 28-29; Halama ve Dedova, 2007, s. 196-198), *mutluluk* (Frankl, 1994, s. 28; Demir ve Murat, 2017; Hefferon ve Boniwell, 2018, s. 67), *iyi oluş* (Hefferon ve Boniwell, 2018, s. 67; Steger, ve ark., 2009, s. 43) ve *benlik saygısı* (Steger ve ark., 2006; Halama ve Dedova, 2007, s. 198) ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmaktadır. İnsan hayatına anlam kazandıran veya anlam düzeyini artıran bu pozitif duyguların (umut, mutluluk, iyi-oluş, benlik saygısı gibi) etkisi göz

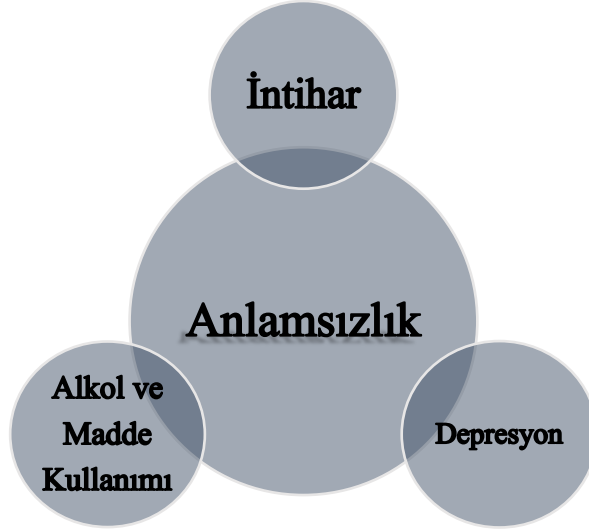
önünde bulundurulacak olursa, hayatın anlamı-amacı ile pozitif psikoloji kavramları arasındaki ilişki daha iyi görülecektir. Bu yönüyle anlam, pozitif duyguların bina edildiği bir temel olarak tasvir edilebilir.

2.1.1.1. Anlamsızlık

Bireyin hayatında bir anlam bulamaması veya bir anlama sahip olmaması durumu olarak nitelendirebileceğimiz anlamsızlık, birey için yaşamın bir önemi, amacı veya yönü olmaması olarak tanımlanabilir (Corsini, 2002, s. 577). Bireyin hayatında anlam bulması, onu psikolojik açıdan olumlu etkileyip, yaşama tutunmasını sağlarken; hayatında anlam bulamaması ise bireyin hayattan kopmasına neden olabilmektedir. İnsanoğlu yaşamının çeşitli safhalarında bu duyguyu hissedebilmektedir. Birey kendisini anlamsız, sıradan ve boş hissetmeye uzun süre dayanmamaktadır. İnsanın içinde var olan potansiyel güç, yerini boş vermişlik ve umutsuzluğa bırakmaktadır. (May, 1997, s. 26).

Hiçbir insan için anlam olmadan yaşamak mümkün değildir (Adler, 2009). Anlam, amaç, hedefler veya değerler olmaksızın yaşamak, bireyi varoluşsal bir strese sokmaktadır. Bu duygu durumu ilerlediğinde ise insanı, hayatını sonlandırması kararına kadar götürebilmektedir (Yalom, 1999, s. 661). Bu nedenle de Yalom (1999), anlam yoksunluğunun varoluşsal stres oluşturan bir durum olduğunu ifade etmektedir (s. 656).

Bauman ve Raud (2015)'un elektronik posta yoluyla karşılıklı söyleşmelerinden oluşan *Benlik Pratikleri* adlı eserde Bauman, anlamsızlık duygusunu; insanoğlu için dayanılmaz bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Ona göre insan, bu dehşet verici boşluğun içini doldurmak ve hayatı anlamlı kılmak için sürekli çaba sarf etmektedir. Yahut hayatın varoluşsal anlamsızlığını unutmaya, bastırmaya, alakasız olduğunu ifade etmeye, önemsememeye veya bir köşeye itmeye çalışmaktadır. Kısaca söylemek gerekirse, insan hayatı, kişinin kendi ölümünün farkında olarak hayatı gerçekten katlanılabilir ve yaşanabilir kılma çabasıdır (s. 4-5).



Şekil 2.2. Anlamsızlık ve ruhsal bozukluklar

Anlamsızlık duygusu, varoluşsal boşluk ve kitle nevrozu olarak adlandırılacak kadar artmakta ve yaygınlaşmaktadır (Frankl, 1994, s. 19). Bu durum pek çok araştırmada görülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmacılar, bireylerin anlamsızlık içinde olduğu zaman, olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarını ortaya koymaktadır. Örneğin, ortaya koyulan araştırmalar *depresyon* (Soylu, 2016; Vehling ve ark., 2011; Simonelli ve ark., 2008), *intihar* (Frankl, 1994, s. 15; Frankl, 2016, s. 51; Wang ve ark., 2007; Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018), *alkol ve madde kullanımı* (Frankl, 1994, s. 21; Martin ve ark., 2011; İlhan, 2013; Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018; Yöntem, 2019) gibi bazı ruh sağlığı sorunları ile anlamsızlık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu durumlar, anlamsızlık duygusunun nedeni değil, sonuçlarıdır. Örneğin, işsiz olan bireylerin, hayatlarını anlamsız olarak ifade etmelerinin nedeni, kendilerini bir işe yaramaz olarak hissetmelerinden olabilir. Frankl (2016), işçileri strese sokan veya onlara ruhsal açıdan sıkıntılar açan ana etkenin doğrudan işsizliğin kendisi değil, dolaylı olarak işsizlikten kaynaklanan anlamsızlık duygusu olduğunu ifade etmiştir (s. 142-143).

Bireyin hayatında anlam bulamaması, olumsuz deneyimlerle karşı karşıya kalmasının temelini oluşturmaktadır. Bu bakımdan Jung (2014), hayattaki anlam yokluğundan bahsederken şu ifadeleri kullanır:

Hayattaki anlam yokluğu, nevrozların başlangıcında önemli bir rol oynamaktadır. Nevroz, anlamını bulamamış olan ruhun acı çekmesi olarak anlaşılmalıdır. Vakalarımın üçte biri klinik anlamda tanımlanabilir

herhangi bir nevroz göstermiyorlar ama hayatlarındaki anlamsızlıktan ve amaçsızlıktan yakınıyorlardı. Buna çağımızın genel nevrozu denilirse itiraz edemem (s. 40-41).

İnsanın hayatında anlam bulamamasının çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Bunların başında insanın varoluşsal sorunlarla karşı karşıya kalması gelmektedir. Nitekim bireyin varoluşuna dair sorulara tatmin edici cevaplar bulamamasının onu çeşitli ruhsal sorunlarla karşı karşıya getirdiği pek çok çalışmada ifade edilmektedir (Bahadır, 2018; Frankl, 1994; Frankl, 2016; Jung, 2014; Yalom, 1999). Bunun yanı sıra insanın kendini gerçekleştirememesi veya kendini gerçekleştirmesinin engellenmesi, yaşamında çeşitli sorunlarla (acı, ölüm, kayıp vb.) karşı karşıya kalması da bireyin hayatında anlam bulamamasına neden olan başlıca etkenlerdendir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde bireyin yaşadığı anlamsızlık duygusunun birtakım ruh sağlığı problemlerine yol açtığı görülmektedir. Bu nedenle insanın hayatında bir anlam bulması, bir amaca tutunması veya önlemeyen acı, kayıp ve ölüm gibi durumları anlamlandırması onu fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı kılacaktır. Bu yönüyle insanın temel ihtiyaçlarından olan anlam ihtiyacının doyurulması; insan ruhunun huzur bulması ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesi için zaruri bir gerekliliktir.

2.1.1.2. Anlam Arayışı

Yaşamdaki anlam arayışı; insanların yaşamlarının anlamı, önemi veya amacını bulmalarını sağlamak veya yaşamlarının anlamını, önemini arttırmak için arzu ve çabalarını ifade etmektedir (Lopez, 2009, s. 606). Nitekim insan, anlam peşinde koşan bir varlıktır. Anlam ise asla verilebilir veya alınabilir değil, bulunması gereken bir olgudur.

Hayatın anlamını, amacını ve kendi varoluşunu hayatının çeşitli dönemlerinde sorgulayan insan, hayatı boyunca bu varoluşsal sorularına cevap aramaktadır. Bu varoluşsal sorgulamalar, insanlık tarihi kadar eski olmakla beraber insan var olduğu sürece de varlığını sürdürecektir (Adler, 2019, s. 7). Nitekim anlamsız bir varoluş, insanın doğasına aykırıdır. Bu nedenle insanoğlu var olduğundan beri kendisinin veya hayatının varoluşuna bir anlam katma uğraşında olmuştur (Sezer, 2012, s. 212).

Varoluşsal sorgulamaların yanı sıra insan, hayatına dair bir amaca veya bir nedene tutunmak istemektedir. Bu bazen birini sevmek, bir sorumluluk almak, kendini bir davaya adanmak veya başkalarına yardım etmek olabilmektedir. Anlam arayışının bu iki yönü insanın yaşama tutunma sürecini ifade etmektedir. Dolayısıyla insan, var olmasının amacı konusunda tatmin edici bilgi ve yorumlara ulaşmak istediği gibi hayatına yön verecek değerlerin ve ilkelerin de arayışı içerisinde (Akıncı, 2005, s. 8).

İnsan hayatının her safhasında ortaya çıkan birçok ihtiyaç gibi anlam da arzulanan bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç bir şey yaratarak, bir iş yaparak ya da bir şeyi başararak karşılandığı gibi insanın değiştirilemeyecek bir kaderle yüzleştiği durumlarda da karşılanmaktadır. Nitekim Frankl (1994), kendi hikayesinden bahsederken çaresiz bir durumda iken bile yaşamda anlam bulunabileceğini ısrarla vurgulamaktadır (s. 32-33). Bu bağlamda Frankl (2018), hayatın anlamının üç farklı şekilde keşfedilebileceğini ifade eder:

1. Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak.
2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek.
3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek (s. 125).

Frankl'ın ifadelerine paralel olarak Yalom (1999) da hayatı anlamlı kılacak birtakım faktörlerden bahsetmektedir. Bunlar; özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, hedonistik çözüm ve kendini gerçekleştirme şeklindedir. *Özgecilik*, başkalarının iyiliği için çalışmak, insanlığa hizmet etmek, yardım derneklerine katkıda bulunmak olarak nitelendirilebilir. Aile, devlet, politik veya dinsel nedenler veya bilimsel girişimler ise *bir nedene adanmak* için örnek olarak verilebilir. *Yaratıcılık*, bireyin yeni bir şey, yenilik veya güzellik ile çalışan bir şey ortaya koymaktır. Bireyin anlamsızlık hissine karşı güçlü bir panzehirdir. *Hedonistik çözüm*, hayatı dolu yaşamak ve hayatın doğal akışında haz aramaktır. *Kendini gerçekleştirme*, bireyin içerisindeki mevcut potansiyeli gerçekleştirmesidir (s. 676-689). Bütün bu etkinlikler bireyin hayatında anlam bulması için yardım edici faktörlerdir.

Frankl (2016)'a göre insan, anlamın izlerini vicdan sayesinde bulmaktadır. Bu yönüyle vicdan, anlamın içine yerleştirilmiş *anlam organı* olarak nitelendirilmektedir. Zira vicdan, anlam imkanlarını göstermektedir (s. 174). Hayatın anlamı, görünmeyen

harflerle vicdanımızda yazılmıştır. Bu nedenle anlamın izahını, anlamın doğduğu yer olan vicdanda aramak insana çeşitli anlam kapıları açacaktır (Tolstoy, 2017, s. 186). Vicdan, içerisinde pek çok değeri ve iyi özelliği barındırarak insanın anlam dünyasına pozitif bir katkı sağlamaktadır. Nitekim bu düşünce pozitif psikolojinin görüşleri ile de paralellik arz etmektedir (bkz. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Frankl (1994), anlam arayışının kendi içinde bir ruhsal problemi içerip içermediğine yönelik gözlemleri ve araştırmaları sonucunda *“Yaşamın anlamını arayan bir insanın ruh hastalığına başvurmaktan çok insanlığını kanıtladığına inanıyorum.”* demiştir. Ona göre, insanın anlam arayışına yönelmesi için insan olması yeterlidir. Bunun için ruhsal bir problemin eşiğinde olması gerekmemektedir (s. 23). Her insan, hayatının belirli bir safhasında anlam arayışına girebilir. Bu durum onun hasta olmasından çok tabiatının dışavurumunu ifade etmektedir. Eğer bir hastalıktan bahsedilecekse bu, insanın anlam arayışından kaynaklı değil, varoluşsal engellenmeden kaynaklı ortaya çıkan anlamsızlık problemi (Bahadır, 2018, s. 33). Bunun yanı sıra insan, yaşamının belirli safhalarında farklı sıkıntılarla karşı karşıya gelebilir. Bazen bu sıkıntıların telafisi veya geri dönüşü olmayabilir. Bir acı, bir olay veya bir hastalık tedavi edilemez, önlenemez olabilir. Ancak bu durumda insan, çektiği acılarda bir anlam bulamazsa asıl o zaman çaresizliğe düşecektir (Frankl, 2016, s. 163). Bu aşamada bireye yapılacak en güzel yardım ise var olan anlamın üzerindeki örtüyü kaldırmaktır. Nitekim anlamın üzerindeki örtüyü kaldırmak ve onu ortaya çıkarmak en etkili psikoterapi yöntemidir (Frankl, 2016, s. 220).

2.1.2. Dindarlık ve Anlam-Amaç

Din, insanın sürekli sorguladığı varoluşsal sorularına yanıt vererek ve insanın hayatına ilahi bir perspektif kazandırarak anlamlı bir dünya sunmaktadır. Allport (2016)'a göre dini his, birey için derin ve köklü anlamları ifade etmektedir (s. 12). Nitekim din, insanın hayatında yaşadığı çeşitli sorunlar veya durumlar karşısında insanın hayata tutunması için yardım elini uzatmaktadır. Bu, önlenemez veya geri dönüşü olmayan acılar nedeniyle dipsiz bir kuyuda debelenen insana uzatılan -bir anlamda- Tanrı'nın elidir. İnsan, hayatını anlamlandırmak veya varoluşundan bu yana zihnini kemiren soruları cevaplandırmak adına bu yardım elini tutar ve dinin anlamlı dünyası içerisine girer.

Acı içerisinde ve özgürlükten yoksun olağanüstü hallerde hayatta kalmaya çalışan toplama kampı insanları üzerindeki izlenimlerini bizlerle paylaşan Frankl (2018), dinin bu insanlardaki gücünü anlatırken şu ifadeleri kullanır:

Tutukluların dinsel ilgileri, geliştiği andan itibaren, düşünülebilen en içten ilgi oluyordu. Dinsel inancın derinliği ve gücü, sık sık, yeni gelenleri şaşırtıyor ve derinden etkiliyordu. Bu bağlamda en etkileyici olanı da barakanın bir köşesinde ya da yorgun, aç ve pejmürde giysilerimizin içinde soğuktan donmuş bir vaziyette, uzak bir iş yerinden dönüşlerde, kilitli vagonun karanlık bir köşesinde dua okuyan ya da ibadet eden tutuklulardı (s. 49).

Frankl'ın bu ifadelerine göre din, bu aşamada bireye hayata tutunması için bir neden sağlamaktadır. Bireyin, geleceğe yönelik inancını ve umudunu pekiştirmektedir. Acıya anlam katarak bireye hayata tutunması için bir neden sunmaktadır. Nitekim Frankl'ın (2018) kendi hikayesinde bir nedeni olmayan, geleceğe yönelik inancı kalmayan bireylerin ruhsal ve fiziksel açıdan çöküş yaşadıkları hayat hikayesinde ele alınmaktadır (s. 89). Acı da ölüm de dindarlar için yaşamak kadar anlamlı ve hayatın içerisinde yer alan gerçekliklerdir.

Genel itibariyle bütün dinler, sunduğu tatminkar cevaplarla bireyin varoluşsal kaygılarını dindirmeye çalışmaktadır. Ayrıca bireye öte dünya bilinci ile geleceğe dönük umut ve inanç sağlamaktadır. Din; yaşamın hakiki yönünü, insanın yaratılış amacını, görev ve sorumluluklarını bireye ifade eden bir inançlar bütünüdür. Kazandırdığı bu perspektif ile anlamsızlık, depresyon, kaygı, yalnızlık ve yabancılaşma gibi durumlar karşısında bireyin ruhsal ve fiziksel açıdan sağlam bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır (Şentürk ve Yakut, 2014, s. 52-54).

Dinin insan hayatına kattığı anlam-amaç duygusunu ele alan ve dindarlardaki anlam-amaç düzeyini inceleyen bazı ampirik araştırmalar bulunmaktadır. Çalışma kapsamında bunların bazılarını ifade etmek gerekirse, ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırmada dindarlık ile anlam-amaç arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre dindarlık ve anlam-amaç arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Söz konusu araştırmada inanç biçimleri; iç güdümlü, dış güdümlü, sekülerleşmiş, dünyevi amaçlı ve sosyal amaçlı şeklinde alt faktörlerde ele alınmıştır. Bunun sonucunda ise hayatın anlamı ve amacı faktörü ile iç güdümlü, dış güdümlü, dünyevi amaçlı ve sosyal amaçlı inançlar arasında anlamlı düzeyde pozitif;

sekülerleşmiş inanç ile arasında ise anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir. Araştırmada iç güdümlü inanç biçimine sahip bireylerin inanç kaynaklı anlam-amaç bulma düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (İskender, Akgül & Tura, 2016, s. 147-148). Dindarlık eğilimi ile anlam duygusu arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırmada ise iç güdümlü dindarlık eğilimli bireylerin, anlam duygusu düzeyinin dış güdümlü dindarlık eğilimli bireylerden daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur (Kıraç, 2013, s. 173). Allport'un (2016)'un olgunlaşmış dindarlar biçiminde tanımladığı iç güdümlü dindarları, dini samimi ve şuurlu olarak yaşayan bireyler olarak nitelendirmesi (s. 71-92) dikkate alınacak olursa, inancı daha derin ve samimi yaşayan bireylerde daha yüksek düzeyde anlam-amaç bulunmasının nedeni daha iyi anlaşılacaktır.

Topuz (2016) tarafından genç bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dini şuur ölçeğinin alt boyutları (dini bilinç, dini değer, dini davranış) ile yaşamın mevcut anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre bireylerin dini bilinç, dini değer ve dini davranış puanları ile yaşamın mevcut anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu da bireylerin dini bilinç, dini değer ve dini davranışlarının, onların yaşamlarında anlama ihtiyaçlarını karşıladığını ortaya koymaktadır (s. 550).

Aydın (2017) tarafından Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dini tutum ile hayatın anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. İstatistiksel sonuçlara göre dini tutum ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum dini tutumu yüksek olan bireylerin hayatında daha yüksek düzeyde anlam-amaç bulunduğunu ortaya koymaktadır (s. 98).

Bahadır (1999) tarafından ülkemizdeki bir üniversitenin akademik ve idari personeli üzerinde gerçekleştirilen araştırmanın bir bölümünde anlamlılık düzeyinin dindarlık düzeyi ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerin yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğu ortaya koyulmuştur. Buna göre daha dindar olan bireylerde daha yüksek anlam-amaç bulunduğu görülmüştür (s. 174).

Özetle, literatürde yer alan araştırma sonuçları incelendiğinde dindarlık ile anlam-amaç arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkini olduğu görülmektedir. Bu durum yüksek dindarlık düzeyine sahip olan ve yüksek dini tutum içerisinde bulunan bireylerin yüksek düzeyde anlam-amaç düzeyine sahip olduğunu; daha az dindar olanların ise nispeten hayatlarında daha az anlam-amaç bulduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.3. Ruh Sağlığı ve Anlam-Amaç

Umut, mutluluk, iyi oluş ve benlik saygısı gibi olumlu unsurlar ne kadar hayatın içerisinde yer alıyorsa aynı şekilde mutsuzluk, umutsuzluk, depresyon, intihar, alkol ve madde kullanımı gibi olumsuz unsurlar da hayatın içerisinde yer almaktadır. Hayatın bu çift kutuplu yönü gerçekçi bir bakış açısı ile kolaylıkla görülebilmektedir. Hayatın anlamı ile olumlu ve olumsuz yönden ilişkili faktörler bulunmaktadır. Bu açıdan literatürde yer alan bazı çalışmalardaki bulgulara yer verilmiştir. Pozitif ruh sağlığı unsurlarından *umut, mutluluk, iyi oluş* ve *benlik saygısı*; ruhsal bozukluklardan ise *intihar, depresyon, alkol* ve *madde kullanımı* ile hayatın anlam-amacı arasındaki ilişkileri ele alınmıştır.

2.1.3.1. Pozitif Ruh Sağlığı ve Anlam-Amaç

Hayatın anlamı ve amacının bazı pozitif ruh sağlığı kavramları ile ilişkisi çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Literatür incelendiğinde hayatın anlamı-amacı ile bazı pozitif psikoloji kavramları arasında daha çok çalışma olduğu ve daha anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Bu çerçevede literatürde anlam-amaç ile umut, mutluluk, iyi-oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelenmiştir.

2.1.3.1.1. Anlam-Amaç ve Umut

Lügatte umut kavramı, “*gelecekteki olaylara yönelik olumlu beklentiyle nitelendirilmiş hazza ilişkin bir tutum veya duygu* (Corsini, 2002, s. 451)” ve “*ummaktan doğan iç huzuru, güven duygusu* (Bakırcıoğlu, 2012)” olarak tanımlanmaktadır. Umut üzerine birçok tanım ortaya koyulmuş olsa da umudun, genellikle gelecekteki hedeflere

ulaşma yeteneğine ilişkin olumlu bir zihinsel süreç olduğu düşünülebilir (Lopez, 2009, s. 487). Bu tanımlamalara karşın bazı araştırmacılar ise umut kavramını, “*Umut, ne iyimserliktir ne de bir sonucun iyi olacağına dair güvendir. Sonuç ne olursa olsun, olan her şeyin anlamlı olduğuna inanmaktır* (Özdoğan, 2012, s. 43).” şeklinde değerlendirmektedir.

Umut, bireyin geleceğe dönük hayata tutunmasını sağlayan, geçmişin karanlık yönlerini ardında bırakması için insanın içine esenlik sağlayan ve en genel anlamıyla bireyin geleceğe iyimser yaklaşmasını sağlayan çok değerli bir duygudur. İnsanın hayatını anlamlandırmasında büyük rol oynayan umut, aynı zamanda güçlü bir motivasyon kaynağıdır (Bahadır, 2018, s. 92-94). Hayat içerisinde karşılaşılan çeşitli zorluk, fenalık veya acılar karşısında bireyi hayata bağlayan ve ayakta durmasını sağlayan önemli etkenlerden birisi şüphesiz geleceğe yönelik umut duygusudur. Bu yönüyle umudun, yaşama dönük güçlü motivasyon faktörlerinden birisi olduğu söylenebilir. Ayrıca umut sahibi bir birey, sadece geleceğe iyimser bakan değil aynı zamanda umutlarının gerçekleşmesini bekleyebilme sabrına sahip olan, zor ya da imkânsız gibi görünen durumlarda bile o zorlukla mücadele azmini elden bırakmayan, mücadele olumsuz sonuçlansa bile yeniden deneme sabrını kendinde bulan, şerhlerin içindeki hayrı görmeye çalışan ve bu nedenle her türlü güçlük ve sıkıntıya dayanma, direnme gücünü yitirmeyen bir karakter yapısına sahiptir (Doğan, 2014, s. 48).

Ruh sağlığı açısından umudun olumlu yönü kadar umutsuzluğun olumsuz ve tahrip edici yönü de önemli bir yere sahiptir. Nitekim umutsuzluk, ruhsal yapının esnekliğini, canlılığını ve zenginliğini tahrip ederek katılaşmasına yol açmaktadır (Bahadır, 2018, s. 95). Nitekim Frankl (1994), toplama kampı deneyimlerin bahsederken umut duygusunun önemini ve umutsuzluğun fiziksel veya ruhsal açıdan zararlarını şu ifadelerle dile getirmektedir:

Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında geçirdiğim üç yılda aldığım ders şöyledir: Kamplarda yaşama ve ayakta kalma şansı en yüksek olanlar, geleceğe (onları gelecekte bekleyen bir göreve, bir insana, gelecekte onlar tarafından gerçekleştirilecek bir anlama) yönelik olanlardır (s. 28).

Frankl’ın bu gözlemleri umudun, insanı yaşama dair olumlu yönde motive ettiğini göstermektedir. Nitekim umut, hayatı sonlandırmak yerine insan hayatının birincil amacı olan yaşamak gerekliliğini ve buna olan inancı arttırmaktadır.

Hayatın anlamı ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaları incelediğimizde, bir araştırmada yaşamın anlamı ve umudun ruh sağlığını pozitif yönde etkilediğine dair anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır (Halama & Dedova, 2007, s. 195). Yaşamın anlamı ve umut arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada umudun, anlamın bir bileşeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Feldman & Snyder, 2005). Yaşamın anlamı ile umut arasındaki ilişkiye yönelik üniversite öğrencileri üzerindeki bir araştırmada, umut ile var olan anlam arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (şahin ve ark., 2012). Umre ibadetini yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, yaşamın anlamı ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken; aranan anlam faktörü ile umutsuzluk arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Yılmaz, 2018, s. 560). Öğretmenler üzerinde gerçekleştiren bireyler üzerindeki bir araştırmada, yaşamın anlamı boyutlarından mevcut anlam ile psikolojik sermaye boyutlarından umut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Göçen, 2019, s. 144).

