



Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Sayı: 10 • Aralık 2024 • 251-258
Issue: 10 • December 2024 • 251-258



Dini ve Manevi Deneyimlerin Sinirsel İzleri: Otonom Tepkiler

Güldaş, F. Z. (2023). *Dini ve manevi deneyimlerin sinirsel izleri: Otonom tepkiler*. İstanbul: Kitap Dünyası Yayınları (132 s.)
Güldaş, F. Z. (2023). *Neural traces of religious and spiritual experiences: Autonomic responses*. İstanbul: Kitap Dünyası Publishing (132 p.)
ISBN: 9786053517153



Şuheda Dinç Okudan

Yüksek Lisans Öğrencisi
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: suhedadnc.120@gmail.com
Orcid: 0009-0005-5503-6195
Samsun / Türkiye

MA Student
Ondokuz Mayıs University
Institute of Social Sciences
E-mail: suhedadnc.120@gmail.com
Orcid: 0009-0005-5503-6195
Samsun / Türkiye

<https://doi.org/10.59379/tdpd.1466348>

Türk Din Psikolojisi Dergisi
Turkish Journal for the Psychology of Religion

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 07 Nisan 2024 • 07 April 2024
Kabul Tarihi • Accepted 26 Eylül 2024 • 26 September 2024



Ö z e t

Nöro-psikolojik duyguların beyinle ilişkili bölgelerini ve bu duyguların dini ve manevi davranışlar üzerindeki etkilerini konu alan bu kitap, söz konusu duyguların ortaya çıkarabileceği psiko-fizyolojik reaksiyonları betimlemeyi amaçlamıştır. Aynı zamanda, manevi deneyimler sırasında gerçekleşen nöro-fizyolojik reaksiyonların anatomik açıdan analiz edilmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalar, oldukça ilgi çekici ve keşif dolu bir alanın kapılarını aralamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Din psikolojisi • Dini deneyimler • Manevi deneyimler
Otonom tepkiler • Psiko-fizyoloji

Abstract

This book examines the brain regions associated with neuropsychological emotions and investigates their impact on religious and spiritual behaviours, with the aim of documenting the psychophysiological reactions these emotions may trigger. Additionally, it seeks to conduct an anatomical analysis of the neurophysiological reactions that occur during spiritual experiences. In this context, the research opens up a intriguing and exploratory field.

Keywords

Psychology of religion • Religious experiences • Spiritual experiences
Autonomic reactions • Psycho-physiology

Fatümetül Zehra Gültaş, 2009 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun olmuştur. 2010 yılında Millî Eğitim Bakanlığı'nın burs programı olan Yüksek Lisans ve Doktora Yurtdışı Eğitim Programını hak kazanmış ve yüksek lisans ve doktora derecelerini almak için yurtdışına gitme fırsatı bulmuştur. 2012- 2014 yıllarında Amerika'da bulunan Boston Üniversitesi Teoloji Fakültesi'nde, Din Psikolojisi alanında yüksek lisans derecesini tamamlamıştır. 2015 yılında ise İngiltere'deki Leicester Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde nörobilim üzerine doktora eğitimine başlamış ve 2019 yılında doktora derecesini almıştır. YSLS programı kapsamında atandığı Erzincan'da 2019-2021 yılları arasında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde Din Sosyolojisi alanında doktor öğretim üyeliği yapmıştır. 2021 yılında aynı üniversitenin Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'ne geçiş yaparak doktor öğretim üyesi unvanıyla görevine devam etmektedir. Araştırma ilgi alanları olarak dindarlık, maneviyat, manevi danışmanlık, manevi dayanıklılık, dua ve ibadet çeşitleri, psiko-fizyolojik tepkiler ve din ilişkisi, nöro-teoloji, bilinçli farkındalık, bilişsel-davranışsal kuram, kişilik özellikleri, psikolojik sağlamlık, bağlanma teorisi ve özgür irade gibi birçok psikoloji konusuna ilgi göstermektedir.

Gültaş, edindiği birikimlerinden kıymetli bilgileri, incelememize konu olan bu kitabında akademik bir üslup kullanarak sistemli biçimde okuyucuya aktarmaktadır. 261 kaynaktan yararlanarak oluşturduğu eseri Ekim 2023 tarihinde, Kitap Dünyası Yayınları tarafından İstanbul'da basılmıştır ve 132 sayfadan oluşmaktadır. Kitabın kapak tasarımında, kitabın ismine uygun olarak sinir dokularını andıran görsel kullanılarak kitabın içeriğine vurgu yapılmıştır. Konu olarak ise dini ve manevi deneyimlerin ya da uygulamaların nöro-fizyolojik temellerini inceleyerek, bu deneyimlerin insan vücudundaki otonomik yansımalarını araştırmaktadır.

