



T.C.

**ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**MİSTİK TECRÜBE DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI VE
MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice ÇELİK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nurten KIMTER

ÇANAKKALE – 2022



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**MİSTİK TECRÜBE DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI VE
MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice ÇELİK

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Nurten KIMTER

ÇANAKKALE – 2022



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



İsim SOYİSMİ tarafından Prof. Dr. İsim SOYİSMİ yönetiminden hazırlanan ve/20.. tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Tezin Adı**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Anabilim/Anasanat Dalı**’nda **YÜKSEK LİSANS/DOKTORA/SANATTA YETERLİK TEZİ** olarak oy birliği/oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Doç. Dr. İsim SOYİSMİ
(Danışman)

Doç. Dr. İsim SOYİSMİ

Dr. Öğr. Üyesi İsim SOYİSMİ

.....

.....

.....

Tez No :

Tez Savunma Tarihi :/20..

.....
İSİM SOYİSMİ

Enstitü Müdürü

..../20..

ETİK BEYAN

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

31/01/2022

TEŞEKKÜR

Araştırmamda karşılaştığım zorluk ve eksikliklerde anlayış ve yardımlarını esirgemeyen gerek lisans gerekse akademik hayatımda engin bilgi ve tecrübeleriyle yoluma ışık tutan, beni her zaman destekleyip motive eden, çalışma ahlakı ve mesleki duruşunu kendime örnek alacağım değerli danışmanım Doç. Dr. Nurten KIMTER'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hayatım boyunca maddi manevi pek çok emekle beni destekleyip arkamda duran, karşılaştığım her zorlukta sevgi ve bilgileriyle beni yüreklendirerek bu günlere gelmemi sağlayan kıymetli annem Remziye ÇELİK ve babam Ahmet ÇELİK'e, çalışmam boyunca beni hiç yalnız bırakmayan ve hayatım boyunca yanımda olacaklarını bildiğim, sevgili kardeşlerim Ömer ÇELİK, Hasan ÇELİK ve Ayşegül ÇELİK'e desteklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum. Gerek çalışmada karşılaştığım zorluklarda gerekse anket formunun doldurulması ve katılımcılara ulaşılmasında çokça emeği bulunan sevgili dostlarım Ali İZ, Tuğba METİN ve Tuğba İLKHANI' na yardım ve fedakarlıklarından dolayı şükranlarımı sunarım. Son olarak bizi kırmayıp anket formunu dolduran sevgili katılımcılara teşekkür ediyor ve bu çalışmanın bilim dünyasına faydalı olmasını diliyorum.

Hatice ÇELİK

Ocak 2022/ Çanakkale

ÖZET

MİSTİK TECRÜBE DÜZEYİ İLE BENLİK SAYGISI VE MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Hatice ÇELİK

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Nurten KIMTER

31/01/2022, 128

Mistisizm, insanın akıl yürütmenin üstünde ve ötesinde bilişsel bir yetiye sahip olduğu, bu yetiyle normal duyularla veya akıl yürütmeye ulaşılamayan bilgilere (gizlere, sırlara) ulaşmasının mümkün olduğu esasına dayanan bir doktrindir. Doğa üstü güçlerin varlığına, gücüne, onlarla iletişimin mümkün olduğuna inanmayı da gerektiren ve genellikle dini yanı da bulan bu doktrine göre bilgilenme edimi, mistik iç görü, içe doğma, sezgi, vahiy gibi yollarla gerçekleşmektedir. Bu çalışmada, mistik tecrübe ile genelde ruh sağlığı, özelde ise benlik saygısı ve mutluluk arasında herhangi bir ilişki olup olmadığı, varsa bunun ne tür bir ilişki olduğunun deneysel olarak incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın evrenini 18 yaş üzeri kişiler, örneklemini ise gönüllülük ilkesi esas alınarak ve tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 413 kadın ve erkek oluşturmaktadır. Korelasyonel türdeki bu çalışmada veri toplama araçları olarak 'Kişisel Bilgi Formu' 'Mistik Tecrübe Ölçeği', 'Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği' ve 'Oxford Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Toplanan ham veriler analiz edilirken t-testi, tek yönlü varyans analizi, pearson ve partial korelasyon tekniklerinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda temel değişkenler olan mistik tecrübe ile benlik saygısı ve mutluluk arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyo-demografik değişkenlerle mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk arasında anlamlılık derecesinde bazı ilişki ve farklar olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Mistik tecrübe, benlik saygısı, mutluluk, sosyo-demografik faktörler



ABSTRACT

A STUDY ON THE RELATIONSHIP BETWEEN MYSTICAL EXPERIENCE LEVEL AND SELF-ESTEEM AND HAPPINESS

Hatice ÇELİK

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Philosophy and Religious Sciences Department Master's Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Nurten KIMTER

31/01/2022, 128

Mysticism is a belief that human beings have a cognitive ability "above" reasoning, and with this ability it is possible to reach information (secrets and mysteries) that cannot be reached by normal senses or reasoning. Mysticism requires one to believe in the existence and power of supernatural forces and the possibility of communication with them. According to this belief, the act of knowledge takes place through different ways, such as mystical insight, introspection, intuition, and revelation. In this study, it is aimed to experimentally examine whether there are any relationships between mystical experience and mental health in general, self-esteem and happiness, and if so, what kind of relationship it is.

In this research, based on the principles of random sampling, the total of 413 volunteers, both man and woman, were selected. In this correlational study, 'Personal Information Form', 'Mystical Experience Scale', 'Rosenberg Self-Esteem Scale' and 'Oxford Happiness Scale' were used as data collection tools. SPSS 25 package program was used in the analysis of the data. Throughout the analysis of the collected raw data, t-test, one-way analysis of variance, Pearson and partial correlation techniques were used. As a result of the research, it has been determined that there is a positive and statistically significant relationship between mystical experience, self-esteem and happiness, which are the main variables of the research. In addition, it has been observed that there are some significant relationships and differences between socio-demographic variables and mystical experience, self-esteem and happiness.

Keywords: Mystical experience, self-esteem, happiness, socio-demographic factors

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Giriş.....	1
-----------------	---

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Dini Tecrübe.....	2
2.1.1. Dini Tecrübeye Güvenirlik İlkeleri.....	5
2.1.2. Dini Tecrübenin Türleri.....	6
2.2. Mistik Tecrübe.....	8
2.2.1. Mistik Tecrübenin Özellikleri.....	10
2.2.2. Mistik Tecrübenin Çeşitler.....	17
2.2.3. Mistik Tecrübeye Benzer Tecrübeler.....	19
2.2.4. Dini Tecrübe ve Mistik Tecrübe İlişkisi.....	22
2.2.5. Dini Tecrübe ve Mistik Tecrübeye Dair Yaklaşımlar.....	23
2.3. Benlik.....	25
2.3.1. Psikolojide Benlik Kavramı.....	26
2.3.2. Kur'an ve Tasavvufta Benlik Kavramı.....	30
2.3.3. Benliğin Türleri.....	33
2.3.4. Benlik Duyguları.....	34

2.3.5. Benlik Saygısı.....	34
2.3.6. Yüksek Benlik Saygısına Sahip Kişilik Özellikleri.....	35
2.4. Mutluluk.....	36
2.4.1. Mutluluk (Öznel İyi Oluş) Kuramları.....	38
2.4.2. Yüksek Öznel İyi Oluşa Sahip Bireylerin Özellikleri.....	40
2.5. Mistik Tecrübe ile Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki.....	41
2.5.1. Genel Olarak Ruh Sağlığı ve Mistik Tecrübe İlişkisi.....	41
2.5.2. Mistik Tecrübe ile Benlik Saygısı ve Mutluluk İlişkisi.....	42

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Konusu	46
3.2. Araştırmanın Amacı.....	47
3.3. Araştırmanın Önemi.....	47
3.4. Araştırmanın Problemi.....	48
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	48
3.6. Araştırmanın Hipotezleri.....	49
3.7. Araştırmanın Modeli.....	52
3.8. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	53
3.9. Veri Toplama Araçları.....	53
3.9.1. Kişisel Bilgi Formu.....	53
3.9.2. Mistik Tecrübe Ölçeği (Mystical Scale)	54
3.9.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	55
3.9.4. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	55
3.10 Verilerin Toplanması ve Analizi.....	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	57
4.2. Katılımcıların Mistik Tecrübe, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeyleri.....	63
4.3. Katılımcıların Mistik Tecrübe Ölçeğindeki Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	64
4.4. Katılımcıların Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	76

4.5. Katılımcıların Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	82
4.6. Değişkenler Arası İlişkiler.....	88

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA ve YORUM

5.1. Mistik Tecrübe ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	90
5.2. Benlik Saygısı ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi.....	96
5.3. Mutluluk ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	102
5.4. Mistik Tecrübe ile Mutluluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulguların Değerlendirilmesi	109
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	111
KAYNAKÇA	115
EKLER	I
EK 1. ÖLÇEKLER	I
EK 2. ETİK KURUL İZİN FORMU	VI
ÖZGEÇMİŞ	VII

SİMGELER VE KISALTMALAR

Akt.	Aktaran
ANOVA	Varyans Analizi
Bkz.	Bakınız
DFA	Doğrusal Faktör Analizi
Çev.	Çeviren
ed.	Editör
İHL	İmam Hatip Lisesi
TUİK	Türkiye İstatistik Kurumu
OMÖ	Oxford Mutluluk Ölçeği
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
vb.	Ve benzeri
vs.	Vesaire
vd.	Ve diğerleri

TABLolar DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	54
Tablo 2	Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları	54
Tablo 3	Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları	54
Tablo 4	Katılımcıların Meslek Türlerine Göre Dağılımları	55
Tablo 5	Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları	55
Tablo 6	Katılımcıların Yaşadıkları Yerleşim Yeriine Göre Dağılımları	56
Tablo 7	Katılımcıların Öznel Dindarlık Algılarına Göre Dağılımları	56
Tablo 8	Katılımcıların Bedensel Sağlık Yönünden Durumlarına Göre Dağılımları	57
Tablo 9	Katılımcıların Ruhsal Sağlık Yönünden Durumlarına Göre Dağılımları	58
Tablo 10	Katılımcıların Öznel Mutluluk Algısına Göre Dağılımları	58
Tablo 11	Katılımcıların Dini (İslami) Bilgi Düzeylerine Göre Dağılımları	59
Tablo 12	Katılımcıların Mistik Tecrübe, Benlik saygısı ve Mutluluk Ölçeklerinden Aldıkları Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular	59
Tablo 13	Örneklemin Cinsiyetlerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (T-Testi)	60
Tablo 14	Örneklemin Yaşlarına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	60
Tablo 15	Örneklemin Eğitim Seviyelerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	61
Tablo 16	Örneklemin Eğitim Seviyelerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	62
Tablo 17	Örneklemin Mesleklerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	62
Tablo 18	Örneklemin Gelir Durumlarına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	63
Tablo 19	Örneklemin Yaşadıkları Yerleşim Yerlerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	64

Tablo 20	Örneklemin Öznel Dindarlık Algısına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	65
Tablo 21	Örneklemin Öznel Dindarlık Algısına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	66
Tablo 22	Örneklemin Beden Sağlığına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	67
Tablo 23	Örneklemin Ruh Sağlığına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	69
Tablo 24	Örneklemin Öznel Mutluluk Algısına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	70
Tablo 25	Örneklemin Öznel Mutluluk Algısına Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	70
Tablo 26	Örneklemin İslamî Bilgi Seviyelerine Göre Mistik Tecrübe Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	71
Tablo 27	Örneklemin Cinsiyetine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (T- Testi)	72
Tablo 28	Örneklemin Yaşına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	73
Tablo 29	Örneklemin Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	74
Tablo 30	Örneklemin Mesleklerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett's C Testi)	75
Tablo 31	Örneklemin Gelir Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	75
Tablo 32	Örneklemin Yaşadığı Yerleşim Yerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett's C Testi)	76
Tablo 33	Örneklemin Öznel Dindarlık Algısına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett's C Testi)	76
Tablo 34	Örneklemin Beden Sağlığına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Tukey HSD Testi)	77
Tablo 35	Örneklemin Ruh Sağlığına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett's C)	77

Tablo 36	Örneklemin Öznel Mutluluk Algısına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Tukey HSD)	78
Tablo 37	Örneklemin İslamî Bilgi Seviyelerine Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Tukey HSD Testi)	79
Tablo 38	Örneklemin Cinsiyetine Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (t-Testi)	79
Tablo 39	Örneklemin Yaşlarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Tukey HSD Testi)	80
Tablo 40	Örneklemin Eğitim Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Tukey HSD Testi)	81
Tablo 41	Örneklemin Mesleklerine Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett's C Testi)	81
Tablo 42	Örneklemin Gelir Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	82
Tablo 43	Örneklemin Yaşadığı Yerleşim Yerine Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	82
Tablo 44	Örneklemin Öznel Dindarlık Algılarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	83
Tablo 45	Örneklemin Beden Sağlıklarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Tukey HSD Testi)	83
Tablo 46	Örneklemin Psikolojik Sağlığına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	84
Tablo 47	Örneklemin Öznel Mutluluk Algılarına Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	84
Tablo 48	Örneklemin İslamî Bilgi Seviyelerine Göre Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova Dunnett's C Testi)	85
Tablo 49	Mistik Tecrübe, Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişkiler	85
Tablo 50	Mistik Tecrübe, Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki (Kısmî Korelasyon)	87

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Dini ve Mistik Tecrübe Arasındaki İlişki.....	24
Şekil 2	Araştırma Modeli	54



BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

Mistik tecrübe; insan yaratılırken özüne dikilen ve dünya yaşamında filizlenmesi beklenen bir Tanrı tohumudur. Bu çalışmada insanın kalbini titreten bu kutsal tecrübeyi ve insandaki manevî yönün tezahürleri incelenmeye çalışılmıştır. Başka bir deyişle yaşanan mistik tecrübelerle bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin ne tür bir ilişki olduğu çalışmamızın temel amacını oluşturmaktadır. Bu bağlamda ilk olarak çalışmamızın teorik kısmında tecrübe ve dini tecrübe kavramlarının tanımları yapılmış, daha sonra da mistik tecrübe ile dini tecrübe arasındaki ilişki ele alınarak birtakım açıklamalarda bulunulmaya çalışılmıştır.

Mistik tecrübe soyut ve öznel bir tecrübe şekli olduğu için söz konusu tecrübenin doğruluğu ve güvenilirliği konusundaki tartışmalara doğrulanabilirlik, safdillik ve eleştirelilik ilkesi gibi çeşitli ilkeler nezdinde değinilmiştir. Bölümün sonunda mistik tecrübenin çeşitleri ele alındıktan sonra mistik tecrübeye benzer olan deneyimler hakkında bilgi verilmeye çalışılmıştır. Daha sonra benlik saygısı ve mutluluk kavramlarının tanım ve açıklamalarına yer verilmiş ve mistik tecrübe ile ilişkileri teorik çerçevede ele alınmıştır. Araştırmanın deneysel kısmında ise Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan 18 yaş ve üzeri 413 kişi üzerinde uygulamış olduğumuz online anket tekniği sonucunda toplanan veriler analiz edilerek mistik tecrübe düzeyi ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişki ampirik olarak ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Beşinci ve son bölüm olan tartışma ve yorum kısmında ise araştırmadan elde edilen veriler objektif olarak yorumlanmaya çalışılmış ve benzer yöndeki araştırma bulgularıyla karşılaştırılmak suretiyle tartışılmıştır. Başlangıçta belirlenmiş olan araştırma hipotezlerinin elde edilen bulgularla büyük çapta doğrulanmış olduğu bu çalışmanın, mistik tecrübe ile ilgili yapılan çalışmaların son derece sınırlı olması hasebiyle ilgili literatüre büyük katkı sunacağı ümit edilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın teorik kısmını oluşturan bu bölümde; dini ve mistik tecrübeler, söz konusu iki tecrübe arasındaki ilişki ve farklar, benlik ve mutluluk kavramı gibi çalışmanın temel konuları ele alınıp işlenmiştir.

2.1. Dini Tecrübe Kavramı

Tecrübe “experience”; özellikle felsefede çokça karşılaştığımız bir kavram olup bilginin kaynağı olarak görülmektedir. Şüphesiz insanoğlunun ilk bilgi edinme yolu tecrübe etmek, deneyimlemektir. Bir bebek doğar doğmaz çevresiyle özdeşim kurarak daha o anda deneme yanılma yoluyla öğrenmeye ve gelişmeye başlar. İlk olarak acıktığında ağlamaya başlar, ihtiyacının giderildiğini görünce, bu davranışını bütün ihtiyaç anlarında tekrarlamaya başlar. İlk çocukluk döneminde de çocukların bu deneme ve keşfetme süreçleri gelişerek devam eder. İnsanoğlu hayatı boyunca içgüdüsel olarak bu davranışı tekrar ederek içindeki sese kulak verir. İşte kıtaları ve farklı dünyaları bize keşfettirip, insanlığı her geçen gün biraz daha geliştiren güç budur.

Tecrübe ya da deneyim; bilgi veya yeteneğin zamanla katlanarak büyüyüp gelişmesi; bireyin, yaşadıklarından öğrenmeler elde etmesi ve bu öğretiye dayanarak olacak veya olabilecek şeyler hakkında bir önbilgi ya da profesyonelliğe sahip olması anlamına gelmektedir. Tecrübe, bireysel uygulama ve yeteneklerle elde edilen öğretiler; yaşama, deneyimleme, çeşitli pratikler ve yanılmalarla oluşan bilgelik ve birikimdir (Cevizci, 1999: 833). Ancak tecrübe kavramı zamanla genişleyerek “elde edilen ya da kazanılan bilgi” tanımlamasının ötesine geçmiştir. Empristlerin savunduğu gibi “bilginin asıl kaynağı, bilginin kendisinden doğduğu şeyi” ifade etmek için de kullanılmıştır.

Tüzer (2006: 19)’e göre, tecrübe kavramının genişlemesini sağlayan iki tanım vardır. Birincisi; bilinçli olmak, algılamak demektir. Buna göre tecrübe sadece duyularla ilgili bir şey değil, bilinç ve bilgi alanının tümünü içine alan, dolayısıyla her çeşit zihinsel etkinliği kapsayan bir olgudur. İkinci anlamı ise; tecrübe, dolaysız “vasıtasız algıdır” ya da “saf tecrübe” sözüyle kastedilen şeydir. Vasıtasız olmaktan kasıt, herhangi bir ön kabul ya da

bilgiye bağılı olmaması, olduğu gibi yoruma yer bırakmayacak şekilde kendisini bilince sunmasıdır.

Dinî tecrübe ise tecrübe edilenin ilahi ya da kutsal olmasıdır. Yaşayan kişiye kendisini gören duyan ve yardım eden bir tanrının varlığını hissettiren dinî tecrübe, insanın dünyada yalnız olmadığını anlamasını ve böylece daha ümitli yaşam ortaya koymasını sağlamaktadır (Akdemir, 2009: 461-473). Dinî deneyimler, bu duyguyu yaşayan kişilere ilahi varlık ya da kutsal kabul ettikleri nesnel bir gerçeklik ve olgunun deneyimlenmesi olarak tarif edilebilir. Bu nesnel gerçeklik, dinî geleneğe bağılı olan bir birey, bir durum, bir gerçek hatta bir yokluk olabilmektedir. Çok çeşitli tecrübe türleri, genel olarak dinî tecrübe başlığı altında ele alınabilmektedir (Gellman, 2019: 1).

Vergote (1999: 133)' ye göre dinî tecrübe teması, açık biçimde sızıntıları değişik derecelerde birbirine karışmış farklı iki kaynaktan gelmektedir: Bu kaynaklar, Anglo-Sakson amprizmi ve romantizmden doğan Alman felsefesidir. İnsanda psişik ve mantıksal olarak bir zemine yerleşmiş olan dinî tecrübeler, kaynağını sahip olunan inanç sistemi veya Kutsal'dan alır (Albayrak, 2005: 156). Dinî tecrübe yaşamak, Tanrı'nın veya bir aşkın gerçekliğin ya tecrübenin konusu olmasını ya da böyle olduğuna inanılmasını gerektirmektedir (Peterson vd., 2012: 16-17). Dinî tecrübe kavramı bütün kültürlerde var olan felsefi aynı zamanda teolojik bir kavram olduğu için üstünde uzlaşılan bir tanımı olmamıştır. Kavramın birçok karmaşık ve geniş anlamları mevcuttur.

Kutsal olana inanıp bağlanma güdüsü, dünya üzerindeki bütün inanç sistemlerinde mevcut olduğundan, dinî tecrübe kavramı ortak bir sezgi veya olgu olarak ele alınabilir. İnsanoğluna yaratılırken bahşedilen ilahî bir öz, bir cevher vardır. Söz konusu bu öz, bireyin doğuştan bir dinî hassasiyete sahip olmasına vesile olup; dinî tecrübelerin yaşanmasına ve ruhun görünmeyen ilahî düzenle ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır (Hökelekli, 1993: 131; Arslan, 2006: 21-23). Dolayısıyla bütün dinî tecrübe yaşayanlar ve bu tecrübenin sözcüsü olan düşünürler, söz konusu tecrübenin vasıtasız ve doğrudan olduğunu öne sürseler de aslında zihinde önceden var olan bir Tanrı fikri, bu tecrübenin ortaya çıkmasına büyük katkı sağlamaktadır. Tüzer (2006: 31)' e göre daha önceden sahip olunan bir Tanrı kavramı ve inancı olmadan böyle bir tecrübeyi yaşamak mümkün değildir. Kişinin gördüğü şeyi Tanrı olarak yorumlaması, onun önceden bir Tanrı bilgisine sahip olduğunu göstermektedir. Safa

(2003: 173)' ya göre mistik tecrübeye nefis; kutsal sayılan varlık ile akıl ve sezgi aracılığıyla değil, doğrudan yani vasıtasız olarak ve kendiliğinden iletişime geçer. Safa'nın bu konuda Hökeleki ile aynı düşünceyi paylaştığı ve dinî tecrübeyi vasıtasız olarak gerçekleştiren bir olgu şeklinde tarif ettiği anlaşılmaktadır.

Dinî tecrübe nasıl ve ne zaman ortaya çıkar? Bu sorunun birçok cevabı olmakla beraber Akyüz ve Çapçioğlu (2012: 50)' na göre dinî tecrübe, derin ve yoğun duygu durumlarını takip etmektedir. Bu yaşantı büyük bir korku, derin bir üzüntü, saf bir dinginlik hali, derin düşünme ve tefekkür halleri, mutluluk ve şükür duygusunun verdiği kıvanç veya ilahi tecellinin hissedilmesi vb. durumlarla birlikte ortaya çıkabilir. Söz konusu araştırmacılar, Glock ve Stark'ın dinin boyutlarıyla ilgili kuramını dinî tecrübenin boyutlarını sınıflandırırken de kullanmışlardır. Bu sınıflandırmaya göre; dinî tecrübenin teorik boyutunu "inançlar" oluştururken, pratik boyutunu "ibadetler", sosyolojik boyutunu ise "cemaat" oluşturmaktadır.

Glock (2007: 264)'a göre, dinî tecrübenin ortaya çıkmasında dört farklı bileşen vardır. Bu bileşenler; ihtiyaç, idrak, tevekkül (güven) ve korku kavramlarıdır. İhtiyaç; insanoğlu dünya hakkında hayal kırıklığına uğradığında veya hayatın anlam ve amacını sorguladığında oluşan inanma arzusuyla dinî tecrübenin meydana gelmesi olarak tanımlanabilir. İdrak kavramında ise birey çevresinden ve yaşadıklarından dolayı ilahî bir gücün farkındadır. Tevekkül ve korku duygusu birbirine bağlı olmaktadır. Tevekkül duygusunu yaşayan birey idrak kavramının bir üst mertebesine geçmiş olup yaşamının ilahi gücün denetiminde olduğuna inanmaktadır. Aynı zamanda yapacağı hatalardan dolayı korku ve endişe duymaktadır.

Dinî tecrübe, dinin maneviyat boyutudur. Dinî tecrübe yoksa dinin iman boyutu, amel boyutu, ahlak boyutu var olabilir ama maneviyat boyutu çok cılız kalmış demektir. Bu anlamda dinî tecrübeye klasik İslam literatüründe karşılık gelebilecek terimler, meunet, keramet, keşf, ilham ve benzerleridir. Allah'ın duaya cevabı ve muhtaç durumdaki insanlara yardımcı anlamına gelen "inayet ve icabet" terimleri de meunet gibi dinî tecrübe bağlamında ele alınması gereken kavramlardır (Yaran, 2009: 27).

Empiristler ile dinî tecrübe ve mistik tecrübe savunucusu fikir adamlarını tecrübe kavramında birleştiren durumlar vardır. Örneğin, duyu tecrübesinde dış dünyaya ait varlıkların birtakım nitelikleri doğrudan algılanırken, dinî tecrübede “Tanrı” veya “Birlik” doğrudan algılanmaktadır. Her iki tecrübede de yorumdan bağımsız olarak algılanan bir şey vardır. Duyu tecrübesinde duyu verilerinin, dinî tecrübede ise “Tanrı” veya “Birlik” in algılanması söz konusudur (Tüzer, 2006: 21).

Bununla birlikte dinî tecrübeye karşı olumsuz bir bakış açısı sergileyenler de olmuştur. B. Russel gibi filozoflar ve Freud gibi psikologlar, nerede veya kim tarafından yaşandığının bir önemi olmaksızın dinî tecrübe denilen şeyin bir yanıma hatta bir çeşit muvazenesizlik olduğunu iddia etmektedirler (Aydın, 2007: 92). Leuba'nın da aynı şekilde söz konusu deneyimi nevroitiklik, cinsel-saldırgan güdü ve bir takım histerik dürtülerle ilişkilendirdiği görülmektedir (Holm, 2007: 68).

2.1.1. Dinî Tecrübede Güvenirlilik İlkeleri

Bilim adamları ve düşünürlerce, dinî veya mistik tecrübenin bilgi kaynağı sayılıp sayılmayacağı konusunda birçok tartışma yapılmıştır. Bu konuda yapılan en önemli tespit; dinî veya mistik tecrübelerin sadece yaşanan kişi tarafından bilinmesi, deney ve gözlemle ispat edilememesidir. Bu bağlamda tecrübelerin güvenilir ve bilgi kaynağı olabilecek yeterliliğe sahip olduklarını ispatlamak amacıyla birtakım ilkeler öne sürülmüştür (Yaran, 2009: 29).

Dinî Tecrübede Doğrulanabilirlik İlkesi

Dinî tecrübeye güvenebilmemiz ve doğru olduğunu kabul edebilmemiz için diğer bilimlerde olduğu gibi deney ve gözlem yöntemlerini kullanarak defalarca aynı sonuçları verdiğinin görülmesi gerekmektedir. Kısacası, doğa bilimlerinde mevcut olan kanıtlama yöntemleri, sosyal bilimlerin alanına giren bir konuya uygulanmaya çalışılmıştır (Yaran, 2009: 31).

Dinî Tecrübede Safdillik İlkesi

Bir kimse bir şeyin var olduğunu algılıyor ya da hissediyorsa o şey muhtemelen vardır. Buna inanmayanlar o şeyin yokluğunu kanıtlamak zorundadırlar. Tanrının varlığını ve dinî tecrübeyi kabul etmeyenler kendileri bu iddialarını kanıtlamak zorundadırlar. Yaran (2009: 32-33)'a göre safdillik ilkesi sahtekarlığın çoğunlukta olduğu kapitalist toplumlarda aşırı derecede risklidir. Bunun için risk faktörünü minimuma indiren daha güvenli bir ilkeye ihtiyaç vardır. Bu ilke de “eleştirelilik” ilkesidir.

Dinî Tecrübede Eleştirelilik İlkesi

Safdillik ilkesinin tehlikeli, süistimal ve aldatılmalara müsait olması; doğrulanabilirlik ilkesinin ise deney ve gözlemlerle kanıtlanabilme gibi tecrübenin yapısına uygun olmayan bir yöntem kullanması yeni bir ilkenin varlığını zorunlu hale getirmiştir. Bu sebeplerden yola çıkan Cafer S. Yaran (2009) “eleştirelilik” ilkesini ileri sürmüştür. Bu ilke yaşanan tecrübenin kaynağına odaklanarak tecrübenin güvenilir olup olmadığının araştırılması esasına dayanmaktadır. Eleştirelilik ilkesi, sorgulama ve çok yönlü eleştirel bakış açısını kullanarak doğrulanabilirlik ve safdillik ilkelerinin eksik yönlerini tamamlayan orta bir nokta oluşturmaktadır (Yaran, 2009: 40). Yaran, eleştirelilik ilkesinin uygulanmasında uyulacak adımları şöyle açıklamaktadır: İlk olarak tecrübenin doğal veya bilimsel olarak akla yatkın bir izahı bulunuyorsa bu tecrübe ilahi kaynaklı değildir. İkincisi, karşılaşılan olayın kötülük kaynaklı şeytanî bir olgu olmadığından emin olmak gerekir. Üçüncüsü, karşılaşılan deneyim ilk iki tasnife uymuyorsa ilahi kaynaklı olabileceği düşünülüp, bu kanıyı destekleyecek kanıtlar aranmalıdır (Yaran, 2009: 44).

2.1.2. Dinî Tecrübenin Türleri

Dinî tecrübenin tanımını yaparken karşılaşılan zorluk, dinî tecrübenin türlerini belirlerken de karşımıza çıkmaktadır. Her bir düşünür farklı bir dinî tecrübe tanımı yaptığı gibi dinî tecrübenin türleri ve çeşitleri konusunda da farklı görüşler beyan etmişlerdir. Örneğin Otto (1962)'ya göre tek bir dinî tecrübe türü vardır o da “Numinous tecrübesi”dir. Yapılan incelemeler sonucunda, bütün düşünürlerin bir diğerinin sınıflamasına başka yönden ilavede bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte

Hökelekli (2017:132)'nin yapmış olduğu sınıflama daha kapsayıcı nitelikte olduğundan burada Hökelekli'nin sınıflamasından bahsetmenin daha yerinde olacağı düşünülmüştür.

1. Kutsalın Tecrübesi: İbadet ederken veya kutsal mekanlarda bulunurken ortaya çıkan kutsalın ve kutsallığın genel bir tecrübesidir.
2. Uluhiyet Tecrübesi: İlahi veya doğaüstü kaynaklı sezgilerden oluşan deneyim. Kutsal varlığın, bütün yönleriyle sezgisel olarak, özgün bir biçimde hissedilmesidir.
3. İlahî Cevap Tecrübesi: Kişinin duası veya isteğine cevap bulduğu tecrübelerdir. Birey hayatında Tanrı'nın müdahale, yönlendirme ve cezalarını hissederek onunla bir bağ kurmuş olur.
4. Kurtuluş Tecrübesi: Allah'ın bazı işaret ve hislerle kişiyi iyiye ve güzele yönlendirmesidir.
5. İlahî Müdahale Tecrübesi: Kişinin çok zor durumda olduğu bir zamanda mucizevî bir şekilde Allah'ın yardımını görmesidir.
6. İlahî Ceza Tecrübesi: Kişinin yaptığı bir yanlış ya da haksızlık nedeniyle Allah'ın kendisini cezalandıracağını düşünmesidir.
7. Vecd Tecrübesi: Kişinin Allah aşkıyla kendinden geçmesi ve Allah ile yakın bir dostluk kurmasıdır.
8. Vahiy ve Dinî İlham: Kişinin ilahî bir kaynaktan vasıtasız olarak bilgi almasıdır. Gazali (2006; 38)'ye göre, Allah'ın sevdiği kulunun göğsüne bir nur indirmesi ile kişinin gözünden perdenin kalkması ve Hakikat'ın bilgisine sahip olmasıdır.
9. Tabiatüstü Bir Gerçeklik Tecrübesi: Bu tecrübe türü genellikle aniden gelişmekte, kişi tabiatüstü bir gerçekliğin olduğunu hissederek kendisini sorgulamaya başlamaktadır. Genelde tabiat olaylarına bakınca (ay, güneş, tabiatın uyumu, dağ ve denizler) ortaya çıktığı tahmin edilmektedir.
10. Yeniden Doğuş Tecrübesi: Kişinin manevî olarak Allah yoluna girerek rahatlama ve geçmişinden dolayı af dileyip yeni bir başlangıç yapmaya karar vermesidir.
11. Allah ile İlişkinin Geçmiş Şekillerinin Yeniden Hatırlanması: Daha önce küfre düşmüş, imanından şüpheye düşmüş bir kimsenin, bu şüphe ve küfürlerinin manasız olduğunun farkına varıp Allah'a yeniden bağlanmasıdır.

12. Mistik Tecrübeler: Kişinin tabiatüstü olan, sırlı ve anlatılması güç bir deneyim yaşamasıdır. Mistik tecrübeler dini olabildiği gibi din dışı da olabilmektedir.

Vergote (1999: 109-112)' ye göre ise dini tecrübenin beş tarzı vardır ve onlar şunlardır.

1. Sezgisel tanıma: İstikrarlı ve genellikle belli bir tabiatüstü gerçekliğe duyarlı bilgidir. Bu tabiatüstü gerçeklik hem dünya ve şahsî hayata bağlı, hem de bunların kendi tezahürleri içinde görünen bir sır olarak idrak edilmektedir.
2. Tabiat üstü bir gerçekliğin çoğu zaman duygusal olarak derinden kavranması: Bu tabiatüstü gerçeklik, kendi yeniliği içinde açılıp genişleyerek, kişiyi kavramakta, şahsî varoluşları içinde kişiyi sorgulamakta ve geçici ya da sürekli olarak onu değiştirmektedir.
3. Girişilen ve uzun süre devam eden şahsî bir ilişkinin meyvesi olan bilgi (marifet): Bu tecrübe şekli, uzun ve samimi bir teslimiyetin ürünü olarak doğmaktadır. Bu sebepten dolayı marifet sadece seçilmiş ilim adamlarında mevcuttur.
4. Mistik tecrübe: Mistik tecrübe hususu bir dinî tecrübe kategorisini temsil etmektedir. Kelimenin anlam yapısı bir kısıtlamayı mecbur etmemektedir zira “mistik” kelimesi, gizli bir sırı ilişkin olan her tanımlamayı ifade etmektedir. Bu gizlenmiş sır, dine ait olabilir. Eğer bazı gizli sırlara dinî ilhamlardan başka geçiş yolları teklif edilirse, kelimenin semantiği onları da mistik diye isimlendirmeye izin vermektedir. Bu tecrübe hem birinci kategorinin tecrübesini kuşatmakta hem de ikinci kategorinin tecrübesinin bazı anlarını ihtiva etmektedir. Varılan sonuç itibariyle de üçüncü kategorinin tecrübesi ile karşılaştırılmaktadır.
5. Dünyevî ve uhrevî amaçlar, yapılan gözlemler ve insanın içine doğan his ve sezgilerle ilahî olan idrak edilebilir. Glock ve Stark'a göre bu tanıma ve bilme eylemi en yüksek içtenlik derecesini temsil etmektedir.

2.2. Mistik Tecrübe

Mistisizm, mantığın kavrayamacağı bir üstünlük ve aşkınlığa sahip olmayı gerektiren, doğaüstü veya kutsal olarak adlandırılan bir gerçekliğin bilgisine erişebilmek olarak tanımlanabilir. Mistik bilginin kaynağı yaşanan fani dünya olmayıp, o öte dünyaların gizemli ve esrarlı bilgisidir. Bu doktrine göre, öte dünyalar ve görünen dünyanın ötesinde

bulunan olağanüstü gerçeklikler ile iletişim kurularak tabiatüstü olanın bilgisine ulaşılabilir. Dinler ve dinlerdeki vahiy anlayışları, vecd halleri, sezgiler ve mistik iç görüler buna örnek olarak verilebilir (Budak, 2003: 509).

Mistisizm kavramı köken olarak, Grek kaynaklıdır. Kelimenin aslı mitolojilere kaynaklık eden ve aynı zamanda “mitoloji” sözcüğünün de kendisinden türettiği “musterio” sözcüğünden gelir. Sonradan diğer dillere geçerken “mystère” şeklinde bir dönüşüme uğramıştır. Kelime günümüzde halen gizemi tam olarak çözülememiş, bilim ve din tarafından kendisine açıklık getirilemeyen sırlı olgu ve olaylar için kullanılmaktadır (Pazarlı, 1972: 138).

Kurumsal dinlerin monoton ve şekilsel formlarından sıyrılıp sezgi ve duygularla iman edenlere geniş bir ufuk çizen mistik tecrübe ise birey ve Tanrı arasındaki sınırları ortadan kaldırmaktadır (Kaval, 2015: 5). Tanrı mefhumu insanların bilinçdışında ortaya çıkan bir arketip olduğu için sembolizmin rasyonel ve rasyonel olmayan gerçekliği ifade etmesinde kullanılan mistik tecrübe; kişide yaratılıştan var olan Tanrı'nın farkına varılıp, ortaya çıkarılması olarak ifade edilmektedir (Jung, 2015: 47).

Mistik tecrübeyi, bireye sıra dışı, yeni, özellikle de dinî içeriklere sahip idrak ve bilgilerin aktarıldığı (anlı) tecrübeler bütünü olarak tanımlamak mümkündür. Bu, bir bütünü, çoğu zaman dünyanın gerçek özüyle, Tanrı'nın varlığı ile ilgili bir idraki temsil eder (Holm, 2007: 63). Doğrusunu söylemek gerekirse mistik tecrübeler tarih boyunca farklı kültürlerde ve farklı şekillerde yaşanılarak gizemini korumuş ve birçok açıdan tanımlanıp anlaşılmaya çalışılmıştır. Filozoflar, psikologlar ve sûfiler, adeta insan doğasının bir parçası haline gelen bu deneyimin tanımlanmasında tam olarak bir ittifaka varamamışlardır. Bu sebepten birçok mistik tecrübe tanımı yapılmıştır. Filozoflara göre mistik tecrübe; içgüdü ve sezgilerle elde edilen bilginin, mantık ve beş duyu organıyla elde edilen bilgilerden daha önemli olduğunu savunan doktrindir. Psikologlara göre ise bireyin ilahi olanla etkileşimde olduğu psişik bir olgudur (Filiz, 1994: 2). Fransız filozof Henri Serouya (1967: 7)' ya göre ise mistik tecrübe; patos ve parthemos'tur (acı veren şey). O, içgüdünün dumanlı tutkusu, duygunun bedenî esrime hallerine, hatta cehennemî zevklere kadar götüren her türlü heyecanıdır. Kısacası mistik tecrübenin iki anlamı vardır. Birincisine göre mistik tecrübe;

akıl ve duyularla algılanamayan aşkın olanın bilgisidir. İkinci tanıma göre ise mistik tecrübe; insanoğlunun yaratıcısı ile vasıtasız bir şekilde tanışıp birleşmesini ifade etmektedir.

