

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

MANEVİ-DİNÎ İÇERİKLİ YAŞAM AMAÇLARI GRUP
REHBERLİĞİNİN ERGENLERİN KİMLİK GELİŞİMİ VE
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YASİN TOPRAK

DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN:
PROF. DR. ADEM ŞAHİN

KONYA-2025



Bilimsel Etik Sayfası

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yasin TOPRAK		
	Numarası	18810201147		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri/Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
Tezin Adı	Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin Ergenlerin Kimlik Gelişimi ve İyi Oluş Düzeylerine Etkisi			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Yasin TOPRAK



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü



ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Yasin TOPRAK		
	Numarası	18810201147		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri/Din Psikolojisi		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans		
		Doktora	X	
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Adem ŞAHİN		
Tezin Adı	Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin Ergenlerin Kimlik Gelişimi ve İyi Oluş Düzeylerine Etkisi			

Din, maneviyat, yaşam amaçları, kimlik arayışı ve iyi oluş, ergenlik döneminde ön plana çıkan ve birbiri ile ilişkili olan değişkenlerdir. Bu değişkenler bu çalışmada bütüncül olarak ele alınmaktadır. Din ve maneviyat yaşam amaçlarını, kimlik gelişimini ve iyi oluşu besleyen önemli bir kaynaktır. Bu doğrultuda çalışmanın birinci amacı Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programını geliştirmek ikinci amacı ise bu programın ergenlerin kimlik gelişimi ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Araştırmanın deseni ise ön test-son test kontrol gruplu deneysel modelli bir çalışmadır. Çalışmaya katılan deney ve kontrol grupları 14'er kişiden oluşmaktadır. Uygulama Adana'da bir Anadolu lisesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulanan grup rehberliği 10 oturumdan oluşmaktadır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ön test, son test ve izleme testi olarak *Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği*, *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği* ve *Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği* kullanılmıştır. Araştırmanın verilerini analiz etmek için "Mann Whitney U Testi" ve "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" kullanılmıştır.

Araştırmada ulaşılan bulgulara göre, geliştirilen ve uygulanan Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı, ergenlerin kimlik gelişimini, öznel ve psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır. Sonuç olarak geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı uygulamalı çalışmalar için bir araç olma işlevi görebilir, kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırmak isteyen bireyler için kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Din, maneviyat, yaşam amaçları, ergenlik dönemi, kimlik gelişimi, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, grup rehberliği



ABSTRACT

Author' s	Name and Surname	Yasin TOPRAK		
	Student Number	18810201147		
	Department	Philosophy and Religion Sciences / Religion Psychology		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)		
		Doctoral Degree (Ph.D.)	X	
	Supervisor	Prof. Ph. D. Adem ŞAHİN		
Title of the Thesis/Dissertation	The Effect of Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance on Identity Development and Well-Being Levels of Adolescents			

Religion, spirituality, life goals, identity search and well-being are variables that come to the fore during adolescence and are interrelated with each other. These variables are considered holistically in this study. Religion and spirituality are important resources that foster life purposes, identity development, and well-being. In this direction, the first aim of the study is to develop a Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance Programme, and the second objective is to investigate the impact of this program on adolescents' identity development and levels of well-being.

In this research, quantitative research method was preferred. The design of this research is a pretest-posttest control group experimental model study. The experimental and control groups participating in the research consist of 14 individuals each. The intervention was conducted on high school students in Adana, Turkey. The applied group counseling consists of 10 sessions. For the students in the experimental and control groups, the *Subjective Well-being Scale for Adolescents*, *Psychological Well-being Scale*, and *Dimensions of Identity Development Scale* were used as pretest, posttest, and follow-up measures. Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed-Rank Test were used to analyze the data of the research.

According to the findings of the study, the developed and implemented Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance Program increases adolescents' identity development, subjective and psychological well-being. As a result, Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance Program can serve as a tool for applied studies and can be used for individuals who want to increase their identity development and well-being.