Kitap, beş farklı bölümden oluşmakta olup her biri birbirini tamamlayan konulara odaklanmıştır. İlk bölüm (ss. 15- 44), temel kavramları (din, dindarlık, maneviyat vb.) açıklayarak bu kavramların psiko-duygusal ilişkilerini literatürdeki bulgularla destekleyerek diğer bölümlere giriş yapmaktadır. İkinci bölüm (ss. 45- 63) öncelikle dini deneyimlerin beyinde nasıl yansıdığını ve bu nöral aktivasyonların davranışlara etkisini inceleyerek dinin nöropsikolojik temellerini ele almaktadır. Üçüncü bölüm (ss. 63- 88), duygu ve duygusal tepkimeleri, ilgili teorileri, duygusal uyarıcıları ve bu tepkimelerin biyo-belirteçlerini tanıtarak, bu ölçümlerin psikoloji ve din çalışmalarında nasıl kullanıldığını göstermektedir. Dördüncü bölüm (ss. 89-100), dini ve manevi uygulamaların bireyin psiko-duygusal durumları üzerindeki etkilerini belirlemek için çeşitli nörofiz-

yolojik çalışmalara dayanarak, empirik çalışmaların sonuçlarını sunmaktadır. Son bölüm (ss. 101-108) ise psikofizyoloji araştırmalarının dini açıdan yaklaşımına odaklanarak, bu çalışmaların güçlü ve zayıf yönlerini, bulguların sunduğu anlamları ve gelecekte yapılacak çalışmalara dair önerileri sunmaktadır.

Kitap, özellikle ruh-beden bütünlüğünü temel alarak, dini ve manevi deneyimlerin bu bütünlükteki etkisini mercek altına almayı amaçlayan akademik camianın ve konuya özel ilgi duyan okuyucuların bu alanlardaki bilgilerini arttırmayı hedeflemektedir. Kitap, nöropsikoloji, psikofizyoloji ve maneviyat odaklı sinirbilim araştırmalarının kesişim noktalarını inceleyerek, inanç deneyiminin farklı yönlerini anlamamıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Kitabın boyutu ideal ölçülerde seçilmiş, sayfa rengi ve yazı puntosu ile de rahat okunabilirlik sağlanmıştır. Noktalama ve yazım kurallarına genel olarak uyulmuş yazım yanlışları yapılmamıştır. Kullanılan kaynakların çoğu yabancı kaynaklardır. Yazar bilgileri, içindekiler bölümü verilmiş ve önsöze geçmeden önce tablolar listesi ve şekiller listesi verilmiştir.

Yazar, kitabının önsözünde, “Dini ve mistik deneyimlere dair nöropsikolojik araştırmalar, insan zihnindeki nöropsikolojik süreçlerle bu tür deneyimlerin nasıl ilişkilendirildiğini anlamak amacıyla incelemeler yapan yeni bir bilimsel alanı temsil etmektedir... Bu tür çalışmaların sürdürülmesi, dini ve manevi deneyimlerin nörofizyolojik temellerinin daha fazla anlaşılması, klinik uygulamalarda yeni terapötik yaklaşımların geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.” diyerek, dinin ruh sağlığına etkisinin daha fazla araştırılması gerektiğini belirtmiştir. Giriş bölümünde Psikoloji alanındakiler için, dini ve manevi temel bilgiler vermiştir. Diğer bölümlerde ise, İlahiyat ve Psikoloji alanlarının kesişim konularını çalışanlar için; dini-manevi deneyimlerin, sinirbilim, ruh sağlığı ve psiko-duygusal bağlantılarını açıklamıştır.

