

Din Psikolojisinde Rüya ve İstihare

-Nitel Bir Araştırma-

Hafsa TOSUN HAFIZ



FCR YAYIN LTD.

Genel Yayın No | General Publication Number: 1906

FCR Sertifika no | Certificate Number: 46550

ISNI: 0000 0004 4657 1968

ROR ID: ror.org/00zznvq98

Alt Marka | Imprint: Eskiyei

Yayın No | Publication Number: 409

Kitap Adı : Din Psikolojisinde Rüya ve İstihare

Alt Başlık : Nitel Bir Araştırma

Book Title : Dream and Istikhara in the Psychology of Religion

Subtitle : A Qualitative Research

ISBN : 978-625-8596-22-9

DOI : doi.org/10.70458/fcr.9786258596229

Yazar | Author: Hafsa Tosun Hafız | orcid.org/0000-0002-4171-8567

Kurum | Institution: Milli Eğitim Bakanlığı

ROR ID: ror.org/00jga9g46

Yayın Türü | Publication Type: Kitap | Book – Monograph

Yayın Dili | Language: Türkçe | Turkish

Ebat | Dimensions: 13,5 x 21 cm

Baskı Sayısı | Edition: 1

Sayfa Sayısı | Pages: 251 (xvi+235)

Yayın Tarihi | Publication Date: Nisan | April 2026

Yayın Yeri | Place of Publication: Ankara, Türkiye

Mizanpaj ve Kapak | Layout and Cover Design: FCR

Baskı ve Cilt | Printing and Binding: NY MATBAACILIK (Sertifika no: 50732)

Konu Kategorisi | Subject Categories

BIC: HRLK - Din psikolojisi | Psychology of religion

BISAC: REL012000 - Din / Din Psikolojisi | Religion / Psychology of Religion

THEMA: QRVK - Din psikolojisi | Psychology of religion

LC Classification: BL53 - Din psikolojisi | Psychology of religion

DEWEY: 200.19 - Dinî tecrübe ve psikoloji | Religious experience & psychology

WoS Category: Çok disiplinli psikoloji | Multidisciplinary Psychology

WoS Citation Topics Meso: Din çalışmaları | Religious Studies

WoS Citation Topics Micro: Dinî tecrübe ve maneviyat | Religious Experience & Spirituality

Scopus Subject Areas: Sosyal Bilimler: Din çalışmaları | Social Sciences: Religious Studies

Atıf Bilgisi | Cite as: Tosun Hafız, Hafsa. *Din Psikolojisinde Rüya ve İstihare: Nitel Bir Araştırma*. FCR Yayın Ltd.-Eskiyei, 2026.

© Tüm hakları saklıdır | All rights reserved: FCR YAYIN LTD.



Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1 06050
Altındağ-Ankara/TÜRKİYE • Tel: +90 (312) 310 08 60
www.fcr.com.tr • fcr@fcr.com.tr

Din Psikolojisinde Rüya ve İstihare

-Nitel Bir Araştırma-

Hafsa TOSUN HAFIZ

Ankara 2026

Yazar Hakkında | About the Author

Hafsa TOSUN HAFIZ

1981 yılında doğdu. İlköğrenimini İstanbul Fatih'te Yavuz Selim İlkokulu'nda tamamladı. 1997 yılında Eyüp İmam Hatip Lisesi'nden mezun oldu. 1998-2000 yılları arasında Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde öğrenim gördükten sonra zorunlu olarak ara verdiği üniversite eğitimini 2015 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde tamamladı. Dört dönem Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede öğretmenlik yaptı. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalında "Din Psikolojisi Bağlamında Rüya ve İstihare Yaşantısı Üzerine Nitel Bir Araştırma" isimli araştırma tezi ile yüksek lisansını tamamlayarak 2020 yılında bilim uzmanı unvanını; 2025 yılında ise aynı bilim dalında "Gençlerin Kişisel Dindarlığı: Gömülü Teori Araştırması" başlıklı doktora tez araştırmasını tamamlayarak doktor unvanını aldı. Kitap bölümleri, bilimsel hakemli toplantılarda yayınlanmış sözlü ve tam metin bildirileri; uluslararası dergilerde akademik yayınları bulunan yazar evli ve iki çocuk annesidir.

