MEDİTASYON YAPAN ve YAPMAYAN BİREYLERDE MANEVİ KAYNAKLAR ile MANEVİ METANET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA
Elif Gül KARAHAN
2026

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MEDİTASYON YAPAN ve YAPMAYAN BİREYLERDE MANEVİ KAYNAKLAR ile MANEVİ METANET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

Elif Gül KARAHAN

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bursa 2026

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

MEDİTASYON YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE MANEVİ KAYNAKLAR İLE MANEVİ METANET ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KARŞILAŞTIRMALI BİR ARAŞTIRMA

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Elif Gül KARAHAN

Danışman:

Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ

BURSA- 2026

TEZ ONAY SAYFASI

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık Anabilim Dalı, 702231014 numaralı Elif Gül KARAHAN hazırladığı **Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerde Manevi Kaynaklar ile Manevi Metanet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma** konulu Yüksek Lisans Tezi çalışması ile ilgili tez savunma sınavı 19/01/ 2026 Pazartesi günü 14:00- 15:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)
Doç.Dr. Turgay GÜNDÜZ
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Büşra KILIÇ AHMEDİ
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Selim DEMİRYÜREK
Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

19/01/2026

YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 03/12/2025

Tez Başlığı/Konusu: Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerde Manevi Kaynaklar ile Manevi Metanet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam xii + 114 sayfalık kısmına ilişkin, 03.12.2025 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1- Kaynakça hariç

2- Alıntılar dahil

3- 8 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

03.12.2025

imza

Adı Soyadı : Elif Gül KARAHAN
Öğrenci No : 702231014
Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Programı : Manevi Danışmanlık ve Rehberliği
Statüsü: : ☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman
Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ
imza

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum "**Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerde Manevi Kaynaklar ile Manevi Metanet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma**" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

03.12.2025

imza

Adı Soyadı	: Elif Gül KARAHAN
Öğrenci No	: 702231014
Anabilim Dalı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Programı	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Tezin Türü	: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐ Sanatta Yeterlilik

ÖZET

Yazar adı soyadı : Elif Gül KARAHAN
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Bilim dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Tezin niteliği : *Yüksek Lisans*
Tez danışmanı : Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ

Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerde Manevi Kaynaklar ile Manevi Metanet Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma

Modern toplumlarda yaygınlaşan anlam arayışı, bireyleri geleneksel dinî yapılar dışında farklı manevi pratiklere yöneltmektedir. Meditasyon da bu pratikler arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynakları ile manevi metanetleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemektir Meditasyon pratiği ile ilgilenen bireylerin hangi manevi kaynaklardan beslendiğini ve bu kaynağın ne derece manevi metanet sağlayıp sağlamadığı konusunu anlamak, manevi çeşitliliğin meditasyon yapan ve yapmayan açısından Türkiye'deki zuhurunu ortaya koymak adına önem taşımaktadır.

Araştırma nicel yöntemle yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde Manevi Kaynaklar Ölçeği (MKÖ) ve Manevi Metanet Ölçeği (MMÖ) kullanılmış; ölçekler meditasyon yapan ve yapmayan yetişkin bireylere uygulanmıştır. Araştırma verileri, büyük çoğunluğu çevrimiçi anket formu aracılığıyla 122'si düzenli olarak meditasyon yapan, 166'sı yapmayan toplam 288 katılımcıdan toplanmıştır. Araştırma bulguları; manevi kaynakların alt boyutları ile manevi metanet arasında anlamlı ve pozitif korelasyon bulunduğunu ortaya koymuştur. Meditasyon yapma durumuna göre ise manevi kaynakların din, doğa ve insancıl alt boyutlarında farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir. Meditasyon yapanların manevi kaynaklarının tüm alt boyutları ile manevi metanet arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Meditasyon yapmayan grupta ise bu korelasyon manevi kaynakların din ve aşkınlık boyutunda anlamlıyken, doğa ve insancıl boyutlarında anlamlı düzeyde olmadığı şeklindedir. Manevi kaynaklar ve manevi metanet, bazı demografik değişkenlere (özellikle yaş, cinsiyet, medeni hal, sosyo-ekonomik düzey) göre ise anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Sonuç olarak araştırma, din kaynaklı maneviyatın meditasyon yapma durumu farketmeksizin her bireyde manevi metanet açısından temel ve merkezi bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca doğa ve insancıl kaynaklarının ise ikincil ve destekleyici değişkenler aracılığıyla dayanıklılığı güçlendirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Yeni Çağ, Maneviyat Arayışı, Manevi Kaynaklar, Manevi Metanet, Meditasyon.

ABSTRACT

Name & surname : **Elif Gül KARAHAN**
University : **Bursa Uludağ University**
Institute : **Institute of Social Sciences**
Field : **Spiritual Counseling and Guidance**
Branch : **Spiritual Counseling and Guidance**
Degree Awarded : **Master of Arts**
Supervisor : **Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ**

The Relationship Between Spiritual Resources and Spritual Resilience in Meditating and Non-Meditating Inviduals: A Comparative Study

The search for meaning, which has become widespread in modern societies, is directing individuals towards different spiritual practices outside traditional religious structures. Meditation is one of these practices. The aim of this study is to examine the relationship between the spiritual resources and spiritual resilience of individuals who meditate and those who do not, in terms of various variables. Understanding which spiritual resources individuals interested in meditation practice draw upon and the extent to which these resources provide spiritual resilience is important for revealing the emergence of spiritual diversity in Turkey among those who practice meditation and those who do not.

The research was conducted using quantitative methods. The Spiritual Resources Scale (SRS) and Spiritual Resilience Scale (SRS) were used in the data collection process; the scales were administered to adults who meditate and those who do not. Research data Research data were collected from a total of 288 participants, 122 of whom meditate regularly and 166 of whom do not, mostly through an online questionnaire. The research findings revealed a significant and positive correlation between the subdimensions of spiritual resources and spiritual resilience. Differences were observed in the religion, nature, and humanitarian subdimensions of spiritual resources depending on whether or not the participants meditated.

In conclusion, the research has revealed that religion-based spirituality is a fundamental and central source of spiritual resilience in every individual, regardless of whether they practice meditation. Furthermore, it can be said that nature and humanistic resources strengthen resilience through secondary and supportive variables.

Keywords: Spiritual Counseling and Guidance, New Age, Spiritual Quest, Spiritual Resources, Spiritual Resilience, Meditation.

ÖN SÖZ

İnsanın fizyolojik ihtiyaçları kadar mühim olan manevi unsurların, değişen dünya içinde çeşitlenmesi yahut başka bir ifadeyle bireyselleştirilmesi maneviyat kavramının tanımlanmasını güçleştirmiş ve farklı maneviyat türlerinin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Dolayısıyla bireylerin manevî yönlerini güçlendirmek için dayandığı kaynakların kişiden kişiye değişmesi manevi kaynakların çeşitlenmesine sebep olmuştur.

Özellikle manevi ögelerle sık sık anılan yoga ve meditasyon pratiğinin, Türkiye'de de görünürlük kazanmaya başlaması; giderek artan yoga merkezleri ve sosyal medyadaki eğitim etkileşimlerinin yoğunluğu, odağı yeni çağ inanışlarına yöneltmektedir. Zira yoga ve meditasyon gibi pratikler literatürde yeni çağ inanışlarının bir parçası olarak ele alınmaktadır.

Başlangıçta yoga odaklı bir çalışma düşünülmüş olmasına karşılık daha sonra yapılan okumalarla birlikte meditasyonun yoga içerisinde bir basamak olmakla beraber aslında yogadaki tüm basamakların, beşinci basamak olan meditasyona ulaştırıcı bir aracı olduğu kabulüne dayalı olarak çalışmayı meditasyon merkezli ele almanın daha doğru olacağı düşünülmüştür. Literatürde de meditasyonun maneviyat betimlemeleriyle daha sık anıldığı bilgisinden hareketle, meditasyon pratiği ile ilgilenen bireylerin hangi manevi kaynaklardan beslendiğini ve bu kaynağın ne derece manevi metanet sağlayıp sağlamadığı konusunu anlamak, manevi çeşitliliğin meditasyon yapan ve yapmayan açısından Türkiye'deki zuhurunu ortaya koymak adına önem taşımaktadır. Bunun için iki ayrı ölçek hem meditasyon yapanlar hem de yapmayanlar tarafından doldurulmuş ve Türkiye'deki manevi kaynaklar hakkında bizlere fikir vermesi açısından kıymetli veriler elde edilmiştir.

Çalışmamız için vakit ayırıp ölçeklerimizin daha fazla kişiye ulaşması adına destek sağlayan katılımcılara ve ölçekleri dolduran tüm katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Her zaman desteğini yanımda hissettiğim, bu süreçte sabırla, hoşgörüyle ve merhametle rehberliğini sunan danışman hocam Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ'e de en içten teşekkürlerimi iletmek isterim. Tecrübesiyle birçok konuda yoluma ışık tuttuğu, akademik hayatım için bana çok büyük katkılar sağladığı için kendisine müteşekkirim.

Kıymetli vakitlerini ayırıp tezimi detaylı ve ilgili bir şekilde okuyan, yorumlarıyla eksiklerimi ve hatalarımı görmemi sağlayıp araştırmamın daha nitelikli hale gelmesinde katkısı olan değerli jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Büşra KILIÇ AHMEDİ ve Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Selim DEMİRYÜREK hocalarıma da içtenlikle teşekkürlerimi arz ederim.

Son olarak yüksek lisans sürecinde elinden gelen tüm desteği sağlayan aileme ve yanımda olarak bana destek veren tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Elif Gül KARAHAN

Aralık 2025

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI ..... **iii**
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU ..... **iv**
YEMİN METNİ ..... **v**
ÖZET ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
ÖN SÖZ ..... **viii**
İÇİNDEKİLER ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xii**
KISALTMALAR ..... **xiv**
GİRİŞ **1**
1. Araştırmanın Amacı ve Önemi 1
2. Araştırmanın Problemi 3
3. İlgili Literatür 5
4. Araştırmanın Sınırlıkları 8

BİRİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL VE TEORİK ÇERÇEVE **10**
1.1. Maneviyat 10
1.1.1. Maneviyatın Dinden Ayrışma Süreci 11
1.1.2. Maneviyat Tanımları 14
1.1.3. Türkiye'de ve Batı'da Maneviyat Algılarının Farklılığı 16
1.1.4. Manevi Kaynaklar 18
1.2. Yeni Çağ 27
1.2.1. Tanım 28
1.2.2.Tarihsel Gelişim Süreci 29
1.2.3. Türkiye'de Yayılım Süreci ve Etkileri 32
1.2.4. Karakteristik Özellikleri 36
1.3. Meditasyon 38
1.3.1. Tanımlar 39
1.3.2. Tarihsel Gelişim Süreci 41

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM **44**
2.1. Araştırma Deseni 44

2.2. Evren ve Örneklemle İlgili Bilgiler 44
2.2.1. Cinsiyete Göre Dağılım 44
2.2.2. Yaşa Göre Dağılım 45
2.2.3. Medeni Hale Göre Dağılım 47
2.2.4. Eğitim Durumuna Göre Dağılım 48
2.2.5. Katılımcıların Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımı 49
2.2.6. İkamet Biçimine Göre Dağılım 50
2.2.7. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım 51
2.2.8. Meditasyon Yapıp-Yapmama Durumuna Göre Dağılım 52
2.3. Verilerin Toplanması 54
2.4. Veri Analizi 55
2.5. Etik Beyan 56

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUM 57

3.1. Manevi Kaynaklar Ölçeğine (MKÖ) İlişkin Bulgular 57
3.1.1. Din Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 59
3.1.2. Doğa Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 61
3.1.3. İnsancıl Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 65
3.1.4. Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 67
3.1.5. Manevi Kaynaklar Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu 70
3.2. Manevi Metanet Ölçeğine (MMÖ) İlişkin Bulgular 74
3.2.1. Manevi Metanet Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 75
3.2.2. Manevi Dayanıklılık Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 76
3.2.3. Manevi Girişim Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 77
3.2.4. Kurtarıcı Amaç Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu 78
3.2.5. Manevi Metanet Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu 78
3.3. MKÖ Alt Boyutları ile MMÖ Arasındaki Korelasyon 85
3.4. Meditasyon Yapma Durumuna Göre Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metanet Arasındaki Korelasyon 87

3.4.1. Meditasyon Yapanların Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metaneti Arasındaki Korelasyon 87
3.4.2. Meditasyon Yapmayanların Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metaneti Arasındaki Korelasyon 89
SONUÇ VE ÖNERİLER....94
KAYNAKÇA....102
EKLER.... 111
EK-1: Etik Kurul Onayı 111
EK 2: Bilgilendirme ve Demografik Bilgi Formu 112
EK 3: Ölçekler 113

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyet * Meditasyon Yapma Durumu Çapraz Tablosu.....44
Tablo 2: Yaşa Göre Dağılım 45
Tablo 3: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı..46
Tablo 4: Meditasyon Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Yaş İstatistikleri 47
Tablo 5: Medeni Duruma Göre Dağılım.....47
Tablo 6: Meditasyon Yapma Durumunun Medeni Hale Göre Dağılımı 47
Tablo 7: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.....48
Tablo 8: Yaşadığı Bölgeye Göre Dağılım 49
Tablo 9: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Bölgelere Göre Dağılımı 50
Tablo 10: Meditasyon Yapma Durumu ile İkamet Durumu Çapraz Tablosu.....51
Tablo 11: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım 52
Tablo 12: Meditasyon Yapma Durumuna Göre Dağılım 52
Tablo 13: Meditasyon Yapanların Mesleki Dağılım Durumu 53
Tablo 14: Demografik Değişkenlerle İlgili Özet Bilgiler 53
Tablo 15: Ölçek Puanlarının Dağılım Durumunu Gösteren Normallik Testleri ...57
Tablo 16: MKÖ ve Alt Boyutları ile İlgili Betimsel İstatistikler 58
Tablo 17: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Din Alt Boyutu: Mann-Whitney Testi Sonucu.....59
Tablo 18: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Doğa Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu.....62
Tablo 19: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK İnsancıl Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 66
Tablo 20: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Aşkınlık Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 67
Tablo 21: Meditasyon Yapma Durumuna Göre Manevi Kaynakların Farklılaşması Özet Tablo.....69
Tablo 22: Manevi Kaynaklar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu 70
Tablo 23: Meditasyon Yapmayanlar-Manevi Kaynaklar Aşkınlık ve Din Alt Boyutları Diziler Tablosu.....71

Tablo 24: Manevi Kaynaklar Puanlarının Yaş Dönemlerine Göre Farklılaşma Durumu 71
Tablo 25: Manevi Kaynaklar ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Meditasyon Yapma Süresine Göre Farklılaşma Durumu 73
Tablo 26: MMÖ ve Alt Boyutlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler 75
Tablo 27: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 76
Tablo 28: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Manevi Dayanıklılık Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 76
Tablo 29: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Manevi Girişim Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 77
Tablo 30: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Kurtarıcı Amaç Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu 78
Tablo 31: Manevi Metanet Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu 79
Tablo 32: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Yaş Dönemlerine Göre Farklılaşma Durumu 80
Tablo 33: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşma Durumu 81
Tablo 34: Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerin Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Sıra Ortalamaları Mann Whitney U Testi 83
Tablo 35: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Meditasyon Yapma Süresine Göre Farklılaşma Durumu 85
Tablo 36: MKÖ Alt Boyutu Ortalamaları ile MMÖ Ortalaması İlişkisi: Spearman Korelasyon Test Sonucu 85
Tablo 37: Meditasyon Yapanların Manevi Kaynakları ve Manevi Metaneti Arasındaki İlişki: Spearman Korelasyon Test Sonucu 87
Tablo 38: Meditasyon Yapmayanların Manevi Kaynakları ve Manevi Metaneti Arasındaki İlişki: Spearman Korelasyon Test Sonucu 89
Tablo 39: Meditasyon Yapan ve Meditasyon Yapmayan Bireylerin Manevi Kaynaklar Alt boyutları ile Manevi Metanet Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon 91
Tablo 40: Doğrulanıp Doğrulanmama Durumuna Göre Hipotezler 98

KISALTMALAR

akt.	: aktaran
BİLYAY	: Foundation for Spreading the Knowledge to Unify Humanity (İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı)
çev.	: çeviren
Ed.	: Editör
EFT	: Emotional Freedom Techniques (Duygusal Özgürleşme Teknikleri)
FETÖ	: Fethullahçı Terör Örgütü
IGTV	: Instagram TV
max.	: maksimum değer
min.	: minimum değer
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MKÖ	: Manevi Kaynaklar Ölçeği
MMÖ	: Manevi Metanet Ölçeği
N	: Katılımcı sayısı
η^2	: Eta kare etki büyüklüğü değeri
p.	: İstatistiksel anlamlılık değeri
r.	: Korelasyon katsayısı
R^2	: Determinasyon katsayısı
Repr.	: Reprinted (Yeniden Basım)
Sıra Ort.	: Sıra ortalamaları
Sıra Top.	: Sıra toplamları
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)
TDK	: Türk Dil Kurumu
U (değeri)	: Mann-Whitney U değeri
vd.	: ve diğerleri
YÇA	: Yeni Çağ Akımları

GİRİŞ

1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Maneviyat, kişinin varoluşsal amacını oluşturmada önemli bir yerde durmaktadır. Zira yaşamak için bedenin yiyecek, su, barınma, uyku gibi maddi ihtiyaçları varsa, ruhun da doyum sağlamak için yaşamı anlamlandırma, kendini tanıma gibi manevi ihtiyaçları vardır. Nasıl ki maddi ihtiyaçlar karşılanmadığında bedensel hastalıklar ortaya çıkıyorsa, manevi ihtiyaçlar karşılanmadığında da kişide ruhsal birtakım hastalıklar zuhur etmektedir. Dolayısıyla yaşamak için maddi ihtiyaçlarımızın yanında manevi ihtiyaçlarımız da oldukça büyük önem taşımaktadır.

İnsan varoluşundan itibaren anlamsal dünyasını düzenlemek, aşkın olan ile iletişime geçmek, soyut olgu ve olaylara anlam yüklemek adına dine başvurabilmekte, bunun üzerinden eylemlerini anlamlı hale getirebilmektedir.[1] Fakat yaşanan toplumsal olaylar din algılarını etkilemiş ve maneviyatın dinden ayrı, kimi zaman onu da içerecek daha geniş anlamlar ihtiva eden bir kimlik kazanmasına sebep olmuştur. Tarihsel süreç içerisinde insanlar manevi ihtiyaçlarını din ve dinî topluluklar aracılığıyla karşılarken, bu ihtiyaç giderek başka yollarla karşılanmaya başlanmıştır.[2]

Modern yaşamın insanın manevî boyutunu ihmal etmesi, bireyleri manevî arayışa yöneltmiş; bu yönelim ise modern dünyayı, söz konusu manevi ihtiyaca karşılık verebilecek yeni alanlar ve pratikler üretmeye sevk etmiştir. Aslında bu süreç, insanın manevî arayışı ile modern dünyanın dönüşümü arasında karşılıklı bir etkileşime işaret etmektedir. Dolayısıyla modern dünya, bireyin manevî yönüne hitap edebileceği düşünülen bu yeni alanları ve pratikleri görünür kıldıkça, söz konusu mecralar insanların dikkatine girerek manevi ihtiyaçları karşılama bağlamında alternatif seçenekler hâline gelmiştir. Dolayısıyla süreç içinde insan

[1] Gamze Gürbüz - Hasan Hüseyin Aygül, "Arayıştan Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/43 (15 Haziran 2021), 21.
[2] Everett L. Worthington Jr., "Progress in Physics and Psychological Science Affects the Psychology of Religion and Spirituality", *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, ed. Lisa J. Miller (Oxford University Press, 2012), 8.0

yeni manevî pratiklerle tanışmış, maneviyat olgusunun içeriği yeni anlamlarla dolmaya başlamıştır.

İnsan her ne kadar materyalist bir bakış açısıyla görmediğine inanmama eğiliminde olsa da, anlam probleminin getirisi olan manevi boşluk, insan için mistik unsurları cezbedici hale getirmiştir. Böylece dinî, mistik ve spiritüel akımlar da ortaya çıkacak bir zemin imkânı bulmuştur. Bu süreçte "Moonculuk, Scientology, New Age, Satanizm ve Uzakdoğu kökenli Hare Krishna, Ananda Marga, Transandantal Meditasyon, Divine Light Mission, Brahma Kumaris ve Oslo Hareketi" gibi birçok yeni dinî hareket hızla türemeye başlamıştır.[3] Literatürde yeni dinî hareketlerin bir uzantısı olarak ele alınan New Age/ Yeni Çağın Türkiye'de de giderek yaygınlaşması, çalışmanın seyrini bu bağlamda incelemeyi gerekli kılmıştır. Yeni Çağ, her geçen gün bu manevi boşluğu yaşayan insanın, doyum sağlama adına sığındığı bir mecra haline gelmiştir. Yeni Çağ oldukça kapsamlı birçok pratiği içerisinde barındırmakla birlikte, bunların arasında sık sık maneviyat tasvirlerine yer verilen meditasyon pratiği, bu anlamda araştırmamızın odak noktasını oluşturmaktadır. Zira gerek sosyal medya üzerinden gerek açılan yoga-meditasyon merkezleriyle görünürlüğü ülkemizde de giderek artan meditasyon pratiğinin bireylerde manevi kaynaklar ve manevi metaneti arasındaki ilişkiyi etkileyip etkilemediği hususu önem arz etmektedir. Düzgüner de, özellikle yoga ve meditasyon gibi pratikler aracılığıyla Batı'da giderek artan Doğu geleneklerine ilginin güncel maneviyat anlayışının oluşumunda belirleyici rol oynadığını vurgulayarak, maneviyat olgusunun Doğu toplumları bağlamında yeniden değerlendirilmesi gerektiğine dikkat çekmektedir.[4] Roof'un da spiritüel arayış kültürünü manevi yönelimin kendisini anlamlandıran; bireyin değerlerini, tutumlarını ve dünyayla kurduğu ilişkiyi derinden şekillendiren bir anlam ve yönelim sistemi olarak tanımlaması[5] spiritüel arayışlarla manevi

[3] Cengiz Kanık, "Batı'da Ortaya Çıkan Yeni Dinî Hareketlere Genel Bir Bakış", *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/17 (31 Ağustos 2017), 179.
[4] Sevde Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları* (İstanbul: M.Ü.İlahiyat Fakültesi Vakfı, 2021), 79-80.
[5] Wade Clark Roof, "Spiritual Seeking in the United States: Report on a Panel Study", *Archives de Sciences Sociales Des Religions* 109 (01 Mart 2000), 49-66'den aktaran; Kurtuluş Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* (İstanbul: İletişim Yayınları, 2023), 115.

arayışın bağını ortaya koyarken; özellikle spiritüel inanışlar üzerine Türkiye'de yapılan en geniş çaplı araştırmada da en yaygın yapılan pratiğin meditasyon olması[6], meditasyon özelinde olan bu çalışmayı farklı ve önemli kılmaktadır.

Araştırmanın amacı; manevi kaynaklar ve manevi metanetin, meditasyon pratiğini yapma durumu ve diğer değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek ve manevi kaynaklar ile manevi metanet arasında bir ilişki olup olmadığını, varsa ne tür bir ilişki olduğunu ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini hem meditasyon yapan hem de yapmayan bireyler oluşturduğu için bu araştırmanın verileri, maneviyatı geniş çerçeveden ele alan ve her kesime hitap edecek ölçekler üzerinden elde edilmiştir. Arslan'ın ifadesiyle "geçmişi modern bağlamda yeniden keşfeden dinsel biçimleri anlamak için"[7] Yeni Çağ pratiklerinden biri olan meditasyon pratiğinin incelenmesinin akademik literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Araştırmanın Problemi

Ülkemizde maneviyat olgusunun nasıl değerlendirildiği ve maneviyat için yönelinen kaynakların ne olduğu önemli bir sorudur. Bu sebepten öncelikli ve mühim olan konu, ülkemizde manevî ihtiyaçlar sebebiyle yönelinen pratikleri anlamaktır. Zira Türkiye'de maneviyata yönelik ilginin 2000'li yıllardan itibaren artmaya başlaması, sonrasında manevi danışmanlık alanının oluşması ve ülkemizde çeşitli alanlarda uygulamaya konulması, günümüz insanının manevî yönelimlerini iyi anlamlandırmayı gerekli kılmaktadır. Çünkü bireylerin manevî kaynaklarını bilmeden bireye doğru bir manevi danışmanlık verilmesi mümkün değildir. Düzgüner'in de isabetle vurguladığı üzere, danışan ile danışman arasındaki ilişkide önemli olan danışanın maneviyat algısıdır.[8]

Yeni Çağ, öncelikle Batı'da yaygınlaşması sebebiyle, konuyla ilgili zengin sayılabilecek miktarda yabancı literatüre rastlamak mümkündür. Ancak Türkiye'de Batı'ya kıyasla henüz sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır. Meditasyon

[6] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 196.
[7] Mustafa Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/11 (2006), 16.
[8] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 192.

özelinde de durum farklı değildir. Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynakları ile manevi metanetleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın da bilebildiğimiz kadarıyla şimdiye kadar yapılmamış olması konunun bir araştırma problemi olarak ele alınıp incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Özlü bir şekilde ifade etmek gerekirse bu araştırmanın problemi; meditasyon yapan bireylerin manevi kaynakları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır? Varsa bu ilişki çeşitli değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Bu temel probleme cevap aramak için aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

1) Manevi kaynaklar a) din, b) doğa, c) insancıl, d) aşkınlık alt boyutlarına ait puanlar meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (H1abcd).
2) Manevi kaynaklar alt boyutlarına ait puanlar a) cinsiyet, b) yaş grupları, c) medeni hal, d) eğitim durumu, e) yaşadıkları bölge, f) ikamet durumu, g) sosyo ekonomik düzey, h) meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir (H2abcdefgh).
3) Manevi metanet ve a) manevi dayanıklılık, b) manevi girişim ve c) kurtarıcı amaç alt boyutlarında meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır (H3abc).
4) Manevi metanet ve alt boyutlarına ait puanlar a) cinsiyet, b) yaş grupları, c) medeni hal, d) eğitim durumu, e) yaşadıkları bölge, f) ikamet durumu ve g) sosyo ekonomik düzeye h) meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir (H4abcdefgh).
5) Manevi kaynakların alt boyutları ve manevi metanet arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır (H5).
6) Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynaklar alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır (H6ab).

3. İlgili Literatür

Yeni Çağ olarak adlandırılan konuya dair çalışmalara bakıldığında Batı'da çok sayıda kaynağa rastlamak mümkündür. 1960'larda "New Age" olarak ortaya çıkan fenomenle ilgili ilk çalışmalar, 1990 yılında teorik olarak yapılmaya başlanmıştır. Yeni Çağ ülkemizde henüz çok yeni bir araştırma alanıdır. Küreselleşme ile ülkemizde yankı bulan bu olguya dair çalışmalar genel olarak Yeni Dini Hareketler başlığı altında incelenmeye başlanmıştır. Bu çalışmaların bir kısmında Yeni Çağın "manevi yönelimler, spiritüel arayışlar, alternatif kutsallıklar, yeni çağ ruhaniliği, yeni dindarlık formları" gibi farklı nitelendirmelerle; daha çok din sosyolojisi, din psikolojisi gibi alanlarda çalışılmış olduğu görülmektedir. Yeni Çağın kavramsal ve tarihsel sürecini, sosyolojik arka planını, felsefi kaynaklarını ele alan teorik çalışmalar mevcuttur.[9] Yeni Çağ ile ilgili sahaya yönelik çalışmalarda ise; Yeni Çağın tüm öğreti ve pratikleri ele alınarak, bireylerin bu hareketlere katılım motivasyonlarına, bu inanışların dindarlık ya da anlam arayışı gibi kavramlarla ilişkisine yer verilmektedir.

Meditasyon pratiğinin çatı kavram niteliği taşıması nedeniyle, öncelikle Yeni Çağ ile ilgili çalışmalara yer verilecektir. Bu kapsamda, Yeni Çağ üzerine yapılan nitel araştırmalar ismen belirtilecek; ardından nicel araştırmaların içeriği ve mevcut çalışmanın özgün yönü ele alınacaktır. Her ne kadar Yeni Çağ konusunda akademik çalışmalar mevcut olsa da, bu araştırmanın temel odağı meditasyon olduğu için, çatı kavram bağlamında yapılan tüm çalışmalara ayrıntılı biçimde yer verilmesi gerekli görülmemiştir.

Yeni Çağ ile ilgili yapılan nitel çalışmalardan ilki, Gözde Aynu Mirza'ya ait ve sonradan kitaplaştırılan[10] "Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları"[11] başlıklı doktora tezidir. Diğer nitel araştırmalar; Gamze Gürbüz ve Hasan Hüseyin Aygül'ün "Arayıştan Uyanışa Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları"[12]

---

[9] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006; Şafak Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006).

[10] Gözde Aynur Mirza, *Yeni dinselleşme eğilimleri ve maneviyat arayışları*, ed. Ergun Kocabıyık (İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, 2018).

[11] Gözde Aynur Mirza, *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014).

[12] Gürbüz - Aygül, "Arayıştan Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları".

başlıklı çalışmaları, Nesrin Acar'ın "Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri: Nitel Bir Araştırma"[13] başlıklı yüksek lisans tezi, Ahmet Selim Demiryürek'in "Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları"[14] başlıklı doktora tezi, Burcu Doğan Koçak'ın "Anlam Arayışı, Alternatif Kutsallıklar, İhtiyaca Uyarlanmış İtikatler: Türkiye'de Yeni Çağ İnanışları ve Pratikleri"[15] başlıklı doktora tezidir.

Konuyu Yeni Çağ bağlamında ele alan nicel çalışmalar ise tarihsel olarak geçmişten günümüze şu şekilde sıralanabilir:

Cüneyd Aydın'ın "İnsanın Anlam Arayışı ve Yeni Çağ İnanışları Arasındaki İlişki"[16] başlıklı doktora tezinin amacı, hayatın anlamı ile Yeni Çağ arasındaki olası ilişkiyi ve bu ilişkinin yönünü belirlemek; ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin sırasıyla hayatın anlamı ve Yeni Çağ ile bağlantılarını incelemektir. Bu araştırma "Samsun, Trabzon, İstanbul, Malatya" illerinde bulunan 955 kişiye iki ölçek uygulaması gerçekleştirerek tamamlanmıştır. Aydın'ın bu çalışmasında meditasyona sadece bir alt başlık olarak yer verilmiş, meditasyon yapanların manevi kaynakları ile manevi metanetleri arasındaki ilişki incelenmemiştir.

Bu konuda yapılan en geniş çaplı saha araştırması ise Kurtuluş Cengiz, Önder Küçükural, Hande Gür'e aittir. "Türkiye'de Spiritüel Arayışlar: Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb."[17] başlıklı çalışmada, %99'u Müslüman olan bir ülkede kişisel deneyimi öne çıkaran spiritüel arayışların yaygınlaşmasının sebebini anlamayı amaçlamaktadır. Çalışmanın temel problemi, Türkiye'de bireysel ve öznel nitelikli dini inanç ile pratiklerin nasıl deneyimlendiğini, bu pratiklere yönelik ilginin düzeyini ve söz konusu ilginin toplumsal anlamını ortaya koymaktır. 84 kişiyle görüşme yapılıp bir program üzerinden 528 kişiye de anket uygulanmıştır. Bu çalışmada da yine meditasyon alt başlık olarak alınmıştır ve

[13] Nesrin Acar, "Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri: Nitel Bir Araştırma", (2023).
[14] Ahmet Selim Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları* (Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024).
[15] Burcu Doğan Koçak, *Anlam Arayışı, Alternatif Kutsallıklar, İhtiyaca Uyarlanmış İtikatler: Türkiye'de Yeni Çağ İnanışları ve Pratikleri* (İstanbul: İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024).
[16] Cüneyd Aydın, *İnsanın Anlam Arayışı ile Yeni Çağ İnanışları Arasındaki İlişki* (Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015).
[17] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*

meditasyon yapan ve yapmayan bireyleri karşılaştırmalı olarak inceleyen bir çalışma değildir.

Bunlara ek olarak Deniz Topaloğlu'nun "Yeni Çağ İnanışlarına Katılım Motivasyonunun Sosyolojik Görünümleri: İzmir Örneği"[18] başlıklı yüksek lisans tezi ve Ekber Şah Ahmedî'nin "Yeni Çağ İnanışlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Bursa Örneği"[19] makalesi tek bir şehirle sınırlandırılarak Yeni Çağ' ait pratikleri uygulayan bireylerin bu pratiği uygulama motivasyonlarını, bu yöndeki eğilimlerini ve tecrübelerini sosyolojik olarak ortaya koymayı amaçladığı söylenebilir.

Aşağıda yer verilen çalışmalar ise meditasyon özelinde araştırmasını ele alan çalışmalardır:

Bu kapsamda Merve Dökücü'nün "Yoga ve Meditasyona Yönelik İlgi ve Dindarlık Eğilimleri İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma"[20] başlıklı yüksek lisans tezinde amaç; yoga yapanların din, dindarlık ve maneviyat algılarını ortaya koymak, bireylerin yogaya yönelme motivasyonlarını tespit etmek ve yoganın dini tutum ve davranışlara etkisini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiş ve fenomenolojik araştırma tekniği kullanılmıştır. 17'si kadın, 3'ü erkek toplam 20 katılımcıyla 5'i yüz yüze, 15'i sosyal platform üzerinden derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Araştırma verilerinin toplanma sürecinde kartopu örneklemesi tekniğinden istifade edilmiş ve görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir.

"Meditasyon Yapan ve Yapmayan Kişilerde Öz-Şefkat, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması"[21] başlıklı yüksek lisans tezinde Nedaalsadat Haghseta, meditasyon yapan 156 kişi, meditasyon yapmayan 146 kişiden oluşan örnekleme başlıktaki değişkenleri kapsayan ölçek uygulaması yapılmıştır.

---

[18] Deniz Topaloğlu, *Yeni Çağ İnanışlarına Katılım Motivasyonunun Sosyolojik Görünümleri: İzmir Örneği* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022).
[19] Ekber Şah Ahmedi, "Yeni Çağ İnanışlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Bursa Örneği", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (15 Haziran 2022), 135-152.
[20] Merve Dökücü, *Yoga ve Meditasyona Yönelik İlgi ve Dindarlık Eğilimleri Ilişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma* (Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024).
[21] Nedaalsadat Haghseta, *Meditasyon Yapan ve Yapmayan Kişilerde Öz- Şefkat, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması* (İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

Hüseyin Koç'un **"**Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi"[22] başlıklı doktora tezi psikoloji alanında**;** Gülferi Meral Yıldırım'ın nörobilim alanında yaptığı "8 Haftalık Meditasyon Temelli Mutluluk Eğitiminin Mutluluk, Umut, Benlik Saygısı Düzeyine ve Beyin Aktivitesine Etkisi"[23] başlıklı yüksek lisans tezi de konuyla ilgili diğer çalışmalardandır.