Okuyucuların nöropsikoloji, psikofizyoloji ve maneviyat odaklı sinirbilim araştırmalarının kesişim noktalarına ışık tutarak, inanç deneyiminin farklı yönlerini anlamalarını amaçlamıştır. Eser mevcut hali ile psikoloji bölümü öğrencileri için din, dindarlık, maneviyat gibi İlahiyat konularında geniş bilgiler sunmaktadır. Ancak, “Objektif Ölçümler” başlığı, ölçümlerin ve deneylerin ayrıntılı bilgileriyle, resimli, açıklamalı detaylarla genişletilirse, ilahiyat bölümü din psikolojisi dersi için kendi konusuyla ilgili, besleyici bir kaynak olabilecek niteliktedir. Kitap bu yönüyle özellikle din psikolojisi alanında önem arz etmektedir. Nitekim insanlar teyit ettikleri ve emin oldukları olgulara inanma eğilimindedirler.

Deruni güven anlamı taşıyan inanç ve iman kavramları, hakikatin peşinde olan bilimin empirik deneyleriyle de teyit edilince bilişsel ve davranışsal anlamda tutarlılığa katkı sağlayacağından, terapötik ve psikolojik uygulamalarda daha etkili bir bakış açısı sunabilecektir.

Bölümler halinde incelediğimizde, birinci bölümde, din ve psikoloji alanındaki ilgi ve araştırmaların başlangıcı sayılan 19. yüzyıldan başlayarak, günümüze kadar olan ekoller, temsilciler, eğilimler, değişimler ve dönüşümler hakkında genel bilgiler verilmiştir. Bu tarihsel seyir esnasında insan davranışının ve zihinsel süreçlerin daha fazla ilgi gördüğü ve bu yüzden de din ve maneviyat gibi içsel ve sübjektif konuların psikoloji tarafından daha az ele alındığı dönemden bahsedilmiştir.

Yazar, “Ruh ve beden sağlığı, bir bireyin yaşam kalitesinin önemli bir bileşenidir ve ulusal ve uluslararası sağlık politikalarının merkezinde yer almaktadır” (s. 15) cümlesinin peşinden, son dönemlerde ABD ve diğer bazı ülkelerde yapılan araştırmalar ve bilimsel verilerden hareketle, söz konusu ülkelerdeki bireylerin, şu anda daha önce görülmemiş düzeyde stres ve psikopatoloji deneyimlediklerini bildirmiştir.

Büyüyerek devam eden depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi sorunların artık birer halk sağlığı problemi haline geldiğini, çok sayıda farklı çalışmalardan bahsederek gözler önüne sermiştir. Bütün bu gelişmelerin, dinin insan sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik araştırmaları canlandırdığından söz etmiştir. Dini ve manevi değerlerin çeşitli hastalıklara, fizyolojik sağlığa ve ruh sağlığına doğrudan etkisinden, bu etkilerin de pek çok çalışma tarafından kanıtlandığından bahsetmiştir.

Maneviyatın ve dini kaynakların terapi süreçlerine nasıl entegre edilebileceği, din ve sağlık arasındaki ilişkiyi iyi anlamanın bireylere daha etkili hizmet sunabilmek için multidisipliner bir yaklaşım gerektirdiği, bu sebeple de din ve maneviyat konularının ayrıntılı bilgilerinin iyi anlaşılması gerektiği yazar tarafından ifade edilmiştir. Yine bu bölümde, *Araştırmalarda Kullanılan Temel Dini ve Manevi Kavramlar* başlığı altında, din, dindarlık, maneviyat, dindarlık ve maneviyat arasındaki kavramsal farklılık açıklanmıştır. *Dini ve Manevi Deneyimler ile Ruh Sağlığı İlişkisi* başlığı altında ise dua ve ruh sağlığı, meditasyon ve ruh sağlığı, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı ve dini ve manevi deneyimlerin psiko-duygusal durumlarla ilişkisi anlatılmıştır.

İkinci bölümde, “Nöropsikoloji- din ilişkisini anlamak için öncelikle insan vücudunun sinirsel sistemini anlamak gerekmektedir” (s. 46) diyen yazar, nörofizyolojik tepkilerin hiyerarşik yapılanmasını, şemasını

da vererek açıklamıştır. *Dini ve Manevi Deneyimlerin Sinirbilimi* başlığı altında da otonom sinir sistemine genel bir bakış sunarak, beyin bölgeleleriyle dini deneyimlerin ilişkisinden bahsetmiş, son olarak da *Nörofizyoloji ve Din İlişkisine Dair Çalışmalara Bilimsel Eleştiriler* başlığı altında önemli tenkitler dile getirmiştir. Bu tenkitlerden birkaçını zikredek olursak, örneğin; "Dini ve manevi deneyimler, sinirbilim açısından teknolojinin henüz günümüzdeki kadar gelişmiş olmadığı yaklaşık otuz yıl öncesinden beridir çalışıl gelmiş ve büyük ölçüde yol kat etmiştir. Ancak, bu araştırma alanının hala nispeten yeni olduğunu ve gelişiminin başlangıç aşamalarında olduğunu kabul etmek önemlidir" (s. 60) cümlesi, alanın yeniliğinin ve geride yapılabilecek çok fazla çalışma olduğunu ifade edilmesi bakımından değerlidir.