Ülkemizde mistisizm ve mistik tecrübe ile ilgili hatırı sayılır çalışmalardan biri Sunar'a aittir. "*Mistisizmin Ana Hatları*" adlı çalışmasında Sunar (1966: 10), mistik tecrübeyi; ezeli ve ebedi olanla birleşebilme ve onu tanıyabilme sanatı olarak tanımlarken mistikleri ise ezeli ve ebedi olanla birleşip onu tanıyabilme ilmi ve şerefine nail olan kimseler olarak tanımlamaktadır. Sunar'a göre, mistik tecrübenin tam olarak tanımlanabilmesi için çift yönlü bir kavramlaştırmanın kullanılması gerekmektedir. Çift yönden kasıt; mistik tecrübenin hem doğüstü-ruhsal bir boyuta sahip olması hem de tabiatüstü ile iletişim ve etkileşimden doğan epistemolojik bir kaynak değeri taşımasıdır (Sunar, 1966: 2). Kısacası bizim kültürümüzde mistik tecrübeler, ruhanî bir yön barındırması sebebiyle kutsal olarak görülürken aynı zamanda evrensel bir bilgi kaynağı olarak da kabul edilmişlerdir.

Sonuç olarak mistiğin dünyayı, bize göre alışılmadık bir tarzda algılaması Hinduizm, İslam ve Hristiyanlık gibi farklı kültürlerde ortak bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır. Bizim duyu organlarımız vasıtasıyla görüp duyduğumuz ve sıradan olan şeyler, mistikler için daha başka anlam ve duygular taşımaktadır. Mistikler, çevrelerindeki dünyada ilahî olanın özünü ve tecellisini görebilmektedir. Bu bakış açısı, mistiğin evren ya da ilahî düzenle bir olup bütünleşebilmesini, ruhunu ebedi huzurla arındırmasını ve yeniden doğmasını sağlamaktadır (Holm, 2007: 66).

2.2.1. Mistik Tecrübenin Özellikleri

Mistik tecrübe olgusu, yapısı itibariyle soyut bir deneyim türü olduğu için üstünde karar kılınmış kesinkes yargılar yoktur. Dolayısıyla her düşünür, yaptığı inceleme ve araştırmaların sonucunda farklı özellikler belirtmiştir. Yaptığımız incelemeler sonucunda bu özelliklerin birbiriyle bağlantılı ve birbirlerini tamamlayıcı oldukları görülmüştür. Örneğin James'in "anlatılamazlık" kavramı ile Szuki'nin "açıklanamazlık-aktarılamazlık" kavramları aslında mistik tecrübenin benzer özelliklerinin birer anlatımıdır. Aynı şekilde Underhill'in "aşkınlık ve manevîlik" özelliği ile Caroline Franks Davis'in "zaman, mekân ve bireysel egodan kurtuluş" özelliği ve Hökelekli'nin "aşkınlık" özelliği birbirine ayna

tutan özelliklerdir. Bu bilgilerden hareket edilerek aynı veya yakın anlamlı özelliklerin bir araya toplandığı genel bir özellik listesinde yer alan hususlar şunlardır:

Tanımlanamazlık: (tarif edilemezlik/anlatılamazlık)

Bu özellik, mistik halin sözcüklerle anlatılmasının mümkün olmadığını göstermektedir. Mistik hal; doğrudan yaşanması gereken, başkalarına anlatılamayan ve açıklanamayan bir olgudur. Bu yönüyle mistik haller zihinsel durumlardan çok duygu durumlarına benzemektedir (James, 1902: 392). Mistiklerin yaşadıkları deneyimler akıl ve mantığı aşan, görünmeyen düzenle kurulmuş çok yoğun ve olağanüstü duygu durumları olduğundan, bu deneyimleri tam olarak tanımlamak mümkün olmamaktadır (Ulu, 2018: 41). Anlatılamazlık özelliği mistikleri şairane ve metaforlarla zenginleştirilmiş bir dil kullanmaya sevk etmektedir. Kullanılan bu dilin, evrensel ve ortak bir mana taşıyan sembollerin oluşmasına kaynaklık ettiği söylenebilir. Bu yüzden bu hali ve bu sembolleri anlayabilmek sıradan insanlara yani herkese nasip olamamaktadır. Seruoya (1967: 9)'ya göre, bu hali anlayabilmek için mistik olmak gerekmektedir. Çünkü kelimeler, bu deneyimi tanımlayıp aktarmakta kifayetsiz kalmaktadır.

Tüzer (2006: 129)' e göre, mistik tecrübenin tarif edilememesinin dört nedeni vardır. 1) Nihai olanı, dil ve düşünce, mutlak anlamda ifade edemez. 2) Yaşanılan tecrübeye yoğun bir duygu ve olağanüstü halin söz konusu olması, anlatımı güçleştirmektedir. 3) Rasyonel bilinç düzeyinden farklı olan saf ya da boş bilinç halinin, rasyonel alanda zihni allak bullak etmesi, tecrübenin olağan dille anlatımını zorlaştırmaktadır. 4) Tecrübe mistik açısından paha biçilemez bir değere sahip olduğu için mistik, onu kavramsallaştırmaktan ve değerini düşürmekten sakınmaktadır.

Öğrenme ve gelişme edimleri birbirini takip eden dönem ve süreçler şeklinde meydana gelmektedir (Piaget, 2000). Bir çeşit spiritüel form olan mistik tecrübeye de bireyin ruhsal ve fiziksel yapısına bağlı olarak değişen gelişim ve öğrenme süreçleri vardır. Mistikler yaşanılan bu deneyimleri tam olarak açıklayamazlar, böylesi derin bir ruh halini anlatacak kelimeler ancak sembolik ifadeler kullanıldığında anlaşılabilir olmaktadır (Kaval, 2014: 8). Kullanılan bu sembolik ifadeler de bizi Jung (2015)'un "kollektif bilinçdışı" kavramında değindiği, evrensel ve ortak bir mana taşıyan sembollerin varlığına götürmektedir. Bu

çerçeveden olaya yaklaşıncı kolektif bilinç dışında genetik olarak aktarıla gelen evrensel sembollerin var olduğunu ve Jung'un tespitinin yerinde olduğu ifade edilebilir.

Noetik Nitelik: (Bilişsellik/ Sezgi/ Gerçeklik veya Nesnellik Duyumu):

Duygu durumları ile çok benzerlik göstermesine karşın mistik haller, aynı zamanda bilgi durumları olarak görünür. Mistik tecrübeler; aşama aşama ilerleyen zihnin, derinliğini ölçemediği hakikat derinliklerine dair iç görüler, aydınlanmalar ve esinlenmelerdir. Bu tecrübeler, izah edilemez olmakla birlikte anlam ve dalaletle doludurlar (James, 1902: 392). Bu bilinç halleri duygulara benziyor olsa bile sırf içsel bir şey olmayıp, öznenin dışında bir gerçekliğe referansı içeren bilişsel bir özelliğe sahiptirler (Tüzer, 2006: 48).

Mistik teoloji, Tanrı bilgisine deneyimlerle ulaşmayı hedeflemektedir. Söz konusu deneyimleri yaşamak için ise bedensel ve ruhsal olarak arınmış olmak ve benliği kutsal ile olan birleşme ve tanışmaya hazırlamak gereklidir. Bu sebeplerden dolayı mistiklerin çeşitli riyazet, tefekkür ve zihni pratiklerle kendilerini bu kutsal ve mahrem olan birleşmeye hazırladıkları görülmektedir. Mistik tecrübelerde alışılmışın dışında bir evren ve bütün önbilgilerden soyutlanmış saf bir gerçeklik deneyimlenir (Ulu, 2018: 42). Tanrının herhangi bir duysal vasıta olmaksızın tecrübe edilmesi, keşf veya sezgisel bilgi olarak İslam mistikleri ve tasavvufta sıkça karşılaşılan bir olgu olup bu husus, ilim adamları tarafından aynı zamanda bilginin kaynaklarından biri olarak da kabul edilmektedir. Serouya (1967: 12)' ya göre, sezginin oluşumunda; "bilinç "ve "Tanrı ile birlik" olmak üzere iki öge vardır. Hakikatin derinliklerine inebilmek ve hakikati kavrayabilmek ancak sezgi ile mümkün görülmüştür. Çünkü hakikat, irrasyonellik taşır ve irrasyonel olan bir alan akıl ile kavranamaz.

Tecrübenin noetik nitelikleri, dinsel geleneklerin inanç sistemlerine göre farklılık içereceğinden, her mistik kendi dinsel geleneğinin gözlüğüne göre renklenir ve şekillenen bir gerçekliği tecrübe edecektir (Tüzer, 2006: 136). Kısacası sahip olunan inanç sistemi tecrübenin içerik ve şeklini belirlemede bağlayıcı rol oynamaktadır.

Geçicilik: (Değişkenlik)

Mistik haller; bazı istisnalar dışında, yarım saat ya da en çok bir veya iki saatte sona ererler. Söz konusu hal sona erdiğinde mistik bu hal esnasında olup bitenleri genellikle hatırlayamaz ama (tasavvufta vecd hali) tekrar meydana geldiğinde mistik tarafından tanınır ve her yeniden ortaya çıktığında mistiğin biraz daha gelişmesine vesile olur (James, 1902: 393). Tabiatüstü deneyimler yaşamaya hazırlanan sufînin bilinç dünyasında zıt duygu ve heyecanlar yaşanır. Mistikler yaşanan bu zıtlıklardan dolayı sevgi, mutluluk ve neşeyi hissettikleri kadar; acı, hüznün ve ıstırabı da hissederler. Mistikliğin en son safhalarına yaklaştıkça bu zıtlıklar, yerini kararlılık, sükûnet ve temkinli olmaya bırakır (Hökelekli, 2017: 322). Örneğin Bahtiyar (2002: 82-83)' ın Amerikalı sufi kadınların deneyimlerini incelediği çalışmasında Bagha adlı sufi bir kadın; bedenini dışardan biriymiş gibi gördüğünü, kendisine ölüm sonrası bir mahkemede bütün hayatının gösterildiği ve en ufak detayına kadar yargılandığını anlatır. Bu mahkemeden sonra geri gelirken kullandığı yol olan uzun ve karanlık bir tünelden geri gelip tekrar bedenine girer. Bagha'nın bütün hayatının sorgulanması ve gittiği uzun, karanlık yol gibi uzun bir vakit alması gereken olaylar örgüsü sadece yedi dakikada meydana gelmiştir.

Mistik tecrübeler, yaşanan çok kısa bir anın insanda aydınlığa sebep olması ve yeni bir benin doğuşuna zemin hazırlamasıdır. Bu deneyimi yaşayan bireyler genellikle ruhsal bir olgunluğa sahip olmakla birlikte, bu değişim ve gelişim süreci sürekli devam ettiği için mistik, gökyüzünün öğrencisi konumundadır. Mistiğin iç görü ve sezgileri bir kez uyarıldıktan sonra her yeni deneyim, inşaa sürecini tetikleyen bir işaret olarak görev yapmaktadır (Ulu, 2018: 43).

Edilgenlik: (Pasiflik)

Mistik haller, ön hazırlık niteliğindeki iradî işlemlerle kolaylaştırılan bir dikkat yoğunlaşmasıyla, belli bazı bedensel uygulamalarla meydana gelmekle birlikte; mistik hale özgü bilinç durumu bir kez ortaya çıkınca mistik sanki iradesi durmuş ve hatta bazı durumlarda üstün bir güç tarafından ele geçirilmiş gibi hisseder (James, 1902: 393).

Sufiler kendilerini yaşayacakları yoğun duygu durumu ve tecrübeye hazırlamak için dünyadan el-ayak çekerek, kendilerini ruhanî ve bedenî olarak arındırıp kutsal yolculuğa hazırlık yaparlar. Aynı şekilde Hint mistisizminde yoga metotları, zihnin arınıp durulması için kullanılır. Edilgenlik durumu yaşanan tecrübe esnasında görüldüğü gibi tecrübeden sonra veya önce de görülebilir (Hökelekli, 2017: 323). Tecrübe yaşanırken kişinin iradesi en yüksek güç tarafından ele geçirildiği için kişi artık kendisi değildir. O direk, en yüksek güç, Tanrı ya da kutsalla bir olmuştur. Bu bir vecd/fena halidir. Hallac'a "cübbemin altında yatan Tanrı'dır" sözünü söyleyen bu haldir. Mistik bu haldeyken gaybten haber verebilir, ya da birtakım şeyler yapıp, çizebilir, olağanüstü olarak tanımlanacak şeyler yapabilir. Aslında bunları o yapmıyordur. Bunlar ona yüce bir güç tarafından yaptırılıyordur (James, 1902).

James tarafından *The Varieties of Religion Experience* adlı eserinde ortaya atılan mistik tecrübenin özellikleri; tarif edilemezlik, bilişsel nitelik, geçicilik ve edilgenliktir. James'e göre, bir deneyimin mistik olarak adlandırılması için ilk iki özellik yeterlidir. Sonraki iki özellik genelde ilk iki özelliikle birlikte görülmektedir.

Her Şeyin Bir Olduğunun Farkına Varmak: (Birlik/ Saf Bilinç/ Bütünlük)

Birlik ya da saf bilinç "teistik tecrübelerin" kabul etmediği bir özelliktir. Tanrı ve birey ayrımı burada yoktur. Süje ve Obje birbirine karışıp aradaki farklılık yok olmuştur (Tüzer, 2006: 114). Bu hali yaşayan kişi söz konusu halin serbestçe geçişine imkân vermektedir. Mistik birleşme esnasında irade ve bilincini evrensel bilincin akışına ve bu birleşmenin verdiği yüce hazza teslim etmiştir (Hökelekli, 2017: 321). Söz konusu birlik ve bütünlüğün tecrübe edilmesi, bireyin yaratıcılığına büyük bir katkı sağlamakla beraber, inanan kişinin hayatının mutlak hayat tarafından kaplanması ve kapsanmasıyla sonuçlanır (Sunar, 1966: 85). Tüm kültür ve geleneklerde ait olunan inanç sisteminin izlerini taşıyan evrensel bir "birlik" tecrübesinin olması bu özelliği işaret etmektedir.

Zamansızlık Hissi: (Aşknlık)

Gelişen dünya ve teknoloji karşısında zaman kavramı hala gizemini koruyan bir yapıya sahiptir. Bu konuda çeşitli çalışmalar yapılmaya devam etmekte ve bilimsel olarak zaman kavramının boyutlara göre farklılıklar gösterdiği kabul edilmektedir (Hawking, 1996;

Enstein, 1920). Mistikler, tecrübeler esnasında farklı bir boyutla özel bir iletişime geçtikleri için zaman algıları yok olur. Mistik yaşamda karşılaşılan olayların bütünü şu anda gerçekleşen bir yapıya sahiptir. Bir nevi zamanın sınırlarını aşmak ve zamansızlığa geçmek olarak tarif edilebilir (Ulu, 2018: 44). Başka bir deyişle mistikler, deneyim esnasında zaman ve mekân kavramlarının dışına çıkarlar. Şöyle ki mistik hal esnasında kişi bu dünya ile bağını kopararak başka bir alemde yaşar, orada yaşadığı şeyler belki yıllar hatta on yıllar sürerken bu hal sonlandığında misal, kendini oturma odasında kanepede otururken bulur ve aslında sadece 5 dakika geçmiştir.

Gerçek Benlik:

Mistik anlayışlarda en sık görülen şey, deneyim yaşanırken mistiğin bilindik kişi olmaktan çıkıp kendisinin başka bir yönünü keşfetmesidir. Dünyadaki değer ve anlam kümeleri, her şey, herkes önemini yitirir. Bu varlıkların dışında olan ve ruhu kendisine çeken nihai bir gerçeklik vardır. İşte o vakit bu farkındalık mistiğin kendisinde fitrî olan bazı duyguların filizlenmesini sağlar. Mistik gerçek benliğini keşfetmeye başlar. Happold' a göre oluşan bu benlik; unutkanlıklar, günlük telaş ve sıkıntılar, düşünce yapısında meydana gelen ufak aksaklıklar, fiziksel olarak yaşanan birtakım değişiklikler gibi insancıl temelli doğal değişikliklerden etkilenmemektedir (Ulu, 2018: 44).

Vasıtasızlık:

Mistik tecrübenin vasıtasız bir şekilde meydana geldiğini ifade etmek için vasıtasızlık terimi kullanılmaktadır. Hökelekli 'ye göre de mistik tecrübe kendiliğinden ve doğrudan olarak vasıtasız bir şekilde meydana gelmektedir (Hökelekli, 2017: 320). Mistik halin ortaya çıkışı böyle olmakla beraber, vasıtasız olduğunu tam olarak söylemeyiz, çünkü kişinin zihninde sahip olduğu inanç ve görüşler, yaşayacağı mistik tecrübenin rengini ve şeklini etkilemektedir (Tüzer, 2006: 31).

Pozitif Karakterlilik: (aktiflik/ mutluluk/ dinginlik/ sevinç/huzur)

Mistiklerin biyografileri ve geçirdikleri değişim ve dönüşümlere göz atıldığında çoğunluğunda pozitif ve derin bir kişilik olduğu görülmektedir. Nihâi gerçeklik, kutsal olan,

Tanrı ya da Allah olarak ifade edilebilen, her şeyde olan, her şeyin kendisinde olduğu varlığı hissetmek ve derin hakikati keşfetmek bireyde kaygı, sıkıntı, endişe ve korkuların yersiz olduğu farkındalığı oluşturmaktadır. Bu yüzden mistikler genelde sessiz, sakin, huzurlu, kendileri ve çevrelerinden memnun oldukça pozitif ve bilge bir tavra sahiptirler (Stace, 1960: 92; Ulu, 2018: 45).

Kutsanmışlık Duygusu

Kutsal kavramı genelde inançsal bir bağlamı ifade etmek için kullanılmaktadır. Yaşanılan deneyimin duyuyuüstü bir formda olması, ilahî olanla irtibatlı olduğunun göstergesi olarak kabul edilir. Yaşanılan bu ayrıcalıklı ve sıra dışı olay bireyin kendisine kutsiyet atfetmesi ve kendini değerli olarak görmesini sağlamaktadır (Stace, 1960: 79; Ulu, 2018: 45).

Paradoksallık: (İrrasyonellik)

Mistik tecrübe ancak kavram ve inançların bilinçten boşaltılmasıyla, bilincin saflaşmasıyla, kısaca aklın devre dışı bırakılması veya aşılmasıyla mümkündür (Tüzer, 2006: 119). Bu özellik, deneyimin nesneliliği ve bilgi kaynağı olup olmayacağı hakkındaki tartışmaları doğurmuştur. James (1902: 28), tecrübenin akıl üstü veya dışı olmasının dolayısıyla deney ve gözlemlerle ispatlanamaz oluşunun tecrübenin güvenilirliğine zarar veremeyeceğini ifade etmektedir. Şöyle ki deney ve gözlem doğa bilimlerinin inceleme yöntemleridir. Mistik deneyimler doğa bilimlerinin konusu olmadığı ve onlar daha çok duygu durumlarına benzetildiği için onların deney ve gözlemlerle ispatlanması gerekliliği olmamalıdır.

Paradoksallık özelliği Stace tarafından oluşturulmuş bir özellik olup, Stace mistik tecrübeyi içe dönük ve dışa dönük olarak ikiye ayırdığı için söz konusu iki türün özelliklerini de ayrı ayrı aşağıdaki gibi sıralamıştır (Aydın, 2007: 88). Ayrıca o, dışadönük ve içedönük mistik tecrübelerde aynı olan özelliklerin tarih boyunca her gelenek ve kültürde görüldüğünü dolayısıyla bu özelliklerin evrensel olduğunu bildirmektedir (Ulu, 2018: 45).

Dışadönük Mistik Tecrübenin Özellikleri

- Birleştirici görüntü, her şey birdir
- Bir'in madde ve kainatla içkin olarak algılanması
- Duru bir gerçeklik duygusu
- Ongunluk Erinç vs.
- Yüce kutsal veya tanrısal olanın hissedilmesi
- Paradoksalılık (sonlu- sonsuz, Ben -"Evrensel Ben" ile birlik).
- Mistik tarafından anlatılamaz olduğunun söylenmesi

İçedönük Mistik Tecrübesinin Özellikleri

- Bölünemez olan salt bir bilinç, boşluk
- Bulunulan yer ve vakitle ilgili olmayan
- Öz' ün kaynağı olan katıksız gerçeklik duygusu
- Ongunluk Erinç vs.
- Yüce kutsal veya tanrısal olanın hissedilmesi
- Paradoksalılık (sonlu-sonsuz, Ben- "Evrensel Ben" ile birlik).
- Mistik tarafından anlatılamaz olduğunun söylenmesi

2.2.2. Mistik Tecrübenin Çeşitleri

Mistik tecrübenin tanımı yapılırken karşılaşılan güçlük, çeşitlerini ele alırken de karşımıza çıkmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde mistik tecrübenin çeşitleri hakkında farklı sınıflama ve görüşler olduğu görülmektedir. Konunun bütünlüğünü korumak amacıyla bu görüşleri üç gruba ayırarak sınıflandırmak mümkün görünmektedir. Birinci grup, mistik tecrübenin iç veya dış kaynaklı olmasından yola çıkarak bir ayırım yapanlardan oluşmaktadır. Birinci grupta; Otto, Stace ve Smart'ın yer aldığını söylemek mümkündür. Otto'nun ayırımına bakıldığında, onun içedönük yol (içe bakış mistisizmi) ve dışadönük yol (birleştirici vizyon) olarak mistik tecrübeyi ikiye ayırdığı görülmektedir. Mistiğin, dış dünyadan uzaklaşıp benliğinin derinliklerine doğru yolculuk yaparak "Sonsuz'u" "Tanrı'yı" bulması, içedönük yol olarak adlandırılırken dış dünyadan hareketle çokluğun içinde birliği ve sonluda Sonsuz'u bulmak da dışadönük yol olarak adlandırılmaktadır (Tüzer, 2006: 54).

Evrensel Birlik algısını savunan Stace'in yaptığı ayrım bakıldığında ise Otto ile benzer bir yaklaşım sergileyerek mistik tecrübeyi, içedönük mistik tecrübe ve dışadönük mistik tecrübe olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. İçedönük mistik tecrübeye mistik, kendi içinde kalarak Evrensel Ben'i idrak ederken dışadönük mistik tecrübeye çokluk içinde Birliği algılar (Tüzer, 2006: 64). Stace bu ayrımı yaptıktan sonra içedönük mistik tecrübe ve dışadönük mistik tecrübe arasında da bir ayrım yaparak, gerçek/ samimi olan ve mistisizmin tipik formunu teşkil eden kategorinin içedönük mistik tecrübe olduğunu belirtmektedir (Holm, 2007: 68). Bu gruptaki bir diğer isim olan Smart'ın tam olarak bir ayrım yaptığından bahsetmek mümkün görünmemektedir. Smart'a göre mistik tecrübe; duyu tecrübesi veya zihinsel imgelerle tanımlanmayan bir dizi tecrübeleri, ya da bilinçli olayları ifade eder. Dolayısıyla mistik tecrübe; tefekkür ve riyâzetle içe dönülerek elde edilen bir tecrübedir. Bu açıklamadan anlaşıldığı gibi Smart; dışa dönük tecrübeyi ve duyuşsal olan panehenik tecrübeyi kabul etmeyip sadece içedönük tecrübeyi kabul etmektedir (Tüzer, 2006: 82).

Sınıflamayı oluşturan ikinci grup, mistik tecrübenin din veya din dışı kaynaklı olmasından yola çıkarak bir ayrım yapmaktadır. Bu grup içerisinde W. James ve Hökeleki'yi zikretmek mümkündür. James'ın *The Varieties of Religion Experience* adlı eserinde yaptığı ayrım, mistik tecrübenin iki çeşidinden bahsedilmiştir. Bunlar dinî mistik tecrübe ve şeytanî mistik tecrübedir. James (1902: 439)'e göre söz konusu iki türün birbirinden tamamen ayrı olduğu söylenemez. Dinsel mistik tecrübe, en kısa şekliyle gelenekleri kendinde toplayıp ekoller üreten türdür. Sanrılı delilik ve paranoyada kendini gösteren şeytanî mistik tecrübe ise tepetaklak olmuş bir dinsel mistisizm olarak tarif edilebilir. Hökeleki'nin de yaptığı ayrım, mistik tecrübenin dinî kaynaklı bir olguya dayanıp dayanmadığını esas aldığı görülmektedir. Mistik tecrübeyi, "dinî mistik tecrübe" ve "dindışı (tabii) mistik tecrübe" olarak ikiye ayıran Hökeleki (2017: 314)'ye göre, dinî mistik tecrübe; ilahi yolun yolcusu olmak maksadıyla fani ve yanıltıcı olanı aşarak, Tanrı ile birleşmeye hazır olmaktır. Tabii mistisizm denilen tecrübe türünde ise, birey her şeye gücü yeten aşkın bir Tanrının varlığına inanmadığı için, kozmos veya kendi özünüyle iletişim kurarak ruhunun huzura kavuşmasını sağlamaktadır.

Üçüncü ve son grup; mistik tecrübelerin yapısal farklılıklarını esas alarak bir ayrım yapmaktadır. Bu grup içerisinde "teistik mistisizm" tezini savunan Zaehner'i zikretmek mümkündür. Zaehner'e göre üç tür mistik tecrübe vardır. Bunlardan birincisi; panehenik

(her şey birdecilik-doğal mistisizm) yani her şeyin bir ve birin her şey olarak algılandığı tecrübelerdir. İkincisi monistik tecrübedir ki bu; insanın ölümsüz, tanrıya benzeyen yani olarak kabul edilen ruh, nefis ya da gerçek benin kendisi dışındaki her şeyden yalıtılmasıdır. Üçüncü tecrübe türü olan teistik tecrübe ise kişisel ben, “ego”nun kaybolması ve ezelî ruhun, “ben’in” Tanrıya karışmasıdır (Tüzer, 2006: 77).

Sonuç olarak mistik tecrübenin çeşitlerini; mistik tecrübenin iç veya dış kaynaklı olmasından yola çıkarak bir ayırım yapanlar, din veya din dışı kaynaklı olmasından yola çıkarak bir ayırım yapanlar ve mistik tecrübenin yapısal farklılıklarını esas alarak bir ayırım yapanlar olmak üzere üç ayrı grupta ele alıp incelemek mümkün görünmektedir. Bu ayırım ve sınıflamaların oldukça karmaşık ve soyut olan konunun anlaşılıp incelenmesinde faydalı olduğu söylenebilir.

2.2.3. Mistik Tecrübeye Benzer Tecrübeler

Zirve Deneyimler

Sportif başarılar, bilimsel bir keşif, entelektüel sezgiler, yaratıcılık, sevme ve sevilme gibi kaynak itibarı ile din dışı olarak kabul edilen ve insanların yaşam gücünü arttırıcı motivasyonel etkisi olan tecrübelerdir. Bu tecrübeler, insanların anlam arayışları ve belirsizliklerine cevap vererek hayatın yaşanmaya değer bir amacı olduğunu gösterir (Hökelekli, 2017: 328).

Kimyasal Kişi-Üstü Tecrübeler

Çeşitli ilaçlar; afyon, nikotin, kafein, amfetamin, haşhaş, eter gazı, kloroform, meskalin, morfin, alkol ve LSD gibi uyuşturucu olarak tanımladığımız maddeler, bilinç yapısı üstünde birtakım değişiklikler yaratabilme etkisine sahiptir. Sarhoş bilinç, mistik bilincin bir parçasıdır. Nitröz oksit ve eter, özellikle nitröz oksit hava ile yeterince karıştığında mistik bilinci aşırı şekilde uyarır. Bu gazı soluyan kişi hakikatin en derin noktalarına ulaştığını düşünür. Ancak hakikat geldiği gibi gider ya da kaçar. Yine de derin bir anlamın varlığı duygusu devam eder (James, 1902: 399). James, bu konudaki araştırmalarını daha iyi yapmak için meskalin deneyip kendisinde oluşan ruh halini gözlemleyerek şu sonuca varmıştır. Her bireyin sahip olduğu bir takım psişik ve mistik

beceriler bulunmaktadır. Modern dünya, küreselleşme, kentleşme ve bireyleşme bireyin özüyle olan iletişimini sekteye uğratarak içsel bazı güdü ve kabiliyetlerinin saklı kalmasına sebebiyet vermektedir. İnsanın keşfedemediği bu örtük-gizli tarafı bazı ilaçlar ve maddeler kullanıldığında uyarılarak gün yüzüne çıkabilir (James, 1902; Hökelekli, 2017: 332).

J. A. Symond, kloroform kullanarak deneyimlediği mistik tecrübesini; “tıkanma ve boğulma hissinin geçmesinden sonra, ilk başta tam bir boşluğun içinde kalır gibi olduğunu bunu karanlıkla yer değiştiren yoğun ışık parlamaları ve odada etrafında olup bitenlere dair keskin bir görünüm izlediğini, ama herhangi bir dokunma hissinin olmadığını ifade etmiştir. Daha sonra ölüme yaklaştığını düşündüğünü, akabinde birden ruhunun kendisiyle açıkça ilgilenen, deyim yerindeyse yoğun bir kişisel gerçeklik içinde kendisiyle meşgul olan Tanrı’yı fark ettiğini, bir ışık gibi üzerine aktığını hissettiğini ve bu esriklik halini kelimelerle anlatmanın imkansız olduğunu belirtmektedir. Symond, uyuşturucunun etkisi yavaş yavaş azaldığında, dünya ile bağlantıya dair eski hissinin geri döndüğünü ve Tanrı ile bağlantıya dair yeni hissinin ise sönmeye başladığını dile getirmektedir” (James, 1902: 403).

Zahner, panteistik ile teistik mistik tecrübe arasında net bir çizgi çizer. Ona göre tabii mistisizm, teistik bir anlamda her zaman Tanrıya yöneliktir. Onun bakış açısına göre uyuşturucu aracılığı ile böyle bir yaşantıya asla ulaşılamaz (Holm, 2007: 70). Maslow (1996: 22) ise “*Dinler Değerler ve Doruk Deneyimler*” adlı eserinde mistik tecrübeyi daha iyi anlamamız için kimyasal mistisizme başvurmamız gerektiğini savunur. Söz konusu tecrübeyi bilimsel olarak araştırabilmemiz için uyuşturucu madde alıp mistik deneyim yaşayanları laboratuvar ortamlarında incelemenin, mistisizmin tarihsel ve bilişsel gelişimi açısından çok aydınlatıcı olacağı kanaatindedir.

Huxley, halüsinasyona yol açan maddelerin ölçülü olarak dinî bağlamda kullanımını savunmuştur (Holm, 2007: 69). Huxley geçirdiği meskalin tecrübesinde kendisini büyük bir bütünün parçası olarak gördüğünü ve kendi benlik bilincinin de bu bütünlüğün içinde kaybolduğunu ifade etmektedir. Huxley bu olumlu duygulara ek olarak belirttiği ikinci ifadesinde; korku ve kaygılarının devreye girdiğini, huzur verici aydınlıktaki cennetin kaybolarak yerini karanlık bir cehennem denizine bıraktığını belirtmiştir. Cehennem, her şeyin iğrençlik kazandığı, her olayın nefret yüklü olduğu, dehşetin, düşmanlığın ve kötülüğün kol gezdiği bir dünyayı teşkil eder (Tüzer, 2006b: 528). O, uyuşturucu ile edindiği

bu mistik tecrübelerini, kadim mistiklerin yaşadıkları mistik tecrübelerle denk olarak görmüştür (Holm, 2007: 69).

Psikopatolojik olaylar

Mistiğin “vecd” halindeyken deneyimlediği olgular, gördüğü rüyalar, içine doğan sezgiler, yaşadığı bilinçsizlik hali ve organizmada meydana gelen fiziksel değişiklikler ve kasılmalar bir takım histerik rahatsızlıklarda görülen semptomlara benzemektedir. Fakat bu benzerliklere dayanarak mistikliğin histerik bir rahatsızlık olduğu söylenemez. Çünkü psikopatolojik hallere (sara, delilik vb) çoğu zaman biyolojik bir aksaklığın, eksiklik veya fazlalığın sebep olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Örneğin sara hastalığı, beyindeki bir aksaklıktan dolayı oluşmaktadır (Hökelekli, 2017: 335).

Mistiklere bakıldığında, onların biyolojik ve fiziksel bir aksaklığa sahip olmadıkları görülmektedir. Ayrıca vecd esnasında görülen ve ilk başta bir nöbet ya da panik atak krizini anımsatan birden terleme, kalbin hızla atmaya başlaması ve nefes alışverişinde yaşanan sıkıntılar geçici olup bu hal sona erince beden normal işleyişine dönmektedir. Bu da mistik yaşantının bir duygu hali olduğu ve psikopatolojik olaylar gibi gündelik hayatın her anında ortaya çıkan bir hastalık olmadığını göstermektedir.

Parapsişik Olaylar

Parapsişik olaylar, halk arasında çok popüler olan ve destanlaşarak dilden dile anlatıla gelen ilgi çekici vakalardır. Tasavvufta keramet olarak geçen bu tür olayları yaşayan kişilere de genelde veli denilmektedir. Söz konusu kişilere toplumda ve dinde büyük değer verilmektedir. Parapsişik olaylara; telekinezi, gaybdan birtakım bilgiler verme, aynı anda farklı mekanlarda bulunabilme, bazı rahatsızlıkları tedavi etme, batmadan suyun üzerinde yürüyebilmek, canlıları diriltebilmek vb. doğüstü olan ve İslam literatüründe mucize ve keramet olarak isimlendirilen olaylar, örnek gösterilebilir.

Ancak, doğüstü güçlere sahip olmak ve birtakım kerametlerde bulunmak her zaman mistik tecrübelerde görülmesi gereken bir olgu değildir. Çünkü mistik tecrübelerde önemli

olan olağanüstü olaylar gösterip insanları şaşırtmak değildir. Önemli olan nihâî olanın bilgisine erişebilmektir (Hökelekli, 2003; Ceviz, 2009).

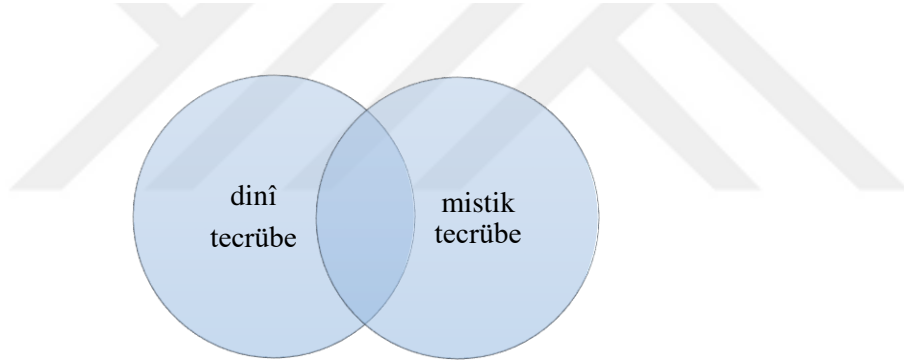
2.2.4. Dinî Tecrübe ve Mistik Tecrübe İlişkisi

Dinî tecrübe ile mistik tecrübenin aynı ya da farklı olduğuna dair iki farklı görüş mevcuttur. İkisinin aynı olduğunu savunan ve dinî tecrübeye dindarlığın bir boyutu olarak yaklaşan bilim adamlarına göre dinî tecrübe ile mistik tecrübe aynı olgulardır (Yüzgeç, 2014: 96). Mistik tecrübe kavramının tarihsel gelişimine baktığımızda bu kanının doğruluğunu görmekteyiz. Örneğin; dinî tecrübe ve mistik tecrübeyi bilimsel olarak ele alarak psikolojik olarak dini ve dinî tecrübeyi araştırmanın önünü açan W. James'in *The Varieties of Religion* adlı eserinde mistik tecrübe ve dinî tecrübeyi eş anlamlı olarak kullandığını görmekteyiz (James, 1902). Stace, Zaehner, Otto, Underhill ve daha birçok düşünür mistik tecrübe ve dinî tecrübenin ayrımından bahsetmezler. Çünkü, onlar mistik tecrübe olarak evrensel "birlik tecrübesini" kabul ederler ve farklı din ve inançlara sahip kişilerin yaşadığı birlik tecrübelerini, mistik tecrübenin eş anlamlısı olan dinî tecrübeler olarak değerlendirirler (Tüzer, 2006: 86).

Dinî tecrübe; her türlü dinî duygu, düşünce ve davranışı içine alan dinî bilinçlilik halidir. Allah'a karşı yaptığımız ibadetlerimiz, tazarru ve yakarışlarımız, ihtidaya sebep olan olaylar, Tanrı merkezli yorumladığımız her türlü olgu ve hadiseler dinî tecrübe kapsamı içinde değerlendirilmektedir. Diğer taraftan dinî tecrübe ile mistik tecrübenin birbirinden farklı olduğunu savunanlar da iki farklı görüşü savunmaktadırlar. Dinî tecrübe ile mistik tecrübenin birbirinden farklı olduğunu iddia edenlerin kabul ettikleri birinci teoriye ya da görüşe göre, dinî tecrübe daha geniş ve genel bir kategori olarak ele alınmakta ve mistik tecrübe dinî tecrübe sınıfının altına yerleştirilmektedir. İkinci teoriye göre ise, mistik tecrübe genel ve asıl kategori olarak ele alınıp dinî tecrübe mistik tecrübenin bir alt dalı olarak kabul edilir (Tüzer, 2006: 98). Maslow (1996: 23)'un doruk deneyimleri hem herhangi bir dine mensup kişilerin hem de farklı bir kültüre veya felsefeye sahip olan örneğin komünistler, antikomünistler, rahipler, bilim adamları, ateistler, liberaller, şairler, tiyatrocular yazarlar,

sanatçılar vb. kişilerin de yaşayabileceğini söylemesi onun da ikinci teoriyi benimsediğini göstermektedir.

Tanrının buyrukları ve bilgisine vahiy gibi doğrudan bir yolla erişmek anlamındaki teistik (dinî) tecrübe ile birlik ve bütünlük deneyiminden meydana gelen mistik tecrübeler, dinî olan deneyimlerin üstünde yer alan bir statüye sahiptir. Dolayısıyla dinî deneyimler herkeste görülebilen geniş bir alana sahipken; mistik tecrübeler, dinî tecrübenin kapsamı içinde kendine yer bulan üst ve özel bir tecrübe formudur. Sonuç olarak, her dinî tecrübe mistik değildir ve her mistik tecrübe de dinî değildir. Çünkü, tanrısız birlik tecrübeleri de gerçekleşebilmektedir (Tüzer, 2006: 104). Bütün bu açıklamalardan sonra dinî tecrübe ve mistik tecrübe arasındaki ilişkinin daha net olarak anlaşılabilmesi için aradaki münasebeti matematiksel olarak aşağıdaki gibi şematize etmek mümkündür.