Tüm bu çalışmalara bakıldığında, Yeni Çağ'ın maneviyat bağlamında incelenmediği ve bu çalışmaların birçoğunda meditasyonunun yalnızca alt başlık olarak ele alındığı ve konunun manevi kaynaklar ile metanet arasındaki ilişki bağlamında incelenmediği görülmektedir. Yalnızca meditasyon özelinde yapılan çalışmaların da farklı bilim alanlarında çalışıldığını ve bu çalışmalarda meditasyonun psikolojik iyi oluş yahut dindarlık eğilimlerin üzerindeki etkisinin incelendiği görülmektedir. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında ise Yeni Çağa dair ya da meditasyon özelinde herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Alana katkısı açısından meditasyon-maneviyat ilişkisi bağlamında ortaya çıkan verilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Araştırmanın Sınırlıkları

Yeni Çağ olarak adlandırılan olgu günümüzde dallanıp budaklanarak adeta türlere parçalanmıştır. Birçok yönden benzerlik gösteren bazı tekniklerin farklı isimlerle yeni türler oluşturduğu bile gözlemlenmiştir. Fakat bu çalışma Yeni Çağ kapsamında olan meditasyon pratiği ile sınırlandırılmıştır. Bilhassa Yeni Çağdan olan ve maneviyatla ilişkilendirilen meditasyon pratiğinin manevi kaynak ve manevi metanet bağlamında incelenmesi, manevi danışmanlık ve rehberlik alanının da yeni gelişim göstermeye başladığı günümüzde önemli gözükmektedir.

Bu araştırma, manevi kaynaklar ve manevi metanet ölçeğinden oluşan veri toplama araçlarıyla derlenen verilerle meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynakları ve manevi metanetlerini karşılaştırmalı olarak incelemeyi

[22] Hüseyin Koç, *Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021).
[23] Gülferi Meral Yıldırım, *8 Haftalık Meditasyon Temelli Mutluluk Eğitiminin Mutluluk, Umut, Benlik Saygısı Düzeyine ve Beyin Aktivitesine Etkisi* (İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

içermektedir. Ayrıca elde edilen ölçek puanlarının çeşitli değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı incelenecektir. Araştırmanın sonuçları araştırmanın örnekleminden elde edilen verilerin analizi neticesinde elde edilen sonuçlarla sınırlıdır. Araştırmacının iletişim kurabildiği ve örnekleme dahil edebildiği bireylerin cinsiyete göre dağılımı, yöntem kısmında ayrıntılı olarak görülebileceği üzere kadın ağırlıklıdır. Ayrıca özellikle meditasyon yapan bireylerin oluşturduğu örneklem büyüklüğü Türkiye'de meditasyon yapan bütün bireyleri temsil edececek büyüklükte değildir. Bununla birlikte, mevcut örneklem grubundan elde edilen sonuçların genel hakkında da bir kanaat oluşturabileceği ve daha büyük araştırmalar için bir başlangıç niteliğinde olacağı değerlendirilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL VE TEORİK ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde sırasıyla Maneviyat, Yeni Çağ ve Meditasyon başlıklarına yer verilmiştir. Maneviyat başlığı altında; maneviyat kavramının anlamsal olarak geçirdiği sürece değinilerek kavrama dair yapılan tanımlar verilmiş, Türkiye ve Batı'da maneviyat algılarının farklılığı açıklanmıştır. Meditasyon pratiğini içeren bir üst yapı olması sebebiyle yeni çağ inanışlarına yer vererek bu başlık altında; bu akımın ortaya çıkışını etkileyen sebeplerle birlikte yaygınlaşma süreci ele alınarak bazı karakteristik özellikleri ortaya koyulmuştur. Son olarak meditasyon başlığı altında bu pratiğin tarihsel gelişim süreci ve meditasyonun hangi anlamlarda kullanıldığını gösteren tanımlar incelenmiştir.

1.1. Maneviyat

Geçmişten günümüze farklı değişkenlere bağlı olarak anlamı değişen, birden fazla alanın kesiştiği bir noktada yer alması sebebiyle çok boyutlu olan maneviyat kavramının çok geniş bir anlam çerçevesi olduğu söylenebilir. Maneviyatın din olgusundan bağımsız bir kimlik kazanarak farklı toplumsal alanlara nüfuz etmesi ve geniş kesimler tarafından benimsenmesi, kavramın çok katmanlı ve çoğul bir anlama evrilmesine yol açmıştır. Dolayısıyla maneviyatın doğası, giderek büyüyen anlam alanı ve dindarlıkla ilişkisi maneviyat olgusunun hem tanımlanmasını hem de ölçülmesini güçleştirmiştir.[1] Geleneksel olarak maneviyat, yalnızca derin dindarlık gösteren bireyleri tanımlamak için kullanılırken; günümüzde kapsamı genişlemiş ve yüzeysel düzeyde dindar olanları, inanç arayışı içinde bulunanları, iyi oluş ve mutluluk peşinde olanları hatta tamamen seküler bireyleri de içine alacak şekilde yeniden şekillenmiştir. Bu eğilimi yansıtmak için ise maneviyatı ölçebilecek yeni araçlar geliştirilmeye çalışılmıştır.[2]

[1] Afton N. Kapuscinski - Kevin S. Masters, "The Current Status of Measures of Spirituality: A Critical Review of Scale Development", *Psychology of Religion and Spirituality* 2/4 (2010), 191.
[2] Harold G. Koenig, "Concerns About Measuring 'Spirituality' in Research", *The Journal of Nervous and Mental Disease* 196/5 (Mayıs 2008), 349.

Çalışmada önce maneviyatın sözlükteki kelime anlamı verilmiş sonra farklı maneviyat tanımlarını ortaya çıkaran tarihsel süreci ele alarak, kronolojik olarak maneviyat kavramının geçirdiği evrimi ve bunun sebepleri incelenmeye çalışılmıştır.

1.1.1. Maneviyatın Dinden Ayrışma Süreci

Maneviyat, *manevî* kelimesinden türetilmiştir. *Manevî* kelimesinin kökü ise *mânâ*dır. Maneviyat kavramı sözlüklerde genellikle iki anlamda kullanılmaktadır. Birincisi, "maddi olmayan, manevi şeyler"[3], "madde ve cisimle alakası bulunmayan, ruh ve mânâ ile ilgili hususlar, manevî şeyler"[4], "ruha, hisse, inanca ait şeyler"[5], "madde ile alakalı olmayan, düşünce ve zihinle ilgili olan şeyler"[6] gibi farklı ifadelerle açıklanmıştır. İkinci anlamı ise; "yürek gücü, moral"[7], "ruh gücü"[8], "manevî direnç, moral kuvveti"[9], "kendine güven duygusu, yürek gücü, moral"[10] şeklindedir. Bakıldığında ilk anlamda maddi olanın zıddına vurgu varken, ikinci anlamda maneviyatın destek mekanizması oluşuna vurgu yapılmıştır. Moral gücü ve içsel durumları kapsamasından dolayı psikolojiyi kapsayan, özellikle "inanca ait" anlamında kullanılmasına bakarak inanca bağlanmasından dolayı dini kapsayan çok yönlü bir kavram olduğu söylenebilir.

Maneviyat, İngilizce "spirituality" kelimesinin çevirisi gibi gözükse de, çeviri güçlüğünden dolayı bu kavramın Türkçe'de "maneviyat" dahil altı farklı kavramı kelime ile ifade edildiği görülmektedir.[11] Bu da tanımı güçleştiren bir unsur olarak karşımıza çıksa da, şuan yaygın literatüre bağlı kalarak bu kavram üzerinden anlamlandırılmaya çalışılacaktır. "Spirituality" kelimesinin sırasıyla "spirit-spiritual" kökünden geldiğini belirtmek gerekir. Sırasıyla sözlükte "ruh-ruhsal-ruhsallık" anlamı taşıdığı söylenebilir. "Spirituality" kelimesinin sözlük anlamına bakılacak olursa yine ilk anlamında manevî ve ruhsal olma vurgusu yapılırken,

[3] Şükrü Haluk Akalın (ed.), *Türkçe Sözlük* (Ankara: TDK, 2011), 1620.
[4] İlhan Ayverdi, *Misalli büyük Türkçe sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı, 2005), 1931.
[5] D. Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük* (Ankara: Yazar Yayınları, 2011), 1154.
[6] *Örnekleriyle Türkçe Sözlük* (Ankara: MEB, 1996), 3/1898.
[7] Akalın, *Türkçe Sözlük*, 1620.
[8] Ayverdi, *Misalli büyük Türkçe sözlük*, 1931.
[9] Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, 1154.
[10] *Örnekleriyle Türkçe Sözlük*, 3/1898.
[11] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 122.

diğer anlamlarda "kilise veya papaza ait hak, yetki ve vergi ve cisimsiz olma hali"[12] tanımları görülebilir.

Maneviyat kavramına ait yapılan tanımların tarihsel süreci ele alınacak olursa, 1900'lü yıllara kadar din ve dindarlık ile eş anlamlı olarak kullanıldığını söylenebilir. Fakat sonraki süreçte maneviyata yönelik ilginin gelişmesiyle artan çalışmalar kavrama ait tanımları geniş bir alana yaymıştır. Aslında bu ilgi ve genişleyen anlam kapasitesinin temel sebebi, yaşanan toplumsal olayların kişilik sistemlerini etkileyerek manevî olana ihtiyacı ve meyli artırmasından dolayıdır. Bu sebeple maneviyata yönelimin temel etkenler anlaşıldığında yapılan tanımların alt metni de ortaya çıkacaktır.

En temel etkenin *18. ve 19. yüzyıl aydınlanma felsefesi* olduğu söylenebilir. Zira Tanrı'nın merkeze alındığı bir dünya görüşünden, insanın merkeze alındığı bir dünya görüşüne geçilmiştir. Bunun neticesinde Tanrı'nın varlığını kanıtlamanın imkansızlığı ve öznel bir dinî tecrübeye olan vurgu, henüz kavramsallaşmamış olsa da kuruma dayalı dinî bir yapıdan ayrışan maneviyatı ortaya çıkarmıştır. Bir diğer etken ise aydınlanmanın doğurduğu *sanayileşme*dir. Bu etkenle birlikte şehirleşmenin artması, dinî olmayan yaşantının övülmesi, kadınların ön plana çıkması ve katı akılcılığın benimsenmesi, kurumsal dinî arka plana atıp, bireysel bir dinî yaşamı ortaya çıkarmıştır. Ama bakıldığında din karşıtlığı, insanlarda manevî olanın kaybını yaşatmıştır.[13] Etkenlerden bir diğeri ise, *sekülerleşme ve küreselleşme*dir. İnsanlar küreselleşme ile her şeye her an ulaşabilir, her şeyden haberdar olabilir duruma gelmiştir. Dolayısıyla bireyler arayış içinde artık kurumsal bir dine sığınamadığı noktada farklı din ve kültürlerden oluşan birçok seçenekle karşılaşmış ve tercihte bulunma özgürlüğüne sahip olmuştur. "Bu noktada bazı bireyler dinden uzaklaşırken, bazı bireyler de Hıristiyanlığın dışında Hinduizm, Budizm, Zen Budizm gibi ruhani/spirituel dini akım ve manevî yollara ilgi göstermeye başlamıştır."[14] Özellikle Batı'nın bu boşluğu dolduracak bir sistemi insanlara sunamayışı "yeni dini kimliklerin kendilerini ifade etmesine zemin

[12] Webster, *Webster's New International Dictionary of the American Language* (Cleveland and New York: The World Publishing Company, 1957), 1406.
[13] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 33-34.
[14] Celal Çayır - Bayram Kahraman, "Yirminci Yüzyılda Manevî / Spiritualist Dinî Yönelimlerin ve Mevlana'ya İlginin Sebepleri", *Mevlâna ve Mevlevîlik Sempozyumu* II (2007), 161.

hazırlamış”[15] denilebilir. Zira bireyler artık kurumsal dinlerin toplumdaki etkisini yitirdiği noktada bireysel alternatif inanç sistemlerine ilgi göstermeye başlamışlardır. Sekülerleşme kuramcıları yaşanan toplumsal gelişmelere dayanarak dinin etkisini yitireceği görüşündeyken, modernleşmenin insan için bazı çıkmazları da beraberinde getirmesi, aksi yönde toplumda dinî bir canlanmayı ve çoğalmayı meydana getirmiştir. Çünkü “modern insan, hayatı ile ilgili varoluşsal sorulara cevap bulabilmek, bir anlamda modern dünyada kaybettiği anlamı yeniden yakalayabilmek için maneviyat arayışı içerisine girmek durumunda kalmıştır.”[16] Dolayısıyla şu an tartışılan mevzunun yönü tamamen değişiklik göstermiştir. Artık dinin toplumdaki varlığı değil, dinin etkisinin hangi durumlara göre değişiklik göstereceği konusu ön plandadır. Her ne kadar toplumda kurumsal dinî yapılardan uzaklaşma eğilimi artsa da insandaki inanma ihtiyacı bu boşluğun farklı yollarla doldurulmasını zorunlu kılmıştır. Bu durum dinin bireysel boyutunu görünür kılarak maneviyatın öne çıkmasına zemin hazırlamıştır.[17]

Tüm bu sürecin getirisi olan *postmodernizm* ise asıl etkenlerden biridir. Zira modernizm karşıtı olarak ortaya çıkan bu akım, modernizmin tekçil akıl anlayışı yerine çokçul aklı koymaya çalışmıştır. Böylece modernizm için anormal olan şeyler postmodernizmle birlikte farklılık olarak adlandırılmıştır.[18] Sekülerleşme süreci neticesinde alternatif düşüncelere dair ilgi ve merak artmış ve bu arayış bireysel bir dindarlık eğilimini ortaya çıkarmıştır. Dinden giderek ayrışan maneviyat ögesini ortaya çıkaran tüm bu unsurlar, maneviyata yüklenen yeni anlamları ortaya çıkarmıştır. Böylece postmodern çağda maneviyatın hem toplum katında hem de maneviyata dair artan çalışmalarla birlikte akademik dünyada bir ilgiye ve bir kimliğe sahip olduğu söylenebilir. Kısaca “maneviyat biraz da aranan şeylerin bir ifadesi”[19] denilebilir.

---

[15] İbrahim Kalın, “Amerika’da Tasavvuf: Ümit ile Korku Arasında”, *Keşkül Dergisi* 3 (2005), 31; Çayır - Kahraman, “Yirminci Yüzyılda Manevî / Spiritualist Dinî Yönelimlerin ve Mevlana’ya İlginin Sebepleri”, 161.
[16] Mehmet Ali Kirman, *Din ve Sekülerleşme* (Karahan Kitabevi, 2005), 49.
[17] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 36.
[18] Kadir Canatan (ed.), *Beden Sosyolojisi* (İstanbul: Açılım Kitap, 2011), 395-412; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 36.
[19] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 39.

1.1.2. Maneviyat Tanımları

Geçmişten günümüze maneviyat kavramını gün yüzüne çıkaran unsurları ele aldıktan sonra, yapılan maneviyat tanımlarından örnekler vererek uğradığı değişikliği görebilmek daha mümkün görünmektedir. Din ve dindarlık ile bağlantılı olan bu kavramın, din ve dindarlık anlayışlarına göre tanımının değişkenlik gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu kadar farklı değişkene bağlı olmasının yanı sıra kendi doğası ve araştırmacıların ele aldığı farklı açılarına bağlı olarak maneviyat kavramı hakkında net bir tanım uzlaşısı olmadığı ifade edilebilir. Zira maneviyatın günümüzde ayrı bir kimlikle ortaya çıkışını etkileyen bir dizi unsur olduğu gibi maneviyat algılarının farklı değişkenlere göre değişime uğraması, bu kavramı tek başına ele alarak açıklamamızı güçleştirmektedir. O sebeple maneviyat henüz ayrı bir kimlikle ortaya çıkmadan önce maneviyatın ya din çatısı altında ya da din ile eş anlamlı olarak ele alındığını ifade etmekte fayda vardır. Fakat yukarıda ele alınan tüm etkenler dini kurumsal bir yapıya hapsedip ritüellerden ibaret görerek tanımını daralttığı için, içerisinde barındırdığı dindarlık ve maneviyat kavramlarını karşılayamamaya başlamıştır. Dolayısıyla dindarlık ve maneviyat ayrı bir kimlik ve tanıma muhtaç kalmıştır. Bu haliyle maneviyat hakkında yeni tanımlamalar yapılmaya başlanmıştır.

Shafranske ve Gorsuch maneviyatı, "insan tecrübesindeki aşkın boyut, kişisel varoluşun anlamına ilişkin bireysel sorular ve kendini daha geniş bir ontolojik bağlama yerleştirme çabaları esnasında birden keşfedilen aşkın boyut"[20] şeklinde tanımlanırken Elkins, "aşkın bir boyutun farkına varılmasıyla ortaya çıkan ve kişinin kendisi ile hayatla ve nihai gördüğü şeyle ilişkili olarak tanımlanabilir bazı değerler tarafından karakterize edilen oluş ve tecrübe ediş biçimi"[21] olarak tanımlamıştır. Fahlberg ise, "bireydeki ilahi benlik veya beşerî benlik içindeki ilahi varlıkla iletişime geçme ile alakalı şey"[22] şeklinde ifade etmiştir. Vaughan,

[20] Edward P. Shafranske - Richard L. Gorsuch, "Factors Associated with the Perception of Spirituality in Psychotherapy", *Journal of Transpersonal Psychology* 16/2 (1984), 231'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.
[21] David N. Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement", *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (Ekim 1988), 10'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.
[22] Larry L. Fahlberg - Lauri A. Fahlberg, "Exploring Spirituality and Consciousness with an Expanded Science: Beyond the Ego with Empiricism, Phenomenology, and Contemplation",

"kutsalın öznel tecrübesi"[23]; Doyle, "varoluşsal anlam arayışı"[24]; Koenig, "hayat anlam ve kutsal olanla ilişki içinde olmak ile ilgili nihai sorunların cevaplarını anlamaya yönelik kişisel arayıştır ve bu arayış dinî ritüellerin ve toplumun oluşmasının gelişmesine yol açabileceği gibi yol açmayabilir de, ayrıca bunlardan da ortaya çıkabileceği gibi çıkmayabilir de"[25] tanımlarını yapmışlardır.

Bu tanımlamalara baktığımızda maneviyatın daha çok "bireysel bir fenomen olarak ele alınmaya ve bireysel aşkınlık, bilinçüstü duyarlılık ve anlamlılık gibi konularla özdeşleştirilmeye"[26] başlandığını görebiliriz. Bu haliyle maneviyatın, din tanımının çatısı altından uzaklaşan bir kavram haline geldiği görüşünün hızla benimsendiğini görüyoruz. Maneviyatın din çatısından ayrışması, manevi gücün dinle olan ilişkisini etkilemiş ve maneviyatın güçlü olup olmamasının sadece dinle bağlantılı olup olmadığı tartışılmıştır. Maneviyat ve din ayrımını belirginleştirmek adına dinlerin insanlara sınırları belirlenmiş hazır bir kılavuz sunduğunu, bunun da insanlardaki arayış dürtüsünü körelttiği konusu ortaya atılmıştır.[27] Dolayısıyla bir dine aidiyetin direk maneviyatı güçlendirdiği anlamına gelmeyeceği ileri sürülmüştür. Bu sebeple dinlerin manevi güç için tek başına yeterli olmadığı, kişinin maneviyatının birçok değişkene de bağlı olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak maneviyat artık dinî unsurların yanı sıra din dışı unsurları da içeren daha geniş bir kapsamlı bir kavrama dönüşmüştür.[28] Maneviyat kavramına bu çerçeveden bakan, daha kapsamlı, her kesime hitap eden yeni ölçekler de geliştirilmeye başlanmış ve artık insanların maneviyatını ölçen unsurların çeşitlenmeye başlandığı gözlemlenmiştir.

American Journal of Health Promotion 5/4 (Mart 1991), 274'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.

[23] Frances Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", *Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 105'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.

[24] Derek Doyle, "Have We Looked Beyond the Physical and Psychosocial?", *Journal of Pain and Symptom Management* 7/5 (Temmuz 1992), 302'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.

[25] Harold G. Koenig vd., *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Reviewed* (New York, NY, US: Oxford University Press, 2001)'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 44.

[26] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 42-43.

[27] Ruth A. Tanyi, "Towards Clarification of the Meaning of Spirituality", *Journal of Advanced Nursing* 39/5 (2002), 500-509'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 55.

[28] Ali Köse - Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 127.

Dolayısıyla maneviyatı din ve dindarlıktan ayıran öğeleri ortaya çıkarabilirsek, kazandığı ayrı kimliğin ne ile var olduğunu anlayabiliriz. Literatürde özellikle aşkın boyut ve öznel tecrübeye vurgu yapıldığını ve "hayattaki anlam ve amaç, bağlanmışlık, içsel güç, benliği aşma, inanç, huzur kavramlarının maneviyatın unsurları"[29] arasında yer aldığını görüyoruz. Bu unsurlar kişilerin içini doldurduğu mekanizmaya göre değişiklik göstermektedir. Kimisi maneviyatı inancıyla açıklarken kimileri de maneviyat dediği içsel gücünü ya da motivasyonunu başka mekanizmalarla açıklamıştır. Örneğin bazı kimseler maneviyatını meditasyonla, doğayla, insanlık için her türlü yardım ve iyilikle açıklayabilmektedir. Dolayısıyla maneviyatı, dinî inanç dışı bir yere koyduğunuzda, dinî inanç olmaksızın da maneviyatın mümkünlüğü ortaya çıkmaktadır. Bu durumdaki bazı insanlar tarafından inanma dürtüsünün varlığı kabul edilir fakat Tanrı dışında kendi seçimi olan bir amaç ya da değere bağlılıkla da bu inancı açıklayabilir ve bu şekilde manevî güç sağlayabildiğini açıklayabilir. Yapılan bazı araştırmalarda inanç merkezine Tanrı yerine başka değerleri koyan insanların "dindar değilim ama manevi yönden güçlüyüm" söylemleri bunu kanıtlar niteliktedir. Kısacası kişiye bağlı olarak maneviyat kavramının tanımı, din ile aynı anlama gelip gelmemesi içeriği ve bağlandığı kaynak bakımından değişkenlik gösteriyor diyebiliriz.

1.1.3. Türkiye'de ve Batı'da Maneviyat Algılarının Farklılığı

Batı'da gerçekleşen tarihî süreç önce din tanımlarını sonra da maneviyat kavramını etkilemiştir. Özellikle 1975 öncesinde yapılan din tanımlarında "bireylerin ilahi olduğunu düşündükleri herhangi bir şey ile kendilerini ilişki içinde görmeleri bakımından tek başlarına yaşadıkları duygular, eylemler ve tecrübeler"[30]; "bireyin bir aşkın varlık hissettiğinde yaşadığı ve özellikle birey hayatının o Aşkın varlık ile ahenkli kılmak için fiili girişimde bulunduğunda davranışı üzerinde etkisi açıkça gözlemlenen derunî tecrübe"[31] gibi ifadelerin kullanılmasıyla bireylerin kutsal ile yaşadıkları bireysel bir tecrübeye vurgu

[29] Tanyi, "Towards Clarification of the Meaning of Spirituality", 503-504'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 56.
[30] William James, *The Letters of William James*, ed. Henry James (Boston : The Atlantic Monthly Press, 1920), 42'den aktaran; Sevde Düzgüner - Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 22.
[31] Shafranske - Gorsuch, "Factors Associated with the Perception of Spirituality in Psychotherapy", 231'den aktaran; Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 43.

olduğunu görebiliriz. Fakat yaşanan bazı gelişmeler sonrası din tanımlarının evrildiğini ve kapsamının daraltıldığını görüyoruz. Bu yapılan tanımlardan örnek verecek olursak şu şekildedir: "Belli geleneklere has inanç ve fiillere gösterilen bağlılık"[32], "kutsal veya aşkın olana yakın olabilmek için geliştirilmiş organize kurumsal inanç uygulama ritüel ve sembol sistemi"[33]. Burada dikkat çeken husus, dinin gelenek, kurum ve sistem kavramları üzerinden tanımlanarak esasen kilise merkezli bir yapıya indirgenmiş olmasıdır. Bu dönüşümde kurumsal dinî yapının, özellikle de kilisenin belirleyici etkisi göz ardı edilemez. Günümüzde ise Batı bağlamında maneviyat; kişisel inanç ve pratikler, kutsal olanla veya evrenle bağlantı kurma deneyimi, benliği aşma, evrenle ya da diğer insanlarla ilişkilenme hissi, içsel huzur ile hayatın anlam ve amacı gibi unsurlarla ilişkilendirilmektedir.[34]

Bu durumun Türkiye'ye yansımalarını ele aldığımızda ise yine maneviyat kavramının din tanımına göre şekillendiği söylenebilir. Fakat Türkiye'deki Batı ile ayrışan asıl noktamızın din tanımı üzerinde vuku bulduğu ifade edilebilir. Türkiye'de din kavramı Batı'daki gibi kilise algısıyla yalnızca kurumsal boyutu içeren bir olgu değildir. Aksine Türkiye'de din hem öznel bir bağı hem dinî pratikleri hem de sosyal yapıyı içeren bir kavramdır. Dolayısıyla Batı'da gidilen din-maneviyat ayrımının Türkiye'de net şekilde hissedilmediği ifade edilse de din dışı manevi unsurların Türkiye'de de varlığını göstermeye başladığı söylenebilir. Zira Batı'da uzun süreçler içinde yaşanan toplumsal olayların Türkiye'de kısa bir süreç içinde yaşanması, Türkiye'nin modernleşme tecrübesi ve küreselleşmenin etkisi Türkiye'ye de kendi özel deneyimini yaşatmıştır.[35] Zira Yeni Çağın etkisiyle bazı grupların artan faaliyetleri, maneviyat algısının din dışı manevi kaynaklara yönelimini kabul eden kitlelerin toplumumuzda da yaygınlaştığının bir kanıtıdır.

[32] John R. Peteet, "Approaching Spiritual Problems in Psychotherapy: A Conceptual Framework", *Journal of Psychotherapy Practice & Research* 3/3 (1994), 237'den aktaran; Düzgüner - Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*, 22.
[33] Koenig vd., *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Reviewed*'den aktaran; Düzgüner - Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*, 22.
[34] Düzgüner - Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*, 22-23.
[35] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 84.

1.1.4. Manevi Kaynaklar

Manevi kaynaklar, bireylerin manevî ihtiyaçlarını karşıladıkları yahut manevî güçlerini dayandırdıkları mekanizmalar olarak tanımlanabilir. Tarihsel süreç içinde bireyler bu ihtiyaçlarını din ve dinî topluluklar aracılığıyla karşılayabiliyorken giderek başka kaynaklar üzerinden karşılamaya başlamıştır.[36] Zira maneviyat kavramının özel bir kimlikle dinden ayrışması, her alandan geniş kitlelerce ilgi görmesi ve doğası, bu kavramın daha geniş bir anlam alanına yayılmasına sebep olmuştur. Dolayısıyla insanların manevi deneyimlerini daha farklı kaynaklarla açıklamaya başlamaları, bu manevi çeşitlilik hakkında fikir sahibi olmayı gerektirmektedir. Bu bölümde hem manevi kaynaklara yönelik ölçeklerden hem de literatür taraması sonucunda ortaya çıkan unsurlardan hareketle kişilerin manevi olarak yönelim gösterdiği kaynaklar listelenmeye çalışılmıştır.

Daha önce de değinildiği üzere maneviyat karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır.[37] Batı'da önceleri din ve dindarlık ile eş anlamlı kullanılmakta iken günümüzde ayrı bir kimlik kazanarak daha geniş manalar ihtiva edecek bir çerçeveye ulaşmıştır. "Özellikle deneysel yöntemlerin çeşitlenmesi, ölçme araçlarının geliştirilmesi ve disiplinler arası iş birliklerinin artması, maneviyatın yalnızca dini pratiklerle sınırlı olmadığını, bireylerin farklı alanlarda kutsallık deneyimi yaşayabileceğini ortaya koymuştur." Dolayısıyla eskiden araştırmaların büyük bölümü maneviyatı bağımsız bir olgu olarak değil, dindarlık ölçütleri üzerinden değerlendirmekteydi.[38] "Yani, kişinin teistik bir kaynakla (yani Tanrı veya daha yüce bir kişisel varlık) olan ilişki duygusuna odaklanıp diğer din dışı maneviyat kaynaklarını kapsamamaktaydı."[39] Kapuscinski ve Masters'ın çalışmasında yirmi dört tane maneviyat ölçeği gözden geçirilmiş ve ölçeklerin %65'inin dinî maneviyata odaklandığı ortaya çıkarılmıştır.[40] Fakat daha sonra maneviyatın din ve dindarlıktan ayrıştırılıp daha evrensel bir insanî deneyim

[36] Worthington, "Progress in Physics and Psychological Science Affects the Psychology of Religion and Spirituality", 8.
[37] Eltica de Jager Meezenbroek vd., "Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires", *Journal of Religion and Health* 51/2 (2012), 338.
[38] de Jager Meezenbroek vd., "Measuring Spirituality as a Universal Human Experience", 336.
[39] Charles J. Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively", *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 51/2 (2018), 126.
[40] Kapuscinski - Masters, "The Current Status of Measures of Spirituality".

olarak ele alınmaya başlamış olması, bu minvalde araştırmalar yapılmasına ve ölçekler geliştirilmesine yol açmıştır.[41] Dolayısıyla maneviyat çalışmaları inancın ötesine geçecek biçimde yani geleneksel dinlere bağlı olmayanların maneviyatına duyarlı olacak biçimde çeşitli boyutları ile ele alınmaya başlanmıştır. Zira "bir insan dindar olmadan da maneviyat özelliklerine sahip olabilir"[42] görüşü hız kazanmaya başlamıştır.

Manevi kaynaklar kavramsallaştırılırken, esasen bireyin kutsalla irtibat kurma biçimlerini ve bu süreçte hissettiği yakınlık ya da aidiyet duygusunu anlamak ön plana çıkar. Örneğin, bir Hristiyan için insancıl ve doğa Tanrı'nın yansımaları olarak görülebilirken, bir Budist açısından doğa yaşamın sürekliliği ve denge fikrinin somutlaşmış hâli olarak manevi değer taşır. Benzer şekilde, seküler bir hümanist insancıl boyutunda, Wicca geleneğine mensup bir kişi doğada, mistik eğilimli bir birey ise aşkınlık deneyiminde maneviyatın kaynağını bulabilir. Dolayısıyla söz konusu boyutlar, ontolojik olarak mutlak kaynaklar şeklinde değil; bireyin maneviyatı tecrübe ettiği farklı alanlar olarak değerlendirilmelidir. Nitekim bazı bireyler yalnızca tek bir kaynaktan (örneğin Tanrı ile birlik duygusundan) beslenirken, diğerleri doğa, insancıl veya aşkınlık gibi birden fazla kaynağı eşzamanlı olarak deneyimleyebilir. [43]

Literatürde bu kaynakların kapsamı geniş olmakla birlikte hem yabancı hem de Türkçe çalışmalarda ortak olarak öne çıkan temalar bulunmaktadır. Hem

[41] M. J. Brady vd., "A Case for Including Spirituality in Quality of Life Measurement in Oncology", *Psycho-Oncology* 8/5 (1999), 417-428; Craig W. Ellison, "Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement", *Journal of Psychology and Theology* 11/4 (01 Aralık 1983), 330-338; R. L. Hatch vd., "The Spiritual Involvement and Beliefs Scale. Development and Testing of a New Instrument", *The Journal of Family Practice* 46/6 (Haziran 1998), 476-486; Ralph L. Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model", *Journal of Personality* 67/6 (1999), 985-1013; Rapson Gomez - John W Fisher, "Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire", *Personality and Individual Differences* 35/8 (01 Aralık 2003), 1975-1991; WHOQOL SRPB Group, "A Cross-Cultural Study of Spirituality, Religion, and Personal Beliefs as Components of Quality of Life", *Social Science & Medicine (1982)* 62/6 (Mart 2006), 1486-1497.
[42] Petri Nokelainen vd., "Conceptual Definition and Empirical Validation of the Spiritual Sensitivity Scale", *Journal of Empirical Theology* 19/1 (2006)'den aktaran; Selçuk Aslan - Mehmet Elban, "The Adaptation of the Spiritual Sensitivity Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study", *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi* 28 (2022), 216.
[43] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 127.

maneviyatın çeşitli boyutlarından hem de ölçeklerin alt boyutlarından yararlanılarak manevi kaynakları genel olarak şu şekilde listelenebilir:

- Din
- Doğa
- İnsanlık / İnsan İlişkileri
- Aşkınlık / Anlam / Sonsuzluk

Bu dört kaynak her ne kadar kapsayıcı bir bütünlük iddiası taşımıyor olsa da, teistik olmayan maneviyatlara ilişkin teorik çalışmalarda düzenli biçimde atıf yapılan temel maneviyat kaynaklarını yansıtmaktadır. [44]

Maneviyata ilişkin dört temel kaynağın açıklaması ise şu şekildedir:

Din: Bu başlıkta din, maneviyatın kaynağı olarak ele alınmıştır. Yani maneviyatını din üzerinden açıklayanların, din üzerinden nasıl bir kaynak sağladıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Fakat din algılarının farklılığı bu konuyu çeşitlendirmiştir. Çünkü dine bakış açısı bireylerin maneviyata bakışını etkilemektedir. Dolayısıyla bireyin din kavramına yüklediği anlam, maneviyata yüklediği anlamı da değiştirmektedir.

Din ve maneviyata yönelik yaklaşımlar literatürde 3'e ayrılmış durumdadır: Maneviyatı kapsayan din, dini kapsayan maneviyat, din ve maneviyatı ayrıştıran yaklaşım. Maneviyatı kapsayan din anlayışı çerçevesinde bireylerin kutsalı arayış süreçleri, yalnızca geleneksel dinî pratiklerle sınırlı değildir. Bu bağlamda bireyler dua, meditasyon, kilise, sinagog ya da camiye devam, oruç, kutsal metinleri okuma ve manastır yaşamı gibi kurumsal ve ritüel temelli yolların yanı sıra; doğada yapılan yürüyüşler, cinsellik, sosyal etkileşimler, psikoterapi süreci veya bir senfoni dinleme gibi geleneksel dinî çerçevenin dışında kalan deneyimlerle de kutsal olana yönelim geliştirebilmektedir. Bu farklı pratikler biçimsel olarak çeşitlilik gösterse de, ortaklaştıkları temel nokta bireyin kutsal olarak anlamlandırdığı bir varlığa, deneyime ya da gerçekliğe ulaşma arzusudur. Dini kapsayan maneviyat anlayışında ise maneviyat dini gelenek ve kurumlardan bağımsız olarak ele alınıp iç huzur ve hayatın anlamı bulması gibi ögeler her

[44] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 126.

insanın içinde potansiyel olarak taşıdığı maneviyat ögesiyle ilişkilendirilmektedir. Din ve maneviyatı tamamen ayrıştıran anlayışta ise, maneviyatın dinden değerli olduğunu ortaya koymak için iyi maneviyat kötü dindarlık karşında bir alternatif olarak ele alınmaktadır.[45]

Dolayısıyla dinin maneviyat anlayışına göre şekillenmesi, din algılarının farklılaşmasına sebep olmuş ve bireyin kutsal kabul ettiği varlıkla ilişki kurma biçimini de etkilemiştir. Bu ilişki kurma biçimlerinin günümüzde daha farklı biçimlerde gerçekleşmesi insan ile kutsal varlık arasındaki ilişkiye dair yeni bakış açılarını ortaya çıkarmıştır.[46] Batı'da maneviyat dinin kurumsal yapısından uzaklaşarak bireysel olarak yaşanılan tecrübeler şeklinde ortaya çıkarken, Türkiye'de din ile maneviyat kavramları henüz net bir ayrıma uğramamıştır.[47] Fakat yine de yapılan din tanımları üzerinden gidilerek din olgusuna dair bakış açılarını görmek yerinde olacaktır.