"Din etkili ruhsal deneyimlerin sinirbilimi, bazı bilim insanlarının öne sürdüğü gibi bağımsız bir bilim dalı olmaktan ziyade, disiplinler arası bir araştırma alanı gerekliliğine işaret etmektedir. Özellikle sinirbilim perspektifinden mevcut literatür incelendiğinde, beynin her bir bölgesinin birden fazla işlevi yerine getirdiği ve bu nedenle belirli bir alan ile belirli bir beyin bölgesi arasında doğrudan, tekil bir ilişki kurulamayacağı anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, araştırmacılar bir psikolojik kavram ile belirli bir beyin bölgesi arasında ilişki kurduklarında, ek bilgi olmaksızın bu ilişkinin altta yatan nedenlerinin kapsamlı bir şekilde kavranamayacağını vurgulamışlardır." (Gültaş, 2023).

Üçüncü bölümde, *Nörofizyolojik Açıdan Duygu ve Psikofizyolojik Belirteçler* başlığı altında ayrıntılı bir biçimde, duygu, duygusal tepkisellik, duygu teorileri, duygusal tepkisellik uyaranları ve ölçümlerinden bahsetmiştir. Duygusal tepkisellik ölçümlerini objektif ve sübjektif olarak ikiye ayıran yazar, objektif ölçüm unsurlarını açıklamış, şema ve tablolar ile detaylandırmış, hangi ölçümün hangi alanda kullanıldığı, maliyeti ve neden tercih edilip edilmediği hususlarında bilimsel bilgiler sunmuştur. Elektrodermel Aktivite (EDA), Deri İletkenlik Yanıtı (SCR), Kalp Atış Hızı (HR), Kan Basıncı (BP), Solunum Hızı (RR) gibi dışsal gözlemlere ve fizyolojik değişikliklere dayalı olarak gerçekleştirilen objektif ölçümler ve bireyin kendi deneyimlerini ve duygusal durumunu rapor etmesine dayalı Duygusal Tepkisellik Envanterleri kullanılarak yapılan sübjektif ölçümler hakkında okuyuculara önemli ve kapsamlı bilgiler sunulmuştur. Yazar, asıl sentezleme bölümlerini kitabın dördüncü ve beşinci bölümlerinde yazmıştır.

Dördüncü bölümde, dini ve manevi deneyimler ile nörofizyoloji sentezi, dini deneyimlerde Otonom Sinir Sistemi (ANS) aktivitesinin ampirik bulguları, dini deneyimlerin heyecanlandırma ve rahatlatma rolü

gibi başlıklar altında (ss. 91-93), Jengido ve arkadaşlarının, Kolsh ve Jancke'ın, Amihai ve Kozhevnikov'un, Benson'un, Corby ve arkadaşlarının, Levin ve Vanderpool'un ve daha bir çok bilim insanının yapmış olduğu bilimsel çalışmalardan örneklerle, başarılı bir biçimde disiplinler arasındaki bağlantıya ışık tutarak konuya ilgisi olan okuyucuları aydınlatmıştır.

Beşinci bölümde ise *Sonuç* kısmına yer verilmiştir. Newberg (2014) ve Weker (2016) gibi sinirbilim araştırmacılarının da üzerinde durduğu, beyin aktivite modellerinin incelenmesi yoluyla insan zihninin, derin ve ruhsal olana tepkisinin açığa çıkartılmaya çalışılmasının, psikoloji ve din alanlarına önemli katkılar sunacağı belirtilmiştir. Alana ait zorluklara, konular etrafında tartışmalara, önemli çıkarımlara ve gelecekteki yönelimler gibi hususlara sade ve açık dil ile değinilmiş ve kitap sona erdirilmiştir.