She was born in 1981. She completed her primary education at Yavuz Selim Primary School in the Fatih district of Istanbul. In 1997, she graduated from Eyüp Imam Hatip High School. After studying at the Faculty of Theology at Marmara University between 1998 and 2000, she had to interrupt her undergraduate education; she later completed it in 2015 at the Faculty of Theology, Ankara University. She worked as a teacher at a high school affiliated with the Ministry of National Education for two years. She completed her master's degree in the Department of Philosophy and Religious Studies, Division of Psychology of Religion, at Istanbul University Institute of Social Sciences, with a thesis titled "A Qualitative Study on Dream and Istikhara Experience in the Context of Psychology of Religion," and received the title of Master of Science in 2020. In 2025, she earned her PhD in the same field with a dissertation titled "Personal Religiosity of Youth: A Grounded Theory Study." The author, who has book chapters, oral and full-text papers published in peer-reviewed scientific conferences, and academic articles in international journals, is married and a mother of two children.

Kitap Hakkında

Din Psikolojisinde Rüya ve İstihare

Nitel Bir Araştırma

Bu çalışmanın amacı, rüya ve istihare yaşantısının kişilerin gündelik hayatlarına, psikolojik durumlarına ve manevi yaşamlarına olan etkilerini belirlemek, bu kişilerin rüya ve istihareyi nasıl algıladığını, anlamlandırıldığını ve yorumladığını açıklamak, istihare yaşantısının, dindar kişilerin psikolojik durumlarına, manevi ve gündelik yaşamlarına dönük işlevsellik boyutunu tespit etmektir. Ayrıca bu çalışmada, istihare yaşantısının, dinî tecrübe, psikolojik iyi oluş, dinî başa çıkma ve Tanrı tasavvuru ile olan ilişkisini incelemek amaçlanmaktadır. Nitel araştırma modeli tercih edilen çalışmada, ölçüt örnekleme ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden kartopu örnekleme kullanılarak rüya ve istihare tecrübesine sahip 18 yaşından büyük dindar Müslüman kişiler çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırmanın örneklemesini birden fazla sayıda istihare tecrübesi yaşamış dindar 20 kişi oluşturmuştur. Buna göre yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilen görüşmelerde çalışma grubundan veriler toplanmış, elde edilen bu veriler içerik analizi ve betimsel analiz kullanılarak yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda rüya ve istiharenin, katılımcıların hayatlarına ilişkin çok boyutlu etkilere sahip olduğu, istiharenin katılımcıların kararsız kaldıkları zor durumlarda karar vermelerinde işlevsel olduğu saptanmıştır. İstiharenin dinî bir tecrübe olarak kabul edilebileceği, bu yaşantının, zor zamanlarda psikolojik iyi oluşa ve dinî başa çıkma-ya katkısı olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte Allah tasavvuru ve istihare yaşantısının birbiriyle güçlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dini Tecrübe; Psikolojik İyi Oluş; Dini Başa Çıkma; Tanrı Tasavvuru; Rüya; İstihare

About the Book

Dream and Istikhara in the Psychology of Religion

A Qualitative Research

The aim of this study is to determine the effects of dream and istikhara on daily life, psychological conditions and spiritual lives of individuals, to explain how these people perceive, understand and interpret the dream and istikhara and to determine the functional and psychological aspects of religious, spiritual and daily life. In this dissertation, it is also intended to investigate the relationship between the experience of istikhara and religious experience, psychological well-being, religious coping and the image of God. In this qualitative research, religious individuals older than 18 years old with dream and istikhara experience were included in the study group by using snowball sampling, one of the criteria sampling and purposeful sampling methods. The sample of the study consisted of 20 religious people who had more than one experience of istikhara. Accordingly, data were collected from the study group in the interviews conducted using semi-structured interview form and these data were interpreted by using content and descriptive analysis. As a result of the research, it was determined that dream and istikhara have multidimensional effects on the lives of the participants and that istikhara was functional to make decisions in difficult situations where the participants were undecided. It has also been determined that istikhara can be accepted as a religious experience and this experience contributes to psychological well-being and religious coping in difficult times. Besides, it is concluded that the image of God and the life of istikhara have a strong relationship with each other.