Aydın ve arkadaşları (2015) tarafından ölkemizde geliştirilen Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir olduğu (cronbach alfa: .91) sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek maddeleri incelendiğinde, umut duygusunu ölçen 12. maddenin ve umutsuzluğu ölçen 16. maddenin, yüksek korelasyon katsayılarına sahip oldukları görölmüştür. Bu durum umut ve umutsuzluk duygularının, hayatın anlam ve amacını ölçen önemli bir faktör olduğunu ve hayatın anlam ve amacının bir bileşeni olduğunu göstermektedir (s. 50-51). Araştırma sonuçları genel olarak incelendiğinde, yaşamın anlamı ile umut arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve umudun bireylerin hayatlarına anlam-amaç sağlayan bir yönü olduğu görölmektedir. Bu açıdan umudun; önlenemez acı, kayıp, ölüm vb. insanın çaresiz kaldığı durumlarda geleceğe ve yaşama dönük tesirli bir anlam mekanizması oluşturduğu söylenebilir.

2.1.3.1.2. Anlam-Amaç ve Mutluluk

Mutluluk, pek çok düşünür ve araştırmacı tarafından tanımı yapılmış bir kavramdır. Bunların bazılarına yer verecek olursak; Aristoteles (2014), *Nikomakhos'a Etik* adlı eserinde mutluluğu, “*erdemli eylemlerin sonucunda ulaşılan en güzel, en iyi, en hoş şey*” olarak tanımlamaktadır. Ona göre insanî şeylerin en iyisi olan mutluluk, aynı zamanda ulaşılması gereken en iyi amaçtır (s. 32-33). Farabi (1974), en üstün

mutluluğun öteki hayatta var olan yüce bir mutluluk olduğunu ifade etmektedir. Erdemleri (nazârî, fikrî, ahlakî, amelî) ise mutluluğa ulaştırıcı unsurlar olarak görmektedir (s. 3-4). İbn Sîna (2011), mutluluğun en temel hedef olduğunu ifade etmiştir. Ona göre insan bu hedefe ancak iyi eylemlerde bulunarak ulaşabilmektedir. Bu filozofların yanı sıra mutluluk ile iyilik ve erdemler arasındaki ilişkiye dikkat çeken bir başka isim ise Erich Fromm'dur. Fromm (1995)'a göre mutluluk, insanın varoluş sorununa bir çözüm veya bir cevap bulmuş olmasının bir belirtisidir. Aynı zamanda mutluluk, yaşama sanatında ulaşılmış olan kusursuzluğun, yetkinliğin ve erdem kriteridir (s. 220). Anlam merkezli terapinin öncüsü Frankl (2016) ise mutluluğun, anlamı bulup gerçekleştirmenin ve yaşayabilmenin sonuçlarından biri olduğunu ifade etmektedir (s. 187).

Genel olarak bakıldığında mutluluk; iyi eylemlerin, erdemlerin veya varoluşsal problemlerin çözümü sonucunda ulaşılan güzel ve iyi olan şey olarak tanımlanabilir. Ancak mutluluğun temel gaye, hedef yapılması tartışmalı bir husustur. Nitekim Frankl (1994)'a göre, mutluluğa engel olan şey mutluluk arayışının kendisidir. Mutluluk, ne kadar hedef haline gelirse, o kadar bu hedeften uzaklaşmaktadır (s. 29-30). Dolayısıyla mutluluk aranmamalıdır, ortaya çıkması beklenmelidir. Mutluluk, birtakım nedenlerin sonucu olabilir. İnsanın mutlu olmak için bir nedeni olduğu takdirde mutluluk olağan olarak ortaya çıkacaktır. Örneğin birisinin gülmesini istiyorsanız ona bir fıkra anlatmanız gerekir. Onu gülmeye veya mutlu olmaya zorlayamazsınız (Frankl, 2018, s. 150-151).

İnsanlar, anlamlı hedefler ile uğraştıkları ve istenen sonuca ulaştıklarında olumlu geri bildirim aldıkları sürece mutludurlar (Hefferon & Boniwell, 2018, s. 67). Anlam ile mutluluk arasındaki bu ilişkiye yönelik ortaya koyulan araştırmalar incelenmiştir. Öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada yaşamın anlamının, mutluluğu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı gözlenmiştir (Demir ve Murat, 2017, s. 358-365). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise yaşamın anlamı ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anlam boyutunda yüksek puan alanların mutluluk boyutunda da yüksek puan aldıkları gözlenmiştir (King & Napa, 1998, s. 7-9). Bahadır (2018) da çalışmasında mutluluğu, anlam unsurlarının gerçekleştirilmesine bağlı bir fenomen olarak kabul ettiğini ifade

etmektedir (s. 91). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, hayatın anlamı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

2.1.3.1.3. Anlam-Amaç ve İyi oluş

İyi oluş (well-being) kavramı, psikoloji literatüründe *öznel iyi olma* (subjective well-being) (Diener, 2000), *psikolojik iyi olma* (psychological well-being) (Ryff, 1989), *mutluluk* (happiness) (Lyubomirsky & Lepper, 1999) ve *yaşam kalitesi* (quality of life) (Frisch, Cornell, Villanueva & Retzlaff, 1992) şeklindeki kavramlarla ifade edilmektedir. İyi oluş, kişinin psikolojik ve sosyolojik özelliklerine olumlu yaklaşım sergileyen, öznel ve objektif anlamda ölçülebilen bir kavram olarak kullanılmaktadır. Diğer bir yönüyle ise iyi oluş, karşılaşılan problemlerle mücadele edebilme gücüne sahip olma ve bu mücadelede süreklilik göstererek sahip olunan değer ve yöntemlere bağlı olarak iç ve dış koşulları kontrol edebilme durumudur (Göcen, 2014, s. 90-91). Bireyin iyi oluşu, genel itibariyle araştırmalarda sağlık ve mutluluk ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bazı araştırmalara göre ise birey sadece mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak gayesinde değildir. Aynı zamanda belirledikleri hayat amaçlarına ulaşma çabasıdadır (Ryff & Singer, 2008).

Hayatın anlamı-amacı, bireyin pozitif iyi oluş durumuna katkı sağlayan bir özelliğidir (Ryff, 1989, s. 1071). Bu bakımdan araştırmalarda iyi oluş halleri ile hayattaki anlam ve amaç durumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, hayatlarında daha fazla anlam bulduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kleftaras & Psarra, 2012). Bir diğer araştırmada ise daha fazla anlama sahip olan bireylerin, daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Debats, 1996). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada mutluluk ve yaşamın anlamının birbiri ile bağlantılı olarak, bireylerin iyi oluş düzeylerini arttırdığı ortaya koyulmuştur (King & Napa, 1998).

Yaşamın anlamı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmada, var olan anlam ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı, anlam arayışı ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (Şahin ve ark., 2012). Meme kanseri olan hastalar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, anlamın varlığı

ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, anlam aranması ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Soylu, 2016, s. 36-37). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada hayatın anlamı puanları ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Kaya ve Küçük, 2017, s. 28). Öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, yaşamın anlamı boyutlarından mevcut anlam ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Göçen, 2019, s. 144). Genel olarak literatürdeki araştırma bulguları incelendiğinde, bireylerin hayata dair anlam ve amaca sahip olmalarının, iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği görülmektedir.

2.1.3.1.4. Anlam-Amaç ve Benlik Saygısı

Pozitif ruh sağlığı alanının önemli konularından biri olan benlik saygısı, '*bireyin, kendini benimsemesi, onaylaması, kendine değer vermesi ve saygı duyması*' olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000, s. 585; Sivribaşkara, 2003). Benlik saygısı, bireyin ruh sağlığını etkilemesi yönüyle psikoloji literatüründe ele alınan önemli bir kavramdır. Nitelik benlik saygısının kaybedilmesi neticesinde birey, ruhsal açıdan olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Bireyin hayatında yaşadığı olaylar veya aldığı bilgiler, bireyin kendisine ilişkin yönelik yönelimini olumlu veya olumsuz açıdan farklılaştırmaktadır. Bu da benlik saygısının, bireyin içinde bulunduğu durum veya ortamdaki etkilediğini ortaya koymaktadır (Bilgin, 2003, s. 281-282).

Literatürde anlam-amaç ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye yönelik incelemelerde bulunan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Lambert ve arkadaşlarının (2010) gerçekleştirdiği bir araştırmada benlik saygısı ile hayatın anlamı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Bireyin benlik saygısı arttığında hayatındaki anlam-amaç duygusunun da bu doğrultuda arttığı gözlemlenmiştir. Meme kanseri olan hastalar üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, var olan anlam duygusu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde, anlam arayışı ile benlik saygısı arasında ise negatif yönde bir ilişkiye rastlanmıştır (Soylu, 2016, s. 36-37). Bir başka çalışmada ise var olan anlam ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki, anlam arayışı ile benlik saygısı arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Steger ve ark., 2006). Anlam arayışı, bireyin hayatında anlam bulamaması sonucu ortaya çıkan bir durum

olarak düşünülduğünde, her iki çalışmada da hayatın anlamı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu daha iyi görülecektir.

2.1.3.2. Ruhsal Bozukluklar ve Anlam-Amaç

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde hayatta anlam ve amaç bulamamanın birtakım ruhsal bozukluklara sebebiyet verdiği görülmektedir. Bunlar genel olarak; intihar, depresyon, alkol ve madde kullanımı şeklinde görülmektedir. Önceki çalışmalarda bireyin hayatında anlam ve amaç bulamaması ile bu ruhsal bozukluklar arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu nedenle literatürdeki çalışmalardan yararlanılarak bunlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, anlamsızlık duygusunun insan hayatına zararlarını incelemek açısından yerinde olacaktır.

2.1.3.2.1. Anlam-Amaç ve İntihar

Hayatta anlam ve amaç bulabilmek için en temel koşul yaşamaktır. Yaşamak ve hayatta kalmak insanın en temel güdülerinden birisidir. İnsanlık tarihi boyunca, farklı toplumlarda, farklı sıklıklarla görülen intiharlar, sadece ruh sağlığı uzmanlarını ilgilendiren bir sorun olmayıp; ekonomik, kültürel ve toplumsal yönleri de bulunan bir olgudur. İntihar düşüncesi, eğilimi veya girişimi yaşama dürtüsüne karşı bir mekanizmadır. Bu nedenle ruhsal açıdan bir bozukluk belirtisi olarak kabul edilmektedir (Deniz, Günindi Ersöz, İldeş ve Türkarşlan, 2001, s. 28). Pek çok açıdan araştırma konusu edilen intiharın birçok nedeni bulunmaktadır. Ancak genel itibariyle intiharları; sosyal, kültürel ve ekonomik nedenler hazırlamakta, psikolojik faktörler ise bitirmektedir (Deniz ve ark., 2001, s. 47).

Bireyin hayatında anlam veya amaç bulamaması, intihar eylemi veya girişiminin temel nedenlerinden birisidir. Anlam merkezli terapinin öncüsü Frankl (1994), intihar ile hayatın anlam-amacı arasındaki ilişkiye yönelik bazı araştırmalardan bahsetmektedir. Bunlardan birisi Amerika'da yer alan bir üniversitede intihar girişiminde bulunan 60 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmada gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda, öğrencilerin yüzde 85'inin intihara gerekçe olarak hayatın anlamsız gözükmesini ileri sürmüştür (s. 15). Ortaya koyulan bir başka araştırmada, bireylerin yaşamak için nedenlerin olmasının; intihar düşüncesini, intihar girişimlerini

ve umutsuzluğu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (Wang ve ark., 2007, s. 197-198). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise yaşamdaki amacın; intihar düşüncesini ve gelecekteki intihar eylemi olasılığını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Edwards & Holden, 2003, s. 1140-1141). Genel olarak araştırma bulguları incelendiğinde intihar düşüncesi, girişimi veya eyleminin bireyin hayatında anlam bulamaması ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

2.1.3.2.2. Anlam-Amaç ve Depresyon

Depresif bozukluk, “*bireyin hayatını önemli ölçüde etkileyen somatik ve bilişsel değişikliklerle birlikte bireyin kendisini boşlukta, üzgün, asabi, veya huzursuz hissettiği bir ruh hali*” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013, s. 155). Depresyonun çeşitli alt dalları bulunmaktadır. Ancak hepsini burada ifade etmek çalışmanın bütünlüğü açısından mümkün gözükmemektedir. Araştırmalar, yaşamdaki anlam düzeyi yüksek olan bireylerin, genellikle yaşamlarından daha memnun olduğunu ve düşük düzeyde anlama sahip olan bireylerden daha az sıkıntılı olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, psikiyatri hastaları gibi psikolojik sıkıntılarla mücadele eden hastalar ve daha fazla terapiye ihtiyaç duyan bireyler, yaşamda anlamın daha az olduğunu ifade etmektedir (Lopez, 2009, s. 605).

Genel olarak depresyon ile hayatın anlamı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde; farklı tür kanser hastaları üzerinde yürütülen bir çalışmada hayatın anlamı ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vehling ve ark., 2011, s. 517- 518). Farklı tür kanser hastaları üzerinde yürütülen bir başka çalışmada ise yine yaşamında daha az anlam bulanların daha fazla depresif semptomlar gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Simonelli ve ark., 2008, s. 280). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, hayatın anlamı faktörleri ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir (Kleftaras & Psarra, 2012, s. 4-5). Ortaya koyulan çalışma sonuçları incelendiğinde, hayatın anlamı ile depresyon arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu, anlam yoksunluğunun ise depresyon ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu durum depresyonun güçlü nedenlerinden birisinin bireyin hayatında anlam bulamaması olduğunu ortaya koymaktadır.

2.1.3.2.3. Anlam-Amaç ve Alkol - Madde Kullanımı

Alkol ve uyuşturucu madde kullanımı; kullanan bireyin beden ve ruh sağlığı, ekonomik durumu, kariyer başarısı gibi bireysel boyutlarda yol açtığı sorunların yanı sıra bireyin toplumdaki diğer bireylerle kurduğu ilişkiler ve ait olduğu sosyal çevreler itibariyle toplumsal bir meseledir (Çoban, 2016, s. 128). Bireyin hayatında anlam bulamadığı veya kendisini boşlukta hissettiği durumlarda başvurduğu bu eylemler, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir.

Anlam ile alkol ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde bireylerin temel olarak hayatında anlam bulamamasından kaynaklı bunlara yöneldiği görülmektedir. Bu konuda Frankl'ın (1994) aktardığı birtakım çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, bir çalışmada öğrencilerin uyuşturucuya neden yönelim sağladıkları araştırılmış ve çoğunluğun nedenlerinden birisinin '*yaşamda bir anlam bulma isteği*' olduğu görülmüştür. Frankl'ın (1994) aktardığı bir başka çalışmada ise farklı tür uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin, kullanmayanlara göre daha derin anlamsızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür.

Ülkemizde uyuşturucu madde kullanan üniversite öğrencileri ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilen bir çalışmada, farklı türden uyuşturucu madde kullanan 12 öğrenciden 9'u yaşamında anlam-amaç bulmadığını ifade etmiştir (Yöntem, 2019). Martin ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdiği bir çalışmada ise farklı türden madde kullanımı ile hayatın anlamı arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca bulgular, madde bağımlılığı tedavisinin, yaşamda daha fazla amacı olan bireyler için daha etkili olduğunu ve bu bireylerin kendilerine sunulan tedaviden daha fazla yararlanabildiğini göstermektedir. Araştırma sonuçları, sadece yaşamda artan amacın tedavinin değerli bir odağı olabileceğini göstermektedir (s. 5-6).

Alkol kullanımı da uyuşturucu madde kullanımı gibi anlamsızlık ile ilişkili olan bir diğer eylemdir. Örneğin, Frankl'ın (1994) bahsettiği bir doktora tezinde, 20 alkolikten 18'inin kendi varoluşunu anlamsız ve amaçsız bulduğu sonucuna ulaşılmıştır (s. 21-22). Ülkemizdeki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; sigara, alkol ve madde kullanan öğrencilerin yaşam amaç puanlarının düşük olduğu,

sigara, alkol ve madde kullanmayan öğrencilerin ise yaşam amaç puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (İlhan, 2013). Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören hastalarda yaşamın anlamını inceleyen bir başka çalışmada ise yaşamda anlam arama düzeylerinin, yaşam anlamına sahip olma düzeylerine oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Altan Sarıkaya ve Öztürk, 2018). Araştırma sonuçları alkol ve madde kullanan bireylerin, kullanmayan bireylere oranla yaşamlarında daha düşük düzeyde anlama sahip olduklarını ve bazılarının ise anlam arayışında olduklarını ortaya koymaktadır.

2.2. Tasavvuf Ve Hayatın Anlamı

2.2.1. Tasavvuf, Sûfi ve İçsel Deneyimler Üzerine Kavramsal Çerçeve

2.2.1.1. Tasavvuf ve Sûfi Kavramları

Tasavvuf kelimesinin kökeni hakkında ileri sürülen çeşitli kavramlar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; temizlik, paklık ve saf anlamına gelen *safâ*, ön safta duranlar (el-sâffu'ul evvel) anlamındaki *saff*, bir çöl bitkisi olan *sufâne*, Yunanca hikmet anlamına gelen *sophia* ve Hz. Muhammed'in öncülüğünde ilimle hemhâl olan sahabileri anımsatan *suffe* kelimeleridir. Tasavvuf kavramının kökeni hakkında en çok kabul gören görüş ise tasavvuf kavramının yün anlamına gelen *sûf* kelimesinden türetildiği yönündeki görüştür (Afifi, 2015, s. 31-32; Küçük, 2011, s. 19).

Sûfiler, hem Hz. Peygamber'in sünnetine uymak maksadıyla hem de daha yumuşak olması yönüyle yün elbise giymeyi tercih etmişlerdir. Bu bakımdan onlar, dış görünüşlerine hitaben yün elbise giyen manasında *sûfi* adıyla anılmışlardır. Sûfilerin giydikleri elbiseye nispetle çağırılması, onların dünyaya meyletmediklerini ve nefislerinin güzel elbise giyme hususundaki taleplerinden yüz çevirdiklerini göstermektedir (Sühreverdî, 2008, s. 73-75; Tûsî, 1996, s. 21-26).

Terim anlamı olarak ise tasavvuf hakkında çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bunlardan bazıları şöyledir:

- *Tasavvuf; bütün alakaları keserek, Allah ile beraber olmaktır.* (Cüneyd el Bağdâdi; akt. Sühreverdî, 2008, s. 65-67)
- *Tasavvuf; kulun, Hakk'ın dışında hiçbir şeye ihtiyaç duymamasıdır.* (Şibli; akt. Sühreverdî, 2008, s. 65-67)
- *Tasavvuf; bütün güzel huylarla süslenmek, bütün çirkin şeylerden de çekinmektir* (Ebû Muhammed el-Cerîrî; akt. Sühreverdî, 2008, s. 65-67).
- *Tasavvuf, güzel ahlaktır* (Muhammed b. Ali Kassab; akt. Tûsî, 1996, s. 24).
- *Tasavvuf, hakikatlere sarılmak ve halkın elindeki şeylerden ümidini kesmektir.* (Ma'ruf el-Kerhi; akt. Kuşeyrî, 2005, s. 73).
- *Tasavvuf, sûfinin üzerinde Allah'tan başka kimsenin bilmediği birtakım fiillerin cari olması ve Allah'tan başka kimsenin bilmediği şekilde sûfinin Allah ile olmasıdır* (Ebu Süleyman Darani; akt. Attar, 1984, s. 314).
- *Tasavvuf tanımlarının ağırlıklı bir kısmına göre tasavvufun esası fakd ve vücûddur. Fakd, sûfinin benliğinden kurtulması, vücud ise Allah'ta ya da O'nunla var olmasıdır* (Afifi, 2015, 37).

Genel itibariyle bakıldığında tasavvuf; benlikten uzaklaşmak, Hak ile beraber olmak, dünyaya karşı zühdü tercih etmek, nefsin arzu ve isteklerine boyun eğmemek ve nihai olarak da hakikate ulaşma çabası olarak tanımlanabilir. Bu yolda olan kişiye ise sûfi denmektedir. Sûfilîğin mahiyeti ve sûfinin özellikleri üzerine yapılan tanımlamalar, tasavvufun insana yansıyan yönünü göstermektedir. Bu bakımdan Zunnûn el-Mısrî, sûfinin, hiçbir arzu ve isteğin kendisini yormadığı, kendisinden alınacak hiçbir şeyin de kendisini korkutmadığı kimse olduğunu ifade etmiştir. Ona göre sûfiler öyle kimselerdir ki Allah'ı her şeye tercih ederler ve Allah da onları her şeye tercih eder. Cüneyd el-Bağdadî ise sûfi, toprak gibidir; iyileri ve kötülerini üzerinde taşır. Bulut gibidir; herkesi gölgelendirir. Yağmur gibidir; herkes ondan istifade eder, demiştir. Başka bir ifadesinde ise sûfiyi, içine her türlü pislik atıldığı halde ondan hep güzel şeyler çıkan toprak şeklinde tasvir etmiştir (akt. Sühreverdî, 2008, s.69-71; Tûsî, 1996, s. 25). Bütün bu ifadeler tasavvufî öğretilerin sûfinin benliğine yansıyan yönünü ortaya koymaktadır.

Tasavvuf ve sûfiler üzerine ortaya koyulan tanımlamalar incelendiğinde, Allah merkezli bir yaşam, erdemli ve ahlaklı yaşam biçimleri sûfilerin hayatını

anlamlandıran temel etkenlerdir. Bu yönüyle sûfiler hayatlarının merkezine Allah'ı alarak, Allah'tan sakınarak ve hayatlarını ilahi hitaba binaen şekillendirerek hayatlarının anlam ve amaçlarını belirlemektedir.

2.2.1.2. İçsel Deneyim Kavramları

Psikoloji, Din Psikolojisi, Din Felsefesi, Tasavvuf gibi farklı disiplinler tarafından farklı konularda araştırma konusu edinilen *deneyim* (experience) kavramı sözlükte, “*Düşünüldüğü veya üzerinde düşünülenin aksine yaşanmış veya geçirilmiş bir olay* (Corsini, 2002, s. 351)” ve “*Genel olarak özneye dış dünyadaki varlıklar arasındaki bağıntı ya da karşılıklı etkiye, ne salt öznel, ne de salt nesnel olan bir şey olarak, canlı organizma ile çevresi arasındaki ilişki. Buna göre, deneyim bu iki unsur arasındaki karşılıklı bir etkileşme işlemi* (Cevizci, 1996, s. 213)” olarak tanımlanmaktadır. Genel itibariyle deneyim, varoluşumuzun bütünlüğünde iz bırakabilen hissedişler veya yaşantılardır. Bu olgular ani bir şekilde belirebildikleri gibi teori ile pratiğin sürekli tekrarlanmasıyla da ortaya çıkabilirler (Albayrak, 2009, s. 155). Psikoloji ve din psikolojisi literatüründe ise deneyim; ruhsal bedensel ve zihinsel açıdan sıra dışı yaşantıları, olağan dışı halleri ifade etmektedir. Ancak deneyimler yoğunluğu, derinliği veya türü açısından farklılaşmaktadır (Horozcu, 2016, s. 183-184). Bu yönüyle *dini deneyim*, *mistik deneyim*, *tasavvufî deneyim* ve *doruk deneyim* gibi farklı türden deneyimler ortaya çıkmaktadır.

Dini deneyim: Dinî deneyim, Tanrı'nın tezahür veya tecelli yoluyla algılanması, tecrübe edilmesi veya farkına varılması, kişiden kişiye değişmesi, genelleştirilmesi mümkün olmaması ve farklı dinlere göre farklı anlamlar kazanması yönüyle özel bir yapıya sahiptir (Hemşinli, 2018, s. 1641; Hökelekli, 2010, s. 151-152). Dini deneyim, insanı kendi varoluşunun ötesinde, mutlak varlığın huzuruna getirmektedir. Sezgisel, vasitasız ve derin bir duygusallık içerisinde Allah'ta var olmayı ifade etmektedir. Bu yönüyle Tanrı'da kendi varlığını başka bir dünyaya açarak varoluşu yükselten ani bir parıltı ya da mucizevî bir yardım olarak hissedilen bir olay anında karşı konulamaz bir şekilde kabul ettirmektedir (Hökelekli, 2010, s. 123-131).

Bireyin yaşadığı deneyimi dini olarak niteleyebilmek için deneyimi yaşayanın sübjektif değerlendirmesi önemlidir. Bu açıdan birey, yaşadığı deneyimin dini bir

niteliği olduğunu düşünüyor ise bu dini deneyim olarak isimlendirilebilir. Allah'a derinden yakaran bir kimsenin duasının bir anda gerçekleşmesi, yaşanan bir durumun Allah'ın inayeti ile ilişkilendirilmesi vb. durumlar buna örnek olarak verilebilir (Horozcu, 2016, s. 184).

Mistik deneyim: Mistik deneyimin en belirgin yönü, mistiklerin Tanrı ile vasıtasız bir temas kurduğu iddiasında kendini göstermektedir. Bu temas, sık sık vizyon görme ve bir olma tabirleriyle ifade edilen bir bilgi biçimine işaret etmektedir (Kutluer, 2005, s. 188). James (2017), mistik deneyimlerin kendine has dört ayırt edici özelliği olduğunu ifade etmektedir. Bunlar, deneyimlerin sözcüklerle ifade edilememesi anlamında olan *tanımlanamazlık*; deneyimlerin içgörü, aydınlanma ve esinlenme biçiminde bilgi durumlarını içermesini ifade eden *noetik nitelik*; deneyimlerin uzun sürmemesi yönüyle *geçicilik*; deneyimlerin üstün bir güç tarafından ele geçirilmiş gibi olması yönüyle *edilgenlik* şeklindedir (s. 391-394).

Mistik deneyimler, dini deneyimlerin bir türü olarak kabul edilmektedir (Albayrak, 2009; Hökelekli, 2010). Ancak mistik deneyim bir Müslüman, Hristiyan, Yahudi veya Budist tarafından yaşanabildiği gibi bir ateist veya kendini din dışı kabul eden biri tarafından da yaşanabilmektedir (Horozcu, 2016, s. 184). Bu yönüyle dini deneyim, mistik olanı kapsamakta iken mistik deneyim, dini olanın tamamını kapsamamaktadır. Dolayısıyla her mistik tecrübenin dini olduğu söylenebilirken her dini tecrübenin mistik olduğu ifade edilememektedir (Karacoşkun, 2017, s. 222).