William James dini bireysel ve kurumsal olarak sınıflandırma yoluna gitmiş, din konusundaki çalışmalarını ve görüşlerini ise bireysel din anlayışı üzerinden yürütmüştür. Dini ise "bireylerin kendilerini kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördükleri ölçüde kendi başlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri davranışları, deneyimleri"[48] şeklinde tanımlayarak aslında dinin mutlak bir Tanrı odağı olmayan düşünce sistemlerini de kapsadığını iddia ederek daha çok kişisel bir dinî inanca vurgu yapmış ve dinin kurumsal yönünü tanımın dışında bırakmayı tercih etmiştir. Dinlerin gerçekliği ya da kökeninden ziyade bireyin hayatına sağladığı katkıya odaklanan James dini, varlığıyla bireye destek olan, hayata tat ve anlam veren bir olgu olarak ele almaktadır. Bireyin kendi dini duygu ve tecrübesinden hareketle daha verimli ve daha çalışkan yaşama yolunda olacağını vurgulamıştır.[49] Mr. Havelock Ellis ise dini, "ruhun tüm bunaltıcı ruh hallerinden özgürleşme alanı olarak tanımlayarak dini mutlak veya belirli bir mutlulukla

[45] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 65-68.
[46] Sevde Düzgüner, "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı (Batı Ve Türkiye Karşılaştırması)", *Maneviyat psikolojisi*, ed. Mustafa Atak (İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 2016), 11-12.
[47] Düzgüner, "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı (Batı Ve Türkiye Karşılaştırması)", 23.
[48] William James, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*, çev. İsmail Hakkı Yılmaz (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2021), 41.
[49] Ali Ayten, *Psikoloji Ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2017), 33-34.

özdeşleştirmiştir."[50] Çalışmada kullanılan ölçekte geçen din kaynağı ile kastedilen ise, "Tanrı'ya veya kişisel bir tanrıya yakınlık duygusunu içeren *teistik maneviyat* bağlamında ortaya koyulmuştur. Bir Müslümanın namaz sırasında Allah ile canlı bir bağ hissettiğini bildirmesi de buna örnek gösterilmiştir."[51]

Dolayısıyla kutsal ile kurulan ilişkinin farklılık arz etmesi dinin kaynak olarak nasıl şekilde kullanıldığını da değiştirmiş ve şekillendirmiştir.

Doğa: Bu unsur maneviyatın kaynağı olarak ele alınacaktır. İnsanların bu kaynak üzerinden nasıl bir maneviyat şekillendirdikleri anlaşılmaya çalışılacaktır. Kentsel yaşam içinde doğa maneviyatına yönelim, bireylerin modernitenin hız ve gürültüsüne karşı alternatif bir anlam ve aidiyet alanı inşa etme çabasının bir uzantısı olarak okunabilir. Bu bağlamda kişiler "yürüyüş yapmak, gün batımını izlemek, okyanusta yüzmek, bahçeyle uğraşmak, yıldızlara bakmak veya hayvanlarla güçlü bir bağ kurmak gibi çeşitli uygulamalar yoluyla doğayla düzenli olarak bir yakınlık duygusu geliştirebilir."*[52]*

Yabancı literatürde "ecospirituality" (ekospiritüalite) kavramı, maneviyat ve çevre terimlerinin kesişiminde yer almakta ve doğanın yalnızca "iyi" değil, aynı zamanda "kutsal" olarak algılanmasına işaret etmektedir.[53] Kısaca tanım olarak ekospiritualite, "spiritüel bir dürtünün doğaya yönlendirilmesine -doğanın yalnızca iyi değil, aynı zamanda gerçekten kutsal olarak algılanmasına- denir."[54] Bu anlayış içerisinde doğa, maneviyatın bir yönü olarak kabul edilmektedir.

Spiritüel bir pratik olarak doğayla temas hâlinde geçirilen zamanın, bireyde gezegenle bir bağlılık hissi inşa ettiği, bu bağlılık hissinin bireyi çevreye yönelik daha sürdürülebilir davranış örüntülerine teşvik ettiği ve dolaylı olarak ruh sağlığının korunmasına katkı sunduğu ifade edilmektedir.[55] Çevre psikolojisi ve

[50] James, *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*, 58-59.
[51] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 126.
[52] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 126.
[53] Rocío de Diego-Cordero vd., "Ecospirituality and Health: A Systematic Review", *Journal of Religion and Health* 63/2 (2024), 1285-1286.
[54] Matthew I. Billet vd., "Ecospirituality", *Current Directions in Psychological Science* 34/2 (01 Nisan 2025), 97.
[55] de Diego-Cordero vd., "Ecospirituality and Health", 1297.

ekospiritualite literatüründeki çalışmalar,[56] doğayla kurulan bu türden ilişkisel deneyimlerin hem ekolojik farkındalığı ve çevresel sorumluluğu artırdığı hem de bireyin öznel iyi oluşunu güçlendiren koruyucu bir etken olarak işlev gördüğünü ortaya çıkarmıştır. Ekospiritüalite de dünya, tüm canlılara mutluluk getiren bir yer olarak kurgulanır. Bu sebeple de genellikle; vejetaryenlik, doğayla ve tüm varlıklarla yakın bağ kurma gibi hayat tarzlarını savunur.[57]

Ekopsikoloji alanındaki araştırmalar da maneviyatın çoğunlukla doğayla bağlantı duygusu içinde deneyimlendiğini ortaya koymaktadır.[58] Bu kurama göre bireyin "ekolojik benliği", doğal çevreyle derin bir biyofiziksel ve manevi bağlantı deneyimlemesi sonucu gelişmektedir.[59] Doğayla doğrudan fiziksel ve duyusal temasın, insanlarda doğanın bir parçası olma hissini güçlendirdiği; bu hissin de olumlu psikolojik işleyişle ilişkili olduğu ileri sürülmektedir.[60]

Yerli Amerikalılar[61] ve Avustralya Aborjinleri[62]gibi topluluklarda görüldüğü üzere doğayla güçlü bir manevi bağ, birçok yerli kültürün psikolojik yapısının temel unsurlarındandır. Özellikle Avustralya Aborjin maneviyatı, evrendeki tüm unsurların —insan, hayvan, bitki ve manzara dahil— özünde birbirine bağlı

---

[56] Roger S. Ulrich, "Aesthetic and Affective Response to Natural Environment", *Behavior and the Natural Environment*, ed. Irwin Altman - Joachim F. Wohlwill (Boston, MA: Springer US, 1983), 85-125; Rachel Kaplan - Stephen Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* (New York, NY, US: Cambridge University Press, 1989); Marc G. Berman vd., "Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression", *Journal of Affective Disorders* 140/3 (01 Kasım 2012), 300-305.

[57] de Diego-Cordero vd., "Ecospirituality and Health", 1298.

[58] Warwick Fox, "Transpersonal Ecology: 'Psychologizing' Ecophilosophy", *Journal of Transpersonal Psychology* 22/1 (1990), 59-96; Theodore Roszak, "Where Psyche meets Gaia", *Ecopsychology:Restoring the Earth, healing the mind*, 1995, 1-17; Deborah Du Nann Winter, *Ecological Psychology: Healing the Split Between Planet and Self* (Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2003).

[59] Elizabeth Ann Bragg, "Towards Ecological Self: Deep Ecology Meets Constructionist Self-Theory", *Journal of Environmental Psychology* 16/2 (1996), 93-108; Ruth A. Wilson, "The Development of the Ecological Self", *Early Childhood Education Journal* 24/2 (1996), 121-123.

[60] Kari Hennigan, "Therapeutic Potential of Time in Nature: Implications for Body Image in Women", *Ecopsychology* 2/3 (Eylül 2010), 135-140; F. Stephan Mayer vd., "Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature", *Environment and Behavior* 41/5 (01 Eylül 2009), 607-643; Elizabeth K. Nisbet vd., "Happiness Is in Our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being", *Journal of Happiness Studies* 12/2 (01 Nisan 2011), 303-322.

[61] Theo Horesh, "Discovering and Providing for the Experience of Nature", *The Humanistic Psychologist* 26/1-3 (1998), 301-311.

[62] Ken Armstrong, "Spirituality, Health, Stolen Generation(s) and Reconciliation with Our Indigenous Peoples: Childhood - the Missing Dimension", *Aboriginal and Islander Health Worker Journal* 26/5 (Eylül 2002), 26-29.

olduğu inancına dayanır.[63] Gelişmiş ve çağdaş kültürlerde bu ilişkiyi nicel olarak inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da, doğanın maneviyat deneyiminin temel kaynaklarından biri olduğunu gösteren nitel bulgular mevcuttur.[64] Örneğin, Powch'un vahşi doğayı güçlendirici bir deneyim olarak ele alan çalışmasında[65] kadınların doğayla kurdukları ilişkinin ruhsal iyileştirici bir etki yarattığı gözlemlenmiştir. Benzer biçimde Burkhardt'ın Appalachian kadınlarıyla yaptığı araştırmada[66], katılımcıların maneviyatı sıklıkla "yeryüzüyle bağlantı kurmak" ve "doğadan güç almak" biçiminde tanımladıkları tespit edilmiştir.

Nitel araştırma yöntemlerinin sınırlılıklarına rağmen bu çalışmalar, bireyin benliğini doğal dünya ile biyofiziksel ve ruhsal bir ilişki içerisinde konumlandıran "ekolojik benlik" anlayışına dair zengin veri sunmaktadır.[67] Türkiye'de henüz maneviyat çeşitliliği açık biçimde gözlemlenmemekle birlikte, maneviyatını doğa üzerinden tanımlayan bireylerin varlığı dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, bu bulgular doğa temelli spiritüel pratiklerin —özellikle Yeni Çağ bağlamında— neden giderek daha fazla ilgi gördüğünü açıklamaya yardımcı olmakta ve modern bireyin manevî arayışını anlamada önemli bir teorik dayanak sunmaktadır.

İnsancıl (Hümanistic): Maneviyatın kaynağı olarak insancıl, evrensel bir birliktelik ve ortak varoluş duygusunu ifade eder. Bu tür maneviyatta birey, sosyal adaletin tesisi ve toplumsal dayanışmanın güçlendirilmesi yönünde eylemlerde bulunarak insanlıkla bütünleşme hissi geliştirebilir. Yoksulların temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik faaliyetler yürütmek, gönüllü yardım çalışmalarında yer almak, bir bebeğin doğumuna tanıklık etmek ya da ait olduğu topluluğa emek ve

[63] Vicki Grieves, *Aboriginal Spirituality: Aboriginal Philosophy. The Basis of Aboriginal Social and Emotional Wellbeing* (Australıa: Cooperative Research Centre for Aboriginal Health, 2009).
[64] Barbara Montgomery Dossey vd., *Holistic Nursing: A Handbook for Practice* (Jones & Bartlett Learning, 2005); Valerie Lincoln, "Ecospirituality: A Pattern That Connects", *Journal of Holistic Nursing* 18/3 (01 Eylül 2000), 227-244; Brian J. Zinnbauer vd., "Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy", *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564.
[65] Irene G. Powch, "Wilderness Therapy: What Makes It Empowering for Women?", *Women & Therapy* 15/3-4 (09 Eylül 1994), 11-27.
[66] Margaret A. Burkhardt, "Becoming and Connecting: Elements of Spirituality for Women", *Holistic Nursing Practice* 8/4 (Temmuz 1994), 12.
[67] Bragg, "Towards Ecological Self".

zaman harcamak, bu birlik duygusunu besleyen örnek pratikler arasında sayılabilir.[68]

Altruizm (özgecilik), bu maneviyat biçiminin merkezinde yer alır. Spiritüel birey, "kardeşinin koruyucusu" olduğuna inanır; başkalarının acı ve ıstırabına kayıtsız kalamaz. Bu anlayış, güçlü bir sosyal adalet bilinciyle birleşir ve bireyi fedakârlık temelli sevgi ile eyleme yönlendirir. Spiritüel kişi, "hiçbir insanın bir ada olmadığını" ve herkesin ortak insanlığın "kıtasının bir parçası" olduğunu içselleştirir. [69] Dolayısıyla bu yaklaşım, maneviyatı bireysel bir deneyimden öteye taşıyarak insanî dayanışma, merhamet ve evrensel sorumluluk temelleri üzerine inşa eder.

Nitekim literatürde "humanistic spirituality" (insan merkezli maneviyat) olarak adlandırılan bu yaklaşım, maneviyatı aşkın bir güce yönelmekten ziyade insanın özünde bulunan iyilik, merhamet ve dayanışma potansiyeline odaklar.[70] Benzer biçimde "compassion-based spirituality" (şefkat temelli maneviyat) çalışmaları da, insanın manevi gelişiminin başkalarının refahına duyulan derin ilgiyle bağlantılı olduğunu vurgular.[71] Bu perspektiften bakıldığında, insancıl merkezli maneviyat bireyin içsel dönüşümünü toplumsal sorumlulukla birleştirir; dolayısıyla hem bireysel hem de kolektif düzeyde anlam ve bütünlük arayışını besler.

Aşkınlık: Aşkınlık merkezli maneviyat, bireyin fiziksel dünyanın sınırlarını aşarak maddi gerçekliğin ötesinde bir varlık ya da boyutla bütünlük hissi geliştirmesini ifade eder. Bu deneyim genellikle "küçüklük" veya "aşinalığın ötesinde olana hayranlık" hissiyle birlikte ortaya çıkar. Aşkın maneviyatın temel özelliklerinden biri, kelimelerin yetersiz kaldığı bir derinlik duygusudur; zira kişi, Nihai Hakikat olarak tanımlanan gücün insan kavrayışının ötesinde olduğunu hisseder.[72]

---

[68] Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality"'den aktaran; Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 126.
[69] Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality", 11.
[70] Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality"; Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality?"
[71] KRISTIN Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity* 2/2 (01 Nisan 2003), 85-101; Paul Gilbert, *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features* (London: Routledge, 2010).
[72] Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality?"'den aktaran; Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 126.

Spiritüel birey, yaşamın aşkın bir boyutu olduğuna dair deneyimsel bir inanca sahiptir. Bu inanç, geleneksel teistik bir Tanrı anlayışından, aşkınlığın insan bilincinin daha derin veya "Büyük Benlik" (Higher Self) düzeylerine uzanan bir boyut olarak görülmesine kadar geniş bir yelpazede anlam bulabilir. Her durumda, spiritüel kişi "görünür dünyanın" ötesinde bir gerçekliğin var olduğuna inanır; bu görünmeyen boyutla temas kurmanın insanın anlam ve güç kaynağını derinleştirdiğini düşünür. Maslow'un "zirve deneyimleri" (peak experiences) olarak adlandırdığı yaşantılar da bu tür aşkın temasların birey üzerindeki dönüştürücü etkisini açıklamaktadır.[73]

Manevi aşkınlık, bireyin zaman ve mekân sınırlarının ötesine geçerek yaşamı daha geniş, bütünsel ve objektif bir bakış açısıyla kavrama yeteneğini temsil eder. Bu perspektif, doğadaki tüm varlıkların altında yatan birliği sezme ve ölümle bile koparılamayacak bir bağlantı duygusu geliştirme eğilimini içerir. Piedmont'a göre aşkınlık, bireyin kişiliğinde davranışları yönlendiren, seçen ve anlamlandıran içsel bir motivasyon kaynağıdır.[74]

Kısaca aşkınlık, bireyin yalnızca "kendini aşma" deneyimini değil, aynı zamanda insanın varoluşunu daha geniş bir bütünlük içerisinde konumlandırma eğilimini de ifade eder. Bu yönüyle, maneviyatın en evrensel ve derin boyutlarından biri olarak kabul edilmektedir.

Aşkınlık tanımlarına yer verdikten sonra maneviyat literatüründe merkezi bir konuma sahip olan 'aşkınlık' kavramının kültürlerarası bağlamda farklı şekillerde anlamlandırıldığını ve bu farklılaşmanın Batı ile Türkiye'deki maneviyat algılarını belirleyen temel unsurlardan biri olduğunu vurgulamak gerekir. Batı'da dinin tarihsel olarak kurumsal kilise yapısı üzerinden anlaşılması, Tanrı'nın da çoğunlukla "kilisenin tanrısı" biçiminde algılanmasına yol açmıştır. Bu durum, bireylerin dinî deneyimlerinde kurumsal otoritenin belirleyiciliğini artırmış; Tanrı'yı doğrudan kişisel bir ilişki nesnesi olmaktan ziyade, kilise aracılığıyla tanımlanan aşkın bir güç olarak konumlandırmıştır. Bu nedenle Batı literatüründe maneviyat tartışmaları içinde "aşkın varlık", "yüce güç" ve "kişiyi aşan gerçeklik" gibi

[73] Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality", 10.
[74] Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality?", 988.

kavramların belirgin biçimde öne çıktığı görülmektedir. Maneviyat tanımlarında aşkınlık; kişinin kendisini aşan bir gerçekliğin varlığını sezmesi, aşkın bir varlığa inanması ve onunla iletişim kurabilmesi şeklinde ifade edilir. Birey bu iletişimi doğa yürüyüşleri sırasında, müzik dinlerken ya da meditasyon gibi içe yönelim pratikleri aracılığıyla kurabilir. Dolayısıyla Batı'nın maneviyat anlayışında aşkınlık temelli bir yönelim merkezî bir konumdadır. Türkiye bağlamında ise Allah kavramı, Batı'daki anlamıyla bir "aşkın varlık"tan ayrıştırılmadan hem aşkın hem içkin özellikleriyle birlikte algılanmaktadır. Bu durum, Batı'da görülen Tanrı–aşkın güç ayrımının veya kurumsal din–bireysel manevi tecrübe ikiliğinin Türkiye'de aynı biçimde ortaya çıkmadığını göstermektedir. Başka bir deyişle, Türkiye'de dinî referanslar ile bireysel manevi tecrübeler arasında Batı'daki kadar keskin bir ayrım bulunmadığından, maneviyat algısı daha bütünleşik bir yapı sergilemekte ve Aşkın varlık-Tanrı ayrımı da yapılmamaktadır.[75]

1.2. Yeni Çağ

Meditasyonun mahiyetine dair bilgi vermeden önce, içinde yer aldığı çatı kavram olarak Yeni Çağdan söz etmek, konunun anlaşılması açısından önem arz etmektedir. Zira meditasyonu anlamak için, öncelikle meditasyonun da içinde bulunduğu Yeni Çağın tarihsel gelişimini, Türkiye'de yayılım sürecini ve karakteristik özelliklerini tanımak gerekir.

Yeni Çağ kavramı genel olarak araştırmacılar tarafından kullanılırken bu hareketin takipçileri genel olarak "kişisel gelişim (self-help), yeni bilim (new science), bütüncül maneviyat (holistic spirituality), metafizik (metaphysics), doğal yaşam (natural living), Doğu dinleri (Eastern religious)" gibi isimlendirmeler kullanmaktadır. Lakin bu çalışmanın inceleme alanı olan meditasyon, Yeni Çağ'ın pratikleri kapsamında değerlendirildiği için Yeni Çağ isimlendirmesi üzerinden konu ele alınacaktır.

Yeni Çağ, kökenlerini büyük ölçüde Hint ve Uzak Doğu dinleri ile felsefi geleneklerinden alan ve geleneksel dinî yapılara alternatif arayış içerisinde olan bireyler için ezoterik bilgiler sunan bir düşünsel çerçevedir. Küreselleşmenin

[75] Düzgüner, *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*, 176.

etkisiyle farklı inanç sistemlerine hitap eden bu akımlar, mistik öğretiler ile dini kavramları harmanlayarak özgün bir dinsel form ortaya koymaktadır. Yeni Çağ, spiritüel ve mistik unsurların modern bağlamda yeniden şekillenmesiyle bireyselleştirilmiş bir din anlayışını temsil eder hâle gelmiştir. Yeni dinî hareketler kapsamında değerlendirilebilecek olan bu yapı; yoga, meditasyon, kozmik enerji, neo-paganizm, reiki, EFT (Duygusal Özgürleşme Tekniği), biyoenerji ve şifa enerjisi gibi çok çeşitli inanç ve pratikleri bünyesinde barındırmaktadır.[76]

Bu bölümde her ne kadar net bir tanımı olmasa da Yeni Çağ ile ilgili yapılan tanımlar, bu hareketin tarihsel süreci, ülkemize etkileri ve yayılma süreci ve karakteristik özellikleri ele alınacaktır.

1.2.1. Tanım

Yeni Çağ; tutarlı bir felsefesi, kutsal metni ve kurumsal yapısı bulunmayan, büyük ölçüde bireysel ruhsal arayışlara dayanan eklektik yapısı nedeniyle net bir şekilde tanımlanması güç olan geniş çaplı bir manevi yönelimler bütünü olarak değerlendirilebilir.[77] Yeni Çağa ilişkin yapılan tanımlamalar, araştırmacının odaklandığı yönelime ve bu olgunun hangi boyutunun merkeze alındığına göre farklılık göstermektedir. Buna göre Yeni Çağ için Arslan, "ruhsal konulara bireysel eklektik bir yaklaşımı ifade eden geniş bir hareket"[78]; Başkaya, "Tanrı ve/veya dini otorite yerine birey merkezli bir kutsallık inşası ve bu inşa ile uyumlu öğretiler ve pratikler bütünü"[79]; Mirza "düşsel, gerçekdışı bir yapı"[80]; Köse, "bir hareketten ziyade bir düşünce veya felsefi sistem"[81]; Albasan, "bireyin içsel dönüşümünü ve ruhsal uyanışını merkeze alan bir yapı"[82], Bahadur ve Çapcıoğlu ise "insanı merkeze alan, Tanrı'yı evrendeki kozmik enerjinin kaynağı olarak değerlendiren

[76] Merve Bahadur - İhsan Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği", *Turkish Academic Research Review - Türk Akademik Araştırmalar Dergisi [TARR]*, (31 Aralık 2021), 169.
[77] Mustafa Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/11 (2006), 16.
[78] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 16.
[79] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 9.
[80] Mirza, *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları*, 18.
[81] Ali Köse, *Milenyum Tarikatları* (Timaş Yayınları, 2017), 159.
[82] Metin Albasan, *Yeni Çağda İçsel Kıyamet ve Değişim Zamanı* (İstanbul: New Age Yayınları, 2006), 14.

ve sundukları kurtuluş reçetesi ile içsel uyanışı sembolize eden mistik oluşumlar"[83] gibi tanımlamalarda bulunmuşlardır.

Beslendiği kaynakların çeşitliliği, senkretik ve eklektik bir özellik taşıması ve birbiriyle çelişen dinsel düşünce ve pratikler içermesi sebebiyle de farklı bakış açılarına göre çeşitli isimlendirmeler yapılmıştır. Örneğin birçok gelenek ve düşünceden seçmece olarak bir araya getirdiklerini yeninden kendine özgü biçimde şekillendirmesi sebebiyle "seç ve karıştır dini" (pick-and-mix-religion)[84], "manevî süpermarket" (spiritual süpermarket)[85], "dinin alakart tüketimi" (religious consumption a la carte)[86] olarak; kurumsal yapıdan bağımsız ve doğaüstü fenomenlere dayalı oluşu nedeniyle "yaygın din" (common religion) ya da "kurumsal olmayan din" (unofficial religion) olarak; yerel unsurları barındırması sebebiyle "halk dini" (vernacular religion); modern kültürel bağlamlarda yayılım göstermesi sebebiyle ise "popüler din" (popular religion) ya da "post-seküler maneviyat" (spirituality) gibi çeşitli isimlendirmeler kullanılmıştır.[87]

Görüldüğü üzere Yeni Çağın çok yönlü doğası ve kavrama yaklaşım biçimlerinin farklılığı, kavramsal bir çerçeve çizilmesini güçleştirmiştir.

1.2.2.Tarihsel Gelişim Süreci

Bu hareketin başlangıcı ile ilgili bir belirsizlik söz konusudur. Fakat elbette bu hareketin oluşumda etkili olan ve yaygınlaşmasını sağlayan farklı faktörler söz konusudur. Yeni Çağın ortaya çıkışında üç temel bileşenin belirleyici olduğu kabul edilmektedir: Batı ezoterik geleneği, Doğu dinleri ve hümanistik ile transpersonal psikoloji.[88] Bu unsurlar zaman içinde birbirlerini besleyerek ve birbirine eklemlenerek Yeni Çağ düşüncesinin oluşumuna zemin hazırlamıştır. Tarihsel süreçte kurumsal Hristiyanlığa karşı bir alternatif olarak konumlanan ezoterik

---

[83] Bahadur - Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı", 154.
[84] Malcolm Hamilton, "An Analysis of the Festival for Mind-Body-Spirit", *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, ed. Steven J. Sutcliffe - Marion Bowman (Edinburg University Press: Edinburg, 2000), 188-200.
[85] David Lyon, *Jesus in Disneyland: Religion in Postmodern Times* (Polity Press: Oxford, 2000).
[86] Adam Possamai, "Alternative Spiritualities and the Cultural Logic of Late Capitalism", *Culture and Religion* 4/1 (2003), 31.
[87] Liselotte Frisk vd., "The New Age", *Handbook of New Religious Movements*, ed. James R. Lewis (Oxford University Press: Oxford, 2016), 1'den aktaran; Hesna Serra Aksel, *Yeni Çağ Dini* (Ankara: Eskiyeni Yayınları, 2022), 19.
[88] Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*, 230.

gelenek, Hristiyanlığın etkisini yitirdiği dönemlerde oluşan boşluğu doldurarak çeşitli biçimlerde dinî ve manevî hayat içinde daha görünür hâle gelmiştir.[89]

Yeni Çağa dahil edilen düşünce ve pratiklerin ortak yönü hem Hristiyan geleneğe hem de modern bilimsel değerlere alternatif bir dünya görüşü sunma iddiasıdır. Bu durum, söz konusu akımın modern Batı'nın hâkim değerlerine yöneltilen kapsamlı kültürel eleştirilerin içinde filizlenmiş olmasından kaynaklanmaktadır.[90]

Bu akımın oluşumuna katkı sağlayan hareketleri anlamak, Yeni Çağı anlamak adına önem arz etmektedir. Bu etkenlerden birinin Yeni Düşünce (New Thought) hareketi olduğu ifade edilmiştir. Yeni Düşünce hareketinin kurucu figürlerinden biri olan Phineas P. Quimby (1802–1866) ise, varoluşun temelinde zihinsel süreçlerin yer aldığını ve düşüncenin maddi gerçeklik üzerinde doğrudan etkili olabileceğini ileri sürmüştür. Ona göre, bireyin ilahi olanla ruhsal uyumunu yeniden tesis etmesi, doğru düşünce biçimleri aracılığıyla mümkündür. "İnsan zihninin kendi gerçekliğini yarattığı" fikri, etkisini özellikle Yeni Çağ düşüncesinde göstermiş ve bu yaklaşımın temelini oluşturmuştur. Günümüzde Yeni Çağ ve kişisel gelişim alanında sıkça karşılaşılan "çekim yasası", "yaratım" (manifestation), "yaratıcı görselleştirme", "zihin olumlamaları", "pozitif düşünme" ve 'kişisel güç" gibi kavramların önemli bir bölümü, doğrudan Yeni Düşünce geleneğinden beslenmiş ve onun "kendi gerçekliğini yaratmak" anlayışından türemiştir.[91] Dolayısıyla kişinin düşünceyle ulaşabileceği şeylerin sınırı olmayacağına dair inanç kişiyi zihnini bir nevi tanrılaştırmaya doğru götürmüştür denilebilir.

Bir diğer etken ise 19. yy.'da ortaya çıkan Teosofi hareketidir. Helena Blavatsky ve Henry Steel Olcott'un öncülüğünde kurulmuş olup, Doğu'nun mistik geleneklerinin Batı düşüncesine taşınmasında önemli bir rol oynamıştır.[92] Yeni Çağ hareketinin 20. yüzyıldaki gelişimi, kökenlerini büyük ölçüde 19. yüzyılda kurulan Teosofi Cemiyeti'nin düşünsel mirasından alır. Teosofi'nin, Doğu mistisizmine ait kavramları senkretik bir yaklaşımla Batı ezoterik geleneğiyle

[89] Aksel, *Yeni Çağ Dini*, 41.
[90] Aksel, *Yeni Çağ Dini*, 12.
[91] Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*, 23-25.
[92] Doğan Koçak, *Anlam Arayışı, Alternatif Kutsallıklar, İhtiyaca Uyarlanmış İtikatler: Türkiye'de Yeni Çağ İnanışları ve Pratikleri*, 27.

harmanlaması, çağdaş Yeni Çağ söyleminin temel kavramsal altyapısını oluşturmuştur. Bugün Yeni Çağ çevrelerinde yaygın biçimde kullanılan karma, reenkarnasyon, yoga, meditasyon, çakralar, aura, astral beden, astral düzlem, kundalini enerjisi, akaşik kayıtlar, sübtil beden ve channeling gibi birçok kavramın Batı'daki tanınırlığı, büyük ölçüde Teosofik düşünce aracılığıyla sağlanmıştır. Teosofi, bu terimleri Hindu ve Budist bağlamlardan soyutlayarak Batılı bireyin anlayışına uygun biçimde yeniden yorumlamıştır. Özellikle meditasyon pratiklerinde çakraların açılması, farklı varoluş düzeyleriyle temas kurulması ve bunun fiziksel-ruhsal iyileşmeye katkısı gibi temalar, doğrudan Teosofik öğretinin etkisini yansıtmaktadır.[93] Dolayısıyla dini alt yapısı olan bu pratikleri, dinden soyutlayarak modern insanın ihtiyacına uygun bir biçimde şekillendirmek, bir nevi ihtiyaçtan yararlanarak pazarlama yöntemi olarak değerlendirilebilir.

Son olarak günümüz spiritüel ortamında, özellikle Budizm ve Hinduizm kaynaklı karma, reenkarnasyon, meditasyon, yoga, aura, çakra ve meridyen gibi kavramsal ve pratik unsurlar; bu kez psikolojiden alınan bilinç, bilinçaltı, benlik ve travma gibi kavramlarla harmanlanmıştır. Psikolojik kavramlar, okült-metafizik gelenek ile Doğu dinlerinden aktarılan spiritüel repertuvarın içerisine entegre edilirken; aynı zamanda spiritüel öğeler de psikolojik bir dil ve çerçeveyle yeniden şekillendirilmiş, yani psikolojikleştirilmiştir. Bu süreç toplumda ruhsal bir altyapı oluşturmuşken, Doğu'dan gelen gurular bu altyapıyı kullanarak daha hızlı yayılım fırsatı bulmuşlardır. Fakat Yeni Çağ, kadim geleneklerin doğrudan bir uzantısı ya da basit bir tekrarı olarak kalmamış; aksine, geleneksel öğretilerin modern düşünsel, bilimsel ve kültürel gelişmeler doğrultusunda yeniden yapılandırılması ve anlamlandırılmasıyla özgün bir dönüşüm geçirmiştir.[94]

Postmodern dönemde yükselişe geçen Yeni Çağ ve paranormal eğilimler, modern dünyanın anlam krizine bir tepki olarak ortaya çıkmış ve bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılayabilecek alternatif alanlar sunmaya başlamıştır.[95] Bu çerçevede, Yeni Çağın etkisiyle son yıllarda artış gösteren şifacılık pratikleri;

[93] Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*, 26.
[94] Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*, 29-30.
[95] Nurhan Tosun - Damla Karşu Cesur, "Tüketimin Paranormali: Gösterişçi Tüketim ve Paranormal İnanç İlişkisi", *Öneri Dergisi* 13/49 (31 Ocak 2018), 171-172.

bireylerin yaşadığı ruhsal boşluk, değersizlik duygusu, kriz ve huzursuzluk gibi problemler karşısında farklı çözüm yolları önermektedir. Yeni Çağ, geleneksel şifa anlayışlarını modernite bağlamında seküler bir zemin üzerine inşa ederek dönüştürmektedir. Bu yeni inanış yapıları, bireyin manevi beklentilerini karşılamaya yönelik işlevleriyle şifa merkezli kültler ve topluluklar şeklinde örgütlenmektedir.[96]

Kısaca; başlangıçta Batı'da uzun süredir devam edegelen ezoterik gelenek; spiritüalizm, Mesmerizm, Swedenborg'un mistik öğretileri, transandantalizm, teosofi, zihin gücüyle etkileşim, astroloji ve psişik fenomenlere yönelik ilgi gibi uygulamalarla biçimlenmiş ve zamanla Hristiyanlık dışı alternatif bir inanç ve düşünce alanı olarak yaygınlık kazanmıştır.[97]

1.2.3. Türkiye'de Yayılım Süreci ve Etkileri

Yeni Çağın Türkiye'de yayılım süreci, Türkiye'nin özellikle son çeyrek yüzyılda geçirdiği köklü bir toplumsal dönüşüm süreciyle bağdaşmaktadır. Bu dönüşüm, küresel ölçekte yaşanan sosyo-kültürel değişim dinamikleriyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Kültürel bilgi ve değerlerin gelişmiş ülkelerden çevre toplumlara doğru tek yönlü bir akış göstermesiyle birlikte, Batı'da ortaya çıkan mistik, terapötik ve büyüsel nitelikli yeni dinsel yönelimlerin, Türk toplumunda da çeşitli yansımaları ve etkileri gözlemlenmektedir.[98]

Bu inanışın Türkiye'de yayılım sürecinin 1980'lere tekabül etmesinde etkili olan birkaç unsur söz konusudur. Özellikle *12 Eylül darbesi* Yeni Çağın yayılım sürecinde önemli bir etken olmuştur.[99] Zira zemin hazır olduğunda yayılım süreci kolaylaşmaktadır. Türkiye ise bu süreçte darbe öncesi ve sonrası yaşadıklarıyla adeta Yeni Çağa dair kavramları ve pratikleri hayatlarına almaya hazır hale gelmişlerdir. Gerek darbe öncesi toplumdaki bölünmeler ve yaşanan umutsuzluk gerek darbe sonrası gelen kısıtlamalar insanları tutunacak bir dal arayışına itmiştir.

---

[96] Bahadur - Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı", 155-156.
[97] Demiryürek, *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*, 20.
[98] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 20-21.
[99] Mirza, *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları*, 32.