Keywords: Religious Experience; Psychological Well-Being; Religious Coping; The Image of God; Dream, Istikhara

ÖN SÖZ

Yüzyıllar boyunca muhtelif birçok ilme konu olmuş, hayatın uykuda devamını sağlayan imgesel bir yaşantı olarak rüya ve Müslüman kişilerin Allah'tan hayr ve yardım dileme biçimi olan istihare, bu çalışmanın iki ana konusunu teşkil etmektedir. Rüyanın, bir din psikolojisi çalışması için benliğin çözülmesi ve hayatın anlamlandırılması bakımından önemli bir konumda olduğu kanaatindeyim. Zira muhayyel bir boyutta deneyimlenen rüya yaşantısı, benliğin derinlerinde olup bitenleri, kişinin duygu ve düşüncelerini özgür biçimde açığa çıkarmaktadır. Bu çalışmada, insanı anlama yolunda bir anahtar işlevi gördüğünü düşündüğüm rüyanın, kişiler için anlamını ve hayata yansımalarını analiz etmeye çalıştım. Farklı uygulama şekilleri olmasına karşın ağırlıklı rüya ile ilişkili biçimini incelediğim istiharenin ise kişilerin hayatlarında nasıl bir etki bıraktığını, rüya ve istihare yaşantısının pratik hayatta insanlar için karar vermede ve zor dönemlerde nasıl bir karşılığı olduğunu ortaya koymaya çalıştım. Çalışmanın birinci bölümünde rüya ve istiharenin kavramsal çerçevesi, ikinci bölümünde araştırmanın yöntemi, üçüncü bölümünde ise araştırmanın bulgu ve yorumları yer almaktadır.

2019 yılında tamamladığım yüksek lisans tezimin kitaplaşmış hali olan bu çalışmaya danışmanlığıyla katkı sunan, kıymetli vaktini, tecrübesini, bilgi birikimini aktaran, araştırmam süresince tüm varlığıyla yanımda hissettiğim hocam Prof. Dr. Gülüşan Göcen'e en samimi duygularıyla teşekkür ederim. Görüşme sorularının oluşması ve şekillenmesinde fikir ve önerileriyle desteğini esirgemeyen Doç. Dr. Sevede Düzgüner'e, son düzenlemeler sırasında araştırmaya yönelik katkı ve tavsiyeleri için Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Prof. Dr. Ümit Horozcu'ya ve rüyanın anlamını idrak etmede ufku açan, benliğimi tanıma bana yol gösteren Dr. Rukiye Karaköse'ye teşekkürü borç

bilirim. Çalışmanın son okumalarını yapan, kadim dostum Ayşe Aykut İleri'ye ve ablam Dr. Öğr Üyesi Büşra Tosun Durmuş'a, her zaman yanımda hissettiren o güzel yüreklerine minnetimi ifade ederim. İsmi saymakta güçlük çekeceğim her daim az-mimi destekleyen, bana güç veren sevgili dostlarıma, büyük aileme ve araştırmaya katkıları için katılımcılarıma teşekkür ederim. Ayrıca çalışmamın size ulaşmasında sundukları destek ve katkıdan dolayı Eskiyei Yayinevinin tüm değerli çalışanlarına teşekkür ederim.