Gültaş'ın Türk din psikolojisi literatürüne kazandırdığı, multidisipliner perspektifli bu esere genel bir değerlendirme yapıldığında;

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Kitap, yalnızca başlığında yer alan kavramlarla sınırlı kalmayıp, din, maneviyat, sinir sistemi ve otonom fizyolojik reaksiyonlar gibi geniş bir yelpazeye değinerek, akademik anlamda yararlanılabilecek pek çok değerli bilgi sunmaktadır. (ii) Akademik bir üslupla kaleme alınmış olması ve ülkemizde nispeten yeni sayılan bir alanda yazılmış öncü eserlerden biri olması, kitabın önemli güçlü yönlerinden biridir. (iii) Eserde, bu alana ilgi duyanlar için çeşitli kaynaklardan derlenmiş çok sayıda çalışma ve deney bilgisi sunulmuştur. Ayrıca, şekiller ve tablolar aracılığıyla anlatım güçlendirilmiş, bilgilerin görselleştirilmesi sağlanmıştır. (iv) Kitapta, alanın karşılaştığı zorluklar ele alınmış ve mevcut çalışmaların bulgularından hareketle, alanda gerçekleştirilebilecek yeni araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur. Bu yönüyle eser, alanda ilerlemek isteyen araştırmacılar için yeni fikirlerin doğmasına olanak sağlamaktadır.

(b) *Zayıf Yönleri:* (i) Kitapta din ve maneviyat kavramları iki geniş bölümde ayrıntılı ve açıklayıcı bir şekilde ele alınmışken, yabancı kelimeler ve terimlerin yoğunlukta olduğu sinirbilim bölümlerinde aynı düzeyde açıklama yapılmamıştır. Bu durum, okuyucuların sinirbilim alanındaki kavramları anlamakta zorluk çekmesine neden olabilmektedir. (ii) Kitap, adından da anlaşılacağı üzere, din ve maneviyat ile nöropsikoloji disiplinlerinin kesişiminde bir konuya odaklanmaktadır. Ancak, açıklama yapılmaksızın çok sayıda yabancı kavramın kullanılması, bu kesişim alanındaki okuyucular için farklı düzeylerde sorun yaratabilir. Psikoloji öğrencileri bu terimleri anlamakta daha az zorlanabilecek olsa da, ilahiyat öğrencileri için bu terminolojinin anlaşılması güç olabilir. Bu durum,

özellikle disiplinler arası bir hedef kitlesi olan kitaplarda içerik anlaşılabilirliğini azaltan bir eksiklik olarak değerlendirilebilir.

(c) *Geliştirilebilir Yönleri:* (i) Eserdeki sinirbilime dair kullanılan yabancı terimlerin, anlamını bilmeyen okuyucular için açıklanması veya kitabın arka kısmına ya da her bölümün sonuna bir kavram sözlüğü eklenmesi faydalı olabilir. Bu, özellikle disiplinler arası bir okuyucu kitlesine hitap eden kitaplarda içerik anlaşılabilirliğini artıracaktır. (ii) Sinirbilim ve nöropsikoloji ile ilgili bölümlerde, okuyucuların görsel ve kavramsal bağlantılar kurmasını kolaylaştırmak adına daha fazla görsel materyal, şema ve grafik eklenmesi önerilebilir. Bu yaklaşım, özellikle karmaşık kavramların daha etkili bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.

Son olarak alanda bilimsel ilerlemelerin hızlanması için devlet destekli kurumların erişimi zor ve maliyetli cihazları araştırmacıların kullanımına sunması gereklidir. Bu cihazların temini, araştırma faaliyetlerindeki kısıtlamaları ortadan kaldırarak disiplinler arası çalışmalara daha geniş bir zemin sağlayacaktır. Ayrıca, devlet desteğiyle din psikolojisi laboratuvarlarının kurulması, farklı disiplinlerden uzmanların ve araştırmacıların katkısıyla dini ve manevi davranışların biyolojik ve psikolojik etkilerinin daha sık ve kapsamlı bir şekilde incelenmesini mümkün kılacaktır. Böyle bir adım, ilgili alanlardaki bilimsel çalışmaların daha derinlikli ve çok yönlü bir yaklaşım ile ilerlemesini sağlayacaktır.

Kaynaklar

Newberg, A. (2014). The neuroscientific study of spiritual practices. *Frontiers in Psychology*, 5 (215), 1-6.

Weker, M. (2016). Searching for neurobiological foundations of faith and religion. *Studia Humana*, 5 (4), 57-63.