Dini deneyim ile mistik deneyim kavramlarının literatürde birbirinin yerine kullanılması, kavram kargaşasına neden olmaktadır. Bu yönüyle dini deneyim ile mistik deneyim arasındaki ayrımı genel olarak ifade etmek önem arz etmektedir. Dini deneyim, her türlü dini duygu, düşünce ve davranışı içine alan bir dini bilinçlilik halidir. Mistik deneyim ise Tanrı'nın varlığına ya da fiillerine doğrudan muhatap olma anlamında kullanılarak dini deneyimin daha üst formunu oluşturmaktadır. Bu yönüyle dini deneyim genel ve geniş olup mistik deneyim ise dini tecrübe içerisinde tasnif edilen üst ve özel bir deneyim türüdür (Erdem, 2012, s. 120-122).

Tasavvufî deneyim: Tasavvufî deneyim, sûfi literatürde yer alan veya mutasavvıfların kullandığı bir ifade değildir. Sûfîler bunun yerine kendi durumlarını veya yöntemlerini

ifade ederken genellikle zevk, ilham, müşâhede, vecd, mükâşefe, cezbe, hal ve makam gibi kavramları kullanmışlardır. Bu kavram, modern bilimin ve özellikle de psikoloji alanının literatüre kattığı bir üründür. Bu yönüyle tasavvufî deneyim ifadesinin sûfilerin yaşadığı bu halleri içerdiği göz önünde bulundurulmalıdır (Kartal, 2007, s. 98).

Tasavvufî ve mistik deneyimlerin birbirine benzer yönleri bulunmakla beraber kendi sistematiikleri içerisinde birtakım farklılıkları barındırmaktadırlar. Bu benzer yönleri sebebiyle bazı araştırmacılar tarafından tasavvuf, *İslam mistisizmi* olarak da adlandırılmıştır (Hökelekli, 2010, s. 315; Kutluer, 2005, s. 190; Schimmel, 2001, s. 21-22; Yaran, 2008, s. 271; Wilcox, 2003, s. 21). Bu şekilde bir ifadenin kullanımı her ne kadar tartışılabilir olsa da tasavvuf ile mistisizmin ortak yönleri göz önünde bulundurulduğunda dikkate alınması gereken bir husustur.

Tasavvuf ile mistisizm arasındaki ayrımı ifade etmek gerekirse, mistisizm, daha genel olması yönüyle her kültürde kendini gösterebilmektedir. Bu yönüyle mistisizm, tabiatüstü alemle irtibat kurarak, aklî denemelere dayanmadan, sezgi gücü ve vecd halindeki ilhamlarla eşyanın özüne ait bilgiye ve Tanrı'ya ulaşabileceğini ileri süren bir düşünce sistemi, yaşayış biçimi ve hallerdir. Tasavvuf ise dinin ortaya koyduğu kuralların belirli yöntemler ile içsel ve derûni tecrübelerle idrak edilmesi ve bu şekilde de insanın hakikate ulaşmasını sağlayan bir yaşayış şeklidir. Mistisizm, tasavvufî yaşantıyı da kapsamaktadır ancak bütünüyle aynı şey değildir. Tasavvuf, insanın aşkınlık ihtiyacına bir cevap niteliğinde farklı ritüel ve anlayışlara sahiptir (Karacoşkun, 2017, s. 227-228).

Deneyimler arasındaki ayrımı anlamsal farklılık açısından ifade etmek amacıyla, tasavvuf ile mistisizm arasındaki farkların maddeler halinde ele alınması yerinde olacaktır. Buna göre;

1. Tasavvuf ile mistisizmin gayeleri ayrıdır.
2. Mistisizm, tamamen veya münhasıran Batı'ya ve hususiyle Hristiyan teolojisine ait bir sistemdir.
3. Mistisizm pasif, metotsuz ve anlaşılmaz iken tasavvuf, aktif, metotlu ve anlaşılırdır.
4. Mistisizmde bir şeyhe intisap etme esası yoktur. Tasavvufta ise manevi yolculuk süreci bir şeyhin rehberliğinde yürütülmektedir.

5. Mistisizmde herhangi bir kaide ve usul bulunmazken, tasavvufta belli başlı kaide, usul ve adab-ı erkan bulunmaktadır.
6. Tasavvufta belli bir ezkar ve evrad (ritüel) bulunmakta iken mistisizmde sistemli bir ritüelden bahsetmek mümkün değildir.
7. Tasavvufta müşid tarafından verilen bir öğretim vardır; mistisizmde ise müşid tarafından verilen bir öğretim yoktur.
8. Tasavvufta her mevzuda bir hiyerarşi mevcuttur. Sûfi manevi olgunluğuna göre bir konuma sahip olur. Mistisizmde herhangi bir hiyerarşi bulunmamaktadır.
9. Mistisizmde ıstırap kaide ve alışkanlık haline getirilmiş bir durumdur. Tasavvufta ise ıstırapın hususi bir yeri yoktur.
10. Mistiklerin bazıları yaptıkları dua veya ritüellerle ancak ilme'l yakîn mertebesine ulaşabilir. Tasavvuf ehli kimseler ise ayne'l yakîn mertebesini de geçerek Hakka'l-yakîn mertebesine ulaşmaktadır. Bu şekilde insan-ı kamil olmaya erişirler. Mistisizmde ise insan-ı kamil olma hedefi veya imkanı bulunmamaktadır (Filiz, 1994, s. 122-123; Tahralı, 1981, s. 28-36).

Tasavvufun İslam dini içerisinde yer alan bir sistematiği olduğu düşünüldüğünde, tasavvufî deneyimlerin, dini deneyimlerin içerisinde özel bir konumda değerlendirilmesi gerekmektedir. Ancak bu durum yaşanan bütün tasavvufî deneyimlerin, yaşanan dini deneyimler ile aynı olacağı anlamını taşımamaktadır. Tasavvufî deneyimlerin kendi özelinde bir sistematiği bulunmaktadır. Sûfilerin yaşadığı hal, makam, zevk ve vecd halleri tasavvuf özelinde bir hüviyete sahiptir. Sûfilerin yaşadığı deneyimlerin tasavvuf özelindeki yansımaları tanımlanacak olursa, *hal*, Hak'tan kalbe gelen bir his, heyecan ve manadır. Bireyin bunu iradesi ile ortadan kaldırması veya kazanması mümkün değildir. *Makam*, nefsin arınması sürecinde sûfinin cehd ile geldiği aşamayı ifade eder. Literatürde *zevk* de denilen *vecd* ise yoğun duygusal heyecan, mevcut oto-kontrolün kaybı, dış etkilere kapalı hale gelme ve işitme duyu güçlerinde artış şeklinde etki göstermektedir (Ayten ve Düzgüner, 2017, s. 89-92; Hücveri, 2014).

Tasavvufî deneyimlerin bazı tanımlayıcı özellikleri bulunmaktadır. Bunlar;

1. Tasavvufî deneyim bir hâl olarak bireyseldir.
2. Doğrudan doğruya yaşanan vasıtasız bir deneyimdir.
3. Birliğe ulaşmayı hedefleyen ve tarifi mümkün olmayan aşkın bir deneyimdir.

4. Tecrübenin seyri esnasında sūfi temel üç psikolojik durumda olur: İlk olarak nefsin tezkiyesi ve zikir sürecinde sūfi irade sahibi ve aktif bir hâldedir. İkinci aşamada yani vecd ve fenâ halinde pasif ve edilgen bir durumdadır. Sūfinin “ben” bilincini yeniden inşa ettiği üçüncü aşamada sūfi yeniden irade sahibi ve aktiftir (Kartal, 2007, s. 108).

Genel olarak bakıldığında tasavvufi deneyimler, İslam dini içerisindeki kaide ve kurallarla uyumlu olup daha derin ve içsel bir yönü kapsayan bir yapıya sahiptir. Benzerlik açısından dini ve mistik deneyimlerle örtüşen yönlere sahip olsa da kendi metot ve kaideleri ile bambaşka bir hüviyete sahiptir.

Doruk deneyim: Hümanist psikoloji ve Transpersonel (ben ötesi) psikolojinin öncülerinden olan Abraham Maslow’un kavramsallaştırdığı doruk deneyim (peak experience), kişinin kendisine özgü mistik aydınlanması, özbiliş ve içe doğuş deneyimleri olarak ifade edilebilir. Doruk deneyimlerdeki yaşantılar bireye evrenle birliktelik hissi, her şeyi dışarda bırakan bir odaklanma, egosuz ve bencil olmayan bir algılayış ve kendi gerçekliğini kendi içinde barındıran ve doğrulayan bir an bir yaşantı olarak hissedilmektedir. Doruk deneyimler kişiye normalden daha üst bir düzeyden bakmaya ve olağan olandan daha yüksek bir bakışa ve algılayışa olanak vermektedir. Bu yönüyle ise doruk deneyimi deneyimleyen kişi, dünyada amaçların olduğunu, değerli ve arzu edilecek birçok deneyimin olduğunu, yaşamın anlamlı ve değerli olduğunu hissetmektedir (Ayten, 2017, s. 136-137; Maslow, 1996, s. 41-43).

Maslow (1996), doruk deneyimleri, yaşanan dini ve mistik deneyimleri kapsayıcı bir kavram olarak tarif etmektedir. Buna göre yaşanan tüm doğaüstü diye bilinen içe doğuş olayları, aslında tamamen insan yaşamında bulunan doruk deneyimlerdir. Ona göre, doruk deneyimler; dinsel içe doğuş ve dinsel aydınlanma olaylarının olası bir modelidir (s. 25). Dinsel bir yönü olduğunu ifade ettiği doruk deneyimlerin özellik ve niteliklerinden ise şu şekilde bahsetmektedir: Üst düzey algılama sağlar. Zaman mefhumu ortadan kalkar. Kişi üzerinde anlık veya süregelen etkiler yaratır. Kendisi ve alemle bütünlük hissi verir. Nihai olarak ise doruk deneyimler, kişinin mükemmel bir kimlik kazanmasına, özgün olmasına, en kendine özgü duruma yaklaşmasına ve daha gerçek bir insan olmaya yönelmesine yardımcı olmaktadır (s. 41-46).

Genel itibariyle yaşanan deneyimlerin birtakım farklılıkları ve benzerlikleri bulunmaktadır. Benzerlik açısından tüm deneyimler, özel bir hal olarak bireysel ve içseldir. Aynı zamanda deneyimler, üst bir güç ile birliktelik hissi, vasıtasızlık ve değişkenlik gibi duyguları içermektedir. Deneyimlerin benzer yönlerinin yanı sıra farklı din ve kültürleri etkileri neticesinde bazı farklılıkları bulunmaktadır. Bu durum ise onların *dini deneyim*, *mistik deneyim*, *tasavvufî deneyim* ve *doruk deneyim* şeklinde adlandırılmasına neden olmaktadır.

2.2.2. Tasavvuf ve Sûfî Karakter Yapısı

Kişilik, bir bireyin ayırt edici özelliği olan, onu özgün ve biricik bir biçime sokan çeşitli etkenler vasıtasıyla sonradan kazanılmış ve kalıtım ile geçen ruhsal özelliklerin tümünü içermektedir. Ruhsal açıdan kişiliğin iki alt kolu bulunmaktadır. Bunlar; mizaç ve karakterdir. Mizaç, katılım yoluyla bireyin yapısını oluşturur ve değişmez. Karakter ise, bireyin yaşam tecrübeleri ve özellikle ilk çocukluk günlerindeki yaşantıları ile oluşmaktadır. Bunun yanı sıra karakter; aile, çevre, kültür gibi çeşitli etkenler nedeniyle değişebilmektedir (Fromm, 1995, s. 70-82). Bu ayrımın ortaya koyulması çalışmanın anlaşılabilirliği açısından önemlidir.

Tasavvuf, yoğun duygulanım ve içsel arınma sağlayan manevi bir yoldur. Bu manevi yolda insan karakteri çeşitli biçimlerde eğitilmektedir. Bu eğitim genel olarak ruhun huzur bulması, insanın kendi özüne ve en saygın haline dönmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Nitekim tasavvufî öğretilere göre insan, *ahsen-i takvim* üzere yaratılmış (Tîn Suresi, 95:4) ve mahlûkâtın en şerefli varlığı olarak biçimlendirilmiştir (İsra Suresi, 17:70). Bu tanımlamalar insanın, insan-ı kâmil olmaya namzet bir varlık olduğunu göstermektedir. Tasavvufî öğretiler, insanın bu mükemmel seviyeye ulaşabilmesi için insan tabiatında var olan iyi yönlerin ortaya çıkarılması ve kötülüğü emreden eğilimlerin terbiye edilmesi için doğru yola ulaştırmayı hedeflemektedir.

“Hoşça bak zâtına kim zübde-i âlemsin sen

Merdüm-i dîde-i ekvân olan âdemsin sen”

(Şeyh Gâlib, 2014, s. 228)

İnsan, hayatın anlamını sorgularken ilk olarak kendi kimliğine dönük sorgulamalarda bulunur. “*Ben kimim, neyim, nereden geldim, niye varım,*” gibi pek çok kimlik sorularına başvurabilmektedir. Kimlik arayışı, cevaplanamadığı takdirde kriz durumu oluştururken, kimlik duygusu sağlam olan bireyler bu soruları kolay bir şekilde cevaplandırmaktadır. Bu aşamada tasavvufun insana sağladığı sağlam karakter yapısı, insanı sağlıklı ve huzurlu bir birey haline getirmektedir (Gürses, 2019, s. 58-59). Nitekim bireyin yaşamı doğru anlaması ve anlamlandırabilmesi için öncelikle kendini tanıması gerekmektedir. Bu, insanın bireysel ve toplumsal hayattaki rolünü, hak ve vazifelerini bilmesini sağlayacağı gibi mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesine de katkı sağlayacaktır (İbnu'l-Cevzî, 2019, s. 14).

Sûfilerin merkezinde yer alan yegane varlık Allah'tır. Sûfî, her ne eylerse O'nun için eyler. Her ne yaparsa O'nun rızasını gözeterek yapar. Dolayısıyla sûfilerin karakter yapısı, başkalarının iradesine göre değil sadece Allah'ın iradesine (küllî irade) göre şekillenmektedir (Işıtan, 2012, s. 170). Sıradan insanların karakteri, kendi iç dünyasına ve sosyal çevreye bölünebilirken sûfinin karakteri, ilahi bir merkez etrafında toplanmaktadır. Karakter yapısı tek bir merkez etrafında toplandığı için de sûfî, diğer insanlara göre daha sağlam bir yapıya sahiptir. Bu yönüyle sûfî, tasavvufi yolda ilerlerken ruhî eğitimini ne kadar geliştirirse o kadar kendisini aşmış ve karakterinin boyutlarını genişletmiş olacaktır. Nitekim sûfî karakter yapısına sahip olan bireylerde Allah ile kurulan yoğun bağ sayesinde potansiyel bir güç kazanılmaktadır. Sûfiler kendi özlerine yaptıkları yolculukta Allah ile ilişki kurmakta ve bunun sonucunda güçlenerek kendilerini hayatın içine fırlatmaktadır. Bu sayede de daha sağlam bir karakter yapısına sahip olmaktadır (Gürses, 2019, s. 56-58).

*“Aşkın aldı benden beni / Bana seni gerek seni
Ben yanarım dün ü günü / Bana seni gerek seni”*
(Yunus Emre, 2016, s. 294)

Davranış boyutunda tasavvufun insana sağladığı pek çok özellik bulunmaktadır. Bunların başında sûfî karakterini yapılandıran ve ona yön veren *edep* ve *ahlak* gelmektedir. Bunlar duygu, düşünce ve davranışlarımızı biricikleştiren; kendimize, başkalarına ve tabiata karşı sevgi ve saygı düşüncemizi düzenleyen; olumsuz duygu ve düşüncelerden oluşan duvarları kıran; karakteri daha sağlıklı, daha iyi bir şekilde

büründüren önemli özelliklerdir (Gürses, 2019, s. 66-67). Nitekim tasavvufî yaşantı, dünyanın nimetlerine karşı arzu ve ihtiraslara karşı gelebilen, Allah ile birliktelik hissiyle dünyaya ve çevreye bakan, her varlığa sevgi ve merhametle yaklaşan bir karakter yapısını öngörmektedir (Karacoşkun, 2017, s. 235).

Gündelik yaşamında yoğun duygular yaşayan sûfinin, dünyevi durumlara meyletmeyip ilgisiz kalması, dini amaca hizmet etmeyen her şeyden alakayı kesmesi, benliğin ilahi bir merkez etrafında tekleşmesi ve Allah ile ilişkisini bozan düşünceleri yatıştırması tasavvufî eğitim sonucunda sûfinin doğal ruh hali biçimine bürünmüş belirgin özelliklerindedir. Bu özellikler sûfinin karakter yapısının dağılmasına, birçok hususta bölünme yaşamasına ve bunlardan kaynaklı ızdırap çekmesine engel olan durumlardır. Bu açıdan bakıldığında sûfi, mutluluğu ve huzuru arayan ve bunu ilahi bir merkez etrafında bulan bir kişi olarak görülebilir (Hökelekli, 2010, s. 343-345).

Tasavvufî yolda önemli olan bir diğer husus ise bireyin sahip olduğu davranışları güzelleştirmesi ve temiz bir karakter kazanmasıdır. Bu yolda bir taraftan affetmek, şükür, sabır, takdir etme, hikmet, tevazu, yardımseverlik gibi erdemler kazanılırken diğer taraftan ise kişiyi erdemsizliğe, kendisiyle, diğer insanlarla ve Allah ile iletişiminin bozulmasına sürükleyecek güçlerinin kontrol edilmesi hedeflenmektedir (Aytan ve Düzgüner, 2017, s. 124-125).

En genel anlamda bireyi, kâmil insan seviyesine ulaştırmayı amaç edinen tasavvuf, birtakım eğitimler sonucunda insanı terbiye etmektedir. Bunlar; riyazet, mücahede, nefis tezkiyesi, çile, halvet ve uzlet gibi yöntemlerdir. Tasavvuf, insana yaratılmışların en şerefli ve temiz bir fitrat üzere yaratılmış bir varlık olarak yaklaşmaktadır. Bu nedenle insanı, saf olan özüne döndürmeyi gaye edinmektedir. Bu yönüyle bakıldığında tasavvufun insan tasavvuru, ruhen ve manen gelişmiş ve olgunlaşmış (kâmil) sâlim bir insan olarak ifade edilebilir.

*“Gönül Çalab’ın tahtı, gönüle Çalab bahdı
İki cihan bedbahtı, kim gönül yıkar ise”*

(Yunus Emre, 2016, s. 250)

2.2.3. Sûfilerin Hayatı Algılaması ve Anlamlandırması

Tasavvuf, “*Yaşama can veren esas nedir?*” sorusunun cevabının Allah’ın ruhunun ilahi ışığı olduğunu söylemektedir. Öyle ki bu ışık sürekli yayılır, ölmüş ruhları ve bedenleri canlandırır. Bunun için ilk olarak değişmeyen gerçek kimliğimizi veya varlığımızın hakiki ve sabit özünü, içimizdeki ilahi tarafı keşfetmemiz ve Allah’ı tanımamız gerekmektedir (Wilcox, 2003, s. 99-102). Nitekim Allah’ı tanımak, kendi özümüzün hakikatini, hikmetlerini ve ruhumuzun derinliklerinde ilahi gücün ışığını hissetmemiz anlamına gelmektedir.

Sûfi yaşantıda hayatın iki ciheti bulunmaktadır. Biri dünya hayatı, diğeri ise ukbâ (ahiret) hayatıdır. Sûfi, dünyevî hayatın sonlu ve geçici olduğunu bilip, buna göre hayatını sürdürmektedir. Öte alem, onun için sonsuz bir hayattır. Kulun Rabbine kavuştuğu ve özüne döndüğü noktadır. Sûfi, geçici olan dünya hayatını O’nun rızasına erişmek ve O’nun sevgisini kazanmak adına sarf eder. Zât-ı ilâhinin merkezde olması sûfiye, hayatı anlamlandırmada varoluşsal bir anlam kazandırmaktadır. Bu durum onun kişiliğini güçlendirip ona sağlam bir benlik sunmaktadır.

Tasavvuf, insanın hayatı anlamlandırması için ilk olarak kendisini tanıması gerektiğini ifade etmektedir. Nitekim sûfi gelenekte kendini tanımayan insan, kendini unutmaya mahkumdur. Kendini tanımayan ve kendini unutan insanın, kendi çevresiyle iletişimi kopar ve kendine yabancılaşır. Bu durum çevresine de yansır ve çevresiyle olan insanî iletişimin kopmasına neden olur. Bunun sonucunda ise kalabalıklar içinde yalnızlaşan bir insan ortaya çıkar (Bayzan, 2013, s. 242). Buna karşın tasavvuf; “*kendini bil, kendini bul ve kendini tanı*” şeklinde telkinlerde bulunmaktadır. Kişinin kendisini kendisinde aramasını, Rabbini bilmesini ve bulmasını, iç ve dış dünyasında neler olduğunun farkına varmasını öğütlemektedir (Gürses, 2019, s. 25).

Tasavvuf, varoluşun ilk haline ve öze dönme yoludur. Bireyin anlamı ve amacı bulabileceği, dinginliği ve sonsuz yaşamı elde edebileceği, nihayetinde ise Allah ile huzura kavuşabileceği bir istikamettir. Nitekim tasavvuf, kişinin Allah’ı tanımasıyla eş değer olan kendi özünü tanıması ve bulması tecrübesidir (Wilcox, 2003, s. 21). Bu yönüyle insanın aslına rücû edip Rabbini bulması, O’nu bilmesi ve bunun sonucunda kendini tanıması bu yolun ilk basamağıdır. Tasavvuftaki bu sistem bizlere teo-santrik

(Allah merkezli) bir insan modeli sunmaktadır. Böylece insan, her varlığa Allah'ın imzası ve tecellisi olarak bakmaya başlamaktadır. Modern çağda dayatılmaya çalışılan ego-santrik (ben merkezli) bir insan modeli; insanı, tabiatı ve her varlığı araç olarak görmektedir. Tasavvuf ise teo-santrik bir insan modeli ile insanın hem kendi ile hem de doğayla olan savaşına son vermektedir. Mutlak yokluğun dehşetine karşı mutlak varlıkla birlikteliğin huzuruna davet etmektedir (Bayzan, 2013, s. 244-245).

Tasavvuf, insanın psikolojik rahatsızlıklarını, modern çağdaki insanların hasretini çektiği gerçek benliğe ve mutlak varlık olan Allah'a yabancılaşmasını tedavi etmeye çalışmaktadır. Bunun tedavisi ise yaşamın kaynağı ile olan ilişkidir. Bir misal ile anlatacak olursak tasavvuf; lambanın rengi, boyu, ağırlığı, ürün içeriği vb. fiziksel özellikleri ile alakadar olmak yerine; lambanın işlevini yerine getirmesini sağlayacak olan bir bağlantı sağlamakla ve ona ışık verecek olan güçle alakadardır. Tıpkı lambanın işlevini gerçekleştirebilmesi için ihtiyaç duyduğu güç kaynağı gibi insanın da yaşamını anlamlandırması için gerekli yaşam kaynağı da mutlak varlık olan Allah'tır. İşte insanın yaşamına bu cihetten bakan tasavvuf, modern psikoloji ve psikiyatrinin insana sağlayamadığı veya sağlayamayacağı yaşamın kaynağını sunmaktadır (Wilcox, 2003, s. 13-14).

Erdemlerin yaşanması ve güzel ahlakın ilke edinilmesi sūfî yaşantıda hayata anlam katan önemli bir diğer unsurdur. Bu durum sūfînin ruhen ve manevi yönden olgunlaşmasını sağlarken aynı zamanda bireye insan-ı kâmil olma yolunda bir boyut kazandırmaktadır. Bu bakımdan tasavvufta; manevi gelişim ve olgunlaşma amacıyla bireyin topluma kazandırılması, başkalarına fayda sağlayacak işler yapması önemsenmiştir. Yaratılanı yaratandan ötürü sevmek, her varlığa Hakk'ın nazarıyla bakma, merhamet kanatlarını indirme gibi erdemlerin insan kişiliğine oturması için benliği Allah'ın benliğinde yok etme ilke edinilmiştir. Nihai olarak ise kemâle ulaşma hedeflenmiştir (Ayten ve Düzgüner, 2017, s. 130-131).

İnsan, erdemlerin yerine getirilmesi hususunda aşkın bir güç ile bağlantı kurduğunda mutluluğun daha da ötesinde anlamlı bir hayata erişebilmektedir (Seligman, 2007, s. 291). Hakk'ı yaşamının merkezine alan sūfî ise güzel ahlak ile yaşayıp, tüm çirkin işlerden sakınarak hayatına aşkın bir anlam yüklemektedir. Bu yönüyle sūfî, kalp kirinden ve karışıklığından arınmış, kafası ve kalbi tefekkür ile dolmuş, beşerden

kopup Allah'a bağlanmış, gözünde toprak ile altın eşit hale gelmiş kimsedir (Sühreverdi, 2008, s. 70).

Tasavvufun insana kazandırmayı gaye edindiği pek çok erdem bulunmaktadır. Sûfi, bu erdemlere tutunarak hem kendi yaşamına hem de diğer insanların yaşamına anlam katmaktadır. Hatayı kabullenip tevbe etme, tevekkül, sabır, alçakgönüllülük, tevazu, affetme, öfkeyi yenme, yardımseverlik, cömertlik, diğerkamalık, şükür, iffet ve adalet bunlardan bazılarıdır. Sûfinin hayatına bir anlam boyutu kazandıran bu erdemler, birbirini tamamlayan bir bütünün parçaları olarak görülebilir. Erdemlerin arkasındaki temel motivasyon kaynağının ise Allah'a duyulan muhabbet ve aşk olduğu tasavvufi kaynaklardan okunabilmektedir (Ayten ve Düzgüner, 2017, s. 135).