Keywords: Religion, spirituality, life goals, adolescence, identity development, subjective well-being, psychological well-being, group guidance

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ	xi

GİRİŞ

1. Araştırma Konusu.....	1
2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	5
3. Araştırmanın Hipotezleri	8
4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
5. Konu ile İlgili Araştırmalar	9

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. YAŞAM AMAÇLARI.....	21
1.1.1. Yaşam Amacının Önemi	22
1.1.2. Yaşam Amacı İçerikleri.....	26
1.1.3. Yaşam Amacı İçeriklerinin Çeşitli Açılardan İncelenmesi	28
1.1.4. Amaçların Çatışması ve Uyumu.....	35
1.2. DİN VE MANEVİYAT	39
1.2.1. Din ve Maneviyat İlişkisi	39
1.2.2. Din ve Maneviyatın Temel Odak Noktası: Kutsal	43
1.2.3. Din ve Maneviyatı Kutuplaştırmanın Riskleri	44
1.2.4. Din, Maneviyat ve Yaşam Amacı	47
1.2.5. Din, Maneviyat ve Amaç Türleri	52
1.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE KİMLİK GELİŞİMİ.....	55
1.3.1. Ergenlik Dönemi ve Kimlik	55

1.3.2. Kimlik Gelişimini Ele Alan Kuramlar	56
1.3.3. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi ve Amaçlar	65
1.3.4. Amaç Türleri ve Kimlik Gelişimi	69
1.3.5. Din, Maneviyat ve Kimlik Gelişimi	73
1.4. İYİ OLUŞ..	79
1.4.1. İyi Oluş Türleri	80
1.4.2. Ergenlik Döneminde İyi Oluş.....	85
1.4.3. Bitmeyen Mutluluk Arayışı ve Hedonik Adaptasyon	87
1.4.4. Üç Faktörlü İyi Oluş Modeli	88
1.4.5. Amaçlar ve İyi Oluş	90
1.4.6. Amaç Türleri ve İyi Oluş.....	93
1.4.7. Din, Maneviyat ve İyi Oluş	95

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ-DİNİ İÇERİKLİ YAŞAM AMAÇLARI GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI

2.1. Programın Literatürel Arka Planı	100
2.2. Grup Rehberliğinde Kullanılan Bazı Temel Kavram ve Uygulamalar.....	106
2.3. Programın Oturumları, Kazanımları ve İçeriği	126
2.4. Programının Amaçları	140
2.5. Kimlik Gelişimi Açısından Manevi Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği.....	141
2.6. İyi Oluş Açısından Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği ..	146

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	152
3.2. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programının Hazırlanması.....	153
3.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	154
3.4. Veri Toplama Araçları.....	156
3.5. Veri Analizi... ..	157

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

4.1. Bulgular	158
4.1.1. Kimlik Gelişimine İlişkin Bulgular	158
4.1.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular	162
4.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular	164
4.2. Bulguların Değerlendirilmesi	167
4.2.1. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin Ergenlerin Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	167
4.2.2. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi	175
4.2.3. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programının Genel Olarak Değerlendirilmesi	181
SONUÇ VE ÖNERİLER	205
KAYNAKÇA	211
EKLER.....	235
Ek 1: Kullanılan Ölçekler	235
Ek 2: Özgeçmiş	238
Ek 3: Araştırma Etik Kurulu Onayı.....	239
Ek 4: Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı	240

KISALTMALAR

Akt: Aktaran

c.c.: Celle Celaluhu

DA: Dışsal Amaçlar

İA: İçsel Amaçlar

KGBT: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği

MADİYA-GR: Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği

MDR: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

n: Eleman Sayısı

p: Anlamlılık

PDR: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

s.a.v.: Salallahu Aleyhi Vessellem

U: Mann-Whitney U Testi

vb: ve benzeri

vs.: vesaire

Z: Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Yaşam amacı İçerikleri.....	27
Tablo 2. Yaşam amaçlarını değerlendirmenin dört motivasyonel nedeni	30
Tablo 3. Kimliğin parçaları.....	56
Tablo 4. Erikson'un yaşam boyu sekiz dönemi	59
Tablo 5. İyi oluşun kuram güdümlü boyutlarının tanımları.....	84
Tablo 6. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Grup Oturumları ve Kazanımları.....	127
Tablo 7. Araştırmanın Modeli	152
Tablo 8. Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	155
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları.....	158
Tablo 10. Deney Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	159
Tablo 11. Deney Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	159
Tablo 12. Kontrol Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	159
Tablo 13. İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları	160
Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunun “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları	160
Tablo 15. Deney Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	161
Tablo 16. Deney Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması” Düzeyleri Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	161
Tablo 17. Tablo Kontrol Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	161
Tablo 18. “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları	162
Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubunun “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları.....	162