Şekil 1: Dini tecrübe ve mistik tecrübe ilişkisi

2.2.5. Dinî Tecrübe ve Mistik Tecrübe ile İlgili Yaklaşımlar

Dinî ve mistik tecrübeler tarih boyunca çokça ilgi görmüş, sürekli anlatılagelmiştir. Mistik tecrübelerin bazı hikâye ve mitlere kaynaklık ettiğini söyleyebiliriz. Ayrıca kökeni, kaynağı ve güvenilebilirliği açısından felsefi bir sorun olarak ele alınıp ilim adamlarınca tartışılmış olduğu hatta din adamları tarafından yol gösterici ve kutsalla yaklaşmanın yolu olarak görüldüğü ifade edilebilir. Bu sebeplerden dolayı dinî ve mistik tecrübelerle ilgili birçok farklı görüş ve tanımlar ortaya çıkmıştır.

Schleiermacher'e göre dinin biricikliği ve kendine özgülüğü, dolaysız hiçbir kavram, inanç ve uygulamanın, içine bulaşmadığı salt dinî duygusal yaşantıda aranmalıdır. Felsefi ve

teolojik sistemler, bu aracısız ve duygusal tecrübenin sonucu ve ürünü olmaları yönüyle ikincildir (Tüzer, 2006: 41). Dinin özü; düşünme ve eylemde bulunmak olmayıp sadece sezgi ve duygudur (Schleiermacher, 1998: 22'den akt. Tüzer, 2006: 42). Schleiermacher'ın bu görüşü “Mutlak Bağımlılık Duygusu” olarak adlandırılmaktadır.

James'ın “Görünmeyen Düzenle İlişki” kuramına göre kurumsal dinin aksine bireysel din daha önemlidir. James, bireysel din ile insanların görünmeyen bir düzenin varlığını algılaması sonucu mutluluğun gerçekleşeceğini iddia etmektedir (James, 1902). Bu yaklaşımdan hareket edildiğinde, James'ın öğretisindeki mistik tecrübe ile dinî tecrübenin aynı anlama geldiği görülmektedir. Çünkü James'e göre bütün dinlerin kaynağı, kişisel mistik tecrübedir (Ayten ve Düzgüner, 2019: 34).

Otto'ya göre dinin özü “Numinous” tecrübesindedir. “Numinous tecrübesi; derinden hissedilen, bazen insanı korkuya boğan, titreten, onda hiçlik duygusu yaratan, bazen de büyüleyip hayretler içerisinde bırakan bir ‘eşi ve benzeri olmayan’ın tecrübesidir” (Otto, 1958: 25-30 akt. Tüzer, 2006: 51). Otto'nun Numinous olarak adlandırdığı şeyin evrensel olarak bütün din ve inançlarda görülen Kutsal, Tanrı, Allah ya da Yahweh olarak adlandırılan ilahi varlığa karşılık gelen birleştirici (çatı) bir terim olduğu söylenebilir.

Stace'in mistik tecrübe konusundaki temel tezi “Birlik”tir. Birlik, tezi bütün mistik öğretilerin merkezini oluşturmaktadır. Stace'e göre, Evrensel Birlik algısı, içinde bulunduğu dinsel topluluğun inanç sisteminin rengini alarak tanrısal olarak yorumlanmaktadır (Stace, 2004: 64-65 akt. Tüzer, 2006: 57).

Zaehner'e göre “Teistik Tecrübe”, mistik tecrübenin nihaî ve en üst formudur. Zaehner tüm kültürlerde kendisini gösteren mistik tecrübenin bir ve aynı olduğu görüşünün geçersiz olduğunu öne sürerek, bu tezin tam tersini savunur. Ona göre birçok ve çeşitli mistik tecrübeler vardır (Zahner, 1971: 27'den akt. Tüzer, 2006: 75).

Smart'ın “Bilinç Saflığı” teorisine göre, mistik tecrübe; duyu tecrübesi veya zihinsel imgelerle tanımlanmayan bir dizi tecrübeleri ya da bilinçli olayları ifade etmektedir (Tüzer, 2006: 82). Kısacası Smart'a göre mistik tecrübe; tefekkür ve riyazetle içe dönülerek elde edilen bir tecrübedir. Dolayısıyla o, dışa dönük tecrübeyi ve duygusal olan Panenhenik

tecrübeyi kabul etmemektedir (Tüzer, 2006: 82). Böylece Smart bu konuda Zaehner'den ayrılmaktadır.

Buraya kadar sözünü ettiğimiz bilim adamları, mistik tecrübeyi “birlik” veya “birleşme” deneyimi olarak değerlendirmektedirler. Oysa teistik dinlerde, Tanrı'nın aşkınlığını koruma adına, kulun tanrılaşmasından söz etmek küfürdür (Tüzer, 2006: 89). Swinburne'a göre Tanrı ve birey birbirlerinden bağımsız olarak vardır. Birey dış dünyadaki nesnelere nasıl duyu organları ile kendinden başka bir şey olarak algılıyorsa Tanrı'yı da öyle algılamaktadır (Swinburne, 1979: 247).

Söz konusu bilim adamlarının mistik tecrübeye bakışı ve bu konuda ortaya attıkları teorilerinden bahsettikten sonra genel olarak felsefeciler açısından mistik tecrübenin iki şekilde tanımlandığını söylemek mümkündür. Monistik veya panteistik tanımlama biçimine göre, evrensel mistik tecrübeye “mutlak olarak görülen bir varlıkla birlik” söz konusudur. Bu mutlak varlık, niteliksiz olup tanımlanamamaktadır. Bu tecrübeye düşünsel, imgesel, görsel ya da işitsel hiçbir şey bulunmamaktadır (Tüzer, 2006: 95). “Birlik”, “saf bilinç” ve “mutlakla bir olma” kavramları bu tanımlama kapsamına girmektedir. Teistik tanımlama biçimi ise, insan ile tanrının birliğine veya özdeşliğine kesin olarak geçit vermemektedir. İkilik mistik tecrübenin olmazsa olmazıdır. Mistik tecrübeye bir algılayan kişi, bir de algılanan Tanrı vardır ve bunlar birbirlerinden bağımsızdırlar (Tüzer, 2006: 95). Schleiermacher ve Swinburne'nun görüşleri ise bu tanımlamanın kapsamına girmektedir.

Sonuç olarak; dinî tecrübe ve mistik tecrübe kavramları çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmış olup, farklı boyut ve açılardan ele alınmıştır. Söz konusu düşünürlerin fikirlerinden yola çıkarak mistik tecrübelerin özünü; bireysel veya kurumsal dindarlık, dinî duygusal yaşantılar, eşi ve benzeri olmayanın tecrübe edilmesi, evrensel birlik, bütünlük algısı ve çeşitli teistik tecrübeler oluşturmaktadır.

2.3. Benlik Kavramı

Benlik kavramı bazen kişilik kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmış olsa da benlik ile kişilik birbirinden farklı kavramlardır. Bununla birlikte benlik ve kişilik farklı kavramlar

olmakla beraber birbirlerinden tamamen ayrı da değillerdir. Kişilik, karakter, mizaç, kimlik ve benlik kavramlarını da kapsayan bir kavramdır. Mizaç, daha çok bireye biyolojik olarak genlerle geçen, kişiliğin duygusal yönünü teşkil etmektedir. Örneğin; kızgın olmak, öfkelenmek, çabuk sıkılmak, neşeli olmak, içe kapanık olmak, girişken ve enerjik olmak gibi hususlar, mizaç özellikleridir. Karakter kavramı, daha ziyade kişiliğin sonradan oluşan ahlakî yönünü ifade etmek için kullanılır (Kaya, 1997: 194). Karakter kavramında Freud'un "süper ego" dediği yön ağırlık kazanmış durumdadır. Benlik ise kişiliğin öznel yanı olan bireyin kendisi ile ilgili fikir ve değerlendirmeleridir. Psikanalitik bakış açısıyla baktığımızda, bu kavramın "ego" kavramına denk geldiği söylenebilir.

Kişilik, doğuştan taşınan bir tohumun, bireyin hayatı boyunca yaşadıkları, gördükleri ve deneyimlediklerine bağlı olarak gelişip davranış biçimlerini belirleyen, kişiye özgü olan, doğuştan ve sonradan kazanılan özelliklerin tümüdür. Kişinin kendisiyle ilgili duygu, düşünce ve fikirlerinin toplamından oluşan benlik ise kişiliğin merkezinde bulunan ve kişinin "ben" dediği kavramı belirginleştiren özel ve öznel bir yapıdır (Köknel, 1985: 64).

Benlik, bireyin kendi varoluşsal özellikleri ve sosyal çevreyle etkileşimi sonucunda edindiği bazı negatif ve pozitif tutumların belirlediği bir kavram olmakla beraber, değişim ve dönüşüme açık bir yapısı bulunmaktadır (Geçtan, 2000: 234; Cengil, 2009: 79). Tam veya eksik, doğru ya da yanlış, olumlu veya olumsuz kendi öz benliğimize yüklediğimiz anlamlar, yargılarımız benliğimizi oluşturmaktadır. Kısacası benlik, kendimize dışarıdan bir kişi olarak baktığımızda gördüğümüz yanımızın yansımasıdır (Hökelekli, 2003: 166).

Genel bir tanım yapacak olursak benlik, kişiliğin omurgasını oluşturan ve kişiliğin temel kaynağı olarak işlev gören bölümüdür. Benlik Freud'un id olarak adlandırdığı kavrama karşılık gelen temel dürtü ve hazlarla, sosyal yaşamdaki gerçeklik arasında bir denge oluşturan ve bireyin kendisiyle ilgili duygu, düşünce, hedef ve amaçlarından oluşan, kendini gerçekleştirmesinde motivasyon sağlayıcı bir etkiye sahiptir (Kınter, 2018: 20).

2.3.1. Psikolojide Benlik

Benlik konusu ilk olarak din psikolojisinin kurucusu olan James tarafından işlenmiştir. James *The Principles of Psychology* adlı çalışmasında benliğin "bilen benlik (self as

knower)" ve "bilinen benlik (self as known)" olmak üzere iki alt faktörden oluştuğunu ifade etmiştir. James'e göre, araştırmacıların üstünde durması gereken benlik türü 'bilinen benlik' olmalıdır (Yıldız, 2006a: 90-91). James, bireyin birçok benliği olabileceğini ifade ederek benliğin; maddesel (material self), ruhsal (spiritual self) ve sosyal olmak üzere üç yönü olduğunu belirtir. İnsanın giyecekleri, ailesi, mal varlığı ve vücudu maddi benliğini; içsel ve kutsal ile ilgili olan düşünce ve eğilimleri manevi benliğini; çevresindeki insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden edindiği bilgiler sosyal benliğini oluşturur (Bacanlı, 1990: 11).

Psikanaliz kuramının temsilcisi olan Freud'un benlik kavramına yaklaşımı onun yapısal kişilik kuramında görülmektedir. Freud (2011: 350)'a göre kişilik, id-ego-süper ego üçlüsünden oluşur. İd; hayvanî haz, istek ve arzulara ev sahipliği yapar. Ego; kişiliğin bilinçli olan tarafıdır. İd'in hayvanî içgüdülerini frenleyerek süper ego ile arasında bir denge kurmaya çalışır. Süper ego ise kişiliğin halka dönük olan yanıdır. Süper ego, toplumu, vicdanı, aile ve kültürü ön plana çıkartarak sürekli ahlaklı olanın peşinden gitmeye çalışır. Freud'un ego olarak tasvir ettiği yapının benlik kavramına karşılık geldiği aşikardır. Köse (2005: 35)'nin ifade ettiği gibi, ego; id ve süper ego arasında sıkıştığında savunma mekanizmalarını devreye sokan realite prensibine sahip bir yapıdır.

Sullivan, Horney, Adler gibi psikologlar da benlik kavramını ele almışlardır. "Onlara göre benlik, temel dürtülerle toplumsal gerçekler arasındaki uzlaşmayı sağlayan bir işleve sahiptir" (Kımtır, 2018). Zira söz konusu psikologlar neo-psikanalistçi oldukları için benlik konusuna yaklaşımları Freud'un bakış açısına paralel bir çizgidedir. Horney "ideal benlik ve benlik sevgisi", Sullivan ise "ben sistemi" kavramlarını geliştirmişlerdir (Bacanlı, 1990: 40). Adler (2003: 57)'in genelde kişilik özelde ise benlik kavramının oluşum ve gelişiminde sosyal çevre ve kültüre dikkat çektiği görülmektedir. İnsanlar çevrelerine baktıklarında kendilerinin ne kadar güçsüz olduğunun farkına varırlar ve bu farkındalık doğuştan getirdikleri aşağılık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olur. Söz konusu aşağılık duygusunu kırıp, üstünlük duygularını tatmin etmek için çeşitli taktikler ve benlik yapıları geliştirirler (Bacanlı, 1990: 42).

Analitik psikolojinin kurucusu olan Jung' a göre kişiliğin oluşmasında en önemli etken bizim kollektif bilinçdışımızdır. Kollektif bilinç dışımızda belirli arketipler vardır ve kişinin dışarıya gösterdiği yüzünü (benliği) persona ve ben (self) arketipleri oluşturur (Jung,

2015: 83). Benlik, bilinç ve bilinçaltını birleştiren ortak noktadır (Kısa, 2005: 12). Benlik, en önemli arketiplerden birisidir. Fakat toplumda şöyle bir gerçek vardır ki; insanların benlikleriyle ilgili temel düşünceleri ve kendilerini tanıma biçimleri sosyal çevreleri tarafından şekillenmektedir. Sosyal çevresinin kendisiyle ilgili görüşleri, bireyin kendisiyle ilgili fikirlerine yansır. Böylece çevremiz bizim nasıl bir kişiliğe sahip olduğumuzu düşünüyorsa, biz de kendimizi o şekilde tanımlayıp değerlendiririz. Dolayısıyla, kendimizi değerlendirirken asıl benliğimizin gerçekliğinden habersiz olarak yorum yaparız (Jung, 2012: 35). Kişi bilinçaltındaki arketipten habersiz olarak kendi benlik algısını çevresindeki kişilerin bakış açılarına göre oluşturduğu için aslında kendi benliğini tam olarak tanıyamaz.

Benlik, bireyin psikolojik ve biyolojik yapısının tamamını içine alan, kendisinin tüm yönleriyle ilgili bütünsel bir değerlendirmesidir (Sarıçam, 2013: 224). “Benlik, ‘ben’i tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve ‘ben kimim’ ya da ‘ne yapabilirim’ in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik, kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılayışını etkiler” (Atkinson vd., 2002: 477).

Kendilik psikolojisinin kurucusu olan ve aynı zamanda psikanalist çizgiyi takip eden “Kohut’a göre benlik; insan ruhunun merkezi ve yaşam gücünün kaynağını oluşturan ve kendisini oluşturan parçaların toplamını aşan, onlardan daha büyük ve tam anlamıyla bilinemeyen en üst ruhsal bölümdür” (Türkçapar, 1995: 127).

Fenomenolojik (Hümanist) yaklaşımın temsilcilerinden olan, Rogers’ın “benlik bilinci” ve “koşulsuz sevgi” kavramlarına çokça önem verdiği görülmektedir. Benlik bilinci; kişinin kendisi ile alakalı algılamalarını, düşüncelerini ve kanaatlerini içerir. Benlik bilinci; kişinin ne olduğu değil, kendisini nasıl gördüğüdür. Çok zeki olmasına rağmen kendisinin zeki olmadığına inanan ya da yeteneksiz olduğu halde kendisinin yetenekli olduğunu düşünen bir kişi olabilir (Cüceloğlu, 2012: 252). Bu sebepten dolayı benlik bilinci gerçeği yansıtmayabilir.

Rogers’a göre birey, ancak koşulsuz sevgi içinde büyürse olumlu bir benlik bilincine sahip olabilir. Koşulsuz sevgiye örnek olarak ebeveynlerin evlatlarına olan sevgileri gösterilebilir. Evlatlar ne yaparlarsa yapsınlar ebeveynleri onları koşulsuz sevmeye devam ederler (Atkinson vd., 2002: 478). Ayrıca Rogers, kişinin kendisini kandırmaya

başlamasıyla oluşan stres ve kaygının benlik bilincini olumsuz yönde etkileyeceğini ve böyle bir aldatmanın benlik saygısını yok edebileceğini ifade etmektedir.

Cüceloğlu (2001: 250)'na göre “benlik (öz benlik); başkasının etkisi altında kalmadan, salt iç dünyamızdan kaynaklanan kendimizle ilgili duygu, düşünce algılama ve değerlendirmelerin tümünün etkileşiminden doğan bir olgudur.” Osho (2006: 18)' ya göre insan, doğduğu zaman hakiki benliğine sahiptir. Kişi büyüdükçe içinde bulunduğu sosyal çevre, din ve kültürü tarafından kendisine bazı değer yargıları öğretilir. Toplum tarafından kişiye benimsettirilen bu değer yargıları (Sen Müslümansın, sen Amerikalısın, sen beyazsın vb.) bireyde sahte bir benlik oluşturmaya başlar.

Psikoloji tarihine sembolik etkileşimciler olarak geçen Cooley ve Mead'ın benlik kavramına getirdikleri açıklık “ayna benlik” kavramıdır. Ayna benlik kuramına göre, birey sosyal etkileşimde bulunduğu şahısların kendisine karşı olan davranışlarının sonucunda, çevresinin algılama şekline göre kendisini algılamaya başlar (Bacanlı, 1990: 13). Kısaca özetleyecek olursak; iletişimde bulunduğumuz kişilerin bize karşı olan değerlendirmeleri bizim kim olduğumuzu belirlememizde azımsanmayacak bir öneme sahip olabilmektedir.

Benlik konusunu ele alan çalışmalar incelediğinde hemen hepsinde benliğin kültürden bağımsız olmadığı görülmektedir. İçinde bulunulan kültür yapısı benliğin şekillenmesinde en önemli olgudur. Burger (2006: 498)'in ifade ettiği gibi bireyselliği ön plana çıkaran kültürlerde olumlu bir benlik algısı için bireyin biricikliği, farklılıkları ve bağımsızlığı vurgulanırken, kollektif kültürlerde kişilerin kendilerini büyük bir kültürün parçası olarak görmeleri önemlidir. Sosyal psikolojinin verilerine ve benlik konusuyla ilgili yapılan çalışmalara göre, bireyin kendisiyle ilgili algıları yakın arkadaş ve dostlarının kendisiyle ilgili fikirleriyle paralellik göstermektedir. Kısacası yaşanan toplum ve içinde bulunulan kültür yapısı benliğin biçimlendirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Kuşat, 2001: 101). Bu husustan hareketle büyük düşünür ve sosyolog İbn. Haldun (1968)' un “coğrafya kaderdir” sözüne “her coğrafyanın bir kimliği (benliği) vardır” cümlesini eklemenin yerinde olacağı söylenebilir.

2.3.2. Kur'an ve Tasavvufta Benlik Kavramı

Kur'an ve tasavvufta benlik kavramını ele almamız için ilk önce İslamî kişilik kuramına değinmemiz gerekmektedir. İslam geleneğinde kişilik ruh, kalp ve nefis olmak üzere üç yapıdan oluşmaktadır (Sayar, 2011: 22). Burada benlik kavramına karşılık gelen yapı nefistir. Şu hususu gözden kaçırmamak gerekir ki İslam literatüründeki nefis benlik kavramına karşılık gelmekle birlikte, aslında benlik kavramını da kuşatan daha geniş bir boyuta karşılık gelmektedir. Büyük İslam düşünürü Gazali'nin nefis kavramını; öfke, şehvet, kızgınlık, hiddet gibi duyguları ifade eden birinci anlamı ve bireyin hakikati, özü ve kendisi anlamına gelen ikinci anlamı olmak üzere iki farklı şekilde kullandığı görülmektedir (Kayıklık, 2011: 93). Nefsin birçok hali olduğu için kullanıldığı alanlarda farklı farklı anlamlar taşımaktadır.

Kur'an'da nefis, Nisa suresi 1.ayette olduğu gibi bazen, yaptıklarının altından kalkabilecek güçlü bir kişiliğe sahip olan “can” anlamında kullanılmıştır. Bazen de Maide suresi 116. ayette olduğu gibi; öz, iç ve derun anlamına gelen Tanrının bilgisine ulaşma şerefine nail olmak anlamında kullanılmaktadır. Ayrıca nefis, En'am suresi 12. ayette de olduğu gibi, Yaraticının kendisi için kullandığı bir ifade olabiliyorken devamında gelen ayetlerde farklı bir anlam taşıyabilmektedir. Örneğin, En'am suresi 93. ayette nefis kelimesi, sadece bedene canlılık veren ruh anlamında kullanılmıştır (Mehmedoğlu, 2001: 18-20).

Tasavvuf literatüründe nefsin genellikle insan kişiliğinde yer alan içgüdülere, hayvanî istek ve arzulara karşılık geldiği ileri sürülmektedir. Gürses (2019: 40)'in de ifade ettiği gibi, nefsin kurtuluşu istememek gibi bir amacı olmamakla beraber, kurtuluş ve felaha giden yol ona ağır gelmektedir. Bu sebepten dolayı tasavvufta nefis ile mücadele etmek için riyâzet, seyr-ü sülûk, zikir gibi uygulamalara başvurularak insan doğası temizlenip ahlaklı kılınmaya çalışılır. Tasavvuf kültüründe nefsin yedi mertebesi vardır.

1. Nefs-i Emmare: İnsanı, Allah'tan çeşitli vesvese yollarıyla ayıran ve günahkarlığa teşvik eden isyankâr nefistir. Nefs, ilk ortaya çıkışından itibaren kendini dünyevî ve duiyusal yaşantı, alışkanlık ve zevklerin içinde bulur (Düzgüner ve Ayten, 2019: 59). Nefsi emmare'nin Freud'un yapısal kişilik kuramındaki id kavramına karşılık geldiği görülmektedir (Gürses, 2019: 43). Nefs-i emmare insanı, merkezde kendinin olduğunu,

diğer varlıkların tamamının kendisi için yaşadığını düşünür. Genellikle onun sindiği bünye eğlenmeyi, yemeyi ve cinselliği düşünür (Kayıklık, 2011: 100).

İnsanın içinde birbiriyle çekişen iki ayrı güç olduğu görüşü tarih boyunca felsefi ekollerden mistik geleneklere kadar birçok yerde tartışılmış bir konudur. Freud'un id ile süper ego arasında kalmış, "ego" üzerine kurulu kişilik teorisi bunlardan biridir. Tasavvufta ise nefis ile ruh arasında kalmış kalp üzerine kurulu bir model vardır (Düzgüner ve Ayten, 2019: 62). Yusuf 53'te "muhakkak ki nefis devamlı kötülüğü emreder." Şeklinde geçen nefis, nefsi emareye örnek olarak verilebilir (Sühreverdi, 2000: 587). Kısaca nefsi emmare, "herhangi bir değer yargısı ve otorite tarafından kontrol edilmeyen, yalın bir şekilde doyum arayan, elemden kaçan güdü ve eğilimlerdir (Kasapoğlu, 1997: 12).

2. Nefs-i Levvame: İnsanın yanlış yaptığını görmeye başlayınca yanlış yapmaya direnmesi ve Allah'ın affını istemesidir. Bu mertebedeki insanın günahları, kendisine itici gelmeye, tiksinti vermeye başlar (Kayıklık, 2011: 102). Bireyin yaptıklarından pişmanlık duyması bu aşamada gerçekleşmeye başlamaktadır. Bu mertebe değişim ve dönüşüme atılan ilk adımdır. Ego da bulunan alt kişilikler ve id bireyi arzu ve hırslarına yönlendirirken, nefsi levvame devreye girer ve bizi vicdan ile ya da akl-ı selim ilhamlarla korumaya çalışır (Merter, 2014: 122). Tasavvuftaki kendisini kınayan nefis ve ego psikolojisindeki ego; bencil eğilimleri, hayvanî arzuları, narsist gururu, kendisini kandırmayı ve yalancı umudu dizginlemek için gereklidir (Sayar, 2011: 30). Kıyame süresinin başında "Kıyamet gününe ve devamlı kendisini kınayan nefse yemin ederim ki..." ayetinde geçen nefis kavramı, nefsi levvameye kaynak teşkil etmektedir. Sühreverdi (2000: 587)'nin dediği gibi, "nefis, cibilliyetinin yerleştiği yerden ve tabiatının arzularından ruhun bulunduğu makama çekildiği zaman 'levvame' (kendini kınama) mertebesindedir. Çünkü o mutmainne mahalline nazar ederek oranın yüceliğini idrak edince kendisini devamlı kötülük mahalline çeken nefisini kınamaya başlar."

3. Nefs-i Mülhime: Mülhime aşamasındaki nefis, birtakım vesveselere halen duçar olsa da artık ilhamlar almaya başlamıştır. İyi ile kötüyü birbirinden ayırt edecek irfana erişmiş ve iyiyi tercih edecek iradeye de büyük ölçüde sahip olmuştur (Düzgüner ve Ayten, 2019: 70). Meşru olmayan arzularına karşı direnerek manevî terbiyesini geliştirmek için ibadetlerini arttıran ve manevî yolda mesafe kat etmeye istekli olan nefistir (İbn Arabî 2012: 62). Bu

evrede insan; dua, zikir ve manevî aktivitelerden içsel bir zevk duymaya başlar. Allah'a teslim olma, cömertlik, tevazu, küçük şeylerle tatmin olma ve pişmanlık bu evrede görülen genel özelliklerdir (Kayıklık, 2011: 103).

4. Nefsi Mutmainne: Ahlakî erdemlerin oluşmaya başladığı, bireye sekînet ve huzurun sindiği bu mertebede benlik-ruh ekseni gelişir. Fani sıkıntılarla boğuşan “benlik” artık sonsuzun gölgesinde ve nefsin arzularından kurtulmuştur (Fragar, 2021: 127).

5. Nefsi Raziye: Kişinin başına acı tatlı ne gelirse gelsin Allah'tan geldiğini idrak edip, Allah'a teslim olarak tam bir rıza hali yaşadığı nefis mertebesidir. “Raziye” razı olan, tereddütsüz teslim olan demektir (Düzgüner ve Ayten, 2019: 75). Zannımızca insana “kahrın da hoş lütfun da” dedirten, ulaştığı bu mertebedir.

6. Nefsi Marziye: Bu mertebede kul ile Allah arasında güçlü bir güven bağı oluşur. İki tarafın da birbirinden razı olduğu ve kulda büyük bir tevekkül duygusu uyandıran bu mertebedir (Yılmaz, 2016: 173). “Marziye” kendisinden razı olunan demektir. Kayıklık (2011)' a göre bu evre, nefis ile ruhun birleşme evresidir. Bu evrede insan manevi olarak belli bir statüye gelmiş ve çok büyük yol kat ederek zirveye yaklaşmıştır.

7. Nefsi Kamile: Manevî anlamda tam bir olgunluğa erişme makamıdır. Bu mertebede nefis, artık saf hale gelerek Maslow 'un tabiriyle kendini gerçekleştirmiştir. Kişi, ilahî aşk ile dolmuş ve birlik tecrübesi meydana gelmiştir. Kişi Allah ile bir olmuş ve bunda sebat etmiştir. Bu mertebeye gelen sûfi, nefisini yenerek marifeti kazanmıştır. Derin bir huzur ve içsel tatminin olduğu bu safhada nefis arınmış ve kemale ermiştir (Sayar, 2011: 36). İbn Arabî (2012: 63)'ye göre, bütün aşamaları geçip bu mertebeye varan kişi; kulları irşad etme ve iyiliği emredip kötülükten sakındırma vazifesine haiz olmuştur. Bu nefse sahip olan kimse, artık peygamberlere vâris olmuş ve bu sorumluluğun gereklerini yerine getirmekle yükümlü olmuştur.

Sonuç olarak; İslam kültüründe benlik kavramının karşılığı olarak kullanılan “nefis” birtakım gelişim evrelerinden geçerek değişim ve dönüşüme uğramaktadır. Nefis, en aşağı derece olan nefsi emmareden başlayarak en yüksek derece olan nefsi kamileye erişinceye kadar, kademe kademe gelişerek Allah'a yaklaşmakta ve en sonunda kemale ererek marifete

ulaşmaktadır. Yani İslam kültüründe nefsin mertebelerinin hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

2.3.3. Benliğin Türleri

“Benlik, bireyin ‘algıladığı benliği, benlik imajı’, başkalarının onu nasıl değerlendirdiklerine dair inanışlarını içeren başkalarının gözündeki ‘sosyal benliği’ ve gelecekte olmak istediği ‘ideal benliği’ olmak üzere üç ayrı biçimde ele alınmaktadır” (Kulaksızoğlu, 2000; Topuz, 2013).

1. Algılanan Benlik (Gerçek Benlik): Bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl ifade ettiği ve nasıl değerlendirdiğiyle ilgili olan benlik anlayışıdır. Kısacası bireyin “Ben şöyle şöyle ... biriyim.” derken kullandığı ifadedir (Hökelekli, 2003: 168).

2. Sosyal Benlik: Bireyin toplumdaki kişilerin perspektifinden yola çıkarak kendisini değerlendirmesidir. Başka bir deyişle ait olduğu sosyal çevrenin kendisini nasıl gördüğünü baz alarak kendisini değerlendirmesidir (Peker, 2017: 105).

3. İdeal Benlik: Ulaşılmak istenen, hedeflenen ve kişinin nasıl olması gerektiğini düşündüğü benlik yapısıdır (Cüceloğlu, 2012: 427-428). İdeal benlik, asıl ulaşılmak istenen, arzu ve hayal edilen benlik düzeyidir.

Bireylerin hedef olarak seçtikleri benlik yapısına ulaşabilmeleri için koydukları hedefleri destekleyen davranış örüntülerinde bulunmaları gerekir. Söz konusu davranışlar arttıkça ideal benliğe olan uzaklık azalacağından mutluluk seviyesi ve hayattan duyulan memnuniyet de artacaktır (Hökelekli, 2003: 169). Konulan hedeflere aykırı davranılıp ideal benlikten uzaklaştıkça da kaygılı, güvensiz, umutsuz ve tatminsiz bir birey oluşacağından mutluluk ve huzurdan bahsetmek zorlaşacaktır. Gerçek benlik, ideal benliğe yaklaştıkça daha dengeli, mutlu, hayattan zevk alan, kendini gerçekleştirmiş bir kişilik oluşur (Peker, 2017; Cüceloğlu, 2012; Hökelekli, 2013; Atkinson vd., 2002; Cengil, 2009, Kaya, 1997).

Kişilerin hedeflediği benlikleri ile hali hazırda var olan benlikleri arasında uyumsuzluk arttıkça özgüven seviyeleri ve benlik saygıları da buna bağlı olarak

düşmektedir. İdeal benliğinden uzaklaşan bireyin, ruh sağlığını koruması için bir takım savunma mekanizmaları geliştirmesi gerekebilir. Eğer uyumsuzluk zamanla azalmaz ve artmaya devam ederse savunma mekanizmaları artık bireyi gerçeklere karşı koruyamayacak bir duruma gelir. Geline bu noktada kaygı ve duygusal durum bozuklukları şiddetli bir biçimde hissedilerek ruh sağlığını tehdit edici bir unsur olmaya başlamaktadır (Atkinson vd., 2002: 477).

2.3.4. Benlik Duyguları

Birey zaman zaman kendisinin nasıl bir karakter taşıdığı, kişiliğinin nasıl bir yapıya sahip olduğu ve benliğinin dışardan nasıl algılandığı ya da kendisinin bu konuda ne hissettiği ve nasıl olması gerektiği gibi öz değerlendirmelerde bulunur. Bireyin gerçek benliği ve ideal benliği ile ilgili bu düşüncelerine psikoloji literatüründe “benlik duyguları” denilir. “Başlıca benlik duyguları; izzeti nefis, şeref ve haysiyet duygusu, üstünlük ve aşağılık duygusu, sosyal duygular, zihni ve manevi duygular (akli, estetik, ahlakî ve dinî) olmak üzere dörde ayrılır” (Peker, 2017: 106).

Benlik duyguları kişi farkında olmadan daha ilk çocukluk çağında oluşmaya başlar. Bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre benlik duygularının gelişmesinde en büyük etken olarak görülebilir. Bazı benlik duyguları da içgüdüsel olarak insanın içinde doğuştan var olur. Bu duygulara estetik ve bazı dinî duyguları örnek gösterebiliriz. Benlik duyguları olumlu yönde gelişen bireylerin, benlik saygıları da yüksek olur. Tam tersi olarak benlik duyguları ve öz değerlendirmeleri pesimist bir özellik taşıyan bireylerin benlik saygılarının da bundan etkilenecek düşük olduğu görülmektedir.

2.3.5. Benlik Saygısı

Psikolojide benlik saygısının oluşumu, gelişimi, ölçülmesi gibi araştırma ve incelemeleri yapan ve benlik saygısı kavramını kuramsal olarak ele alan başlıca iki kişi vardır. Bunlardan birisi olan Rosenberg (1965) “*Society and the Adolescent Self-Image*” adlı eserinde benlik saygısını ele alırken, diğeri olan Coopersmith (1967) ise “*The Antecedents of Self-Esteem*” adlı çalışmasıyla Rosenberg’in açtığı yolda ilerlemiştir.

Benlik saygısı; kişinin öz sevgisi, öz değeri, kendine duyduğu merhamet ve hayranlığı ve kendisine biçtiği rol ile beslenen bir kavramdır. Bireyin kendisi olmasını sağlayan güdü, yetenek ve potansiyellerinin tümüyle yaptığı öz değerlendirmesidir (Topuz, 2013: 140). Kımtır (2012: 440)'e göre, kişinin yüksek bir benlik saygısına sahip olması, kendisini sevip sayması ve kendisiyle barışık olması için mükemmel bir birey olmasına gerek yoktur. Bireyin mevcut haliyle kendinden hoşnut olması için kendisini eksikleri, hata, kusur ve güçsüzlükleri ile kabul etmesi gerekir.

Benlik saygısı; bedensel özellikler, zekâ, yetenek, bireysel onur, beceriler ve saygınlık gibi olguların bireyde pozitif bir etki yaratmasıyla oluşmaktadır (Hökelekli, 2003: 172). Kısacası; benlik saygısının yüksek ya da düşük olması bireyin kendi elinde olan bir olgudur. Eğer birey kendisine zulüm ve haksızlık etmeyip olumsuz yönlerine odaklandığı kadar, iyi olduğu olumlu taraflarına da odaklanıp kendisine pozitif bir pencereden bakabilirse benlik saygısı yüksek ve özgüvenli bir birey olacaktır. Tam tersi bir anlayış benimseyip, yetersiz olduğunu düşündüğü taraflarına odaklanırsa da benlik saygısı düşük, kendinden emin olmayan silik bir kişilik tipi oluşturacaktır (Hökelekli, 2003: 173).

Benlik saygısının birbiriyle bağlantılı olan ve döngüsel bir şekil çizen iki yönü bulunmaktadır. Bu bağlamda benlik saygısı, yüksek olmasının verdiği güç ve motivasyonla, bireyin hayatında meydana gelen güzel şeylerin “sebebi” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bazen de sosyal çevreden alınan övgü ve olumlu dönütlerin sebep olduğu, bireyin güçlü ve yeterli hissetmesini sağlayan bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Karşılaşılan her iki durumda da görülen ortak nokta; benlik saygısının özelde bireyin, genelde ise toplumun hayat kalitesini olumlu anlamda etkilediği hususudur (Yıldız ve Çapar, 2010: 106). Benlik saygısı; iyilik, sağlık ve mutlulukla yakından ilgili ve ruh sağlığı üzerinde fark yaratacak bir etkiye sahiptir (Kımtır, 2011: 39-60).

2.3.6. Yüksek Benlik Saygısına Sahip Kişilerin Özellikleri

Benlik kavramı açıklanırken ifade edildiği gibi benlik; bireyin kendisiyle ilgili duygu, düşünce, tutum, tavır ve kanaatleridir. Dolayısıyla bireyin kendisi ile ilgili bu algılayış tarzı, hayata bakış açısı, hayatı anlamlandırması, yaşam memnuniyeti, yetenekleri, hedef ve hayallerinin belirlenmesinde kısacası bireyin kendi kendisini keşfetmesi ve hayatından zevk

almasında etkili olmaktadır. Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmalar; benlik saygısı yüksek bireylerin genel özelliklerinin belirlenmesinde aydınlatıcı bir rol oynamıştır.

Benlik saygısı yüksek kişilerin genel özelliklerini şöyle sıralayabiliriz: Yüksek özgüven, girişimcilik, alınan kararlarda kendinden emin olmak, sorumluluk altına girmeyi kabul etmek, sorumluluktan kaçmamak, yeni fikir, aktivite ve değişikliklere açık olmak, bulunduğu ortamda söz hakkına sahip olmak, lider görüşlü ve çözüm odaklı olmak, doğru bildiği yolda ilerleme gücü ve iradesine sahip olmak, kriz anlarında sakinliklerini koruyarak mantıklı olmak, başkalarının kendileriyle ilgili olumsuz tepki ve görüşlerinden etkilenmemektir. Ayrıca çevreleri ve kendileriyle barışık kişiler olan bu tür kimseler, olaylara gerçekçi yaklaşabilme yetisine sahip, kendini topluma kanıtlama ihtiyacı hissetmeyen, eleştirilere açık olan ve aynı zamanda eleştirel düşünebilen kimselerdir. Aynı zamanda benlik saygısı yüksek olan kimseler, kendilerini kontrol edebilen, iç kontrol mekanizmaları gelişmiş, yalnızlıktan korkmayan ve tedirgin olmayan, kendileri ve çevrelerine olumlu ve iyimser yaklaşabilen ve kendilerinin değerli olduğunu düşünen kimselerdir. Düşük benlik saygısına sahip kişilerin özelliklerine bakıldığında; yukarıda saydığımız özelliklerin tam tersine sahip oldukları görülmektedir. Bu tür kimseler, genelde çekingen, içine kapanık ve dış odaklı bireyler olup karamsar ve olumsuz bir bakış açısına sahiptirler. Düşük benlik saygısına sahip olan kimselerin özgüvenleri yeterince gelişmediği için kendilerini sürekli olarak çevrelerine ve topluma ispatlamaya çalışırlar, eleştirilere kapalı ve oldukça tepkilidirler (Bilgin, 2003: 283; Altunbaş, 2006: 20; Karahan vd, 2004: 28; Yüzgeç, 2014: 24; Kımtır, 2008: 81; Ceviz, 2009: 30; Özkan, 1994: 4). Yapılan çalışmalardan da anlaşıldığı üzere yüksek benlik saygısı, bireyin hayatını ve psikik yapısını olumlu etkileyip, kendini gerçekleştirmesinin önünü açan anahtar bir kavramdır. Bu çerçevede düşük benlik saygısının bireyin hem hayat memnuniyeti ve verimliliğini düşürdüğünü hem de psikolojik sağlığını olumsuz etkilediğini söyleyebiliriz.