Eğitim ve çalışma hayatım boyunca gösterdiği maddi manevi her türlü fedakârlığı, araştırmamın başından sonuna kadar gösterdiği sabır, tahammül ve desteği için, daima en yakın dostum olduğunu hissettiren, eşim Prof. Dr. Muharrem Hafız'a muhabbetle teşekkürlerimi sunarım. Benim için tükenmez bir motivasyon kaynağı olan, oğullarım Ömer Tarık ve Süleyman Emir'e gösterdikleri sabır ve olgunluk için yürekten teşekkür ederim. Maddi ve manevi desteklerini ve hayr dualarını üzerimden eksik etmeyen kıymetli büyüklerim; kayınvalidem Feriha Hafız'a ve kayınpederim Abdülaziz Hafız'a, hayatımın her evresinde olduğu gibi, akademik çalışmalarım da desteğini ve inancını üzerimden eksik etmeyen, her kararında arkamda duran kıymetli annem Fatma Tosun ve babam Resul Tosun'a en içten şükranlarımı sunarım.

Teşekkürün en büyüğü ise varlığını daima içimde hissettiğim, darda kaldığım, tökezlediğim, vazgeçtiğim her an beni yeniden diriltten, zihnimi açan Rabbim'dir...

Son olarak terör devleti katil İsrail'in iki yıldan fazladır Filistin ve Gazze'de sürdürdüğü zalim soykırımı tüm kalbimle, sonsuz bir öfke ve şiddetle kınıyorum. Duam ve ümidim odur ki yakın bir gelecekte Filistin özgür olacak!

İstanbul, 2026
Hafsa TOSUN HAFIZ

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	vii
TABLolar LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xv
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
1. Rüya	7
1.1. Rüyanın Sözlük Anlamı	7
1.2. Rüyanın Terim Anlamı	8
1.3. Felsefî Açından Rüya	9
1.4. Fizyolojik Açından Rüya	14
1.5. Modern Psikoloji Açısından Rüya	19
1.5.1. Psikanalizde Rüya Yaklaşımı	22
1.5.1.1. Sigmund Freud'a Göre Rüya	22
1.5.1.2. Carl Gustav Jung'a Göre Rüya	24
1.5.1.3. Alfred Adler'e Göre Rüya	25
1.5.1.4. Erich Fromm'a Göre Rüya	26
1.5.2. Hümanist Psikolojide Rüya Yaklaşımı	28
1.5.3. Transpersonel (Benötesi) Psikolojide Rüya Yaklaşımı	31
1.5.3.1. Robert Frager'a Göre Rüya	31
1.5.3.2. Stanislav Grof'a Göre Rüya	32
1.5.3.3. Mustafa Merter'e Göre Rüya	33
1.5.4. Fenomenolojik Psikolojide Rüya Yaklaşımı	34
1.6. Dinî Geleneklerde Rüya	37
1.6.1. İslam Dinine Göre Rüya	39
1.6.2. Hz. Peygamber'in Yaşantısında Rüya	41
1.6.3. Tasavvuf Literatüründe Rüya	44
2. İstihare	50
2.1. İstiharenin Tanımı	50
2.2. İslami Literatürde İstihare	52
2.2.1. Hz. Peygamber'in Yaşantısında İstihare	53
2.2.2. Tasavvuf Literatüründe İstihare	55

3. Din Psikolojisi Bağlamında İstihare	58
3.1. Dinî Tecrübe Olarak İstihare	58
3.2. Psikolojik İyi Oluş ve İstihare İlişkisi	62
3.3. Dinî Başa Çıkma ve Kader Algısının İstihare ile İlişkisi	64
3.4. İstihare ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi	66

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	69
1. Araştırmanın Çalışma Grubu	70
2. Veri Toplama Aracının Oluşturulması	73
3. Araştırmacının Rolü	74
4. Araştırmanın Uygulanma Süreci	75
5. Verilerin Çözümleme Süreci	76