İnsan, hayatı boyunca çeşitli musibetlerle karşılaşmaktadır. Hastalık, felaket, afet, kayıp, ölüm vb. durumlar bireyi derinden etkilemekte ve hayatın anlamına dair sorgulamalara götürebilmektedir. Varoluşsal açıdan insanı boşluğa, bunalıma veya anlamsızlığa sürükleyebilen bu gerçekliklerin sonu çok acı bitebilmektedir. Tasavvufi öğretiler ise insan yaşamına bu aşamada derin bir anlam sunmaktadır. Hayata tutunması için insana, gerçek amacını hatırlatmaktadır. Nereden geldiğini, nereye gideceğini ve ne için geldiğini anımsatmaktadır. Tevekkül, teslimiyet, sabır, rıza ve şükür gibi eylemlerin gerekliliğini ve güzelliğini ilahi anlatılardan göstererek musibetlere anlam katıp, gönüllere esenlik sunmaktadır.

Kur'ân-ı Kerim'de yer alan *“Bazı hoşunuza gitmeyen şeyler hakkınızda hayırlı olabilir ve hoşunuza giden bazı şeyler de hakkınızda hayırlı olmayabilir. Allah bilir, siz bilemezsiniz (Bakara Suresi, 2:216).”* ve *“And olsun ki sizi biraz korku ve açlık; mallardan, canlardan ve ürünlerden biraz azaltma (fakirlik) ile deneriz. (Ey Peygamber!) Sabredenleri müjdele! O sabredenler, kendilerine bir belâ geldiği zaman: Biz Allah'ın kullarıyız ve biz O'na döneceğiz, derler. İşte Rablerinden bağışlamalar ve rahmet hep onlarıdır. Ve doğru yolu bulanlar da onlardır (Bakara Suresi, 2:155-157).”* şeklindeki ayetler tasavvufun musibetler karşısında insanlara telkin ettiği bazı ifadelerdendir. Bu yöntemlerin uygulanması halinde huzur, mutluluk, umut, güven, ruhî sükûnet, manevi güç ve hayata tutunma gibi sonuçlar elde edilmektedir. Aksi takdirde ise üzüntü, elem, isyan, bağımlılık, korku, karamsarlık,

manevi sapma, depresyon ve intihar gibi durumlarla sonuçlanacaktır (bkz. Seyyar, 2015, s. 100-119).

*“Yüz bin cefa kılsan bana / Senden yüzüm döndürmezem
Cânım dahi alır isen / Senden yüzüm döndürmezem”*
(Yunus Emre, 2016, s. 205)

Varoluşsal kaygı oluşturma potansiyeli taşıyan ölüm gerçekliği karşısında da tasavvufî öğretiler aşkın bir anlam sağlamaktadır. Nitekim sûfi için ölüm, yok oluş değil yeni bir hayatın başlangıcıdır. Ölüm, kulun esaretten kurtulup, mahbûbuna kavuşmasıdır. Mevlana'nın meşhur ifadesiyle, *şeb-i ârûs*'dur. Sûfilerin ölüme yükledikleri bu varoluşsal anlam, onları büyük bir boşluk ve bunalımdan kurtarmaktadır. Sûfilere göre maddi ölümden insanlara endişe veren; bu dünyadan ayrılmak ve yok olmaktır. Sûfi geleneğe göre maddi ölümün çaresi ise manevi ölümdür. Sûfi çevrelerce kabul edilen *“Ölmeden önce ölünüz.”* hadisinin işaret ettiği anlam doğrultusunda bencil arzuların, ihtirasların, maddenin esaretinden; hayatla iç içe ve ölümlü yaşayarak, ölümün gerçekliğini unutmadan Allah'a varmak gerekir (Bayzan, 2013, s. 241).

*“Ölüm güzel şey, budur perde ardından haber
Hiç güzel olmasaydı ölür müydü peygamber?”*
(Kısakürek, 2015, s. 153)

Tasavvufun, nihai olarak sûfiye sunduğu insan-ı kâmil mertebesine ulaşma hedefi, hayatı anlamlandırma sürecinde insanı cesaretlendiren ve insana bu yönde umut vererek hayata tutunmasını sağlayan ilhamlardan biridir. Geçmişin sıkıntılarından, şimdinin ikircikli yönünden ve benliğiyle uğraşmasının üstesinden gelebilmesi için insana yol gösterici bir hedeftir. Mutlak varlıkla bütünleşme potansiyelinin farkındalığı bile psikolojik açıdan uyarılmayı sağlamaktadır. Amaca ulaşamasa bile bu yolda istekli olmak ve amacı akılda tutmak da bu süreçte cesaret, gelişim ve ümit kaynağı olabilmektedir (Shafii; akt. Özelsel, 2013, s. 144).

Sûfilerin, hayatı anlamlandırma sürecinde çeşitli yöntem ve yollarla manevi kemâle eriştiği görülmektedir. Bu kemâl noktasında sûfinin kazanımlarından bazıları ise özetle şöyledir:

- *Dışsal zenginliğin yerine içsel zenginliği elde etmiştir.*
- *İnsan ilişkilerinde vahşi rekabet gerektiren gösteriş ve büyüklenme yerine, iş birliği ve dayanışmayı gerektiren tevazu, şefkat ve merhameti benimser.*
- *Ego-santrik insan modeli yerine teo-santrik insan modelini öngörerek narsizmin üstesinden gelir.*
- *Nihilizme karşı yaşamı anlamlandırmak için ezeli hikmeti içselleştirir.*
- *Ölmeden önce ölmeyi benimseyerek ölüm kaygısından kurtulur (Bayzan, 2013, s. 253-254).*
- *Korku, tamahkarlık ve seksüel/agresif dürtülerden kurtulur (Sayar, 2015, s. 37).*

2.2.4. Anlam Arayışı ve Sûfler

İnsan için anlam, temel fizyolojik ihtiyaçları kadar hayati bir öneme sahiptir. Anlamsız bir yaşam insanın varoluşuna aykırı olduğundan, daimi olarak hayatında bir anlam ihtiyacı duymaktadır. Bu ihtiyacın dışavurumu olarak ise insan, yaşama dair anlam arayışı içerisine girmektedir. Anlamsızlıktan kurtulma ve anlamlı bir hayata kavuşma sürecinde din ile anlam arayışı arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Din, tüm varoluşu ele alıp yorumlayan, varoluşun bilinmeyen birçok yönünü sunduğu cevaplarla açıklığa kavuşturup anlamlandıran eşsiz bir sistemdir. Varoluşsal sorunlara verdiği cevaplarla insanın zihinsel, ruhsal ve toplumsal sağlığını zinde tutacak ve onaracak muntazam bir yapıya sahiptir (Bahadır, 2018, s. 15).

Dini düşünce sisteminin bir parçası olan tasavvuf ise insanoğlu hayatı sorgularken ve anlamlandırma ihtiyacı duyarken varoluşsal açıdan verdiği cevap ve inançlar ile insanın tatmin olup, huzura kavuşmasını sağlamaktadır. Aşkın varlığa yönelik kuvvetli bağlılık, sevgi ve güven; dünyaya yönelik önemsizlik, bağlanmama ve ihtirassızlık; mahlukata karşı ise Hakk'ın tecellisi, sevgi ve saygı duyguları ile yaşam sürmeyi gaye edinen sûfler, hayatlarını bu duygular ile anlamlandırmaktadır. Tasavvufun insana sağladığı bu anlamlı duyguların etkisi pek çok hayat hikayesinde gözlemlenmektedir. Bunlardan bazılarını ifade etmek araştırmanın bütünlüğü açısından yerinde olacaktır. Bu bakımdan Gazzâli ve Yunus Emre'nin anlam yolculuklarını göstermek amacıyla hayat hikayeleri ele alınmıştır. Feridüddin Attar'ın ise *Mantık al-Tayr* adlı eserinde

kuşların diliyle ruhun anlam yolculuğunu ve kendini bulmayı alegorik bir tarzda anlattığı bir hikayesine yer verilmiştir. Bu hikayede tasavvufi perspektiften gerçek ve yüce anlam yolculuğu tasvir edilmiştir.

2.2.4.1. Gazzâli Örneği

Asıl adı Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-Gazzâli et-Tûsî (ö. 505/1111) olan meşhur İslam alimi, babasının mesleğine (gazzâl; yün eğrici, iplikçi) ithafen Gazzâli diye anılmıştır. Hayatının çoğunu ilim ile geçiren Gazzâli, kelim, fıkıh, felsefe, tasavvuf gibi pek çok alanda eser ortaya koymuştur (Çağrııcı, 1996, s. 489-505). Uzun süre anlam arayışı içerisinde yaşam süren Gazzâli, pek çok alanı gözlemlemiş, araştırmış ve gerektiği yerde eleştirmiştir. Gençliğinden beri hakikat peşinde bir yaşam sürmüştür. Hakikatin peşinden giderken kendisine telkin ettiği amaç ise ilk olarak kesinliğin ve kuşkusuzluğun aslının ne olduğunu bulmak olmuştur (Cranmer-Bying & Kapadia, 1909, s. 14). Hakikatleri kavrama arzusunun kendisinde fitrî olarak var olduğunu, Allah tarafından yaratılışına yer ettiğini ifade etmiştir (Gazali, 1960, s. 15).

Gazali (1960), uzun süren arayış döneminde çeşitli ruhsal hastalıklar ile mücadele etmiştir. Yaşadığı endişe, kaygı ve stres gibi ruhsal durumlar sonucunda kelâm ilmine yönelmiştir. Ancak kelam ilmi onu tatmin etmemiş ve derdine deva olmamıştır (s. 24-25). Bunun sonucunda kelam ilmini tam anlamıyla bitirip derdine deva olmayacağını anladıktan sonra felsefeye yönelmiştir. Felsefe ile hemhal olduktan sonra ise felsefenin aldatmaca ve yalandan ibaret olduğu kanısına varmıştır (s. 26-27). Nihai olarak ise tasavvufa yönelmiştir. Tasavvufun içerisine girdiğinde tasavvufun, nefsin tümseklerinden atlamaktan, nefsin kötü ahlakıyla kötü vasıflardan kendilerini arındırmaktan ve kalbi Allah'tan başka her şeyden temizlemekten ibaret olduğunu görmüştür (s. 57).

Gazali (1960), tasavvufta ilim yoluyla öğrenilmesi gereken şeyleri öğrenmiş ancak sonradan anlamıştır ki bu yolda elde edilmek istenilen asıl şey öğrenmekle değil; yaşamak, hal ve sıfatları değiştirmek suretiyle elde edilmektedir (s. 58). Aradığını ilimle bulamayacağını anlayan Gazzâli, tasavvuf kapısına geldiğinde, yaşantı olarak iç muhasebesini şu şekilde dile getirmiştir:

Ahirette saadete kavuşmak için tek yol takva ile yaşamak, günahlardan sakınmak ve nefsi hevâ ve heveslerden menetmek yoludur. Bu yolun başı ise dünyadan uzaklaşmak, ahirete bağlanmak ve insanın tüm benliği ile Allah'a yönelmesidir. Bu da ancak makamdan, maldan yüz çevirmek, insanı yüksek gayelerden alıkoyan meselelerden ve alakalardan kaçmak ile mümkün olabilir. Bunun üzerine kendi durumumu göz önüne getirdim. Baktım ki dünya işlerine dalmışım. Dünya her taraftan beni çevrelemiş. Daha sonra yaptığım işleri düşündüm. Bunların en güzeli ilim tedrisi ve talimi idi. Bunda da ahirete pek faydası olmayan önemsiz birtakım ilimlerle meşgul olduğumu gördüm. İlim öğretmekteki niyetimi yokladım. Allah rızası için olmadığını; mevki sahibi olmak, şan ve şeref kazanmak arzusundan ileri geldiğini anladım. Uçurumun kenarında bulunduğuma, vaziyetimi düzeltmeye uğraşmazsam ateşe yuvarlanacağıma kanaat getirdim (Gazali, 1960, s. 59).

Tam olarak bu noktada iç kavgası şiddetlenen Gazali'nin varoluşsal arayışlardan kaynaklı olarak bir depresyon geçirdiği açık bir şekilde gözlemlenmektedir (Sayar, 2015, s. 83-84). Süregelen anlam arayışını Gazali (1960), şu şekilde tasvir etmektedir:

“Belirsizliğin pençesinde kıvrılırken, bir gün Bağdat'tan ayrılmaya ve her şeyden vazgeçmeye karar verdim. Ertesi gün, kararımdan vazgeçtim. Bir adım ileri atıp, hemen geri çekildim. Sabahleyin içten bir şekilde kendimi sadece gelecek hayatla meşgul etmeye karar verdim. Akşamleyin ise bir grup nefsanî düşünce hücum edip kararlarımı bozdu. Bir yandan dünyanın ihtirasları beni kendine çekerken diğer yandan dinin sadâsı; ‘Uyan, uyan! Ömrün bitiyor ve senin yapacak daha çok işin var. Bütün uydurma bilgiler, yalan ve oyalanmadan başka bir şey değil. Kurtuluşunu şimdi düşünmüyorsan, ne zaman düşüneceksin?’ diye beni kendisine çağırıyordu. O zaman kararım güçlendi. Her şeyden vazgeçmek ve kaçıp gitmek istedim ama nefsim karşıma dikilip şöyle dedi: ‘Kalıcı olmayan bir his yüzünden ızdırıp çekiyorsun. Ona geçit verme, kısa sürede geçecektir. Eğer ona uyar ve bu güzel makamdan vazgeçersen, bu onurlu geçmişten, seni koruyan bu saltanat mühründen vazgeçersen, onu bir daha elde edemeyerek üzülmeye devam edersin.’ Böylece 1096 yılının Recep ayından itibaren yaklaşık altı ay boyunca bir yandan dünyevi istekler diğer yandan ise dini istekler arasında parçalanıp kaldım. Bu istek ve arzular arasında iradem ortaya çıktı ve kendimi kadere teslim ettim. Allah dilimi düğümledi ve ders vermeme müsaade etmedi. Öğrencilerim için ders vermeye devam ettim ama nafîle; sanki dilsiz olmuştum. Bu durum beni şiddetli bir umutsuzluğa saldı, midem küçüldü, iştahım kapandı. Ne bir ekmek yiyebildim ne bir damla su içebildim. Fiziksel açıdan öyle zayıf kaldım ki beni kurtarmak isteyen doktorlar çaresiz kalıp, ‘Hastalık kalbindedir, oradan bütün bedene yayılmış; kederinin nedeni bulunmadıkça hiçbir umut yok’ diyorlardı (s. 59-61; Cranmer-Bying & Kapadia, 1909, s. 43-45).

Gazzâli, varoluşsal arayışlarından dolayı ruhsal bir hastalığın eşiğinde kalmıştır. Hayatının anlamını aramış ancak istikametini bulamamıştır. Gazzâli'nin bu süreci

varoluşsal morotoryum olarak nitelenebilmektedir. Nitekim varoluşsal morotoryum döneminde kaygılı bir arayış, bireyin yaşama istikametini kalıcı olarak belirlemektedir. Kendi yapısı gereği büyük bir iyileşme gücü sunan bütünlükçü bir ruh durumu oluşturmaktadır (Sayar, 2015, s. 84-85). Gazali (1960), arayışını tamamlamak amacıyla Allah'a sığınır; her türlü makam, şan, şöhret, mal, aile, evlat, ahbap gibi dünyevi arzulardan yüz çevirir. Bağdat'tan ayrılır ve Şam'a gider. (s. 61). Orada kaldığı iki sene boyunca tasavvufi öğretilerden edindiği bilgilerle nefsinin kötülüklerden temizlemek, Allah'ı anmak, kalbini saflaştırmak amacıyla riyazet çekmiş ve daimi olarak ibadet ile meşgul olmuştur. Tekrardan ailesinin yanına döndüğünde de bu halini yaşamaya çalışmış ve Allah'ı anmak üzere yalnız kalmaktan büyük zevk duymuştur. Gazali, bu arayış yolculuğunda hayatını tasavvuf ile anlamlandırırken, sûfiler ile ilgili de şu ifadeleri kullanmıştır: “*Onlar, Allah yolunu tutan kimselerdir. Onların gidişi, gidişlerin en iyisidir. Yolları, yolların en doğrusudur. Ahlakları, ahlakların en temizidir.*” (Gazali, 1960, s. 61-64).

Gazzâli'nin yeniden doğuş ve anlamı buluş süreci kendi ifadesiyle tam on yılını almıştır. Bu uzun ve zorlu süre zarfında ise kendi dönüşümünü tamamlamış ve huzura erişmiştir. Bu süreçte kendini tanımaya, Rabbini bilmeye, dünyevi arzuları kalpten çıkarmaya, nefsanî isteklerden kurtulmaya ve ahlaki erdemleri yerleştirmeye çalışmıştır. Anlam arayış sürecinde çeşitli tasavvufî ritüeller ile anlam bulmaya çalışmıştır. Kendi ifadeleri göz önünde bulundurulduğunda zikir, uzlete çekilme ve riyazet gibi ritüelleri yerine getirdiği görülecektir. Nihai olarak, tasavvufun insan ruhunu dinlendirici ve terbiye edici öğretileri sonucunda pek çok ilimle iştiğal etmiş olan İmam Gazzâli, huzur bulmuş ve ruhsal hastalıklarından kurtulmuştur.

Gazali'nin anlam yolculuğu incelendiğinde, tasavvufun bireye sunduğu temiz karakter yapısı ve teo-santrik insan modeli ile Gazali'nin hayatını anlamlandırdığı görülmektedir. İnsanın doğasında bulunan anlam ihtiyacı karşılanmadığı takdirde birey ruhsal açıdan çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu noktada hayatı anlamlandırma yolları ise kişiden kişiye değişmektedir. Bu açıdan Gazali'nin yaşam öyküsünde tasavvufî öğretilerle anlam bulan bir hayat görülmektedir.

2.2.4.2. Yunus Emre Örneği

Halk arasında şiiirleri, sözleri ve yaşantısıyla meşhur olan Yunus Emre'nin hayatı hakkında çok fazla bilgi bulunmamaktadır. *Bektâşi Vilayetnamesi* gibi destansı eserlerde geçen Yunus Emre anlatılarını (bkz. Gölpınarlı, 1958, s. 48-49) bir kenara bırakacak olursak, 13. yüzyılın son yarısında Sivrihisar civarında veya Bolu'ya bağlı Sakarya suyu civarındaki köylerden birinde yetişmiş olan Yunus Emre'nin, bir Türkmen köylüsü olduğu ifade edilebilir. Divanındaki beyitlerinden anlaşıldığına göre, uzun süre Hak yoluna erişmek için çaba sarf etmiş fakat bu amacına ancak Tapduk Emre'ye mürit olduktan sonra ulaşabilmiştir (Köprülü, 1976, s. 265).

Yunus'un tasavvufî tecrübesinin ilk basamağı olan ölüm korkusu, onu bir arayış içerisine sürüklemiştir. Varlık ve ölüm arasında bir yolda kalan Yunus Emre, aradığı şeyin noksanlığı ile korku ve endişelerini artırmış ve çaresizliğini ortaya koymuştur. Bu çaresizlik içerisinde sūfi için en güvenilir yol, ruhî ve manevi denemelerinin yönetimini eline alacak güvenilir bir insana tam teslimiyet ve bağlılıktır (Hökelekli, 2017, s. 194-195). Tapduk Emre'nin manevi rehberliğinde hayatını şekillendirip, anlamlandıran Yunus Emre, uzunca bir süre seyr-i sülûk ve çille-keşlik süreci geçirmiştir. Sûfilerin manevi yolculuğu olarak tanımlayabileceğimiz sülûkunu tamamlayabilmek için senelerce çalışmıştır. Bir rivayete göre Sakarya ormanlarından tekkeye yaz kış demeden tam kırk yıl boyunca odun taşımıştır. Bu süre zarfında hiç yaş ağaç kesmemiş, tekkeye eğri odun getirmemiştir. Bunun nedeni sorulduğunda ise *'Tapduk Emre'nin dergahına odunun bile eğrisi yakışmaz'* demiştir (Gölpınarlı, 1958, s. 49; Köprülü, 1976, s. 267).

Tapduk Emre'nin rehberliğinde dünyevi işlerle olan alakasını yavaş yavaş koparmaya başlayınca, Yunus Emre'nin iç derinliğinde yeni bir alem oluşmaya başlamıştır. O ana kadar hiç yaşamadığı ve bilmediği haller ile karşılaşmış, geçici ve sonlu olanın bilgisinden yeni ve sonsuzluğun bilgisine ulaşmıştır. Yeni bir gözle alemleri temaşa etmeye başlamıştır (Hökelekli, 2017, s. 195). Onun aleminde artık yalnızca Allah sevgisi, korkusu ve rızası var olagelmıştır. Nitekim Divân'ında dile getirdiği *"Yunus Hakk'a bilişeli cân u gönül verişeli/ Şol Tapduğ'a erişeli gizli râzım (sır) açar oldum* (Yunus Emre, 2016, s. 201)." şeklindeki ifadeleri bu durumu gayet güzel özetlemektedir.

Yunus Emre, manevi hayatında olgunlaşma yolunda ilerlerken iç dünyasına yöneldiği sıralarda ben kimim, neyim, nereden geldim ve nereye gidiyorum gibi varoluşsal sorular ile muhatap olmuştur. Bir yandan bu sorular ile yaratılışın sırrını çözmeye çalışırken diğer yandan ise Allah'ın kim ve ne olduğunu kendine sormuş ve arayış yolculuğunu sürdürmüştür. İçsel olgunlaşmasını Allah'a olan iman ve sevgi bağı ile kemale erdirmiştir. Bütün bu arayış süreci sonunda ise kendini gerçekten bilen Rabbini bileceğine ve O'nu bulacağına işaret etmiştir (Yavuz, 1990).

Yunus Emre, hayatının merkezine Hakk'ı koymuş ve O'ndan gayrı olan her şeyi gönlünden çıkarmayı gaye edinmiştir. Tasavvufun temel ilkelerinden olan bu hususları hayatı boyunca yaşamaya ve yaşatmaya çalışmıştır. Bunun yanı sıra eserlerinde pek çok kez gönül yapmak ve gönül yıkmamak gerektiğini önemle vurgulamıştır. Yunus (2016)'un Divân'ında yer alan "*Gönül Çalab'ın tahtı, gönüle Çalab bahdı / İki cihan bedbahtı, kim gönül yıkar ise (s. 250)*" ve "*Bir kez gönül yıkdın ise bu kıldığın namaz değil / Yetmiş iki millet dahi elin yüzün yumaz değil (s. 180)*" beyitleri, onun bu hususa ne kadar ehemmiyet gösterdiğini gözler önüne sermektedir.

Yunus Emre (2013), sabır, güzel huy, tevekkül, temizlik cömertlik gibi erdem ve ahlaki eylemleri hayatına aksettirmiş; yalan, riya, sabırsızlık, şehvet, kibir, açgözlülük ve haset gibi ahlak dışı eylemleri ise yaşamından uzak tutmayı yeğlemiştir (s. 19-21). Bu şekilde yaşamayı ise insanlara pek çok yerde öğütlemiştir (bkz. *Divân ve Risaletü'n Nushiyye*). Yaratılan her varlığa sevgi, saygı ve muhabbet onun Allah merkezli bir yaşam yoludur. Attığı her adımda, aldığı her nefeste ve her söylediğinde Hakk'ın rızasını gözetmiştir. O'na olan bağlılığı ve O'nun gösterdiği istikamette gitmesi, nihai anlamda hayatını anlamlandıran ve onu huzura erdiren unsurlar olmuştur. Uzun süren anlam arayışı sonrasında ise manevi olarak olgunlaşmış ve Hak yoluna erişmiştir (Köprülü, 1976, s. 270).

*"Gelin taşık edelim işi kolay tutalım
Sevelim sevilelim dünyâ kimseye kalmaz"
(Yunus Emre, 2016, s. 150)*

Yunus Emre'nin hayatına dair ulaşılan bilgilere bakıldığında tasavvufî öğretilerle anlamlandırılan bir hayat biçimi görülmektedir. Nitekim Yunus Emre, ahlaki

erdemleri kendisine ilke edinerek, şeyhiyle ve Allah ile yoğun ilişki içerisinde bulunarak ve şiirleriyle insanlığa manevi bir yol sunarak hayatını anlamlandırmıştır. Bu yönüyle Yunus Emre'nin anlam yolculuğu, bireyin tasavvuf ile hayatını anlamlandırma sürecine örnek teşkil etmektedir.

2.2.4.3. Bir Anlam Yolculuğu Olarak Kuşların Hikayesi

Sûfi şair Feridüddin Attâr (2019), *Mantık al-Tayr* adlı eserinde kuşların diliyle ruhun yolculuğunu ve kendini bulmayı anlatmıştır. Attâr, bu eserinde kuşların, nefsin bazı aşamalarını geçerek nihai hedefleri olan Simurg'a ulaşma süreçlerini ve benlik yolculuklarını alegorik olarak tasvir etmiştir. Bu hikayenin özet ve kısa bir yorumu Afifi (2015) tarafından şu şekilde dile getirilmiştir:

“Kuşlar, Çin semalarında uçarken kendisinden düşen bir tüyden yaratıldıkları kralları Simurg'a ulaşmak istemektedirler. Kuşlar, Hüdhüd'un irşadından sonra, meşakkatli bir yolculuk için gereken hazırlıklarını tedarik ederler. Daha sonra ise Attâr'ın (2019) eserinde 'taleb, marifet, istiğna, tevhid, hayret, fakr ve gına' olarak adlandırdığı yedi vadiye doğru dalarlar. Kuşların bir kısmı yolculuğun zorluk ve tehlikeleri karşısında pes edip geri dönerken, bir kısmı ise amaçlarına ulaşmadan helak olur. Diğerleri ise gevşeklik göstermeden yolculuğa devam eder. Arzular onları engelleyemez, yüzleştikleri korkular iradelerini kıramaz. Nihayetinde 'fakr ve gına' vadisi olarak adlandırılan son vadiye ulaşırlar. Ancak, bu vadiye yalnızca yolculuğun zorluklarına takat getiren, sabırlı tam otuz kuş ulaşabilmiştir. Bu vadide Simurg'un huzurunda benlikleri silinmiş, krallarıyla aralarındaki perdeler ortadan kalkmıştır. Simurg'a baktıklarında, kendisinde otuz kuş müşahede ederler. Bunun sonucunda ise çokluğu (kesret) birlikte (vahdet) müşahede etmiş olurlar. Kendilerine baktıklarında ise yalnızca Simurg'u görürler. Bu durum karşısında hayrete düşerler. Sebebini araştırdıklarında kendilerine şöyle cevap verilir: 'Bu mertebe bir aynadır. Ona ulaşan sadece kendisini görür. Otuz kuş olarak geldiniz ve otuz kuş (si-murg) gördünüz.' (s. 123-124)”

Kuşların diliyle anlatılmak istenen bu anlam ve benlik yolculuğunu Afifi (2015), şöyle yorumlamaktadır:

“Kuşlar, beşeri nefislerdir. Simurg, Haktır. Vadiler ise tasavvufi yolun makamlarıdır. Kuşlar, bu manevi yolculuklarında nefsin karanlığını ve aydınlığını, bu dünyaya ve Allah sevgisine taalluk eden durumlarını müşahade etmişlerdir. Son vadiye ulaştıklarında ise saflaşmış, temizlendikleri için perdeler aradan kalkmıştır. Bu aşamadan sonra karşılarında, Hakk'ın yansıması olan bir ayna ortaya çıkmıştır. Aynaya baktıklarında ise aslında kendi zatlarından başka bir şey olmayan Simurg'u görmüşlerdir (s. 124).”