2.4. Mutluluk

Mutluluk kavramı psikoloji literatüründe “öznel iyi oluş” kavramıyla geçmektedir. Bu kavram İngilizce literatürde kullanılan “happiness” ve “subjective wellbeing” kavramlarının karşılığı olarak kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, bir insanın hayatının ne kadar değerli ve önemli olduğunu değerlendirmesidir (Gencer, 2019: 1425). Mutluluk; bireyin hayatını

duyuşsal ve bilişsel olarak iki farklı boyutta değerlendirmesidir. Duyuşsal olan tarafta duygu durumları görölürken bilişsel boyutta ise yaşam doyumunu bulunmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016: 223). Yaşam doyumunu kişinin yaşamı hakkındaki değerlendirmesinden oluşmaktadır (Diener ve Ryan, 2018: 2623).

Seligman'a göre, insanlar erdemle mutluluğa ulaşabilirken, benzer şekilde Antik Yunan filozofu Sokrates'e göre gerçek mutluluğun kaynağı, bireyin kendisiyle uyum içinde olmasını sağlayan erdem ve bilgeliğe sahip olmasıdır (Baynal, 2020: 257). Aristoteles'e göre mutluluk; iyi, güzel ve hoş olanı da beraberinde getirdiği için insanın nihaî hedefi olmaktadır (Baynal; 2020: 252).

Büyük İslam filozofu Kindî 'ye göre kişi, mutluluğa giden kapıları keşfetmeli ve üzüntüyü yenmenin çarelerini aramalıdır. Çünkü insanın kendisini üzecek şeylere izin vermesi kendisine yaptığı bir zulümdür (Kaya, 2010: 16). İslam gelenek ve kültüründe nihaî anlam ve amacın keşfedilmesiyle gerçek mutluluğa ulaşılmış olur. Bu keşfi mümkün kılan yegâne iki şey ahlak ve erdemdir (Baynal, 2020: 254).

Mutluluğu değerlendirirken karşımıza iki yaklaşım çıkmaktadır. Bazı psikologlar mutluluğu zevk veya haz duygularının bir sonucu olarak görüp, insan yaşamında acı, üzüntü, keder ve hüzn gibi duygulara yer vermeyip saf hedonizmi benimsemişlerdir. Bazı psikologlar da mutluluğa kendini geliştirerek, ahlaklı ve erdemli bir yaşam sürerek, hayatın anlam ve amacını anlayarak ulaşılacağını savunurlar.

Öznel iyi oluşu değerlendirmek için, genellikle öz bildirim yöntemi kullanılır. Öz bildirim ile yapılan ölçümler kişilerin nesnellikten uzak olmalarına ve kendilerini olduğundan daha iyi göstermeye meyilli olmalarına bağlı olarak objektif olmayabilir. Öz bildirim raporlarında karşılaşılan bu yanlılığı ortadan kaldırmak için yüz ölçümleri, gözetmen raporları, duygu durum testleri, fiziksel sağlık testleri gibi daha objektif belgelere başvurulmaktadır (Diener ve Ryan, 2018: 1622).

Mutluluğu etkileyen üç önemli faktörün olduğu ileri sürülmektedir. Buna göre yapılan meta-analiz çalışmaları sonucu yaşam şartlarının ya da sosyo-demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum, yerleşim yeri, eğitim seviyesi, gelir düzeyi) mutluluk üzerinde %10

oranında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Amaçlı yaşam etkinliklerinin ise mutluluğu %40 oranında etkilediği ifade edilmektedir. Amaçlı yaşam etkinlikleri kapsamında yaşam amaçlarını belirleme ve bunları gerçekleştirme, sosyal ilişkiler kurma, yardım etme, affedicilik, dinî inancın gereklerini yerine getirme gibi faaliyetler bulunmaktadır. Mutluluk üzerindeki en etkili faktörün ise (%50 oranında) genetik faktörler olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2013: 57).

İnsanların sahip olduğu farklı inanç kalıpları, hayat memnuniyetleri ve mutlulukları üzerinde gözle görülür bir etkiye sahiptir. Ayrıca mutluluk korkusu ve dindarlık gibi inanç kalıplarının mutluluk düzeyini etkilediği yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Joshnloo, 2013'ten akt. Sarı ve Çakır, 2006: 223) Mutlu ve Cingöz (2020: 101-118)' ün İHL öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin ahlakî olgunluk seviyeleri ve kendilerini mutlu hissetme oranları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar olduğu tespit edilmiştir. Tay ve arkadaşlarının (2010: 97-114) yaptığı çalışmada da dindarlığın karşılaşılan güçlüklerin olumsuz etkilerini tamponladığı görülmektedir. Çünkü dinler; şefkat gösterme, sabretme, affetme ve merhamet gibi birleştirici erdemleri tavsiye eder. Nielsen (2017: 141-144)' e göre, benimsenen dinî inancın öznel iyi oluşu iki açıdan etkilediği sonucuna varılmıştır. Birinci açıdan bakıldığında dinî inanç, aynı inancı paylaşmayan bireylerde ayrılık ve çatışmalara neden olurken ikinci açıdan bakıldığında aynı görüş ve inancı paylaşan bireylerle de toplumsal bir uyum sağlayarak birlik ve beraberlik şuurunu arttırıcı bir etki gösterebilmektedir.

Ayrıca yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere öznel iyi oluşun; cinsiyet, yaş, eğitim, gelir, medenî durum, sağlık, din, yaşam olayları, öz saygı, iyimserlik, akademik başarı, kişilik özellikleri gibi değişkenlerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Sönmez ve Bozkurt, 2019: 236).

2.4.1. Mutluluk (Öznel İyi Oluş) Kuramları

1. Erek Kuramı: Kişilerin belirli bir amaç ya da hedefe odaklanıp, belirledikleri hedefe ulaştıklarında mutlu olacaklarını savunan kuramdır. “Gereksinimlerin doyurulması mutluluğa, doyurulmayan gereksinimler ise mutsuzluğa yol açar’ şeklindeki açıklamasıyla ereksel kuramları ilk defa dile getiren kişi Wilsondur” (Kurnaz, 2015: 42).

2. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları: Bireyler yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguları bir tartıya koyarak, hangi tarafın ağır geldiğine bağlı olarak mutlulukla ilgili yargılarını ortaya koyarlar. Burada kişinin arzularına ve yaşam doyumuna ne sıklıkla ulaştığı önemlidir. Bireylerin yaşadıkları küçük mutlulukları ne kadar fazla ise birey o kadar mutludur (Eryılmaz, 2009: 976). Karşılaşılan olaylara verilen tepkilerin yönü, mutluluk düzeyi üzerinde belirleyici bir role sahiptir (Ryan ve Deiner, 2018: 2623).

3. Bilişsel Kuramlar: Bilişsel mutluluk kuramları; psikoterapide kullanılan bazı olumlama tekniklerini kullanarak, kişinin olumsuzlukların ve pişmanlığın pençesinden kurtularak daha yüksek bir iyi oluşa varmasını hedefler (Eryılmaz, 2009: 976). Alışkanlık kazandırma ve zihin ağları, telkin ve yönlendirmelerle bireyde pozitif düşünce yapısı oluşturulabilir (Kurnaz, 2015: 45).

4. Evrimsel Kuramlar: Atalarımızın ilkel koşullarda hayatta kalmak için geliştirdikleri savunma iç güduları, zamanla evrilerek genetik bir miras biçiminde sonraki nesillere aktarılmıştır. Söz konusu iç güdüler; tehdit olarak algılanan bir durumla karşılaşıldığında bilinç yüzeyine çıkararak savunma mekanizmalarını devreye sokar ve karşılaşılan tehditle savaşma kabiliyeti geliştirirler (Eryılmaz, 2009: 976).

5. Mizaç ve Kişilik: Mizaç, kişiliğin değişmeyen ve genetik olarak ebeveynlerimizden aldığımız kalıtsal yönüdür. “Farklı kişilik özellikleri arasında, dışadönüklük ve nevrotiliğin en tutarlı ve güçlü bir şekilde iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür” (Deiner ve Rayn, 2018: 2626). Doğan (2013)’nın yürüttüğü çalışmada kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ile mutluluk arasında doğrusal pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Nevrotiklik düzeyi ve mutluluk arasında da negatif korelasyon tespit edilmişti. Yukarıda açıkladığımız gibi öznel iyi oluşu en çok etkileyen faktör %50’lik oranla bireyin kalıtsal özellikleridir.

6. Göreceli Standartlar (Haz Çarkı Teorisi): Göreceli standartlar kuramına göre bireyin; değerleri, geçmişi, hayalleri, olmak istediği yer gibi idealleri ve gerçekte sahip olduğu şartlar karşılaştırıldığında meydana çıkan fark, mutluluk seviyesini belirler (Deiner ve Rayn, 2018: 2626). Örneğin çocukluğundan beri doktor olmak isteyen ve yıllarca bunun için çalışıp,

mücadele veren bir kişi, söz konusu idealine kavuştuğunda geçmişini ve bugünü düşünerek şimdiki halinden büyük bir memnuniyet duyacaktır.

2.4.2. Yüksek Öznel İyi Oluşa Sahip Bireylerin Özellikleri

Öznel iyi oluş ya da mutluluk; tarih boyunca olduğu gibi günümüzde de insanların çokça peşinden koştuğu ve yaşamın kendisine bağlandığı bir kavram olagelmıştır. Bu çerçevede insanlar yaşamın kutsal ve bir kez yaşanacağını bu sebepten dolayı da üzüntülü şeylere zaman ayırmayıp olabildiğince birlik ve beraberlik içinde mutlu bir yaşam sürmenin gerekli olduğunu düşünürler. Böyle bir düşünce yapısına sahip olan insanlar, öznel iyi oluşlarını yükseltmek için belirli stratejiler kullanırlar. Hayatın içine karışmak, yeni deneyimlere açık olmak, değişikliklerden korkmamak, farklı uğraşlar edinmek, grup aktivitelerine katılmak, belirli hedefler koyup onlara ulaşmak için çabalamak, girişken ve pozitif karakter özelliklerini benimsemek öznel iyi oluşu arttıran önemli taktiklerdir (Eryılmaz, 2011: 45). Ergenlerin üzerinde yapılan çalışmalarda ergenlerin yetişkinlere göre biraz daha farklı stratejiler benimsedikleri ortaya çıkmıştır. Örneğin; Yorulmaz ve Eryılmaz (2006)'ın yaptığı çalışmada “ergenlerin, öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek için saygı ve sevgi göstermeyi, insanlarla olumlu ilişkiler içinde olmayı, hazzı aramayı, romantik yakınlık içinde olmayı, olumlu akademik deneyime sahip olmayı, mutluluğu korumayı ve olumsuz duyguları kontrol etmeyi kullandıkları sonucuna varılmıştır”. Ayrıca içsel denetim odağı ve öz saygı düzeyleri yüksek olan ergenlerin mutluluk oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Eryılmaz, 2011: 45).

Dışa dönük ve sosyallik oranı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu gözlemlenmektedir. İnsanın sosyal bir varlık olması sadece mutluluğu üzerinde değil aynı zamanda ruh sağlığı üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir. Bu çerçevede kalabalık bir ailede yetişen bireylerin daha girişken ve aktif oldukları dolayısıyla geliştirdikleri sıcak ilişkiler sayesinde daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Diener ve Ryan, 2018: 2623).

Eryılmaz ve Aypay (2011: 173)'ın yaptığı çalışmada “mutluluk düzeyleri yüksek olan kişilerin, iletişime daha açık oldukları, daha işlevsel düşündükleri, daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları, daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları ve iş yaşamında daha üretken oldukları, evlilik doyumlarının yüksek

olduğu ve stresle daha iyi başa çıktıkları görülmektedir.” Dolayısıyla bireyin başarılı bir kimlik statüsüne sahip olmasıyla öznel iyi oluşu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilirken, ipotekli kimlik statüsüne sahip olmasıyla negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin; emniyet kemeri takmak, kurallara uymak, sağlıklı yiyecekler tüketmek ve spor yapmak gibi bilinçli bireyler oldukları, zayıf bir iradenin göstergesi olan hastalıklardan ve bağımlılıklardan uzak durma eğiliminde oldukları anlaşılmıştır (Diener ve Ryan, 2018: 2623).

2.5. Mistik Tecrübe ile Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki

2.5.1. Genel Olarak Ruh Sağlığı ve Mistik Tecrübe İlişkisi

Evrende görünmeyen bir düzen ve zekâ vardır. Bu görünmeyen düzenle uyumlu yaşama haline “din” denir. İnsanoğlu evreni yaratıp düzenleyen akla inanmadığında, var olan mevcut düzene uymamış olmaktadır (Tarhan, 2011: 211). Zira insanlar, inandıkları gibi davranırlar. Bu tarz bir uyumsuzluk beraberinde birçok soru ve sorun meydana getirmektedir. İnsanın dünyadaki varoluş amacı, kim olduğu, nereden gelip nereye gittiği gibi hayatî soruların cevabını mensup olunan inanç sistemi vermektedir. Bu bağlamda dinin insana verdiği yaşam gayesi ve değerler sisteminin, bireyin ruhsal anlamdaki eksikliklerini ve belirsizliklerini giderdiği ifade edebilir.

Fragher (2018: 44)’ a göre tasavvuf, yaşanan modern çağa tam olarak uygun bir mistik yoldur. Zira tasavvuf ehli insanlar dünyadan el etek çekmeyerek bir aile kurarlar, halktan uzaklaşmadan ve insanlarla sosyal etkileşimde buldukları bir işte çalışarak, inançlarını hayatın içinde yaşarlar. Söz konusu yaşam biçimi, daha güçlü bir irade ve benlik yapısının oluşmasını gerektirir. Yapıcı (2013: 100)’nın belirttiği gibi çevre ile ilişkilerde bulunma “sosyal uyumluluk” faktörünü geliştirerek ruh sağlığını koruyucu etki yaratmaktadır.

Ruh sağlığı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, dindarlık ile benlik saygısını karşılaştıran çalışmaların küçük bir kısmında anlamlı ilişkilere rastlanmazken (Yıldız ve Çapar, 2010; Yapıcı ve Zengin, 2003) çalışmaların çoğunda anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Cengil, 2009; Yıldız, 2006a; Şahin, 2005; Topuz, 2013; Ayten, 2005; Yıldız, 2006b; Kımtır, 2012). Yapılan araştırmalarda; içe güdümlü dindarların benlik saygısı düzeylerinin dışa güdümlü dindarlara oranla daha yüksek çıkması da göze

çarpan bir başka hususu oluşturmaktadır. Tokur (2016: 168)'un yaptığı çalışmada iç güdümlü dindarlığın benlik saygısı ile pozitif anlamda güçlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde Koç (2009: 481)'un yürüttüğü çalışmada da dindarlığın iç güdümlü boyutu ile benlik saygısı değişkeni, birbirlerini olumlu anlamda etkileyen faktörler olarak bulunmuştur.

Adler'e göre dinin ruh sağlığını destekleyen üç önemli yönü vardır. Birincisi; din insana duygusal, bilişsel ve maddi yararlar sağlayarak sosyal destek ve ilişki imkanları sunmaktadır. İkincisi; din bireylerin ölüm korkusunu azaltmakta ve bireyin yaşamına anlam katmaktadır. Üçüncü ise dinin, çekilen acılara ve ıstıraplara karşın ahiret hayatında sonsuz mutluluğa ulaşılacağını bildirmesidir (Cirhinlioğlu vd., 2013: 89). Kısacası, her şeye gücü yeten, sevgi dolu, merhametli ve bağışlayıcı bir Tanrı tasavvuruna sahip olmak ya da O'na bağlanıp yönelerek O'nunla iletişimde halinde olmak, bireyin ruhunun arınmasına ve daha az endişeli, kaygılı ve umutsuz olmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda Kuşat (2001)'ın çalışmasında da seven ve koruyan tanrı tasavvurlarına sahip olan bireylerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu ve sosyal hayatlarında daha mutlu oldukları görülmüştür.

Dinin ve dinin insandaki yansıması olarak nitelendirilebilecek dinî veya mistik tecrübelerin; insanların mücadele, azim, kararlılık ve sorumluluk duygularını beslediği bilinmektedir. Bu çerçeveden bakınca mistik tecrübelerin belirsizlikleri ortadan kaldırarak amaçlı bir yaşama önyak oldukları söylenebilir. Ayrıca yukarıda ele alınan çalışmalara dayanarak mistik veya dinî tecrübe yaşamının hayatı anlamlandırmada olumlu bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Nitekim Nazi kamplarında hayat mücadelesi veren ve logoterapinin kurucusu olan Frankl (1993: 75-79)'ın da belirttiği gibi, varoluşsal boşluklar ve hayatı anlamlandıramama, ruh sağlığını bozan temel sebeplerdendir. Bu sorunun çözümü ise insanoğluna bir anlam ve amaç sunan din ve inançlarda gizlidir.

2.5.2. Mistik Tecrübe ile Benlik Saygısı ve Mutluluk İlişkisi

Mistik tecrübe ile benlik saygısı arasındaki ilişkiye değinmek için öncelikle mistik tecrübe yaşayan bireylerin nasıl bir benlik ve kişilik yapısına sahip olduklarını bilmek gerekir. Bu çerçevede İslam kültüründeki tasavvuf erbabı sufîlere bakıldığında amaçlarının gönül terbiyesi olduğu görülmektedir. Gönül terbiyesinden kasıt nefsi, kötü heves ve

arzulardan sakındırarak fitratta var olan ilahi öze ulaşmaktır. Tasavvuf geleneğinde gönül ya da kalp, değişim ve dönüşümün merkezidir (Gürses, 2019: 22). Kalp, kişiliğin ana merkezi olan bir metafor olarak kullanılır ve kalbi kötü duygulardan temizlemek için bir takım riyazet ve uygulamalarda bulunulur. Nefsi ıslah etmek için gerçekleştirilen riyazet ve uygulamaların nihaî amacı ise ahlaklı, edepli ve Allah'a yakın bir birey yetiştirmektir (Sayar, 2011: 5).

Mistik tecrübeler, kişide sonsuz ve ebedi varlıkla bütünleşme ve bir olma tecrübesi oluşturarak bireysel benlerin ayrılığından doğan kıskançlık, narsistlik, kibir, çatışma ve kötü duyguların ortadan kalkmasına sebep olması bakımından ahlakî açıdan önemlidir (Yüzgeç, 2014: 44). Hökelekli (2017: 343)' ye göre, mistik bazı yönleriyle diğer insanlardan ayrılır. Mistikler özellikle duygusal olan kişiler olmakla birlikte, bazı duyguları normal insanlara oranla daha fazla geliştirmiştir. Mistiklerin bu duygusal yönleri, onların daha yumuşak huylu ve huzur dolu olmasını sağlamaktadır. Mistik kişiliğin tabiatında “aşk” yer almaktadır. Onların Allah'a duydukları aşk ve muhabbet içselleşir ve karşımıza sevgi dolu, sosyal çevresi ve evrenle uyumlu, insana değer veren bir benlik yapısı çıkar. Daha önce söz edildiği gibi benlik saygısı kişinin kendisine yüklediği olumlu duyguların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda konuya yaklaşıldığında, mistik tecrübeler yaşayarak ilahi varlıkla bütünleşme duygusu yaşayan bireylerde yüksek bir benlik saygısı görülmesi doğal karşılanabilir. Maddi şeylere önem vermeyip ahlak ve edebi ön plana çıkaran mistiklerin mutluluk ve hayat memnuniyetleri de daha yüksek olmaktadır. Bir dine bağlanmak ve teslim olmakla meydana gelen mistik tecrübelerde, insanın özünün değerli ve Allah'tan bir parça olarak görülmesi, benlik saygısı ve mutluluğu yükseltici bir etki yaratabilmektedir (Bahadır, 2002: 111-120).

Yine dinî tecrübenin en büyük formlarından birini oluşturan “dua” olgusuna bakıldığında “dua”nın bir çeşit katarsis görevi görerek bireyi rahatlattığını söylemek mümkündür. Örneğin Yaran (2009; 15)'in Türkiye ve İngiltere'de yaşayan Müslümanlar üstünde yaptığı çalışmada; insanların en çok yaşadığı dinî tecrübe türünün “duaya cevap” olduğunu tespit etmiştir. Dua kişinin azmini ve dayanıklılığını artırarak ruhsal ve fiziksel sağlığı güçlendirici bir etkiye sahiptir. Nitekim Poloma-Gallup'un yapmış olduğu araştırmada, deneklerin %82'si duanın iyileştirici gücüne inandıklarını ifade ederken %73'ü ise başkasına yapılan duanın şifa kaynağı olabileceğini ifade etmişlerdir (Kurnaz, 2015: 52).

Ele aldığımız bütün bu çalışmalardan hareketle; sahip olunan inanç sistemi, din ya da mistik tecrübelerin insanların hayatlarına olumlu anlamda etkide bulunarak, daha kaliteli ve amaçlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Dinî ve mistik tecrübe yaşayan birey kendini ve çevresini daha değerli görmeye başlamakta, olumsuzluk ve acılara daha ılımlı ve metanetli yaklaşabilmektedir. Böylece hayattaki duruşu ve çizgisi netleşerek istikrarlı, kararlı, özgüvenli ve sorumluluk sahibi bir birey haline gelmektedir. İşte bu noktada mistik tecrübe, mutluluk ve benlik saygısı arasında sıkı bir ilişkinin varlığından söz etmek mümkündür. Zira söz konusu üç kavramın özelliklerine baktığımızda, bu kavramlar arasında birbirini destekleyici ve güçlendirici ilişkiler olduğu görülmektedir. Şöyle ki; benlik saygısı yüksek kişilerin genel özelliklerinin “yüksek özgüven, girişimcilik, alınan kararlarda kendinden emin olmak, sorumluluk altına girmeyi kabul etmek, sorumluluktan kaçmamak, yeni fikir, aktivite ve değişikliklere açık olmak, bulunduğu ortamda söz hakkına sahip olmak, lider görüşlü ve çözüm odaklı olmak” olduğu ileri sürülmektedir. Aynı zamanda doğru bildiği yolda ilerleme gücüne ve iradesine sahip olmak, kriz anlarında sakinliklerini koruyarak mantıklı olmak, başkalarının kendileriyle ilgili olumsuz tepki ve görüşlerinden etkilenmemek, çevreleri ve kendileriyle barışık olmak da benlik saygısı yüksek olan kişilerin özellikleri arasında zikredilmektedir (Bilgin, 2003: 283; Altunbaş, 2006: 20; Karahan vd, 2004: 28; Yüzgeç, 2014: 24; Kıınter, 2008: 81; Ceviz, 2009: 30; Özkan, 1994: 4.) Öznel iyi oluşu yüksek kişilerin özelliklerinin ise “yeni deneyimlere açık olmak, değişikliklerden korkmamak, farklı uğraşlar edinmek, grup aktivitelerine katılmak, belirli hedefler koyup onlara ulaşmak için çabalamak olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca mutluluk düzeyi yüksek olan kişilerin, girişken ve pozitif karakter özelliklerini benimsemek, içsel denetim odağı ve öz saygı düzeylerinin yüksek olması, çevreleriyle iletişimleri güçlü olması gibi özelliklerinin olduğu görülmektedir (Diener ve Ryan, 2018: 2623; Eryılmaz, 2011: 45). Dolayısıyla önemli ruhsal sağlık kriteri olan bu iki özelliğe sahip olan kişilerin özelliklerinin birbirine benzer olduğu, böylece mutluluk ve benlik saygısının ruh sağlığını destekleyen bir bütünün iki ayrı parçası olduğu söylenebilir.

Mistik tecrübenin genel özellikleri ve alt faktörlerine göz atıldığında, “benlik (ego) niteliğini ölçen maddeler, birleşme niteliğini ölçen maddeler, deruni sübjektif niteliği ölçen maddeler, zaman ve mekân niteliğini ölçen maddeler, noetik (bilgi) niteliğini ölçen maddeler, anlatılamazlık niteliğini ölçen maddeler, pozitif etki (aktiflik) niteliğini ölçen maddeler ve dinî niteliği ölçen maddelerin olduğu görülmektedir (Ünal, 2000: 32). Bu

bağlamda benlik saygısının mistik tecrübe ile olan ilişkisi ele alındığında; mistik tecrübenin noetik (bilgi) nitelik, pozitif etki (aktiflik) niteliği ve benlik niteliği alt faktörünün bireyin kendi değerini anlaması, kendisini sevmesi, çevresiyle ilişkilerinde yapıcı roller üstlenmesi, lider görüşlü olması, sorumluluk sahibi olması, girişken olması ve olumlu bir kimlik oluşturarak daha mutlu, amaçlı ve anlamlı bir hayat yaşaması bağlamında birbirleriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı şekilde “derunî sübjektif nitelik, noetik (bilgi) nitelik, pozitif etki (aktiflik) niteliği ve dinî nitelik” alt faktörlerinin de mutlulukla yakından ilgili kavramlar olduğu söylenebilir. Derunî sübjektif nitelik; dingin, huzurlu, sakin ve sade bir yaşamın ifadesidir. Böyle bir yaşantıda stres, anksiyete ve umutsuzluğa yer yoktur. Mutluluğun sırrı, huzurlu ve umutlu bir yaşamdır. Nitekim tarih boyunca insanlar böylesi bir yaşama kavuşmak için çabalamışlar ve çeşitli yöntemler keşfetmişlerdir. Aktiflik, pozitiflik ve dinî inançlara sınıksız bağlanarak hayatta ulaşılabilecek belirli hedefler koymak, bu yöntemlerin en iyi bilinenleri olarak zikredilebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

Bu bölümde kısaca çalışmamızın konusu, amacı, önemi, sınırlılıkları, belli başlı hipotezleri, kullanılan ölçek ve analiz teknikleri gibi yöntemsel bilgilere yer verilerek araştırmanın ana hatları çizilecektir.

3.1. Araştırmanın Konusu

Araştırmamızda mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk olmak üzere, üç temel kavram arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur. Daha sonra söz konusu üç temel kavramın sosyo-demografik faktörlerle ilişkisi ele alınmıştır. Benlik saygısı; bireyin kendisinin kim olduğu ile ilgili fikirleri sonucunda oluşturduğu öz değer algısıdır. Bireyin kendisi hakkındaki yargı, değerlendirme ve düşünceleri benlik saygısının düşük ya da yüksek olmasında etkili olan faktörlerdir.

Bir diğer kavramımız olan mutluluk ise tarih boyunca araştırılmış ve hakkında çeşitli görüşler ileri sürülmüş felsefe ve pozitif psikolojiye ait bir terimdir. İnsanların büyük çoğunluğu, bu dünyadaki nihai hedefinin “mutlu olmak” olduğunu belirtmektedir. Dinî kültür içerisinde bilhassa ahiret inancı olan ilahi dinlere inanan dindar insanların nihai hedef olarak dünya ve ahiret mutluluğuna erişmeyi diledikleri görülmektedir. İnanan insanların bu yöndeki arzu ve amaçları yapılan dua ve ibadetlerde kendini sık sık göstermektedir. Bu bağlamda *mutluluk* kavramını, kişinin yaşadığı hayatın verimliliği ile ilgili değerlendirmelerinin bütünü şeklinde ifade etmek mümkündür (Eryılmaz, 2011: 44).

Araştırmanın en temel kavramlarından birisi olan, mistik tecrübe ise varoluşta tezahürleri görülen sonsuz hakikatin idrakine ulaşma çabasıdır. Bu çaba herhangi bir dinin sınırları içerisinde de görülebilir, inanç sistemleri dışında tamamen insanın kendi varoluşu içerisinde de ortaya çıkabilir (Albayrak, 2009: 154). Mistik tecrübenin özünü; kutsalla birleşme, onu hissetme, sonsuz olanın bilgisine sahip olma ve yaratılışı kavramak oluşturmaktadır. Bu olağanüstü hali deneyimleyen bireyler asıl gerçekliği keşfederler. Bu keşif onların baştan aşağı değişmelerini ve dünyaya bambaşka bir gözle bakmalarını sağlamaktadır. Bu tecrübeyi yaşayan kimselerin benlik yapıları, hayatı yorumlama şekilleri, olaylara ve insanlara yaklaşma biçimleri büyük çapta farklılık göstermektedir. Bu bağlamda konuya yaklaşıldığında mistik tecrübe yaşayan bireylerin benlik saygıları ve

mutluluklarının; deneyimin verdiği içsel haz, dinginlik ve huzura bağlı olarak yüksek olacağı düşünülmektedir. Benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri; insanın ruh sağlığı, hayat doyumu, kendisiyle barışık olma ve yaşam memnuniyeti üzerinde etkili faktörlerdir. Birlik, bütünlük, aşkınlık gibi duyguları içinde barındıran mistik tecrübeleri yaşayan mistiklerin, çoğunlukla bu özelliklere sahip bireyler olduğu anlayışından hareketle araştırmamızın konusu; mistik tecrübe düzeyi ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin ampirik olarak incelenmesidir.

3.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmamızın temel amacı, mistik tecrübe (Aşkınlıkla birlik-birleşme) yaşayan ve yaşamayan bireylerin, benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında müspet ya da menfi yönde anlamlılık derecesinde bir ilişki olup olmadığını ampirik veriler ışığında ortaya koymaktır. İlave olarak araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki fark ya da ilişkilerin tespit edilerek ortaya koyulması amaçlanmaktadır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Bilindiği üzere mistik tecrübe kavramı, psikoloji literatürüne W. James tarafından kazandırılmıştır. Mistiklik öyle soyut bir haldir ki ancak yaşayan kişi onun verdiği hazzı, dinginliği, huzuru ve mutluluğu anlayabilir. Mistik tecrübeyi; kozmik bir varlık ya da Allah ile iletişim halinde olmak, onu hissetmek, onunla bütünleşmek, zaman ve mekânın üstüne çıkarak hakikatin bilgisini keşfetmek olarak tanımlamak mümkündür. Böylesine etkileyici bir deneyimi yaşamak, kişinin kendisinde, çevresinde ve dünyaya bakış açısında bambaşka ufuklar açmaktadır. İlk olarak mistik tecrübe sayesinde kişi, kendisini daha değerli görme fırsatını elde eder ki bu husus, benlik saygısının yükselmesine katkıda bulunur. İkinci olarak, artık hakikatin bilgisine nail olduğu için gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak kendisini daha dinç ve daha mutlu hissedebilir.

Ülkemizde din psikolojisi alanında bugüne kadar yapılan çalışmalar incelendiğinde, mistik tecrübe konusunda yapılan araştırmaların az sayıda olduğu ve genellikle benlik saygısı, kişilik ve dindarlıkla ilgili olarak ele alındığı görülmektedir. Araştırmamızın hem din psikolojisi literatürüne bir katkı sağlaması hem de mistik tecrübelerin benlik saygısına ek

olarak insanların nihai hedefi olarak görülen mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi bakımından önem taşıdığı söylenebilir. Dolayısıyla daha önceki çalışmalarda mistik tecrübenin benlik saygısı ve mutluluk değişkenleriyle olan ilişkisinin bir arada deneysel olarak ele alınmamış olması, bu araştırmanın din psikolojisi literatürüne önemli bir katkıda bulunacağını düşündürmektedir.

3.4. Araştırmanın Problemleri

Araştırmamızın ana problemi; mistiklik düzeyi ile mutluluk (öznel iyi oluş) ve benlik saygısı değişkenleri arasında herhangi bir ilişki ve etkileşim olup olmadığını varsa, bu ilişkinin hangi yönde ve düzeyde olduğunu ortaya koymaktır. Buna ek olarak araştırmada alt problem olarak sıralayabileceğimiz şu sorulara cevap aranacaktır. Mistik tecrübe düzeyi ve diğer değişkenlerin; sosyo-kültürel ve demografik faktörlerle ilişkisi nasıldır? Mistik tecrübenin özellikleri nelerdir? Mistik tecrübe bir dine bağlı olmakla ilgili midir? Agnostik veya ateist olanlar da mistik tecrübe yaşayabilir mi? Mistik tecrübe esnasında nasıl bir hâl oluşur ve bu hâl ne kadar sürer? Mistik tecrübe yaşayan bireylerin, benlik saygıları yaşanan tecrübeye bağlı olarak artabilir mi? Mistik tecrübe gibi birey tarafından kutsal ya da sıra dışı olarak addedilen bir olguyu deneyimlemek, insanların mutluluk seviyelerinde ne yönde değişiklikler meydana getirmektedir?

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmamızın konusunu oluşturan mistik tecrübe ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi, örneklem grubunu oluşturan 413 kişiden toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Benlik saygısı ve mutluluk değişkenleri genelde duygu durumları olduğundan ve duygular özellikle Covid 19 gibi küresel bir pandemiyle mücadele edilen bir zamanda çokça değişikliğe uğrayacağından, araştırmamız yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.
3. Araştırmada ulaştığımız bulgular, ayrıca kullanılan ölçeklerin güvenilirliği ve kullandığımız analiz teknikleriyle sınırlıdır.

3.6. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezi; sıradan olmayan hatta çoğu zaman ilahî bir lütuf olarak görülen mistik tecrübenin, onu deneyimleyen bireylerin psişik yapılarında bir takım olumlu değişim ve dönüşümler meydana getirerek benlik saygısı ve mutluluk düzeylerini arttırıcı yönde bir etkiye sahip olduğudur. Ana hipoteze ek olarak sosyo-demografik faktörlerle mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk arasında anlamlılık derecesinde fark ve ilişkilere dair alt hipotezlerden bahsetmek de mümkündür. Buna göre;

3.6.1. Sosyo-Kültürel ve Demografik Değişkenlerin Mistik Tecrübe Düzeyi ile Olan İlişisine Dair Alt Hipotezler

H1: Mistik tecrübe düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır. Kadınların mistik tecrübe düzeyi, erkeklere oranla daha yüksektir.

H2: Mistiklik düzeyi ile katılımcıların yaşları arasında anlamlı derecede farklılıklar vardır. Yaşça daha büyük olanların mistik tecrübe düzeyi daha yüksek olacaktır.

H3: Mistiklik düzeyi ile eğitim seviyesi arasında anlamlılık düzeyinde bir fark vardır. Yüksek eğitim seviyesine sahip olanların mistik tecrübe düzeyleri daha düşük olacaktır.

H4: Mistik tecrübe düzeyi ile meslek grupları arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

H5: Mistik tecrübe düzeyi ile gelir durumu değişkeni arasında negatif yönde bir farklılaşma vardır. Yüksek gelir düzeyine sahip kimselerin mistik tecrübe yaşama düzeyleri düşük olacaktır.

H6: Mistik tecrübe düzeyi ile deneklerin yaşadığı yerleşim yerleri arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır. Kırsal kesimlerde yaşayan katılımcıların mistik tecrübe düzeyleri şehirlerde yaşayan katılımcılara oranla daha yüksektir.

H7: Mistik tecrübe düzeyi ile katılımcıların kendini dindar olarak görme eğilimleri arasında anlamlılık derecesinde farklar vardır. Öznel dindarlık algısı yüksek olan kişilerin öznel dindarlık algıları arttıkça mistik tecrübe yaşama düzeyleri de artacaktır.

H8: Mistik tecrübe düzeyi ile katılımcıların bedensel sağlıkları arasında anlamlı bir fark yoktur.

H9: Mistik tecrübe düzeyi ile katılımcıların psikolojik sağlıkları arasında anlamlılık düzeyinde farklılaşma vardır. Psikolojik açıdan sağlıklı olma düzeyleri yüksek olan katılımcıların, mistik tecrübe yaşama durumları daha fazla olacaktır.

H10: Mistik tecrübe düzeyi ile katılımcıların öznel mutluluk algıları arasında anlamlı farklar mevcuttur. Öznel mutluluk algısı yüksek olan katılımcıların mistik tecrübe yaşama düzeyleri daha fazla olacaktır.

H11: Mistik tecrübe düzeyi ile katılımcıların dini (İslami) bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma yoktur.

3.6.2. Sosyo-Kültürel ve Demografik Değişkenlerin Benlik Saygısı ile Olan İlişisine Dair Alt Hipotezler

H12: Cinsiyet ile katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arasında; erkeklerin lehine anlamlılık düzeyinde fark olacaktır. Başka bir deyişle erkeklerin benlik saygıları kadınlarınkinden daha yüksektir.

H13: Katılımcıların yaş aralıklarına göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlı farklılıklar mevcuttur. Yaş seviyeleri yüksek olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri diğerlerinden daha yüksek olacaktır.

H14: Katılımcıların eğitim seviyelerine göre benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir fark yoktur.

H15: Katılımcıların mesleklerine göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlılık derecesinde bir farklılaşma yoktur.

H16: Katılımcıların ekonomik durumları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde ve anlamlılık derecesinde bir farklılık mevcuttur.

H17: Katılımcıların yaşadığı yerleşim yerleri onların öz saygılarını ve benlik bilinçlerini etkileyecek önemli bir değişkendir. Kırsal kesimde yaşayan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri şehirlerde yaşayan katılımcılara oranla daha düşüktür.

H18: Katılımcıların kendini dindar olarak görme eğilimlerine göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlılık derecesinde farklar vardır. Buna göre öznel dindarlık algısı yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri de daha yüksek olacaktır.

H19: Katılımcıların bedensel sağlıkları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma vardır. Bedensel sağlık durumu iyi olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri de yüksek olacaktır.

H20: Katılımcıların psikolojik sağlıkları ile benlik saygıları arasında anlamlılık derecesinde bir fark vardır. Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin psikolojik olarak sağlıklı olmanın en önemli kriterlerinden birisi olan benlik saygısı düzeyleri de daha yüksek olacaktır.

H21: Katılımcıların öznel mutluluk algıları ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir fark vardır. Öznel mutluluk algısı yüksek olan katılımcıların benlik saygısı düzeyleri de diğerlerinden yüksek olacaktır.

H22: Katılımcıların dinî (İslamî) bilgi düzeyleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir fark vardır. Dinî bilgi düzeyi iyi ve çok iyi olan katılımcıların benlik saygıları da diğerlerinden daha yüksek olacaktır.

3.6.3. Sosyo-Kültürel ve Demografik Değişkenlerin Mutluluk ile Olan İlişisine Dair Alt Hipotezler

H23: Katılımcıların cinsiyetlerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklar vardır. Kadınlar erkeklere oranla daha yüksek mutluluk düzeyine sahiptirler.

H24: Katılımcıların yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönde bir farklılaşma vardır. Yaş seviyesi yüksek olan katılımcıların mutluluk düzeyleri daha yüksek olacaktır.

H25: Katılımcıların eğitim seviyelerine göre mutluluk düzeylerinde istatikselsel olarak anlamlı bir farklılaşma yoktur.