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI ve YORUMLAR	79
1. Rüya	79
1.1. Rüyanın Etkisine Dair Görüşler	80
1.1.1. Rüyanın Sıklığı Ve Hatırlanması İle İlgili Bulgular	80
1.1.2. Rüyanın Yansıması ve Hayata Etkisi ile İlgili Bulgular	84
1.1.3. Gündelik Hayatın Rüyaya Etkisi ile İlgili Bulgular	89
1.2. Rüyanın Yorumlanmasına Dair Görüşler	92
1.2.1. İçsel Yorumlama ile İlgili Bulgular	105
1.2.1.1. İçsel Yorumlamada Rüyayı İyi Yapan Unsurlar ile İlgili Bulgular	105
1.2.1.2. İçsel Yorumlamada Rüyayı Kötü Yapan Unsurlar ile İlgili Bulgular	111
1.2.2. Dışsal Yorumlama ve Rüya Yorumlatılan Kişilerin Özellikleri ile İlgili Bulgular	118
2. İstihare	124
2.1. İstiharenin Anlamlandırılmasına Dair Görüşler	124
2.2. İstihareye Yönlendiren Konular ile İlgili Bulgular	133
2.2.1. Katılımcıların İstihareye Yönelindiği Konular ile İlgili Bulgular	134
2.3. İstihare Öncesi, İstiharenin Uygulanması ve İstihare Sonrasına Dair Görüşler	137

2.3.1. Katılımcıların İlk İstihare Tecrübeleri ile İlgili Bulgular	139
2.3.2. Katılımcıların İstihareye Yönelme Sıklığı ile İlgili Bulgular	144
2.3.3. İstihare Yaşantısına Dair Duygu Durumu ile İlgili Bulgular	146
2.3.3.1. İstihare Öncesine Dair Duygu Durumu ile İlgili Bulgular	147
2.3.3.2. İstihare Sonrasına Dair Duygu Durumu ile İlgili Bulgular	150
2.3.4. İstihare Rüyalarının Yorumlanması ile İlgili Bulgular	154
2.3.4.1. Katılımcıların İstihare Rüyalarını Yorumlama Biçimleri ile İlgili Bulgular	155
2.3.4.2. Katılımcıların İstihare Rüyalarını Yorumlattığı Kişiler ile İlgili Bulgular	157
2.3.5. Bir Başkası İçin İstihareye Yönelme ile İlgili Bulgular	160
2.3.6. Bir Başkasından İstihare Talep Etmek İle İlgili Bulgular	163
2.4. İstiharede Karar Sonrası Sürece Dair Görüşler	165
2.4.1. İstihare Yaşantısında Karar Sonrasına İlişkin Duygu Durumu ve Psikolojik İyi Oluş - İstihare İlişkisi ile İlgili Bulgular	165
2.4.2. Rüya, İstihare ve Dinî Tecrübe İlişkisi ile İlgili Bulgular	170
2.4.3. İstihare ve Dinî Başa Çıkma İlişkisi ile İlgili Bulgular	177
2.4.4. İstihare ve Kader İlişkisi ile İlgili Bulgular	181
2.4.5. İstihare ve Allah Tasavvuru İlişkisi ile İlgili Bulgular	185
SONUÇ	195
KAYNAKÇA	205
EKLER	215
Çözümlemiş Görüşme Örneği	215
DİZİN	233

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Katılımcı Grubu	71
Tablo 2. Rüya Görme Sıklığı	82
Tablo 3. Rüyanın Hayata Etkisi	87
Tablo 4. Rüyaların Yorumlanması	93
Tablo 5. Rüyayı İyi Yapan Unsurlar	105
Tablo 6. Rüyayı Kötü Yapan Unsurlar	111
Tablo 7. Katılımcıların İstihareye Yöneldiği Konular	134
Tablo 8. İstiharede Karar Sonrası Duygu Durumu	166

KISALTMALAR LİSTESİ

AİL.	: Ansiklopedik İslami Lûgat
Bkz.	: Bakınız.
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
Der.	: Derleyen
Ed.	: Editör
H.	: Hicrî
Haz.	: Hazırlayan
Hız.	: Hazreti
ing.	: İngilizce
p.	: Page
Red.	: Redakte Eden
REM	: Rapid Eye Movement
S.	: Sayı
Sdl.	: Sadeleştiren
ss.	: Sayfa Sayısı
TDK	: Türk Dil Kurumu
Tsz.	: Tarihsiz.
v.b.	: ve benzerleri