Sûfilerin varoluşsal benlik arayışını ve manevi yolculuğunu alegorik olarak betimleyen bu hikaye; arayış sürecinin aşamalarını, zorluklarını ve bu yolu tamamlayabilenlerin özelliklerini gayet güzel bir şekilde ortaya koymuştur. Sûfilerin, tasavvufî öğretilerle terbiye edildikten sonra hayata bu perspektiften baktıkları göz önünde bulundurulursa, hayata dair nihai anlamlarının bu hikayede tasvir edildiği gibi mutlak varlık olan Allah olduğu görülecektir. Nitekim sözün başında da ifade edildiği üzere sûfiler için Allah, hayatın merkezinde yer almaktadır. Sûfi, her varlıkta O'nun imzasını ve tecellisini temaşa etmektedir.

Tasavvufî öğretiler, insana '*kendini bil, kendini bul ve kendini tanı*' derken insanın kendisini, yine kendisinde aramasını telkin etmektedir. İnsan, aslına doğru yaptığı bu anlamlı yolculuk sonucunda Hak'tan başkasına gözlerini kapamaktadır. Manevi temizlik ve arınmanın ardından hayatını yüce bir amaca dayandıran insan bu yönüyle mahlukatın en şerefli varlığı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak insan, bazı aşamalardan geçtiğinde bu kutsal noktaya ulaşabilmektedir. Bu düşüncenin varlığı dahi insana bir amaç duygusu katarken, nefsin olgunluğa erişmesi ve manevi-ahlaki arınma sonucunda ise insan, ilahi bir anlam ve aşkın bir amaç elde etmektedir. Tasavvufî öğretilerle insanın anlam arayışını betimleyen kuşların bu hikayesi, bu yönüyle aşkın ve hakiki anlamın yolunu göstererek insana umut vermekte ve nefsin tekamül sürecini (insan-ı kâmil) ortaya koymaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada korelasyonel bir araştırma deseni oluşturmak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Bilindiği gibi korelasyonel araştırma deseni, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, bu değişkenlere herhangi bir şekilde müdahale edilmeden incelendiği araştırmalardır. Veri toplama araçları ile elde edilen veriler istatistiksel analize tabi tutularak sûfi ve sûfi olmayan katılımcıların anlam-amaç düzeyleri belirlenecektir.

3.2. Örneklem

Bu araştırmada amaçlı, uygun ve kartopu örnekleme yöntemlerinden yararlanılmıştır. Amaçlı örnekleme, araştırmacının bilgisi veya araştırmanın amacına uygunluğu göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen olasılık temelli olmayan bir yöntem biçimidir. Uygun örnekleme, zaman ve paradan tasarruf amacıyla araştırma için uygun ve gönüllü bireylerden seçilmesi yöntemidir. Kartopu örnekleme ise araştırmanın yapılacağı bireylerden birinin çalışma sonunda diğer bireyleri önermesi ve o bireylerin de aynı şekilde başkalarını önermesi şeklinde devam eden ve bunun sonucunda belli kişiler üzerine odaklanıp örneklem oluşturmayla sonuçlanan bir yöntem biçimidir (Koç Başaran, 2017). Bu çerçevede örneklem (n=264) İstanbul ve İzmir merkez olmak üzere Türkiye'nin her yerinden katılımcıya açık olarak oluşturulmuştur. Araştırmanın geniş perspektifi göz önünde bulundurularak 18-65 yaş aralığındaki 131 sûfi, 133 sûfi olmayan katılımcıya anket uygulanmıştır. Örneklem 136 erkek ve 128 kadın katılımcıdan oluşmaktadır. 131 sûfi katılımcının 58'i erkek ve 73'ü kadın; 133 sûfi olmayan katılımcının ise 78'i erkek ve 55'i ise kadındır.

Tasavvufi bağlılığı olduğunu ifade eden katılımcıların 110'u Nakşi, 6'sı Mevlevi, 5'i Cerrahi, 2'si Kadiri, 2'si Rıfai ve 1'i Arvasi olarak kendilerini tanımlamıştır.

Katılımcıların 5'i ise mensubu olduğu geleneği belirtmemiştir. Sûfi katılımcıların mensubu olduğu geleneklerin alt gruplarını ise Türkiye'de Nakşiliği temsil eden Adıyaman-Menzil tarikatı, İsmailağa cemaati, Erenköy cemaati, Somuncu Baba grubu sûfilere; Mevleviliği temsil eden Evrensel Mevlana Aşıkları Derneği sûfilere; Cerrahiliği temsilen Nurettin Cerrahi Tekkesindeki sûfler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma dahilinde katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla bu formda *cinsiyet* (1=Erkek, 2=Kadın), yaş (ort: 30.97; SS:10.83), *eğitim* (1= Okul okumadım ama okur-yazarım, 2= İlkokul mezunuyum, 3= Lise Mezunuyum, 4= Üniversitede Öğrenciyim, 5= Üniversite Mezunuyum, 6= Lisansüstü eğitim (mastır, doktora vb.) alıyorum/aldım; ort: 4.06, SS:1.30), *manevi deneyim* (Soru: Hiç içinizde “olağan dışı dinî veya manevi tecrübe/deneyim” olarak isimlendireceğiniz bir durum yaşadığınız oldu mu? 1=Hayır, 2=Evet, az, 3=Evet, biraz, 4=Evet, fazla, 5=Evet, çok fazla) *tasavvufi bağlılık* (Soru: Halen tasavvufi bir toplulukla bağlantınız var mı? 1= Evet, 2= Hayır), *tasavvufi yaşam süresi* (Soru: Kaç yıldır tasavvufi bir hayat yaşıyorsunuz? 1=0-1 yıl, 2=2-3 yıl, 3=4-5 yıl, 4=6-7 yıl, 5=8 yıl veya fazla), *tasavvufi deneyim yoğunluğu* (Soru: Tasavvufi hayatınız ne düzeyde yoğun geçmektedir? 1=Hiç yoğun değil, 2= Az yoğun, 3= Biraz yoğun, 4=Fazla yoğun, 5=Çok fazla yoğun) ve *mensup oldukları tasavvufi geleneğin adına* (Soru: Hangi tasavvufi geleneğe (Nakşi, Mevlevi vb.) mensupsunuz?) yönelik sorular yer almaktadır. Tasavvufi kimlik soruları sadece halen tasavvufi yaşantısı olan katılımcılara yöneltilmiştir.

Ok-Dini Tutum Ölçeği: Dini tutum düzeyini ölçmek amacıyla Ok (2011) tarafından geliştirilen Ok-Dini Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Diğer dini tutum ölçeklerinden ayırt edilmesi amacıyla ölçek, Ok (2011) tarafından kendi soyadıyla nitelendirilmiştir. Bu çalışma sosyal psikolojide biliş, duygu ve davranış olarak yer alan tutumun üç ögesi dikkate alınarak hazırlanmıştır. Bilişsel boyutla kişinin dinle ilgili genel görüşünün nasıl olduğu, davranışsal boyutla kişinin davranışlarının dini değerler tarafından ne düzeyde yönlendirildiği ve duygusal boyutla kişinin dinin duyguya hitap eden yönü tarafından ne düzeyde etkilendiği ölçülmeye çalışılmıştır. Bunlara ilaveten bu

boyutlara Tanrıyla ilişki de eklenerek 4 alt boyutu ölçmek için tasarlanmıştır (Ok, 2011, s. 535).

Bu 4 boyut çerçevesinde dini tutumu ölçmek için literatürde yer alan ilgili çalışmalardan da yararlanılarak uygulamaya her bir boyuta 4 madde düşmek üzere toplam 16 maddeden oluşan bir madde havuzu ile başlanmıştır. Yapılan açılımlı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenirlik madde analizi ışığında her bir boyutu en iyi ölçen iki madde belirlenerek toplam 8 maddeden oluşan dini tutum ölçeği geliştirilmiştir (Ok, 2011, s. 535). Ok-Dini Tutum Ölçeğinin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu ortaya koyulmuştur. İç tutarlılık göstergesi olan alfası .81 ve .91 olarak bildirilmiştir (Ok, 2011, s. 528).

Anlam-Amaç Kısa Formu: Ok (2019) tarafından geliştirilen ölçek, “Benim için hayatın bir amacı ve anlamı var.” ve “Yaşamında bir amacı ve davası olan biri değilim.” şeklinde 2 maddeden oluşmaktadır. Söz konusu ölçek ile bireylerin hayatlarındaki anlam-amaca sahip olma düzeylerini ölçmek hedeflenmektedir. Güvenirliği (cronbach alfa) .60 olarak belirlenmiştir. Kriter geçerliliği bakımından ölçeğin Kimlik Duygusu Ölçeği ile .40 pozitif korelasyona sahip olduğu görülmüştür.

Sükunet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi: Ok ve Özateş (2020) tarafından geliştirilmiştir ve 16 alt ölçekten oluşmaktadır. Her ölçek 2-4 madde ile oluşturulmuştur. Bu envanterde yer alan 3 alt ölçek (mutluluk, karamsarlık, inançta gerilim) çalışma kapsamında araştırmaya dahil edilmiştir.

İnançta Gerilim Ölçeği: İnançta gerilim; inanç, Allah/Tanrı ve dini ilişkiler hakkında yaşanan şüphe, sorgulama ve çelişkileri ifade etmektedir (McConnell, Pargament, Ellison & Flannelly, 2006, s. 1470). *Sükunet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi* adlı çalışmada kullanılan İnançta Gerilim Ölçeği, daha önce Ok (2012) tarafından bireylerdeki dini çelişki düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık göstergesi olan alfa değeri .84 olarak bildirilmiştir. Üç maddeden oluşan ölçeğin maddeleri, “İnancımla veya dünya görüşümle ilgili önemli kaygularım var”, “İnancımla veya dünya görüşümle ilgili önemli çelişkiler yaşıyorum.” ve “İnancımla veya dünya görüşümle ilgili kafamda ciddi şüpheler yaşıyorum.” şeklindedir.

Karamsarlık Ölçeği: Ok ve Özateş (2020) tarafından Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi için geliştirilen 16 ölçekten biridir. 4 maddeden oluşan ölçeğin alfa değeri .78 olarak rapor edilmiştir. Araştırmada karamsarlığın karşıtı olan iyimserliği (*optimism*) ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek maddeleri “*Geleceğimle ilgili ciddi kaygılarım var*”, “*Sanki hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor gibi*”, “*Zorluklar olsa da geleceğimin parlak olduğunu düşünüyorum*” ve “*Geleceğimi çok olumlu görüyorum*” şeklindedir.

Mutluluk Ölçeği: Bu ölçek bireylerin mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Ok (2020) tarafından Sükûnet Pozitif Ruh Sağlığı Tarama Testi envanterine dahil edilmiştir. *Öznel Mutluluk Ölçeği* adıyla Lyubomirsky ve Lepper (1999) geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanmış halidir. Ölçeğin cronbach alfa değeri .86 olarak bildirilmiştir. Ok (2020) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında 4 maddeden oluşan ölçeğin 4. maddesi daha önceki çalışmalarda diğer maddelerle uyum sağlamadığı için ölçekten çıkarılmıştır. 5 seçenekli likert tipi (hiç katılmıyorum, tamamen katılıyorum gibi) ölçekleme kullanılan ölçek içerisinde “*Geriye dönüp baktığınızda genel olarak kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl nitelersiniz?*” ve “*Kendi yaşlarınızın durumuyla karşılaştırdığınızda, kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl bulursunuz?*” gibi maddeler yer almaktadır.

Francis-Louden Mistik Yönelim Ölçeği: Francis ve Louden (2000) tarafından geliştirilen ölçek, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçek içerisinde mistisizmin 7 boyutunun ölçümü amaçlanmıştır. Bunlar, tarif edilemezlik (*ineffability*), akli muhakeme (*noesis*), geçicilik (*transiency*), edilgenlik (*passivity*), her şeyde birlik (*oneness*), zamansızlık (*timelessness*) ve gerçek benlik (*true ego*) şeklindedir. Ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı .94 olarak bildirilmiştir. Türkiye’deki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise ölçek, .88 alfa güvenirlik katsayısına ulaşmıştır (Francis, Ok & Robbins, 2017).

Hayatın Amacı Ölçeği: Crumbaugh ve Maholick (1964, 1969) tarafından geliştirilen *Hayatın Amacı Ölçeği* (Purpose in Life Scale), Frankl’in varoluşsal vakum kavramını esas almaktadır. 20 maddeden oluşan ölçekte 5 seçenekli likert tipi ölçekleme kullanılmıştır. Kıraç (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada *Hayatın Amacı*

Ölçeği Türk kültüründe incelenmiş ve ölçeğin aslında yer alan 4 maddenin minimum kriterleri karşılamadığı gerekçesiyle bu 4 madde ölçekten çıkarılmıştır.

Hayatın Amacı Ölçeğinin Türkçe versiyonu kendi içerisinde *yaşam kalitesi*, *anlam-amaç* ve *özgürlük* şeklinde üç alt faktöre sahiptir. Ölçeğin 1, 2, 5, 6, 8, 9 ve 15. maddeleri yaşam kalitesi (*quality of life*); 3, 4, 7, 10, 12, 13 ve 16. maddeleri anlam-amaç (*meaning and purpose*); 11 ve 14. maddeler ise özgürlük (*freedom*) alt faktörlerinden oluşmaktadır. Güvenirliği (cronbach alfa) .91 olarak hesaplanmıştır. Bu da ölçeğin güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Türk kültürüne uygunluğu açısından bu araştırmada Kıracı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Hayatın Amacı Ölçeği kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci (Prosedür)

Araştırma dahilinde Türkiye genelindeki sūfî ve sūfî olmayan katılımcılara ulaşmak amacıyla anket tekniği uygulanmıştır. Anket forumları, katılımcılara posta veya online (surveey.com) erişim imkanları ile ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, önemi ve kapsamı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra anketleri doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya katılmak isteyen katılımcılardan onay alınmış ve herhangi bir zorunluluk bildirilmemiştir. Katılımcıların çoğunluğu anketleri bireysel olarak doldurmuştur. Ancak bir kısım katılımcıya -gerek yaş gerek eğitim düzeyi nedeniyle- anketleri doldurma hususunda yardım edilmiştir.

Farklı sūfî çevrelere ulaşmak amacıyla tasavvuf ile bağlantısı olan bireyler ile iletişime geçilip, onlardan yardım istenmiştir. Bu bireyler bağlantılarını kullanarak ve gerekli izinleri alarak anketleri sūfî bireylere ulaştırmıştır. Onların aracılığı ve rehberliğinde anketler katılımcılara sunulmuştur. Bunun sonucunda Nakşi gruplardan Adıyaman-Menzil tarikatı, İsmailağa cemaati, Erenköy cemaati ve Somuncu Baba grubu sūfîlerine; Cerrahiliği temsilen Nurettin Cerrahi Tekkesindeki sūfîlere; Mevleviliği temsil eden Evrensel Mevlana Aşıkları Derneği'ndeki sūfîlere ve diğer gruplara ise münferiden ulaşılmıştır. Araştırma sürecinde iken ülkemizde yayılmaya başlayan Koronavirüs (Covid-19) nedeniyle Evrensel Mevlana Aşıkları Derneği'ndeki Mevlevilerle olan toplu randevumuz iptal edilmiştir. Araştırmaya katılan bazı

Mevlevilere online anket erişimi ile ulaşılmış ancak bu sayı amaçlanan hedefe ulaşamamıştır. Bu nedenle çalışma Nakşi katılımcı ağırlıklı olmuştur.

3.5. Veri Analizi

Anketler daha çok katılımcıya ulaşmak adına online (surveey.com) ve basılı kağıt üzerinden gerçekleştirilmiştir. Anket çalışması sonucunda anketlerin gerektiği şekliyle doldurulup doldurulmadığı kontrol edilmiştir. Anketler Excel programına işlendikten sonra SPSS yazılım programı ile analiz edilmiştir. Betimsel ve korelasyonel istatistiklerle beraber madde analizleri istatistiksel veriler şeklinde sunulmuştur.

3.6. Etik Konular: Bilgilendirme ve Onam

Araştırma bilgilendirme ve onam formu ile ölçeklerinde içinde bulunduğu başvuru formu üniversitenin etik kurul komitesine gönderildi ve onay alındı. Onay alındıktan sonra ise araştırma aşamasına geçilmiştir. Katılımcıları bilgilendirmek üzere araştırmanın içeriği, amacı ve kapsamı ifade edilmiştir. Araştırmada bütün bilgilerin gizli tutulacağı, sorulara cevap verip vermemekte özgür oldukları ve test sonuçlarından sağlam ve güvenilir sonuçlar elde etmek için samimi olmaları gerektiği hususunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Testin gizli tutulup eğitim amaçlı kullanılacağı, testlerin belli bir süreyle saklandıktan sonra imha edileceği ve araştırmadan istedikleri zaman çekilebileceklerine dair kabul formu eklenmiş ve katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak imza atmaları istenmiştir. Bu form ekler kısmında yer almaktadır (bkz. Ek 1).

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistik Sonuçları

Araştırmada kullanılan ölçeklerdeki değişkenlerin betimsel istatistik sonuçları Tablo 4.1’de görülebilir. Buradaki amaç her bir ölçekteki ortalamaları ve standart sapmalarını ortaya koymaktır.

Tablo 4.1. Çalışmada Yer Alan Değişkenlerin Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	N	α	Min.	Max.	Ort.	SS
Yaş	264		19	64	30.97	10.83
Maneviyat Deneyimi	251		1	5	2.37	1.21
Tasavvufi Bağlılık	264		1	2	1.50	.50
Tasavvufi Yaşam Süresi	129		1	5	3.83	1.42
Tasavvufi Deneyim	130		1	5	3.11	1.05
Anlam-Amaç (2)	262	.49	1	5	4.51	.76
Hayatın Amacı (16)	262	.90	1.44	5	3.82	.66
Dini Tutum	263	.85	1	5	4.31	.61
Dini Çelişki	263	.74	1	5	1.54	.77
Mutluluk	263	.84	1	5	3.42	.83
İyimserlik	263	.76	1.25	5	3.73	.83
Mistik Deneyim	263	.94	1	5	2.49	.86

Tablo 4.1’de de görüleceği üzere katılımcıların cinsiyet oranları birbirine yakındır. Katılımcılar 136 (%51.5) erkek ve 128 (%48.5) kadın oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 19-64’tür (ort. 30.97, Ss=10.83). Eğitim düzeyi okur-yazar olmak ile lisansüstü eğitim düzeyi arasında değişmektedir. Katılımcıların çoğunluğunu lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların geneline bakıldığında dini olmayan manevi deneyim yaşama düzeyi ise ortalamanın biraz altında kalmıştır.

Araştırmanın bir kısmı sadece sûfi olan katılımcılara yöneltilmiştir. Bu bakımdan tasavvufi bağlılığı olduğunu ifade eden toplam 131 katılımcının tasavvufi yaşam süreleri ve deneyim yoğunlukları ortalamanın üzerindedir. Bu durum katılımcıların

bağlı oldukları geleneklerin inanç ve gerekliliklerini büyük oranda gerçekleştirdiğini göstermektedir.

Anlam-amaç düzeyini test etmek amacıyla kullanılan iki ölçeğin (*Anlam-Amaç (2) ve Hayatın Amacı (16)*) ortalama değerlerinin ortalamanın çok üzerinde olması katılımcıların genelinin yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.1’de görüleceği üzere katılımcıların dini tutum oranı ortalamanın çok üstünde, dini çelişki oranı ise ortalamanın çok altındadır. Bu durum katılımcıların genelinin dindar bir yaşam profiline sahip olduğunu göstermektedir. Pozitif ruh sağlığı değişkenlerinden mutluluk ve iyimserlik oranlarının ise ortalamanın çok üstünde olduğu görülmektedir. Katılımcıların toplamının mistik deneyim yaşama durumu ise ortalama düzeydedir. Katılımcıların 131’inin sufi katılımcı 133’ünün sûfi olmayan katılımcı olması göz önünde bulundurulduğunda bu değer normal olarak karşılanmaktadır.

Tablo 4.2’de 16 maddeden oluşan Hayatın Amacı Ölçeği maddelerinin yüzde değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.2. Hayatın Amacı Ölçeği’ne (HAÖ) Verilen Cevapların Frekans Dağılımı

Maddeler*	N	%**
1. Ben genellikle hayat dolu, coşkuluyum.	134	51
2. Hayatım her zaman heyecan verici.	83	31
3. Hayatta çok açık hedeflerim var.	207	79
4. Varolmamın bir anlamı ve amacı var.	233	89
5. Her günüm yeni ve farklı.	112	43
6. Elimde olsaydı bu hayatımın aynısı gibi dokuz hayat daha isterdim.	121	46
7. Şu an emekli olsaydım her zaman yapmayı istediğim heyecan verici şeyleri yapardım.	220	84
8. Hayatım heyecan verici, güzel şeylerle dolu.	172	65
9. Eğer bugün ölecek olsaydım yaşamaya değer bir hayat geçirdiğimi düşünürdüm.	137	52
10. Hayatımı düşündüğümde her zaman varolmamda bir neden görürüm.	188	72
11. Kendi seçimlerini yapma hususunda insanın hayattaki bütün seçimlerimi yapmada tamamen özgür olduğuma inanırım.	144	54
12. İntihar etmeyi hiç bir zaman aklımdan geçirmiyorum.	222	84
13. Hayatta bir anlam ve amaç bulma yeteneğimin çok iyi olduğunu düşünüyorum.	192	73
14. Hayatımı dışsal faktörler değil kendim şekillendiriyorum.	150	57
15. Günlük işlerimi yapmak benim için zevkli ve tatmin edicidir.	149	56
16. Bence hayatın çok net bir amacı var.	220	83

*Hayatın Amacı Ölçeği içerisindeki maddelerin boşluk doldurma formunda olması nedeniyle ölçek maddeleri, maddelerin son seçeneği ile birlikte sunulmuştur.

**Beş seçeneikli cevaplardan son iki seçeneğe verilen cevapların geçerli yüzdesi toplanarak cevapların ortalamaları elde edilmiştir.

Hayatın Amacı Ölçeği içerisinde yer alan maddelerin büyük çoğunluğu ortalamanın üzerinde bir yüzde değere sahiptir. Ölçek içerisinde bulunan üç alt boyuttan birisi anlam-amaç (*meaning and purpose*) olarak belirlenmiştir. Bu bakımdan anlam-amaç boyutunu ölçen “*Hayatta açık hedeflerim var/ çok açık hedeflerim var*” maddeleri %79, “*Varolmamın bir anlamı ve amacı var/ kesinlikle anlamı ve amacı var*” maddeleri %89, “*Şu an emekli olsaydım bazen yapmayı istediğim heyecan verici şeyleri yapardım/ her zaman yapmayı istediğim heyecan verici şeyleri yapardım*” maddeleri %84, “*Hayatımı düşündüğümde bazen varolmamda bir neden görürüm/ her zaman varolmamda bir neden görürüm*” maddeleri %72, “*İntihar etmeyi bazen aklımdan geçiriyorum/ hiç bir zaman aklımdan geçirmiyorum*” maddeleri %84, “*Hayatta bir anlam ve amaç bulma yeteneğimin iyi olduğunu düşünüyorum/ çok iyi olduğunu düşünüyorum*” maddeleri %73, “*Bence hayatın bir amacı var/ çok net bir amacı var*” maddeleri %83 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlara göre katılımcıların anlam-amaç düzeyleri çok yüksek değerlere sahiptir. Bu durum ise katılımcıların çoğunluğunun hayatlarında yüksek düzeyde anlam-amaç bulduğunu göstermektedir.

Katılımcıların çoğunluğu hayatında anlam-amaç bulmakta ve bu yeteneklerinin iyi olduğunu düşünmektedir. Bunun yanı sıra varoluşsal açıdan anlamlılık düzeyleri de yüksek düzeydedir. Araştırma dahilinde katılımcıların intihar etme düşünceleri incelenmiş ve sonuç olarak katılımcıların büyük çoğunluğunun (%84) intihar etmeyi hiç düşünmediklerini veya çok nadiren düşündükleri görülmüştür. Daha önce yapılan çalışmalarda (Frankl, 1994; Wang ve ark., 2007; Edwards & Holden, 2003) bireyin intihar eylemi, girişimi veya düşüncesinin temel nedeninin bireyin hayatında anlam-amaç bulamaması olduğu ifade edilmiştir. Bu açıdan katılımcıların intihar etmeyi düşünmemelerinin yüksek düzeyde anlam-amaca sahip olmaları ile ilişkisi olduğu söylenebilir.