H26: Katılımcıların mesleklerine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark yoktur.

H27: Katılımcıların ekonomik durumlarına göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklar olacaktır. Ekonomik durumu ortanın üstü ve iyi düzeyde olan bireylerin öznel iyi oluş ya da mutluluk düzeyleri de artacaktır.

H28: Katılımcıların yaşadığı yerleşim yerlerine göre mutluluk düzeyleri birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılaşacaktır. Kırsal kesimde yaşayan katılımcıların mutluluk düzeyleri şehirlerde yaşayan katılımcılara oranla daha yüksektir.

H29: Katılımcıların kendini dindar olarak algılama düzeylerine göre mutluluk seviyeleri birbirinden anlamlı bir şekilde farklılaşacaktır. Kendilerini daha fazla dindar olarak algılayan bireylerin mutluluk seviyeleri de daha yüksek olacaktır.

H30: Katılımcıların bedensel sağlıkları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir fark vardır. Bedensel sağlıkları iyi durumda olan bireylerin mutluluk düzeyleri daha yüksek olacaktır.

H31: Katılımcıların psikolojik sağlıkları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olacaktır. Psikolojik sağlıkları iyi durumda olan kişilerin mutluluk düzeyleri diğerlerinden daha yüksek olacaktır.

H32: Katılımcıların öznel mutluluk algıları ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma vardır. Öznel mutluluk algıları yüksek olan katılımcıların mutluluk düzeyleri daha yüksek olacaktır.

H33: Katılımcıların dinî (İslamî) bilgi düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlılık derecesinde fark mevcuttur. İslamî bilgi düzeyi yüksek olan katılımcıların mutluluk düzeyleri daha yüksek olacaktır.

3.6.4. Mistik Tecrübe Düzeyi ile Benlik Saygısı ve Mutluluk Arasındaki İlişkiye Dair Alt Hipotezler

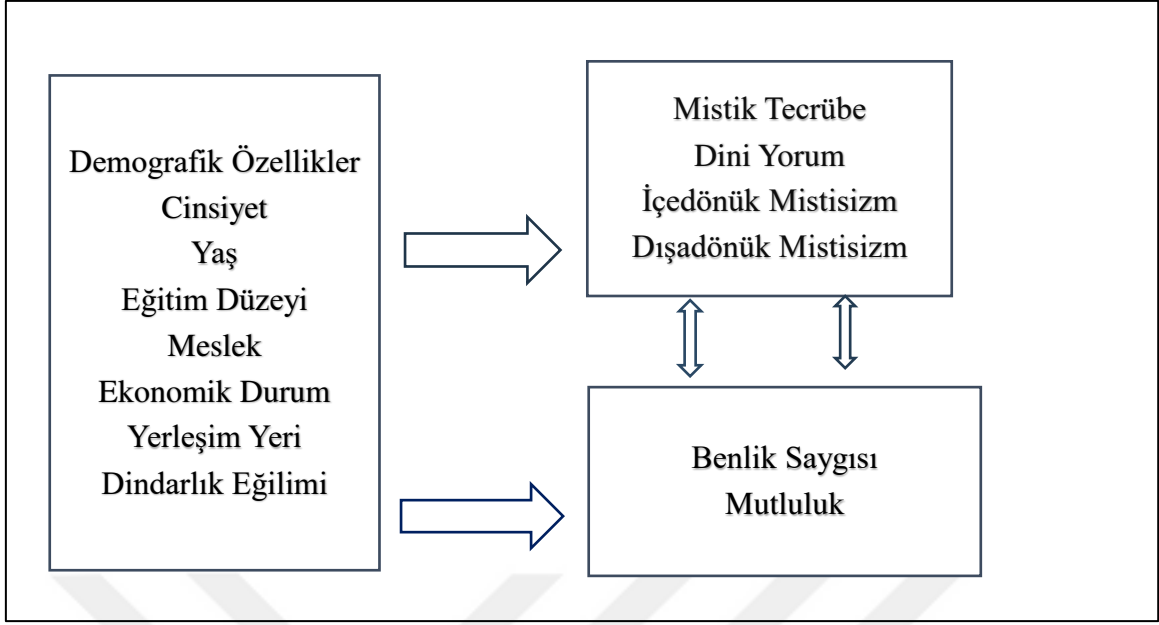
H34: Mistik tecrübe yaşayan bireylerin; birlik, bütünlük hissi ve aşkınla iletişimin verdiği iç huzurla doğru orantılı olarak benlik saygısı düzeyleri de yüksek olacaktır.

H35: Mistik tecrübeyi deneyimlemekten doğan sakinlik ve dinginlik hali bireylerin sosyal ve bireysel yaşamlarında dengeli bir ruh hali meydana getireceğinden mutluluk düzeyleri artacaktır. Dolayısıyla mistik tecrübe ile mutluluk arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki mevcuttur.

H36: Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

3.7. Araştırmanın Modeli

Araştırma modelini demografik değişkenlerin; mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutlulukla olan ilişkisi ile mistik tecrübenin; benlik saygısı ve mutlulukla olan ilişkisi oluşturmaktadır.



Şekil 2: Araştırma Modeli

3.8. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzeri bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme grubunu ise 18-75 yaş aralığında bulunan, tesadüfi örnekleme yöntemi ve online anket uygulaması sonucunda ulaşılan farklı demografik özelliklere ve sosyal çevrelere sahip, 413 kişilik bir grup oluşturmaktadır.

3.9. Veri Toplama Araçları

Veriler online anket uygulama yöntemiyle toplanmış olup, verilerin toplanılmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Mistik Tecrübe Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” nden yararlanılmıştır.

3.9.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların, kültürel ve demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. Başka bir deyişle kişisel bilgi formunda örneklemin cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, ekonomik durum, yaşanan yerleşim yeri, öznel dindarlık düzeyi, öznel mutluluk algısı, bedensel sağlık, psikolojik sağlık ve dini bilgi düzeylerini kapsayan 11 madde bulunmaktadır.

3.9.2. Mistik Tecrübe Ölçeği (Mystical Scale)

Araştırmada katılımcıların mistik tecrübe düzeylerini ölçmek için Ralph W. Hood (1975) tarafından geliştirilen Mistik Tecrübe Ölçeği kullanılmıştır. Mistik Tecrübe Ölçeği'nin Türkçeye ve kültürümüze uyarlanması, Mehmet Süheyl Ünal tarafından yapılmıştır. Ünal'ın 2000 yılında yüksek lisans tezi olarak gerçekleştirdiği ölçek çalışmasında, söz konusu ölçek 5'li likert formatında hazırlanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi için kullanılan cevaplama; "çok uygun", "uygun", "kararsızım", "uygun değil", "hiç uygun değil" şeklinde olup, puanlama aynı sırayla yani olumludan olumsuz doğru 5, 4, 3, 2, 1 şeklindedir. Ölçek, 16 tanesi olumlu, 16 tanesi olumsuz olmak üzere 32 maddeden oluşmaktadır. Sorular ve puanlama sistemine göre, ölçekten alınacak en küçük değer 1x32, en büyük değer ise 5x32 olacaktır (Ünal, 2000). Söz konusu soruların ölçtüğü sekiz faktör (kategori) vardır. Bu faktörler ve karşılıkları olan sorular bilgilendirme amaçlı olarak aşağıda listelenmiştir. Hood'un geliştirdiği ölçek başlangıçta her ne kadar iki faktörlü (dini yorum, mistisizm) ise de 1993'te arkadaşlarıyla tekrar yaptıkları bir çalışmada, dini yorum, dışadönük mistisizm ve içedönük mistisizm olmak üzere üç faktör önerisinde bulunmuşlardır. Ülkemizde söz konusu ölçeğin adaptasyon çalışması ilk kez Ünal (2000) tarafından daha sonra da Albayrak (2009) tarafından yapılmıştır. Albayrak (2009)'ın yaptığı çalışmada ölçek maddelerinin üç faktör altında toplandığı tespit edilmiş ve çalışmada Albayrak (2009)'ın modeli esas alınmıştır.

1. Benlik (ego) niteliğini ölçen sorular: 3, 4, 6, 24
2. Birleşme niteliğini ölçen sorular: 12, 19, 28, 30
3. Deruni sübjektif niteliği ölçen sorular: 8, 10, 29, 31
4. Zaman ve mekân niteliğini ölçen sorular: 1, 11, 15, 27
5. Noetik (bilgi) niteliğini ölçen sorular: 13, 16, 17, 26
6. Anlatılamazlık niteliğini ölçen sorular: 2, 21, 23, 32
7. Pozitif etki (aktiflik) niteliğini ölçen sorular: 5, 7, 18, 25
8. Dini niteliği ölçen sorular: 9, 14, 20, 22

Ölçeğin İngilizce olan orijinal metnine göre güvenilirlik, Cronbach Alpha katsayısı 76 bulunmuştur (Hood, 1993). Ünal (2000) ölçeğin Alpha güvenilirlik katsayısının 89 olduğunu belirtirken, Albayrak, 2009 yılında Giresun'da yürüttüğü çalışmada ölçeğin Alpha katsayısının 81 olduğunu tespit etmiştir. 2018 yılında Ulu tarafından Erciyes Üniversitesinde yapılan çalışmada, ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 91 olarak bulunmuştur.

Bizim yürüttüğümüz bu çalışmada ise, ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 92 olarak bulunmuştur. Yapılan çalışmaların güvenirlik katsayılarının yüksek olması, ölçeğin ülkemizde güvenilir olduğunun kanıtıdır.

3.9.3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Scale)

Araştırmada kullandığımız benlik saygısı ölçeği Morris Rosenberg (1963) tarafından geliştirilmiştir. ABD’ de geliştirilip uygulamaya sokulan ölçek, birbiriyle dolaylı olarak ilişkili on iki faktörden oluşmaktadır. Benlik saygısı alt faktörü Guttman ölçekleme tekniğiyle hazırlanmış olan ölçek, beş olumlu ve beş olumsuz ifadenin kullanıldığı on soruluk bir testten oluşmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986: 33). Ölçeğin Türk kültürüne uygunluğu ve ergenler için olan versiyonunu ilk defa Çuhadaroğlu 1986 yılında yapmıştır. Çuhadaroğlu, test-tekrar test tekniğiyle ölçeğin güvenirlik katsayısını 75 olarak bulmuştur. Ölçeğin yetişkinler için olan versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını ise 1996 yılında Mediha Korkmaz yapmıştır. Bu çalışmada ölçeğin yetişkinler için olan versiyonu kullanılmış ve ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 88 olarak bulunmuştur. Ölçek, dördümlü likert tipi bir ölçek olup bireylerin “Çok Doğru, Doğru, Yanlış, Çok Yanlış” seçeneklerinden en uygun olanını işaretlemesiyle değerlendirilmesi yapılmaktadır. Benlik saygısı alt ölçeğinden alınan en yüksek puan 6 olup, en düşük benlik saygısına karşılık gelir. En düşük puan olan 0 ise en yüksek benlik saygısını göstermektedir (Korkmaz, 1996: 48).

3.9.4. Oxford Mutluluk Ölçeği

Çalışmamızda kullandığımız Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), 2000 yılında Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiş olup geçerlilik-güvenirlik çalışması ve Türkçe’ye uyarlaması 2011 yılında Doğan ve Akıncı Çötök tarafından gerçekleştirilmiştir (Doğan ve Akıncı Çötök, 2011:165-172). Doğan ve Akıncı Çötök, ölçeği çeşitli faktör analizlerine tabii tutmuş, psikometrik özelliklerini madde analizleriyle incelemişlerdir. Araştırmada söz konusu ölçeğin 7 maddelik ve 5’li likert tipinde olan kısa formu kullanılmıştır. Akıncı Çötök ve Doğan’ın yaptığı çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı 85 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda ise ölçeğin Cronbach Alpha Güvenirlik katsayısı 74 olarak bulunmuştur.

3.10. Verilerin Toplanması ve Analizi

18-75 yaş arası bireylerde mistik tecrübe düzeyi ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin ölçülmesi için hazırlanmış olan anket formu; “Kişisel Bilgi Formu”, “Mistik Tecrübe Ölçeği”, “Benlik Saygısı Ölçeği” ve “Mutluluk Ölçeği” inden oluşmaktadır. Anket formu, 2021 yılının Temmuz ve Ekim ayları arasında rastgele örneklem metoduyla Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan bireylere gönüllük esasına dayalı olarak online bir şekilde uygulanmıştır.

413 gönüllü katılımcı tarafından doldurulan anket formundan elde edilen verileri analiz etmek için SPSS-25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen ham veriler AFA, varyans analizleri, T- testi, Dunnett's C, Anova Tukey HSD, pearson ve kısmi korelasyon testlerinden yararlanılarak çözümlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde anket formunda yer alan ölçekler yardımıyla elde edilen ham verilerin analizler sonucunda işlenmesiyle ortaya çıkan bulgulara ve yorumlara tablolar halinde yer verilecektir.

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Tablo 1

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	294	71,2
Erkek	115	27,8
Diğer	3	,7
Cevapsız	1	,2
Toplam	413	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılanların %71,2’si (N=294) kadın, %27,8’i (N=115) ise erkeklerden oluşmaktadır. Diğer taraftan (%0,7) (N=3) katılımcı cinsiyet olarak kendisini kadın ya da erkek olarak değerlendirmedini belirtirken 1 katılımcı ise cinsiyetiyle ilgili soruya cevap vermemeyi tercih etmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları

Yaş	N	%
18-25 yaş	214	51,8
26-35 yaş	117	28,3
36-45 yaş	45	10,9
46-55 yaş	23	5,6
56-65 yaş	10	2,4
66-75 yaş	4	1,0
Toplam	413	100,0

Tablo 2’de görüldüğü üzere; araştırmaya katılan kişilerin yaklaşık yarısı (N=214, %51,8) 18-25 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. Bunları sırasıyla 26-35 yaş aralığındaki (N=117; %28,3) kişiler, 36-45 yaş aralığındaki (N=45; %10,9) kişiler, 46-55 yaş aralığındaki (N=23; %5,6) kişiler ve 56-65 yaş aralığındaki (N=10; %2,4) kişiler takip etmektedir. 413 kişilik denek grubundan araştırmaya katılanların (N=4; %1) sayısı ve oran bakımından en az olanları ise 66-75 yaş grubunda yer almaktadır.

Tablo 3

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre dağılımları

Eğitim Düzeyi	N	%
İlk Okul Mezunu	10	2,4
Orta Okul Mezunu	19	4,6
Lise Mezunu	92	22,3
Üniversite Mezunu	231	55,9
Lisansüstü	61	14,8
Toplam	413	100,0

Tablo 3’teki verilere göre, araştırmaya katılanların yaklaşık %56’sını (N=231) üniversite mezunları oluşturmaktadır. Diğer taraftan katılımcıların %22,3’ünü (N=92) lise mezunları oluşturmaktadır. Daha sonra sırasıyla yaklaşık %15’ini (N= 61) lisansüstü mezunları, yaklaşık %5’ini (N=19) ortaokul mezunları ve %2,4’ünü (N=10) ilkokul mezunları teşkil etmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların meslek türlerine göre dağılımları

Meslek	N	%
Öğrenci	169	40,9
İşçi	28	6,8
Çiftçi	7	1,7
Memur	56	13,6
Esnaf	6	1,5
Ev Hanımı	30	7,3

Emekli	7	1,7
Diğer	110	26,6
Toplam	413	100,0

Tablo 4' teki verilere göre, örneklem grubunun mesleklere göre dağılımına bakıldığında yaklaşık %41 (N=169) oran ile katılımcıların yarısına yakını öğrenciler oluşturmaktadır. Bu sırayı %26,6 (N=110) oran ile diğer seçeneğini işaretleyen katılımcılar takip etmektedir. Daha sonra sırasıyla yaklaşık %13,6 (N=56) oranıyla memurlar, %7,3 (N=30) ile ev hanımları, yaklaşık %7 (N=28) ile işçiler, her biri yaklaşık %2 (N=7) oranıyla emekli ve çiftçiler ve nihayetinde da %1,5 (N=6) ile esnaflar gelmektedir.

Tablo 5
Katılımcıların gelir düzeylerine göre dağılımları

Gelir	N	%
Düşük	31	7,5
Ortanın Altı	53	12,8
Orta	249	60,3
Ortanın Üstü	61	14,8
Yüksek	16	3,9
Çok Yüksek	3	,7
Toplam	413	100,0

Tablo 5'te görüldüğü üzere, örneklem grubunun gelir düzeyine göre dağılımına bakıldığında; katılımcıların %60,3'ünü (N=249) orta gelir düzeyindeki bireyler oluşturmaktadır. Yaklaşık %15'ini (N=61) ortanın üstünde gelir düzeyine sahip olan katılımcılar meydana getirmektedir. Daha sonra sırasıyla yaklaşık %13'ünü (N=53) ortanın altı gelir düzeyindekiler, %7,5'ini (N=31) düşük, yaklaşık %4'ünü (N=16) yüksek ve %0,7'sini (N=3) çok yüksek gelire sahip bireyler meydana getirmektedir.

Tablo 6

Katılımcıların yaşadıkları yerleşim yerine göre dağılımları

Yerleşim yeri	N	%
Köy	84	20,3
Kasaba	28	6,8
Şehir	123	29,8
Büyük Şehir	178	43,1
Toplam	413	100,0

Tablo 6'daki verilere göre, örneklem grubunun yerleşim yerlerine göre dağılımına bakıldığında yaklaşık %43 (N=178) oran ile katılımcıların çoğunluğunu büyük şehirde yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Bunları sırasıyla yaklaşık %30 (N=123) oranı ile şehirde yaşayan bireyler takip etmektedir. Daha sonra yaklaşık %20 (N=84) ile köy ve %7 (N=28) ile kasabada yaşayan bireyler gelmektedir.

Tablo 7

Katılımcıların öznel dindarlık algılarına göre dağılımları

Dindarlık	N	%
Dindar Değil	94	22,8
Biraz Dindar	140	33,9
Dindar	134	32,4
Oldukça Dindar	34	8,2
Çok Dindar	11	2,7
Toplam	413	100,0

Tablo 7'deki verilerde örneklem grubunun öznel dindarlık algılarına ilişkin bulgular yer almaktadır. Tablo 7'ye göre, örneklem grubunun yaklaşık %34'ü (N=140) kendilerini "biraz dindar" olarak tanımlamaktadır. %32,4'ü (N=134) kendilerini "dindar", yaklaşık %23'ü (N=94) "dindar değil", %8,2'si (N=34) "oldukça dindar" ve yaklaşık %3'ü (N=11) kendilerini "çok dindar" olarak tanımlamaktadırlar.

Tablo 8

Katılımcıların bedensel sağlık yönünden durumlarına göre dağılımları

Bedensel Sağlık	N	%
Kötü	9	2,2
İdare Eder	73	17,7
İyi	241	58,4
Çok İyi	90	21,8
Toplam	413	100,0

Tablo 8’den de anlaşılacağı üzere, örneklem grubunun bedensel sağlıkları ile ilgili bulgulara bakıldığında, katılımcıların yarısından çoğu (%58, N=241 kişi), fiziksel sağlıklarının “iyi” olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların yaklaşık %22’si (N=90) bedensel sağlıklarının “çok iyi”, %17,7’si (N=73) “idare eder” ve %2,2’si (N=9) “kötü” olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 9

Katılımcıların ruhsal sağlık yönünden durumlarına göre dağılımları

Psikolojik sorun	N	%
Evet ciddi bir sorunum oldu	58	14,0
Evet fakat hafif bir sorunum oldu	161	39,0
Hayır hiç sorunum olmadı	192	46,5
Toplam	411	99,5
Cevapsız	2	,5

Tablo 9’den anlaşıldığı üzere, 413 kişilik örneklem grubunun %46,5’i (N=192) psikolojik veya psikiyatrik sorunlarının olup olmadığına dair soruya “hayır hiç sorunum olmadı” şeklinde, %39’u (N=161) “evet fakat hafif bir sorunum oldu” şeklinde cevap vermişlerdir. Diğer taraftan katılımcıların %14’ü ilgili soruya ilişkin (N=58) “evet ciddi bir sorunum oldu” şeklinde görüş bildirirken 2 kişinin (%.5) ruhsal-psikolojik durumuyla ilgili bilgi vermek istemediği saptanmıştır.

Tablo 10

Katılımcıların öznel mutluluk algısına göre dağılımları

Öznel Mutluluk Algısı	N	%
Çok mutsuzum	7	1,7
Mutsuzum	33	8,0
Ne mutlu ne mutsuzum	159	38,5
Mutluyum	191	46,2
Çok mutluyum	23	5,6
Toplam	413	100,0

Tablo 10’da verilen öznel mutluluk algısı bulgularına bakıldığında, 413 kişilik örneklem grubunun yaklaşık yarısının (%46, N=191) kendisini “mutluyum” şeklinde tanımladığı görülmektedir. %38,5’i (N=159) “ne mutlu ne mutsuzum”, %8’i (N=33) kendilerini “mutsuz” olarak gördüklerini belirtmişlerdir. Örneklem grubunun yaklaşık %2’si (N=7 kişi) kendilerinin “çok mutsuz” olduğunu ifade etmişlerdir.

Tablo 11

Katılımcıların dini (İslamî) bilgi düzeylerine göre dağılımları

Dini bilgi düzeyi	N	%
Çok zayıf	10	2,4
Zayıf	45	10,9
Orta	131	31,7
İyi	177	42,9
Çok iyi	50	12,1
Toplam	413	100,0

Tablo 11’de verilen bilgiler incelendiğinde, katılımcı grubunun yaklaşık %43’ü (N=177) dini bilgi düzeyini “iyi” olarak ifade etmektedirler. Diğer taraftan yaklaşık %32’si (N=131) dini bilgi düzeylerinin “orta” %12,1’i (N=50) dini bilgi düzeylerinin “çok iyi” yaklaşık %11’i (N=45) “zayıf” ve %2,4’ü (N=10) “çok zayıf” olduğunu belirtmişlerdir.

4.2. Katılımcıların Mistik Tecrübe, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeyleri

Tablo 12

Katılımcıların mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları puan ortalamalarına ilişkin bulgular

Değişken	Mean	Median	Mode	Sd.	Min.	Max	Kurtosis	Skewnes
Dışadönük mistisizm	3,458	3,571	4,00	,6989	1	5	1,013	-,948
Dini yorum	3,046	3,000	3,00	,7943	1	5	-,366	-,172
İçedönük mistisizm	3,202	3,222	3,00	,6812	1	5	,477	-,252
Toplam mistisizm	3,270	3,281	2,97	,6352	1	5	,882	-,626
Benlik saygısı	1,883	1,900	2,00	,5339	0	6	,245	-,460
Mutluluk	3,181	3,285	3,29	,6389	1	5	,241	-,641

Tablo 12’de görüldüğü üzere örneklemin Mistik Tecrübe Ölçeğinin boyutlarından en yüksek puan ortalamasını dışadönük mistik tecrübe boyutundan aldığı ($X=3,458$); en düşük puan ortalamasını ise ilgili ölçeğin dini yorum boyutundan aldıkları ($X=3,046$) görülmüştür. Katılımcıların Mistik Tecrübe Ölçeğindeki toplam puan ortalamaları ise $X=3,270$ olarak tespit edilmiştir. Diğer taraftan katılımcıların benlik saygısı ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının $X=1,883$ olduğu dolayısıyla örneklemin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının da 5 üzerinden $X=3,181$ olduğu, yani mutluluk düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Mistik Tecrübe Ölçeğindeki Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 13

Örneklemin cinsiyetlerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (t-testi)

Değişken	Cinsiyet	N	X	Sd.	t	df	P
Dışa dönük mistisizm	Kadın	294	3,4772	,68385	,507	407	,612
	Erkek	115	3,4385	,71647			
Dini yorum	Kadın	294	2,9894^a	,80698	-2,445	407	,015
	Erkek	115	3,2010^b	,73185			
İçe dönük mistisizm	Kadın	294	3,1788	,66534	-1,347	407	,179
	Erkek	115	3,2792	,70923			
Toplam mistisizm	Kadın	294	3,2561	,63042	-1,022	407	,307
	Erkek	115	3,3269	,62999			

Tablo 13'te görüldüğü gibi katılımcıların cinsiyetlerine göre Mistik Tecrübe Ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında, sadece dini yorum boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu ($X=3,20$; $P<,05$) diğer taraftan Mistik Tecrübe Ölçeğinin diğer boyutlarında ve toplam mistik tecrübe puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlılık düzeyinde herhangi bir fark olmadığı görülmüştür ($p>,05$). Böylece *H1 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 14

Örneklemin yaşlarına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Yaşlar	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	18-25 yaş	214	3,4453	,67615	,049	,999	yok
	26-35 yaş	117	3,4634	,72575			
	36-45 yaş	45	3,4746	,72862			
	46-55 yaş	23	3,4969	,67022			
	56-65 yaş	10	3,4643	,96964			
	66-75 yaş	4	3,5536	,56054			
	Toplam	413	3,4580	,69890			

Dini yorum	18-25 yaş	214	3,0981	,75321	1,638	,149	yok
	26-35 yaş	117	2,9753	,82970			
	36-45 yaş	45	2,9827	,83349			
	46-55 yaş	23	3,1111	,79913			
	56-65 yaş	10	2,6333	,95301			
	66-75 yaş	4	3,7500	,67510			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	18-25 yaş	214	3,2186	,65512	,666	,649	yok
	26-35 yaş	117	3,1206	,69688			
	36-45 yaş	45	3,2691	,74929			
	46-55 yaş	23	3,2850	,66483			
	56-65 yaş	10	3,1889	,83977			
	66-75 yaş	4	3,5000	,61864			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	18-25 yaş	214	3,2839	,61031	,428	,829	yok
	26-35 yaş	117	3,2297	,66233			
	36-45 yaş	45	3,2785	,67518			
	46-55 yaş	23	3,3288	,61287			
	56-65 yaş	10	3,1531	,81403			
	66-75 yaş	4	3,5938	,53278			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 14’te görüldüğü üzere araştırmada katılımcıların yaşlarına göre Mistik Tecrübe Ölçeğinde; hem mistik tecrübenin söz konusu üç boyutunda (dışadönük mistisizm, içedönük mistisizm ve dini yorum) hem de toplam mistisizmde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$). Buradan hareketle *H2 hipotezinin* doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 15

Örneklemin eğitim seviyelerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Eğitim	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışa dönük mistisizm	İlk Okul	10	3,4286	,69416	1,894	,111	Yok
	Orta Okul	19	3,4812	,60132			
	Lise	92	3,3020	,60248			
	Üniversite	231	3,5322	,68170			
	Lisansüstü	61	3,4098	,88332			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
İçe dönük mistisizm	İlk Okul	10	3,2444	,58279	,764	,549	Yok
	Orta Okul	19	3,2749	,56579			
	Lise	92	3,1111	,64809			
	Üniversite	231	3,2434	,68898			
	Lisansüstü	61	3,1530	,74816			
	Toplam	413	3,2020	,68128			

Tablo 15’te görüldüğü gibi katılımcıların eğitim durumlarına göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nin dışadönük mistisizm ve içedönük mistisizm boyutlarında anlamlılık derecesinde bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$).

Tablo 16

Örneklemin eğitim seviyelerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Dunnett’s C testi)

Değişken	Eğitim	N	X	Sd	F	P	Fark
Dini yorum	İlk Okul	10	3,1556	,76837	,494	,741	yok
	Orta Okul	19	3,0877	,61817			
	Lise	92	2,9988	,78524			
	Üniversite	231	3,0832	,76929			
	Lisansüstü	61	2,9490	,95141			
	Toplam	413	3,0465	,79437			

Toplam	İlk Okul	10	3,3000	,59734	1,255	,287	yok
mistisizm	Orta Okul	19	3,3125	,47973			
	Lise	92	3,1630	,55647			
	Üniversite	231	3,3247	,63053			
	Lisansüstü	61	3,2080	,78780			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 16’da görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumlarına göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nini dini yorum ve toplam mistisizm boyutlarında anlamlılık derecesinde bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>,05$). Böylece *H3 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 17

Örneklemin mesleklerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Tukey HSD Test)

Değişken	Meslek	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük	Öğrenci	169	3,4290	,69927	2,570	,013	yok
mistisizm	İşçi	28	3,1684	,60460			
	Çiftçi	7	3,7551	,75914			
	Memur	56	3,5523	,68247			
	Esnaf	6	2,7857	,97625			
	Ev Hanımı	30	3,6119	,45124			
	Emekli	7	3,0816	,81381			
	Diğer	110	3,5279	,72283			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini	Öğrenci	169	3,0585	,79618	1,073	,380	yok
yorum	İşçi	28	2,9881	,62660			
	Çiftçi	7	3,6984	,77702			
	Memur	56	2,9940	,75965			
	Esnaf	6	2,6111	,80966			
	Ev Hanımı	30	3,1370	,65356			
	Emekli	7	2,9365	,86509			
	Diğer	110	3,0343	,87070			
	Toplam	413	3,0465	,79437			

İçedönük	Öğrenci	169	3,2005	,68956	1,563	,145	yok
mistisizm	İşçi	28	3,0873	,57086			
	Çiftçi	7	3,7778	,61531			
	Memur	56	3,2679	,63202			
	Esnaf	6	2,7407	,93404			
	Ev Hanımı	30	3,2889	,53930			
	Emekli	7	2,9206	,85277			
	Diğer	110	3,1828	,71750			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam	Öğrenci	169	3,2605	,64208	1,926	,064	yok
mistisizm	İşçi	28	3,0949	,49275			
	Çiftçi	7	3,7455	,68166			
	Memur	56	3,3153	,60959			
	Esnaf	6	2,7240	,86927			
	Ev Hanımı	30	3,3875	,41177			
	Emekli	7	2,9955	,79353			
	Diğer	110	3,2920	,67294			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 17’de görüldüğü gibi katılımcıların mesleklerine göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nden aldıkları puanlara bakıldığında her üç boyutta (dışadönük mistisizm, içedönük mistisizm, dini yorum) ve toplam mistisizmde anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$). Buradan hareketle *H4 hipotezinin* doğrulanmadığı görülmüştür.

Tablo 18

Örneklemin gelir durumlarına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Gelir	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük	Düşük	31	3,5392	,78698	1,986	,096	Yok
mistisizm	Ortanın altı	53	3,2884	,73018			
	Orta	249	3,4398	,70953			
	Ortanın üstü	61	3,6405	,54476			
	Yüksek	19	3,4511	,68473			

	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini yorum	Düşük	31	3,2366	,78659	,603	,661	Yok
	Ortanın altı	53	2,9790	,72339			
	Orta	249	3,0464	,79820			
	Ortanın üstü	61	2,9982	,85286			
	Yüksek	19	3,0819	,78291			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	Düşük	31	3,0609	,72170	1,560	,184	Yok
	Ortanın altı	53	3,0629	,61614			
	Orta	249	3,2111	,70175			
	Ortanın üstü	61	3,3024	,63768			
	Yüksek	19	3,3801	,59871			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	Düşük	31	3,3196	,66128	1,002	,406	Yok
	Ortanın altı	53	3,1380	,59987			
	Orta	249	3,2648	,66059			
	Ortanın üstü	61	3,3648	,55389			
	Yüksek	19	3,3273	,58476			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 18'deki verilere göre katılımcıların gelir düzeylerine göre Mistik Tecrübe Ölçeğinin; dışadönük mistisizm, içedönük mistisizm, dini yorum boyutlarında ve toplam mistisizmde anlamlılık derecesinde bir farklılaşma görülmemiştir ($p>,05$). Böylece *H5 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 19

Örneklemin yaşadıkları yerleşim yerlerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Yerleşim	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	Köy	84	3,4583	,64788	,076	,973	yok
	Kasaba	28	3,4235	,63172			
	Şehir	123	3,4419	,78871			

	Büyük Şehir	178	3,4743	,67073			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini yorum	Köy	84	3,1892^a	,70437	3,362	,019	a ile b
	Kasaba	28	3,0159	,71095			arasında
	Şehir	123	2,8690	,85121			
	Büyük Şehir	178	3,1067^b	,79013			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	Köy	84	3,2579	,65523	,904	,439	yok
	Kasaba	28	3,3175	,60080			
	Şehir	123	3,1310	,72764			
	Büyük Şehir	178	3,2066	,67227	,915	,434	yok
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	Köy	84	3,3263	,57833			
	Kasaba	28	3,2790	,57016			
	Şehir	123	3,1933	,70094			
	Büyük Şehir	178	3,2956	,62276			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 19’da görüldüğü üzere örneklemin yaşadığı yerleşim yerine göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nin sadece dini yorum boyutunda köyde yaşayanların lehine anlamlı bir fark olduğu ($X=3,18$; $P<,05$) diğer taraftan Mistik Tecrübe Ölçeği’nin diğer boyutlarında ve toplam mistik tecrübe puan ortalamalarında yerleşim yerlerine göre anlamlılık düzeyinde herhangi bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>,05$). Buna göre köylerde yaşayan bireylerin mistik tecrübenin dini yorum boyutundaki puan ortalamalarının büyük şehirlerde yaşayanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu veri ile *H6 hipotezinin* sadece dini yorum boyutunu ilgilendiren kısmının doğrulandığını söyleyebiliriz.

Tablo 20

Örneklemin öznel dindarlık algısına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Dunnett’s C testi)

Değişken	Dindarlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	Dindar değil	94	3,1527^a	,84142	7,181	,000	a ile b,c,d
	Biraz dindar	140	3,4663^b	,63781			ve e

	Dindar	134	3,5912^c	,58676			
	Oldukça dindar	34	3,6639^d	,74075			
	Çok dindar	11	3,7013^e	,41505			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini yorum	Dindar değil	94	3,1527^a	,88698	3,417	,009	a ile c
	Biraz dindar	140	3,4663	,80627			
	Dindar	134	3,5912^c	,68115			
	Oldukça dindar	34	3,6639	,84075			
	Çok dindar	11	3,7013	,54721			
	Toplam	413	3,4580	,79437			
Toplam mistisizm	Dindar değil	94	2,9894^a	,75212	6,950	,000	a ile b,c,d
	Biraz dindar	140	3,2984^b	,59867			ve e
	Dindar	134	3,3967^c	,51812			
	Oldukça dindar	34	3,3502^d	,69272			
	Çok dindar	11	3,5256^e	,40765			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 20’de görüldüğü gibi örneklemin öznel dindarlık algısına göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nin dışadönük mistisizm ve dini yorum boyutlarında ayrıca toplam mistisizmde istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklar olduğu tespit edilmiştir ($P<,05$).

Bu bağlamda dindar olmayanların ($X=3,15$; $P<,05$); biraz dindar, dindar, oldukça dindar ve çok dindar olanlara oranla dışadönük mistisizm boyutundan anlamlılık derecesinde daha düşük puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Dini yorum boyutunda da dindar olmayanlar ($X=3,15$; $P<,05$), dindar olanlara oranla anlamlılık derecesinde daha düşük puanlara sahip bulunmuştur. Örneklemin toplam mistisizm boyutunda da öznel dindarlık algısına göre dindar olmayanların düzeylerinin; biraz dindar, dindar, oldukça dindar ve çok dindarlara göre anlamlılık derecesinde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($X= 2,98$; $P<,05$).

Tablo 21

Örneklemin öznel dindarlık algısına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar

(Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Öznel dindarlık	N	X	Sd	F	P	Fark
İçe dönük mistisizm	Dindar değil	94	2,9113^a	,75598	6,266	,000	a ile b ve c
	Biraz dindar	140	3,2429^b	,68163			
	Dindar	134	3,3350^c	,57047			
	Oldukça dindar	34	3,2484	,70912			
	Çok dindar	11	3,4040	,50497			
	Toplam	413	3,2020	,68128			

Tablo 21’de görüldüğü üzere örneklemin öznel dindarlık algısına göre içedönük mistisizm boyutundan aldıkları puanlarda istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde farklar olduğu tespit edilmiştir ($P < ,05$). Bu çerçevede veriler incelendiğinde dindar olmayanların dindar ve biraz dindarlara oranla içedönük mistiklik düzeylerinin anlamlılık derecesinde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($X = 2,91$; $P < ,05$). Böylece *H7 hipotezinin* doğrulandığı tespit edilmiştir.

Tablo 22

Örneklemin beden sağlığına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Bedensel sağlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	Kötü	9	3,6270	,35675	,441	,724	yok
	İdare Eder	73	3,4354	,63589			
	İyi	241	3,4784	,69704			
	Çok İyi	90	3,4048	,77791			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini yorum	Kötü	9	3,4198	,74696	1,889	,131	yok
	İdare Eder	73	3,1979	,71320			
	İyi	241	3,0018	,81504			
	Çok İyi	90	3,0062	,79259			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	Kötü	9	3,5679	,53704	1,172	,320	yok

	İdare Eder	73	3,2390	,55730			
	İyi	241	3,1996	,70313			
	Çok İyi	90	3,1420	,72105			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	Kötü	9	3,5521	,43973	,903	,440	yok
	İdare Eder	73	3,3134	,53732			
	İyi	241	3,2659	,65158			
	Çok İyi	90	3,2188	,67799			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 22’de gösterilen verilere göre katılımcıların beden sağlıklarına göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nin; her üç boyutunda ve toplam mistisizm puan ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$). Buradan hareketle *H8 hipotezinin* doğrulanmadığı görülmüştür.