Bunun yanı sıra yine bu dönemde *dışa açılma politikaları*yla birlikte seyahat olanaklarının hem yasal hem de maddi açıdan önünün açılması küresel ölçekteki sosyo-kültürel ve ekonomik değişimlerin ülke sınırları içerisinde daha hızlı ve eşzamanlı biçimde hissedilmesini mümkün kılmıştır. Tüm bilgi ve insan hareketliliği Türkiye'de toplumsal dönüşümün temel dinamiklerinden biri haline gelmiştir.[100]

Tüm bu durum Türkiye zeminini bir arayışa hazır hale getirmişken gazetelerde reenkarnasyon, şifacı kişilerden örnekler, paranormal olaylara ilişkin haberlerin artması da dikkatleri çekmiş ve Yeni Çağın yayılımını beslemiştir. Yeni Çağ, tarihsel gelişim süreci içerisinde önce bir vizyon olarak, ardından bir spiritüellik biçimi olarak, nihayetinde ise kişisel gelişim alanında bir kültür olarak Türkiye'ye girmiştir.[101]

1990'lı yıllardan itibaren Türkiye'de Yeni Çağ, özellikle artan yayın faaliyetleri aracılığıyla görünürlük kazanmaya başlamıştır. Bu dönemde kurulan yeni yayınevleri ve Türkçeye çevrilen Yeni Çağ içerikli eserler sayesinde hareketin spiritüel yönü daha belirgin hâle gelmiştir. Ruhsal gelişim, içsel dönüşüm ve bireysel deneyim gibi kavramlar, bu yayınlar sayesinde geniş kitlelerle buluşmuştur. Türkiye'de bu alandaki ilk kurumsal girişimlerden biri, Dr. Bedri Ruhselman tarafından 1950 yılında kurulan Metapsişik Tetkikler ve İlmi Araştırmalar Derneği'dir. 1994'te "İnsanlığı Birleştiren Bilgiyi Yayma Vakfı" (BİLYAY) adını alan bu oluşum, Türkiye'de spiritüel düşünce ve parapsikolojik konuların kurumsal bir çerçevede ele alındığı öncü yapılardan biri olmuştur. Vakfa bağlı olarak faaliyet gösteren Ruh ve Madde Yayınları, Batı kaynaklı Yeni Çağ literatürünü Türkçeye kazandırarak bu alandaki ilk sistematik yayıncılık girişimini temsil etmiştir. Aynı doğrultuda, uzun yıllar BİLYAY çatısı altında çalışan Ergün Candan'ın 1998 yılında kurduğu Sınırötesi Yayınları ve New Age Yayınları da ezoterizm, okültizm ve Yeni Çağ öğretisine dair eserlerle yayın faaliyetlerini sürdürmüştür. Ayrıca, Türkiye'de 1966 yılında faaliyet göstermeye başlayan

[100] Mirza, *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları*, 31-32.
[101] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 116.

Transandantal Meditasyon hareketi de Yeni Çağ düşüncesinin erken dönem pratik uzantılarından biri olarak dikkat çekmektedir.[102]

2000'li yıllarla birlikte Türkiye'de Yeni Çağ eğilimleri, yalnızca teorik okumalarla sınırlı kalmamış, çeşitli uygulamalar aracılığıyla daha somut biçimde toplumsallaşmıştır. Amerika ve Avrupa merkezli bazı grupların Türkiye'de şubeleşmesi, bunun yanı sıra yurtdışında bu alanlarda eğitim almış bireylerin sunduğu kurslar ve seminerler sayesinde, Yeni Çağ'ın pratik boyutu da giderek genişlemiştir. Alternatif tıp yöntemleri, enerji terapileri, nefes çalışmaları, yoga, meditasyon gibi uygulamalar aracılığıyla bireylerin bedensel ve ruhsal dönüşümüne odaklanan çeşitli etkinlikler yaygınlık kazanmıştır. Özellikle workshoplar, fuarlar, sempozyumlar ve uluslararası organizasyonlar —örneğin 2005 yılında İstanbul'da düzenlenen Uluslararası Parapsikoloji Konferansı— bu sürecin toplumsal düzeyde kurumsallaşmadan da organize biçimde ilerleyebileceğini göstermiştir.[103]

Özellikle 2000'li yıllardan itibaren enerji temelli şifa pratikleri aracılığıyla dikkat çekici bir yükseliş göstermiştir. Türkiye'de de reiki, theta healing, biyoenerji, access bars, EFT ve yaşam çiçeği gibi uygulamalar, modern şifa yaklaşımları arasında öne çıkmaktadır. Bu tekniklerin toplumda yaygınlaşmasında dijital mecraların belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Sosyal medya platformlarında yer alan sosyal ağ hesapları üzerinden gerçekleştirilen içerik paylaşımları, canlı yayınlar, IGTV videoları ve ücretsiz seans duyuruları, bireylerin yaşadığı manevi boşluklara çözüm sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, 'mistik deneyimler', 'seküler maneviyat' ve 'alternatif ruhsallıklar' şeklinde kavramsallaştırılan Yeni Çağ öğreti ve pratikleri, dijital medya sayesinde daha geniş kitlelere ulaşabilmekte; böylece dinsel görünüme sahip maneviyat merkezli oluşumların sayısı da gün geçtikçe artmaktadır. [104]

Yeni Çağ düşüncesi zamanla yalnızca bir inanç ya da uygulama alanı olmaktan çıkarak, bireyselcilik eksenli kültürel bir yönelim hâline de gelmiştir. "Birey kültü"

[102] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 116-117.
[103] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 118.
[104] Bahadur - Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı", 151.

şeklinde tanımlanan bu anlayış, kişisel gelişim söylemiyle iç içe geçmiş ve geniş kitlelerce benimsenecek biçimde popülerleştirilmiştir. Özellikle kişisel gelişim kitaplarının çok satanlar listelerine girmesi, bu alanda çekilen filmler ve dijital medya içerikleri, Yeni Çağ düşüncesinin görünürlüğünü daha da artırmıştır. Hareketin açıkça spiritüel yönüne mesafeli duran muhafazakâr kesimler dahi, birey odaklı bu yaklaşımı kendi yaşam biçimleriyle çelişmeyen bir araç olarak değerlendirme eğilimi göstermiştir. Bu durum, söz konusu kesimlerin Yeni Çağ öğreti ve pratiklerini doğrudan benimsemelerinden ziyade, modern yaşamın dayattığı bireysel performans ve başarı anlayışıyla dini değerler arasında artık bir çelişki görmemelerinden kaynaklanmaktadır. Kişisel gelişim pratikleri, bu kesimler açısından hem dini değerlerle çatışmayan hem de modern hayatla bütünleşmeyi mümkün kılan araçsal bir form kazanmıştır.[105]

Yeni Çağ "herhangi bir merkezi organizasyon ve güçlü bir üyelik bağı gerektirmeyişi, hareketin sınırlarının belirsizliği ve hangi pratik ile tanımlanacağı gibi hususlar dünyanın diğer ülkelerinde de bu sayının net bir şekilde tespit edilmesini güçleştirmektedir."[106] Lakin ülkemizdeki durumu değerlendirecek olursak, giderek artan eserler, yoga meditasyon merkezleri, online seanslar, terapiler, podcastlar toplumumuzda özellikle bireysel arayışa hitap eden yönüyle hızlı bir kabul gördüğüne işaret etmektedir.

Özellikle ülkemizde yaşanan din istismarının (FETÖ gibi.) kişileri din dışı manevi arayışlara ittiği söylenebilir. Bunun yanı sıra yaşanan pandemi sürecinin bu arayışı daha çok tetiklediğini, bu sebeple kişilerin online eğitimlere yöneldiğini görebiliyoruz. Özellikle bu dönemde artan ücretsiz yoga-meditasyon pratikleri, online platforma yönelen insanların önüne fazlaca çıkarak insanların zamansal ve psikolojik boşluklarından faydalanarak ilgi çekmiş diyebiliriz. Bunun yanı sıra devlet eliyle 2013 yılında yoganın "Herkes İçin Spor Federasyonu"nun altına yerleştirilmesi ile bu pratiklerin legal hale getirildiği söylenebilir.[107]

[105] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 118.
[106] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 116.
[107] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 110.

1.2.4. Karakteristik Özellikleri

Yeni Çağ, *birey merkezli oluşu* ve *kişisel deneyimi ön plana alan* yapısıyla dikkat çeker. Ancak birey merkezli oluşu sadece bu hareketten kaynaklı olmayıp, yaşanan toplumsal değişimlerin modern dünyada arttırdığı bireyselliğin bir sonucundan kaynaklıdır.[108] Bireysel nitelikte olmasıyla; olumlu düşünmeyi, öz şefkati, öz saygıyı, kendini gerçekleştirmeyi savunur.[109] Bu sebepten burada mühim olan, bireyin ihtiyaçlarıdır. Birey bu ihtiyaçlardan oluşturduğu bir sistem var eder ve kendi kişisel tecrübesine ulaşır. Bu yaklaşıma göre birey, kendi manevi yolculuğunun merkezinde yer alır ve dinî olanı kişisel ihtiyaçlarına göre şekillendirir. Bu da bir nevi inançların öznel biçimde yapılandırılması anlamına gelir. Dolayısıyla kişi farklı kaynaklardan kendi seçtiği öğeleri eklemleyerek kendi inanç sistemini inşa etmiş olur. Bu bağlamda, bireysel deneyim temel otorite olarak kabul edilir; kişisel sezgi, ilham ve içsel rehberlik ön plandadır. Netice olarak bu tablo, geleneksel dinlerin sunduğu "hazır menü"nün artık geniş kesimler tarafından sorgulandığını; bunun yerine seçmeci (eklektik) bir dinî anlayışın benimsendiğini ve bu yönelimin bireylere daha özgür bir deneyim alanı sunduğunu açıkça göstermektedir.[110] Dahası, meditasyon gibi özünde manevî bir pratik bile, bireyin toplum tarafından kendisine atanan kimlikten sıyrılarak "gerçek benliğine" yönelmesini sağlayan; onu diğerlerinden ve toplumsal kimlik kurgularından ayrıştıran bir bireysellik aracı olarak kabul edilebilmektedir.[111]

Yeni Çağın bireysel tecrübeye yaptığı vurgu, *vasıtasız bir dinî bağ kurmayı* amaçladığını da gözler önüne serer. Kendi benliğini rehber edinmeyi amaçlayan bu anlayışa göre tanrı anlayışı genellikle içkin bir yapıdadır; yani kutsal olan, bireyin içinde ve doğada mevcuttur. Dolayısıyla kutsal olanla kurulan ilişki doğrudan ve aracısızdır. Çünkü zaten kutsallık bireyin kendisinde içkindir. Bu sebepten kişisel deneyim en yüksek doğruluk ölçütü olarak görülür. "Bu anlamda Yeni Çağ, doğu dinlerindeki tanrının insan biçiminde bedenlenmesi ya da insanın

[108] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 120.
[109] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 17.
[110] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 121.
[111] Osho, *Meditasyon İlk ve Son Özgürlük Pratik Meditasyon Rehberi*, çev. Nilbert Anar Yılmaz (Omega Yayınları, 2019), 34; Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 123.

kendi gayreti ile tanrısallığı yakalaması fikrini savunmaktadır."[112] Buradan hareketle Yeni Çağın bir başka özelliği daha ortaya çıkmaktadır; *birlik düşüncesiyle* Tanrı ve insanın birbirinden ayrı düalite oluşturmayıp özde bir olduklarını savunurlar.

Yeni Çağ dinî bağ kurmada aracı kabul etmeyip bireysel tecrübesiyle ilerleme amacı *geleneksel/kurumsal dinlere mesafeli* olduklarının da bir göstergesidir. Zira onlara göre "din, manevi olanı kurumsallaştırmaktadır."[113] Aslında kurumsallığa mesafeli olmalarının en büyük sebebi kurumsallık içerisindeki otorite ve kuralların bireysel özgürlüğe engel teşkil ettiğini düşünmeleridir.

Yeni Çağ, büyük ölçüde *eklektik* bir yapı sergiler. Zira;

> Yoga, zen meditasyonu, Hristiyan Gnostizmi, Hinduizm, Reenkarnasyon, Karma, Astroloji, Teosofi, Pozitif düşünce, Taoizm, Animizm, Astral seyehat, Sufizm, Paganizm ve büyücülük gibi çok geniş öğeleri içerisinde barındırmakta; bunların yanı sıra, öte dünya ile temas, Medyumluk gibi paranormal olguları; alternatif tıp, organik tarım, ekoloji ve barış hareketlerini, UFOlojiyi de içermektedir.[114]

Hem farklı kadim geleneklerden alınan öğelerin hem de modernitenin söylemlerinin, bireyin kendi manevi yolculuğuna hizmet edecek biçimde bir araya getirildiği görülmektedir. Bu seçmeci yapı hem çeşitlilik hem de esneklik sağlar diyebiliriz. Fakat bu kadar farklı öğeyi bir araya getirmesi Yeni Çağın *holistik (bütüncül)* bir yapıda olduğunun da göstergesidir. Bilimsel kavramlara, özellikle psikoloji, kuantum fiziği ve enerji çalışmaları gibi alanlara atıf yapılır. Bu söylemler aracılığıyla kutsalla seküler olan iç içe geçirilir. Böylece geleneksel dinî söylemlerden uzaklaşılarak hem bireysel hem de modern çağın ihtiyaçlarına hitap eden yeni bir maneviyat tarzı geliştirilir. Arslan'ın ifadesiyle Yeni Çağ "kutsalla sekületi kendi yapısında içselleştiren bir hareket"[115]tir.

Dine karşı yaklaşımlarında bakıldığında ise olabildiğince *senkretik* davrandıkları görülmektedir. Bu anlayışa göre "bütün dinler aynı gerçekliğin farklı

[112] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 17.
[113] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 128.
[114] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 16.
[115] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 22.

tezahürleridir."[116] Bu konuda olabildiğince esnek olduklarını ve dinler arası sınırları bulanıklaştırdıklarını söyleyebiliriz. Bütün inanç sistemlerinin özde aynı şeyi söylediğini, yalnızla gidilen yolların farklı olduğu iddiasındadırlar. Dolayısıyla hakikate giden farklı yollar olabileceği fikri ve Tanrı ve insanın da özde aynı olduğu fikrinden yola çıkarak bireyler de bu hakikate varmak için kendi yollarını çizebileceği düşüncesine ulaşmaktadırlar.

Son olarak Yeni Çağ, organizasyonel anlamda *merkezî bir yapıdan yoksundur*. Hiyerarşik veya kurumsal bir yapılanma yerine, geçici ve esnek birliktelikler söz konusudur. Bireyler belirli konular, ilgi alanları veya uygulamalar etrafında bir araya gelirler; ancak bu birliktelikler kalıcı ve merkezi bir otoriteye bağlı değildir. Bu özellik, Yeni Çağ düşüncesinin bireyselliğe verdiği önemin yapısal bir yansımasıdır.[117]

1.3. Meditasyon

Yeni Çağın geniş çaplı ve çok katmanlı yapısı, bireylerin modern dünyada maneviyat arayışını farklı pratikler üzerinden sürdürmelerine imkân tanımaktadır. Yeni Çağın pratiklerinin en yaygın olanlarından biri, mistik Doğu geleneklerinden günümüze taşınan meditasyondur.

Meditasyon, yoga öğretileri içindeki bir duruş olmanın ötesine geçerek, özellikle Batı'da ve Türkiye'de bireysel maneviyatı besleyen bağımsız bir uygulama alanına dönüşmüştür. Yogadaki temel basamaklara bakıldığında, meditasyonun kişinin zihnini ve bedenini "aydınlanma"ya hazırlayan bir aşama olduğu görülür. Bu nedenle, bazı bireyler için meditasyon yalnızca bir rahatlama tekniği değil; yaşamın anlamını, nihai hakikati ya da kutsal olanı arayışta düzenli bir ritüel hâline gelmektedir. [118]

Günümüzde meditasyona yönelim çoğu zaman sağlık, stres yönetimi, psikolojik iyilik veya motivasyon gibi gerekçelerle açıklansa da, bu pratiklerin yaygınlaşmasının ardında temelde bireylerin manevi ihtiyaçları bulunmaktadır. Yeni Çağın beslendiği Hint ve Uzak Doğu mistisizmi, modern bireyin içsel tatmin

[116] Arslan, "Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği", 2006, 17.
[117] Başkaya, *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*, 130.
[118] James Hewitt, *Meditasyon* (İstanbul: Akaşa, 1991), 20-21.

ve bütünlük arayışına hitap eden bir maneviyat modeli sunar. Enerji, şifa, farkındalık, holistik bütünlük gibi kavramlar etrafında şekillenen bu yeni maneviyat biçimleri, modern şifa hareketleriyle birleşerek geniş bir uygulama seti oluşturmuştur. Böylece meditasyon, yoga ve benzeri pratikler modern dünyada hem bedensel hem de manevi bir iyileşme yolu olarak benimsenmekte; bireylerin kendilerini aşkın bir gerçekliğe yakın hissetmelerini mümkün kılan esnek, kişisel ve deneyim merkezli bir inanç alanının parçası hâline gelmektedir. [119]

Bu başlık altında önce meditasyon hakkında yapılan tanımlara sonra da tarihsel gelişim sürecine yer verilerek geçmişten günümüze bu pratiğin uygulanma biçimi ve amacı anlaşılmaya çalışılacaktır.

1.3.1. Tanımlar

Meditasyon da tanımlanması güç olan kavramlardan bir tanesidir. Bunun sebebi hem kökeninden gelen manaların her şeye uyarlanabilir olması hem de yapılış amaçlarının çeşitlilik arz etmesiyle açıklanabilir.

Meditasyon, Latince kökenli olan *"meditatio"* kelimesinden türemiş olup, sözlük anlamıyla çeşitli Batı dillerinde "derin düşünme" anlamında kullanılan bir kelimedir. Sözlükteki mistik anlamında ise "kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur halleri elde etmesine ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme tekniklerine ve deneyimlerine verilen ad"[120] şeklinde tanımlanır.

Boeckel ise meditasyonun, bu kelimenin kökenindeki birkaç fiil ve kökün anlamının bileşiminden oluştuğundan bahseder. Kökenindeki *"meditari"* fiilindeki "düşüncelere dalmak" anlamı, Hint-Avrupa dillerinde *med-* kökünün "dolaşmak, tartmak, ölçmek" anlamı ve "*medicus*" kelimesiyle yakınlığı sebebiyle "hekim, akıllı tavsiyelerde bulunan" anlamının bileşkesi olduğunu ifade eder. Yani "anlamı bulana kadar düşünmek" olarak tanımlayıp kişiliğin olgunlaşma sürecini kapsadığını ifade eder.[121]

---

[119] Acar, "Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri", 28.
[120] Alparslan Salt - Cem Çobanlı, *Dharma Ansiklopedi* (Dharma Yayınları, 2001), 229-230.
[121] Johannes Friedrich Boeckel, *Pratik Meditasyon Tekniği*, çev. Ercan Tuzcular (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996), 13.

Osho ise, meditasyon *(meditation)* ve ilaç *(medicine)* sözcüklerinin aynı köke sahip olduğunu, dolayısıyla ilacın bedeni iyileştirici yönü gibi meditasyonun da ruhu iyileştirici yönünü vurgulamıştır. Buradaki iyileşmeden hareketle; iyileşmek *(healing),* bütünlük *(whole)* ve kutsal *(holy)* sözcüklerinin de aynı kökten geldiğini ifade ederek bu üç kavramın yine temelde aynı olduğuna dikkat çekmiştir.[122]

Yapılan tanımlara bakıldığında meditasyon pratiği hakkında Hewitt, "herhangi bir şeyi düşünmek değil, belirli bir düşünce olmadan varlığını hissetmek, onun farkında olmak"[123]; Harp, "kişinin zihnini kontrol etme sanatı"[124]; Saraswati, "duyulardan kaynaklanan düşüncelerin artık söz konusu olmamasıdır, sürekli akan bir ilahi bilgi selidir, düşüncenin konsantrasyon konusuna doğru düzenli bir şekilde akışıdır; konsantrasyonun hemen ardından ortaya çıkan bir hâl"[125] tanımlamalarında bulunmuşlardır. Zen, meditasyon için "bilinci, beklenmedik bir anda aydınlığa kavuşmak için hazırlar." ifadesini kullanmıştır.[126] Boeckel ise meditasyonun, teolojik açıdan 'bekleme ve kendini hazırlama' konularına girdiğini ifade eder.[127]

Meditasyonun amacı olarak geçen "mistik bilincin" aslında insanda gizli olarak var olduğu, lakin bilgisizlik ve gerçeği görememek nedeniyle bizim onu tanıyamadığımız, ancak kim veya ne olduğumuz gerçeğini görmekle kurtuluşa erebileceğimiz ifade edilir. Buna "Hindular'ın Moksha, Taoistlerin Tao ile uyumlu yaşamak, Budistlerin Nirvana, Sufilerin İnsan-ı Kâmil ve Hristiyanların Bütünleyici Hayat dedikleri hakiki özgürlüğe kavuşmak" olduğu ifade edilmiştir. [128]

Meditasyon; içsel büyüme, değişim arzusu ve yaşamdaki gerilimlerden kurtulma gibi hedeflerle yapılır. Gönlün derinlerindeki Tanrı'ya odaklanarak ilhama ulaşmak, karmaşık duygu ve düşüncelerin esiri olmadan onları kontrol altına alabilmek, zihni berraklaştırarak evrenin doğal enerjisine açık bir hale getirmek

---

[122] Osho, *Beden ile Zihni Dengelemek: Bedeninizle Dost Olmanıza Yönelik Bir Rehber* (İstanbul, 2017), 136.
[123] Hewitt, *Meditasyon*, 5.
[124] David Harp, *Üç Dakikalık Meditasyon*, çev. Neslihan Altunel (İstanbul: Ötesi Yayıncılık, 1998), 16.
[125] Swami Sivananda Saraswati, *Meditasyon*, çev. Yavuz Keskin (İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1990), 9.
[126] Hewitt, *Meditasyon*, 15.
[127] Boeckel, *Pratik Meditasyon Tekniği*, 119.
[128] Hewitt, *Meditasyon*, 17.

amaçlanır. Burada bir nevi zihnin boşaltılması sağlanmaya çalışılır, zira zihnin susmasıyla insanın özü konuşmaya başlar ve insan bir huzur ve aydınlanma hisseder.

Yapılan tanımlara ve yapılış amaçlarına baktığımızda meditasyonun zihnin berraklaşmasını sağladığını ama bunun asıl gaye olmadığını görebiliriz. Zira zihni berraklaştırma isteğinin de bir gayesi vardır. Bununla amaçlanan ise; kişinin kendi olma yolculuğunda öze ulaşarak içindeki Tanrı'ya ulaşma gayesi olduğunu ifade edebiliriz. Dolayısıyla bu süreç bir nevi manevi yolculuğu betimlemektedir.

1.3.2. Tarihsel Gelişim Süreci

Meditasyon pratiklerinin geçmişinin çok eskilere uzandığı bilinmektedir. Fakat başlarda sözlü gelenek halinde aktarılan bu pratiğin en kapsamlı halde ilk kez sistemli olarak kitaplaştırılmış halinin Patanjali'nin Sutralar isimli eseri olduğunu bilinmektedir. Burada bahsedilen 8 basamak içinde 7. basamakta meditasyon yer alır. Aslında diğer basamakların meditasyona ulaştıran birer basamak olduğundan bahsedilir. 8 basamak şu şekildedir:

> *1.Yama (evrensel, ahlaki kurallar)- 2.Niyama (disiplin yoluyla öz arınma)- 3.Asana (duruş)- 4.Pranayama (nefesin ritmik kontrolü)- 5.Pratyahara (zihni, duyular ve hissel nesnelerden geri çekme ve özgürleştirme)- 6.Dharana (konsantrasyon)- 7.Dhyana (meditasyon)- Samadhi (kendini adayanın –sadhaka- meditasyon ile –Paramatma veya Evrensel ruh- bir olduğu, çok derin bir meditasyon haliyle gelen süper bilinçlilik hali.*[129]

İlk iki basamak insan için iyi ve güzel yaşamın kurallarına, üçüncü basamak duruşa, dördüncü basamak nefese, beşinci basamak duyulara, altıncı basamak dikkate, yedinci basamak zihnin farkındalığına ve son basamakta bütün bu farkındalıkların ötesine geçilen bir aşkınlık haline işaret eder.[130] "Aslında diğer basamaklar kişiyi meditasyona dolayısıyla da samadhiye hazırlar, öte yandan bütün bu basamaklar kendi içinde birer meditasyondur."[131] Hinduizm'de, meditasyon sonrası gelen sekizinci basamak mistisizmin kutsal amacı olup kişinin benliğinin ötesinde var olan öz benliğine ulaşmasıdır. Budizm'de ise Buda

[129] B.K.S Iyenger, *Yogaya Işık-Light on Yoga: Yoga Pratiği İçin Kusursuz Rehber*, çev. Özlem Özarpacı (Omega Yayınevi, 2018), 21.
[130] Bora Ercan, *Meditasyonun Temelleri*, ed. Adem Beyaz (İstanbul: Kolektif Kitap, 2022), 90.
[131] Ercan, *Meditasyonun Temelleri*, 54.

bilincinin herkeste potansiyel olarak var olduğunu, meditasyonun bu bilinci ortaya çıkarmaya yardımcı olduğu gerçeği vardır ve Budistin amacının da varlığını saran sahte kimlikleri bırakıp kendi varlığıyla yüzleşmenin mutluluğuyla Nirvana'ya ulaşmak olduğu ifade edilir.[132] Bakıldığında tüm basamakların meditasyona oturabilmek adına olduğunu görüyoruz. Meditasyonun amacının da kişinin odaklanıp dikkatini içine yönelterek öz benliğini fark edebileceği bir raddeye ulaşması ve bunu ortaya çıkarması şeklinde yorumlanabilir.

Meditasyonun çok çeşitli kültürlerin içinden geçerek günümüze ulaştığını bilinmektedir. Fakat önceleri dinsel bir gaye güdülmüş ve dinsel bir öğretinin gölgesinde uygulanmışken günümüzde son 20-30 yıldır bu dinsel inanç ve öğretiye bağlı olmaksızın bir teknik olarak sunulmaktadır.[133] Hewitt, meditasyonun yapılma sebebini "mistik bir bilinç haline ulaşmak" olarak açıklamıştır. Fakat Batı'da bu pratiklerin uygulanma amacı ve biçimi farklılaşmıştır. Batılıların yaşadığı süreç sonrası Doğu öğretileriyle karşılaşmaları ve ilgi duymaları buna sebep olmuştur denilebilir. "Günümüzde Batı insanının ruhsal ve manevî yönelimlere ilgi duymasında içine düştüğü ruhsal bunalım ve manevî tatminsizliğin önemli bir etkisi söz konusudur."[134] Çünkü onların amaçları dinlerini değiştirmek olmayıp, bu öğretilerin içindeki mistik ve meditatif pratiklere duydukları meraktı. Bu ilgiyle birlikte yapılan araştırmalar bireylere fiziksel, zihinsel, psikolojik fayda sağladığı yönünde olunca Batı Doğu'nun öğretilerini modern insana pazarlama görevini üstlenmiştir. Doğu'da "inzivaya çekilme, çilecilik, sıkı perhiz gibi sert disiplin kuralları bulunur."[135] Fakat Batıdaki biçiminde "Doğu kökenli dinlerden ve kültürlerden etkilenmekle birlikte genellikle şifa arama, stresten kurtulma, ruhsal güçlerini, sosyal ilişkilerini ve kişisel yeteneklerini geliştirme gibi amaçlarla ele alınır."[136] Örneğin günümüzdeki Mindfulness meditasyon, Budacılıkta yedinci basamak olan *sati*den modern yaşama

[132] Hewitt, *Meditasyon*, 11-13.
[133] İlhan Güngören (ed.), *Meditasyon ve Zazen* (İstanbul: Yol Yayınları, 2017), 20-21.
[134] Çayır - Kahraman, "Yirminci Yüzyılda Manevî / Spiritualist Dinî Yönelimlerin ve Mevlana'ya İlginin Sebepleri", 162.
[135] Hacer Çoban, *Transandantal Meditasyon (İçeriği, Amacı, Türkiye`deki Faaliyetleri)* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005), 14.
[136] Çoban, *Transandantal Meditasyon (İçeriği, Amacı, Türkiye`deki Faaliyetleri)*, 14.

uyarlanmıştır.[137] Özellikle şu an günümüzde yaygın olan bir diğer meditasyon çeşidi Transandantal meditasyondur. Bu da Batı etkisiyle oluşturulmuştur. Bakıldığında "transandantal meditasyonun sistematik olarak, zihni, düşüncenin kaynağına, yaratıcı zekanın saf alanına götürdüğü ifade edilmiştir."[138]

Ülkemizde de küreselleşmenin etkisiyle yaygınlaşan bu pratiklerin artık giderek arttığı görülmektedir. "Özellikle kişisel gelişim, yoga ve meditasyon gibi enerji yoluyla şifa uygulamaları gittikçe popülerlik kazanmakta ve katılımcıların ilgisini çekmektedir. Bu ilgide etken rolü yeni medya platformları oynamakta ve söz konusu çevrimiçi topluluklara katılım sosyal medya hesapları aracılığıyla gerçekleşmektedir."[139] Modern hayatın belirsizliğinin büyük oranda etkili olduğu günümüzde maneviyat merkezli bu pratikler etkili cazibe alanları olmuştur. Her ne kadar farklı isimlendirmeler alsalar da bu yalnızca küçük teknik farklılıklarından kaynaklıdır. Lakin sonuç olarak bu grupların neredeyse hepsinde meditasyon ve yoganın pratiklerinin gerçekleştirildiği söylenebilir.[140]

[137] Ercan, *Meditasyonun Temelleri*, 60.
[138] *Meditasyon* (İstanbul: Bilim Araştırma Merkezi, 1979), 6.
[139] Bahadur - Çapcıoğlu, "Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı", 159.
[140] Acar, "Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri", 29.

İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Çalışmamızda nicel yöntem kullanılmıştır. Nicel verilerin toplanmasında "Manevi Kaynaklar Ölçeği" ve "Manevi Metanet Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verilerimizde *ilişkisel tarama deseni* kullanılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklemle İlgili Bilgiler

Araştırmanın verileri ölçekler yoluyla toplanmıştır. Örneklem grubumuz *uygun örnekleme tekniği* ile belirlenmiştir. Ölçekler hem meditasyon yapan hem meditasyon yapmayan 288 kişiye uygulanmıştır. Google Form uygulaması kullanılarak hazırlanan ölçekler sosyal medyadan, yoga ve meditasyon eğitmeni olan kişilerin sosyal medya hesapları ve WhatsApp gruplarından yayılmıştır. Yüz yüze görüştüğümüz kişilere ölçekler kâğıt üzerinden uygulatılmış olup diğer veriler Google Form üzerinden toplanmıştır.

2.2.1. Cinsiyete Göre Dağılım

Araştırmaya katılanların cinsiyete göre dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir. Dağılım durumu incelendiğinde katılımcıların %88,9'unu (n=256) kadınlar, %11,1'ini (n=32) ise erkekler oluşturmaktadır. Dolayısıyla büyük çoğunluğun kadınlardan oluştuğu görülmektedir.

*Tablo 1: Cinsiyet * Meditasyon Yapma Durumu Çapraz Tablosu*

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Cinsiyet	Kadın	Count	112	144	256
		% within Meditasyon yapma durumu	91.8%	86.7%	88.9%
	Erkek	Count	10	22	32
		% within Meditasyon yapma durumu	8.2%	13.3%	11.1%
Toplam		Count	122	166	288
		% within Meditasyon yapma durumu	100.0%	100.0%	100.0%

Meditasyon yapan ve yapmayan gruplardaki cinsiyet oranlarına bakıldığında; meditasyon yapan grupta kadın oranı 91,8 (n=112) iken, meditasyon yapmayan

grupta %86,7 (n=144)'dir. Erkeklerin oranı ise meditasyon yapan grupta %8,2 (n=10), meditasyon yapmayan grupta ise 13,3'tür. İki grup içinde de cinsiyet oranları birbirine yakındır. Nitekim yapılan ki-kare bağımsızlık testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($x^2_{[1sd]}$=1,820; p=0,190>0,05).

2.2.2. Yaşa Göre Dağılım

Katılımcıların yaş istatistikleri Tablo 2'de gösterilmiştir. Tüm katılımcıların yaşa göre dağılımları incelendiğinde, yaş ortalamasının 34,32, ortanca değerin 31,00, tepe değerin (mode) 28 olduğu, yaşların 18 ile 67 arasında değiştiği ve standart sapmanın 10,701 olduğu görülmektedir. Bu dağılım, örneklemin genç yetişkin ve orta yaş grubundaki bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Yaş aralığının geniş olması, çalışmanın farklı yaş gruplarındaki bireylerin deneyimlerini yansıtması açısından anlamlı bir çeşitlilik sunmaktadır.

Tablo 2: Yaşa Göre Dağılım

Yaş	
N	288
x̄	34,32
Ortanca	31,00
Tepe değer	28
Standart Sapma	10,701
Min.	18
Max.	67

Araştırmaya katılanların hangi yaş gruplarında yoğunlaştığını görmek açısından yaş dönemlerine göre incelendiğinde aşağıdaki tabloda da görüleceği üzere, katılımcıların %19,8'ini (n=57) 18-24 yaş arası, %52,1'ini 25-40 yaş arası ve %28,1'ini de 40 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır.

Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin yaş durumları ayrı ayrı incelendiğinde ise aşağıdaki sonuçlar elde edilmektedir.

Tablo 3: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Yaş Dönemleri	18-24	N	6	51	57
		% within Meditasyon yapma durumu	4.9%	30.7%	19.8%
	25-40	N	64	86	150
		% within Meditasyon yapma durumu	52.5%	51.8%	52.1%
	40+	N	52	29	81
		% within Meditasyon yapma durumu	42.6%	17.5%	28.1%
Toplam		N	122	166	288
		% within Meditasyon yapma durumu	100.0%	100.0%	100.0%

Tabloda da görüldüğü üzere, 18-24 yaş grubundakilerin meditasyon yapanlar arasındaki oranı 4,9 (n=6) iken, yapmayanlar içerisindeki oranı %30,7 (51)'dir. 25-40 yaş grubundakilerin meditasyon yapanlar arasındaki oranı 52,5 (n=64), yapmayanlar arasındaki oranı ise 51,8 (n=86)'dir. Bu gruptakiler görece daha dengeli bir dağılım sergilemişlerdir. 40 yaş üstü gruptakilerin ise, 18-25 yaş grubundakilerin tersine, %42,6 (n=52)'lık bir oranla meditasyon yapanlar arasında yoğunlaştığı, yapmayan gruptakiler arasında %17,5 (n=29)'lik dilimi oluşturdukları görülmektedir. Dolayısıyla iki grubun (meditasyon yapan ve yapmayan) yaş gruplarına göre homojen dağılmadıkları söylenebilir. Nitekim yapılan ki-kare bağımsızlık testi sonuçları da iki grup arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($x^2_{[2sd]}$=39,483; p=0,001<0,05).