4.2. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Diğer Değişkenlerle İlişkileri

Bu bölümde cinsiyet, yaş ve eğitim değişkenlerinin anlam-amaç, dindarlık, ruh sağlığı ve mistik deneyim değişkenleriyle arasındaki ilişkiye bakılacaktır.

Tablo 4.3. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Diğer Değişkenler ile Arasındaki Korelasyonlar

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim
Anlam-Amaç (2)	.02	.14*	-.05
Hayatın Amacı (16)	.01	.32***	-.17**
Dini Tutum	.15*	.31***	-.15*
Dini Çelişki	-.11†	-.24***	.09
Mutluluk	.09	.33***	-.14*
İyimserlik	.07	.34***	-.17**
Mistik Deneyim	-.01	.17**	-.24***

*** $p \leq .001$; ** $p \leq .01$; * $p \leq .05$; † $p \leq .10$

Cinsiyet ile Anlam-Amaç, Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Mistik Deneyim Değişkenleri Arasındaki İlişkiler: Cinsiyet değişkeni ile anlam-amaç, mutluluk ve mistik deneyim ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet ile dini tutum arasında pozitif yönde ($r=.15, p \leq .05$), cinsiyet ile dini çelişki arasında ise negatif yönde bir ilişki ($r=-.11, p \leq .10$) söz konusudur. Bu durum kadınların erkeklere göre daha dindar olduğunu ve kadınların erkeklere göre dini hayatlarında daha az çelişki yaşadığını ortaya koymaktadır. Mistik deneyim ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin bulunamamasının nedeni ise araştırmada kullanılan ölçeğin, çevresel ve kültürel farklılıklar nedeniyle deneyimleri ölçmede yetersiz kalabilmesinden kaynaklı olabilir.

Yaş ile Anlam-Amaç, Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Mistik Deneyim Değişkenleri Arasındaki İlişkiler: 18-65 yaş aralığındaki katılımcıların yaşları göz önünde bulundurulduğunda, anlam-amaç değişkenleri ile yaş değişkeni arasında pozitif bir ilişki (sırasıyla $r=.14, p \leq .05$; $r=.32, p \leq .001$) olduğu görülmektedir. Bu durum yaş arttıkça hayatta anlam-amaç bulma ve hayatı anlamlandırmanın arttığını göstermektedir. Yaş ile dini tutum arasında pozitif bir ilişki ($r=.31, p \leq .001$), dini çelişki ile arasında ise negatif bir ilişki ($r=-.24, p \leq .001$) söz konusudur. Bu da yaş arttıkça dini tutum artarken dini çelişkinin ise azaldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla yaş arttıkça dindarlık düzeyinde de artış gözlenmektedir. Pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk ve iyimserlik ile yaş arasında pozitif bir ilişki ($r=.33, p \leq .001$; $r=.34, p \leq .001$) bulunmaktadır. Bu durum katılımcıların yaşları arttıkça mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Mistik deneyim ile yaş arasında pozitif yönde bir ilişki ($r=.17, p \leq .01$) söz konusudur. Bu durum yaş arttıkça mistik deneyim yaşama durumunun da pozitif yönde arttığı anlamına gelmektedir.

Eğitim Düzeyi ile Anlam-Amaç, Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Mistik Deneyim Değişkenleri Arasındaki İlişkiler: Anlam-amaç düzeyini ölçen *Hayatın Amacı (16)* ile eğitim düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde negatif yönde bir ilişki ($r=-.17, p\leq 01$) olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça anlam-amaç düzeyinde azalma olduğunu göstermektedir. Anlam-amaç düzeyini ölçen *Anlam-Amaç (2)* ile eğitim arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Eğitim düzeyi ile dini tutum arasında negatif yönde bir ilişki ($r=-.15, p\leq 05$) söz konusudur. Bu durum eğitim düzeyi arttıkça dini tutumun azaldığını göstermektedir. Dindarlığı ölçen bir başka değişken olan dini çelişki ile eğitim düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mutluluk ve iyimserlik ile eğitim değişkeninin ilişkisi incelendiğinde aralarında negatif yönde bir ilişki (sırasıyla $r=-.14, p\leq 05$; $r=-.17, p\leq 01$) olduğu görülmektedir. Bu da eğitim arttıkça mutluluk ve iyimserliğin azaldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla bu araştırma verileri kapsamında daha az eğitilmiş insanların daha çok eğitilmiş insanlara oranla daha mutlu ve daha iyimser olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyi ile mistik deneyim arasında negatif yönde bir ilişki ($r=-.24, p\leq 001$) olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça mistik deneyimin azaldığını göstermektedir.

4.3. Değişkenlerin Kendi Aralarındaki İlişkileri

Tablo 4’te araştırma dahilinde kullanılan dini tutum, dini çelişki, mutluluk, iyimserlik, mistik deneyim ve anlam-amaç değişkenlerinin kendi aralarındaki korelasyon katsayıları yer almaktadır. Araştırma kapsamında ölçeklerin kendi içerindeki korelasyonları incelendiğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 4.4. Değişkenlerin Kendi Aralarındaki Korelasyon Katsayıları

	D. Tutum	D. Çelişki	Mutluluk	İyimserlik	Mist. Den.	Anlam (2)
D. Çelişki	-.48***					
Mutluluk	.29***	-.29***				
İyimserlik	.37***	-.39***	.59***			
Mist. Den.	.35***	-.17**	.26***	.23***		
Anlam (2)	.44***	-.35***	.29***	.30***	.18**	
HAÖ (16)	.36***	-.37***	.57***	.71***	.37***	.43***

*** $p\leq .001$; ** $p\leq .01$

Anlam (2) : Anlam-Amaç
D. Tutum : Dini Tutum
D. Çelişki : Dini Çelişki

HAÖ (16) : Hayatın Amacı
Mist. Den. : Mistik Deneyim

Dindarlık ve Anlam-Amaç: Dindarlığı ölçen dini tutum ile anlam-amaç değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.44, p\leq .001$; $r=.36, p\leq .001$), dini çelişki ile anlam-amaç arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=-.35, p\leq .001$; $r=-.37, p\leq .001$) olduğu gözlemlenmektedir. Bu bulgular dindarlık arttıkça anlam-amaç düzeyinde de aynı doğrultuda bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir yönüyle ise hayatlarında daha çok anlam-amaç bulan bireylerin dini tutum düzeylerinin de diğer bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu sonuçlara göre dindarların hayatta anlam-amaç bulma düzeylerinin daha az dindar veya dindar olmayanlara göre daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Dindarlık ve Ruh Sağlığı: Dini tutum ile mutluluk ve iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.29, p\leq .001$; $r=.37, p\leq .001$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar dini tutum düzeyi yüksek olan bireylerin, pozitif ruh sağlığı kavramlarından mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin de anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir yönüyle mutluluk ve iyimserlik arttıkça dini tutum düzeylerinin de bu doğrultuda arttığını ifade etmektedir.

Dini çelişki ile mutluluk ve iyimserlik arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında negatif yönde bir ilişki (sırasıyla $r=-.29, p\leq .001$; $r=-.39, p\leq .001$) olduğu görülmektedir. Bu da dini hayatlarında daha çok çelişki yaşayan bireylerin mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer bir yönüyle mutluluk ve iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin, dini hayatlarında daha az çelişki yaşadıkları görülmektedir. Netice itibarıyla dindarlık ile mutluluk ve iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve daha çok dindar olanların, daha az dindar veya dindar olmayanlara göre daha mutlu ve daha iyimser olduğu istatistiksel veriler doğrultusunda söylenebilir.

Dindarlık ve Mistik Deneyim: Dini tutum ve mistik deneyim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.35, p\leq .001$) söz konusudur. Bu durum daha yüksek dini tutum sahibi olan bireylerin, daha çok mistik deneyim yaşadıklarını ifade etmektedir. Diğer bir yönüyle mistik deneyim yaşama düzeyi yüksek olan bireylerin, anlam-amaç düzeylerinin de yüksek olduğu ifade edilebilir.

Dini çelişki ile mistik deneyim arasında ise negatif yönde bir ilişki ($r=-.17, p\leq .01$) gözlenmektedir. Bu da dini hayatlarında daha çok çelişki yaşayan bireylerin, mistik deneyim yaşama düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer bir yönüyle ise daha az mistik deneyim yaşayan bireylerin, dini hayatlarında daha çok çelişki içerisinde olduklarını göstermektedir. Genel itibariyle bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça mistik deneyim yaşama düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir.

Anlam-Amaç ve Ruh Sağlığı: Anlam-amaç değişkenleri ile pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk arasındaki ilişki incelendiğinde, aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.29, p\leq .001$; $r=.57, p\leq .001$) olduğu görülmektedir. Buna göre anlam-amaç düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı ifade edilebilir. Diğer bir yönüyle ise mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin anlam-amaç düzeylerinin de yüksek olduğu ifade edilebilir.

Anlam-amaç değişkenleri ile iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.30, p\leq .001$; $r=.71, p\leq .001$) söz konusudur. Bu da anlam-amaç arttıkça iyimserlik düzeyinin de arttığını ve göre iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin, anlam-amaç düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Netice itibariyle hayatlarında daha çok anlam-amaç bulan bireylerin daha mutlu ve daha iyimser oldukları ortaya koyulmaktadır.

Anlam-Amaç ve Mistik Deneyim: Anlam-amaç değişkenleri ile mistik deneyim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.18, p\leq .01$; $r=.37, p\leq .001$) söz konusudur. Bu durum anlam-amaç arttıkça mistik deneyim yaşama düzeyinin de arttığını göstermektedir. Diğer bir yönüyle mistik deneyim yaşama düzeyi yüksek olan bireylerin, anlam-amaç düzeylerinin de bu doğrultuda yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre hayatlarında daha çok anlam-amaç bulan bireylerin, hayatlarında daha çok mistik deneyim yaşadığı ve hayatlarında daha çok mistik deneyim yaşayanların, daha az mistik deneyim yaşayan veya hiç mistik deneyim yaşamayanlara göre hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları istatistiksel verilere göre ifade edilebilir.

Ruh Sağlığı ve Mistik Deneyim: Ruh sağlığı kavramlarından mutluluk ve iyimserlik ile mistik deneyim arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönde anlamlı bir

ilişki (sırasıyla $r=.26, p\leq .001$; $r=.23, p\leq .001$) olduğu gözlenmektedir. Bu durum mutluluk ve iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin, mistik deneyim yaşama düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir yönüyle ise mistik deneyim arttıkça mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Buna göre daha çok mistik deneyim yaşayan bireylerin hayatlarında daha mutlu ve daha iyimser olduğu söylenebilir.

4.4. Sûfi ve Sûfi Olmayan Bireyler Arasında Değişkenler Bakımından Farklar

Bu bölümde anlam-amaç, dindarlık, ruh sağlığı ve mistik deneyim değişkenlerinin sûfi ve sûfi olmayan bireyler arasındaki farklarına bakılacaktır. Bireylerin sûfi olup olmaması tasavvufi bağlılık değişkenine göre belirlenmiştir. Ayrıca tasavvufi bağlılığı olduğunu ifade edenlerin de bir tasavvufi gelenek içerisinde geçirdikleri süre ve yaşadıkları tasavvufi deneyim yoğunluğuna göre araştırma değişkenleri arasındaki farklarına bakılacaktır.

Tablo 4.5. Sûfi ve Sûfi Olmayan Bireyler Arasında Değişkenler Bakımından Farklar

	Man. Den.	Tas. Bağ.	Tas. Y. Süre	Tas. Den.
Anlam (2)	.23***	-.17**	.14	.17 [†]
HAÖ (16)	.22***	-.28***	.35***	.39***
Dini Tutum	.26***	-.30***	.38***	.36***
Dini Çelişki	-.17**	.23***	-.29**	-.20*
Mutluluk	.16**	-.23***	.22*	.33***
İyimserlik	.15*	-.25***	.31***	.44***
Mistik Deneyim	.43***	-.28***	.11	.28**

*** $p\leq .001$; ** $p\leq .01$; * $p\leq .05$; [†] $p\leq .10$

Anlam (2) : Anlam-Amaç

HAÖ (16) : Hayatın Amacı

Man. Den. : Maneviyat Deneyimi

Tas. Bağ. : Tasavvufi Bağlılık

Tas. Den. : Tasavvufi Deneyim

Tas. Y. Süre : Tasavvufi Yaşam Süresi

Maneviyat Deneyimi ve Anlam-Amaç: Araştırma kapsamında katılımcıların manevi bir deneyimi ne sıklıkta yaşadıkları sorulmuştur. Bunun sonucunda elde edilen analizlerde manevi deneyim ile anlam-amaç arasında pozitif yönde bir ilişki (sırasıyla $r=.23, p\leq .001$; $r=.22, p\leq .001$) olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum daha çok manevi deneyim yaşayanların hayatlarında daha çok anlam-amaç bulduğunu göstermektedir.

Maneviyat Deneyimi ve Dindarlık: Manevi deneyim ile dini tutum arasında pozitif yönde bir ilişki ($r=.26, p\leq .001$), dini çelişki ile arasında ise negatif yönde bir ilişki ($r=-$

.17, $p \leq 01$) söz konusudur. Bu da katılımcıların manevi deneyim yaşama düzeyi arttıkça dini tutum düzeylerinin arttığını, dini çelişki düzeyinin ise azaldığını ortaya koymaktadır.

Maneviyat Deneyimi ve Ruh Sağlığı: Mutluluk ve iyimserlik ile manevi deneyim yaşama arasında pozitif bir ilişki (sırasıyla $r = .16$, $p \leq 01$; $r = .15$, $p \leq 05$) olduğu görülmektedir. Bu durum daha çok manevi deneyim yaşayanların daha mutlu ve daha iyimser olduğunu göstermektedir.

Maneviyat Deneyimi ve Mistik Deneyim: Mistik deneyim ile manevi deneyim arasında pozitif bir ilişki ($r = .43$, $p \leq 001$) olduğu görülmektedir. Bu durum katılımcıların manevi deneyim yaşama düzeyleri arttıkça mistik deneyim yaşama düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır. Bireylerin yaşadığı manevi deneyim ve mistik deneyimlerin benzer yönlerinin olabilmesi veya bireylerin söz konusu deneyimleri benzer şekilde anlamlandırmaları göz önünde bulundurulursa, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkinin görülmesi daha iyi anlaşılabilir.

Tasavvufî Bağlılık ve Anlam-Amaç: Araştırma kapsamı dikkate alınarak katılımcılara tasavvufî bağlılıkları olup olmadığı sorulmuştur. Bunun sonucunda tasavvufî bağlılığı olduğunu ifade eden 131 katılımcı olduğu saptanmıştır. Tasavvufî bağlılık ile anlam ve amaç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r = -.17$, $p \leq 01$; $r = -.28$, $p \leq 001$) olduğu görülmüştür. Seçenekler sırayla evet ve hayır olarak düşünüldüğünde, anlam-amaç duygusunun tasavvufî bağlılığı olduğuna yönelik evet diyen bireyler arasında daha yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu durum tasavvufî bağlılığı olan katılımcılarda anlam-amaç düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum ise tasavvufî duygu, düşünce veya davranışlara sahip olmanın ve tasavvufî eğitim sürecinden geçmenin, bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç duymasına katkı sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

Tasavvufî Bağlılık ve Dindarlık: Tasavvufî bağlılık ile dini tutum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.30$, $p \leq 001$) saptanırken; tasavvufî bağlılık ile dini çelişki arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .23$, $p \leq 001$) saptanmıştır. Bu durum ise tasavvufî bağlılığı olan katılımcıların dini tutumlarının daha yüksek, dini çelişki düzeyinin ise daha az olduğunu ortaya koymaktadır. Sûfilerin dini inanç ve ritüellere

ilaveten tasavvufî inanç ve ritüellere sahip olması ve sûfilerin dini içsel ve duygusal açıdan daha çok benimsemiş olmaları göz önünde bulundurulacak olursa, söz konusu sonuçlar daha iyi anlaşılacaktır.

Tasavvufî Bağlılık ve Ruh Sağlığı: Pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk ve iyimserlik ile tasavvufî bağlılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=-.23, p\leq 001$; $r=-.25, p\leq 001$) gözlenmiştir. Bu da tasavvufî bağlılığı olan katılımcıların mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin diğer katılımcılara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Tasavvufî eserlerde sûfilerin; geleceğe yönelik dünyevî beklentilerinin olmaması, kanaat ehli olmaları, merkezde yer alan tevhid inancına daha yoğun bağlı olmaları, edep ve ahlak ile davranışlarını biçimlendirdikleri şeklinde tanımlamalar bulunmaktadır (bkz. Afifi, 2015; Attar, 1984; Kuşeyri, 2005; Sühreverdî, 2008; Tûsî, 1996). Bu ifadeler göz önünde bulundurulduğunda sûfilerin mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin daha yüksek olması daha iyi anlaşılabilir.

Tasavvufî Bağlılık ve Mistik Deneyim: Tasavvufî bağlılık ile mistik deneyim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-.28, p\leq 001$) söz konusudur. Bu durum ise tasavvufî bağlılığı olan katılımcı grubunun diğerlerine göre daha çok mistik deneyim yaşadığını göstermektedir. Sûfilerin buldukları tasavvufî gelenek içerisinde yaşadığı deneyimlerin mistik deneyimler ile benzerliği dikkate alınacak olursa, bulguların sûfi bireylerde mistik deneyim yaşama düzeyinin daha yüksek olması şeklinde görülmesi olası bir durumdur.

Tasavvufî Yaşam Süresi ve Anlam-Amaç: Hayatın Amacı (16) ile tasavvufî yaşam süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.35, p\leq 001$) olduğu görülmektedir. Bu durum tasavvufî yaşam süresi arttıkça anlam-amaç düzeyinin de arttığını göstermektedir. Tasavvufî yaşam süresi ile anlam-amaç düzeyini ölçen diğer değişken olan *Anlam-Amaç (2)* arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Sûfilerin bir tasavvufî gruba bağlılıkları kadar buldukları gruptaki geçirdikleri süre de hayatta anlam-amaç bulmada önemli bir yere sahiptir. Nitekim daha uzun süre bir sûfi grup içerisinde bulunanların daha çok tasavvufî yaşam sürebileceği göz önünde bulundurulursa, tasavvufun bireyin yaşamına anlam-amaç sağlayan yönlerine bu bireylerin daha çok maruz kalması mümkündür.

Tasavvufî Yaşam Süresi ve Dindarlık: Tasavvufî yaşam süresi ile dini tutum arasında pozitif yönde bir ilişki ($r=.38, p\leq001$); tasavvufî yaşam süresi ile dini çelişki arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu ($r=-.29, p\leq01$) gözlenmektedir. Bu da tasavvufî yaşam süresi arttıkça dini tutumun arttığını, dini çelişkinin ise azaldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla daha uzun tasavvufî hayat süren bireylerin diğer bireylere oranla daha dindar olduğu ifade edilebilir. Tasavvuf, İslam içerisinde yer alan bir dini duygu ve düşünce sistemi olması yönüyle bireyin hayatına dini açıdan etki etmektedir. İçsel ve duygusal yönü ile kurumsal yapıdan öte bireyselliğe önem göstererek bireyin dini duygu, düşünce ve davranışları içselleştirmesini sağlamaktadır. Bu yönüyle de daha uzun süre tasavvufî yaşam geçirenlerin daha dindar olması olası bir durumdur.

Tasavvufî Yaşam Süresi ve Ruh Sağlığı: Pozitif ruh sağlığı değişkenlerinden mutluluk ve iyimserlik ile bireylerin bir tasavvufî gelenek içerisinde geçirdikleri süre incelendiğinde aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r=.22, p\leq05$; $r=.31, p\leq001$) olduğu saptanmıştır. Bu durum ise tasavvufî yaşam süresi arttıkça mutluluk ve iyimserlik düzeylerinin de arttığı sonucunu ortaya koymaktadır. Tasavvuf; kendi düşünce sistemi ile varoluşsal karmaşa veya boşluktan bireyi kurtararak, bireyin hayatında yaşadığı önlenemez acılar karşısında sabır ile teskin ederek, Allah'a yönelik tam bağlılık ile her şeyde bir hayır olacağını telkin ederek, dünyaya yönelik beklentisizlik düşüncesi ve nihai olarak kamil insan seviyesine ulaşma hedefi ile bireyin hayatına huzur, sükunet ve mutluluk katarken geleceğe yönelik daha iyimser bakmasını sağlamaktadır. Bu yönleri ile daha uzun süre tasavvufî bir gelenek içerisinde bulunup, tasavvufî öğretilere daha çok maruz kalanların hayatlarında daha mutlu ve geleceğe yönelik daha iyimser olmaları mümkündür.

Tasavvufî Yaşam Süresi ve Mistik Deneyim: Tasavvufî yaşam süresi ile mistik deneyim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bunun nedeni bir tasavvufî gelenek içerisinde daha uzun süre bulunmanın, tasavvufî öğretileri ve ritüelleri daha çok yerine getirme potansiyelini ifade etmediğinden olabilir. Nitekim uzun süredir bağlılığı olduğunu ifade eden bir bireyin, bağlı olduğu geleneğin öğretilerini hakkıyla yerine getirmemesi veya sadece sosyal açıdan bağlılık göstermesi mümkün olabilir.

Tasavvufî Deneyim ve Anlam-Amaç: Sûfîlerin yaşadığı tasavvufî deneyim yoğunluğu ile anlam-amaç değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye (sırasıyla $r=.17,$

$p \leq 10$; $r = .39$, $p \leq 001$) rastlanmıştır. Bu durum daha yoğun tasavvufî deneyim yaşayan bireylerin, anlam-amaç düzeylerinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu göstermektedir. Tasavvufî deneyimleri daha yoğun yaşayan bireylerin, tasavvufî duygu ve düşünceleri daha çok içselleştirmeleri ve tasavvufî ritüelleri daha titiz bir şekilde yerine getirmeye çalışmaları mümkün olabileceğinden, tasavvufî deneyimleri daha yoğun yaşayanların daha az yaşayanlara göre hayatlarında daha çok anlam-amaç bulması olası bir durum olarak gözükmektedir.

Tasavvufî Deneyim ve Dindarlık: Sûfîlerin yaşadığı tasavvufî deneyim yoğunluğu ile dini tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .36$, $p \leq 001$) görülürken, dini çelişki ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r = -.20$, $p \leq 05$) görülmektedir. Bu da daha yoğun tasavvufî deneyim yaşayan bireylerin dini tutumlarının yüksek, dini çelişki düzeylerinin ise düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla daha yoğun tasavvufî deneyim yaşayan bireylerin, dindarlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tasavvufî Deneyim ve Ruh Sağlığı: Mutluluk ve iyimserlik ile sûfîlerin yaşadığı tasavvufî deneyim yoğunluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki (sırasıyla $r = .33$, $p \leq 001$; $r = .44$, $p \leq 001$) olduğu görülmektedir. Bu durum bireylerdeki tasavvufî deneyim yoğunluğu arttıkça mutluluk ve iyimserliğin de arttığını göstermektedir. Sûfîlerin kendi içerisinde daha yoğun deneyim yaşayanların, daha az deneyim yaşayanlara göre daha mutlu ve geleceğe yönelik daha iyimser olmaları, tasavvufî sistem içerisindeki duygu ve düşünceleri daha çok içselleştirip, gerekli kaideleri daha titiz bir şekilde yerine getirmelerinden kaynaklı olabilir.

Tasavvufî Deneyim ve Mistik Deneyim: Sûfîlerin yaşadığı tasavvufî deneyim yoğunluğu ile mistik deneyim arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .28$, $p \leq 01$) olduğu saptanmıştır. Bu durum ise bireylerdeki tasavvufî deneyim yoğunluğu arttıkça mistik deneyimin de arttığını ortaya koymaktadır. Buradaki mistik deneyim ile tasavvufî deneyimin birbirinden ayırt edilmesi için tasavvufun İslam dini özelinde bir formu olduğu, mistisizmin ise dinlerin ötesinde daha kapsamlı bir yapıya sahip olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.

Genel olarak araştırma bulguları incelendiğinde, tasavvufî bağlılığı olduğunu ifade eden bireylerin, tasavvufî bağlılığı olmadığını ifade eden bireylere göre hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları, daha dindar, daha mutlu, geleceğe yönelik daha iyimser oldukları ve daha çok mistik deneyim yaşadıkları görülmektedir. Sadece sûfîlerin cevapladığı tasavvufî yaşam süresi ve tasavvufî deneyim yoğunluğu değişkenleri göz önünde bulundurulduğunda ise bir tasavvufî gelenek içerisinde daha uzun süre bulunanların ve tasavvufî deneyimleri daha yoğun yaşayanların hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları, dindarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, daha mutlu oldukları, geleceğe yönelik daha iyimser oldukları ve mistik deneyim yaşama düzeylerinin daha yüksek oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar genel itibariyle, tasavvufî duygu ve düşünceleri içselleştirmenin ve davranış boyutunda tasavvufî öğretiler ile hayatı şekillendirmenin bir yansıması olarak anlaşılabilir.

BÖLÜM V

DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Sonuçların özeti: Bu çalışmanın genel amacı sûfiler ve sûfi olmayan bireylerdeki anlam-amaç düzeyini incelemektir. Korelasyonel araştırma deseniyle yapılan çalışmanın ampirik sonuçları anlamlı bir şekilde değerlendirilebilmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların genelinin hayatında yüksek düzeyde anlam-amaç bulunduğu görülürken (%72-%89 arasında bkz. Tablo 4.2), katılımcıların sosyo-demografik değişkenleri dikkate alındığında ise anlam-amaç düzeyinde anlamlı farklılıklar olduğu (bkz. Tablo 4.3) görülmektedir.

Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında katılımcılar arasında anlam-amaç düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Katılımcıların yaşı arttıkça anlam-amaç düzeylerinin de bu doğrultuda arttığı gözlenmiştir. Eğitim düzeyi arttığında anlam-amaç düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir. Katılımcılar arasında daha çok (dini olmayan) manevi deneyim yaşayanların ise hayatlarında daha çok anlam-amaç bulunduğu görülmektedir.