Tablo 23

Örneklemin ruh sağlığına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar (Dunnett’s C testi)

Değişken	Ruhsal sağlık	N	X	Sd	F	P
Dışadönük mistisizm	Evet ciddi bir sorunum oldu	58	3,3424	,90110	1,057	,349
	Evet fakat hafif bir sorunum oldu	161	3,4561	,72175		
	Hayır hiç sorunum olmadı	192	3,4948	,60717		
	Toplam	411	3,4581	,70031		
Dini yorum	Evet ciddi bir sorunum oldu	58	3,0441	1,04043	,221	,802
	Evet fakat hafif bir sorunum oldu	161	3,0773	,81763		
	Hayır hiç sorunum olmadı	192	3,0208	,68433		
	Toplam	411	3,0462	,79387		
İçedönük mistisizm	Evet ciddi bir sorunum oldu	58	3,2759	,88357	,388	,678
	Evet fakat hafif bir sorunum oldu	161	3,1946	,70558		
	Hayır hiç sorunum olmadı	192	3,1881	,58788		
	Toplam	411	3,2030	,68169		
Toplam mistisizm	Evet ciddi bir sorunum oldu	58	3,2398	,86574	,079	,924
	Evet fakat hafif bir sorunum oldu	161	3,2760	,66554		
	Hayır hiç sorunum olmadı	192	3,2752	,52181		

Tablo 23'te görüldüğü gibi katılımcıların ruhsal sağlık durumlarına göre Mistik Tecrübe Ölçeği'nin; söz konusu üç boyutunda (dışadönük mistisizm, içedönük mistisizm, dini yorum) ve toplam mistisizmde anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$). Dolayısıyla *H9 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 24

Örneklemin öznel mutluluk algısına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar
(Anova Dunnett's C testi)

Değişken	Mutluluk	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	Çok Mutsuzum	7	3,2041	,98149	2,866	,023	c ile d
	Mutsuzum	33	3,2749	,83817			
	Ne mutlu ne mutsuzum	159	3,3643^c	,76536			
	Mutluyum	191	3,5729^d	,59653			
	Çok mutluyum	23	3,4907	,57680			
	Toplam	413	3,4580	,69890			

Tablo 24'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin öznel mutluluk algısına göre dışadönük mistisizm boyutundan aldıkları puanlarda istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklar olduğu tespit edilmiştir ($P<,05$). Bu çerçevede veriler incelendiğinde “ne mutlu ne mutsuz” olan bireylerin dışadönük mistisizm düzeyleri, mutlu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Tablo 25

Örneklemin öznel mutluluk algısına göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar
(Anova Tukey HSD testi)

Değişken	Mutluluk	N	X	Sd	F	P	Fark
Dini yorum	Çok Mutsuzum	7	3,0635	1,16155	,226	,924	yok
	Mutsuzum	33	2,9966	,88910			
	Ne mutlu ne mutsuzum	159	3,0622	,79914			
	Mutluyum	191	3,0262	,75576			

	Çok mutluyum	23	3,1739	,86834			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	Çok Mutsuzum	7	2,9683	1,05158	3,103	,016	yok
	Mutsuzum	33	2,9327	,73752			
	Ne mutlu ne mutsuzum	159	3,1342	,72442			
	Mutluyum	191	3,2990	,60035			
	Çok mutluyum	23	3,3237	,67910			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	Çok Mutsuzum	7	3,0982	,97067	1,749	,138	yok
	Mutsuzum	33	3,1004	,72382			
	Ne mutlu ne mutsuzum	159	3,2146	,69240			
	Mutluyum	191	3,3421	,55488			
	Çok mutluyum	23	3,3546	,55452			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 25'teki verilere göre katılımcıların öznel mutluluk algılarına göre Mistik Tecrübe Ölçeği'nden aldıkları puanlara bakıldığında, dini yorum. İçedönük mistisizm ve toplam mistisizm boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$). Elde edilen bu verilerle *H10 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 26

Örneklemin İslamî bilgi seviyelerine göre mistik tecrübe düzeyleri arasındaki farklar
(Anova -Tukey-HSD testi)

Değişken	İslami bilgi	N	X	Sd	F	P	Fark
Dışadönük mistisizm	Çok Zayıf	10	3,2429	,82424	,867	,483	yok
	Zayıf	45	3,4206	,81615			
	Orta	131	3,3948	,69689			
	İyi	177	3,5129	,66455			
	Çok İyi	50	3,5057	,68903			
	Toplam	413	3,4580	,69890			
Dini yorum	Çok Zayıf	10	3,1667	,87528	,593	,668	yok
	Zayıf	45	2,9210	,85301			

	Orta	131	3,0153	,80357			
	İyi	177	3,0684	,74817			
	Çok İyi	50	3,1400	,87021			
	Toplam	413	3,0465	,79437			
İçedönük mistisizm	Çok Zayıf	10	3,0778	,80814	1,075	,369	yok
	Zayıf	45	3,0395	,72751			
	Orta	131	3,1798	,72054			
	İyi	177	3,2498	,64163			
	Çok İyi	50	3,2622	,64075			
	Toplam	413	3,2020	,68128			
Toplam mistisizm	Çok Zayıf	10	3,1750	,78135	,803	,524	yok
	Zayıf	45	3,1729	,71406			
	Orta	131	3,2276	,65937			
	İyi	177	3,3139	,59529			
	Çok İyi	50	3,3344	,60804			
	Toplam	413	3,2703	,63520			

Tablo 26’da görüldüğü gibi katılımcıların dini bilgi seviyesine göre Mistik Tecrübe Ölçeği’nden aldıkları puanlara bakıldığında, söz konusu üç boyut (dışadönük mistisizm, dini yorum ve içedönük mistisizm) ve toplam mistisizm ile katılımcıların dini bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>,05$). Buradan hareketle *H11 hipotezinin* doğrulanmadığını söyleyebiliriz.

4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Benlik Saygısı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 27

Örneklemin cinsiyetine göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (T- testi)

Değişken	Cinsiyet	N	X	Sd	t	df	P	Fark
Benlik saygısı	Kadın	293	1,8676	,55456	-1,086	406	,278	yok
	Erkek	115	1,9313	,47413				

Tablo 27’de görüldüğü üzere katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($P>,05$). Dolayısıyla *H12 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 28

Örneklemin yaşına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey-HSD testi)

Yaşlar	N	X	Sd	F	P	Fark
18-25 yaş	213	1,8333	,53576	1,194	,311	Yok
26-35 yaş	117	1,8974	,55793			
36-45 yaş	45	2,0044	,47528			
46-55 yaş	23	1,9478	,51334			
56-65 yaş	10	2,0800	,51164			
66-75 yaş	4	1,8750	,37749			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 28’de görülen verilere göre, araştırmaya katılan kişilerin benlik saygısı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($P>,05$). Benzer şekilde *H13 hipotezinin* de doğrulanmadığı görülmüştür.

Tablo 29

Örneklemin Eğitim Durumlarına Göre Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki Farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Eğitim	N	X	Sd	F	P	Fark
İlk Okul Mezunu	10	2,0100	,29609	,879	,477	yok
Orta Okul Mezunu	19	1,9526	,41011			
Lise Mezunu	91	1,8022	,55857			
Üniversite Mezunu	231	1,8909	,50161			
Lisansüstü	61	1,9311	,66346			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 29’da görülen verilere göre, araştırmaya katılanların Benlik Saygısı Ölçeği’nden aldıkları puanlarla eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($P>,05$). Dolayısıyla araştırma bulgularıyla *H14 hipotezi* doğrulanmıştır.

Tablo 30

Örneklemin mesleklerine göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Meslek	N	X	Sd	F	P	Fark
Öğrenci	168	1,7827	,58258	2,174	,036	Yok
İşçi	28	1,9357	,35820			
Çiftçi	7	1,8714	,65247			
Memur	56	2,0821	,41214			
Esnaf	6	1,8167	,49967			
Ev Hanımı	30	1,8667	,55419			
Emekli	7	1,9143	,25448			
Diğer	110	1,9282	,52761			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 30’daki verilere göre araştırmaya katılanların Benlik Saygısı Ölçeği’nden aldıkları puanlarla meslek türleri arasında istatistiksel tarzda anlamlı herhangi bir farkın varlığına rastlanmamıştır ($P>,05$). Böylece *H15 hipotezi* doğrulanmıştır.

Tablo 31

Örneklemin gelir durumlarına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Gelir	N	X	Sd	F	P	Fark
Düşük	31	1,7258	,68360	1,265	,283	Yok
Ortanın altı	53	1,8396	,53470			
Orta	249	1,8855	,49923			
Ortanın üstü	60	1,9550	,56039			
Yüksek	19	2,0000	,60185			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 31’de görülen verilere göre, araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyi ile gelir seviyeleri arasında anlamlı herhangi bir fark bulunmamıştır ($P>,05$). Buna göre *H16 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 32

Örneklem yaşadığı yerleşim yerine göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Yerleşim yeri	N	X	Sd	F	P	Fark
Köy	84	1,8929	,44310	,822	,483	Yok
Kasaba	28	1,7964	,48951			
Şehir	122	1,8402	,63189			
Büyük Şehir	178	1,9213	,50645			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 32’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile oturdukları yerleşim yeri arasında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde herhangi bir farka rastlanmamıştır ($P>,05$). *Benzer şekilde H17 hipotezi de doğrulanmamıştır.*

Tablo 33

Örneklem öznel dindarlık algısına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Öznel Dindarlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Dindar Değil	94	1,7915^a	,60919	3,836	.005	a ile d ve e
Biraz Dindar	140	1,8429	,53215			
Dindar	133	1,9015	,45710			
Oldukça Dindar	34	2,1147^d	,54502			
Çok Dindar	11	2,2364^e	,40810			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 33’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile öznel dindarlık algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit

edilmiştir ($P<0,5$). Bu bulguya göre kendisini oldukça dindar ve çok dindar olarak algılayanların benlik saygısı düzeylerinin dindar olmayanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularıyla *H18 hipotezi* kısmen doğrulanmıştır.

Tablo 34

Örneklemin beden sağlığına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD Testi)

Beden Sağlığı	N	X	Sd	F	P	Fark
Kötü	9	1,5333^a	,35000	9,392	,000	d ile a, b ve c
İdare Eder	73	1,7192^b	,49178			
İyi	240	1,8629^c	,52399			
Çok İyi	90	2,1044^d	,53630			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 34’te görüldüğü gibi araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile beden sağlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir ($P<0,5$). Beden sağlığı çok iyi olanların; benlik saygısı düzeylerinin “kötü, idare eder ve iyi” olanlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre araştırma bulgularıyla *H19 hipotezi* doğrulanmıştır.

Tablo 35

Örneklemin ruh sağlığına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett’s C testi)

Ruh sağlığı	N	X	Sd	F	P	Fark
Evet Ciddi Bir Sorunum Oldu	58	1,4621^a	,65422	32,668	,000	a ile b
Evet Fakat Hafif Bir Sorunum Oldu	160	1,8313^b	,49870			
Hayır Hiç Sorunum Olmadı	192	2,0521^c	,43977			c ile a ve b
Toplam	410	1,8824	,53502			

Tablo 35’teki verilerden anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,5$). Buna göre hafif sorunu olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri,

ciddi sorunu olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Yine hiç sorunu olmayan bireylerin, psikolojik sorunları olanlara oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek bir benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Böylece *H20 hipotezi* araştırma bulgularıyla tamamen doğrulanmıştır.

Tablo 36

Örneklemin öznel mutluluk algısına göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar
(Anova-Tukey HSD testi)

Mutluluk	N	X	Sd	F	P	Fark
Çok Mutsuzum	7	,7714^a	,57363	43,283	,000	a ile b, c, d ve e
Mutsuzum	33	1,3000^b	,46704			b ile c, d ve e
Ne Mutlu Ne Mutsuzum	159	1,7465^c	,47638			
Mutluyum	190	2,0879^d	,42315			c ile d ve e
Çok Mutluyum	23	2,3087^e	,40217			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 36'daki verilerden anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı düzeyleri ile öznel mutluluk algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,5$). Buna göre kendilerini 'çok mutsuz' olarak gören katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin; sırasıyla 'mutsuz', 'ne mutlu ne mutsuz', 'mutlu' ve 'çok mutlu' olarak görenlere göre anlamlı derecede daha düşük olduğu saptanmıştır. Kendilerini 'mutsuz' olarak gören katılımcıların benlik saygılarının da kendilerini 'ne mutlu ne mutsuz', 'mutlu' ve 'çok mutlu' olarak algılayanlara göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Kısacası katılımcıların mutluluk düzeyleri ile benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, katılımcıların öznel mutluluk algıları arttıkça benlik saygıları da artmaktadır. Yine *H21 hipotezi* tam anlamıyla doğrulanmıştır.

Tablo 37

Örneklemin İslamî bilgi seviyelerine göre benlik saygısı düzeyleri arasındaki farklar

(Anova-Tukey HSD testi)

İslamî Bilgi	N	X	Sd	F	P	Fark
Çok zayıf	10	1,8100	,65735	4,296	,002	d ile b ve c arasında
Zayıf	45	1,6844^b	,61347			
Orta	130	1,7969^c	,52576			
İyi	177	1,9819^d	,46247			
Çok iyi	50	1,9500	,61752			
Toplam	412	1,8830	,53396			

Tablo 37’ deki verilerden anlaşıldığı üzere araştırmaya katılan örneklem grubunun benlik saygısı seviyeleri ile dini bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P < 0,5$). İslamî bilgi düzeyi iyi olan katılımcıların benlik saygıları, İslamî bilgi düzeyi orta ve zayıf olanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır. Böylece *H22 hipotezinin* araştırma bulgularıyla doğrulandığı görülmüştür.

4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 38

Örneklemin cinsiyetine göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (T-testi)

Değişken	Cinsiyet	N	X	Sd	t	df	P
Mutluluk	Kadın	294	3,1861	,65172	,032	407	,974
	Erkek	115	3,1839	,60867			

Tablo 38’de görüldüğü üzere örneklem grubunun Oxford Mutluluk Ölçeği’nden cinsiyet değişkenine göre aldıkları puanların anlamlı bir farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($P > 0,5$). Böylece araştırma sonucunda *H23 hipotezinin* doğrulanmadığı görülmüştür.

Tablo 39

Örneklemin yaşlarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Yaş	N	X	Sd	F	P	Fark
18-25 yaş	214	3,1108	,65291	1,790	.114	Yok
26-35 yaş	117	3,2332	,63849			
36-45 yaş	45	3,3619	,60502			
46-55 yaş	23	3,3168	,61060			
56-65 yaş	10	3,0000	,48562			
66-75 yaş	4	3,1071	,13678			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 39'da görüldüğü üzere örneklem grubunun mutluluk düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($P>0,5$). Böylece *H24 hipotezinin* doğrulandığı görülmüştür.

Tablo 40

Örneklemin eğitim durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Eğitim	N	X	Sd	F	P	Fark
İlk Okul	10	3,0857	,46267	,866	,485	Yok
Orta Okul	19	3,2556	,48697			
Lise	92	3,0823	,63403			
Üniversite	231	3,2183	,65027			
Lisansüstü	61	3,1850	,66769			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 40'ta görüldüğü üzere örneklem grubunun mutluluk düzeylerinde eğitim değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı saptanmıştır ($P>0,5$). Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bulgularla *H25 hipotezi* doğrulanmıştır.

Tablo 41

Örneklemin mesleklerine göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett's C testi)

Meslek	N	X	Sd	F	P	Fark
Öğrenci	169	3,0355^a	,70466	3,417	,001	a ile d arasında
İşçi	28	3,2806	,58384			
Çiftçi	7	3,1224	,55591			
Memur	56	3,4566^d	,48764			
Esnaf	6	2,8810	,75277			
Ev Hanımı	30	3,2905	,61928			
Emekli	7	3,1224	,46968			
Diğer	110	3,2351	,57456			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 41'deki verilerden anlaşıldığı üzere örneklem grubunun mutluluk düzeylerinin meslek değişkenine göre anlamlı bir farka sahip olduğu tespit edilmiştir ($P < 0,5$). Tabloya göre, memur olanlar ile öğrenciler arasında memurlar lehine anlamlı bir farklılaşmanın varlığı saptanmıştır. Memurların öğrencilerden daha mutlu olduğu görülürken diğer meslek gruplarına mensup olan katılımcıların arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Böylece elde edilen araştırma sonuçlarıyla H26 hipotezinin kısmen doğrulandığı tespit edilmiştir.

Tablo 42

Örneklemin gelirler durumlarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Gelir	N	X	Sd	F	P	Fark
Düşük	31	2,7005^a	,79826	7,000	,000	a ile c, d ve e
Ortanın altı	53	3,0539	,65239			
Orta	249	3,2117^c	,60719			
Ortanın üstü	61	3,3677^d	,56089			
Yüksek	19	3,3308^e	,56955			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 42’de görüldüğü gibi katılımcılardan orta, ortanın üstü ve yüksek gelir düzeyine sahip olanların mutluluk düzeylerinin düşük gelir düzeyine sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<,05$). Buna göre *H27 hipotezinin* tamamen doğrulandığı görülmüştür.

Tablo 43

Örneklemin yerleşim yerine göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Yerleşim yeri	N	X	Sd	F	P	Fark
Köy	84	3,1786	,57051	,493	,688	Yok
Kasaba	28	3,0969	,62458			
Şehir	123	3,1475	,70910			
Büyük Şehir	178	3,2199	,62300			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 43’te görüldüğü gibi, 413 kişilik örneklem grubunun mutluluk düzeyleri yaşadıkları yerleşim yerine göre değişmemektedir. Değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşmanın varlığına rastlanılmamıştır ($P>0,5$). Böylece *H28 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 44

Örneklemin öznel dindarlık algılarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Öznel dindarlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Dindar Değil	94	3,0061^a	,71010	5,374	,000	a ile b ve c
Biraz Dindar	140	3,1173	,61170			
Dindar	134	3,2761^c	,58396			
Oldukça Dindar	34	3,4412^d	,65169			
Çok Dindar	11	3,5455	,38766			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 44’teki verilerden anlaşıldığı gibi örneklem grubundan kendini dindar ve oldukça dindar olarak görenlerin mutluluk düzeylerinin dindar olmayanlardan anlamlı bir şekilde

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0.5$). Dolayısıyla araştırma bulgularıyla *H29 hipotezinin* doğrulandığı görülmüştür.

Tablo 45

Örneklemin beden sağlıklarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Tukey HSD testi)

Bedensel Sağlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Kötü	9	2,8254^a	,63398	6,655	,000	a ile c ve d
İdare Eder	73	2,9452	,60451			
İyi	241	3,2045^c	,62428			
Çok İyi	90	3,3476^d	,64745			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 45'teki verilerden anlaşıldığı üzere, beden sağlığı "iyi" ve "çok iyi" olan katılımcıların mutluluk düzeylerinin beden sağlığı "kötü olanlardan" anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür ($P<0,5$). Buna göre elde edilen bulgularla *H30 hipotezi* doğrulanmamıştır.

Tablo 46

Örneklemin psikolojik sağlığına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett's C testi)

Ruhsal sağlık	N	X	Sd	F	P	Fark
Evet Ciddi Bir Sorunum Oldu	58	2,603^a	,7175	46,57	,000	c ile a ve b
Evet Fakat Hafif Bir Sorunum Oldu	161	3,103^b	,5637			a ile b
Hayır Hiç Sorunum Olmadı	192	3,418^c	,5430			
Toplam	411	3,180	,6395			

Tablo 46'da görüldüğü üzere; ruhsal yönden hiç sorunu olmayan katılımcıların, hafif ya da ciddi sorunu olanlardan; hafif sorunu olanların da ciddi sorunu olanlardan istatistiksel olarak daha mutlu oldukları tespit edilmiştir ($P<,05$). Böylece araştırmadan elde edilen bulgularla *H31 hipotezinin* doğrulandığı tespit edilmiştir.

Tablo 47

Örneklemin öznel mutluluk algılarına göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett's C testi)

Öznel mutluluk	N	X	Sd	F	P	Fark
Çok Mutsuzum	7	1,9184^a	,89920	67,133	,000	a ile d ve e
Mutsuzum	33	2,3766^b	,57234			
Ne Mutlu Ne Mutsuzum	159	2,9434^c	,52600			b ile c, d ve e
Mutluyum	191	3,5168^d	,44638			
Çok Mutluyum	23	3,5839^e	,45362			c ile d ve e
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 47'deki veriler incelendiğinde; örneklem grubunda kendisini 'çok mutsuz' olarak algılayan katılımcıların kendisini 'mutlu' ve 'çok mutlu' olarak algılayanlara göre; kendisini 'mutsuz' olarak algılayan katılımcıların kendisini 'ne mutlu ne de mutsuz', 'mutlu' ve 'çok mutlu' olarak algılayanlara göre; kendisini 'ne mutlu ne de mutsuz' olarak algılayanların ise kendisini 'mutlu' ve 'çok mutlu' olarak algılayanlara göre mutluluk ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu görülmüştür ($P < 0,5$). Bu veriye göre *H32 hipotezi* doğrulanmıştır.

Tablo 48

Örneklemin İslamî bilgi seviyelerine göre mutluluk düzeyleri arasındaki farklar (Anova-Dunnett's C testi)

İslami bilgi	N	X	Sd	F	P	Fark
Çok Zayıf	10	2,9286	,77445	8,141	,000	d ile b ve c
Zayıf	45	2,7810^b	,78577			
Orta	131	3,1407^c	,57115			
İyi	177	3,3374^d	,55962			
Çok İyi	50	3,1486	,72382			
Toplam	413	3,1816	,63894			

Tablo 48'deki verilerden anlaşıldığı üzere, katılımcılardan İslamî bilgi düzeyleri orta ve iyi düzeyde olanların mutluluk düzeylerinin zayıf bilgi düzeyine sahip olanlardan anlamlı bir

şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($P<0,5$). Dolayısıyla *H33 hipotezinin* doğrulandığı görülmüştür.

4.6. Değişkenler Arası İlişkiler

Tablo 49

Mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiler

Değişkenler	Korelasyon	Dışa dönük mistisizm	Dini yorum	İçedönük mistisizm	Toplam mistisizm
Benlik saygısı	r	,139**	,058	,134**	,128**
	p	,005	,244	,007	,010
	N	412	412	412	412
Mutluluk	r	,185**	,056	,165**	,159**
	p	,000	,255	,001	,001
	N	413	413	413	413

* $P<,05$

** $P<,01$

Araştırmanın sonucunda araştırmaya katılanların dışadönük mistik tecrübe, içe dönük mistik tecrübe ve toplam mistik tecrübe düzeyleri ile benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlılık derecesinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte mistik tecrübenin dini yorum boyutu ile benlik saygısı ve mutluluk arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>,05$). Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki bu bulgudan hareketle kişilerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerindeki artışa bağlı olarak dışadönük mistik tecrübe, içe dönük mistik tecrübe ve toplam mistik tecrübe düzeylerindeki puan ortalamalarının da arttığı söylenebilir.

Tablo 50

Mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişki (kısmî korelasyon)

Değişkenler	Korelasyon	Dışadönük mistisizm	Dini yorum	İçedönük mistisizm	Toplam mistisizm
Benlik saygısı	r	,135	,060	,121	,122
	p	,006	,231	,015	,014

	df	404	404	404	404
Mutluluk	r	,177	,068	,143	,152
	p	,000	,169	,004	,002
	df	405	405	405	405

Ayrıca demografik değişkeleri sabit tutarak yaptığımız kısmî korelasyon analizi sonucunda da araştırmanın temel değişkenleri arasındaki pozitif ve anlamlılık düzeyindeki ilişkinin değişmediği görülmüştür. Böylece *H34*, *H35* ve *H36* hipotezlerinin tamamen doğrulandığı görülmüştür.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, 18 yaş ve üzeri bireylerin mistik tecrübe düzeyleri ile mutluluk ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi, ayrıca bu üç değişken ile sosyo-demografik faktörler arasındaki ilişkinin ortaya konulmasını hedefleyen araştırmadan elde edilen bulgular, tartışılıp yorumlanarak birtakım değerlendirmelerde bulunulmaya çalışılacaktır.

5.1. Mistik Tecrübe ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

413 kişinin katıldığı araştırmamızda katılımcıların mistik tecrübe düzeyleri ile ilgili ulaşılan verilere göre, en yüksek puan; dış dünyadaki yansımalarla hareketle çoklukta birliği bulmak olarak tanımlanabilen mistisizmin dışadönük boyutuna ait ($X=3,458$) olduğu görülmüştür. En düşük puan ortalamasının ise ilgili ölçeğin; mistik tecrübeden ziyade dinî tecrübe olarak tanımlanabilen dinî yorum boyutuna ait ($X=3,046$) olduğu tespit edilmiştir. Dışadönük mistisizmden alınan puanların yüksek olması bizi şaşırtmamıştır. Tarih boyunca kutsal sayılan şeyler, hep doğa ve evrenle ilgili olmuştur. Doğada insanları düşünmeye ve tefekkür etmeye iten olağanüstü bir gizem vardır. Bu sebepten dolayı, ilk çağlardan beri ay, yıldızlar, güneş, gösterişli dağlar, nehirler ve ağaçlar kutsal sayılmışlardır. Dolayısıyla insanlar, çevrelerindeki çoklukta birliğe ulaşmaya çalışmışlardır. Katılımcıların Mistik Tecrübe Ölçeği'ndeki toplam puan ortalamalarına baktığımızda ise söz konusu puan ortalamasının $X=3.270$ olduğu tespit edilmiştir. En yüksek puanın 5 olduğunu göz önünde bulundurursak heterojen bir yapıya sahip olan katılımcı grubunun mistiklik düzeyinin orta seviyede olduğu söylenebilir. Bu bağlamda yapılmış çalışmalar incelendiğinde, bizim çalışmamızdakine benzer sonuçlara ulaşıldığını görmek mümkündür. Albayrak (2009)'ın din görevlileri üstünde yürüttüğü çalışmada katılımcıların dışadönüklük boyutundan aldıkları puanlar daha yüksek çıkmıştır. Yüzgeç (2014)'in Kuran kursundaki bireylerle yürüttüğü çalışmada dışadönüklük boyutu daha yüksek çıkmıştır. Aynı yöndeki bulguların elde edildiği çalışmalara Ulu (2018) ve Yüksel (2019)' in çalışmalarını da eklemek mümkündür. Bu bulgulardan hareketle insanların çoğunlukla dış dünyadan ya da doğal güzelliklerden, kâinattaki işleyişin mükemmelliğinden, evrendeki gaye, nizam ve düzenden feyz alarak mistik tecrübeler yaşadıklarını söylemek mümkündür.

Mistik tecrübe düzeyini cinsiyet değişkeni bağlamında incelediğimizde sadece dinî yorum boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Erkek katılımcıların dinî yorum boyutundan aldığı puanlar, kadın katılımcılara oranla daha yüksek çıkmıştır. İçedönük, dışadönük boyutları ve toplam mistisizmde cinsiyet faktörüyle ilgili anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.5$). Yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörüne bakıldığında, farklı sonuçlara ulaşıldığını görmek mümkündür. Örneğin söz konusu ölçeğin sekiz faktörlü yapısını kullanan Ulu (2018: 57)'nin yaptığı çalışmada cinsiyet ile mistik tecrübe arasında sadece mistik tecrübenin birleşme boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farka ulaşılmış, diğer boyutlarla toplam mistisizmde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Altıntaş (2005: 75)'in çalışmasında ise kadınların mistik tecrübe düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Buna ek olarak Albayrak (2009: 173)'in çalışmasına baktığımızda da bizim araştırma bulgularımızı benzer şekilde, cinsiyet değişkeninin mistisizmin üç boyutu ve toplam mistisizm üzerinde anlamlı bir farka sebep olmadığı görülmüştür. Aynı şekilde Yüksel (2019: 238)'in çalışmasında cinsiyet ve mistik tecrübe arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ceviz (2009: 68)'in çalışmasında da gerek Albayrak ve Yüzgeç'in çalışmasına gerekse bizim araştırma sonuçlarımıza benzer sonuçlar cinsiyet ile mistik tecrübe arasında anlamlı bir farka rastlanmadığı saptanmıştır. Ayrıca Yüzgeç (2014: 76)'in çalışmasında kadınların dışadönük mistisizm boyutunda erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı ve toplam mistisizmde bu farkın anlamlılık derecesinde olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla yapılan araştırmalardan elde edilen bulguların pek çoğunun, bizim araştırma bulgularımızla uygunluk gösterdiğini söyleyebiliriz. Sonuç olarak, cinsiyet değişkeni mistik tecrübe yaşanmasında ayırt edici bir rôle sahip olmamaktadır. Mistik tecrübelerin maddî alem ve dünyevî duyguların aksine ruhanî bir yapı taşımasının, kadın ve erkeğin fitrî özelliklerinden kaynaklanan unsurlarla pek ilişkili olmadığı söylenebilir.

Mistik tecrübenin yaş ile olan ilişkisine bakılacak olursa, 18-75 yaş aralığındaki kişilerden oluşan katılımcı grubumuzda yaş ile mistik tecrübe düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, bizim çalışmamızla paralel bulgulara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Albayrak, 2009: 174; Ceviz, 2009: 60; Ulu, 2018: 58). Literatürde mistik tecrübe ile ilgili yapılan araştırmaların az sayıda olması ve belirli bir yaş grubunu hedef alması sebebiyle (Ulu: Üniversite öğrencileri, Ceviz: orta yaş ve yaşlılık, Albayrak: 30-52 yaş aralığı) ayrıca genellikle boylamsal araştırma yerine kesitsel araştırmaların yapılmış olması, yaş ve mistik tecrübe arasındaki ilişki konusunda net bir şey

söylenmesini zorlaştırmaktadır. Bu araştırmada 18-75 gibi geniş bir yaş aralığı seçilmesine rağmen yaş ile mistik tecrübe arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiş olması, yaş değişkeninin bu hususta belirleyici olmamasından ya da diğer demografik değişkenlerin mistik tecrübe üstünde etkili olmasından kaynaklanmış olabilir.

Eğitim seviyesi ile mistik tecrübe düzeyi arasında bir ilişki ya da fark olup olmadığı hususuna bakılacak olursa araştırma kapsamında yapılan Anova ve Tukey HSD testleri sonucunda eğitim durumunun mistik tecrübenin içedönük ve dışadönük boyutlarında anlamlı bir farka sebep olmadığı görülmüştür. Ayrıca yapılan Dunnett's C testi sonucunda, dinî yorum boyutu ve toplam mistisizmde de eğitim durumuyla ilgili anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgudan hareketle farklı eğitim düzeyinde olan kişilerin mistik tecrübe yaşama durumlarının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bu konuda yapılmış çalışmalara bakıldığında, bizim araştırma bulgularımıza benzer araştırma sonuçlarının olduğu görülmektedir. Örneğin, Ceviz (2009: 64)'in çalışmasında öğrenim düzeyi düşük olanların mistik tecrübe düzeyleri her ne kadar bir miktar yüksek çıksa da bu farkın anlamlı olmadığı görülmüştür. Yine Yüzgeç (2014: 81)'in yaptığı çalışmada eğitim seviyesinin mistik tecrübe üzerinde etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Yüksel (2019: 239)'in yaptığı çalışmada eğitim durumundan ziyade İHL ve diğer liselerde okuyan öğrencilerin mistik tecrübe düzeyleri karşılaştırılmış ve iki değişken ile mistik tecrübe arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ulu (2018: 58)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, hazırlık ve birinci sınıftaki öğrencilerin mistik tecrübe düzeyleri, üst sınıftakilere oranla daha yüksek çıkmıştır. Bu farkın sebebi olarak eğitim seviyesi yükseldikçe rasyonelitenin artması, dolayısıyla rasyonellikle açıklanamayan mistik tecrübelerin de yaşanma sıklığının düşeceği ifade edilmiştir.

Örneklemin meslekleri ile mistik tecrübe düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığımız analizde, katılımcıların meslekleri mistik tecrübenin içedönük, dışadönük, dinî yorum boyutları ve toplam mistik tecrübe düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında farklı meslek gruplarına göre mistik tecrübe düzeyini ölçen araştırmalara pek rastlanmamıştır. Çünkü söz konusu araştırmaların büyük bir kısmı sadece belli bir kesimi veya meslek grubunu kapsamaktadır. Örneğin Albayrak (2009)'ın çalışması din görevlilerini kapsarken, Ulu (2018)'nin çalışması

üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Yüzgeç (2014)'in çalışmasındaki katılımcılar ise Kuran kursu öğrencileridir. Aynı şekilde Erman (2005)'nin sufilerle yürüttüğü çalışmada meslek bilgisi yer almamaktadır. Bu sebeplerden dolayı bir kıyaslama mümkün görünmemektedir.

Çalışmamızda katılımcıların yarısından fazlası (N=249) gelir durumlarının orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Yaptığımız inceleme sonucunda, gelir düzeyi ile mistik tecrübe düzeyi arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Mistik tecrübenin ruhanî ve manevî bir yön barındırmasının, ekonomik durumun etkisini kırdığı düşünülebilir. Çünkü insanların manevi yönü, duygu ve fitratlarıyla ilgili bir durumdur. Dolayısıyla bu hususta maddi anlamda varlıklı olmanın kişiye avantaj kazandırmayacağı tam tersine düşük ekonomik gelire sahip olmanın daha olumlu yönde katkıda bulunacağı söylenebilir. Nitekim bu görüşümüzü destekleyen çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Örneğin, Ceviz (2009: 69)'in çalışmasında ekonomik durumu düşük olan bireylerin mistik tecrübe düzeylerinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Bu çalışmayı Yüzgeç (2014: 82)'in çalışması da desteklemektedir. Yüzgeç, çalışmasında ekonomik durum ile mistik tecrübenin dışadönük boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Bununla birlikte mistik tecrübe ve dinî tecrübe arasındaki ilişkiye dayanarak dindarlık düzeyi ile ekonomik durum arasındaki ilişkiye baktığımızda; bazı çalışmalarda dindarlık düzeyi ile ekonomik durum arasında hiçbir ilişki bulunmazken (Göcen, 2005; Kıııter, 2012; İnci, 2021); bazı çalışmalarda ise dindarlık ile ekonomik durum arasında ters yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Koç, 2010). Literatürde tam tersi bulgulara ulaşan çalışmalar da görülmektedir. Örneğin Kıııter (2008)'in çalışmasında dindarlık ile ekonomik durum arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş ve gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların dindarlık oranları da yüksek çıkmıştır. Sonuç olarak; istisnalar olmakla birlikte, çalışmaların çoğunda ekonomik durum ile mistik tecrübe ve dindarlık arasında ters yönde anlamlı ilişkilerin var olduğunu söyleyebiliriz. Gelir düzeyi düşük bireylerin, hayat mücadelesi vermek zorunda kalmaları ve zorluklarla başa çıkarken dini inanç ve ibadetlere sarılmaları bu sonuca ulaşılmasında etkili olmuş olabilir. Nitekim tasavvuf büyüklerinin “hamdım piştim yandım” sözü, cefalar, acı ve ıstıraplar sonucunda dünya malı, heva ve hevesten arınıp ilahi aşka ulaşılacağını belirtmektedir.

Araştırmada örneklemin yaşadığı yerleşim yerine göre mistik tecrübe ve mistik tecrübenin alt boyutlarından aldıkları puanlara bakıldığında sadece dinî yorum boyutunda anlamlı bir farkla karşılaşılmıştır. Bu bulguya göre, köylerde yaşayan bireyler mistik tecrübenin dinî yorum boyutunda büyük şehirlerde yaşayan bireylere oranla daha yüksek bir mistiklik puanına sahiptirler. Bu bulgunun altında yatan birçok sebep olmakla birlikte; kırsal yerlerdeki yaşamın daha telaşsız, huzur verici, stres ve kaygıdan uzak ve doğa ile daha çok iç içe olması bu sebeplerin başında sayılabilir. Kırsal kesimde yaşayan bireylerin kendi derunî yapısının farkına varması ve çevresinde gördüğü doğa ile birebir temasta olması, bazı duyguların ve keşf yeteneğinin daha çok gelişmesini sağlar. Bazı çalışmalarda yaşanan yerleşim yeri ile mistik tecrübe düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı da tespit edilmiştir (Bkz. Yüzgeç, 2014; Ceviz, 2009). Fakat bu konuda daha kesin bir yargıda bulunmak için daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir.

Katılımcıların öznel dindarlık algıları ile mistik tecrübe düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Anova ve Dunnett's C testi yapılmıştır. Dunnett's C testi sonucunda toplam mistisizm ile mistisizmin dışadönük ve dinî yorum boyutlarında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde farklar olduğu görülmüştür ($P < ,05$). Bu bağlamda dindar olmayanların ($X=3,15$; $P < ,05$); biraz dindar, dindar, oldukça dindar ve çok dindar olanlara oranla dışadönük mistisizm boyutundan anlamlılık derecesinde daha düşük puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Dinî yorum boyutunda da dindar olmayanlar ($X=3,15$; $P < ,05$), dindar olanlara oranla anlamlılık derecesinde daha düşük puanlara sahip bulunmuştur. Örneklemin öznel dindarlık algısı puanlarına göre toplam mistisizm boyutundan aldıkları puan ortalamasına bakıldığında ise dindar olmayanların; biraz dindar, dindar, oldukça dindar ve çok dindarlara göre anlamlılık derecesinde daha düşük bir mistik tecrübe düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir ($X= 2,98$; $P < ,05$). Anova ve Tukey HSD testi sonucunda da içedönük mistisizm boyutunda; dindar olmayanların dindar ve biraz dindarlara oranla içedönük mistiklik düzeylerinin anlamlılık derecesinde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Özetle dindarlık düzeyi ile mistiklik düzeyi arasında pozitif yönde bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu verilerden hareketle öznel dindarlık düzeyinin artışına bağlı olarak mistik tecrübe düzeyinin de artacağı söylenebilir. Mistik tecrübenin kökeninde din ve gelenekten gelen inançların olduğu ve tarih boyunca iki olgunun birbiriyle birlikte anıldığı, göz önünde bulundurulması gereken faktörlerdir. Mistik tecrübe ve dinler; birbirine paralel

olarak akan ve temelde aynı kaynağa (Tanrı, Sonsuz, Birlik, Kutsal) doğru yol alan iki nehir gibi düşünülebilir.

Bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde Ceviz (2009: 72)'in çalışmasında mistik tecrübe düzeyi ile dindarlığın inanç boyutunda herhangi bir ilişki tespit edilmemişken, ibadet ve etki boyutunda ve genel olarak dindarlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yine Yüksel (2019: 240)'in yaptığı çalışmada, Tanrı'ya güvenli ve kaçınmacı bağlanma biçimleri ile mistik tecrübe düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yüksel, (2019: 241) güvenli bağlanmayı "ilişkisel yordayıcılık" kuramıyla açıklarken, kaçınmacı bağlanmayı da bağlanma kuramının "telafi edici" etkisiyle ilişkilendirmiştir. Ayrıca Albayrak (2009)'in çalışmasında mistik tecrübe düzeyi doğrudan dindarlık düzeyi ile karşılaştırılmamış olsa da katılımcıların din görevlileri olması, dindarlık düzeylerinin yüksek olduğu kanaatine ulaşmamız için yeterli bir olgudur. Çalışmaya bu çerçeveden bakınca katılımcıların mistik tecrübe düzeylerinin yüksek olması, dindarlıkla pozitif yönde bir etkileşimin olduğunu göstermektedir.

Bedensel sağlığın mistik tecrübe yaşamak üzerinde bir etkisi olup olmadığını tespit etmek için yaptığımız analizlerde; katılımcıların çoğunluğu (N= 241) bedensel sağlıklarının iyi olduğunu belirtmiştir. Ancak bedensel sağlık ile genel olarak mistik tecrübe ve mistik tecrübenin üç boyutu arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Literatürde mistik tecrübenin bedensel sağlıkla olan ilişkisini ele alan bir çalışma olmadığı için söz konusu değişkenlerin farklı sonuçlar doğurup doğurmadığını başka bulgularla mukayese ederek değerlendirme imkanı olmamıştır.