İki grubun, yani meditasyon yapan ve yapmayan grupların aşağıdaki yaş istatistikleri incelendiğinde de; meditasyon yapan gruptakilerin yaş ortalaması 38,42, Ortanca değeri 37,50 iken, yapmayanların yaş ortalaması 31,31, ortanca değeri ise 28,00'dir. Dolayısıyla meditasyon yapmayan grubun yapanlara göre daha genç olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Meditasyon Yapan ve Yapmayan Katılımcıların Yaş İstatistikleri

Yaş							
Meditasyon yapma durumu	Mean	Ortanca	N	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Range
Evet	38.42	37,50	122	10,071	18	67	49
Hayır	31.31	28,00	166	10,162	19	60	41
Total	34.32	31,00	288	10,701	18	67	49

Örneklemle ilgili bu dağılım durumunun özellikle meditasyon yapan ve yapmayan gruplar arasında yaş değişkeni bakımından karşılaştırma yapıldığı bazı analizlerde sonuçlara da etki edebileceği dikkate alınmalıdır.

2.2.3. Medeni Hale Göre Dağılım

Çalışmaya katılanların medeni durumları incelendiğinde aşağıdaki tabloda görüldüğü üzere, %48,3'ünün bekâr (n=139), %44,1'inin (n=127) evli, %7,3'ünün (n=21) boşanmış ve yalnızca %0,3'ünün (n=1) eşinin vefat etmiş olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Medeni Duruma Göre Dağılım

	N	%
Evli	127	44,1
Bekar	139	48,3
Boşanmış	21	7,3
Eşi vefat etmiş	1	.3
Toplam	288	100

Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin medeni durumları ayrı ayrı incelendiğinde ise aşağıdaki sonuçlar elde edilmektedir.

Tablo 6: Meditasyon Yapma Durumunun Medeni Hale Göre Dağılımı

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Medeni hal	Evli	Sayı	55	72	127
		%	45.1%	43.4%	44.1%
	Bekâr, Boşanmış veya Dul	Sayı	67	94	161
		%	54.9%	56.6%	55.9%
Total		Sayı	122	166	288
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablodaki değerler incelendiğinde, meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin medeni durumlarının birbirine benzer bir dağılım gösterdiği söylenebilir. Nitekim yapılan ki-kare bağımsızlık testinde de meditasyon yapma durumu ile medeni hal arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($x^2_{[1sd]}$=0,083; p=0,811>0,05). Bu durum, iki grup arasında medeni hal bakımından yapılacak karşılaştırmalarda güvenilir sonuçlar alınabileceği şeklinde yorumlanabilir.

2.2.4. Eğitim Durumuna Göre Dağılım

Aşağıdaki tabloda katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel bilgileri verilmiştir. Katılımcıların %64,6'sı (n=186) üniversite mezunu, %17,4'ü (n=50) lisansüstü eğitime sahip ve %18,1'i (n=52) lise mezunudur. Örneklemde yer alan bireylerin büyük bir kısmının yükseköğrenim düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin eğitim durumları ayrı ayrı incelendiğinde ise aşağıdaki sonuçlar elde edilmektedir.

Tablo 7: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Eğitim durumu	Lise	Sayı	17	35	52
		%	13.9%	21.1%	18.1%
	Üniversite	Sayı	82	104	186
		%	67.2%	62.7%	64.6%
	Lisansüstü	Sayı	23	27	50
		%	18.9%	16.3%	17.4%
Total		Sayı	122	166	288
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere, meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin eğitim durumlarına göre dağılımı birbirine yakındır. Nitekim yapılan ki-kare bağımsızlık testinde meditasyon yapma durumu ile eğitim durumu arasında bir ilişki saptanmamıştır ($x^2_{[2sd]}$=2,489; p=0,288>0,05). Bu durum iki grup arasında eğitim durumu bakımından yapılacak karşılaştırmalarda daha güvenilir sonuçlar alınabileceği şeklinde yorumlanabilir.

2.2.5. Katılımcıların Yaşadıkları Bölgelere Göre Dağılımı

Aşağıdaki tabloda görüldüğü üzere, en fazla katılımın %38,9 (n=112) Marmara ve %37,5 (n=108) Ege bölgelerinden olduğu görülmektedir. Bu bölgeleri sırasıyla Doğu Anadolu ve İç Anadolu Bölgelerinden %5,9 (n=17), Akdeniz %5,2 (n=15), Karadeniz %3,8 (n=11), Güneydoğu Anadolu %1,7 (n=5) ve yurtdışı %1,0 (n=3) izlemektedir. Dolayısıyla en fazla Marmara ve Ege bölgelerinden katılım sağlanırken en az Güneydoğu Anadolu bölgesinden katılım sağlandığı görülmektedir. Bu dağılımın, araştırmaya dahil edilenlerin konu gereği rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş olmaması ve uygun örnekleme yönteminin kullanılmış olmasıyla ilişkili olduğunu göz önünde bulundurmakta yarar vardır. Yani Türkiye'deki evreni yansıtan bir dağılım olduğunu söylemek mümkün değildir.

Tablo 8: Yaşadığı Bölgeye Göre Dağılım

	N	%
Marmara	112	38,9
Ege	108	37,5
Akdeniz	15	5,2
Karadeniz	11	3,8
Doğu Anadolu	17	5,9
İç Anadolu	17	5,9
Güneydoğu Anadolu	5	1,7
Yurtdışı	3	1,0
Toplam	288	100

Ancak, araştırmacı için erişim kolaylığı sağlaması bakımından Bursa ve çevresinde, özellikle meditasyonun daha yoğun olarak yapıldığı ve kolaylıkla irtibat kurulan bölgeler tercih edildiği için anılan bölgelerdeki dağılımı gösteren istatistikler olarak okumakta yarar vardır. Araştırma sonuçlarını da bu çerçevede değerlendirmek daha doğru olacaktır.

Katılımın yoğun olmadığı bölgeler birleştirilmek suretiyle kategori azaltmaya giderek meditasyon yapan ve yapmayanların bölgelere göre dağılımına bakıldığında aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Tablo 9: Meditasyon Yapan ve Yapmayanların Bölgelere Göre Dağılımı

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Yaşadığı bölge	Marmara	N	53	59	112
		% within Meditasyon yapma durumu	43,4%	35,5%	38.9%
	Ege	N	45	63	108
		% within Meditasyon yapma durumu	36,9%	38,0%	37.5%
	Akdeniz	N	8	7	15
		% within Meditasyon yapma durumu	6,6%	4,2%	5.2%
	Diğer	N	16	37	53
		% within Meditasyon yapma durumu	13,1%	22,3%	18.4%
Total		N	122	166	288
		% within Meditasyon yapma durumu	100.0%	100,0%	100,0%

Tablo değerlerine bakıldığında meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin bölgelere göre dağılımı kısmen farklılaşsa da büyük ölçüde birbirine benzerdir. Nitekim yapılan ki-kare bağımsızlık testi sonucunda da gruplar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($x^2_{[3sd]}$=5,106; p=0,164>0,05). Bu sonuç, iki grup arasında yaşanan bölge bakımından yapılacak karşılaştırmalarda güvenilir sonuçlar alınabileceği şeklinde yorumlanabilir.

2.2.6. İkamet Biçimine Göre Dağılım

Aşağıdaki tabloda katılımcıların ikamet durumu değişkenine göre istatistiksel bilgileri verilmiştir. Dağılımlar değerlendirildiğinde %72,9'unun (n=210) ailesiyle ya da eşiyle birlikte yaşadığı, %15,6'sının (n=45) yalnız yaşadığı ve %6,3'ünün (n=18) yurtta kaldığı anlaşılmaktadır. Öğrenci evi %3,5 (n=10) ve diğer seçeneğini tercih edenler %1,7 (n=5) ile daha düşük oranda kalmıştır. Yüksek bir farkla katılımcıların çoğunluğunun ailesiyle yaşadığı görülmektedir.

Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin eğitim durumları ayrı ayrı incelendiğinde ise aşağıdaki sonuçlar elde edilmektedir.

Tablo 10: Meditasyon Yapma Durumu ile İkamet Durumu Çapraz Tablosu

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
İkamet durumu	Ailemle birlikte yaşıyorum yada eşimle	N	87	123	210
		%	71.3%	74.1%	72.9%
	Yalnız yaşıyorum	N	30	15	45
		%	24.6%	9.0%	15.6%
	Yurtta kalıyorum	N	1	17	18
		%	0,8%	10,2%	6.3%
	Öğrenci evinde kalıyorum	N	1	9	10
		%	0,8%	5.4%	3.5%
	Diğer	N	3	2	5
		%	2.5%	1.2%	1.7%
Total		N	122	166	288
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Çapraz tablo değerlerine bakıldığında meditasyon yapanların %71,3'ü (n=87), yapmayanların ise %74,1'i ailesiyle veya eşiyle birlikte yaşamaktadır. Dolayısıyla ailesiyle birlikte yaşayanların oranı iki grupta birbirine yakındır. Ancak meditasyon yapanlar arasında yalnız yaşayanların oranı (%24,6, n=30) diğer grubunkine (%9,0, n=15) göre daha yüksektir. Meditasyon yapmayan grupta ise yurtta ve öğrenci evinde kalanların oranları (sırasıyla %10,2, n=17; %5,4, n=9) diğer gruba (0,8, n=1; 0,8, n=1) göre daha yüksektir. Yapılan ki-kare bağımsızlık testinde de iki grup arasında ilişki bulunmuştur ($x^2_{[4sd]}$=25,875; p=0,001<0,05). Örneklemle ilgili bu durumun özellikle meditasyon yapan ve yapmayan gruplar arasında ikamet biçimi bakımından karşılaştırma yapıldığı bazı analizlerde sonuçlara da etki edebileceği dikkate alınmalıdır.

2.2.7. Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım

Katılımcıların sosyo-ekonomik düzeyleri değişkenine göre istatistiksel bilgilerine aşağıdaki tabloda yer verilmiştir. Tablodaki değerlere göre dağılım %81,3 (n=234) oranı ile orta gelir grubunda yoğunlaşmaktadır. Düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olanların oranı eşit düzeydedir (%9,4; n=27). Örneklem grubun çoğunluğunun orta düzeyde gelire sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dağılım

			Meditasyon yapma durumu		
			Evet	Hayır	Total
Sosyo-ekonomik düzey	Düşük	N	8	19	27
		% within Meditasyon yapma durumu	6.6%	11.4%	9.4%
	Orta	N	92	142	234
		% within Meditasyon yapma durumu	75.4%	85.5%	81.3%
	Yüksek	N	22	5	27
		% within Meditasyon yapma durumu	18.0%	3.0%	9.4%
Total		Count	122	166	288
		% within Meditasyon yapma durumu	100.0%	100.0%	100.0%

Katılımcıların hangi gelir düzeyinde olduklarına dair kendi değerlendirmeleri esas alındığında, ki bu araştırmada da öyle olmuştur, kendilerini genellikle orta gelir grubunda gördükleri tespit edilmiştir. Burada da benzer durum görülmekte, orta gelir grubunda olanların %80'in üzerinde bir oranda oldukları görülmektedir.

2.2.8. Meditasyon Yapıp-Yapmama Durumuna Göre Dağılım

Katılımcıların meditasyon yapma durumu değişkenine göre istatistiksel bilgileri aşağıdaki tabloda verilmiştir. Dağılıma bakıldığında katılımcıların %42,4'ünün (n=122) meditasyon yaptığı, %57,6'sı (n=166) ise yapmadığı görülmektedir. Meditasyon yapanların oranı dikkate değer olmakla birlikte, bu pratiği yapmayan bireylerin oranının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 12: Meditasyon Yapma Durumuna Göre Dağılım

	N	%
Evet	122	42,4
Hayır	166	57,6
Toplam	288	100

Meditasyon yapanların bir kısmı sadece katılımcı olarak yer alırken bir kısmı ise yoga eğitmeni durumundadır. Aşağıdaki tabloda da görüldüğü üzere, meditasyon

yapanların %32,8'i (n=40) aynı zamanda yoga eğitmenidir. Diğerleri ise diğer meslek mensubudurlar.

Tablo 13: Meditasyon Yapanların Mesleki Dağılım Durumu

		N	%	Kümülatif %
Valid	Yoga eğitmeni	40	32,8	32,8
	Diğer	82	67,2	100,0
	Total	122	100,0	

Araştırmaya katılanların özelliklerini bir bütün olarak görebilmek için demografik değişkenlerle ilgili özet bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 14: Demografik Değişkenlerle İlgili Özet Bilgiler

Değişken	**Kategori**	**N**	**Oran**
Cinsiyet	Kadın	256	%88,9
	Erkek	32	%11,1
Yaş	Ortalama		34,3
	Aralık		18–67
	Standart sapma		10,70
Medeni Durum	Bekâr	139	%48,3
	Evli	127	%44,1
	Diğer	22	%7,6
Eğitim	Lise	52	%18,1
	Üniversite	186	%64,6
	Lisansüstü	50	%17,4
Meslek	Diğer	247	%85,8
	Yoga Eğitmeni	41	%14,2
Bölge	Marmara	112	%38,9
	Ege	108	%37,5
	Diğer	68	%23,6
İkamet	Aile/eş ile	210	%72,9
	Yalnız	45	%15,6
	Diğer	33	%11,5
Sosyo-ekonomik	Orta	234	%81,3
	Düşük	27	%9,4
	Yüksek	27	%9,4
Meditasyon	Yapmıyor	166	%57,6
	Yapıyor	122	%42,4

2.3. Verilerin Toplanması

Verileri toplama aşamasında katılımcılardan öncelikle gönüllü onam alındıktan sonra demografik bilgi formu, manevi kaynaklar ölçeği ve manevi metanet ölçeği soruları yöneltilmiştir. Ölçekler, 122'si meditasyon yapan 166'sı meditasyon yapmayan olmak üzere toplam 288 kişiye çevrimiçi anket formları aracılığıyla uygulanmıştır.

Manevi kaynaklar ölçeği, Westbrook ve arkadaşları[1] tarafından geliştirilmiş ve Halil Ekşi ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek yirmi dört madde ve dört alt boyuttan oluşan bir ölçektir.[2] "Genel anlamda maneviyat, kişinin yaşam deneyiminin amaç, ahlaki iyilik ve anlam arayışına odaklanması; kişinin kendisi başkaları, evren ve hakikatle ilişkisi ve aynı zamanda kişinin aşkınlık duygusuna kapılmasıdır."[3] tanımından yola çıkarak din, doğa, insancıl ve aşkınlık alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ile test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Test tekrar test uygulamasında, iki uygulama sonuçları arasında 0,65 ve üzeri bir ilişki bulunmuştur. Genel boyutunda cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,79 iken, dinî maneviyat alt boyutu için 0,95; doğa maneviyatı alt boyutu için 0,91; insancıl maneviyat alt boyutu için 0,88 ve aşkınlık alt boyutu için 0,95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının tüm alt boyutları için 0,88 ve üzerinde olduğu görülmüştür. Literatürde kabul edilebilir değerinin 0,70 olduğu olduğuna bakarak ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür.[4]

Bizim çalışmamızın verileri üzerinde yapılan güvenirlik analizlerinde, genel boyutunda Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,96, din alt boyutu için 0,97, doğa alt boyutu için 0,96, insancıl alt boyutu için 0,95, aşkınlık alt boyutu için 0,98

[1] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale".
[2] Halil Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması" (V. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi, Ankara, 2019), 759-767.
[3] Edward R. Canda - Leola Dyrud Furman, *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping* (New York: Oxford University Press, 2020)'den aktaran; Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", 760.
[4] Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması".

tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre ölçeğin iç tutarlılığının oldukça yüksek olduğu söylenebilir.

Çeşitli manevi kaynaklara duyarlı olması ve bu kaynakların, literatürde yaygın olarak tanımlanan dört maneviyat kaynağıyla örtüştüğü[5] için çalışmamızda bu ölçek kullanılmıştır.

Manevi metanet ölçeği Van Tongeren ve arkadaşları[6] tarafından geliştirilmiş ve yine Halil Ekşi ve arkadaşları[7] tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 9 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutları *manevi dayanıklılık*, *manevi girişim*, *kurtarıcı amaç* şeklindedir. Ölçeğin güvenirlik analizinde ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,79 iken, manevi dayanıklılık alt boyutu .90; manevi girişim alt boyutu 0,70 ve kurtarıcı amaç alt boyutu 0,72 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık katsayısının 0,79 olması, ölçeğin birbiriyle tutarlı bir şekilde ölçüm yaptığını ve güvenilir olduğunu ifade eder. Bu da ölçeğin sağlam ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.[8]

Bu çalışma için topladığımız veriler üzerinde yaptığımız güvenirlik analizinde ise, ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,96, manevi dayınıklılık alt boyutu için 0,96, manevi girişim alt boyutu için 0,89 , kurtarıcı amaç alt boyutu için ise 0,91 hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığın oldukça yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılanların manevi metanet puanlarını ölçmek ve diğer değişkenlerle ilişkili olarak incelemek için bu ölçek kullanılmıştır.

2.4. Veri Analizi

Nicel yöntem üzerinden elde edilen veriler istatistik paket programı (*SPSS 29)* ile analiz edilmiştir. Araştırmada, nicel araştırmalarda işe koşulan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Böylece ölçek puanları arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, ölçeklerden elde edilen puanların bazı değişkenlere göre

[5] Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale", 134.
[6] Daryl R. Van Tongeren vd., "Development and validation of a measure of spiritual fortitude", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 11/6 (2019), 588-596.
[7] Halil Ekşi vd., "Manevi Metanet Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması" (XV. International Conference on Social Research and Behavioral Sciences, Antalya, 2024), 284-296.
[8] Ekşi vd., "Manevi Metanet Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması".

farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Örneklemin toplam sayısı 288 olması sebebiyle (n<300) verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda normal dağılım olmadığı tespit edildiği için non-parametrik testler uygulanmıştır.

Öncelikle Manevi kaynaklar ve alt boyutlarının meditasyon yapıp yapmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca manevi kaynaklar puanlarının diğer bazı değişkenlere (eğitim durumu, medeni hal vs.) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

Daha sonra, Manevi metanet ve alt boyutlarının meditasyon yapıp yapmama durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yine, manevi metanet puanları diğer bazı değişkenler açısından da inceleme tabi tutulmuştur.

Son olarak, MKÖ ve MMÖ'nin alt boyutlarının kıyasına yer verilerek, iki ölçek ve alt boyutları arasında korelasyon olup olmadığı ve varsa bunun meditasyon yapan ve yapmayanlara göre farkılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu süreçte veri yapısına uygun ilişki ve fark testleri uygulanmıştır. Elde edilen ölçek puanları genel olarak normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

2.5. Etik Beyan

Araştırmada kullanılan ölçeklerin kullanım izni alındıktan sonra veriler toplanmadan önce Bursa Uludağ Üniversitesi Etik Kurul Onayı alınmıştır (bkz. Ek-1). Google form üzerinden bireylere ulaştırılan formun ilk sayfasında tezin konusu ve amacı, verilerin bilimsel bir gaye ile kullanılacağı, yaklaşık olarak formun doldurulma süresine dair bilgi verildikten sonra Etik Kurul Onayının verildiği belge de eklenmiştir. Katılımcılar tezin konusu ve amacına vakıf olarak ve Etik Kurul Onayı belgesini görerek gönüllü olarak katılmak istediğine dair seçeneği işaretlediği takdirde ölçekleri doldurma kısmına geçebilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların yazılı onamları alındıktan sonra ölçekler doldurulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın hipotezleri test edilmiş, bulgular raporlanmış ve literatürdeki konuyla ilgili çeşitli çalışmalar eşliğinde değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Hipotez testlerine geçmeden önce ölçeklerle toplanan verinin dağılım durumunu belirlemek üzere normallik testleri yapılmıştır. Kullanılan İki ölçeğe ve alt boyutlarına ait dağılım durumları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 15: Ölçek Puanlarının Dağılım Durumunu Gösteren Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Manevi Kaynaklar-Din Alt Boyutu	,176	288	<,001	,882	288	<,001
Manevi Kaynaklar-Doğa Alt Boyutu	,090	288	<,001	,955	288	<,001
Manevi Kaynaklar-İnsancıl Alt Boyutu	,090	288	<,001	,955	288	<,001
Manevi Kaynaklar-Aşkınlık Alt Boyutu	,130	288	<,001	,918	288	<,001
Manevi Metanet	,210	288	<,001	,790	288	<,001
Manevi Metanet-Manevi Dayanıklılık Alt Boyutu	,241	288	<,001	,729	288	<,001
Manevi Metanet-Manevi Girişim Alt Boyutu	,223	288	<,001	,809	288	<,001
Manevi Metanet-Kurtarıcı Amaç Alt Boyutu	,216	288	<,001	,825	288	<,001

a. Lilliefors Significance Correction

Yukarıda görüldüğü üzere, iki ölçek ve alt boyutlarında veri normal dağılım göstermemektedir. Çeşitli değişkenlere (medeni hal, eğitim durumu, ikamet vs.) göre yapılan incelemede de verinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Onun için daha sonra yapılacak hipotez testlerinde parametrik olmayan fark ve ilişki (korelasyon) testleri kullanılmıştır.

3.1. Manevi Kaynaklar Ölçeğine (MKÖ) İlişkin Bulgular

Aşağıdaki tabloda çalışmaya katılan bireylerin Manevi Kaynaklar Ölçeği (MKÖ) genel ortalaması ile ölçeğin dört alt boyutuna ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır.

Tablo 16: MKÖ ve Alt Boyutları ile İlgili Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	Ortanca	X̄	Standart Sapma
Manevi Kaynaklar (MK)	288	1,00	5,00	3,48	3,35	,92360
MK-Din Alt Boyutu	288	1,00	5,00	3,58	3,72	1,19350
MK-Doğa Alt Boyutu	288	1,00	5,00	3,67	3,17	1,14734
MK-İnsancıl Alt Boyutu	288	1,00	5,00	3,67	3,17	1,14734
MK-Aşkınlık Alt Boyutu	288	1,00	5,00	3,50	3,42	1,26188
Toplam (listwise)	288					

Araştırmaya katılan toplam 288 kişi üzerinden yapılan hesaplamalar sonucunda, manevi kaynakların genel ortalamasının 3,35 (SS=0,92), ortancasının yaklaşık 3,48 olduğu görülmektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek ortalama değerin “Dinî Kaynaklar” boyutuna ait olduğu görülmektedir (x̄=3,72, SS=1,19; ortanca=3,58), Bu sonuç, katılımcıların manevi destek arayışlarında en çok dinî kaynaklara yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Dinî kaynakları sırasıyla “Aşkınlık” (x̄=3,41, SS=1,26; ortanca=3,50), “Doğa” (x̄=3,17, SS=1,14; ortanca=3,67) ve “İnsancıl” (x̄=3,17, SS=1,14; ortanca=3,67) alt boyutları takip etmektedir. “Doğa” ve “İnsancıl” alt boyutlarının ortalamalarının birbirine eşit olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar tüm katılımcıların dini öncelikli bir manevi kaynak olarak benimsediklerini; ancak bununla birlikte aşkınlık, doğa ve insancıl boyutlarla ilişkili manevi kaynaklardan da belirli ölçüde beslendikleri göstermektedir.

Manevi kaynak olarak din kategorisinin öncelikli yere sahip olması literatürle uyuşan bir sonuçtur. Çünkü maneviyat arayışı demek, çözümü maneviyatta aramakla ilgilidir. Özellikle “ben kimim, yaratılış amacım nedir, bu neden başıma geldi, kötülük neden var?” gibi sorular dinin de öncelikli olarak ilgi alanına girer. Dolayısıyla kişilerin manevi arayışlarında dini kaynak olarak görmeleri tutarlı bir sonuçtur. G.W. Allport din tanımıyla özellikle dinin anlam kaynağı olduğuna dair vurguyu şu sözlerle ifade etmiştir; “din, her şeyin derinliğinde bulunan anlamı keşfetmede en büyük güçtür. Bu noktada din, bütün dünya görüşleri arasında en

tutarlı ve en kapsamlı olanını ortaya koyar."[1] Birçok araştırmacı da dini bir anlam sistemi olarak nitelendirmişlerdir.[2] Fakat diğer manevi kaynaklara ait puanların da dikkat çekici bir şekilde yüksek oluşu, dinin yanı sıra doğa, insancıl ve aşkınlık kaynaklarından da oldukça çok faydalanıldığını göstermektedir. Standart sapma değerlerinin 1'in üzerinde olması, katılımcılar arasında manevi kaynaklara yönelim düzeylerinde farklılıkların bulunduğunu ve bireysel çeşitliliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.1.1. Din Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi kaynaklar din alt boyutu puanlarının meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini test etmek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 17: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Din Alt Boyutu: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	***N***	***Sıra Ort.***	***Sıra Top.***	***U***	***Z***	***p***	***Etki Büyüklüğü***
MK-Din Alt Boyutu	Evet	122	124,77	15222,5	7719,5	-3,484	<,001	η^2=0,041
	Hayır	166	159,00	26393,5				

Test sonuçlarına göre manevi kaynaklar din alt boyutu puanı meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır (p=0,001<0,01). Başka bir ifadeyle katılımcıların meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar din alt boyutu puanlarının 0,01 anlamlılık düzeyinde değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Etki büyüklüğü verilerine göre (η^2=0,041) etki büyüklüğünün düşük düzeyde[*] olduğu görülmektedir. Yani bağımsız değişken bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık %4'ünü açıklamaktadır.

[1] Grom Bernard - Josef Schmidt, *Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.* (Freiburg im Breisgau ; Basel ; Wien : Herder, 1982), 103-104; Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 145.

[2] Bernard Spilka vd., "A General Attribution Theory for the Psychology of Religion", *Journal for the Scientific Study of Religion* 24/1 (1985), 2; Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*, 145.

[*] Eta-kare değeri 0,00 – 0,05 küçük; 0,06 – 0,13 orta; 0,14 ve üstü büyük olarak yorumlanmıştır.

Ölçek içindeki din ile kastedilenin "Tanrı ile yakınlık duygusu ya da kişisel inanca ilişkin bir maneviyat"[3] olduğu bilinmektedir. Bu bulgular sonucunda ise meditasyon pratiği yapanların önemli bir kısmının manevi kaynaklarının dine dayalı olmadıkları anlaşılmaktadır. Fakat Bruce, Yeni Çağa yönelimleri olan kişilerin bilimden ziyade dine eğilim gösterdiğini ifade ederek bu araştırmada ulaşılan sonucun tam zıttı bir sonuca ulaşmış gibi gözükmektedir.[4] Buradaki sonuçların farklılığının temel sebebi din tanımlarının ve algılarının farklılığından kaynaklı olduğu söylenebilir. Zira Yeni Çağ her ne kadar dinî bir otoriteyi reddetse de geleneksel dinlere entegre edilebilmesiyle ne "dindir" ne de "din değildir".[5] Birçok farklı gelenekten dinî ve manevi ögeyi kendi bünyesine katıp kullandığı için tüketime odaklı bir din olarak kabul edilse de tam bir din olmadığı için "maneviyat, yarı din, dinî elementleri taşıyan ama dinî olmayan akım" gibi isimlendirmeler kullanılmıştır.[6] Aşkın alana dair inanç ve ritüeller dinlerle ortak noktalara sahip olsa da Yeni Çağ, kurumsal düzeni ve uygulamalarıyla geleneksel dinlerden ayrılır. İlgi, ilahi varlığın özünü açıklamaktan ziyade, ilahi alanın dünyadaki yansımalarını ve birey için taşıdığı anlamı kavramaya odaklanır.[7] Türkiye'deki araştırmalar da, Yeni Çağ bireylerin aşkın bir Tanrı fikrinden çok, kutsallığın insanın içinde ve tüm varlıkta tezahür ettiğini düşündüklerini göstermektedir. Bu yaklaşım, geleneksel dinlerdeki hiyerarşik manevi yapıyı farklı bir biçimde konumlandırdıklarını göstermektedir.[8] Özellikle Yeni Çağa yönelen bireyleri Türkiye'de geniş çaplı araştıran bu çalışmada bu yönelimdeki kişilerin genel olarak kendini resmi dinî kurumlardan ayırdıkları ifade edilirken Türkiye bağlamında bu ayrımın net çizgilere sahip olmadığı belirtilir. Çünkü çalışma, Türkiye'de manevî arayışı olan bireylerin tasavvufa dair öğreti ve pratikleri de kullandıklarını ortaya koymuştur.[9]

---

[3] Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", 760.
[4] Steve Bruce, *Religion in the Modern World: From Cathedrals to Cults* (Oxford: Oxford University Press, 2010)'den aktaran; Ahmedi, "Yeni Çağ İnanışlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", 141.
[5] Aksel, *Yeni Çağ Dini*, 19.
[6] Possamai, "Alternative Spiritualities and the Cultural Logic of Late Capitalism", 32; Janet M. Klippenstein, "Imagine No Religion: On Defining 'New Age'", *Studies in Religion/Sciences Religieuses* 34/3-4 (01 Eylül 2005), 392.
[7] Aksel, *Yeni Çağ Dini*, 21.
[8] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 184.
[9] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 115-116.

Bir araştırmada, manevî arayışta olan insanların inanç dendiğinde literatür ile de paralel biçimde oldukça bireysel, esnek, anlama dayalı ve bağımsız bir yolculuk hikâyesi sunduğundan bahsetmiş ve özgün bireyselliğe dikkat çekmiştir.[10] Her gelenek ve kültürden pratik ve ögeleri kendi bünyesine eklemleyebilmesi ve esnek bir dinî anlayışa sahip olması aslında manevi kaynak olarak dinî ögelerden yararlandığını ama yalnızca bununla sınırlı kalmadığını göstermektedir. Bireyler kendi kutsallarını oluşturmak için birçok farklı ögeyi içerisinde sindirip, kendine göre şekillendirebilmektedir.

Sonuç olarak din tanımı geçmişten günümüze değiştiği gibi, hâlâ doğudan batıya, kişiden kişiye değişmektedir. Din tanımı üzerinde net bir uzlaşı olmaması, dinle bağlantılı olan her kavramı etkilemekte ve dinle bağlantılı olan her çalışmanın da sonuçlarının farklılaşmasına sebep olmaktadır. Genellikle spiritüel bir arayış neticesinde yönelinen bir pratik olan meditasyonda da, bireyler din kaynağından tamamen uzaklaşmamakla birlikte dinî kaynaktan seçmece olarak oluşturulan yeni bir din anlayışı oluşturmuşlardır, denilebilir. Nihai olarak ortaya çıkan sonuç literatürle uyumlu olmasa da bu, çalışılan kavramların net bir tanıma sahip olmaması ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Nihai olarak; "*Manevi kaynaklar-Din alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (H1a)*" şeklindeki araştırma hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.1.2. Doğa Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi kaynaklar doğa alt boyutu puanlarının meditasyon yapıp yapmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

[10] Cengiz vd., *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.*, 176.

Tablo 18: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Doğa Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

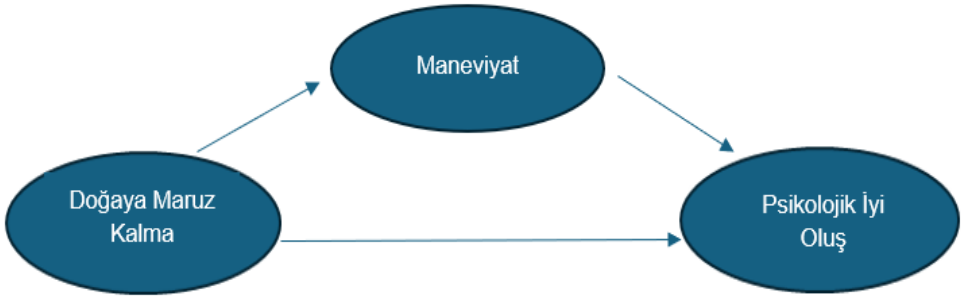
	Meditasyon yapma durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p	Etki Büyüklüğü
MK- Doğa Alt Boyutu	Evet	122	172.8	21081	6674	-4,954	<.001	η^2=0,085
	Hayır	166	123.7	20535				

Test sonucuna göre manevi kaynaklar doğa alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların arasında meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar doğa boyutunun değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Eta-kare değeri ($\eta^2=0,085$) etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani bağımsız değişken bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık %9'a yakınını (%8,5) açıklamaktadır.

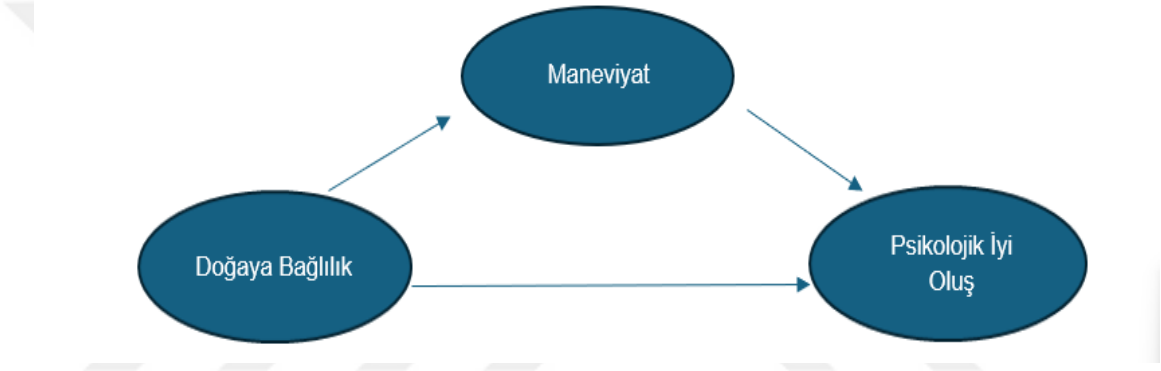
Brush'un da belirttiği üzere, yeni ekolojik yaklaşımları benimseyen holistik düşünce yapısına sahip Yeni Çağ savunucuları, doğayı bütüncül bir organizma olarak değerlendirmekte ve onun zarar görmesini engellemek adına modern yaşam pratiklerinden uzak durulması gerektiğini öne sürmektedir.[11] Özellikle doğayla bağlantı kurmanın insan psikolojisine etkisini araştıran ve bu bağlantıda maneviyatın rolüne odaklanan bir çalışmada, doğaya maruz kalma ve doğayla bağlantı ile psikolojik iyi oluş arasındaki bağlantıda maneviyatın büyük ölçüde aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum söz konusu çalışmada da şekillerle görselleştirilmiştir (bkz. Şekil 1, Şekil 2). Böylelikle çalışma ekolojik benliğin doğayla kurulan manevi bir bağlantı yoluyla geliştiğini ortaya koymuştur.[12]

[11] Bruce, *Religion in the Modern World*'den aktaran; Ahmedi, "Yeni Çağ İnanışlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", 141.

[12] Ilias Kamitsis - Andrew J. P. Francis, "Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing", *Journal of Environmental Psychology* 36 (01 Aralık 2013), 138-140.