Tablo 20. Deney Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....	163
Tablo 21. Deney Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....	163
Tablo 22. Kontrol Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları....	163
Tablo 23. Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	164
Tablo 24. Deney ve Kontrol Grubunun “Psikolojik İyi Oluş” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları	164
Tablo 25. Deney Grubu “Psikolojik İyi Oluş” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	165
Tablo 26. Deney Grubu “Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	165
Tablo 27. Kontrol Grubu “Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	165
Tablo 28. Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları	165

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Konu ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren model	12
Şekil 2. Marcia'nın ile Luyckx ve Arkadaşlarının Önerdiği Kimlik Boyutları	63
Şekil 3. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları	83
Şekil 4. Üç faktörlü iyi oluş modeli	89
Şekil 5. Yolunu arayan insan	129
Şekil 6. Tahterevalli metaforu	131
Şekil 7. Yol tarifi	132
Şekil 8. Dalgalanma metaforu.	135
Şekil 9. Dünya insan ilişkisi	138
Şekil 10. Din/maneviyat, yaşam amaçları ve kimlik gelişimi ilişkisi.....	146
Şekil 11. Din/maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş ilişkisi	147

ÖNSÖZ

Yaşam amaçları uzun dönemli amaçlar olup içeriğine göre yaşamı etkilemekte ve yönlendirmektedir. Bu bağlamda amaçların içeriği kimlik gelişimi ve iyi oluş için kritik bir önem taşımaktadır. Çalışma kapsamında ele alınan içsel yaşam amaçları (kendini kabul, ilişki, topluma katkı, sağlık), kişinin benliğiyle uyumlu ve temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan amaçlardır. Dışsal yaşam amaçları (para, ünlü olma, imaj) ise diğer insanların onay ve beğenisini almaya dönük amaçlardır. Bu nedenle, bireylerin olumlu amaçlar (içsel amaçlar) peşinde koşması ve riskli amaçlara (dışsal amaçlar) odaklanmamaları için bu amaçlar hakkında farkındalık sahibi olmaları ve öz düzenleme yapabilmeleri gerekir. Bu noktada din ve maneviyat, farkındalık ve öz düzenleme yoluyla insanların yaşam amaçlarını belirlemelerine katkı sağlayarak kimlik gelişimi ve iyi oluş üzerinde etkili olabilmektedir. Çünkü din, yaşamın farklı yönleriyle ilgili amaçlar ve değerler ortaya koyarak insanın varlığına ve yaşamına anlam kazandırmaktadır. Bu bağlamda geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programı, alan yazında içsel amaçlara verilen önemin artırılması ve dışsal amaçlara verilen önemin azaltılması gerektiğinden hareketle, bu amaçları manevi ve dinî açıdan ele alarak oluşturulmuştur.

Ergenlik döneminin en önemli gelişimsel görevi kimlik kazanımıdır. Kimlik, bir kişinin kendisini tanımlama biçimidir. Ergenler kimlik arayışı ile birlikte amaç arayışı içine girmekte ve çeşitli amaçlara yönelebilmektedir. Ergenlik döneminde önemli olan bir diğer konu ise ergenlerin iyi oluş halidir. Çünkü iyi oluş, ergenlik dönemindeki duygusal dalgalanmalar ve zihinsel arayışlarla ilişkili önemli bir konudur. İyi oluş yaşamda olumlu duyguları daha çok hissetme, yaşamdan doyum alma, ilişki, kendini kabul, özerklik, anlamlı ve amaçlı bir yaşam gibi yeterliliklere sahip olma düzeyi ile ilişkilidir. Ergenlerin iyi oluşu üzerinde etkili olan değişkenlerden biri, yine takip ettikleri amaçların içeriğidir. Dolayısıyla ergenlik döneminde kimlik gelişimini ve iyi oluşu artırmak için ergenlerin anlamlı ve faydalı amaçlar belirleyebilmesi önemli bir kazanımdır. Dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçlar, kimlik gelişimi ve iyi oluş için önemli olan amaçlardır. Din ve maneviyat ise amaç belirleme, kimlik gelişimi ve iyi oluşu artırma noktasında işlevsel bir kaynaktır. Bu bağlamda geliştirilen MADİYA-GR programı, ergenlerin manevi ve dinî açıdan içsel amaçlara daha fazla yönelmelerini ve değer vermelerini, dışsal amaçlara ise daha az yönelmelerini ve önem vermelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu şekilde, ergenlerin yaşam amaçları konusundaki farkındalıklarını manevi ve dinî açıdan destekleyerek, kimlik gelişimlerini ve iyi oluş düzeylerini artırmak amaçlanmıştır.