Mistik tecrübe düzeyinin ruhsal sağlık durumundan nasıl etkilendiğini anlamak için yapılan analizlerden elde edilen verilere göre; genel mistik tecrübe ve mistisizmin söz konusu üç boyutu ile ruhen sağlıklı olma arasında anlamlılık derecesinde bir farka rastlanmamıştır. Bizim bulgularımızı desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Nitekim Horozcu (2011)'nin mistik deneyimleri psikopatolojik olarak incelediği araştırmada, mistik deneyimlerin ruh sağlığına faydalı olduğu; yaşam amacı, derin bir iç huzur, dinginlik, sakinlik ve sevinç gibi olumlu duyguları uyandırdığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Ulu (2018: 33-61)'nin kişilik özellikleri ile mistik tecrübe arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında; mistik tecrübenin en çok "sorumluluk" ve "deneyime açıklık" kişilik özellikleri ile ilişkili

olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgiyi yorumladığımızda kişiliğin söz konusu iki boyutunun genellikle kendisiyle barışık, benlik saygısı yüksek, psikolojik olarak sağlıklı, güçlü ve zinde bir karaktere işaret ettiğini söyleyebiliriz. Aradaki bağ bu şekilde kurulduğunda, bizim araştırma sonucumuzda farklı yönde bulgular ortaya çıkmış olsa da ruh sağlığı ile mistik tecrübe düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu varsayılabilir.

Mistik tecrübe ile öznel mutluluk algısı arasındaki ilişkiye baktığımızda, öznel mutluluk algısına göre mistisizmin sadece dışadönük boyutunda anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu çerçevede veriler incelendiğinde “ne mutlu ne mutsuz” olan bireylerin dışadönük mistisizm düzeyleri, mutlu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur. Konuyla ilgili başka çalışma olmadığı için bir karşılaştırmada bulunma imkânı elde edilememiştir. Bununla birlikte daha sonra değineceğimiz Oxford Mutluluk Ölçeği’nden elde ettiğimiz verileri de göz önünde bulundurursak, her ne kadar bizim araştırma bulgularımızda öznel mutluluk algısı ile mistik tecrübenin diğer boyutlarında anlamlılık derecesinde farklılık görülmesi de iki değişken arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin öznel mutluluk algısı arttıkça çevresinde oluşan olayları ve evreni daha farklı ve pozitif bir bakış açısıyla görmeye başlar nitekim dışadönük mistisizm, çoklukta birliği görebilmek olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca öznel mutluluk algısı yüksek olan bireyler, sahip oldukları şeylerden dolayı ve memnun oldukları hayatları için Tanrı’ya ya da inandıkları şey her ne ise (evren, doğa, sonsuz) ona şükran duygusu beslerler. Bu duygunun mistik yönlerinin gelişmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Katılımcıların dini (İslamî) bilgi düzeyleri ile mistik tecrübe düzeyleri arasındaki ilişkiye baktığımızda gerek genel mistiklik düzeyi gerekse mistisizmin dışadönüklük, dinî yorum ve içedönüklük alt boyutlarında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu bulguyu “bilmek” ve “inanıp amel etmek” kavramlarının farklı oluşuna bağlamamız mümkündür. Sahip olunan dini bilginin yaşanılan mistik tecrübenin oluşmasında ve içselleştirilmesinde büyük rol oynadığını da unutmamak gerekir (Akdemir Süleyman, 2020: 372).

5.2. Benlik Saygısı ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada yapılan analizler sonucunda, örneklemin benlik saygısının yüksek olduğu (X=1,8) tespit edilmiştir. Erkek ve kadın rollerinin insan doğasına kattığı farklı değerlerin

olması, cinsiyet faktörünün bütün bilimsel çalışmalarda ele alınmasına neden olmuştur. Benlik saygısı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin boyutunu öğrenmek için yapılan t - testi sonucunda, cinsiyet ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.5$).

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, bizim bulgularımızla aynı doğrultudaki sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gibi (Şahin, 2005; Cengil, 2009; Yıldız ve Çapar,2010; Topuz, 2013; Tokur, 2016; Turan, 2018) benlik saygısı ve cinsiyet arasında kadınlar lehine pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Kımtır, 2012; Yıldız, 2006b; Özkan, 1994). Yapıcı ve Zengin (2003)'in yaptığı çalışmada ise erkeklerin benlik saygıları kadınlardan daha yüksek çıkmasına rağmen bu fark anlamlılık derecesine ulaşamamıştır. Bütün bu sonuçları değerlendirdiğimizde birbiriyle çelişen sonuçlar mevcut olmakla birlikte çoğunlukla cinsiyetin benlik saygısı üzerinde belirleyici bir rolü olmadığı görülmektedir. Farklı sonuçların ortaya çıkması, örneklem gruplarının farklı olması, dolayısıyla yaşanan yer, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi diğer sosyo-demografik faktörlerin de cinsiyet değişkenini etkilemiş olmasıyla açıklanabilir.

Yaş ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda; yaş ile benlik saygısı arasında anlamlı sayılabilecek herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Benlik saygısı ile ilgili yapılan çalışmaları incelediğimizde bizim çalışmamızla benzer yönde sonuçlara ulaşan çalışmalar (Ceviz, 2009; Topuz, 2013; Özkan, 1994; Kımtır, 2012; Şahin, 2015) olmakla birlikte farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Yüzgeç (2014: 70)'in çalışmasında 20 yaş ve altında olan katılımcıların benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı şekilde Gökçe (2017: 41) de yaş ile benlik saygısı arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ve yaş büyüdükçe benlik saygısının düştüğünü tespit etmiştir. Yaş ilerledikçe benlik saygısının düşmesinde, insanların güçlü ve kuvvetli oldukları gençlik dönemini arkada bırakmaları ve birtakım bedensel ve sağlık problemleri ile karşılaşmaya başlayıp acizyet hissetmeleri etkili olmuş olabilir. Diğer taraftan Demir ve Duman (2019: 443)'in çalışması gibi yaş ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmaların varlığı da gözlemlenmektedir.

Benlik saygısının eğitim düzeyi ile olan ilişkisini belirlemek için yapılan varyans analizi sonucunda eğitim düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit

edilmiştir. Yüzgeç (2014: 73)'in çalışmasında da aynı sonuca ulaşıldığını görmekteyiz. Turan (2018)'in çalışmasında doğrudan eğitim düzeyi olmasa da üniversite öğrencilerinin sınıflara (1. 2. 3. ve 4. sınıflar) göre benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve sınıflar arasında benlik saygısı açısından bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Topuz (2013: 148)'un, çalışmasında da benzer sonuçlara rastlanmıştır. Her ne kadar bizim araştırmamızda farklı yönde bulgular ortaya çıkmış olsa da normal şartlarda insan gelişimine katkıda bulunan eğitimin kişilik, karakter ve benlik saygısı düzeyine de olumlu yönde etki etmesi beklenir. Bu sebepten dolayı eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin kendilerine duydukları saygının da artacağı düşünülebilir. Nitekim Ceviz (2009: 65)'in gerçekleştirdiği çalışmada bu görüşümüzün desteklendiği; üniversite ve lise mezunlarının öğrenim görmeyenlere oranla daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca Kımtır (2008: 231)'in yaptığı çalışmada; ebeveyn eğitim durumunun, çocukların benlik saygısına etkileri incelenmiş ve anneleri lise ve dengi okullardan mezun olan çocukların, en yüksek benlik saygısına sahip olduğu; anneleri okur-yazar olmayan çocukların ise en düşük benlik saygısına sahip olduğu tespit edilmiş olup, yapılan varyans analizi sonucunda bu ilişkinin anlamlılık derecesine ulaşmadığı gözlenmiştir. Buna ek olarak Yılmaz (2000: 161)'ın, Özkan (1994: 9)'ın ve Baybek ve Yavuz (2005: 81-82)'un yaptığı çalışmada annelerin eğitim seviyesi ile çocuklarının benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Diğer taraftan Cengil (2009: 88)'in ve Altunbaş (2006: 36)'ın yaptığı çalışmalarda annenin eğitim seviyesinin çocuğun benlik saygısında bir değişikliğe neden olmadığı sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla literatürde her ne kadar konuyla ilgili farklı yönde araştırma bulguları mevcut olsa da bizim araştırma sonuçlarımızı destekler nitelikte de çok sayıda araştırma bulunmaktadır.

Meslek değişkeninin benlik saygısıyla olan ilişkisini incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, meslek ile benlik saygısı arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Öğrenim görülen fakültenin bireyin mesleğini belirlediği göz önünde bulundurulursa Turan (2018: 637) 'nın yaptığı çalışmada okunan fakültenin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir farka sahip olmadığı ortaya çıkmıştır. Cengil (2009: 94)'in çalışmasında doğrudan bireyin değil de babasının mesleği ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve babanın mesleğinin bireyin benlik saygısına herhangi bir etkide bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Bazı çalışmalarda da annenin mesleğinin çocuğun benlik saygısında etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin Baybek ve Yavuz (2005: 82)'un yaptığı çalışmada annesi memur olan

bireylerin benlik saygıları daha yüksek çıkmıştır. Yine Özkan (1996: 9)'ın yaptığı çalışmada, çalışan annelerin çocuklarının daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Ailenin geçimini sağlamak ya da ekonomik bağımsızlığa sahip olmak, olumlu bir benlik tasavvuru oluşmasında önemli bir etken olmaktadır. Özellikle, evin ve çocukların sorumluluğunu üstlenen kadının çalışması “güçlü ve sorumlu” bir bireyin oluşmasını sağlayarak kadının kendine güvenine ve benlik saygısına olumlu yönde katkıda bulunduğu söylenebilir. Nitekim elde edilen bulgularda bunun yansımalarını görmekteyiz.

Benlik saygısı ve sahip olunan ekonomik gelir arasındaki ilişkiye dair yapılan analizler sonucunda, değişkenler arasında anlamlı herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Bizim çalışmamızla aynı doğrultuda bulgulara ulaşan çalışmalar (Turan, 2018: 241; Yüzgeç, 2014: 73; Cengil, 2009: 88) olduğu gibi farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Şahin (2005: 192)'nin çalışmasında ailesinin gelir düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygıları da yüksek bulunmuştur. Buna ilave olarak Altunbaş (2006: 35) Yıldız ve Çapar (2010: 113), Özkan (1994: 8), Baybek ve Yavuz (2005: 85)' un çalışmalarında da aynı yönde bulgulara ulaşılmıştır. Gelir düzeyi yüksek bireylerin, istedikleri pek çok şeyi elde edebilmesi, kendilerini toplumda söz sahibi ve değerli olarak görmeleri, hobilerine vakit ayırarak daha özgür bir yaşam sürmeleri, kültürel faaliyetlere zaman ayırıp, gelecek kaygısı taşımamaları vs. bu sonuçlara ulaşmamızda etkili olmuş olabilir.

Yaşanılan yerleşim yeri ile benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analizler sonucunda, yaşanılan yerleşim yerinin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında, bu bulgunun Yapıcı ve Zengin (2013: 109), Cengil (2009: 88), Turan (2018: 641) ve Yüzgeç (2014: 73)'in, bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir. Ergenlerde benlik saygısı ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Şahin (2005: 192)'in çalışmasında ise söz konusu değişkenler arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yine Ceviz (2009: 62)'in araştırmasında da şehirde yaşayan bireylerin benlik saygıları, kırsal kesimde yaşayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada böyle bir sonuca ulaşmamızda katılımcılarımızın çoğunluğunun şehirde yaşıyor olmasının etkili olduğu söylenebilir.

Benlik saygısı, dindarlık ve öznel dindarlık algısı birçok çalışmada ele alınmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptığımız analizler sonucunda öznel dindarlık

algısı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Dinin insana verdiği değer (eşrefi mahlukat olması), insanı sabır, tefekkür ve iyiliğe yönlendirmesi, merhamet ve şefkat duygularını tavsiye etmesi aynı zamanda manevî açıdan ruh sağlığını besleyen bir olgu olması benlik saygısının yükselmesinde büyük bir rol oynamaktadır. Şahin (2005: 193)'in çalışmasında dindarlığın davranış boyutu ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Koç (2009: 481)'un yaptığı çalışmada ise iç güdümlü ve dış güdümlü dindarların benlik saygıları düzeyi karşılaştırılmış ve iç güdümlü dindarların benlik saygılarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Topuz (2013: 148)'un ve Ceviz (2009: 73)'in çalışmasında dindarlığın sadece inanç boyutu ile benlik saygısı arasında ilişki tespit edilmiştir. Yılmaz (2018: 161), Ayten (2005: 202), Tokur (2016: 168), Kımtır (2012: 228), Yapıcı ve Kayıklık (2005:191-192) ve Yıldız (2006b: 506)'ın çalışmasında da dindarlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızla aynı yönde bulgular ortaya koymayan çalışmalar da mevcuttur. Yapıcı (2004: 347), Kımtır (2008: 234), Turan (2018: 642), Yapıcı ve Zengin (2003: 110), Yıldız ve Çapar (2010: 113)'in çalışmalarında dindarlık ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bedensel sağlık ile benlik saygısı arasındaki farkları tespit etmek için yapılan analizler sonucunda, beden sağlığı “çok iyi” olan bireylerin “iyi”, “idare eder” ve “kötü” olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Bedensel sağlığın öz yeterlilik ile ilişkilendirildiği düşünülürse, kendisini zinde, güçlü ve sağlıklı hisseden bireylerin özgüvenleri, girişkenlik ve başarılı olma düzeyleri hatta sosyalleşme ve iyi ilişkiler kurabilme yeteneklerinde bile olumlu bir etki görülmektedir. Bu sebeplerden dolayı benlik saygılarının yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Literatürde yapılmış çalışmalar incelendiğinde, Cengil (2009: 98)'in çalışmasında beden sağlığı ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamışken birçok çalışmada beden sağlığı ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Hamurcu ve arkadaşları (2015: 126)'nın çalışmasında obeziteyle mücadele eden bireylerin benlik saygıları düşük bulunmuştur. Yine Sayar ve arkadaşları (2001: 41)'nin çalışmasında kronik rahatsızlığı olan bireylerin benlik saygısı düşük bulunmuştur. Bu çalışmalara Türkay (2020: 110)'ın çalışmasını da eklemek mümkündür. Türkay'ın çalışmasında spor yapan ve beden sağlığı iyi olan katılımcıların benlik saygıları daha yüksek çıkmıştır. Yine Demir ve Duman (2019: 448)'nin çalışmasında benzer sonuçlara rastlanmıştır. Özbey ve Gültekin (2021: 432)'nin

çalışmasında da beden algısı iyi olan katılımcıların yüksek benlik saygısına sahip oldukları, beden algısı iyi olmayan ve sık sık diyet yapan katılımcıların ise düşük benlik saygısına sahip oldukları saptanmıştır. Gökçe (2017: 53)'nin çalışmasında benzer bulgular saptanmış ve bedensel sağlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kısacası beden sağlığı iyileştikçe benlik saygısı da bu bulguya paralel olarak artmaktadır.

Örneklemin ruh sağlığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analizler sonucunda bireylerin ruhsal sağlıkları ile benlik saygıları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Hafif sorunu olan bireylerin benlik saygısı düzeyleri, ciddi sorunu olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulunmuştur. Yine hiç sorunu olmayan bireylerin, psikolojik sorunları olanlara oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek bir benlik saygısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Psikolojik olarak rahat olmanın verdiği içsel dinginlik ve huzurun aksine psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin kendilerini değersiz, hayatı anlamsız görmesi, mutsuz ve umutsuz hissetmeleri bir takım kaygı ve stres bozuklukları yaşamaları, itibar kaybı ve aşağılık kompleksine sahip olmaları ve kendilerini değersiz görmeleri, benlik saygılarının düşmesinde etkili olmaktadır. Bu anlamda Yılmaz (2017: 363)'in yaptığı çalışmada, ruhsal olarak sıkıntı yaşayan bireylerin, depresyon düzeyi arttıkça benlik saygılarının azaldığı gözlemlenmiştir. Karakaya ve arkadaşları (2006: 165)'in yaptığı çalışmada da benzer bulgulara rastlanmış ve psikolojik bir sorun olan depresyon ile benlik saygısı arasında ters yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde Razı ve arkadaşları (2009: 23)'nin yaptığı çalışmada, benlik saygısı arttıkça psikolojik bir sorun olan stresin azaldığı gözlemlenmiştir.

Öznel mutluluk algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan varyans analizi sonuçlarına göre, mutluluk düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Buna göre mutluluk düzeyi arttıkça bireyin sahip olduğu benlik saygısı puan ortalaması da yükselmektedir. Mutluluk seviyesi bireylerin hayat memnuniyetinin göstergesidir. Eğer birey kendini değerli ve hayatı yaşamaya değer buluyorsa, dolayısıyla hayatından memnun olur. Bu sebepten mutluluk seviyesi arttıkça birey kendini gerçekleştirmeye bir adım daha yaklaşmış olur ve bu da kendisine olan bakışında ve öz değerlendirmesinde olumlu tutumlara neden olmaktadır. Bu anlamda Yıldırım (2020: 82); meditasyon, mindfulness ve pozitif psikoloji yöntemlerini bir araya getirerek hazırladığı sekiz haftalık bir program sonucunda mutluluğun artırılabilir olduğunu hem yapılan ölçek

verileriyle hem de belirli aralıklarla deneklerden alınan EEG ölçümleriyle, beynin nörolojik yapısında meydana gelen değişiklikleri inceleyerek kanıtlamıştır. Çalışmanın sonunda katılımcıların mutluluk seviyesi arttıkça benlik saygısı, umut ve kendilerini sevme düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir. Literatürde mutluluk ile benlik saygısı arasında pozitif ilişkiler tespit eden birçok çalışma mevcuttur. Örneğin en geniş ve en kapsamlı çalışmalardan biri olan ve 31 ülkeden katılımcının olduğu Diner ve Diener (1995)'in çalışmasında mutluluğun benlik saygısını arttırdığı tespit edilmiştir. Ülkemizde yapılan birçok çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2013: 112; Arslan ve Bektaş, 2020: 107; Yılmaz Tekirgöl, 2011: 77; Çevik ve Yıldız, 2016: 78; Totan vd., 2019: 30).

Araştırmada İslamî bilgi düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İslamî bilgi düzeyi iyi olan katılımcıların benlik saygıları, İslamî bilgi düzeyi orta ve zayıf olan katılımcılardan daha yüksek çıkmıştır. Karşılaşılan bu sonucu değerlerin hayatımızdaki önemine bağlamak mümkündür. Dinin insan hayatındaki yeri, ilkel çağlardan beri önemini korumaktadır. Şüphesiz din, en büyük değer olarak görülebilir. Din gibi bir değer hakkında bilgili olmak ve dinin istediği yönde bir hayat yaşamak yüksek benlik saygısının oluşmasına katkıda bulunabilir. Zira kutsal ile oluşan bu bağ, bireyin psikolojik ve manevî olarak kendisini daha kıymetli ve değerli hissetmesine sebebiyet verir.

Amacı dünyada ve ahirette insanları mutlu etmek olan ve insanlara mutluluğa erişme yollarını gösteren din gibi bir değer hakkında bilgili olmak ve dinin istediği yönde bir hayat yaşamak beraberinde mutluluğu getirebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmalara bakıldığında “dini bilgi” dindarlığın bir boyutu olarak kabul edildiğinden, dindarlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri ele alan çalışmaları burada da zikretmek mümkündür (Yılmaz, 2018: 161; Ayten, 2005: 202; Tokur, 2016: 168; Kımtır, 2012: 228; Yapıcı ve Kayıklık, 2005:191-192; Yıldız, 2006b: 506).

5.3. Mutluluk ile İlgili Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmamızda mutluluk ile cinsiyet arasındaki ilişki t testiyle incelenmiş olup, söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır. Bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Gencer, 2019: 1428;

Mutlu ve Karaağaç Cingöz, 2020: 112; Bozkurt ve Sönmez, 2016: 240; Özgün vd., 2017: 88; Akyüz vd., 2017: 252; Can ve Cantez, 2018: 71). Bununla birlikte söz konusu iki değişken arasında anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Alkan ve Erdem (2020: 74)'in mutluluk ile geçici yeti yitimi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında erkeklerin daha mutlu olduğunu gözlemlemiştir. Aynı şekilde Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020: 183)'nin çalışmasında da erkeklerin kadınlara oranla daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmalara Bozkurt ve Sönmez (2016: 240)'in çalışmasını da eklemek mümkündür. Bozkurt ve Sönmez'in çalışmalarında erkekler, aile ilişkilerindeki doyum alt faktöründe kadınlara oranla daha mutlu görülmüşlerdir. Cinsiyet değişkeni ile mutluluk ilişkisinde kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşan çalışmalar da vardır. Bu çalışmalara, Yinanç ve arkadaşları (2020: 56), Çirkin ve Göksel (2016: 393), Caner (2014: 34), Eren ve Aşıcı (2015: 92)'nin araştırması örnek verilebilir. Kısaca belirtmemiz gerekirse mutluluk ve cinsiyet faktörü arasındaki ilişkide net bir görüş belirtmenin zorluğu ortadadır. Bu bulgulardan hareketle, cinsiyet faktörünün mutluluk üzerindeki etkisinin belirsiz olduğunu söyleyebiliriz. Öznel iyi oluş konusunda cinsiyetin rolü %1 iken, duygu durum yoğunlukları %13 oranındadır. Bu da kadınların mutluluk faktöründe erkeklere oranla daha uç noktalarda olmasını sağlamaktadır (Gencer, 2018: 2628).

Mutluluk ve yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile mutluluk değişkeni arasında anlamlı herhangi bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızla aynı sonuçlara ulaşan çalışmalar vardır (Yerlioğlu, 2020: 54; Mutlu ve Karaağaç Cingöz, 2020: 113; Özgün vd., 2017: 89; Akyüz vd., 2017: 258; Caner, 2014: 58; Dumludağ vd., 2015: 31; Eren ve Aşıcı, 2015: 98). Literatürde farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Yazıcı Çelebi ve Çelebi (2020: 184)'nin, farklı değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisini incelemek için yaptığı çalışmada, yaş ilerledikçe mutluluk oranının düştüğü tespit edilmiştir. Bununla birlikte tam ters yönde bulgulara ulaşarak özellikle 50 yaşından sonra mutluluğun arttığını tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Yinanç vd., 2020: 56; Alkan ve Erdem, 2020: 70; Aydın, 2020: 144; Timur ve Akay, 2017: 97; Atmaca ve Çeviker, 2020: 18; Akyürek, 2019: 112). Bütün bu çalışmaları referans alırsak, yaş ilerledikçe insanların dünyevî arzu ve isteklerden biraz daha arınması ve yaşanmışlığın getirdiği olgunlukla hayata karşı daha olumlu ve barışık olmaları bu sonuçlara ulaşılmasında etkili olmuş olabilir. Zira mutluluğun %50 oranında genetik faktörlere, %40 oranında amaçlı

hayat etkinliklerine ve %10 oranında sosyo demografik faktörlere (Yaş, cinsiyet, eğitim, yaşanılan yer) bağlı olduğu ileri sürülmektedir (Doğan, 2013: 57).

Mutluluk ve eğitim seviyesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analizler sonucunda eğitim ile mutluluk arasında herhangi bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dumludağ ve arkadaşları (2015: 58) ve Eren ve Aşçı (2015: 99)'nın çalışmalarında da bizim bulgularımızla benzer bulgulara rastlanarak, eğitimin mutluluk üzerinde anlamlı bir farka sahip olmadığı sonucuna varılmıştır. Mutluluk duygu durum belirtisi olduğu için doğrudan kişilerin eğitim durumlarından ziyade daha çok bireyin ruh hali, kişilik özellikleri, çevresine olumlu bakabilmesi ile ilgili bir olgudur. Bu bağlamda düşünüldüğünde ulaşılan sonuçların beklentiyi karşıladığını söyleyebiliriz. Ancak genellikle insanların gelir durumları aldıkları eğitimle ilişkili olduğu için dolaylı yünden de olsa eğitim değişkeni mutluluğu etkileyen bir faktör olabilir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlara ulaşan birçok çalışma göze çarpmaktadır. Örneğin Yinanç ve arkadaşları (2020: 57)'nin yaptığı çalışmada eğitim düzeyi en düşük olan, okuma yazma bilmeyen bireyler ve eğitim düzeyi en yüksek olan, doktora yapmış bireyler en mutlu grup olarak bulunmuştur. Yine Alkan ve Erdem (2020: 74)'in yaptığı çalışmada, ilkokul ve üniversite mezunları en mutlu kişiler olarak bulunmuştur. Atmaca ve Çeviker (2020: 108)'in yaptığı çalışmada da ilkokul mezunları daha mutlu bulunmuş fakat bu ilişki anlamlılık düzeyine ulaşamamıştır. Eğitim seviyesi düşük bireylerin yüksek mutluluğa sahip olmasında, küçük yaşlardan beri hayata atılmış olmaları, hayat tecrübesine daha çok sahip olmaları, hayatı olumlu ve olumsuz yönleriyle çoktan kabul edip hayatlarını düzene sokmuş olmaları etkili olmuş olabilir. Çünkü ülkemiz şartlarında 18-30 yaşlar arasında insanlar gelecek kaygısı yaşamakta, uygun bir iş ve evlilik gibi radikal kararlarla boğuşmaktadırlar. Doğal olarak daha erken yaşlarda bu kararları alıp bir düzen kurmayı başaranların, mutluluk oranları daha yüksek çıkmış olabilir. Bu çalışmalara Aydın (2020: 144)'in çalışmasını da eklemek mümkündür. Eğitim düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilere rastlayan çalışmalar da olmuştur. Caner (2014: 56), Çirkin ve Göksel (2016: 394)'in yaptığı çalışmada eğitim seviyesi artınca mutluluğunda arttığı tespit edilmiştir. Bozkurt ve Sönmez (2016: 240)'in çalışmasında; anne ve babanın eğitim durumunun ergenlerin öznel iyi oluşuyla (aile ilişkilerinde doyum boyutu) pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır. Türkiye'de yaşam memnuniyetini belirleyen faktörler üstünde çalışan Acar (2019: 154) eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin daha mutsuz olduğunu tespit etmiştir. Bu

sonuca ulaşılmasında eğitimli insanların bilgili olması sebebiyle hem çevrelerinde hem de dünyada yaşanan olumsuz olaylara karşı daha hassas olmaları ve ideal olanı bildikleri için eksiklikleri daha net görmeleri etkili olmuş olabilir.

Örneklemin mesleği ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan analizlerde, katılımcıların mutluluk düzeylerinde meslek gruplarından sadece memurlar ve öğrenciler arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Bu bulgulara göre diğer meslek grupları arasında bir fark bulunmazken memurlar öğrencilerden daha mutlu bulunmuştur. Yapılmış çalışmalara bakıldığında, Kesimli vd., (2018: 852)'nin yaptığı araştırmada, belirli bir meslek grubundan çok, mesleğini kendi seçen ve istediği işi yapan insanların daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Yılmaz Tekirgöl (2011: 72)'n yaptığı çalışmada, katılımcıların yaklaşık %60'ı mutluluklarının işi tatmininden etkilendiğini belirtmiştir. Bu da işi tatminin artması ile mutluluk arasında pozitif ilişkilerin varlığını doğurmuştur. Uzunbacak ve arkadaşları (2019: 311)'nin yaptığı çalışmada meslek aşkı fazla olan bireylerin mutluluk oranlarının da arttığı tespit edilmiştir. Yine Uzunbacak ve Akçakanat (2018: 1670)'ın yaptığı başka bir çalışmada, meslek aşkı ile mutluluk arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Bu alışmalara Tümlü ve Reçepoğlu (2015: 1860)'nun çalışmalarını da eklemek mümkündür. Tümlü ve Reçepoğlu'nun akademik personellerle yaptığı araştırmada, yaşam doyumunu ile meslek değişkeni arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bütün bu bulgulardan hareketle, sahip olunan mesleğin insan hayatının vazgeçilmez bir parçası olması, hayat meşguliyetinin çoğunu oluşturması, ayrıca seçilen mesleğin dolaylı olarak gelir düzeyini de belirleyerek refah seviyesini etkilemesi, mutluluk ile meslek değişkeni arasındaki ilişkiyi oldukça güçlendirmektedir.

Örneklemin yerleşim yerlerine göre mutluluk düzeyleri ölçüldüğünde, yaşanılan yerleşim yerinin mutluluk düzeylerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı görülmüştür. Böyle bir sonuç bizi şaşırtmıştır. Oysa sanayileşmiş modern kültürde şehirde yaşamak, işi yoğunluğu, trafik vb. nedenlerle hızlı koşuşturma sürekli stres, kaygı ve endişeli bir ruh haliyle bir yerlere yetişme arzusu veya bir şeylere geç kalma korkusu gibi nedenler, doğadan ve sakinlikten uzak, kendisini dinleyebileceği bir zaman ve yer olmadan sürekli bir akış içinde olmanın insanların mutluluk seviyelerini etkilemesi beklenmekteydi. Ancak araştırmada, farklı yönde bulgular ortaya çıkmıştır. Alan yazında yerleşim yeri ve mutluluk ilişkisini ele alan çalışmalara bakıldığında, Can ve Cantez (2018: 71)'in yaptığı çalışmada yerleşim yeri

ve mutluluk arasında anlamlı sayılabilecek herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yine Çakıroğlu Çevik (2016: 146)'in yaptığı araştırmada kadınların yaşadıkları yerleşim yeri ile mutlulukları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yerleşim yerinin mutluluk düzeyini etkilediği sonucuna varan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Acar (2019: 153)'ın yaptığı çalışmada, sosyal hayatın canlı ve hareketli olduğu, sosyal ilişkilerin yoğun olduğu illerde insanların mutluluk oranları daha yüksek bulunmuştur. Timur ve Akay (2017: 97)'in yaptığı çalışmada da şehirde yaşayan insanların mutluluk oranları daha yüksek çıkmıştır.

Gelir düzeyi ile mutluluk faktörü arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan analizler sonucunda, söz konusu değişkenler arasında anlamlı bir farkın varlığı tespit edilmiştir. Gelir düzeyi orta, ortanın üstü ve yüksek olan bireylerin, düşük olanlardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha mutlu oldukları bulunmuştur. Dolayısıyla ekonomik durum iyileştikçe mutluluk artmaktadır. Bizim araştırma sonuçlarımıza benzer şekilde gelir düzeyi yükseldikçe mutluluğun da arttığını tespit eden birçok çalışma mevcuttur (Timur ve Akay, 2017: 98; Atmaca ve Çeviker, 2020: 109; Yazı Çelebi ve Çelebi, 2020: 184; Yinanç vd., 2020: 58; Çirkin ve Göksel, 2016: 394; Dumludağ vd., 2015: 97). Bu çalışmalara 2003-2011 yılları arasındaki TÜİK mutluluk verilerini inceleyen Caner (2014: 96)'in ve 2004-2013 yılları arasındaki TÜİK mutluluk verilerini inceleyen Eren ve Aşçı (2015: 47)'nin çalışmalarını da eklemek mümkündür. Söz konusu iki çalışmada da gelir düzeyi ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler keşfedilmiştir. Fakat Bozkurt ve Sönmez (2016: 240)'in çalışmalarında, gelir düzeyinin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. “Genel olarak, gelir ve iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, paranın miktar bakımından büyüdükçe olumlu, ancak azalan bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Artan gelir yoksulluk düzeyinde ya da az gelişmiş ülkelerde yaşayanlar için iyi oluşu önemli ölçüde etkilerken, iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki bağlantının gücü, daha yüksek gelir düzeylerinde azalmaktadır” (Gencer, 2018: 2630).

Bireylerin öznel dindarlık algıları ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan analizler sonucunda, öznel dindarlık algısı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Dindar ve oldukça dindar olanların, dindar olmayanlara göre anlamlı düzeyde daha fazla mutlu oldukları ortaya çıkmıştır. Mutluluk ve dindarlık ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Örneğin Gencer (2019: 1429)'in hemodiyaliz hastalarının öznel dindarlık algıları ile öznel iyi oluşları (mutluluk) arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında,

bizim çalışmamızla aynı bulgulara ulaşmıştır. Ayrıca Arslantürk (1998: 85) *Kutsalın Dönüşü* adlı çalışmasında yaptığı analizler sonucunda katılımcılarının çoğunluğunu dindar ve mutlu olarak bulmuştur. Yine Kızılgöçit (2011: 214), doktora çalışmasında; dindarlık ve dindarlığın boyutlarından yüksek puanlar alan katılımcıların umutsuzluk seviyelerinin dolayısıyla mutsuzluklarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalara Ayten (2013: 132), Göcen (2014: 87), Akgül (2004: 52) ve Yaparel (1987: 113-116)' in çalışmalarını da eklemek mümkündür. Ayrıca Ayten ve Tura (2017: 49)'nın, hayat memnuniyeti ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, dindarlığın hayat memnuniyeti ve dolayısıyla mutlulukla arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı keşfedilmiştir. Dindarlığın insanlara bir anlam ve varoluş gayesi sunmasının bu sonuçlara ulaşılmasında etkili olduğu söylenebilir. Din insanların varoluşsal boşluklarını doldurarak onlara daha amaçlı, hoşgörülü, huzurlu bir yaşam sunmaktadır. Dolayısıyla bu durum insanların hayattaki birçok olaya bakış ve yaklaşımlarını değiştirebilmektedir.

Beden sağlığı değişkeni ile mutluluk arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgulara göre, beden sağlığı “iyi ve çok iyi olan” katılımcıların mutluluk düzeylerinin beden sağlığı “kötü olanlardan” anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Beden sağlığı, yeterlilikler ve yetenekler, hayaller ve yarınlara umutla bakabilmek için önemli bir etkidir. Bireyin bedensel sağlığı iyi olmadığında birçok farklı kısıtlamayla baş etmek durumunda kalır ve çoğu zaman yaşam kalitesi, hayat memnuniyeti ve motivasyonunun kaybolması dolayısıyla mutsuz bir yaşam sürmesine neden olur. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında bizim çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların varlığı görülmektedir (Akyüz vd., 2017: 259; Eren ve Aşçı, 2015: 95). Beden sağlığı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamayan çalışmalar da mevcuttur. Atmaca ve Çeviker (2020: 108) ve Acar (2019: 154)'ın çalışması bunlara örnek olarak gösterilebilir. Sonuçta yapılan araştırmalarda farklı bulgulara ulaşılmış olsa da insanların bedensel olarak kendilerini zinde ve dinç hissetmemeleri günlük hayattaki basit rutinleri bile onlar için zorlaştırmaktadır. Kurulan hayaller ve planlanan projeleri gerçekleştirmek için verilen uğraşta sürekli bir engel ve aksaklıkla karşılaşmak insanların mutluluk oranları ve hayattan zevk alma duygularına olumsuz yönde yansiyabilir.

Ruh sağlığı ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemek için yapılan analizler sonucunda, elde edilen bulgulara göre, ruhsal yönden hiç sorunu olmayan katılımcıların,

hafif ya da ciddi sorunu olanlardan; hafif sorunu olanların da ciddi sorunu olanlardan istatistiksel olarak daha mutlu oldukları saptanmıştır ($P<,05$). Sonuçlar psikolojik sağlık ile mutluluk arasında pozitif yönde ve anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu doğrulamıştır. Mutluluk ve psikolojik sağlık birbiriyle iç içe geçmiş iki kavramdır. Mutluluk mu psikolojik sağlığın sebebi yoksa psikolojik sağlık mı mutluluğun sebebi tam olarak ayırım yapmak mümkün görünmemektedir. Doğan (2013: 60)'nın yaptığı beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki çalışmada ruh sağlığının korunmasında büyük rolü olan dışadönüklük, sorumluluk ve deneyime açıklık özelliklerine sahip olan bireylerin öznel iyi oluşları da yüksek çıkmıştır. Ayrıca nevrotiklik özelliğinin öznel mutlulukla negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diener ve Ryan'ın yaptığı çalışmada bireylerin mutluluklarını etkileyen en büyük üç faktörden ikisi sosyal ve psikolojik sağlıkları olarak açıklanmıştır (Gencer, 2018: 2630). Bireylerin kendilerini rahat, özgür ve değerli hissetmeleri bunda etkili olmaktadır. Literatüre bakıldığında genellikle psikolojik sağlık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Örneğin Atmaca ve Çevikler (2020: 109)'in yaptığı çalışmada psikolojik destek alan bireylerin mutluluk düzeyleri en düşük bulunmuştur. Akyüz vd., (2017: 259), Eraslan (2014), Can ve Cantez (2018: 68)'in çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlemlenmiştir. Ayten ve Tura (2017: 48)'nin yaptığı çalışmada, affetme gibi ruh sağlığını korumada etkili olan bir faktör ile mutluluk ve hayat memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırmada öznel mutluluk algısı ve mutluluk düzeyi arasındaki farkları belirlemek için yapılan incelemelerde; öznel mutluluk algısı ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Katılımcılardan, kendilerini mutlu olarak algılama düzeyleri yüksek olanların mutluluk oranlarının da arttığı gözlemlenmiştir. Düşüncelerin bilinçaltını yönlendirmesi, bu sonuca ulaşılmasında etkili olmuş olabilir. Şöyle ki gerçekten inandığımız şeyler hayatımızı etkiler, eğer iyi bir insan olduğumuzu düşünüyorsak gerçekten iyi bir insan gibi davranmaya başlıyoruz. Eğer fiziksel egzersiz yapma konusunda kötü olduğumuzu düşünüyorsak gerçekten egzersiz yaparken zorlanmaya başlayarak inancımızı doğrularız. Kısacası burada plasebo etkisinin varlığından bahsetmemiz mümkün olabildiği gibi kişilerin kendi mutluluklarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmeleri de etkili olabilmektedir. Yine Sarı ve Çakır (2016: 226)'ın yaptığı çalışmada mutluluk korkusu ile mutluluk arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin varlığı tespit edilmiştir. Mutluluk korkusu yaşayan bireylerin bu endişeleri bir süre sonra gerçekleşmektedir ve bu kişiler gerçekten mutlu

olamamaktadır. Başka bir çalışma olan Eren ve Aşçı (2015)'in araştırmasında ise olumlu düşünen ve umutlu olan bireylerin mutluluk oranları da yüksek bulunmuştur.