Anlam-amaç ile dindarlık, pozitif ruh sağlığı (mutluluk ve iyimserlik), mistik deneyim arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (bkz Tablo 4.4). Bu sonuçlar anlam-amaç düzeyi yüksek olanların dini tutum düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve hayatlarında daha az dini çelişki yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca anlam-amaç düzeyi yüksek olan bireyler hayatlarında daha mutlu, daha iyimser ve daha çok mistik deneyim yaşamaktadırlar. Aynı zamanda bu sonuçlar, daha dindar olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç bulunduğunu; daha mutlu ve daha iyimser olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç bulunduğunu; daha çok mistik deneyim yaşayanların hayatlarında daha çok anlam-amaç bulunduğunu göstermektedir.

Tasavvufi bağlılığı olduğunu ifade eden bireyler ile herhangi bir bağlılığı olmadığını ifade eden bireyler arasındaki anlam-amaç düzeyi incelendiğinde, sûfilerin sûfi

olmayanlara göre hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları görülmektedir. Ayrıca tasavvufî bağlılığı olduğunu ifade eden bireylerin, tasavvufî bir gelenek içerisinde geçirdikleri süre ve yaşadıkları deneyim yoğunluğu arttıkça hayatlarındaki anlam-amaç düzeyinin de bu doğrultuda arttığı sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.5).

Dindarlığı ölçen dini tutum ve dini çelişki değişkenleri ile sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, kadınların erkeklere oranla daha çok dini tutum gösterdiğini ve daha az dini çelişki yaşadıkları görülmüştür. Bu da kadınların erkeklere oranla daha dindar olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların yaşı arttıkça dini tutum düzeyleri artarken, (dini) çelişkilerinin ise azaldığı görülmektedir. Eğitim düzeyi arttığında katılımcıların dini tutum düzeylerinde düşüş gözlenmektedir. Hayatlarında daha çok (dini olmayan) manevi deneyim yaşayan bireylerin ise dini tutum düzeylerinin daha yüksek ve (dini) çelişkilerinin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.3).

Sûfî bireylerdeki dindarlık düzeyi incelendiğinde; sûfîlerin, sûfî olmayanlara göre dini tutum düzeylerinin daha yüksek olduğu ve dini hayatlarında daha az çelişki yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca bir tasavvufî gelenek içerisinde daha uzun süre bulunan bireylerin ve daha yoğun tasavvufî deneyimler yaşayan bireylerin dini tutum düzeylerinin daha yüksek, (dini) çelişki düzeylerinin ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar neticesinde sûfîlerin, sûfî olmayan bireylere oranla daha dindar olduğu söylenebilir. Sûfîler arasında ise daha uzun tasavvufî yaşam sürenlerin ve daha yoğun deneyimler yaşayanların daha dindar oldukları ifade edilebilir (bkz. Tablo 4.5).

Dindarlık ile anlam-amaç, mutluluk, iyimserlik ve mistik deneyim arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Buna göre dini tutum düzeyi yüksek olup dini hayatlarında daha az çelişki yaşayan bireylerin, yani dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam bulduğu, daha mutlu, daha iyimser ve daha çok mistik deneyim yaşadıkları görülmektedir (bkz. Tablo 4).

Pozitif psikoloji kavramlarından mutluluk ve iyimserlik ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Katılımcıların yaşı yükseldikçe hem mutluluk hem de iyimserlik düzeyi anlamlı ölçüde artmaktadır. Eğitim düzeyi arttığında ise

mutluluk ve iyimserlik düzeyinde düşüş gözlenmektedir. Hayatlarında daha çok (dini olmayan) manevi deneyim yaşayanların daha az yaşayanlara göre daha mutlu ve daha iyimser olduğu sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.3. ve Tablo 4.5).

Sûfiler ile sûfi olmayanlar arasındaki mutluluk ve iyimserlik düzeyi karşılaştırıldığında, sûfi bireylerin hayatlarında daha mutlu ve daha iyimser olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sûfi bireyler arasında tasavvufî bir gelenek içerisinde daha uzun süre bulunanların ve daha yoğun tasavvufî deneyimler yaşayanların da daha mutlu ve daha iyimser oldukları saptanmıştır (bkz. Tablo 4.5).

Pozitif ruh sağlığı kavramlarından mutluluk ve iyimserlik ile anlam-amaç, dindarlık ve mistik deneyim arasında anlamlı ilişkiler görülmektedir. Buna göre mutluluk ve iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam bulduğu, daha çok mistik deneyim yaşadığı ve daha dindar oldukları ortaya koyulmaktadır (bkz. Tablo 4.4).

Mistik deneyim yaşama ile sosyo demografik değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile mistik deneyim arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Katılımcıların yaşı arttıkça mistik deneyim yaşama düzeylerinin de arttığı gözlenmektedir. Eğitim düzeyi arttıkça mistik deneyimin daha düşük olduğu görülmektedir. Daha çok manevi deneyim yaşayan bireylerin ise daha çok mistik deneyim yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.3. ve Tablo 4.5).

Sûfiler ile sûfi olmayanlar arasındaki mistik deneyim düzeyi karşılaştırıldığında, sûfilerin, sûfi olmayanlara göre hayatlarında daha çok mistik deneyim yaşadığı ortaya koyulmaktadır. Ayrıca sûfiler arasında bir tasavvufî gelenek içerisinde daha uzun süre bulunanların ve daha yoğun tasavvufî deneyimler yaşayanların daha çok mistik deneyim yaşadıkları bulgulanmıştır (bkz. Tablo 4.5).

Mistik deneyim ile anlam-amaç, dindarlık, mutluluk ve iyimserlik arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre daha çok mistik deneyim yaşayanların, hayatlarında daha çok anlam-amaç bulduğu, daha dindar, daha mutlu ve daha iyimser oldukları görülmektedir (bkz. Tablo 4.4).

Araştırma bulguları genel olarak incelendiğinde sūfi bireylerin, sūfi olmayan bireylere oranla daha dindar, daha mutlu, daha iyimser olduğu, daha çok mistik deneyim yaşadıkları ve hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları görülmektedir. Tasavvufun, dinler içerisinde bulunan kurumsal yapının dışında daha yoğun bireysel bir yönünün bulunması, bireyin varoluşsal sorgulamaları karşısında tatmin edici cevaplar sunması, bireye insan-ı kamil olma yolunda ilahi bir anlam-amaç vermesi ve sūfilerin Allah ile daha yoğun bir bağ kurması gibi durumlar sūfilerin daha mutlu, geleceğe yönelik daha iyimser ve hayatlarında daha çok anlam-amaç bulmalarının nedenleri arasında sayılabilir.

Tasavvufî bir gelenek içerisinde daha uzun süre vakit geçiren ve daha yoğun tasavvufî deneyimler yaşayan bireylerde dindarlık, mutluluk, iyimserlik ve anlam-amaç düzeylerinin yüksek olması ise tasavvufî öğretilerin etkisini ortaya koymaktadır. Nitekim insanı, kemal noktasına ulaştırmayı gaye edinen tasavvuf, bu süreçte bireyi çeşitli ahlaki eğitim ve ritüeller ile terbiye etmektedir. Öğretileri ile daha iyi, daha edepli ve yüce bir anlam dünyasına sahip olan insan yetiştirmeyi hedeflemektedir. Dolayısıyla bu eğitim sistemine ve öğretilere daha çok maruz kalanların daha dindar, daha mutlu, daha iyimser ve hayatlarında daha çok anlam bulması olası bir durumdur. Bu yönüyle araştırma bulgularının tasavvufun bu hedeflerini doğrular nitelikte sonuçlar vermesi, tasavvufî duygu, düşünce ve davranışların etkisini ortaya koymaktadır.

Çalışma bulgularının literatürde yer alan bilgilerle karşılaştırılması: Sosyo-demografik değişkenler ile hayatın anlamı-amacı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile hayatın anlamı-amacı arasında bazı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bahadır (1999) tarafından ortaya koyulan çalışmada, erkeklerin anlamlılık düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (s. 151). İskender ve arkadaşlarının (2016) ortaya koyduğu bir çalışmada, erkeklerin hayatın amacı ölçeğine verdikleri puanların ortalamaların kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (s. 144).

Kıraç (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, kız öğrencilerin anlamlılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür (s.173). Aydın (2017) tarafından üniversite

öğrencileri üzerindeki bir araştırmada ise kız öğrencilerin hayattaki anlam düzeyi puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (s. 94). Başka bir araştırmada cinsiyet değişeni ile mevcut anlam veya aranan anlam arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir (Baş ve Hamarta, 2015, s. 376). Yılmaz (2018) tarafından umre ibadetini yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada cinsiyet değişkeni ile yaşamın anlamı puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (s. 561). Ulu (2018) tarafından ortaya koyulan bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile hayatın anlamı ve amacı puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür (s. 178). Bu araştırma kapsamında cinsiyet değişkeni ile hayatın anlamı-amacı arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.3). Literatürdeki çalışma bulgularının farklılık göstermesi göz önünde bulundurulacak olursa, cinsiyet değişkeni ile anlam-amaç faktörü arasında genel bir ifade kullanmak mümkün gözükmemektedir.

Yaş değişkeni ile hayatın anlamı-amacı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde, bazı bulgulara ulaşılmıştır. Bahadır (1999)'ın çalışmasında yaş değişkeni ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Buna göre yaş arttıkça anlamlılık düzeyinin de arttığı ifade edilmektedir (s. 141). Yılmaz (2018)'ın umre ibadetini yapan bireyler üzerindeki çalışmasının sonuçlarına göre bireylerin yaş/gelişim dönemleri ilerledikçe yaşamın anlamı puanlarının anlamlı olarak yükseldiği görülmektedir (s. 562). Soylu (2016) tarafından meme kanseri hastaları örnekleminde gerçekleştirilen bir araştırmada ise anlamın varlığı faktörü ile yaş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, anlamın aranması faktörü ile yaş arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Buna göre yaş arttıkça bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç buldukları söylenebilir (s. 33-34). Bu araştırma kapsamında yaş değişkeni ile hayatın anlam ve amacı arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bireylerin yaş arttıkça hayatlarındaki anlam-amaç düzeylerinin de arttığını ifade etmektedir (bkz. Tablo 4.3). Genel olarak araştırma sonuçları incelendiğinde, bireylerin yaşları arttıkça hayatlarındaki anlam-amaç düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir.

Bireylerin eğitim düzeyleri ile hayatın anlamı-amacı arasındaki ilişkiye dönük çalışmalar incelendiğinde, eğitim düzeyi değişkeni ile hayatın anlamı-amacı arasında bazı ilişkilere rastlanmıştır. Bahadır (1999)'ın ortaya koyduğu çalışmada eğitim düzeyi ile hayatın anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre bireylerin eğitim düzeyi arttıkça hayatlarındaki anlamlılık düzeylerinin de arttığı ifade edilmiştir (s. 159). Soylu'nun (2016) araştırmasında ise katılımcıların eğitim düzeyi ile anlamın varlığı ve anlamın aranması faktörleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır (s. 27-29). Ortaya koyulan bu çalışmada eğitim değişkeni ile *Hayatın Amacı (16)* değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde, bireylerin eğitim düzeyi arttıkça, anlam-amaç düzeyinde azalma olduğu görülmüştür (bkz. Tablo 4.3).

Dindarlık ile hayatın anlam-amacı arasındaki ilişkiye yönelik bazı çalışmalar bulunmaktadır. Literatürdeki araştırma sonuçları hayatın anlam-amacı ile dindarlık arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. (Aydın, 2007; Bahadır, 1999). Aydın (2007) ve Bahadır (1999)'ın çalışmalarındaki sonuçlar ile bu çalışmadaki sonuçlar paralellik arz etmektedir. Bir başka çalışmada ise ibadetler ile hayatın anlamı arasındaki ilişki incelenmiş ve namaz ibadetini 5 vakit kılan öğrencilerin hayatın anlamı puanlarının, sadece bayramlarda namaz kılan ve hiç namaz kılmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kaya ve Küçük, 2017, s. 30). Topuz (2016) tarafından gençler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, dini şuur ölçeğinin alt boyutları (dini bilinç, dini değer, dini davranış) ile yaşamın mevcut anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre bireylerin dini bilinç, dini değer ve dini davranış puanları ile yaşamın mevcut anlamı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (s. 550).

Literatürdeki bazı çalışmalar, dindarlık eğilimleri üzerinden hayatın anlamı-amacı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kıraç (2013) ortaya koyulan çalışmada, iç güdümlü dindarlık eğilimli bireylerin anlamlılık düzeylerinin, dış güdümlü dindarlık eğilimlerin anlamlılık düzeyinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (s. 173). Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilen bir çalışmada, iç güdümlü inanç biçimine sahip bireylerin inanç kaynaklı anlam-amaç bulma düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür (İskender ve ark., 2016, s. 147-148). Bu çalışmada ise dindarlığı ölçen dini tutum ve dini çelişki değişkenleri ile anlam-amaç arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre dini tutum ile anlam-amaç arasında pozitif yönde; dini

çelişki ile anlam-amaç arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu da dindarlık düzeyi yüksek olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç bulduklarını ifade etmektedir (bkz. Tablo 4.4). Genel olarak literatürdeki araştırma sonuçları incelendiğinde ise dindarlarda anlam-amaç düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilebilir.

Pozitif ruh sağlığı kavramlarından mutluluk ve iyi-oluş ile anlam-amaç arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ortaya koyulmuştur (Demir ve Murat, 2017; Debats, 1996; King & Napa, 1998; Kleftaras & Psarra, 2012; Soylu, 2016, s. 37). Örneğin, öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yaşamın anlamının, mutluluğu yordadığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yaşamın anlamı ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur (Demir ve Murat, 2017, s. 358). Literatürdeki çalışma sonuçları ile bu çalışmadaki bulgular birbiriyle paralellik arz etmektedir. Buna göre araştırma sonuçlarının; hayatlarında daha çok anlam-amaç bulanların, daha mutlu ve iyi-oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyduğu ileri sürülebilir.

İyimserlik ile anlam-amaç arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde, Göçen (2019) tarafından öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada yaşamın anlamı boyutlarından mevcut anlam ile psikolojik sermaye alt boyutlarından iyimserlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (s. 144). Aydın ve arkadaşları (2015) tarafından ülkemizde geliştirilen Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği'nin maddeleri incelendiğinde, 13.maddenin iyimserliğin zıddı olan kötümserlik duygusunun, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Bu durum iyimserliğin zıddı olan kötümserlik duygusunun, hayatın anlam ve amacını ölçen önemli bir faktör olduğunu ve bireyin hayatındaki anlamsızlık ve amaç yoksunluğunun alt faktörlerinden biri olduğunu ifade etmektedir (s. 49-51).

Yaşamda var olan anlamın, örgütsel psikolojik sermaye (öz yeterlik, umut, iyimserlik, psikolojik dayanıklılık) ile ilişkisini ele alan bir çalışmada, iyimserlik ile yaşamda var olan anlam arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Ağ ve Balcı, 2019, s. 1609-1610). Demir ve Murat (2017) tarafından ortaya koyulan bir çalışmada iyimserlik ile yaşamın anlamı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna

ulaşmıştır (s. 358). Bu çalışmada ise iyimserlik ile anlam-amaç değişkenleri arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (bkz. Tablo 4.4). Literatürdeki çalışma bulguları ile bu çalışmanın sonuçları paralellik arz etmektedir. Buna göre iyimserlik düzeyi yüksek olan bireylerin hayatlarında daha çok anlam-amaç bulduklarını söylemek mümkündür.

Genel olarak literatür incelendiğinde hayatın anlamı ile mistik deneyim, tasavvufî bir geleneğe bağlı olma, tasavvufî yaşam süresi ve tasavvufî deneyim yaşama arasındaki ilişkilere yönelik bilimsel bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu yönüyle çalışma, Din Psikolojisi alanında ilk olması açısından önemlidir. Hayatın anlamı ile sûfiler arasındaki ilişkiye yönelik bilimsel bir çalışma ortaya konmamasının sebebi, ülkemizdeki Din Psikolojisi alanının yeni yeni gelişmekte olması olabilir. Bunun yanı sıra ülkemizdeki Psikoloji araştırmacılarının bir kısmının, dini duygu, düşünce veya davranışları göz ardı etmesi bu konu üzerine bir çalışma ortaya koyulmamasının bir nedeni olabilir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın, Din Psikolojisi literatürüne bu konuda bir katkı sağlaması beklenmektedir.

Çıkarımlar: Bu çalışmanın sonuçları bilimsel açıdan İlahiyat, Tasavvuf, Psikoloji, Sosyoloji, Din Psikolojisi gibi disiplinlere katkı sağlamaktadır. Dindarlardaki anlam-amaç düzeyinin daha az dindar veya dindar olmayanlara göre daha yüksek olması, dinin bireyin hayatına anlam-amaç sağlayan bir yönü olduğunu ortaya koymaktadır. Tasavvufî duygu, düşünce ve davranışların hayatın anlamına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Sûfilerdeki anlam-amaç düzeyinin sûfi olmayanlara göre daha yüksek olması bunu doğrular niteliktedir. Ayrıca hayatında daha çok anlam-amaç bulanların ruh sağlığı durumlarının pozitif yönde iyi olması da anlam-amaç duygusunun bireyin yaşamına olumlu yönde etki sağladığını ortaya koymaktadır. Bütün bu sonuçlar dikkate alındığında çalışmanın, söz konusu disiplinlere katkısı daha iyi anlaşılacaktır.

Bu çalışma, Psikoloji ve Din Psikolojisi alanında değerlendirilebilecek önemli sonuçları içermektedir. Hayatın anlamı üzerine pek çok değişken ele alınırken tasavvufun da insan hayatına önemli etkileri göz önünde bulundurularak ele alınmalıdır. Bu yönüyle çalışma, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyerek söz konusu alanlara bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Geçmiş çalışma sonuçlarında dindarların hayatlarında yüksek düzeyde anlam-amaca sahip olduğu görülmektedir.

Bu çalışma ise İslam dini altında farklı bir sistematığı olan tasavvufun, bireylerin anlam-amaç düzeyini anlamlı ölçüde farklılaştırdığını ifade etmektedir. Nitekim sûfi bireylerdeki anlam-amaç düzeyinin sûfi olmayan bireylere göre daha yüksek olması, tasavvufun bireylere önemli ölçüde anlam-amaç sunan bir yapısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bütün çalışma sonuçları incelendiğinde, bu çalışmanın bilimsel açıdan konu üzerine ilk çalışma olması sebebiyle söz konusu disiplinlere katkı sağlaması, literatürdeki boşluğu doldurması ve gelecek çalışmalara bir fikir sunması beklenmektedir.

Çalışmanın güçlü ve zayıf yönleri: Bu çalışma, hayatın anlamı ile sûfiler üzerine ilk çalışma olması nedeniyle iyileştirilmesi gereken bazı hususlara ve bazı sınırlılıklara sahiptir. Örneğin, örneklem çoğunluğunun Nakşi ağırlıklı olması ve örneklem seçiminin rastsal olmaması nedeniyle sonuçların bütün sûfilere genellenmesi uygun olmayacaktır. Ayrıca çalışmada bazı iyileştirmelerle bireylerin ruh sağlığı bozukluklarını ölçen ölçeklerin eklenmesi, ruh sağlığı ölçümünü genişletebilecektir. Nitekim çalışma, pozitif ruh sağlığı kavramlarından mutluluk ve iyimserliği ölçen ölçeklerle sınırlı kalmıştır. Araştırmada kullanılan *Francis-Louden Mistik Yönelim Ölçeği*nin ise çevresel ve dini duygu ve düşünce farklılıkları nedeniyle tasavvufi deneyim veya yönelimleri ölçmekte eksik ve yetersiz kalması olası bir durumdur.

Gelecek çalışmalar için öneriler: Ruh sağlığını önemli ölçüde etkileyen anlam-amaç duygusu üzerine ortaya koyulan bu çalışma, sınırlılıkları ve iyileştirilmesi gereken yönleri ile birlikte konu alanında ilk olması bakımından önemli bir yere sahiptir. Hayatın anlamı ile tasavvuf arasındaki ilişki üzerine daha geçerli sonuçlar alınması için daha geniş ve farklı sûfi gruplarına ulaşılmalıdır. Sûfilerin dünyayı algılama, anlama ve anlamlandırma hususundaki bakış açıları incelenmelidir. Hayatı anlamlandırma konusunda modern dünyanın ben-merkezci (ego-santrik) yüzünden kurtulmak adına sûfilerin yaşam biçimleri, hayat perspektifleri ve kişilik yapıları göz önünde bulunarak, tedavi yöntemleri hazırlanmalıdır. İnsanlar için hayati öneme sahip olan anlamsızlık duygusu ile başa çıkma yolları geliştirilmelidir.

Araştırma kapsamında kullanılan *Francis-Louden Mistik Yönelim Ölçeği*nin kültürel ve çevresel farklılıklar nedeniyle yetersiz kalabilmesi mümkündür. Bu nedenle daha güvenilir sonuçlar elde etmek amacıyla tasavvufî deneyimler özelinde bir ölçek

geliştirilmesi gelecek araştırmalar için yerinde bir adım olacaktır. Bunun yanı sıra hayatın anlamı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin kapsamlı bir şekilde incelenebilmesi için ruh sağlığını ölçen farklı ölçeklerin eklenmesi gerekmektedir.

Araştırmanın bütünü ele alındığında tasavvufun, her ne kadar bireyin hayatını anlamlandırmada ruhsal açıdan pozitif yönde etki sağlayan bir yönü olsa da bu çalışmada sũfi yaşam biçimini, zorunlu veya ideal bir yaşam tarzı olarak sunmak hedeflenmemektedir. Nitekim tasavvufi gruplar içerisindeki bazı tutum ve davranışlar ruh sağlığı açısından olumsuz olabilir.

REFERANSLAR

- Adler, A. (2019). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say. (Orijinal yayın tarihi, 1931)
- Ağ, C. ve Balcı, O. (2019). Yaşamda anlam varlığının örgütsel psikolojik sermaye ile ilişkisi. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(4), 1601-1614. doi: 10.29228/TurkishStudies.23330
- Afifi, E. (2015). *Tasavvuf: İslam'da manevî hayat* (Çev. E. Demirli, A. Kartal). İstanbul: İz. (Orijinal yayın tarihi, 1963)
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dinî değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24. Erişim adresi: ded.dem.org.tr
- Albayrak, A. (2009). Din görevlilerinin mistik tecrübe düzeyleri: Giresun yöresi örneği. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(1), 153-185. Erişim adresi: www.dergipark.org.tr
- Allport, G. (2016). *Birey ve dini*. (Çev. B. Sambur). Ankara: Elis. (Orijinal yayın tarihi, 1950)
- Altan Sarıkaya, N. ve Öztürk, S. (2018). Alkol, madde bağımlılığı tedavisi gören hastalarda yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 1(1), 78-84. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aristoteles. (2014). *Nikomakhos'a etik*. (Çev. F. Akderin). İstanbul: Say (Orijinal yayın tarihi, 1895)

- Attar, F. (2019). *Mantık al-tayr*. (Çev. A. Gölpinarlı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Attar, F. (1984). *Tezkiretü'l-evliya*. (Çev. S. Uludağ). Bursa: İlim ve Kültür. (Orijinal yayın tarihi, 1187)
- Aydın, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin dini tutum ile hayattaki anlam düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 89-108. Erişim adresi: itobiad.com.tr
- Aydın C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). Hayatın anlamı ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. Erişim adresi: www.dergipark.org.tr
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din: Psikologların din ve tanrı görüşleri*. İstanbul: İz.
- Ayten, A. ve Düzgüner, S. (2017). *Tasavvuf psikolojisine giriş: Bireysel arınma ve güzel ahlak*. İstanbul: Sufi Kitap.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. (Yayımlanmış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İstanbul: İnsan.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (1. bs.). Ankara: Anı.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391. Erişim adresi: ded.dem.org.tr
- Bauman, Z. & Raud, R. (2015). *Practices of selfhood*. United Kingdom: Polity.
- Bayzan, A. R. (2013). *Sûfi ile terapist*. İstanbul: Etkileşim.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü* (1. bs.). İstanbul: Bağlam.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü* (1. bs.). Ankara: Bilim ve Sanat.

- Cevizci, A. (1996). *Felsefe Sözlüğü* (1. bs.). Ankara: Paradigma.
- Çağrıncı, M. (1996). Gazzâli. *TDV İslam Ansiklopedisi* içinde (1. bs., 13. cilt, ss. 489-505). İstanbul: TDV İslâm Araştırmaları Merkezi. Erişim adresi: www.islamansiklopedisi.org.tr
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology* (1. bs.). New York: Routledge, doi: <https://doi.org/10.4324/9781315781501>
- Cranmer-Bying, L. & Kapadia, S. A. (Ed.) (1909). *The confessions of al ghazzali* (Çev. C. Field). London: John Murray, Albemarle Street.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis, *Journal of Clinical Psychology*, 20, 2000-2007. doi: [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<2000::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<2000::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instruction for the purpose in life test*, Munster, IN: Psychometric Affiliates.
- Çoban, M. (2016). Uyuşturucu madde bağımlılığı ile mücadelede manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının yeri ve önemi: İstanbul örneği. Ayten, A., Koç, M. ve Tınaz, N. (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* içinde (cilt 2, s. 127-165), İstanbul: Dem.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503-516. doi: 10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. doi: 10.26466/opus.347656
- Deniz, İ., Günindi Ersöz, A., İldeş, N. ve Türkaslan, N. (2001). 1995-2000 yılları resmi kayıtlarından batman'da gerçekleşen intihar ve intihar girişimleri üzerine bir inceleme. *Aile ve Toplum*, 1(4), 27-48. Erişim adresi: dergipark.org.tr

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmış doktora tezi) Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gazali. (1960). *El-munkızu min-ad-dalâl*. (Çev. H. Güngör). Ankara: Maarif. (Orijinal yayın tarihi, 1107)
- Gürses, İ. (2019). *Sûfî kişilik psikolojisi: Melâmiler örneği*. Ankara: Hece.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Dem.
- Göçen, A., (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8(1), 135-153. <http://dx.doi.org/10.30703/cije.457977>
- Göka, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?* İstanbul: Timaş.
- Gölpınarlı, A. (Ed.) (1958). *Manakıb-ı hacı bektâş-ı velî: Vilâyet-nâme*. İstanbul: İnkılap.
- Edwards, M. J. & Holden, R. R. (2003). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal Of Clinical Psychology*, 59(10), 1133–1150. doi: 10.1002/jclp.10206 (Orijinal yayın tarihi, 2001)
- Erdem, Ö. F. (2012). *William James'e göre dini tecrübe ve epistemolojik değeri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Farabi, E. N. (1974). *Farabî'nin üç eseri: Mutluluğu kazanma, eflatun felsefesi ve aristo felsefesi*. (Çev. H. Atay). Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.

- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology* 24(3), 401-421. doi: 10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Filiz, Ş. (1994). Mistisizm ile tasavvuf arasındaki temel farklar: Felsefî bir yaklaşım. *Diyanet İlmî Dergi*, 30(1), 103-123. Erişim adresi: www.isamveri.org.tr
- Francis, L. J. & Loudon, S. H. (2000). Francis- Loudon Mystical Orientation Scale (MOS): A study among Roman Catholic priests. *Research in the Social Scientific Study Of Religion*, 11, 99-116.
- Francis, L. J., Ok, U. & Robbins, M. (2017). Mystical orientation and psychological health: A study among university students in Turkey. *Mental Health, Religion and Culture*, 20(4), 405-412. doi: 10.1080/13674676.2017.1328403
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çığığı* (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki. (Orijinal yayın tarihi, 1978)
- Frankl, V. E. (2016). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (Çev. V. Atayman). İstanbul: Say. (Orijinal yayın tarihi, 1981)
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan us. (Orijinal yayın tarihi, 1946)
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M. & Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the quality of life inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4, 92-101. doi: https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.92
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve mutluluk*. (Çev. A. Yörükkan). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür. (Orijinal yayın tarihi, 1947)
- Halama, P. & Dedova, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, 49(3), 191-200. Erişim adresi: researchgate.net/publication/279899436

- Hefferon K. & Boniwell I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Doğan) Ankara: Nobel. (Orijinal yayın tarihi, 2011)
- Hemşinli, H. (2018). Tanrı'nın varlığına bir delil olarak dinî tecrübe: Duyu tecrübesi ve saf bilinç iddiaları örneği. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(3), 1633-1655. doi: <https://doi.org/10.18505/cuid.448346>
- Horozcu, Ü. (2016). *Din psikolojisi ders kitabı*. İstanbul: Rağbet.
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- Hökelekli, H. (2017). *İslam psikolojisi yazıları*. İstanbul: Dem.
- Hücvîrî (2014). *Hakikat bilgisi*. (Çev. S. Uludağ). İstanbul: Dergah.
- Işıtan, İ. (2012). Sadreddin konevî'ye göre sûfî psikolojisi: Konevî düşüncesinde sûfî kişilik yapısının temel dayanakları. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(2), s. 163-178. doi: 10.7596/taksad.v1i2.16
- İbnu'l-Cevzî. (2019). *Ruhun Sağaltımı: et-Tıbbu'r-rûhânî*. (Çev. M. Uyanık, A. Akyol, S. Bolat). Ankara: Elis.
- İbn Sîna. (2011). *Mutluluk ve insan nefsinin cevher olduğuna ilişkin on delil*. (Çev. F. Toktaş). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.
- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve madde kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 183-196. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- İskender, M., Akgül, Ö. & Tura, G. (2016). Ruh sağlığı uzman ve öğrencilerinin kişisel değerlerinin hayat amaçları ve dindarlık eğilimleriyle ilişkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 135-158. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitliliği: İnsan doğası üzerine bir inceleme*. (Çev. İ. H. Yılmaz). İstanbul: Pinhan.

- Jung, C. G. (2014). Practice of psychotherapy. (Çev. R. F.C. Hull; Ed. S. H. Read, M. Fordham & G. Adler). *The Collected Works*. 16, 36-53. London ve New York: Routledge. (Orijinal yayın tarihi, 1954)
- Karacoşkun, M. D. (Ed.) (2017). *Din psikolojisi*. Ankara: Grafiker.
- Kartal, A. (2007). Tasavvufi tecrübe aktarılabilir mi? *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 97-120. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Kaya, M. ve Küçük, N. (2017). İbadetler ile hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42, 17-44. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Kıraç, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ve anlam duygusu. *Mukaddime*, 7, 165-177. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Kıraç, F. (2015). Hayatın amacı ölçeğinin psikometrik özellikleri: Faktör yapısı ve güvenilirliği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(39), 490-500. Erişim adresi: www.sosyalarastirmalar.com
- Kısakürek, N. F. (2015). *Çile*. İstanbul: Büyük Doğu. (Orijinal yayın tarihi, 1962)
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165. doi: 10.1037/0022-3514.75.1.156
- Kim, J., Seto, E., Davis, W. E., & Hicks, J. A. (2014). Meaning in positive and existential psychology. A. Batthyany, P. Russo-Netzer (Ed.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* içinde (ss. 221-233) New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4939-0308-5
- Kleftaras, G. & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345. doi: 10.4236/psych.2012.34048
- Köprülü, F. (1976). *Türk edebiyatında ilk mutasavvıflar*. (Ed. O. F. Köprülü). Ankara: Türk Tarih Kurumu.

- Kuşeyrî, A. (2005). *Kuşeyrî risâlesi: Süfîlerin inanç ve ahlâkı*. (Çev. D. Selvi). İstanbul: Semerkand.
- Kutluer, İ. (2005). Mistisizm. *TDV İslam Ansiklopedisi* içinde (30. cilt, ss. 188-190). İstanbul: TDV İslam Araştırmaları Merkezi. Erişim adresi: www.islamansiklopedisi.org.tr
- Küçük, H. (2011). *Tasavvufa giriş*. İstanbul: Dem.
- Koç Başaran, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47), 480-495. doi: 10.16992/ASOS.12368
- Lambert, M. N., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376. doi: 10.1080/17439760.2010.516616
- Lopez, S. J. (Ed.) (2009), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Singapur: Wiley-Blackwell.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Martin, R. A., MacKinnon, S., Johnson, J. & Rohsenow, D. J. (2011). Purpose in life predicts treatment outcome among adult cocaine abusers in treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 40(2), 183-188. doi: 10.1016/j.jsat.2010.10.002
- Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. (Çev. H. K. Sönmez). İstanbul: Kuraldışı. (Orijinal yayın tarihi, 1964)
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev. A. Karpat). İstanbul: Kuraldışı. (Orijinal yayın tarihi, 1953)

- McConnel, K. M., Pargament, K. I., Ellison, C. G. & Flanney, K. J. (2006). Examining the links between spiritual struggles and symptoms of psychopathology in a national sample. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1469-1484. doi: 10.1002/jclp.20325
- Mckenzie, L. (1986). The purposes and scope of adult religious education. N. T. Foltz (Ed.), *Handbook of adult religious education* içinde (ss. 7-23). Birmingham, Alabama: Religious Education.
- Ok, Ü. (2011). Dini tutum ölçeği: Ölçek geliştirme ve geçerlik çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 528-549. Erişim adresi: insanbilimleri.com
- Ok, Ü. (2012). Biyografik anlatıya dayalı inanç gelişimi biçimleri ve nicel ölçümler. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12(2), 121-155. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Ok, Ü. (2019). Bir pozitif psikoloji tarama testi: Gençlerle ilgili ilk bulgular. *Manevi Psikolojik Danışmanlık Sempozyumu*. Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ok, Ü. & Özateş, H. (2020). Sükûnet pozitif ruh sağlığı tarama testi: Gençlerle ilgili ilk bulgular. *Journal of Human Sciences*, 17(1), 194-215. doi: 10.14687/jhs.v17i1.5911
- Özdoğan, Ö. (2012). Palyatif bakımda manevi yaklaşım. *I. Ulusal Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı Tebliğ Kitabı* (ss.42-49), Ankara.
- Özelsel, M. M. (2013). *Halvette 40 gün: Psikolog dervişenin halvet günlüğü ve bilimsel çözümlemesi*. (Çev. P. B. Ateş). İstanbul: Kaknüs.
- Reker, G. T. & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. J. E. Birren & V. L. Bengtson (Ed.), *Emergent theories of aging* içinde (ss. 214-246). New York: Springer.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sayar, K. (Ed.) (2015). *Sufi psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- Schimmel, A. (2001). *İslamın mistik boyutları*. (Çev. E. Kocabıyık). İstanbul: Kabalcı.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk*. (Çev. S. Kunt Akbaş). Ankara: HYB Basım Yayın. (Orijinal yayın tarihi, 2002)
- Seyyar, A. (2015). *Tasavvufi sosyal hizmet: Süfîlerin manevî terapi yöntemleri*. İstanbul: Rağbet.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Simonelli, L. E., Fowler, J., Maxwell, G. L. & Andersen, B. L. (2008). Physical sequelae and depressive symptoms in gynecologic cancer survivors: Meaning in life as a mediator. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 275-284. doi: 10.1007/s12160-008-9029-8
- Sivribaşkara, S. (2003). *Özsaygının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örneklemi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Steger, M. F., Fraizer, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. doi: doi.org/10.1080/17439760802303127
- Sühreverdî, Ş. (2008). *Gerçek tasavvuf: Avârifü'l-meârif*. (Çev. D. Selvi). İstanbul: Semerkand.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 3(20), 827-836. Erişim adresi: dergipark.org.tr
- Şentürk, H. & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33), 45-60. Erişim adresi: isamveri.org.tr
- Şeyh Gâlib. (2014). *Divan*. (Haz. N. Okcu). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.
- Tahralı, M. (1981). Fransız müslüman Abdülvahid Yahya (Rene Guenon),'nın eserinde tasavvuf ve mistisizm farkı. *Kubbealtı Akademi Mecmuası*, 10(4), 21-36. Erişim adresi: www.isamveri.org.tr
- Tanrıverdi, A. ve Ulu, M. (2018). Lise Öğrencilerinde Hayatın Anlam ve Amacı ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1198-1234. doi: doi.org/10.30627/cuilah.469850
- Taşdelen, V. (2013), Varoluşun anlamı sorunu. *Muhafazakar Düşünce Dergisi*, 9(36), 131-144. Erişim adresi: www.muhafazakar.com
- Tûsî, E. N. S. (1996). *İslam tasavvufu: Tasavvufla ilgili sorular-cevaplar*. (Çev. H. K. Yılmaz). İstanbul: Altınoluk.

- Tolstoy, Leo Nikolayeviç. (2017). *Hayat üzerine düşünceler*. (Çev. V. Ünal). İstanbul: Ezer. (Orijinal yayın tarihi, 1902)
- Topuz, İ. (2016). Yaşamın anlamı ve din: Gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 540-560. Erişim adresi: www.dergipark.org.tr
- Ulu, M. (2018). Hayatı anlamlandırma ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine. *Bilimname*, 2(36), 165-187. doi: doi.org/10.28949/bilimname.459247
- Uludağ, S. (2016). *Tasavvuf ve tenkit*. İstanbul: Dergah.
- Vehling, S., Lehmann, C., Oechsle, K., Bokemeyer, C., Krüll, A., Koch, U. & Mehnert, A. (2011). Global meaning and meaning-related life attitudes: Exploring their role in predicting depression, anxiety and demoralization in cancer patients. *Support Care Cancer*, 19(4), 513-520. doi: [10.1007/s00520-010-0845-6](https://doi.org/10.1007/s00520-010-0845-6)
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı. (Orijinal yayın tarihi, 1980)
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh sağlığı ve din*. Adana: Karahan.
- Yaran, C. S. (2008). Budizmle mukayeseli olarak İslam ve İslam mistisizmi: Müslüman-Budist diyaloguna bir katkı. (Çev. M. Atalay). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 253-273. Erişim adresi: www.dergipark.org.tr
- Yavuz, K. (1990). Yunus Emre'nin iç benine dinî ve psikolojik yaklaşımlar. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 12-21. Erişim adresi: [dergipark.org.tr](http://www.dergipark.org.tr)
- Yılmaz, S. (2018). Umre ibadetinin hayatın anlamı ve umutsuzlukla ilişkisi üzerine ampirik bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 543-570. doi: <https://doi.org/10.18505/cuid.417623>

- Yöntem, M. K. (2019). Uyuşturucu madde kullanan üniversite öğrencilerinin varoluşsal problemlerinin incelenmesi. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 6(1), 25-50. doi: 10.15805/addicta.2019.6.1.0037
- Yunus Emre. (2013). *Nasihatler kitabı: Risâletü'n nushiyye*. (Ed. Z. Avşar). Eskişehir: Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı. (Orijinal yayın tarihi, 1307)
- Yunus Emre. (2016). *Divân*. (Ed. M. Tatçı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı. (Orijinal yayın tarihi, 1307)
- Wang, M. C., Lightsey, O. R., Pietruszka, T., Ciftci Uruk, A. & Wells A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195-204. doi: 10.1080/17439760701228920
- Wilcox, L. (2003). *Sufizm ve psikoloji*. (Çev. O. Düz). İstanbul: İnsan.

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU

TASAVVUFİ TECRÜBE VE YAŞAMIN ANLAMI

Sevgili katılımcı,

Bu çalışma bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Çalışmanın amacı sufi deneyimi ile hayatın anlamı-amacı arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemeye yöneliktir. Çalışmada ayrıca sufi tecrübelerin insanların mutlulukları (beden ve ruh sağlıkları) ile ilişkisi de ele alınmaktadır.

Bütün bilgiler gizli tutulacağından test formunda **İSMİNİZİ BELİRTMENİZE GEREK YOKTUR**. Aşağıda belirlenen yere gerektiğinde anketinizi diğerleri arasından seçebilmeniz için, sadece sizin bileceğiniz bir kod belirleyin.

UNUTMAYIN test sonuçlarından güvenli ve sağlam sonuçlar elde etmek sizin sorulara vereceğiniz cevapların samimi olmasına bağlıdır. Ölçümün kalitesini yüksek tutmak adına **CEVAPLARINIZDA İÇTEN VE SAMİMİ OLMANIZI** umuyoruz. Tüm maddelere cevap vermeniz idealdir ancak herhangi bir nedenden dolayı (sizin durumunuza uygun olmayan) herhangi bir soruya cevap vermek istemezseniz lütfen cevap vermemekte özgür olduğunuzu unutmayınız.

Saygı ile,

Yüksek Lisans Öğrencisi
İbrahim Yüksel
Din Psikolojisi
İbn Haldun Üniversitesi
ibrahim.yuksel@ihu.edu.tr

Danışman Öğretim Üyesi
Prof. Dr. Üzeyir Ok
Psikoloji Bölümü
uzeyir.ok@ihu.edu.tr

ÇALIŞMAYA KATILMAYI KABUL FORMU

Testin amacı ve kapsamı konusunda bilgi edindim. Şahsımla ilgili bilgilerin ve test doldurarak sağladığım bilgilerin gizli tutulacağı ve en geç 3 yıl saklı tutulduktan sonra imha edileceği konusundaki taahhüdü öğrendim. Bu testi doldurduktan sonra istersem 15 gün içinde çalışmaya katılmaktan vazgeçebileceğimi öğrendim. Bana ait görüşmenin içeriği ismim gizli tutularak eğitim amaçlı olarak kullanılabilir.

Katılımcı Kodu (Lütfen rastgele **4 karakterli** bir kod (AB25 gibi) oluşturun):
.....

Tarih..... **Katılımcı imzası (zorunlu değil)**.....

EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.	Cinsiyetiniz ?	Erkek	Kadın
----	----------------	-------	-------

2.	Hangi yıl doğdunuz? (<u>lütfen yazarak belirtin</u>)	19.....
----	--	---------

Eğitim Durumu: Ulaştığınız en yüksek eğitim düzeyi nedir?						
3.	Okul okumadım ama okur-yazarım	İlkokul mezunuyum	Lise Mezunuyum	Üniversitede Öğrenciyim	Üniversite Mezunuyum	Lisansüstü eğitim (mastır, doktora vb.) alıyorum/aldım

4.	Hiç içinizde “olağan dışı dinî veya manevi tecrübe/deneyim” olarak isimlendireceğiniz bir durum yaşadığınız oldu mu?	Hayır	Evet, az	Evet, Biraz	Evet, Fazla	Evet, Çok fazla
5.	Halen tasavvufi bir toplulukla bağlantınız var mı?				Evet	Hayır

6.	TASAVVUFİ DENEYİM (<u>Sadece halen tasavvufi yaşantısı olanlar için</u>)					
7.	Kaç yıldır tasavvufi bir hayat yaşıyorsunuz?	0-1 yıl	2-3 yıl	4-5 yıl	6-7 yıl	8 yıl veya fazla
8.	Tasavvufi hayatınız ne düzeyde yoğun geçmektedir?	Hiç yoğun değil	Az yoğun	Biraz yoğun	Fazla yoğun	Çok fazla yoğun
9.	Hangi tasavvufi geleneğe (Nakşi, Mevlevî vb.) mensupsunuz? (uyguna lütfen yazarak belirtin)	----- -----				

EK 3: OK-DİNİ TUTUM ÖLÇEĞİ VE İNANÇTA GERİLİM ÖLÇEĞİ

DİNE, İNANÇ VE DÜNYA GÖRÜŞÜNE YÖNELİK TUTUMLAR: Lütfen Aşağıdaki ifadelere ne düzyede katıldığınızı ilgili seçeneği yuvarlak içine alarak beirtin?						
10.	Ezan, dua veya ayet gibi dinî okumaları dinlediğimde duygulanırım	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
11.	İnanç veya dünya görüşümle ilgili önemli kaygılarım var	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
12.	Dini inancın insanlara yararından çok zararı olduğunu düşünüyorum	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
13.	İnanç veya dünya görüşümle ilgili önemli çelişkiler yaşıyorum	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
14.	Dinî etkinliklere katıldığımda gerçekten zevk alırım	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
15.	Yaşantımın dini değerlere uygun olup olmadığına dikkat ederim.	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
16.	İnandığım dinin gereklerini yerine getirmeye çalışırım	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
17.	Dinin gereksiz olduğunu düşünüyorum	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
18.	Zor zamanlarda Allah'ın bana yardım ettiğini düşünüyorum.	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
19.	Allah'ın bana çok yakın olduğunu hissediyorum	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum
20.	İnanç veya dünya görüşümle ilgili kafamda ciddi şüpheler yaşıyorum	Hiç Katılmıyorum	Az Katılıyorum	Yarı Yarıya Katılıyorum	Çoğuna Katılıyorum	Tamamına Katılıyorum

EK 4: ANLAM-AMAÇ KISA FORMU

ANLAM VE AMAÇ						
Lütfen aşağıda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.						
21.	Benim için hayatın bir amacı ve anlamı var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
22.	Yaşamında bir amacı ve davası olan biri değilim.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

EK 5: MUTLULUK ÖLÇEĞİ

GENEL MUTLULUK HALİ						
23.	Geriye dönüp baktığınızda genel olarak kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl nitelersiniz?	Çok mutsuz	Az mutlu	Ne mutlu ne de mutsuz	Fazla Mutlu	Çok fazla Mutlu
24.	Kendi yaşlarınızın durumuyla karşılaştığınızda, kendinizi mutluluk düzeyi bakımından nasıl bulursunuz?	Çok mutsuz	Az mutlu	Ne mutlu ne de mutsuz	Fazla Mutlu	Çok fazla Mutlu
25.	Bazı insanlar vardır hayatlarında çok mutludurlar. Koşullar nasıl olursa olsun yaşamdan zevk almasını çok iyi bilirler. Böyle bir durum sizin için ne düzeyde geçerlidir?	Hiç	Az	Orta düzeyde	Büyük oranda	Tamamen

EK 6: HAYATIN AMACI ÖLÇEĞİ (HAÖ)

HAYATIN AMACI				
Lütfen aşağıda her satırda yer alan iki karşıt duygu durumundan sizin durumunuza tam uygun (2) ya da az uygun (1) olan bir seçeneği işaretleyin. İkisine de eşit uzaklıkta iseniz ortadaki (0) seçeneği işaretleyin.				
26	Ben genellikle ...	çok sıkılırım	0-----0-----0-----0-----0 2 1 0 1 2	hayat dolu, coskuluyum.
27	Hayatım ...	çok rutin	0-----0-----0-----0-----0	her zaman heyecan verici
28	Hayatta ...	hiç bir hedefim yok	0-----0-----0-----0-----0	çok açık hedeflerim var.
29	Varolmamın ...	hiç bir anlamı ve amacı yok	0-----0-----0-----0-----0	kesinlikle bir anlamı ve amacı var.
30	Her günüm ...	tamamen aynı	0-----0-----0-----0-----0	sürekli yeni ve farklı
31	Elimde olsaydı ...	hiç doğmamış olmayı seçerdim.	0-----0-----0-----0-----0	bu hayatımın aynısı gibi dokuz hayat daha isterdim.
32	Şu an emekli olsaydım ...	hayatımın geri kalanını hiçbir şey yapmadan geçirirdim.	0-----0-----0-----0-----0	her zaman yapmayı istediğim heyecan verici şeyleri yapardım.
33	Hayatım ...	bomboş ve ümitsizlikle dolu.	0-----0-----0-----0-----0	heyecan verici, güzel şeylerle dolu.
34	Eğer bugün ölecek olsaydım ...	tamamen boş bir hayat geçirdiğim hissine kapılırdım.	0-----0-----0-----0-----0	yaşamaya değer bir hayat geçirdiğimi düşünürdüm.
35	Hayatımı düşündüğümde ...	sık sık neden var olduğumu merak ederim.	0-----0-----0-----0-----0	her zaman varolmamda bir neden görürüm.
36	Kendi seçimlerini yapma hususunda insanın ...	tamamen kalıtım ve çevresinin etkisi altında olduğuna inaniyorum.	0-----0-----0-----0-----0	Hayattaki bütün seçimlerini yapmada tamamen özgür olduğuna inaniyorum.
37	İntihar etmeyi ...	bir kurtuluş yolu olarak, ciddi bir şekilde düşündüğüm oluyor.	0-----0-----0-----0-----0	hiçbir zaman aklımdan geçirmiyorum.

38	Hayatta bir anlam ve amaç bulma yeteneğimin ...	hiç olmadığını düşünüyorum.	0-----0-----0-----0-----0	çok iyi olduğunu düşünüyorum.
39	Hayatımı ...	ben değil, dışsal faktörler şekillendiriyor.	0-----0-----0-----0-----0	dışsal faktörler değil, kendim şekillendiriyorum.
40	Günlük işlerimi yapmak benim için ...	zahmetli ve sıkıcıdır.	0-----0-----0-----0-----0	zevkli ve tatmin edicidir.
41	Bence hayatın ...	hiçbir amacı yok	0-----0-----0-----0-----0	çok net bir amacı var.

EK 7: KARAMSARLIK ÖLÇEĞİ

İYİMSERLİK-KÖTÜMSERLİK HALİ						
Lütfen aşağıda yer alan ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.						
42.	Geleceğimle ilgili ciddi kaygılarım var.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
43.	Sanki hayatımda hiçbir şey yolunda gitmiyor gibi.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
44.	Zorluklar olsa da geleceğimin parlak olduğunu düşünüyorum.	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum
45.	Geleceğimi çok olumlu görüyorum	Hiç katılmıyorum	Az katılıyorum	Yarı yarıya katılıyorum	Çoğuna katılıyorum	Tamamına katılıyorum

EK 8: FRANCIS-LOUDEN MİSTİK YÖNELİM ÖLÇEĞİ

YAŞADIĞINIZ MANEVİ DENEYİMLER						
Aşağıda insanların yaşayabileceği bir dizi tasavvufi/mistik deneyimleri yer almaktadır. Lütfen bu deneyimleri şimdiye kadar ne düzeyde yaşadığınızı belirtin?						
		Hiç Yaşamadım	Az Yaşadım	Orta Düz. Yaşadım	Fazla Yaşadım	Çok fazla yaşadım
46.	Dile dökemeyeceğim bir iç deneyim yaşama					
47.	Tanımlanamayacak bir gücün yol açtığı duygulanma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
48.	Anlatabileceğimden daha fazlasının farkında olma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
49.	Tabiatın güzelliğinde anlam bulma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
50.	Bir varlık tarafından kuşatıldığımı bilme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
51.	İçimdeki bir sesin bana konuştuğunu duyma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
52.	Eşyanın/şeylerin özünü anlık olarak görme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
53.	Anlık doğüstü görüntüler yaşama	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
54.	Aniden bir şeyin iç yüzünü kavramanın geçici anlarını deneyimleme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
55.	Bir hayret/hayranlık duygusunun beni kaplaması	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
56.	Beden dışı gizemli bir hal yaşama	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
57.	Kontrolüm dışında bir güç tarafından sınıksız kavranma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
58.	Evrenle birlik içinde hissetme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
59.	Daha büyük bir varlığın içine doğru çekilip yutulma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
60.	Geçmişin, anın ve geleceğin iç içe geçtiğini duyumsama	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
61.	Yaşayan bütün varlıklarla bir olduğumu hissetme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
62.	Olağan benliğimi daha büyük bir varlıkta kaybetme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
63.	Sadece zamansızlık ve sonsuzluk bilincine sahip olma	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
64.	Olağan benliğimin varlığın derinliklerinde kaybolduğunu	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla

	hissetme					
65.	Zaman, mekan ve kişi duyumsamasını kaybetme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla
66.	Her şeyde birliği hissetme	Hiç	Az	Orta Düz.	Fazla	Çok fazla

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

İbrahim Yüksel

İletişim Bilgileri:

E-posta (1): ibrahim.yuksel@ibnhaldun.edu.tr

E-posta (2): ibraimyuksel@gmail.com

Eğitim:

2013-2018 İlahiyat, İstanbul Üniversitesi, Türkiye

2018-2020 Din Bilimleri, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2019 - ... Diyanet İşleri Başkanlığı