Çalışma giriş, kavramsal çerçeve, yöntem, bulgular, bulguların değerlendirilmesi ve sonuç bölümlerinden oluşmaktadır. Giriş kısmında araştırmanın konusu, amacı, önemi, hipotezleri, sınırlılıkları ve ilgili araştırmalar hakkında bilgiler verilmiştir. Kavramsal çerçevede öncelikle yaşam amaçları, amaçların önemi ve içerikleri (içsel ve dışsal) ele alınmıştır. Sonraki başlıkta din ve maneviyat ilişkisi; din ve maneviyatın yaşam amaçları üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Daha sonra kimlik gelişimini ele alan kuramlar, kimlik ve amaç (türleri) ilişkisi, din/maneviyat ve kimlik konusu ele alınmıştır. İyi oluş başlığında ise iyi oluş türleri, iyi oluşun amaç (içerikleri) ve din/maneviyatla ilişkisine değinilmiştir. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği başlığı altında ise programın arka planı, amaçları, kazanımları ve programda önemsenen kavram ve uygulamalar tanıtılmıştır. İkinci bölümde

araştırmanın yöntemi ve deseni, programın hazırlanma süreci, örneklem ve seçimi, veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü bölümde araştırma bulgularına, dördüncü bölümde ise bulguların değerlendirilmesine, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmanın başından sonuna kadar katkısı olan pek çok kişi bulunmaktadır. Öncelikle bu anlamlı yolculuğun başından sonuna kadar desteğini, anlayışını, rehberliğini, samimiyetini, sevgisini ve şefkatini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Adem ŞAHİN'e çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde bulunan Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR ve Prof. Dr. Orhan GÜRSU hocalarıma, tez jürimde bulunarak önemli değerlendirme ve katkılarda bulunan Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMETOĞLU ve Doç. Dr. Ayşe Burcu GÖREN hocalarıma çok teşekkür ederim. Doktora yolculuğuna beraber çıktığımız dönem arkadaşlarım Ayşe GÖKMEN ve Said SAMİ'ye ve diğer arkadaşlarım Abdullah ALDEMİR, Oğuzhan YILDIRIM, Abdullah KALKAN, Gamze KARA, Mehmet ELMAS ve Mehmet GAZEL'e çok teşekkür ederim. Son olarak bu yolculuğun çilelerini en çok çeken kıymetli eşim Fatma Zehra hanıma, şükründen aciz olduğumuz yavrularımız Meryem Azra ve Hatice Kübra'ya çok teşekkür ederim.

GİRİŞ

1. Araştırma Konusu

İnsan, belirleyebildiği amaçlarla hayatına yön veren bilinçli bir varlıktır. Anlamlı amaçlara sahip olmak, kişinin yaşamına derinlik katan inançlar geliştirmesini sağlar. Ancak amacını bulmakta zorlanan veya belirsizlik yaşayan bireyler, yön duygusundan yoksun olarak yaşamlarını anlamsız hissedebilirler. Dolayısıyla yaşamında net bir amaç bulmak, insanın mutluluğu ve tatmini için hayati öneme sahiptir (Ryff, 1989: 1072). Yaşam amacının hayattaki önemini kavramak için basit bir soru sorulabilir: "Eğer hayatımda bir amacım olmasaydı yaşamım nasıl olurdu?". Yaşamında bir amacı olmayan ve bir yönelim duygusuna sahip olmayan birey, eylemlerini ve seçimlerini yönlendirme konusunda yetersizlik hissederek boşluk duygusuna düşebilir.