Araştırmada yine İslamî (dini) bilgi seviyesi ile mutluluk arasındaki ilişkide ulaştığımız sonuçlara göre; katılımcılardan İslamî bilgi düzeyleri orta ve iyi düzeyde olanların mutluluk düzeylerinin zayıf bilgi düzeyine sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu husus da dinî inancına bağlı olup, inancı hakkında bilgi sahibi olan kişilerin yaşam doyumları ve hayat memnuniyetlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Nitekim Akgül (2004: 49) huzurevinde kalan yaşlılarla yaptığı çalışmada, katılımcıların dinî bilgi düzeyleri arttıkça hayatlarını yaşamaya değer görme eğilimlerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Ayten ve Tura (2017:47)'nin dindarlık ve hayat memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, dindarlığın dinî bilgi boyutunda yaşanan artışın hayat memnuniyetini dolayısıyla mutluluğu arttırdığı gözlemlenmiştir. Yine Çirkin ve Göksel (2016: 395)'in yaptığı çalışmada dinî inancı güçlü olan ya da dinî bir aktiviteye katılan bireylerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Bu sonuca ulaşılmasında dinin olaylara ılımlı ve olumlu yönde yaklaşılmasını tavsiye etmesi etkili olmuş olabilir.

5.4. Mistik Tecrübe ile Mutluluk ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmamızda mistik tecrübe ve mistik tecrübenin dışadönük, içedönük ve dinî yorum boyutları ile benlik saygısı ve mutluluk arasında bir ilişki olup olmadığını, eğer bir ilişkinin varlığı söz konusu ise nasıl bir ilişki türü olduğunu tespit etmek için pearson korelasyon ve kısmî korelasyon analiz teknikleri kullanılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda; araştırmaya katılanların dışadönük mistik tecrübe, içe dönük mistik tecrübe ve toplam mistik tecrübe düzeyleri ile benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlılık derecesinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte mistik tecrübenin dinî yorum boyutu ile benlik saygısı ve mutluluk arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>,05$). Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki bu bulgudan hareketle kişilerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerindeki artışa bağlı olarak dışadönük mistik tecrübe, içedönük mistik tecrübe ve toplam mistik tecrübe düzeylerindeki puan ortalamalarının arttığı görülmüştür. Aynı şekilde diğer değişkenler sabit tutulduğunda toplam mistik tecrübe ve mistik tecrübenin dışa dönük ve içe dönük mistik tecrübe boyutları

ile benlik saygısı ve mutluluk arasında da anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcıların benlik saygısı ve mutluluk seviyeleri yükseldikçe toplam mistik tecrübe ve mistik tecrübenin her iki boyutundaki düzeyleri de yükselmektedir.

Alan yazında bugüne kadar konuyla ilgili yapılan çalışmaları inceleyecek olursak; Yüzgeç (2014: 86) 'in İstanbul'daki 272 kişilik bir grupla gerçekleştirdiği çalışmasında mistik tecrübe ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırmanın sonucunda toplam mistik tecrübe, mistik tecrübenin dışadönük, içe dönük ve dinî yorum boyutları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ceviz (2009: 75) 'in orta yaş ve yaşlılarla yaptığı çalışmada ise genel dindarlık ve mistik tecrübe arasında pozitif ilişkilerin varlığı tespit edilirken, mistik tecrübe ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Albayrak (2009) 'in 150 din görevlisinin mistik tecrübe düzeylerini ölçtüğü çalışmasında; din görevlilerinin mistik tecrübe düzeyi %88 oranında yüksek bulunmuştur. Ayrıca Ulu (2018)'nin mistik tecrübe ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında; mistik tecrübe ile en çok ilişkili olan kişilik özelliklerinin “sorumluluk” ve “deneyime açıklık” olduğu ortaya çıkmış ve kişilik özellikleri geliştikçe mistik tecrübe düzeyinin de artacağı ifade edilmiştir.

Yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde bizim bulgularımızla paralel yönde seyreden bulgulara ulaşılan çalışmalar mevcuttur. Örneğin Gılpın (1998: 4)'ın yaptığı çalışmada, mistik tecrübe yaşamının benlik saygısı, kişiler arası ilişkiler, ruhsal gelişim gibi faktörlere olumlu anlamda katkı sağladığı bulunmuştur. Crosby (2000: 3)'nin yaptığı çalışmada mistik deneyim grubunun daha yüksek düzeyde kişisel anlam ve psikolojik iyi oluşa sahip olduğu tespit edilmiştir. Van der Tempel ve Moodley (2020: 6)'nin araştırmasında spontane mistik deneyim yaşayan kişilerin daha mutlu oldukları ve mistik tecrübe yaşamayan bireylerin ruh sağlıklarının daha kötü olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte yurtdışında bizim bulgularımızın tam tersi yönünde bulgulara ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Hangen ve Nunley (2005: 8)'in Kansas'ın kırsal kesiminde yaşayan çiftçilerin mistik tecrübe düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptığı çalışmada, mistik tecrübe ve benlik saygısı arasında anlamlı sayılabilecek bir ilişkiye rastlanmamıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, mistik tecrübe düzeyi ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişki önce kavramsal çerçevede teorik olarak daha sonra da ampirik veriler ışığında ele alınarak incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bağlamına uygun olarak ilk başta dinî ve mistik tecrübeler ve bu tecrübelerin ilişkili olduğu çeşitli kavram, kuram ve faktörler ele alınmıştır. Daha sonra mistik tecrübenin özellikleri, çeşitleri ve mistik tecrübeye benzer olan tecrübeler ele alınarak konunun detayına inilmiştir. Mistik tecrübe kavramından sonra, ikinci ve üçüncü değişkenlerimiz olan benlik saygısı ve mutluluk kavramları ele alınmıştır. En sonunda konunun bütünlüğü ve ilişkisini ortaya koymak adına mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk kavramlarının birbirleri ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

Çalışmanın ampirik kısmında ise mistik tecrübe, benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ölçmek için “Mistik Tecrübe Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, gelir, yerleşim yeri, öznel dindarlık algısı, bedensel sağlık, psikolojik sorun yaşama, öznel mutluluk algısı ve İslamî (dini) bilgi düzeyinden oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Elde edilen bilgiler SPSS 25 paket programıyla çözümlenmiştir.

Araştırmaya rastgele örneklem yöntemiyle seçilmiş 18-75 yaş aralığındaki 413 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılanların çoğunluğunu (N=294) kadınlar oluştururken, erkek katılımcıların sayısı N=115’tir. “Diğer” seçeneğini seçen N=3 kişi ve cinsiyet sorusunu cevaplamayan 1 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu 18-25 yaş (N=214) aralığındayken 26-35 yaş aralığındakiler ise (N=117 kişi) ikinci sıradadırlar. Örneklem eğitim durumuna bakıldığında çoğunluğu “üniversite mezunları” (N=231) oluştururken, “lise mezunları” da 92 kişiyle azımsanmayacak bir yüzdeye sahiptirler. Katılımcıların çoğunluğunun mesleği “öğrenciliktir” (N=169), ikinci sıradaki çoğunluğu ise “diğer” (N=110) seçeneğini işaretleyenler oluşturmaktadır. Gelir düzeyi konusunda en büyük çoğunluğu gelir düzeyi “orta” (N=249) olanlar oluşturmaktadır. Örneklem çoğunluğunu (N= 178+123) “büyük şehir” ve “şehirlerde” yaşayan bireyler oluşturmaktadır. Öznel dindarlık algısı bakımından en büyük çoğunluğu “biraz dindar” (N=140) şikkını işaretleyenler oluşturmaktadır. Bunu çok az bir farkla “dindar” olanlar (N=134) takip etmektedir. Katılımcıların bedensel sağlıkları ile ilgili soruda çoğunluk (N=241) “iyi”

şikkını işaretlemiştir. Katılımcıların psikolojik sorunlar yaşayıp yaşamadığını belirlemek için sorduğumuz soruda, katılımcıların çoğu (N=192) “hayır hiç sorunum olmadı” şikkını işaretlemişlerdir. Bu oranı “evet fakat hafif bir sorunum oldu” (N=161) şikkını işaretleyenler takip etmektedir. Katılımcıların öznel mutluluk algılarına baktığımızda; en büyük çoğunluğu “mutluyum” (N=191) diyenler oluştururken, bu oranı “ne mutlu ne mutsuzum” (N=159) diyenler takip etmektedir. Kişisel bilgi formunun en sonunda dinî (İslamî) bilgi düzeyini ölçtüğümüz soruda büyük çoğunluğun (N=177) dinî bilgi düzeyinin “iyi” olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda ulaştığımız veriler neticesinde katılımcılarımızın Mistik Tecrübe Ölçeği'nin boyutlarından en yüksek puan ortalamasını dışadönük mistik tecrübe boyutundan aldığı (X=3.458); en düşük puan ortalamasını ise ilgili ölçeğin dinî yorum boyutundan aldıkları (X=3.046) görülmüştür. Ayrıca toplam mistisizmden alınan puanların (X=3.270) yüksek olmasıyla katılımcıların mistiklik düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ölçeğinden alınan puanlar da (X=1.883) katılımcıların yüksek benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının da 5 üzerinden X=3.181 olduğu, yani mutluluk düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sosyo-demografik faktörlerin mistik tecrübe ile olan ilişkisini ortaya koymak için yaptığımız veri analizleri sonucunda ulaştığımız bulgulara göre; katılımcıların bedensel sağlıkları, ruhsal sağlıkları, gelir düzeyleri, meslekleri, yaşları, eğitim durumları ve dinî bilgi seviyeleri ile mistik tecrübe arasında anlamlı sayılabilecek ilişki ve farklılıklar tespit edilememiştir. Örneklemin cinsiyetlerine göre sadece mistik tecrübenin dinî yorum boyutunda erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bunun dışında mistik tecrübenin dinî yorum boyutunda, köylerde yaşayan bireyler şehirlerde yaşayan bireylerden daha yüksek puanlar almışlardır. Bu da kırsal bölgelerde yaşayan bireylerin, mistik tecrübe düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların öznel dindarlık algıları ve mistik tecrübe düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan analizlerde, öznel dindarlık algısı düzeyi yüksek olan bireylerin mistik tecrübe düzeylerinin de daha yüksek olduğu, dolayısıyla öznel dindarlık algısı ile mistik tecrübe arasında pozitif yönde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öznel mutluluk algısının mistik tecrübe ile olan

ilişkisiyle ilgili incelemede, öznel mutluluk algısı yüksek olan bireylerin dışadönük mistik tecrübe düzeyleri de yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre benlik saygısı düzeylerine ilişkin analizlere baktığımızda; cinsiyet, yaş, meslek, gelir, eğitim düzeyi ve yaşanılan yerleşim yeri ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir farklılık tespit edilememiştir. Öznel dindarlık algısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki incelendiğinde, öznel dindarlık algısı yüksek olan kişilerin benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden sağlığı ve benlik saygısı arasında da pozitif yönde anlamlı farklar tespit edilmiştir. Dolayısıyla beden sağlığı iyi olan bireylerin benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca Psikolojik sağlık ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür. Öznel mutluluk algısı ve benlik saygısı ilişkisini incelemek için yapılan analizler sonucunda mutluluk ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dolayısıyla öznel mutluluk algıları yüksek olan katılımcıların benlik saygılarının da daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre mutluluk düzeylerinde bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve yerleşim yeri değişkenlerinin mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir değişikliğe sebep olmadığı görülmüştür. Meslek değişkeni ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Memurların öğrencilerden daha mutlu olduğu görülürken diğer meslek gruplarına mensup olan katılımcıların arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Diğer bir sosyo-demografik değişken olan gelir düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Gelir düzeyi “ortanın üstü” ve “yüksek” olan bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda, mutluluk ile öznel dindarlık algısı değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı olduğu, öznel dindarlık algısı yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Mutluluk ile bedensel sağlık değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, beden sağlığı iyi olan bireylerin mutluluk oranlarının diğerlerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mutluluk ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı farklar bulunmuştur. Psikolojik sağlık düzeyi iyi olan kimselerin mutluluk düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Mutluluk ile öznel mutluluk algısı değişkeni arasında anlamlı farklılık

olduğu tespit edilmiştir. Öznel mutluluk algısı düzeyleri yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak dinî bilgi düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılardan İslamî bilgi düzeyleri orta ve iyi düzeyde olanların mutluluk düzeylerinin zayıf bilgi düzeyine sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda araştırmaya katılanların dışadönük mistik tecrübe, içe dönük mistik tecrübe ve toplam mistik tecrübe düzeyleri ile benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlılık derecesinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte mistik tecrübenin dinî yorum boyutu ile benlik saygısı ve mutluluk arasında anlamlılık düzeyinde bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu bulgulara dayanarak bireylerin mistik tecrübe düzeylerindeki artışa bağlı olarak benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Konuyu çalışmak isteyen araştırmacılara önerilerimiz; mistik tecrübe ile ilgili kaynakların sınırlı olması ve konunun çok çalışılmamış olması literatürde büyük bir boşluk oluşturmaktadır. Bu sebeple konu üzerinde hem teorik hem de ampirik olarak geniş çaplı araştırmalar yapılarak literatür zenginleştirilebilir. Ayrıca duygu durumları, inanış şekilleri ve değer yargıları zamanla değişebildiği için aynı kişiler üzerinde belirli aralıklarla boylamsal çalışmalar yapılması daha rasyonel sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır. Demografik değişkenlerin birbirini etkilediği göz önünde bulundurularak daha geniş ve heterojen gruplarla çalışılmasının faydalı olacağını düşünüyoruz. Son olarak mistik tecrübe ölçeğinin yanında klinik ortamda nörolojik olarak uygulanabilecek yöntemlerin kullanılması, sonuçları oldukça güçlendirecektir. Örneğin mistik tecrübeler yaşanmadan önce ve yaşandıktan sonra sık sık beyinde oluşan dalgalanmalar ve beynin yapısının incelenmesi daha objektif sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Acar, Y. (2019). "Türkiye’de Yaşam Memnuniyetinin Belirleyicileri: İller Üzerine Bir Yatay Kesit Analizi". *Maliye Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 145-157.
- Adler, A. (2003). *İnsan Tabiatını Tanıma*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Akçakanat, T., Erhan, T. ve Uzunbacak, H. H. (2019). "Meslek Aşkıının İş Tatmini Üzerine Etkisi: Akış Deneyiminin Aracı Rolü". *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 80-95.
- Akdemir, B. (2009). "Dini Tecrübeye Güvenirlilik Ölçütleri". S. Erdem (ed.). içinde Genç Akademisyenler İlahiyat Araştırmaları.(s. 461-476). M.Ü. İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları: İstanbul.
- Akdemir-Süleyman, B. (2020). "Mistisizmin Bağlamsal Okuması II: Mistik Tecrübe Bağlam İlişkisi". *Artuklu Akademi*, 7 (2), 363-388.
- Akgül, M. (2004). "Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi-Konya Huzurevi Örneği". *Dini Araştırmalar Dergisi*, 7 (19), 19-56.
- Akyürek, Z. (2019). İktisadi Bir Kavram Olarak Öznel İyi Oluş ve Dindarlık. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Özel Sayı 2, 253-262.
- Albayrak, A. (2009). "Din Görevlilerinin Mistik Tecrübe Düzeyleri". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9 (4), 153-185.
- Alkan, F. ve Erdem, R. (2020). "Mutluluk ile Geçici Yeti Yitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 3, 69-79.
- Altıntaş, S. (2005). Mistik Deneyim ile Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Altunbaş, Ç. (2006). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Arabi, İ. (2012). *Nefsini Bilen Rabbini Bilir & Varlık Yokluk ve Nefsin Mertebeleri*. İstanbul: Hayy Kitap.
- Arslan, Z. Ş. (2006). Fıtrat Kavramı Çerçevesinde Eğitimde İnsanın Neliği Sorusu. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslantürk, Z. (1998). *Kutsalın Dönüşü*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.
- AslanYılmaz, H. (2016). "Bir Derleme: Benlik Kavramına İlişkin Bazı Yaklaşımlar ve Tanımlamalar". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (48), 79-89.
- Atkinson, R., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen, S. (2002). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Atmaca, G. ve Çeviker, A. (2021). "Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi". *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 103-112.
- Aydın, H. İ. (2020). "Mutluluk ve Ekonomi: Yaşam Memnuniyeti Araştırması Üzerinden Bazı Dikkatler". *Current Research in Social Sciences*, 6 (2), 135-148.
- Aydın, M. S. (2007). *Din Felsefesi*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A., (2011). "Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi". *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 167-179.
- Ayten, A. (2005). "Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". *M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (29), 185-204.
- Ayten, A. (2013). "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 13 (3), 7-31.
- Ayten, A. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz yayıncılık.

- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). "Affetme ve Dindarlık Hayat Memnuniyetini Nasıl Etkiler". *İslâmî İlimler Dergisi*, 12 (3), 27-54.
- Ayten, A., & Düzgüner, S. (2019). *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Sufi kitap.
- Bacanlı, H. (1990). Kendini Ayarlama Becerisinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bahadır, A. (2002). Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler. E. H. Hökelekli içinde, *Gençlik Din ve Değerler Psikolojisi* (s. 255-307). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Bahtiyar, L. (2002). *Bir Melek Olmak & Amerikalı Sufi Kadınlar*. İstanbul: Gelenek Yayınları.
- Baybek, H., & Yavuz, S. (2005). "Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Benlik Saygılarının İncelenmesi". *Muğla Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 77-95.
- Baynal, F. (2020). "Mutluluk Kavramının Felsefi, Psikolojik ve Dini Açından İncelenmesi". *Darulfunun İlahiyat*, 31 (2), 247-274.
- Bektaş, H. ve Arslan, İ. (2020). "Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51 (51), 95-115.
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bozkurt, E., ve Sönmez, H. İ. (2019). "İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi". *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4 (7), 231-248.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Can, M. ve Cantez E. (2018). "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 2 (4), 61-76.

- Caner, A. (2014). "Happiness, Comparison Effects, and Expectations in Turkey". *Journal of Happiness Studies*, 16, 1323–1345.
- Cengil, M. (2009). "Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi I. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8 (15), 77-102.
- Certel, H. (2003). *Din Psikolojisi*. Ankara: Andaç Yayınları.
- Ceviz, F. H. (2009). Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dindarlık, Mistik Tecrübe ve Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü., ve Cirhinlioğlu, F. G. (2013). *Dindarlık Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Crosby, Marilyn Jean, *Title Mystical Experiences, Depression, Well-Being, and Meaning*. Degree M.A. Trinity Western University, 2000, Ottawa: National Library of Canada.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağlayan Akay, E. ve Timur, B. (2017). "Kadın ve Erkeklerin Mutluluğunu Etkileyen Faktörlerin Genelleştirilmiş Sıralı Logit Modeli ile Analizi". *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 6 (3), 88-105.
- Çakıroğlu Çevik, A. (2016). "Yaşam Kalitesi ve Mutluluk İlişkisi Çerçevesinde Türkiye’de Kadının Durumu". *Kadın/Woman 2000*, 17 (2), 133-160.
- Çevik, G. B. ve Yıldız, M. A. (2016). "Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umutsuzluk ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılık Rolü". *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). "Mutluluk ve Gelir". *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71 (2), 375-400.

- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adölesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Demir, K. ve Duman, S. (2019). “Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (4), 437-449.
- Diener, E. ve Diener, M. (1995). “Yaşam Doyumu ve Benlik Saygısının Kültürler Arası Bağlılıkları”. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 68 (4), 653-663.
- Diener, E., & Ryan, K. (2018). "Öznel İyi Oluş Genel Bir Bakış". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.
- Doğan, T. (2013). "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş". *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, D. A. (2013). “Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (33), 107-117.
- Doğan, T., & Akıncı-Çötök, N. (2011). "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması". *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Dokuyan, M. (2016). “12.Sınıf Öğrencilerinde Algılanan Anne-Baba Tutumları ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 1-21.
- Dumludağ, D. Gökdemir, Ö. ve Giray, S. (2015). “Income Comparison, Collectivism and Life Satisfaction in Turkey”. *Quality & Quantity*. doi:10.1007/s11135-015-0185-1.
- Einstein, A. (1997). *Özel ve Genel Görelilik Kuramı*. İstanbul: İdea Gençlik Yayınları.
- Eraslan, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyetleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Eren, K. A. ve Aşıcı, A. A. (2015). "Determinants of Happiness in Turkey During 2004-2013 Period".1-22, <https://archivo.alde.es/encuentros.alde.es/antiores/xviiiieea/trabajos/e/pdf/163.pdf>
- Erman, E. (2005). Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü ve Ahlaki Güç. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Eryılmaz, A. (2009). "Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2011). "Ergen Öznel İyi Oluşunun Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerini Kullanma ile Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi". *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24 (1), 44-51.
- Eryılmaz, A., & Yorulmaz, A. (2006). The way of being happy for adolescents. Paper presented at the Xth Conference of European Association for Research on Adolescence. Antalya.
- Filiz, Ş. (1994). "Misticizm ile Tasavvuf Arasındaki Temel Farklar-Felsefi Bir Yaklaşım". *Diyabet İlmî Dergi*, XXX (1), 103-124.
- Filiz, Ş. (2014). *İslam Felsefesinde Mistik Bilginin Yeri*. İstanbul: Say yayınları.
- Frager, R. (2021). *Kalp Nefs ve Ruh*. İstanbul: Sufi kitap.
- Frankl, V. E. (1993). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Freud, S. (2011). *Metapsikoloji*. İstanbul: İdea Yayınevi.
- Gazali (2006). *Mışkat'ül Envar*. İstanbul: Hikmet Neşriyat
- Geçtan, E. (2000). *Kişilik ve Psikoterapi Yazıları*. İstanbul: Alan yayıncılık.
- Gellman, J. "Mysticism", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Yaz 2019 Baskısı), Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/sum2019/entries/mysticism/>.
- Gencer, N. (2018). "Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 2621-2638.
- Gencer, N. (2019). "Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23 (3), 1419-1444.

- Gilpin, S. V. (1998). *Mystical Experience And Psychosocial Development*. Degree of Doctor of Philosophy, Smith College School for Social Work, Northampton
<https://www.proquest.com/openview/4c5104ed7010391f0ec70d2b0cea2e7a/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Glock, C. Y. (2007). “Dini Tecrübe Boyutu”. Y. Aktay, & M. E. Köktaş (ed.). içinde, *Din Sosyolojisi*. (s. 250-271). Vadi Yayınları: Ankara.
- Göcen, G. (2005). *Dini İnanç ve İbadetin Kendini Gerçekleştirme ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Göcen, G. (2014). *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Gökçe, G. (2017). *Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürses, İ. (2019). *Sufi Kişilik Psikolojisi*. Ankara: Hece yayınları.
- Haldun, İ. (1968). *Mukaddime*. İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Hamurcu, P., Öner, C., Telatar, B. ve Yeşildağ, S. (2015). “Obezitenin Benlik Saygısı ve Beden İmajına Etkisi”. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 19 (3), 122-129.
- Hanger, G., & Nunley, A. (2005). *Mystical Experiences And Self-Esteem: A Study of the Correlation Between Personal Mystical Experiences and the Demonstration of Positive Levels of Self-Esteem in an Agricultural Population Over the Age of Sixty*. *SubtleEnergies&Energy Medicine*, 65-68.
- Hawking, S. W. (1992). *A Brief History of Time: From the Big Bang to Black Holes*. London: Bantam Press.
- Holm, N. G. (2007). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2011). “Manevi İlerleme Mi Yoksa Ruh Hastalığı Mı? Dini ve Mistik Deneyimlerin Psikopatolojik Olarak Değerlendirilmesi”. *Araşan Sosyal Bilimler Enstitüsü İlmî Dergisi*, 11 (12), 223-240.

- Hökelekli, H. (2013). *Psikolojiye Giriş*. Bursa: Emin Yayınları.
- Hökelekli, H. (2017). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İnci, B. (2021). Nankörlük Psikolojisi ve Dindarlık. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.
- J. Marvin Spiegelman, P. V. (1994). *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- James, W. (1902). *The Varieties of Religious Experience*. New York: Routledge.
- Jung, C. G. (1965). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: Oluş Yayınları.
- Jung, C. G. (2012). *Keşfedilmemiş Benlik*. İstanbul: Sayfa Yayınları.
- Jung, C. G. (2015). *Dört Arketip*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Kangal, A. (2013). "Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Karahan, Fikret vd. (2004). "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karakaya, I., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). "Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi" *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 162-166.
- Kasapoğlu, A. (1997). *Kur'an'da Kişilik Psikolojisi*. İstanbul: İzci Yayınları
- Kaval, M. (2015). "Mistisizmin Dili Sembolizm". *Turkish Studies International Periodical For The Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 10 (6), 555-566.
- Kaya, M. (2010). *İslam Filozoflarından Felsefe Metinleri*. İstanbul: Klasik Yayınları.
- Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Kesimli, İ., Doğramacı Yalçın, B. ve Kılıç, B. (2018). "Serbest Çalışan Muhasebe Meslek Mensuplarının Yaşam Doyum Düzeyleri". *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17. UİK Özel Sayısı, 845-856.
- Kımtar, N. (2011). "Üniversiteli Gençlerde Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (2), 39-60.

- Kımtar, N. (2012). "Ergenlerde Benlik Saygısı ve Öznel Dindarlık Algısının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (17), 439-468.
- Kımtar, N. (2017). *Oruç ve Mutluluk*. Bursa: Emin Yayınları.
- Kımtar, N. (2018). *Benlik Saygısı ve Din*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Kısa, C. (2004). Carl Gustav Jung'da Din ve Bireyleşme Süreci. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kızılgöçer, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Koç, M. (2009). "Dindarlık ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 473-493.
- Koç, M. (2010). "Demografik Özellikler ile Dindarlık Arasındaki İlişki Yetişkinler Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 217-248.
- Korkmaz, M. (1996). Yetişkin Örneklem İçin Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köse, A. (1997). *Neden İslam'ı Seçiyorlar*. İstanbul: İSAM Yayınları.
- Köse, A. (2005). *Freud ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Kurnaz, M. (2015). İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Kuşat, A. (2001). "Eğitim ve Dinin Benlik Gelişimiyle İlişkisi". *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7, 97-103.
- Maslow, A. H. (1996). *Dinler Değerler Doruk Deneyimler*. İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Mehmedoğlu, Y. (2001). *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

- Merter, M. (2012). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mutlu, Ş., & Cingöz, Z. K. (2020). "Anadolu İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ile Ahlaki Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Kalemname*, 5 (9), 101-118.
- Nielsen, M. E. (2017). "Din ve Mutluluk". *Bilimname*, (33), 141-144.
- Osho. (2006). *Ego / Yanılsamadan Kurtulmak*. İstanbul: Ovvo Basın ve Yayıncılık.
- Otto, R. (1962). *Mysticism; East and West*, Newyork: Collier Books.
- Özbey, H. ve Gültekin, M. (2021). "Lise Öğrencilerinde Beden Algısı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin Medya ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23 (2), 429-441.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B. ve Bozkuş, T. (2017). "Hentbolcuların Spora Özgü Başarı Motivasyonu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Özel Sayı 2, 83-94.
- Özkan, İ. (1994). "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler". *Düşünen Adam Dergisi*, 7 (3), 4-9.
- Pazarlı, O. (1972). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Peker, H. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Peterson, M., Hasker, W., Reichenbach, B., & Basinger, D. (2019). *Akıl ve İnanç & Din Felsefesine Giriş*. İstanbul: Küre Yayınları.
- Piaget. (2000). *Çocukta Zihinsel Gelişim*. İstanbul: Cem Yayınevi.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız A. N., Ocakçı, A. F., ve Arifoğlu, B. Ç. (2009). "Çalışan Gençlerde Benlik Saygısı, İletişim Becerileri ve Stresle Baş Etme". *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8 (1), 17-26.
- Recepoğlu, E. ve Tümlü, G. Ü. (2015). "Üniversite Akademik Personelinin Mesleki ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *K. Ü. Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (4), 1851-1868.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton: Princeton Universty.

- Russell, B. (1972). *Mistisizm ve Mantık*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Safa, P. (2003). *Nasyonalizm Sosyalizm Mistisizm*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
- Sarı, T., & Çakır, G. (2016). "Mutluluk Korkusu ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (Özel Sayı), 222-229.
- Sarıçam, H. (2013). "Benlik Kurgusu". A. Akın (ed.). içinde Güncel Psikolojik Kavramlar 2 & Benlik (s. 224). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları: İstanbul.
- Sayar, K. (2011). *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K., Bilen, A. ve Arıkan, M. (2001). "Kronik Ağrı Hastalarında Öfke, Benlik Saygısı ve Aleksitimi". *Klinik Psikiyatri*, 2, 36-42.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Serouya, H. (1967). *Mistisizm Gizemcilik Tasavvuf*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Stace, W. T. (1960). *Mysticism and Philosophy*. London: Palgrave Macmillian.
- Sunar, C. (1966). *Mistisizmin Ana Hatları*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Sühreverdi, Ş. (2000). *Gerçek Tasavvuf*. Ankara: Semerkand Yayınları.
- Swinburne, R. (1979). *The Existence of God*. Oxford: Clarendon Press.
- Şahin, A. (2005). "Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi". *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19, 187-197.
- Tarhan, N. (2011). *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş yayınları.
- Tay, L., Li, M., Myers, D., & Diener, E. (2010). "Dindarlık ve Öznel İyi Oluş: Uluslararası Bir Bakış". *Din ve Bilim – Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 2 (1), 97-144.
- Tokur, B. (2016). "İçsel Dini Motivasyon ve Özsaygı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Akev Akademi Dergisi*, 66, 159-175.

- Topuz, İ. (2013). "Dindarlık Tipolojileri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma". *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (30), 35-50.
- Totan, T., Ercan, B. ve Öztürk, E. (2019). "Mutluluk ve Benlik Saygısının Yalnızlıkla İnternet Bağımlılığına Etkilerinin İncelenmesi". *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (10), 20-35.
- Turan, Y. (2018). "Dindarlık Benlik Saygısı ve Sosyal Medyada Benlik Odaklı Doyumlar". *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 7 (5), 624-650.
- Türkay, İ. K. (2020). "Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Benlik Saygısı ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 107-117.
- Türkçapar, H. (1995). "Kendilik Psikolojisi ve Temel Kavramları". *Türk Psikiyatri Dergisi*, 6 (2), 125-131.
- Tüzer, A. (2006). *Dini Tecrübe ve Mistisizm*. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Ulu, M. (2018). "Mistik Tecrübe ve Kişilik İlişkisi Üzerine: Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (1), 33-61.
- Uzunbacak, H. H. ve Akçakanat, T. (2018). "İşin Anlamı, Zindelik, Mutluluk ve İş Tatmini İlişkileri Üzerine Görüşül Bir Araştırma". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (68), 1691-1702.
- Uzunbacak, H. H., Akçakanat, T. ve Erhan, T. (2019). "Meslek Aşk ve Mutluluk İlişkisi: İşin Anlamının Rolü". *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7 (19), 294-317.
- Ünal, M. S. (2000). *Mistik Tecrübe Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Van Der Tempel, J., & Moodley, R. (2020). Spontaneous Mystical Experience Among Atheists: Meaning-Making, Psychological Distress, And Wellbeing. *Mental Health, Religion & Culture*, 23(9), 789-805.
- Vergote, A. (1999). *Din İnanç ve İnançsızlık*. (çev. Veysel Uysal). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

- Webb, M. (2021, 09. 27). Religion Experience. Stanford Philosophy Enclopedia: <https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=religious-experience> adresinden alındı
- Yaparel, R. (1987). Yirmi-Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dini Hayat ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yapıcı, A. (2004). *Din, Kimlik ve Ön Yargı: Biz ve Onlar*. Karahan Kitabevi: Adana.
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din*. Adana: Karahan Kitabevi.
- Yapıcı, A. ve Kayıklık, H. (2005). "Ruh Sağlığı Bağlamında Dindarlığın Öz Saygı ve Kaygı ile İlişkisi: Çukurova Üniversitesi Örneği". *Değerler Eğitimi Dergisi*, 9 (3), 177-206.
- Yapıcı, A., & Zengin, Z. S. (2003). "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, III (2), 65-127.
- Yaran, C. S. (2009). *Dini Tecrübe ve Meûnet*. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Yazıcı Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2020). "Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 3 (1), 179-189.
- Yerlioğlu, D. (2020). Öğretim Elemanlarının Öznel İyi Oluş ve İş-Yaşam Dengesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, G. M. (2020). 8 Haftalık Meditasyon Temelli Mutluluk Eğitiminin Mutluluk, Umut, Benlik Saygısı Düzeyine ve Beyin Aktivitesine Etkisi. Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. (2006a). "Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü". *D. E. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XXIII, 87-127.
- Yıldız, M. (2006b). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Dinsel Yönelim Biçimleri ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi". *İslami Araştırmalar Dergisi*, 3 (Din Psikolojisi Özel Sayısı), 501-510.

- Yıldız, M., & Çapar, B. (2010). "Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10 (3), 103-131.
- Yılmaz Tekirgöl, D. (2011). Çalışanlarda Mesleki Benlik Saygısının İş Tatmini ve Yaşam Mutluluğu ile İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E. (2017). Kur'an Kurslarında Öğrenim Gören Yetişkin Bayanlarda Benlik Saygısı ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Bilecik Örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Yılmaz, E. (2018). "Kur'an Kursları, Dindarlık ve Benlik Saygısı". *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5 (9), 147-166.
- Yılmaz, H. K. (2016). *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar yayınları.
- Yılmaz, S. (2000). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Yinanç, A., Kırıcı Çevik, N. ve Kantar, G. (2020). "Türkiye'de Sosyal Göstergelerin Mutluluk ile İlişkisi". *Journal Of Emerging Economies And Policy*, 5 (2), 50-60.
- Yüksel, B. N. (2019). "Tanrı'ya Bağlanma Biçimlerinin Mistik Tecrübe ile İlişkisi: İlahiyat Fakültesi Örneği". *Akademik Platform*, 3 (2), 232-244.
- Yüzgeç, S. (2014). Benlik Saygısı ile Mistik Tecrübe Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

EKLER
EK 1 ÖLÇEKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1)Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek Diğer

2)Yaşınız:

18-25 yaş 26-35 yaş 36-45 yaş 46-55 yaş 56-65 yaş 66-75 yaş

3)Eğitim Düzeyiniz:

İlk okul mezunu orta okul mezunu Lise Mezunu Üniversite mezunu
 Lisansüstü

4)Mesleğiniz:

Öğrenci işçi Çiftçi Memur Esnaf (serbest çalışan) Ev hanımı
 Emekli Diğer

5)Ailenizin gelir durumu:

Düşük Ortanın altı Orta Ortanın üstü Yüksek Çok yüksek

6)Yaşadığınız yerleşim yeri:

Köy Kasaba Şehir Büyük Şehir

7)Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Dindar değil Biraz dindar Dindar Oldukça dindar Çok dindar

8) Bedensel yönden sağlığınız nasıldır?

Çok iyi İyi İdare eder Kötü Çok kötü

9) Ruhsal yönden psikolojik ya da psikiyatrik sorunlarınız oldu mu?

Evet ciddi bir sorunum oldu Evet fakat hafif bir sorunum oldu
 Hayır hiç sorunum olmadı

10) Genel olarak mutlu biri misiniz?

Çok mutluyum Mutluyum Ne mutlu ne mutsuzum Mutsuzum
 Çok mutsuzum

11) Dini (İslami) bilgi düzeyinizi nasıl tanımlıyorsunuz?

Çok iyi İyi Orta Zayıf Çok zayıf

MİSTİK TECRÜBE ÖLÇEĞİ

1-Zaman ve mekân üstü bir tecrübe yaşamıştım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

2-Kelimelerin ifade edemediği türden bir tecrübeyi hiç yaşamadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

3-Yüce bir varlığın benliğimi kuşattığını hissettim.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

4-Zihnimin tamamen boşaldığını ve geride sadece bir boşluğun kaldığını hissettiğim olmuştur.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

5-Derin bir haz yaşadığım anlar oldu.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

6-Tüm benliğimin başka bir varlıkla bütünleştiğini hiçbir zaman hissetmedim. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

7-İçimin büyük bir huzurla dolduğu olağanüstü bir ânı hiç yaşamadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

8-Sanki her şey canlıymış gibi hissettiğim hiç olmamıştır. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

9-Kutsal denebilecek hiçbir tecrübem olmadı. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

10-Her şeyin şuurlu varlıklar olarak görüldüğünü hiç hatırlamıyorum. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

11-Zaman ve mekân kavramlarının dışına çıktığımı hissettiğim durumlar olmuştur.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

12-Zaman zaman benliğimin evrenle bütünleştiğinin farkına varırım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

13-Evrenle ilgili yeni bir anlamın içime doğduğu olmuştur.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

14-İlâhi denebilecek hiçbir tecrübe yaşamadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

15-Zaman ve mekânın dışına çıktığımı hiç hatırlamıyorum. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

16-En yüce hakikat diye isimlendirebileceğim hiçbir tecrübe yaşamadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

17-Hakikatin daha derin yönlerinin bulunduğu içime doğduğunu hiç hatırlamıyorum. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

18-Her şeyin mükemmel olduğunu hissettiğim bir tecrübe yaşadım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

19-Bütün varlıkların, bir bütünün parçaları olduğunu hissetmişimdir.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

20-Kutsal olduğunu bildiğim bir tecrübe yaşadım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

21-İfade etmekte zorlandığım bir tecrübem hiç olmadı. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

22-İçimi ürperten olağanüstü duygulu bir an yaşadım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

23-Sözle anlatmanın imkânsız olduğu bir tecrübe yaşamıştım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

24-Benliğimin Yüce bir varlıkla birleştiği hissine hiç kapılmadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

25-Bende hayranlık duygusu uyandıran olağanüstü bir tecrübeyle hiç karşılaşmadım.*

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

26-En yüce Hakikatin içime doğduğu bir tecrübe yaşadım.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

27-Zaman, mekân ve uzaklığın anlamsız olduğunu hiç hissetmedim. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

28-Dünyadaki nesnelere bir “Bütün” oluşturduğunu hiç hissetmedim. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

29-Cansız varlıkların bana canlı gibi görüldüğü zamanlar olmuştur.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

30-Her şeyin aynı “birlik” içinde bütünleştiği hissine hiç kapılmadım. *

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

31-Hiçbir varlığın gerçekte ölmediğini düşündüğüm zamanlar olmuştur.

() Çok uygun () Uygun değil () Kararsızım () Uygun () Hiç uygun değil

32-Kelimelerle ifade edilemeyecek bir tecrübeyi yaşadığım oldu.

Çok uygun Uygun değil Kararsızım Uygun Hiç uygun değil

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim. *

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum. *

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

7. Genel olarak kendimden memnunum.

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim. *

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum. *

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum. *

Çok Doğru Doğru Yanlış Çok Yanlış

OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ KISA FORMU

1. Kendimden hoşnut değilim. *

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum

Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim. *

Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Biraz Katılıyorum
 Katılıyorum Tamamen Katılıyorum

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

İsim, SOYİSİM :
Doğum Yeri :
Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi :
Yüksek Lisans Öğrenimi :
Doktora Öğrenimi : -
Bildiği Yabancı Diller :

İŞ DENEYİMİ

<i>Yıl</i>	<i>Yer</i>	<i>Görev</i>
------------	------------	--------------

İletişim:

E-posta Adresi :

ORCID :