Şekil 1: Doğaya maruz kalma, maneviyat ve psikolojik iyi oluşun teori odaklı aracılık modeli Türkçe uyarlaması[13]



Şekil 2: Doğaya, maneviyata ve psikolojik iyi oluşa bağlılığın teori odaklı aracılık modeli Türkçe uyarlaması[14]

Doğaya bağlılık, bireyin kendisini doğal bütünün bir unsuru olarak algılama düzeyi olarak açıklanmıştır. Bu düzeyin yüksek olması, bireyin kendi benliğiyle iç içe gördüğü doğaya zarar verme oranını düşürdüğü ifade edilmiştir. Çünkü birey doğaya zarar vermenin, özünde kendi benliğine zarar vermek olduğu fikrindedir. Özellikle doğa-farkındalık bazında ele alınan araştırmalarda karşılıklı bir ilişki olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir. Örneğin bir çalışmada meditasyon pratiğinin farkındalığı, doğaya bağlılığı ve çevre dostu davranışları artırdığına dair

[13] Kamitsis - Francis, "Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing".
[14] Kamitsis - Francis, "Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing".

sonuçlar ortaya çıkmıştır.[15] Yine bir diğer çalışmada farkındalığın doğayla kurulan bağlantıyı yoğunlaştırabileceği öne sürülmüştür.[16] Başka bir çalışmada meditasyonla birlikte kazanılan farkındalığın çevre dostu davranışı motive eden daha güçlü bir dünya-öz bağlantısı oluşturduğu ifade edilmiştir.[17]

Aslında tüm bu çalışmalar doğanın manevi kaynak olarak kullanımındaki rolünü ortaya koymaya çalışmıştır. Özellikle farkındalığa dikkat çeken çalışmalar, bireylerde, içinde yaşadıkları çevreye karşı bir bilinç oluşturması üzerinde durmuşlardır. Yalnızca tek taraflı bir ilişkiden ziyade doğaya karşı oluşan bilincin bireyleri çevre dostu davranışlara itmesi ve doğa ile bağlantı kurmanın ise bireye iyi gelmesi şeklinde doğa-insan arasındaki karşılıklı ilişkiye vurgu yapmışlardır. Bu bilincin oluşmasında da meditasyonun sağladığı farkındalık üzerinde duranlar olmuş ve meditasyon yapmanın doğaya bağlılığı artırdığını ortaya çıkarmışlardır.[18]

Burada üzerinde durulması gereken konu, doğa-insan arasındaki karşılıklı iyi ilişkiden öte bu ikisi arasındaki ilişkinin nasıl kurulduğudur. Zira Yeni Çağa ait pratikleri uygulayanların doğaya neden önem verdiği ve doğanın onlar için ne ifade ettiği konusu farklılık göstermektedir. Özellikle Yeni Çağ ile ilgilenenler doğanın yalnızca "iyi" değil, aynı zamanda "kutsal" olduğu inancındadırlar.[19] Dolayısıyla doğayı sevmek, doğanın iyi oluşa etkisi ile; doğayı manevî bir kaynak olarak görmek, ona bir kutsallık atfetmek arasında fark vardır. Din ve doğa kaynakları birlikte kullanılabilirse de, burada doğaya bir kutsallık atfedilmez. Çünkü bu bireyler için kutsal olan tektir; doğa ise o kutsal varlığın bir yansıması olduğu için önemlidir.

[15] Travis N. Ray vd., "Nature Enhanced Meditation: Effects on Mindfulness, Connectedness to Nature, and Pro-Environmental Behavior", *Environment and Behavior* 53/8 (01 Ekim 2021), 889.
[16] Nicole Barbaro - Scott M. Pickett, *Individual Differences in Mindfulness*, "Mindfully Green: Examining the Effect of Connectedness to Nature on the Relationship Between Mindfulness and Engagement in Pro-Environmental Behavior", *Personality and Individual Differences* 93 (01 Nisan 2016), 137-142.
[17] Barbaro - Pickett, *Individual Differences in Mindfulness*, 137.
[18] Ray vd., "Nature Enhanced Meditation".
[19] de Diego-Cordero vd., "Ecospirituality and Health", 1285-1286.

Tüm bu sonuçlar ışığında, Yeni Çağa yönelim gösterenlerin doğaya ayrı bir kutsallık atfetmesi de[20] göz önünde bulundurulursa, meditasyon pratiğini uzun yıllar yapan bireylerin özellikle doğa manevi kaynağına atfettikleri değerin arttığı ya da doğaya atfettikleri anlamı farklılaştırdığı sonucu çıkarılabilir. Zira bu çalışmada ortaya çıkan sonucu destekleyici nitelikte olan literatürdeki diğer çalışmalar, doğa bilincinin farkındalıkla oluşan bir şey olduğunu ileri sürerek, farkındalık sağlaması bağlamında meditasyonun faydasını ortaya koymuşlardır.[21] Dolayısıyla bu çalışmalardan anlaşılan, meditasyon yaptıkça manevi kaynakların yöneliminin doğa üzerinde yoğunlaşabildiği şeklindedir. Buna binaen meditasyon yapma durumunun manevi kaynaklara göre farklılaşmasının yanı sıra meditasyon yapma süresinin de manevi kaynaklar üzerinde anlamlı farklılığa sebep olabileceği iddiası çıkarılabilir. Yani meditasyon yapan ve yapmayan bireyler farklı manevi kaynaklara sahip olabileceği gibi, meditasyon yapma süresinin de bireylerin manevi kaynaklarını farklılaştırabileceği sonucu ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak bu araştırmada test edilen; "*Manevi kaynaklar-Doğa alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (H1b)*" şeklindeki araştırma hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.1.3. İnsancıl Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Aşağıdaki tabloda manevi kaynaklar insancıl alt boyutu puanının meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişim gösterip göstermediğini incelemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

[20] de Diego-Cordero vd., "Ecospirituality and Health".
[21] Kamitsis - Francis, "Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing"; Ray vd., "Nature Enhanced Meditation"; Barbaro - Pickett, *Individual Differences in Mindfulness*.

Tablo 19: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK İnsancıl Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p	Etki Büyüklüğü
MK-İnsancıl	Evet	122	172.8	21081	6674	-4.954	<.001	η^2=0,085
	Hayır	166	123.7	20535				

Test sonucuna göre MKÖ insancıl alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Başka bir ifadeyle katılımcıların arasında meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar insancıl boyutunun değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Eta-kare değeri ($\eta^2=0,085$) etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Yani bağımsız değişken bağımlı değişkendeki toplam varyansın yaklaşık %9'a yakınını (%8,5) açıklamaktadır.

Ölçekteki insancıl ile kastedilen mana "sosyal adalet eylemlerine katılarak, bir yardım mesleğinde çalışarak, bir bebeğin doğumunu ziyaret ederek veya bir topluluğa yatırım yaparak ya da zaman geçirerek insanlık ile birlik duygusu geliştirebilmektir."[22] Daha önce insancıl kaynağını açıklarken değindiğimiz "humanistic spirituality" (insancıl maneviyat), "compassion-based spirituality" "merhamet temelli maneviyat" gibi kavramlar aslında araştırmadan çıkan sonuçla uyumlu veriler sunmaktadır. Zira Yeni Çağ pratiklerine yönelen bireyin maneviyatı aşkın bir güce yönelmekten ziyade insanın özünde bulunan iyilik, merhamet ve dayanışma potansiyeline odaklanması[23] ya da insanın manevi gelişiminin başkalarının refahına duyulan derin ilgiyle bağlantılı bulması[24]; bireyin içsel dönüşümünü toplumsal sorumlulukla birleştirir. Dolayısıyla Yeni Çağ mensupları için insancıllık hem bireysel hem de kolektif düzeyde anlam ve bütünlük arayışını besler.

[22] Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", 760.
[23] Elkins vd., "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality"; Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality?"
[24] Neff, "Self-Compassion"; Gilbert, *Compassion Focused Therapy*.

Ulaşılan sonuca göre meditasyon yapanların manevi kaynak olarak insancıl kaynağından daha çok faydalandığı söylenebilir. Lakin burada da durum diğer kaynaklarda olduğu gibidir. Sadece meditasyon yapanlar insancıl kaynağından faydalanıyor diyemeyiz. Zira din kaynağını kullanan biri de insancıl kaynaktan faydalanabilir. Özellikle din kaynağının yanı sıra insancıl kaynağından faydalanan biri, insanları Yaratıcının yarattıkları noktasında değerlendirerek bu kaynakla kendini besleyebilirken; Yeni Çağa yönelen bireyler direk insanın içindeki özün kutsallığına binaen bu kaynaktan faydalanabilir diyebiliriz. Belki meditasyon yapanların manevi kaynak insancıl alt boyut puanlarının yüksek olması "insancıl"lığa daha başka bir mana yüklemelerinden kaynaklı olabilir. Burada da yine önemli olan insancıllıktan ne anlaşıldığıdır.

Sonuç olarak; "*Manevi kaynaklar-İnsancıl alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (H1c)*" şeklindeki araştırma hipotezimizin doğrulandığını söyleyebiliriz.

3.1.4. Aşkınlık Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi kaynaklar aşkınlık alt boyutu puanlarının meditasyon yapma durumuna göre anlamlı değişkenlik gösterip göstermediğini incelemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 20: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MK Aşkınlık Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	***N***	***Sıra Ort.***	***Sıra Toplamı***	***U***	***Z***	***p***
MK-Aşkınlık	Evet	122	144,44	17621.5	10118.5	-0,011	0,991
	Hayır	166	144.55	23994.5			

Yapılan test sonucuna göre MKÖ aşkınlık alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşma göstermemiştir (p=0,991>0,05). Nitekim, tabloda da görüldüğü üzere meditasyon yapan ve

yapmayanların sıra ortalamaları birbirine oldukça yakındır (sırasıyla 144,44 ve 144,55).

Bu çalışmada kullanılan ölçekte "aşkınlık" ile kastedilen "bireyin küçüklük duygularıyla sonuçlanan fiziksel evrenden farklı bir şey ile bir birlik duygusu yaşamasıdır."[25] Her ne kadar sonuçlarda anlamlı bir değişkenlik oluşmamış olsa da, aşkınlık ve dindarlık arasındaki ilişkiye dikkat çeken görüşlere yer vermekte fayda var. Zira Yeni Çağda bireysel bir arayış, ilahi olanla doğrudan bir ilişki kurmaya yapılan vurgu aşkınlıkla örtüşmektedir. Bu çalışmanın sonucuyla bu gerçekliğin örtüşmemesini anlamlandırmak gereklidir. Özellikle Zinnbauer, Pargament ve çalışma arkadaşları maneviyatı dinsel bağlılığın bir bileşeni ya da alt boyutu olarak konumlandırmışken, Piedmont aşkınlığı dindarlığı da kapsayan bir kavram olarak ele alır. Özellikle aşkınlık ile ilahi olanla bireysel ve doğrudan bir ilişki kurma kastedilirken, dindarlıkta ilahi olan ile ilişkiyi daha toplumsal, kuramsal ve ritüel bir çerçevede düzenleyen bir yapı kastedildiği ifade edilir.[26] Yeni Çağ ile uyumlu olan aşkınlık kaynağında anlamlı bir sonuca ulaşılamamış olması literatürle uyumlu gözükmese de Türkiye'de bu durumun farklılık gösterdiği sonucuna ulaşabiliriz. Çünkü "Batı'da 'Tanrı' dinin kurumsal boyutunda ele alınırken 'aşkın varlık' insanı ve tüm evreni kuşatan bir gerçeklik olarak ele alınır."[27] Türkiye'de ise "Allah" adı her şeyi kuşatan bir kavramdır ve İslam'da dinî ve manevî unsurlar bir arada tecrübe edilebilir. Dolayısıyla Türkiye'de Tanrı ve Aşkın varlık kelimelerinin birbirinin eş anlamlısı olarak kullanılması da çalışmada ulaşılan sonuçlara yansımıştır, diyebiliriz.

Sonuç olarak; "*Manevi kaynaklar-Aşkınlık alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (H1d)*" şeklindeki araştırma hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Manevi kaynakların tüm alt boyutlarına ait sonuçlar özet olarak aşağıdaki tabloda paylaşılmıştır.

[25] Ekşi vd., "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", 760.
[26] Piedmont, "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality?", 989.
[27] Düzgüner, "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı (Batı Ve Türkiye Karşılaştırması)", 23-24.

Netice olarak; meditasyon yapanların manevi kaynaklar *din* alt boyutundaki puanlarının yapmayanlara göre negatif yönde farkılaştığı, *aşkınlık* alt boyutunda anlamlı farklılaşma göstermediği, *doğa* ve *insancıl* boyutlarında ise pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu durum, örneklemin önemli bir kısmının maneviyatı hâlâ dinî bir referans çerçevesinde anlamlandırdığının bir göstergesi olarak değerlendirilebileceği gibi, din dışı yönelimlerin dine alternatif inanış ve yaşayış biçimlerinin ya da yeni anlam arayışlarının peşinde olduğu şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 21: Meditasyon Yapma Durumuna Göre Manevi Kaynakların Farklılaşması Özet Tablo

Alt Boyut	Meditasyon	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	P	Etki Büyüklüğü
Din	Evet	122	124,77	15222,5	7719,5	-3,484	<,001	η^2=0,041
	Hayır	166	159,00	26393,5				
Doğa	Evet	122	172,8	21081	6674	-4,954	<,001	η^2=0,085
	Hayır	166	123,7	20535				
İnsancıl	Evet	122	172,80	21081	6674	-4,954	<,001	η^2=0,085
	Hayır	166	123,70	20535				
Aşkınlık	Evet	122	144,44	17621,5	10118,5	-0,011	0,991	-
	Hayır	166	144,55	23994,5				

Yani din kaynaklı maneviyata sahip olanların içinde meditasyonun da yer aldığı yeni inanış ve anlam arayışlarına yönelme ihtiyacı duymadıkları, dinden uzaklaşan bireylerin ise farklı mecralarda anlam arayışlarını sürdürdükleri ve bu süreçde yeni inanışlara yöneldikleri şeklinde yorumlanabilir.

Buna binaen meditasyon yapma süresine göre manevi kaynakların farklılaşıp farklılaşmadığını görmek de önem arz etmektedir. Bu amaçla bireylerin meditasyon yapma süreleri ile manevi kaynakların alt boyutları arasındaki koralesyon ise aşağıdaki başlık altında verilmiştir.

3.1.5. Manevi Kaynaklar Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu

Manevi kaynaklar ve alt boyutlarına ait puanların cinsiyet, yaş dönemleri, medeni hal, eğitim durumu, yaşanan bölge, ikamet biçimi, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Meditasyon yapan ve yapmayan grupları ayırmak suretiyle yapılan incelemede aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1) Manevi kaynakların bazı alt boyutlarına ait puanların meditasyon yapmayan grupta cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Meditasyon yapan grupta gözlenen değişkenlik ise anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 22: Manevi Kaynaklar Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Test Statistics[a]

Meditasyon yapma durumu		MK-Doğa	MK-İnsancıl	MK-Aşkınlık	MK-Din
Evet	Mann-Whitney U	453.000	453.000	502.000	435.500
	Wilcoxon W	6781.000	6781.000	6830.000	6763.500
	Z	-1.003	-1.003	-.544	-1.166
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.316	.316	.586	.244
Hayır	Mann-Whitney U	1363.500	1363.500	928.500	1054.500
	Wilcoxon W	1616.500	1616.500	1181.500	1307.500
	Z	-1.052	-1.052	-3.143	-2.581
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.293	.293	.002	.010

a. Grouping Variable: Cinsiyet

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, meditasyon yapan grubunun manevi kaynaklar alt boyutlarına ait puanların hiçbirinde cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olmamıştır. Meditasyon yapmayan grubun ise sadece aşkınlık ve din alt boyutları puanlarında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir (sırayla U=928,500, p=0,002<0,01; U=1054,500, p=0,010<0,01). Diziler tablosundaki değerler incelendiğinde, aşağıdaki tabloda da görüldüğü üzere iki alt boyutta da kadın grubunun sıra ortalamaları erkek grubuna göre daha yüksektir.

Tablo 23: Meditasyon Yapmayanlar-Manevi Kaynaklar Aşkınlık ve Din Alt Boyutları Diziler Tablosu

Meditasyon Yapmayan	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı
MK-Aşkınlık	Kadın	144	88.05	12679.50
	Erkek	22	53.70	1181.50
	Total	166		
MK-Din	Kadın	144	87.18	12553.50
	Erkek	22	59.43	1307.50
	Total	166		

Buna göre, "*Manevi kaynakların alt boyutlarına ait puanlar cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir.*" şeklindeki H2a araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

2) Meditasyon yapan grupta manevi kaynakların bazı alt boyutlarına (din, doğa, insancıl) ait puanların yaş dönemlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Meditasyon yapmayan grupta gözlenen değişkenlik ise aşkınlık alt boyutunda dışındakilerde değişkenlik anlamlı düzeyde değildir.

Tablo 24: Manevi Kaynaklar Puanlarının Yaş Dönemlerine Göre Farklılaşma Durumu

Test Statistics[a,b]

Meditasyon yapma durumu		MK-Din	MK-Doğa	MK-İnsancıl	MK-Aşkınlık
Evet	Kruskal-Wallis H	7.889	8.587	8.587	5.280
	df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.019	.014	.014	.071
Hayır	Kruskal-Wallis H	3.462	2.368	2.368	7.406
	df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.177	.306	.306	.025

a. Kruskal Wallis Test
b. Grouping Variable: Yaş Dönemleri

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, meditasyon yapan grubunun manevi kaynaklar din (p=0,019<0,05), doğa (p=0,014) ve insancıl (p=0,014) alt boyutlarına ait puanlar yaş dönemlerine göre anlamlı farklılaşma göstermiştir. Meditasyon yapmayan grubun ise sadece aşkınlık alt boyut puanlarında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir (p=0,025).

Anlamlı farklılaşmanın hangi ikili gruplar arasında ortaya çıktığını tespit etmek için yapılan ikili karşılaştırmalarda sonuçlar şu şekildedir:

Meditasyon yapanlar arasında;

din alt boyutunda 25-40 yaş grubu (sıra ort.= 69,50) ile 40 yaş üstü grup (sıra ort.= 51,13) arasında,

doğa alt boyutunda 25-40 yaş grubu (sıra ort.= 69,96) ile 40 yaş üstü grup (sıra ort.= 53,58) arasında,

insancıl alt boyutunda 25-40 yaş grubu (sıra ort.= 69,96) ile 40 yaş üstü grup (sıra ort.= 53,58) arasında anlamlı farklılaşma göstermiştir.

Meditasyon yapmayanlar arasında;

aşkınlık alt boyutunda 25-40 yaş grubu (sıra ort.= 92,70) ve 40 yaş üstü grup (sıra ort.= 67,38) arasında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir.

Buna göre, "*Manevi kaynakların alt boyutlarına ait puanlar yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterir.*" şeklindeki H2b araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Yukarıda bahsi geçen verininin yaş gruplarına göre dağılım durumu göz önünde bulundurulduğunda bu sonuçlara ihtiyatli yaklaşmakta yarar vardır.

Medeni hal bakımından incelemek için Man-Whitney U testi yapılmış ve meditasyon yapan grupta manevi kaynakların hiçbir alt boyutunda medeni hale göre anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. Meditasyon yapmayan grupta ise doğa ve insancıl alt boyutlarında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir (iki alt boyut için de ($p=0,49<0,05$). Diziler tablosundaki değerler incelendiğinde, doğa ve insancıl alt boyutlarında evli grubun sıra ortalamaları (91.84), bekar, boşanmış ya da dul grubundakilerden (77.11) daha yüksektir. İki grup için de etki büyüklüğü yüksek düzeydedir ($\eta^2=0,38$). Diğer alt boyutlara ait puanlardaki değişkenlik anlamlı düzeyde değildir.

3) Eğitim durumu, bölge, ikamet biçimi ve sosyo ekonomik düzey değişkenleri açısından yapılan incemede manevi kaynakların hiçbir alt boyutundaki puanlarda iki grup (meditasyon yapan ve yapmayan) içinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Bu sonuçlara göre; "*Manevi kaynakların alt boyutlarına ait puanlar medeni hale göre anlamlı farklılık gösterir.*" şeklindeki H2c araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmış, ancak "*Manevi kaynakların alt boyutlarına ait puanlar eğitim durumu (d), bölge (e), ikamet biçimi (f) ve sosyo ekonomik düzeye (g) göre anlamlı farklılık gösterir.*" şeklindeki H2defg araştırma hipotezlerimiz doğrulanmamıştır.

4) Meditasyon yapma süresine göre manevi kaynakların alt boyutları incelendiğinde, manevi kaynak türlerine göre farklılaşan bir dağılım ortaya çıkmaktadır. Ancak bu farklılaşma hiçbir grupta manidar düzeyde değildir (p>0,05).

Aşağıdaki tablo verilerine göre meditasyon yapma süresi uzadıkça din ve aşkınlık puanları düşerken; doğa ve insancıl alt puanları artış göstermektedir. Bu durum meditasyon yapma süresinin manevi kaynakları farklılaştırdığına dair önemli bir bulgudur.

Tablo 25: Manevi Kaynaklar ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Meditasyon Yapma Süresine Göre Farklılaşma Durumu

	Meditasyon yapma süresi (yıl)	N	Sıra Ort.	Sıra Top.
MK Din	1-5 yıl	68	63,56	4322,00
	6 yıl ve daha fazla	51	55,25	2818,00
	Toplam	119		
MK Doğa	1-5 yıl	68	57,38	3902,00
	6 yıl ve daha fazla	51	63,49	3238,00
	Toplam	119		
MK İnsancıl	1-5 yıl	68	57,38	3902,00
	6 yıl ve daha fazla	51	63,49	3238,00
	Toplam	119		
MK Aşkınlık	1-5 yıl	68	61,63	4191,00
	6 yıl ve daha fazla	51	57,82	2949,00
	Toplam	119		

Manevi kaynaklarda meditasyon süresine göre farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmaması örneklem büyüklüğü ile ilgili de olabilir. Bu araştırmanın daha büyük bir örneklem üzerinde tekrarlanması durumunda sonuçların anlamlı düzeyde

farklılaşabileceği gözlemlenebilir. Nitekim bilinçli farkındalığın *(mindfulness)* bireylerin duygusal deneyimlerini nasıl dönüştürdüğünü açıklayan bir çalışmada[28]; bilinçli farkındalık uygulamalarının bireyin doğa, insanî ilişkiler ve aşkın deneyimlerle kurduğu bağları derinleştirerek manevi kaynakların etkin kullanımını desteklediği ifade edilmektedir. Meditasyonun da bir tür bilinçli farkındalık uygulaması olduğu düşünülürse, burada da aynı sonuç beklenebilir. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, çalışmada özellikle doğa ile temas, insanî bağlar ve aşkın deneyimler gibi manevi kaynakların bireyin içsel dünyasına daha derin biçimde entegre edilmesini mümkün kılan bir araç olarak ele alınmaktadır. Bu süreçte bireyin, yalnızca içsel yaşantısına değil, aynı zamanda doğa, beden, diğer insanlar ve daha geniş varoluşsal bağlam ile kurduğu ilişkiye de daha duyarlı hâle geldiği ifade edilmektedir.[29]

Dolayısıyla meditasyon yapma süresi arttıkça özellikle doğa ve insancıl manevi kaynaklara ilişkin puanların yükselmesi, meditasyonun zaman içerisinde bireylerin farklı ve daha çeşitli manevi kaynaklara yönelimini güçlendiren bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Yani meditasyon pratiğinin bireyin manevi kaynaklarının doğa ve insancıllık üzerine yoğunlaşmasına sebep verdiği söylenebilir.

Sonuç olarak; "*Manevi kaynaklar alt boyutlarına ait puanlar meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir*" şeklindeki H2h araştırma hipotezi doğrulanmamıştır.

3.2. Manevi Metanet Ölçeğine (MMÖ) İlişkin Bulgular

Manevi Metanet Ölçeği'nin (MMÖ) genel ortalaması ile alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 19'da sunulmuştur.

[28] Eric L. Garland vd., "Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation", *Psychological inquiry* 26/4 (01 Ekim 2015), 293-314.
[29] Garland vd., "Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning", 307-311.

Tablo 26: MMÖ ve Alt Boyutlarıyla İlgili Betimsel İstatistikler

	N	Min.	Max.	(x̄)	Ortanca	Standart Sapma
Manevi Metanet (MM)	288	1,00	5,00	4,01	4,22	1,05420
MM-Manevi Dayanıklılık	288	1,00	5,00	4,12	4,67	1,20401
MM-Manevi Girişim	288	1,00	5,00	3,96	4,33	1,04879
MM-Kurtarıcı Amaç	288	1,00	5,00	3,96	4,17	1,09423
Toplam (listwise)	288					

Verilere göre, araştırmaya katılan 288 bireyin manevi metanet genel ortalaması 4,01 (SS=1,05) ve ortancası 4,22 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, katılımcıların manevi metaneti genel olarak yüksek düzeyde bir eğilim sergilediklerini göstermektedir.

Alt boyutlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın “Manevi Dayanıklılık” boyutuna ait olduğu görülmektedir (ort.=4,12, SS=1.20; ortanca=4,67). Bu bulgu, bireylerin manevi müdahale süreçlerinde başkalarıyla kurdukları destekleyici ve dayanışmacı ilişkileri önemli bulduklarını göstermektedir. “Manevi Dayanıklılık” boyutunu, sırasıyla “Manevi Girişim” (ort.=3.96, SS=1.04; ortanca=4,33) ve “Kurtarıcı Amaç” (ort.=3.95, SS=1.09; ortanca=4,17) alt boyutları takip etmektedir.

Alt boyutların tamamının ortalama değerlerinin 3,5’in üzerinde olması, genel olarak katılımcıların manevi metanetinin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte standart sapma değerlerinin yine 1’in üzerinde olması, katılımcıların görüşlerinde farklılıkların bulunduğuna ve bireysel çeşitliliğe işaret etmektedir.

3.2.1. Manevi Metanet Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi metanet puanının meditasyon yapma durumuna göre farklılaşma durumunu test edilmek üzere Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 27: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p
Manevi Metanet	Evet	122	139,41	17008	9505	-0,892	0,373
	Hayır	166	148,24	24608			

Tablo sonuçlarına göre MMÖ'nin puan ortalamaları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmamaktadır (p=0,373>0,05). Dolayısıyla "*Manevi metanet meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır*" şeklindeki araştırma hipotezimiz (H3) doğrulanmamıştır.

Buna göre "*Manevi metanet meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterir.*" şeklindeki H2 nolu araştırma hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Manevi metanet genel ortalama puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşma göstermese de alt boyutlarda bir farklılaşma olup olmadığının da incelenmesi gerekli görülmüştür. Aşağıda söz konusu alt boyutlara göre inceleme yapılacaktır.

3.2.2. Manevi Dayanıklılık Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Meditasyon yapma durumu ve manevi metanet manevi dayanıklılık alt boyutu puanı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına dair Mann-Whitney testinin sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 28: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Manevi Dayanıklılık Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	Z	p	Etki Büyüklüğü
MM-Manevi Dayanıklılık	Evet	122	130,66	15940,5	8437.5	-2.519	0,012	η^2=0,02
	Hayır	166	154.67	25675.5				

Yapılan test sonucuna göre MMÖ manevi dayanıklılık alt boyutu puanı meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır (p=0,012<0,05). Başka bir ifadeyle katılımcıların arasında meditasyon yapma durumuna göre manevi dayanıklılık alt boyutunun anlamlı düzeyde değişkenlik gösterdiği görülmüştür. Etki büyüklüğü verilerine göre (η^2=0,02) meditasyon yapma durumunun manevi dayanıklılık alt boyutu ortalaması üzerindeki etkisinin çok küçük olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak; "*Manevi metanet-Manevi dayanıklılık alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır*" şeklindeki araştırma hipotezimiz (H3a) doğrulanmıştır.

3.2.3. Manevi Girişim Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi metanet-manevi girişim alt boyutu puanlarının meditasyon yapma durumuna göre farklılaşma düzeyini incelemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 29: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Manevi Girişim Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	***N***	***Sıra Ort.***	***Sıra Toplamı***	***U***	***Z***	***p***
MM-Manevi Girişim	Evet	122	148,27	18088,5	9666,5	-0,666	0,505
	Hayır	166	141,73	23527,5			

Tablo değerlerine göre, MMÖ-Manevi Girişim alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmamaktadır (p=0,505>0,05).

Sonuç olarak; "*Manevi metanet-Manevi girişim alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir*" şeklindeki araştırma hipotezimiz (H3b) doğrulanmamıştır.

3.2.4. Kurtarıcı Amaç Alt Boyutu Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Farklılaşma Durumu

Manevi metanet-kurtarıcı amaç alt boyutu puanlarının meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini incelemek için Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 30: Meditasyon Yapma Durumuna Göre MM-Kurtarıcı Amaç Alt Boyutu Ortalaması: Mann-Whitney Testi Sonucu

	Meditasyon yapma durumu	***N***	***Sıra Ort.***	***Sıra Toplamı***	***U***	***Z***	***p***
MM-Kurtarıcı Amaç	Evet	122	140,89	17188	9685	-0,640	0,522
	Hayır	166	147.16	24428			

Tablo sonuçlarına göre MMÖ kurtarıcı amaç alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmamaktadır (p=0,522>0,05).

Sonuç olarak; "*Manevi metanet-Kurtarıcı amaç alt boyutu puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır*" hipotezi (H3c) doğrulanmamıştır.

3.2.5. Manevi Metanet Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumu

Manevi metanet ve alt boyutlarına ait puanların medeni hal, eğitim durumu, yaşanan bölge, ikamet biçimi, ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Meditasyon yapan ve yapmayan grupları ayırmak suretiyle yapılan incelemede aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1) Manevi metanet puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklışma olup olmadığı test edilmek üzere Mann-Whitney U testi yapılmış ve sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 31: Manevi Metanet Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

Test Statistics[a]

Meditasyon yapma durumu		Manevi Metanet (Genel)	Manevi Dayanıklılık	Manevi Girişim	Kurtarıcı Amaç
Evet	Mann-Whitney U	482,500	559,000	481,000	453,000
	Wilcoxon W	6810,500	614,000	6809,000	6781,000
	Z	-,725	-,010	-,748	-1,012
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,468	,992	,455	,312
Hayır	Mann-Whitney U	1232,000	1133,000	1567,500	1316,000
	Wilcoxon W	1485,000	1386,000	12007,500	1569,000
	Z	-1,681	-2,281	-,080	-1,296
	Asymp. Sig. (2-tailed)	,093	**,023**	,937	,195

a. Grouping Variable: Cinsiyet

Manevi metanetin sadece *manevi dayanıklılık* alt boyutuna ait puanların *meditasyon yapmayan* grupta cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir (p=0,023<0,05). Bu kategoride kadın grubunun sıra ortalaması (86,63) erkek grubununkine (63,00) göre daha yüksektir. *Meditasyon yapmayan* grupta diğer alt boyut puanlarında *cinsiyete* göre anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.

Meditasyon yapan grupta da hiçbir alt boyuta ait puanlarda *cinsiyete* göre gözlenen değişkenlik anlamlı düzeyde değildir.

Buna göre; "*Manevi metanet cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterir.* (H4a)" şeklindeki araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

2) Manevi metanet puanları ile yaş dönemleri arasında anlamlı farklışma olup olmadığı test edilmek üzere Kruskal–Wallis H testi sonuçları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 32: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Yaş Dönemlerine Göre Farklılaşma Durumu

Test Statistics[a,b]

Meditasyon yapma durumu		Manevi Metanet (Genel)	Manevi Dayanıklılık	Manevi Girişim	Kurtarıcı Amaç
Evet	Kruskal-Wallis H	.213	.958	1.435	.491
	Df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.899	.620	.488	.782
Hayır	Kruskal-Wallis H	5.440	13.430	4.715	6.145
	Df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.066	.001	.095	.046

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Yaş Dönemleri

Yaş dönemleri değişkenine göre yapılan incelemede, aşağıdaki tabloda da görüldüğü üzere, *meditasyon yapan* grupta manevi metanetin hiçbir alt boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir. *Meditasyon yapmayan* grupta ise *manevi dayanıklılık* ve *kurtarıcı amaç* alt boyutlarında *yaş dönemleri*ne göre anlamlı değişkenlik tespit edilmiştir.

Manevi dayanıklılık boyutundaki farklılaşma 0,01 anlamlılık düzeyindedir (p=0,001<0,01). *Kurtarıcı amaç* alt boyutundaki ise 0,05 anlamlılık düzeyinde bir değişkenlik tespit edilmiştir (p=0,046<0,05). *Manevi dayanıklılık* boyutundaki farklılaşma *25-40 yaş* (sıra ort.= 85,90) ve *40 yaş üstü* (sıra ort.=56,79) grupları (p=0,008*<0,01) ve *18-24 yaş* (sıra ort.=94,65) ve *40 yaş üstü* (56,79) grupları (p=0,001*<0,01) arasında; *kurtarıcı amaç* boyutundaki farklılaşma ise *18-24 yaş* (sıra ort.=92,15) ve *40 yaş üstü* (sıra ort.=65,07) grupları arasında (p=0,042*<0,05) olmuştur.

Buna göre; "*Manevi metanet yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterir.* (H4b)" şeklindeki araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

3) *Medeni hal* bakımından incelemek üzere Man-Whitney U testi yapılmış ve *meditasyon yapan* grupta manevi metanetin hiçbir alt boyutunda *medeni*

* Çoklu testler için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

hale göre anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. *Meditasyon yapmayan* grupta ise *manevi dayanıklılık* alt boyutunda anlamlı farklılaşma gözlenmiştir (p=0,011<0,05). Etki büyüklüğü yüksek düzeydedir (η^2=0,73). Diğer alt boyutlara ait puanlardaki değişkenlik anlamlı düzeyde değildir.

Buna göre; "*Manevi metanet medeni hale göre anlamlı farklılık gösterir.* (H4c)" şeklindeki araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

4) *Eğitim durumu*, *bölge* ve *ikamet biçimi* değişkenleri açısından yapılan incemede manevi metanet ve hiçbir alt boyutundaki puanlarda iki grup (meditasyon yapan ve yapmayan) içinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Buna göre; "*Manevi metanet eğitim durumu, bölge, ikamet biçimi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterir.* (H4def)" şeklindeki araştırma hipotezlerimiz reddedilmiştir.

5) Son olarak, *sosyo ekonomik düzey* bakımından yapılan incelemede, aşağıdaki tabloda da görüleceği üzere, hem *meditasyon yapan* hem de *yapmayan* grupta *manevi metanet* ve bazı alt boyutlara ait puanlarda anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiştir.

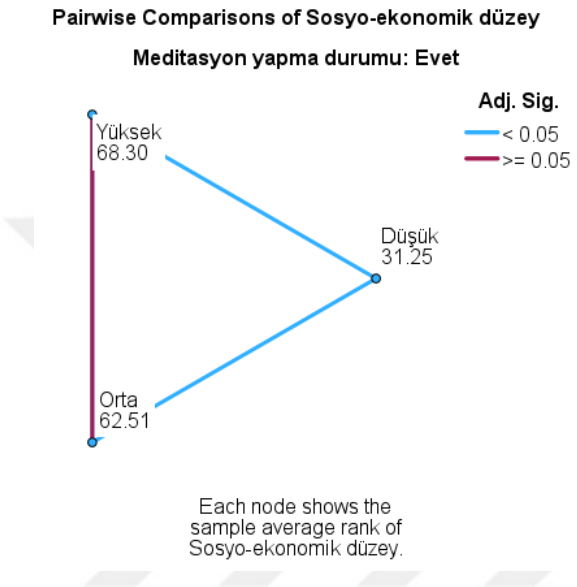
Tablo 33: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılaşma Durumu

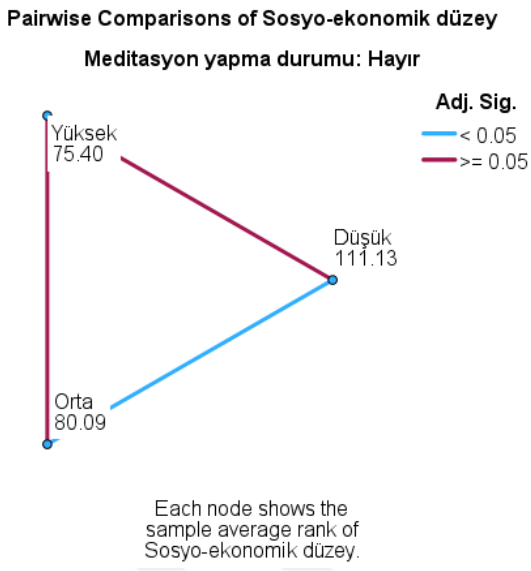
Test Statistics[a,b]

Meditasyon yapma durumu		Manevi Metanet	MM-Manevi Dayanıklılık	MM-Manevi Girişim	MM-Kurtarıcı Amaç
Evet	Kruskal-Wallis H	6.778	2.500	9.293	5.457
	df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.034	.287	.010	.065
Hayır	Kruskal-Wallis H	7.180	3.590	5.848	4.105
	df	2	2	2	2
	Asymp. Sig.	.028	.166	.054	.128

a. Kruskal Wallis Test
b. Grouping Variable: Sosyo-ekonomik düzey

Meditasyon yapanların manevi metanet (genel) puanları, sosyo ekonomik düzeyleri *düşük* (sıra ort.=31,25) ve *orta* (sıra ort.=62,51) (p=0,049*<0,05), *düşük* ve *yüksek* (sıra ort.=68,30; p=0,033<0,05) arasında anlamlı farklılık göstermiştir. *Meditasyon yapmayan* grupta ise sadece manevi metanet (genel) puanında sosyo ekonomik düzeyi düşük (sıra ort.=111,13) ve orta (sıra ort.=80,09) arasında anlamlı farklılaşma göstermiştir (p=0,024*<0,05).





Manevi girişim alt boyutunda da *düşük* (sıra ort.=27,25) ve *orta* (sıra ort.=62,28) (p=0,019<0,05), *düşük* ve *yüksek* (sıra ort.=70,70) grupları arasında anlamlı farklılaşma (p=0,008<0,01) gözlenmiştir.

Meditasyon yapan ve yapmayan grupların manevi metanet ve alt boyutlarına ait sıra ortalamaları birbiriyle karşılaştırıldığında dikkat çekici sonuçlar olduğu görülmektedir.

* Çoklu testler için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.

Tablo 34: Meditasyon Yapan ve Yapmayan Bireylerin Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Sıra Ortalamaları Mann Whitney U Testi

Ranks

Meditasyon yapma durumu		Sosyo-ekonomik düzey	N	Sıra Ort.
Evet	Manevi Metanet	Düşük	8	31,25
		Orta	92	62,51
		Yüksek	22	68,30
		Toplam	122	
	MM-Manevi Dayanıklılık	Düşük	8	43,63
		Orta	92	62,04
		Yüksek	22	65,73
		Toplam	122	
	MM-Manevi Girişim	Düşük	8	27,25
		Orta	92	62,28
		Yüksek	22	70,70
		Toplam	122	
	MM-Kurtarıcı Amaç	Düşük	8	34,13
		Orta	92	62,72
		Yüksek	22	66,36
		Toplam	122	
Hayır	Manevi Metanet	Düşük	19	111,13
		Orta	142	80,09
		Yüksek	5	75,40
		Toplam	166	
	MM-Manevi Dayanıklılık	Düşük	19	101,95
		Orta	142	81,23
		Yüksek	5	77,90
		Toplam	166	
	MM-Manevi Girişim	Düşük	19	108,29
		Orta	142	80,32
		Yüksek	5	79,60
		Toplam	166	
	MM-Kurtarıcı Amaç	Düşük	19	103,79
		Orta	142	81,17
		Yüksek	5	72,50
		Toplam	166	

Meditasyon yapma durumuna göre sosyo-ekonomik düzey ile manevi metanet arasındaki ilişki incelendiğinde, meditasyon yapan ve yapmayan gruplar arasında dikkat çekici biçimde farklı örüntüler ortaya çıkmaktadır. Meditasyon yapan bireylerde, genel manevi metanet puanlarının sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe arttığı görülmektedir. Nitekim manevi metanetin sıra ortalama değerleri düşük ekonomik düzeyde 31,25 iken, orta düzeyde 62,51'e ve yüksek düzeyde 68,30'a yükselmektedir. Benzer artış eğilimi manevi dayanıklılık (düşük:

43,63; orta: 62,04; yüksek: 65,73), manevi girişim (düşük: 27,25; orta:62,28; yüksek: 70,70) ve kurtarıcı amaç (düşük: 34,13; orta: 62,72; yüksek: 66,36) alt boyutlarında da gözlenmektedir. Bu bulgular, meditasyon yapan bireylerde ekonomik kaynakların artışıyla birlikte manevi metanetin tüm boyutlarının güçlendiğini, maddi imkânların meditasyon pratiğiyle birleştiğinde bireyin manevi dayanıklılık ve amaç duygusunu destekleyici bir işlev görebildiğini düşündürmektedir.

Buna karşılık meditasyon yapmayan bireylerde ters yönlü bir desen ortaya çıkmaktadır. Bu grupta, sosyo-ekonomik düzey düştükçe manevi metanet puanlarının yükseldiği görülmektedir. Genel manevi metanet açısından düşük ekonomik düzeydeki bireylerin ortalama sıralama değeri 111,13 ile en yüksek düzeye ulaşırken, orta düzeyde 80,09'a ve yüksek düzeyde 75,40'a gerilemektedir. Aynı eğilim manevi dayanıklılık (düşük: 101,95; orta: 81,23; yüksek: 77,90), manevi girişim (düşük: 108,29; orta: 80,32; yüksek: 79,60) ve kurtarıcı amaç (düşük: 103,79; orta: 81,17; yüksek: 72,50) alt boyutlarında da tutarlı biçimde görülmektedir. Bu durum, meditasyon yapmayan bireylerde manevi metanetin, ekonomik imkânlardan ziyade ekonomik yoksunluk koşullarında bir başa çıkma ve telafi mekanizması olarak daha fazla devreye girdiğine işaret etmektedir.

Dolayısıyla test sonuçlarına göre; meditasyon yapanlarda ekonomik düzey arttıkça puan artışı, meditasyon yapmayanlarda ekonomik düzey düştükçe puan artışı meydana gelmiştir. Birbirinin tam tersi çıkan bu sonuç, meditasyon pratiğinin daha çok ekonomik refahı yüksek olan bireylerde manevi metanet sağladığı; meditasyon yapmayan bireylerde ise ekonomik düzeyi düşük olanların manevi metanetinin daha çok zorlayıcı yaşam koşulları karşısında da başa çıkmayı kolaylaştırıcı bir kaynak olarak devreye girdiğini gösterdiği söylenebilir.

Bu sonuçlara göre; "*Manevi metanet sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık gösterir.* (H4g)" şeklindeki araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

6) Meditasyon yapma süresine göre manevi metanetin alt boyutları incelendiğinde, kaynak türlerine göre farklılaşan bir dağılım ortaya

çıkmaktadır. Ancak bu farklılaşma hiçbir grupta manidar düzeyde değildir (p>0,05).

Tablo 35: Manevi Metanet ve Alt Boyutlarına Ait Puanlarının Meditasyon Yapma Süresine Göre Farklılaşma Durumu

	Meditasyon yapma süresi (yıl)	N	Sıra Ort.	Sıra Top.
Manevi Metanet	1-5 yıl	68	57,76	3927,50
	6 yıl ve daha fazla	51	62,99	3212,50
	Toplam	119		
MM Manevi Dayanıklılık	1-5 yıl	68	57,54	3912,50
	6 yıl ve daha fazla	51	63,28	3227,50
	Toplam	119		
MM Manevi Girişim	1-5 yıl	68	55,86	3798,50
	6 yıl ve daha fazla	51	65,52	3341,50
	Toplam	119		
MM Kurtarıcı Amaç	1-5 yıl	68	59,57	4051,00
	6 yıl ve daha fazla	51	60,57	3089,00
	Toplam	119		

Tablo verilerine göre meditasyon yapma süresi arttıkça manevi metanet genel ve tüm alt boyutlarında puanlar yükselmektedir.

Bu sonuçlara göre; "*Manevi metanet ve alt boyutlarına ait puanlar meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir*." şeklindeki H4h araştırma hipotezimiz doğrulanmamıştır.

3.3. MKÖ Alt Boyutları ile MMÖ Arasındaki Korelasyon

Aşağıdaki tabloda manevi kaynaklar her bir alt boyutuyla manevi metanet arasında anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla Spearman korelasyon test sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 36: MKÖ Alt Boyutu Ortalamaları ile MMÖ Ortalaması İlişkisi: Spearman Korelasyon Test Sonucu

	N	**r_s**	**p**	**R^2**
MK Din-Manevi Metanet	288	0,462	<.001	0,21
MK Doğa-Manevi Metanet	288	0,228	<.001	0,05
MK İnsancıl-Manevi Metanet	288	0,228	<.001	0,05
MK Aşkınlık-Manevi Metanet	288	0,391	<.001	0,15

Yapılan Spearman korelasyon analizine göre MKÖ'nin dört alt boyutu ile Manevi Metanet arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunduğu görülmektedir. Elde edilen sonuçlar her bir alt boyutun manevi dayanıklılık üzerinde farklı düzeylerde katkı sunduğunu göstermektedir. Dolayısıyla "*Manevi kaynaklar alt boyutları ve manevi metanet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır* (H5)" hipotezi doğrulanmıştır.

İlk olarak, manevi kaynaklar din alt boyutu ile manevi metanet arasında pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (r_s=0,462, p<0,05). Bu bulgu, bireylerin Tanrı'ya yönelik inanç ve güven duygularının, zorluklar karşısında gösterdikleri manevi dayanıklılığı belirgin biçimde güçlendirdiğini düşündürmektedir. Tanrı merkezli maneviyatın metanetle en yüksek ilişkili alt boyut olması, katılımcıların dini referanslara dayanan bir içsel güç kaynağına yönelme eğilimleriyle uyum göstermektedir.

Doğa alt boyutu ile manevi metanet arasında pozitif yönde, daha düşük ve anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (r_s=0,228, p<0,05). Doğa ile kurulan bağın manevi metanete katkısı olmakla birlikte, bu katkının daha sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, çalışmanın örneklem grubunda doğa temelli maneviyatın daha ikincil bir manevi kaynak olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Benzer şekilde, insancıl alt boyutu ile manevi metanet arasında pozitif yönde, düşük ve anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (r_s=0,228, p<0,05). İnsana, iyiliğe ve etik değerlere dayalı insancıl manevi kaynağı ile manevi metanet arasında anlamlı bir ilişki olmakla birlikte bireylerin manevi metanetlerinde belirleyici bir unsur olmadığı anlaşılmaktadır.

Son olarak, aşkınlık alt boyutu ile manevi metanet arasında pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (r_s=0,391, p<0,05). Bu bulgu, bireyin kendisini aşkın bir varlık, enerji ya da bütünlükle bağlantılı hissetmesinin manevi metanet gelişimine anlamlı bir katkı sunduğunu göstermektedir. Aşkınlık temelli maneviyatın katılımcılar arasında güçlü bir içsel dayanıklılık kaynağı olduğu söylenebilir.

Netice olarak araştırmanın korelasyon analizleri, manevi kaynakların tüm alt boyutlarının manevi metanetle pozitif yönde ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte ilişkinin gücü boyutlara göre farklılaşmaktadır:

- **En güçlü ilişki:** Din ve aşkınlık alt boyutlarında
- **Orta düzey ilişki:** Aşkınlık
- **Daha düşük fakat anlamlı ilişki:** Doğa ve insancıl boyutlar

Bu sonuçlar, bireylerin manevi metanet düzeylerinin en çok dinî ve aşkınlık temelli maneviyatla güçlendiğini, doğa ve insancıl kaynakların ise daha sınırlı fakat destekleyici bir ilişkisinin bulunduğunu göstermektedir.

3.4. Meditasyon Yapma Durumuna Göre Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metanet Arasındaki Korelasyon

Bu başlık altında meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar alt boyutları ve manevi metanet arasındaki korelasyon sonucuna yer verilmiştir. Normal dağılım olmadığı için Sperman testi uygulanmıştır.

Tablo verilerine göre meditasyon yapanların ve yapmayanların manevi kaynaklarının her bir alt boyut için manevi metaneti ayrı ayrı ele alınmıştır. Bu sayede meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklardan her birinin ne kadar manevi metanet sağlayıp sağlamadığı ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

3.4.1. Meditasyon Yapanların Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metaneti Arasındaki Korelasyon

Aşağıdaki tabloda meditasyon yapanların manevi kaynaklar alt boyutları ve manevi metaneti arasındaki korelasyon test sonucuna yer verilmiştir.

Tablo 37: Meditasyon Yapanların Manevi Kaynakları ve Manevi Metaneti Arasındaki İlişki: Spearman Korelasyon Test Sonucu

	N	r_s	p	R^2
MK Din-Manevi Metanet	122	0,500	<.001	0,25
MK Doğa-Manevi Metanet	122	0,338	<.001	0,11
MK İnsancıl-Manevi Metanet	122	0,338	<.001	0,11
MK Aşkınlık-Manevi Metanet	122	0,489	<.001	0,24

Analiz bulguları, manevi kaynakların tüm alt boyutları ile manevi metanet arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir ($p<0,01$).

Öncelikle, manevi kaynaklar din alt boyutu ile manevi metanet arasında orta düzeyin üzerinde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r_s=0,500$; $p=0,001<0,01$). Bu bulgu, meditasyon yapan bireylerde din merkezli inancın manevi metaneti güçlendiren temel bir unsur olduğu şeklinde yorumlanabilir. Bu alt boyutun açıklayıcı gücünün (%25) diğer alt boyutlara göre daha yüksek olması, meditasyon yapan bireylerin dini referansları önemli bir içsel dayanıklılık kaynağı olarak gördüklerini düşündürmektedir.

Doğa ve insancıl alt boyutlarına ilişkin ilişkiler benzer düzeyde pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. ($r_s=0,338$; $p=0,001<0,01$). Bu sonuç, meditasyon yapan bireylerde doğa ve insancıl değerlerle kurulan manevi bağın manevi metanete anlamlı katkıda bulunduğunu, ancak bu ilişkinin dini ve aşkınlık temelli kaynaklara göre daha sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Her iki alt boyutun açıklama oranı ise %11 düzeyindedir.

Aşkınlık alt boyutu ile manevi metanet arasındaki ilişki ise din alt boyutuna yakın bir güçte olup pozitif yönde, orta ve anlamlı düzeydedir ($r_s=0,489$; $p=0,001<0,01$). Bu bulgu, meditasyon yapan bireylerin kendilerini aşkın bir bütünlük, enerji veya varlıkla ilişkili görmelerinin manevi metanete önemli ölçüde katkı sunduğunu göstermektedir. Aşkınlık boyutunun açıklama oranı da yüksektir (%24).

Genel olarak bu sonuçlar, meditasyon yapan bireylerde manevi metaneti en fazla güçlendiren unsurların din merkezli maneviyat ile aşkınlık temelli manevi deneyimler olduğunu göstermektedir. Doğa ve insancıl boyutlar da anlamlı katkı sunmakla birlikte, ilişki daha sınırlı kalmaktadır. Bu durum, meditasyonun katılımcılar arasında sadece gevşeme ya da zihinsel farkındalık aracı olarak değil, aynı zamanda daha derin ve bütüncül bir manevi yönelim ile deneyimlendiğini ima etmektedir.

Sonuç olarak; "*Meditasyon yapan bireylerin manevi kaynakların alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır* (H6a)" şeklindeki araştırma hipotezimiz doğrulanmıştır.

3.4.2. Meditasyon Yapmayanların Manevi Kaynaklar Alt Boyutları ve Manevi Metaneti Arasındaki Korelasyon

Meditasyon yapmayanların manevi kaynaklar alt boyutları ve manevi metaneti arasındaki korelasyon test sonuçları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 38: Meditasyon Yapmayanların Manevi Kaynakları ve Manevi Metaneti Arasındaki İlişki: Spearman Korelasyon Test Sonucu

	N	r_s	p	R^2
MK Din-Manevi Metanet	166	0,448	<.001	0,200
MK Doğa-Manevi Metanet	166	0,194	0,012	0,037
MK İnsancıl-Manevi Metanet	166	0,194	0,012	0,037
MK Aşkınlık-Manevi Metanet	166	0,330	<.001	0,108

Bulgular, tıpkı meditasyon yapan grupta olduğu gibi, manevi kaynakların tüm alt boyutları ile manevi metanet arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu göstermektedir; ancak ilişki düzeylerinin meditasyon yapan gruba kıyasla daha düşük olduğu görülmektedir.

Manevi kaynaklar din alt boyutu, meditasyon yapmayan grupta da en yüksek korelasyon değerine sahiptir (r_s=0,448; p=0,001<0,01). Bu bulgu, meditasyon pratiğinden bağımsız olarak, Tanrı inancının manevi metanet üzerinde belirleyici bir unsur olduğunu göstermektedir. Açıklama oranı %20 olup, din temelli manevi kaynağın dayanıklılık açısından güçlü bir içsel referans noktası olduğunu düşündürmektedir.

Doğa ve İnsancıl alt boyutlarının korelasyon değerleri oldukça düşüktür fakat anlamlıdır (r_s=0,194; p=0,012<0,05). Bu durum, meditasyon yapmayan bireylerde doğa ve insancıl değerlerle kurulan manevi bağın manevi metanete katkısının sınırlı olduğunu göstermektedir. Her iki alt boyutun açıklama oranı da %3,7 düzeyindedir.

Aşkınlık alt boyutu ile manevi metanet arasındaki ilişki orta düzeyin altında fakat anlamlıdır (r_s=0,330; p=0,001<0,01). Bu bulgu, meditasyon yapmayan bireylerin aşkın bir varlık ya da bütünlük hissiyle kurdukları manevi bağın dayanıklılığa katkı sunduğunu, ancak bu ilişkinin meditasyon yapan grup kadar güçlü olmadığını göstermektedir.

Genel olarak meditasyon yapmayan grubun sonuçları, manevi metanete katkı sağlayan temel kaynağın din temelli maneviyat olduğunu, diğer manevi kaynaklarla ilişkilerin ise daha zayıf kaldığını göstermektedir. Özellikle Z kuşağı üzerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık ve manevi kaynaklar ilişkisini inceleyen bir araştırmada[30] "Z kuşağı bireylerinden farkındalığı yüksek olanların kullandıkları mâneviyat kaynağının din mâneviyatı olduğu" sonucunu ulaşılmıştır.[31]

Sonuç olarak; ilişki düzeyi düşük olsa da "*Meditasyon yapmayan bireylerin manevi kaynakları alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır* (H6b)" şeklindeki araştırma hipotezimiz kısmen doğrulanmıştır.

Manevi kaynaklar ve manevi metanet ölçeklerinin alt boyutları arasındaki ilişki meditasyon yapma durumuna göre incelendiğinde ise aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

[30] Emine Bayrak - Sema Eryücel, "Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar", *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (2024).
[31] Bayrak - Eryücel, "Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar", 148.

Tablo 39: Meditasyon Yapan ve Meditasyon Yapmayan Bireylerin Manevi Kaynaklar Alt boyutları ile Manevi Metanet Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon

	Meditasyon yapma durumu			MM-Manevi Dayanıklılık	MM-Manevi Girişim	MM-Kurtarıcı Amaç
Spearman's rho	Evet	MK-Din	Correlation Coefficient	,542**	,306**	,442**
			Sig, (2-tailed)	<,001	<,001	<,001
			N	122	122	122
		MK-Doğa	Correlation Coefficient	,272**	,334**	,338**
			Sig, (2-tailed)	,002	<,001	<,001
			N	122	122	122
		MK-İnsancıl	Correlation Coefficient	,272**	,334**	,338**
			Sig, (2-tailed)	,002	<,001	<,001
			N	122	122	122
		MK-Aşkınlık	Correlation Coefficient	,533**	,349**	,427**
			Sig, (2-tailed)	<,001	<,001	<,001
			N	122	122	122
	Hayır	MK-Din	Correlation Coefficient	,503**	,307**	,370**
			Sig, (2-tailed)	<,001	<,001	<,001
			N	166	166	166
		MK-Doğa	Correlation Coefficient	,093	,166*	,239**
			Sig, (2-tailed)	,235	,033	,002
			N	166	166	166
		MK-İnsancıl	Correlation Coefficient	,093	,166*	,239**
			Sig, (2-tailed)	,235	,033	,002
			N	166	166	166
		MK-Aşkınlık Alt Boyutu	Correlation Coefficient	,326**	,242**	,260**
			Sig, (2-tailed)	<,001	,002	<,001
			N	166	166	166

Meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar ile manevi metanet boyutları arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. Meditasyon yapan bireylerde (N=122), din alt boyutu ile manevi dayanıklılık (r_s=0,542; p=0,001<0,01), manevi girişim (r_s=0,306; p=0,001<0,01) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,442; p=0,001<0,01) arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, aşkınlık alt boyutu ile manevi dayanıklılık (r_s=0,533; p=0,001<0,01), manevi girişim (r_s=0,349; p=0,001<0,01) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,427; p=0,001<0,01) arasında da orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Doğa ve insancıl alt boyutları ise meditasyon yapan bireylerde

manevi dayanıklılık (r_s=0,272; p=0,002<0,01), manevi girişim (r_s=0,334; p=0,001<0,01) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,338; p=0,001<0,01) ile düşük ve orta düzeyde anlamlı korelasyonlar göstermektedir.

Meditasyon yapmayan bireylerde (N=166) ise din alt boyutu ile manevi dayanıklılık (r_s=0,503; p=0,001<0,01), manevi girişim (r_s=0,307; p=0,001<0,01) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,370; p=0,001<0,01) arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmaya devam etmektedir. Ancak doğa ve insancıl alt boyutlarının manevi dayanıklılık ile ilişkilerinin anlamlı olmadığı (r_s=0,093; p=0,235<0,05), buna karşın manevi girişim (r_s=0,166; p=0,033<0,05) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,239; p=0,002<0,01) ile zayıf düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Aşkınlık alt boyutu ile manevi dayanıklılık (r_s=0,326; p=0,001<0,01), manevi girişim (r_s=0,242; p=0,002<0,01) ve kurtarıcı amaç (r_s=0,260; p=0,001<0,01) arasındaki ilişkiler ise meditasyon yapmayan bireylerde de anlamlı olmakla birlikte, meditasyon yapan gruba kıyasla daha düşük düzeydedir.

Bu bulgular değerlendirildiğinde, meditasyon yapan bireylerin manevi metaneti din ve aşkınlık merkezli kaynaklar başta olmak üzere doğa ve insancıl kaynakları da kapsayan geniş bir manevi zemin üzerinden şekillenirken; meditasyon yapmayan bireylerde manevi metanetin daha çok din merkezli bir manevi kaynak yapısı ile sürdürüldüğü söylenebilir. Bu bulgular, meditasyon pratiğinin özellikle insancıl ve doğa temelli manevi kaynakların bireyin manevi metanet boyutlarıyla daha güçlü ilişki kurmasına sebep olabileceğine işaret etmektedir.

Bu bağlamda, meditasyon yapma durumu ayırt etmeksizin din kaynaklı maneviyat ile manevi metanet arasında daha doğrudan ve güçlü bir ilişki olduğu iddiası, literatürdeki nicel çalışmalarla da desteklenmektedir.[32] Bu çalışmaların bulguları, dinî inanç ve başa çıkma stratejileri gibi manevi referansların, bireyin stresli durumlar karşısında dayanıklılığını artırdığını göstermektedir. Öte yandan,

[32] Amanda Hiles Howard vd., "The Relationship Between Spirituality and Resilience and Well-being: a Study of 529 Care Leavers from 11 Nations", *Adversity and Resilience Science* 4/2 (2023), 177-190; Lilian Jans-beken, "The Relationship of Spiritual Coping with Resilience and Perceived Stress: Validation of the Dutch Spiritual Coping Questionnaire", *Spiritual Psychology and Counseling* 4/2 (30 Haziran 2019), 93-108; Pınar Dursun Karslı - Temel Alper Karslı, "Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkmada Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rolleri", *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/3 (30 Kasım 2024), 875-892.

literatürde doğa ve insancıl temelli manevi kaynaklarla dayanıklılık ilişkisi, daha çok dolaylı ve destekleyici süreçler üzerinden ortaya konmuştur. Bu çerçevede, din alt boyutu ile manevi metanet arasında daha merkezi ve doğrudan ilişkier bulunduğu; doğa ve insancıl kaynaklarının ise ikincil, destekleyici ya da düzenleyici değişkenler aracılığıyla dayanıklılığı güçlendirdiği ifade edilmiştir.[33] Nitekim, meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynakların bazı alt boyutlarında anlamlı farklılaşmalar ortaya çıktığı görülmektedir.

[33] Nesrullah Okan vd., "Harnessing Spiritual Coping to Foster Resilience: Insights from Post-Trauma Mental Health after the Kahramanmaraş Earthquake", *Humanities and Social Sciences Communications* 12/1 (18 Haziran 2025), 857; Karslı - Karslı, "Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkmada Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rolleri".

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma meditasyonun, bireylerde manevi kaynaklar ve manevi metanet arasındaki ilişkiyi farklılaştırıp farklılaştırmadığına dair karşılaştırmalı bir araştırma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynaklarının türü, düzeyi ve bu kaynakların manevi metanetle ilişkisi karşılaştırmalı olarak ele alınmış; ayrıca maneviyat türlerinin manevi metanet üzerindeki göreli katkıları değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulguları, meditasyon yapma durumunun bireylerde manevi kaynak ve manevi metanet arasındaki ilişkiyi farklılaştırıp farklılaştırmadığına dair önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Katılımcıların manevi kaynaklar düzeyinin genel olarak orta seviyede olduğu, alt boyutlar içinde ise din boyutunun en yüksek puanları aldığı görülmüştür. Bu bulgu, örneklemin maneviyatı hâlâ büyük ölçüde dinî çerçevede anlamlandırdığını göstermektedir. Bununla birlikte meditasyon yapan bireylerde doğa ve insancıl maneviyata yönelim belirginleşmiş, meditasyon yapmayan bireylerde ise din merkezli maneviyat daha yüksek seviyede ortaya çıkmıştır. Aşkınlık boyutunda iki grup arasında anlamlı bir farklılık saptanmamış olması, aşkınlığın Türkiye bağlamında dinî referanslarla iç içe geçmiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Dolayısıyla din, doğa ve insancıl kaynakları için “meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir” hipotezi (H1) kısmen doğrulanmıştır.

Manevi kaynaklar puanının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumunda ise sonuçlar şu şekildedir.

- Cinsiyet değişkeninde meditasyon yapmayan grupta anlanmlı bir farklılaşma görülmezken meditasyon yapan grupta bir farklılaşma görülmüş lakin anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Yaş dönemleri değişkeninde meditasyon yapan grupta din, doğa, insancıl kaynaklarında anlamlı farklılaşma görülmüş, meditasyon yapmayan grupta ise sadece aşkınlık kaynağında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Meditasyon yapanlar arasında din, doğa ve insancıl alt boyutlarında 25-40 yaş grubu ile 40 yaş üstü grup arasında; meditasyon yapmayanlar

arasında da yine 25-40 ve 40 yaş üstü grup arasında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir.

- Medeni hal değişkeninde ise, meditasyon yapan grupta manevi kaynakların hiçbir alt boyutunda anlamlı farklılaşma gözlenmezken, meditasyon yapmayan grupta doğa ve insancıl alt boyutlarında anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. İki grup için de etki büyüklüğü yüksek düzeydedir.
- Eğitim durumu, bölge, ikamet biçimi ve sosyo ekonomik düzey değişkenleri açısından yapılan incemede manevi kaynakların hiçbir alt boyutundaki puanlarda iki grup (meditasyon yapan ve yapmayan) içinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.
- Meditasyon yapma süresi değişkeninde ise, meditasyon yapma süresi arttıkça özellikle doğa ve insancıl manevi kaynaklara ilişkin puanlar yükselmektedir.

Dolayısıyla "Manevi kaynaklar alt boyutlarına ait puanlar a) cinsiyet, b) yaş grupları, c) medeni hal, d) eğitim durumu, e) yaşadıkları bölge, f) ikamet durumu, g) sosyo ekonomik düzey, h) meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir (H2abcdefgh)." şeklindeki araştırma hipotezinden yalnızca "H2b, H2h" hipotezleri tamamen doğrulanmıştır.

Manevi metanet ve alt boyutlarının puanlarının meditasyon yapma durumuna göre farklılaşma durumuna dair tablo verilerinde ise;

- Manevi metanet düzeyi genel olarak yüksek bulunmuş, alt boyutlar içinde manevi dayanıklılık öne çıkmıştır.
- Meditasyon yapma durumunun manevi metanet genel puanı üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür.
- Meditasyon yapmayanların manevi dayanıklılık boyutunda daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir.

Dolayısıyla "*Manevi metanet ve a) manevi dayanıklılık, b) manevi girişim ve c) kurtarıcı amaç alt boyutlarında meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır* (H3abc)." Şeklindeki araştırma hipotezinden yalnızca "H3a" doğrulanmıştır.

Manevi metanetin bazı demografik değişkenlere göre meditasyon yapma durumuyla birlikte farklı biçimlerde anlam kazandığını göstermektedir. Bulgulara göre,

- Cinsiyet değişkenie göre, manevi metanetin sadece *manevi dayanıklılık* alt boyutuna ait puanların *meditasyon yapmayan* grupta istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadın grubunun sıra ortalaması, erkek grubununkine göre daha yüksektir. *Meditasyon yapan* grupta da hiçbir alt boyuta ait puanlarda *cinsiyete* göre gözlenen değişkenlik anlamlı düzeyde değildir.
- *Yaş dönemleri* değişkenine göre, *meditasyon yapan* grupta manevi metanetin hiçbir alt boyutunda anlamlı farklılaşma tespit edilmemiştir. *Meditasyon yapmayan* grupta ise *manevi dayanıklılık* ve *kurtarıcı amaç* alt boyutlarında *yaş dönemleri*ne göre anlamlı değişkenlik tespit edilmiştir.
- *Medeni hal* değişkenine göre, *meditasyon yapan* grupta manevi metanetin hiçbir alt boyutunda anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. *Meditasyon yapmayan* grupta ise *manevi dayanıklılık* alt boyutunda anlamlı farklılaşma gözlenmiştir.
- *Eğitim durumu*, *bölge* ve *ikamet biçimi* değişkenlerine göre manevi metanet ve hiçbir alt boyutundaki puanlarda iki grup (meditasyon yapan ve yapmayan) içinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.
- Sosyo-ekonomik düzeye göre, meditasyon yapan grupta, genel manevi metanet puanlarının sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe arttığı görülmektedir. Meditasyon yapmayan grupta ise tam tersi sosyo-ekonomik düzey düştükçe manevi metanet puanları artmaktadır.
- Meditasyon yapma süresine göre, bu süre arttıkça manevi metanet genel ve tüm alt boyutlarında puanlar yükselmektedir.

Dolayısıyla “Manevi metanet ve alt boyutlarına ait puanlar a) cinsiyet, b) yaş grupları, c) medeni hal, d) eğitim durumu, e) yaşadıkları bölge, f) ikamet durumu, g) sosyo ekonomik düzeye ve h) meditasyon yapma süresine göre anlamlı

farklılık göstermektedir (H4abcdefgh).” şeklinde araştırma hipotezinden yalnızca “H4g ve H4h” hipotezleri tamamen doğrulanmıştır.

Manevi kaynakların her bir alt boyutuyla manevi metanet arasında anlamlı ilişki olup olmadığına dair yapılan testin sonucuna göre;

- Her bir alt boyut ile manevi metanet arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Dolayısıyla “*Manevi kaynaklar alt boyutları ve manevi metanet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon vardır* (H5)” hipotezi doğrulanmıştır.

Meditasyon yapma durumuna göre manevi kaynaklar ve manevi metanet arasındaki korelasyon sonucuna göre;

- Meditasyon yapan bireylerde din ve aşkınlık kaynakları manevi metaneti en fazla güçlendiren unsurlar olarak bulunmuştur. Meditasyon yapmayanlardan farklı olarak doğa ve insancıl kaynağına dair puanlar farklılık göstermektedir.
- Meditasyon yapmayan bireylerde din kaynağı manevi metaneti en fazla güçlendiren unsur olarak bulunmuştur.

Bu durum meditasyon yapma durumundan bağımsız olarak manevi metanetin özellikle dinî kaynaklarla daha çok güçlendiğini, meditasyonun ise doğa ve insancıl kaynaklarına yönelten bir pratik olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Dolayısıyla; “*Meditasyon yapan ve yapmayan bireylerin manevi kaynaklar alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır* (H6ab)” şeklindeki araştırma hipotezi doğrulanmıştır.

Hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığına dair özet tablo aşağıda verilmiştir:

Tablo 40: Doğrulanıp Doğrulanmama Durumuna Göre Hipotezler

		Hipotezler	**Doğrulandı**	**Kısmen doğrulandı**	**Reddedildi**
H1		Manevi kaynaklar;			
	a)	Din	☒	☐	☐
	b)	Doğa,	☒	☐	☐
	c)	İnsancıl,	☒	☐	☐
	d	Aşkınlık alt boyutlarına ait puanlar meditasyon yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir.	☐	☐	☒
H2		Manevi kaynaklar alt boyutlarına ait puanlar;			
	a)	Cinsiyet	☐	☒	☐
	b)	Yaş grupları	☐	☒	☐
	c)	Medeni hâl	☐	☒	☐
	d)	Eğitim durumu	☐	☐	☒
	e)	Yaşadıkları bölge	☐	☐	☒
	f)	İkâmet durumu	☐	☐	☒
	g)	Sosyo-ekonomik düzey	☐	☐	☒
	h)	Meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir	☐	☐	☒
H3		Manevi metanet alt boyutlarında;			
	a)	Manevi dayanıklılık	☒	☐	☐
	b)	Manevi girişim	☐	☐	☒
	c)	Kurtarıcı amaç puanları meditasyon yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmaktadır	☐	☐	☒
H4		Manevi metanet ve alt boyutlarına ait puanlar;			
	a)	Cinsiyet	☒	☐	☐
	b)	Yaş grupları	☒	☐	☐
	c)	Medeni hâl	☒	☐	☐
	d)	Eğitim durumu	☐	☐	☒
	e)	Yaşadıkları bölge	☐	☐	☒
	f)	İkâmet durumu	☐	☐	☒
	g)	Sosyo-ekonomik düzey	☐	☒	☐
	h)	Meditasyon yapma süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir.	☐	☐	☒
H5		Manevi kaynaklar alt booyutları ve Manevi metanet arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır (H5).	☒	☐	☐
H6	a)	Meditasyon yapan bireylerin manevi kaynaklar alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır.	☒	☐	☐
	b)	Meditasyon yapmayan bireylerin manevi kaynaklar alt boyutları ile manevi metanetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon vardır.	☐	☒	☐

Tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde;

- Din temelli manevi kaynaklar, hem meditasyon yapan hem de meditasyon yapmayan bireylerde manevi metanetin tüm alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler göstermiş; bu durum din kaynaklı maneviyatın manevi metanet açısından temel ve merkezi bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur.
- Doğa ve İnsancıl manevi kaynakların, manevi metanetle ilişkilerinin meditasyon yapma durumuna göre farklılaştığı; bu kaynakların meditasyon yapan bireylerde daha güçlü ve anlamlı, meditasyon yapmayan bireylerde ise daha sınırlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir.
- Meditasyon yapma süresi arttıkça, özellikle doğa ve insancıl manevi kaynaklara ilişkin puanların yükseldiği; bu durumun meditasyonun zaman içinde bireylerin manevi yönelimlerini çeşitlendiren bir etken olduğunu ortaya koyduğu belirlenmiştir.
- Sosyo-ekonomik düzey açısından bakıldığında, meditasyon yapan bireylerde ekonomik düzey yükseldikçe manevi metanet puanlarının arttığı, meditasyon yapmayan bireylerde ise ekonomik düzey düştükçe manevi metanet puanlarının yükseldiği saptanmıştır. Bu durum meditasyon pratiğinin daha çok ekonomik refahı yüksek olan bireylerde manevi metanet sağladığı ya da meditasyon pratiğinin sosyo ekonomik durum düşük iken manevi metanet sağlamada daha düşük kaldığı; meditasyon yapmayan bireylerde ise ekonomik düzeyi düşük olanların manevi metanetinin daha çok zorlayıcı yaşam koşulları karşısında başa çıkmayı kolaylaştırıcı bir kaynak olarak devreye girdiği sonucuna ulaştırabilir. Ancak bu durum farklı değişkenlerin de sonuca etki ettiği düşünülerek başka araştırmalarla daha detaylı bir şekilde incelenmelidir.

Elde edilen bulgular, meditasyonun manevi metaneti doğrudan belirleyen bir unsurdan ziyade, bireyin sahip olduğu manevi kaynakları çeşitlendiren ve manevi kaynaklarla kurduğu ilişkinin biçimini dönüştüren bir değişken olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Meditasyon, bireyin maneviyatını daha bireysel, deneyimsel ve kaynaklar arası geçişken bir yapıya kavuştururken; meditasyon yapmayan bireylerde manevi metanetin daha çok din kaynağına dayandığı

görülmektedir. Bu durum, meditasyonun maneviyatın niteliğini dönüştürücü bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, meditasyonun bireylerin manevi kaynaklarını farklılaştırdığını; dinî odaklı maneviyattan doğa ve insancıl odaklı bir maneviyata yönelmeyi kolaylaştırdığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte manevi metanet üzerinde en güçlü belirleyicilerin dinî maneviyat unsuru olduğu görülmektedir. Dolayısıyla meditasyonun manevi yönelimi dönüştürücü etkisi olmakla birlikte, içsel dayanıklılığı artırma noktasında din merkezli referansların hâlâ güçlü bir rol oynadığı söylenebilir.

Özellikle meditasyon yapmayan grubun daha çok din kaynağını kullanması ve manevî metanetini bu kaynaktan sağlayabilmesi, bu kişilerin din kaynaklı maneviyatının başka kaynaklara ihtiyaç hissettirmeyecek nitelikte olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla bu düşünce, bireylerin dinî maneviyat yönünü geliştirdiğinde başka kaynaklara ihtiyaç duymayacağını, dinî maneviyatın kişinin inanç dünyasını parçalı hale getiren ve bütünlüğünü bozan çoklu kaynaklardan ziyade kişiye bütünlük sağlayacağı düşüncesini akıllara getirmektedir.

Kısaca meditasyon yapma durumu bireyleri din kaynağı kullanımından tamamen yoksun bırakmamaktadır. Yani ülkemizde hala din kaynağı güçlü bir şekilde kendini göstermektedir. Fakat meditasyon ikincil kaynak olarak doğa ve insancıl kaynaklarının kullanımını ortaya çıkarmaktadır. Bu çeşitlenme, din kaynağının anlaşılma ve kullanılma biçimlerinin farklılığından kaynaklı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Anlaşılan o ki; din, doğa ve insancıl kaynaklarını kapsayıcı olması hasebiyle, dindar olan kimseleri farklı bir pratiğe ya da parçalanmış bir manevi çeşitlilik içinde bırakmamaktadır. Lakin dini kurumsal bir yapı olarak gören, din içerisinden seçmece olarak aldıklarını kabul eden bireyler için doğa ve insancıllığın ayrı bir kategoride manevi kaynak olarak kullanıma açıldığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürdeki “dindar değilim ama manevî olarak güçlüyüm” kategorisine giren, kendilerini dindar olarak tanımlamak istemeyen bireylerin yönelimleri din dışı manevi kaynakları ortaya çıkardığı söylenilebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

1. *Manevi destek ve danışmanlık uygulamalarında özellikle din kaynağı içerisindeki doğa ve insancıl pratiklerini de durum ve ihtiyaca binaen ön plana çıkarmak,*
2. *Manevi destek ve danışmanlık uygulayıcılarına yönelik eğitimlerde doğa ve insancıl kaynağa yönelik pratiklere daha fazla yer vermek önemli görülmektedir.*

Zira manevi destek ve rehberlik uzmanlarının, dinî gereklilikler ve ibadetlerin yanı sıra doğa içinde tefekkür yürüyüşüne, bir ağaç dikmeye, bir hayvanı beslemeye, sadaka vermeye, çevresinde gördüğü insanların ihtiyaçlarına duyarlı olmaya yönelik pratiklere yönlendirme hususuna önem vermesi, ülkemizde "manevi destek" dendiğinde tüm bunların iyileştirici olduğunu ve aslında tüm bu iyileştirici faktörlerin dini referanslar içerisinde yer aldığını insanlara anlatmış olacaktır.

Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler:

No	Araştırma Yönü	Önerinin İçeriği	Beklenen Katkı
1	*Yöntemsel Yaklaşım*	Nicel bulguları desteklemek amacıyla nitel ya da karma yöntemli araştırmalar yürütülmelidir. Meditasyon yapan bireylerin manevi deneyimlerini derinlemesine inceleyen nitel çalışmalar yapılabilir.	Nicel sonuçların daha bütüncül ve derinlemesine yorumlanmasını sağlamak
2	*Meditasyon Türleri*	Mindfulness, mantra meditasyonu ve nefes odaklı uygulamalar gibi farklı meditasyon türleri ayrı ayrı ele alınmalıdır.	Hangi meditasyon türlerinin hangi manevi kaynakları daha fazla etkinleştirdiğini ortaya koymak
3	*Araştırma Deseni*	Meditasyonun zamansal etkilerini incelemek amacıyla uzunlamasına (boylamsal) çalışmalar yapılmalıdır.	Kısa ve uzun vadeli etkileri ayırt edebilmek
4	*Örneklem ve Bağlam*	Farklı yaş gruplarını ve kültürlerini içeren daha geniş bir örneklem grubuna yönelik karşılaştırmalı araştırmalar yürütülebilir.	Bulguların genellenebilirliğini artırmak ve kültürel farklılıkları ortaya koymak

KAYNAKÇA

Acar, Nesrin. “Dindar Bireylerde Yeni Maneviyat Yönelimleri: Nitel Bir Araştırma”. https://katalog.marmara.edu.tr/veriler/cokluortam/cokluortam/A/C/A/B/B/658aa90e61cc0.pdf

Ahmedi, Ekber Şah. “Yeni Çağ İnanışlarının Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma: Bursa Örneği”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 26/1 (15 Haziran 2022), 135-152. https://doi.org/10.18505/cuid.1080308

Akalın, Şükrü Haluk (ed.). *Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK, 11. Basım., 2011.

Aksel, Hesna Serra. *Yeni Çağ Dini*. Ankara: Eskiyeni Yayınları, 2022.

Albasan, Metin. *Yeni Çağda İçsel Kıyamet ve Değişim Zamanı*. İstanbul: New Age Yayınları, 2006.

Armstrong, Ken. “Spirituality, Health, Stolen Generation(s) and Reconciliation with Our Indigenous Peoples: Childhood - the Missing Dimension”. *Aboriginal and Islander Health Worker Journal* 26/5 (Eylül 2002), 26-29. https://doi.org/10.3316/informit.185863295513710

Arslan, Mustafa. “Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/11 (2006), 9-25.

Arslan, Mustafa. “Değişim Sürecinde Yeni Dindarlık Formları: Yeni Çağ İnanışları Örneği”. *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/11 (2006), 9-25.

Aslan, Selçuk - Elban, Mehmet. “The Adaptation of the Spiritual Sensitivity Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study”. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi* 28 (2022), 215-224. https://doi.org/10.29000/RUMELIDE.1132545

Aydın, Cüneyd. *İnsanın Anlam Arayışı ile Yeni Çağ İnanışları Arasındaki İlişki*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.

Ayten, Ali. *Psikoloji Ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 5. Basım., 2017.

Ayverdi, İlhan. *Misalli büyük Türkçe sözlük*. 2 Cilt. İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı, 2005.

Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.

Bahadur, Merve - Çapcıoğlu, İhsan. “Dijitalleşen Dünyada Anlam Arayışı: Altın Çağ Şifa Teknikleri Örneği”. *Turkish Academic Research Review - Türk Akademik Araştırmalar Dergisi [TARR]*, 147-177. https://doi.org/10.30622/tarr.1016671

Barbaro, Nicole - Pickett, Scott M. *Individual Differences in Mindfulness*. “Mindfully Green: Examining the Effect of Connectedness to Nature on the Relationship Between Mindfulness and Engagement in Pro-Environmental Behavior”. *Personality and Individual Differences* 93 (01 Nisan 2016), 137-142. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.026

Başkaya, Şafak. *New Age Hareketi: Modern Bir Dinsellik Biçiminin Sosyo-Kültürel Analizi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.

Bayrak, Emine - Eryücel, Sema. "Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar". *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61 (2024). https://doi.org/10.29288/ilted.1415755

Berman, Marc G. vd. "Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression". *Journal of Affective Disorders* 140/3 (01 Kasım 2012), 300-305. https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012

Bernard, Grom - Schmidt, Josef. *Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.* Freiburg im Breisgau ; Basel ; Wien : Herder, 1982.

Billet, Matthew I. vd. "Ecospirituality". *Current Directions in Psychological Science* 34/2 (01 Nisan 2025), 97-104. https://doi.org/10.1177/09637214241304326

Boeckel, Johannes Friedrich. *Pratik Meditasyon Tekniği*. çev. Ercan Tuzcular. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996.

Brady, M. J. vd. "A Case for Including Spirituality in Quality of Life Measurement in Oncology". *Psycho-Oncology* 8/5 (1999), 417-428. https://doi.org/10.1002/(sici)1099-1611(199909/10)8:5%253C417::aid-pon398%253E3.0.co;2-4

Bragg, Elizabeth Ann. "Towards Ecological Self: Deep Ecology Meets Constructionist Self-Theory". *Journal of Environmental Psychology* 16/2 (1996), 93-108. https://doi.org/10.1006/jevp.1996.0008

Bruce, Steve. *Religion in the Modern World: From Cathedrals to Cults*. Oxford: Oxford University Press, Repr., 2010. http://www.gbv.de/dms/bowker/toc/9780198781516.pdf

Burkhardt, Margaret A. "Becoming and Connecting: Elements of Spirituality for Women". *Holistic Nursing Practice* 8/4 (Temmuz 1994), 12.

Canatan, Kadir (ed.). *Beden Sosyolojisi*. İstanbul: Açılım Kitap, 2011.

Canda, Edward R. - Furman, Leola Dyrud. *Spiritual Diversity in Social Work Practice: The Heart of Helping*. New York: Oxford University Press, Third edition., 2020.

Cengiz, Kurtuluş vd. *Türkiye'de Spiritüel Arayışlar Deizm, Yoga, Budizm, Meditasyon, Reiki vb.* İstanbul: İletişim Yayınları, 2023.

Çayır, Celal - Kahraman, Bayram. "Yirminci Yüzyılda Manevî / Spiritualist Dinî Yönelimlerin ve Mevlana'ya İlginin Sebepleri". *Mevlâna ve Mevlevîlik Sempozyumu* II (2007), 161-168.

Çoban, Hacer. *Transandantal Meditasyon (İçeriği, Amacı, Türkiye`deki Faaliyetleri)*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005.

Demiryürek, Ahmet Selim. *Geç Modern Toplumda Dindar Kadınların Spiritüel Arayışları*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2024.

Diego-Cordero, Rocío de vd. "Ecospirituality and Health: A Systematic Review". *Journal of Religion and Health* 63/2 (2024), 1285-1306. https://doi.org/10.1007/s10943-023-01994-2

Doğan, D. Mehmet. *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Yazar Yayınları, 24., 2011.

Doğan Koçak, Burcu. *Anlam Arayışı, Alternatif Kutsallıklar, İhtiyaca Uyarlanmış İtikatler: Türkiye'de Yeni Çağ İnanışları ve Pratikleri*. İstanbul: İstanbul Beykent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.

Dossey, Barbara Montgomery vd. *Holistic Nursing: A Handbook for Practice*. Jones & Bartlett Learning, 2005.

Doyle, Derek. "Have We Looked Beyond the Physical and Psychosocial?" *Journal of Pain and Symptom Management* 7/5 (Temmuz 1992), 302-311. https://doi.org/10.1016/0885-3924(92)90063-n

Dökücü, Merve. *Yoga ve Meditasyona Yönelik İlgi ve Dindarlık Eğilimleri Ilişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.

Düzgüner, Sevde. *Maneviyat Algısı ve Yansımaları*. İstanbul: M.Ü.İlahiyat Fakültesi Vakfı, 2021.

Düzgüner, Sevde. "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı (Batı Ve Türkiye Karşılaştırması)". *Maneviyat psikolojisi*. ed. Mustafa Atak. 11-27. İstanbul: Elit Kültür Yayınları, 2016.

Düzgüner, Sevde - Ayten, Ali. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 3., 2020. https://3d43585e923c69c05fe5cddbdcda4e642ae7fbed.vetisonline.com/contentitem/cat08213a:buul.517273?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:cat08213a:buul.517273&crl=c

Ekşi, Halil vd. "Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". 759-767. Ankara, 2019. https://www.researchgate.net/publication/355684276_MANEVI_KAYNAKLAR_OLCEGI_TURKCE_FORMUNUN_GECERLILIK_ve_GUVENIRLIK_CALISMASI_THE_VALIDITY_AND_RELIABILITY_OF_TURKISH_VERSION_OF_TRAIT_SOURCES_OF_SPIRITUALITY_SCALE

Ekşi, Halil vd. "Manevi Metanet Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması". 284-296. Antalya, 2024. https://www.researchgate.net/publication/383983147_Manevi_Metanet_Olcegi

Elkins, David N. vd. "Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement". *Journal of Humanistic Psychology* 28/4 (Ekim 1988), 5-18. https://doi.org/10.1177/0022167888284002

Ellison, Craig W. “Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement”. *Journal of Psychology and Theology* 11/4 (01 Aralık 1983), 330-338. https://doi.org/10.1177/009164718301100406

Ercan, Bora. *Meditasyonun Temelleri*. ed. Adem Beyaz. İstanbul: Kolektif Kitap, 3., 2022.

Fahlberg, Larry L. - Fahlberg, Lauri A. “Exploring Spirituality and Consciousness with an Expanded Science: Beyond the Ego with Empiricism, Phenomenology, and Contemplation”. *American Journal of Health Promotion* 5/4 (Mart 1991), 273-281. https://doi.org/10.4278/0890-1171-5.4.273

Fox, Warwick. “Transpersonal Ecology: ‘Psychologizing’ Ecophilosophy”. *Journal of Transpersonal Psychology* 22/1 (1990), 59-96.

Frisk, Liselotte vd. “The New Age”. *Handbook of New Religious Movements*. ed. James R. Lewis. Oxford University Press: Oxford, 2016.

Garland, Eric L. vd. “Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation”. *Psychological inquiry* 26/4 (01 Ekim 2015), 293-314. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294

Gilbert, Paul. *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge, 2010. https://doi.org/10.4324/9780203851197

Gomez, Rapson - Fisher, John W. “Domains of Spiritual Well-Being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire”. *Personality and Individual Differences* 35/8 (01 Aralık 2003), 1975-1991. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X

Grieves, Vicki. *Aboriginal Spirituality: Aboriginal Philosophy. The Basis of Aboriginal Social and Emotional Wellbeing*. Australıa: Cooperative Research Centre for Aboriginal Health, 2009.

Güngören, İlhan (ed.). *Meditasyon ve Zazen*. İstanbul: Yol Yayınları, 2017.

Gürbüz, Gamze - Aygül, Hasan Hüseyin. “Arayıştan Uyanışa, Şifadan Estetiğe Yeni Çağ İnançları”. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23/43 (15 Haziran 2021), 19-51. https://doi.org/10.17335/sakaifd.872353

Haghseta, Nedaalsadat. *Meditasyon Yapan ve Yapmayan Kişilerde Öz- Şefkat, Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması*. İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.

Hamilton, Malcolm. “An Analysis of the Festival for Mind-Body-Spirit”. *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*. ed. Steven J. Sutcliffe - Marion Bowman. Edinburg University Press: Edinburg, 2000.

Harp, David. *Üç Dakikalık Meditasyon*. çev. Neslihan Altunel. İstanbul: Ötesi Yayıncılık, 2. Basım., 1998.

Hatch, R. L. vd. “The Spiritual Involvement and Beliefs Scale. Development and Testing of a New Instrument”. *The Journal of Family Practice* 46/6 (Haziran 1998), 476-486.

Hennigan, Kari. “Therapeutic Potential of Time in Nature: Implications for Body Image in Women”. *Ecopsychology* 2/3 (Eylül 2010), 135-140. https://doi.org/10.1089/eco.2010.0017

Hewitt, James. *Meditasyon*. İstanbul: Akaşa, 1991.

Horesh, Theo. “Discovering and Providing for the Experience of Nature”. *The Humanistic Psychologist* 26/1-3 (1998), 301-311. https://doi.org/10.1080/08873267.1998.9976977

Howard, Amanda Hiles vd. “The Relationship Between Spirituality and Resilience and Well-being: a Study of 529 Care Leavers from 11 Nations”. *Adversity and Resilience Science* 4/2 (2023), 177-190. https://doi.org/10.1007/s42844-023-00088-y

Iyenger, B.K.S. *Yogaya Işık-Light on Yoga: Yoga Pratiği İçin Kusursuz Rehber*. çev. Özlem Özarpacı. Omega Yayınevi, 2018.

Jager Meezenbroek, Eltica de vd. “Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires”. *Journal of Religion and Health* 51/2 (2012), 336-354. https://doi.org/10.1007/s10943-010-9376-1

James, William. *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*. çev. İsmail Hakkı Yılmaz. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2. Basım., 2021.

James, William. *The Letters of William James*. ed. Henry James. Boston : The Atlantic Monthly Press, 1920. http://archive.org/details/thelettersofwill02jameuoft

Jans-beken, Lilian. “The Relationship of Spiritual Coping with Resilience and Perceived Stress: Validation of the Dutch Spiritual Coping Questionnaire”. *Spiritual Psychology and Counseling* 4/2 (30 Haziran 2019), 93-108.

Kalın, İbrahim. “Amerika’da Tasavvuf: Ümit ile Korku Arasında”. *Keşkül Dergisi* 3 (2005), 31.

Kamitsis, Ilias - Francis, Andrew J. P. “Spirituality mediates the relationship between engagement with nature and psychological wellbeing”. *Journal of Environmental Psychology* 36 (01 Aralık 2013), 136-143. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.07.013

Kanık, Cengiz. “Batı’da Ortaya Çıkan Yeni Dinî Hareketlere Genel Bir Bakış”. *Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8/17 (31 Ağustos 2017), 177-188.

Kaplan, Rachel - Kaplan, Stephen. *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York, NY, US: Cambridge University Press, 1989.

Kapuscinski, Afton N. - Masters, Kevin S. “The Current Status of Measures of Spirituality: A Critical Review of Scale Development”. *Psychology of*

Religion and Spirituality 2/4 (2010), 191-205. https://doi.org/10.1037/a0020498

Karslı, Pınar Dursun - Karslı, Temel Alper. "Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkmada Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rolleri". *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10/3 (30 Kasım 2024), 875-892. https://doi.org/10.31592/aeusbed.1510696

Kirman, Mehmet Ali. *Din ve Sekülerleşme*. Karahan Kitabevi, 2005.

Klippenstein, Janet M. "Imagine No Religion: On Defining 'New Age'". *Studies in Religion/Sciences Religieuses* 34/3-4 (01 Eylül 2005), 391-403. https://doi.org/10.1177/000842980503400305

Koç, Hüseyin. *Sufi Meditasyonunun Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumuna Etkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.

Koenig, Harold G. "Concerns About Measuring 'Spirituality' in Research". *The Journal of Nervous and Mental Disease* 196/5 (Mayıs 2008), 349-355. https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31816ff796

Koenig, Harold G. vd. *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Reviewed*. New York, NY, US: Oxford University Press, 2001. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001

Köse, Ali. *Milenyum Tarikatları*. Timaş Yayınları, 2017.

Köse, Ali - Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.

Lincoln, Valerie. "Ecospirituality: A Pattern That Connects". *Journal of Holistic Nursing* 18/3 (01 Eylül 2000), 227-244. https://doi.org/10.1177/089801010001800305

Lyon, David. *Jesus in Disneyland: Religion in Postmodern Times*. Polity Press: Oxford, 2000. http://archive.org/details/jesusindisneylan0000lyon

Mayer, F. Stephan vd. "Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature". *Environment and Behavior* 41/5 (01 Eylül 2009), 607-643. https://doi.org/10.1177/0013916508319745

Mirza, Gözde Aynur. *Yeni Dinselleşme Eğilimleri ve Maneviyat Arayışları*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.

Mirza, Gözde Aynur. *Yeni dinselleşme eğilimleri ve maneviyat arayışları*. ed. Ergun Kocabıyık. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Birinci Baskı: Mayıs 2018., 2018.

Neff, KRISTIN. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity* 2/2 (01 Nisan 2003), 85-101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Nisbet, Elizabeth K. vd. "Happiness Is in Our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being". *Journal of Happiness Studies* 12/2 (01 Nisan 2011), 303-322. https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7

Nokelainen, Petri vd. “Conceptual Definition and Empirical Validation of the Spiritual Sensitivity Scale”. *Journal of Empirical Theology* 19/1 (2006). https://doi.org/10.1163/157092506776901870

Okan, Nesrullah vd. “Harnessing Spiritual Coping to Foster Resilience: Insights from Post-Trauma Mental Health after the Kahramanmaraş Earthquake”. *Humanities and Social Sciences Communications* 12/1 (18 Haziran 2025), 857. https://doi.org/10.1057/s41599-025-05318-5

Osho. *Beden ile Zihni Dengelemek: Bedeninizle Dost Olmanıza Yönelik Bir Rehber*. İstanbul, 2017.

Osho. *Meditasyon İlk ve Son Özgürlük Pratik Meditasyon Rehberi*. çev. Nilbert Anar Yılmaz. Omega Yayınları, 2019.

Peteet, John R. “Approaching Spiritual Problems in Psychotherapy: A Conceptual Framework”. *Journal of Psychotherapy Practice & Research* 3/3 (1994), 237-245.

Piedmont, Ralph L. “Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model”. *Journal of Personality* 67/6 (1999), 985-1013. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00080

Possamai, Adam. “Alternative Spiritualities and the Cultural Logic of Late Capitalism”. *Culture and Religion* 4/1 (2003), 31-45. https://doi.org/10.1080/01438300302807

Powch, Irene G. “Wilderness Therapy: What Makes It Empowering for Women?” *Women & Therapy* 15/3-4 (09 Eylül 1994), 11-27. https://doi.org/10.1300/J015v15n03_03

Ray, Travis N. vd. “Nature Enhanced Meditation: Effects on Mindfulness, Connectedness to Nature, and Pro-Environmental Behavior”. *Environment and Behavior* 53/8 (01 Ekim 2021), 864-890. https://doi.org/10.1177/0013916520952452

Roof, Wade Clark. “Spiritual Seeking in the United States: Report on a Panel Study”. *Archives de Sciences Sociales Des Religions* 109 (01 Mart 2000), 49-66. https://doi.org/10.4000/assr.20174

Roszak, Theodore. “Where Psyche meets Gaia”. *Ecopsychology:Restoring the Earth, healing the mind*. 1-17, 1995.

Salt, Alparslan - Çobanlı, Cem. *Dharma Ansiklopedi*. Dharma Yayınları, 2001.

Saraswati, Swami Sivananda. *Meditasyon*. çev. Yavuz Keskin. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1990.

Shafranske, Edward P. - Gorsuch, Richard L. “Factors Associated with the Perception of Spirituality in Psychotherapy”. *Journal of Transpersonal Psychology* 16/2 (1984), 231-241.

Spilka, Bernard vd. “A General Attribution Theory for the Psychology of Religion”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 24/1 (1985), 1-20. https://doi.org/10.2307/1386272

Tanyi, Ruth A. “Towards Clarification of the Meaning of Spirituality”. *Journal of Advanced Nursing* 39/5 (2002), 500-509. https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02315.x

Topaloğlu, Deniz. *Yeni Çağ İnanışlarına Katılım Motivasyonunun Sosyolojik Görünümleri: İzmir Örneği*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.

Tosun, Nurhan - Cesur, Damla Karşu. “Tüketimin Paranormali: Gösterişçi Tüketim ve Paranormal İnanç İlişkisi”. *Öneri Dergisi* 13/49 (31 Ocak 2018), 167-186. https://doi.org/10.14783/maruoneri.vi.349988

Ulrich, Roger S. “Aesthetic and Affective Response to Natural Environment”. *Behavior and the Natural Environment*. ed. Irwin Altman - Joachim F. Wohlwill. 85-125. Boston, MA: Springer US, 1983. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4

Van Tongeren, Daryl R. vd. “Development and validation of a measure of spiritual fortitude”. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 11/6 (2019), 588-596. https://doi.org/10.1037/tra0000449

Vaughan, Frances. “Spiritual Issues in Psychotherapy”. *Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 105-119.

Webster. *Webster’s New International Dictionary of the American Language*. Cleveland and New York: The World Publishing Company, 1957.

Westbrook, Charles J. vd. “Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively”. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 51/2 (2018), 125-138. https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1358059

WHOQOL SRPB Group. “A Cross-Cultural Study of Spirituality, Religion, and Personal Beliefs as Components of Quality of Life”. *Social Science & Medicine (1982)* 62/6 (Mart 2006), 1486-1497. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.08.001

Wilson, Ruth A. “The Development of the Ecological Self”. *Early Childhood Education Journal* 24/2 (1996), 121-123. https://doi.org/10.1007/BF02353293

Winter, Deborah Du Nann. *Ecological Psychology: Healing the Split Between Planet and Self*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2003.

Worthington, Everett L., Jr. “Progress in Physics and Psychological Science Affects the Psychology of Religion and Spirituality”. *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. ed. Lisa J. Miller. Oxford University Press, 2012. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190905538.013.4

Yıldırım, Gülferi Meral. *8 Haftalık Meditasyon Temelli Mutluluk Eğitiminin Mutluluk, Umut, Benlik Saygısı Düzeyine ve Beyin Aktivitesine Etkisi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Zinnbauer, Brian J. vd. “Religion and Spirituality: Unfuzzying the Fuzzy”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564. https://doi.org/10.2307/1387689

Meditasyon. İstanbul: Bilim Araştırma Merkezi, 1979.

Örnekleriyle Türkçe Sözlük. 3 Cilt. Ankara: MEB, 1996.

EKLER

EK-1: Etik Kurul Onayı

EK 2: Bilgilendirme ve Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırmanın amacı, 20-60 yaş arasında ve en az 3 aydır düzenli meditasyon yapan bireyler ile aynı yaş aralığında meditasyon yapmayan bireylerin manevi doyum düzeylerini karşılaştırmaları olarak ortaya koymaktır. Araştırmada yer alan ölçeklere vereceğiniz cevaplar yalnızca araştırma kapsamında bilimsel gaye için kullanılacak olup kesinlikle üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. İçtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın hedefine ulaşabilmesi ve hakikati ortaya koyabilmesi adına çok önemlidir.

Araştırmamıza zaman ayırarak katkıda bulunduğunuz için teşekkür ediyorum.

Elif Gül KARAHAN
Yüksek Lisans Öğrencisi
Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Not: Cevaplarınızı (X) harfi ile işaretleyebilirsiniz.

1) **Cinsiyetiniz:** ( ) Kadın ( ) Erkek
2) **Yaşınız**:
3) **Medeni haliniz:** ( ) Evli ( ) Bekâr ( ) Eşi vefat etmiş ( ) Boşanmış
4) **Eğitim Durumunuz:**
   ( ) İlkokul
   ( ) Ortaokul
   ( ) Lise
   ( ) Üniversite
   ( ) Lisansüstü
5) **Ne işle meşgulsünüz?**
   ……..……..
6) **Nerede yaşıyorsunuz?** ( ) Köy ( ) Kent ( ) Kasaba
7) **İkamet Durumunuz:**
   ( ) Ailemle birlikte yaşıyorum
   ( ) Yalnız yaşıyorum
   ( ) Yurtta kalıyorum.
   ( ) Diğer:……
8) **Sosyo-ekonomik düzeyiniz:** ( ) Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek
9) **Yaptığınız meditasyon türü/türleri nedir?**
   ……
10) **Meditasyona kaç yaşında başladınız?**
    ……..….
11) **Ne kadar süredir düzenli olarak meditasyon yapıyorsunuz? (Ay? yıl?)**
    ……

EK 3: Ölçekler

Manevi Kaynaklar Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Hiçbir zaman 2= Bazen 3=Sıklıkla 4=Çoğu zaman 5=Her zaman anlamına gelmektedir.

1.Tanrı'yla/kişisel inancımla bağım hayatımda bir amaç ve anlam katar.	1	2	3	4	5
2.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim hayatıma anlam katar.	1	2	3	4	5
3.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim, kim olduğuma dair en önemli parçalardan biridir.	1	2	3	4	5
4.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim yaptığım her şeyi etkiler.	1	2	3	4	5
5.Tanrı'ya /kişisel inancımla yakınlığım ve bağlantım hayatımdaki en önemli şeydir.	1	2	3	4	5
6.Tanrı/kişisel inancımla ilişkimde sık sık yakınlık ararım.	1	2	3	4	5
7.Doğayla bağlantım hayatıma amaç ve anlam katar.	1	2	3	4	5
8.Doğayla ilişkim hayatıma anlam katar.	1	2	3	4	5
9.Doğayla ilişkim, kim olduğuma dair önemli parçalardan biridir.	1	2	3	4	5
10.Doğayla ilişkim, yaptığım her şeyi etkiler.	1	2	3	4	5
11.Doğayla yakınlığım ve bağlantım hayatımdaki en önemli şeydir.	1	2	3	4	5
12.Doğayla olan ilişkimde sık sık yakınlık ararım.	1	2	3	4	5
13.İnsanlıkla olan bağlantım hayatıma amaç ve anlam katar.	1	2	3	4	5
14.İnsanlıkla ilişkim hayatıma anlam katar.	1	2	3	4	5
15.İnsanlıkla ilişkim, kim olduğuma dair önemli parçalardan biridir.	1	2	3	4	5
16.İnsanlıkla ilişkim yaptığım her şeyi etkiler.	1	2	3	4	5
17.İnsanlıkla yakınlığım ve bağlantım hayatımdaki en önemli şeydir.	1	2	3	4	5
18.İnsanlıkla olan ilişkimde sık sık yakınlık ararım.	1	2	3	4	5
19.Aşkın/yüce'yle olan bağlantım hayatıma amaç ve anlam katar.	1	2	3	4	5
20.Aşkın/yüce'yle olan ilişkim hayatıma anlam katar.	1	2	3	4	5
21.Aşkın/yüce'yle ilişkim, kim olduğuma dair önemli parçalardan biridir.	1	2	3	4	5
22.Aşkın/yüce'yle olan ilişkim yaptığım her şeyi etkiler.	1	2	3	4	5
23.Aşkın/yüce'yle olan yakınlığım ve bağlantım hayatımdaki en önemli şeydir.	1	2	3	4	5
24.Aşkın/yüce'yle olan ilişkimde sık sık yakınlık ararım.	1	2	3	4	5

Türkçe Kaynak:

Ekşi, H., Çelimli, Ç., Sevim, E. ve Ekşi, F. (2019). Manevi Kaynaklar Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *V. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitapçığı* içinde (s. 759-767). Ankara: TEBAD.

Orijinal Kaynak: Westbrook, C. J., Davis, D. E., McElroy, S. E., Brubaker, K., Choe, E., Karaga, S., … Hook, J. (2018). Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing Trait Spirituality More Inclusively. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(2), 125–138. doi:10.1080/07481756.2017.1358059

Manevi Metanet Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İnancım hayattaki zor görevlerin üstesinden gelmem için beni destekler.	1	2	3	4	5
2	Zorluklarla karşılaşsam bile doğru olanı yapmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
3	Zorluklar bana yeni bir amaç bilinci verir.	1	2	3	4	5
4	İnancım zorlu zamanlarda doğru olanı savunmama yardım eder.	1	2	3	4	5
5	Bir zorluğun içinde olsam bile doğru olanı yapabilirim.	1	2	3	4	5
6	Amaç bilincim zorluklarla güçlenir.	1	2	3	4	5
7	İnancım zorluklara dayanmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
8	Sıkıntım olsa bile yaşama isteğimi korurum.	1	2	3	4	5
9	Mücadelelerimde anlam bulurum.	1	2	3	4	5

Türkçe Form: Ekşi, H., Dişli, N. ve Demir, İ.H. (2024). *Manevi Metanet Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması.* C. Çayır (Ed.). *XV. Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Konferansı Bildiri Kitabı* içinde (s. 284-296). SADAB.

Orijinal Form: Van Tongeren, D. R., Aten, J. D., McElroy, S. Davis, D. E., Shannonhouse, L., Davis, E. B., & Hook, J. N. (2019). Development and validation of a measure of spiritual fortitude. *Psychological Trauma*, 11, 588-596.