Yaşam amaçları insanı anlamsızlık duygusundan korumakta ve bunun sonucunda ortaya çıkabilecek varoluşsal boşluk, stres, can sıkıntısı, yabancılaşma, depresyon, saldırganlık, intihar vs. gibi sorunlara karşı önleyici olabilmektedir (Frankl, 2018b: 152-154; Yalom, 2018b: 565; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011). Ancak günümüz toplumunda yaşamı devam ettirmeyi sağlayan araçlar gelişmiş olsa da amaçları olmayan insan sayısı artmaktadır (Frankl, 2018b: 152). Yine benzer şekilde insanların zamanları genişlemiş olsa da bu zamanları değerlendirebilecek amaçları bulunmamaktadır (Frankl, 2018b: 121). Bu da çağımızın en önemli sorunlarından biri olan *meşgalesizlik sorununa* işaret etmektedir (Carrel, 2019: 175). Anlamlı amaçlar için çaba ve yönelim içinde olmayan bireyler varoluşsal boşluğa sürüklenmekte, kimlik gelişimleri ve iyi oluşları zarar görmektedir. Bu sebeple insanın varoluşsal boşluğa ve anlamsızlığa düşmemesi için ihtiyaç duyduğu amaçlarını belirlemesi ve bunlar için bir çaba ortaya koyması gerekir (Baumeister, 1991: 29-33; Baumeister & Vohs, 2002: 610). Çünkü yaşam amaçlarının varlığı ve bu amaçlar için çaba göstermek yaşama bir dinamizm ve hareket katmaktadır (Csikszentmihalyi, 2021: 310; Yalom, 2018b: 615).

Amaçlarla ilişkili olan "kişisel çabalar" kavramı, bir kişinin genellikle ulaşmaya çalıştığı belirli amaçları ifade etmektedir. Ancak bu çabalar sadece

başarılmak istenen şeylerle ilgili değildir, aynı zamanda kim olmaya çalıştığımızla da bağlantılıdır. Çünkü bir kişinin kimliğinin temel yönleri, genellikle amaçlarının yön verdiği ve şekillendirdiği alanlardır. İnsanlar neyi başarmak istedikleriyle değil, aynı zamanda kim olmak istedikleriyle de meşgul olmaktadır (Emmons, 2005: 732). Özellikle ergenlik döneminde bireyin kimlik arayışıyla birlikte amaç arayışı da ortaya çıkmaktadır. Takip edilen amaçlar ise kimlik gelişimini etkileyen bir geri bildirim mekanizması olarak işlev görmektedir. Dolayısıyla bu süreç, ergenlerin kimliklerini ve geleceklerini şekillendirirken kritik bir rol oynamaktadır (Malin vd., 2014).

Ergenlerin amaç belirlemeleri, kimlik gelişiminin yanında onların iyi oluşuna da katkı sağlamaktadır (Eryılmaz, 2011a; Oğuz Duran ve Tan, 2013). Ergenlik döneminin getirdiği değişim ve zorluklar karşısında iyi oluşu korumak ve kimlik gelişimini devam ettirmek için yaşam amaçları önemli olmasına rağmen günümüzde gençler arasında kendini tanıma ve yaşam amaçlarını belirleme konusunda ciddi sıkıntılar ve arayışlar görülmektedir. Bunun sonucunda da kimlik bocalaması veya bunalımı sorunu derinleşerek artmaktadır. Bu sorunun yaygınlığı konusunda hemen hemen uzmanlar arasında bir görüş birliği vardır (Hökelekli, 2016: 71). William Damon (2008) “The Path to Purpose: Helping Our Children Find Their Calling in Life” isimli kitabında, yaptığı araştırmadan yola çıkarak birçok gencin lise ve üniversite eğitimi boyunca yaşamını amaçsız ve plansız sürdürdüğünü ve bu doğrultuda kendilerini harekete geçirebilecek olanakları ve alternatifleri değerlendirmekten uzaklaşarak kendilerini riske atabilecek davranışlar sergilediğini ve yanlış kararlar verdiğini belirtmektedir (Damon, 2008; akt. Santrock, 2020: 486-437). Toprak’ın (2024) yaptığı araştırmada liseli ergenler amaç belirlemede zorlanmakta ve önemli bir kısmı faydalı/işlevsel olmayan amaçlar peşinde koşmaktadır. Sayar (2019) ise çalıştıkları gençler üzerinde çok ciddi bir anlam boşluğunun olduğunu ve bu gençlerin uğruna mücadele verecekleri amaçlardan uzak olduklarını belirtmektedir. Dolayısıyla günümüzde gençler arasında anlamsızlık, amaçsızlık veya anlamsız amaçlar gün geçtikçe artmaktadır (Sayar, 2019: 33).

Ergenlik dönemindeki amaç gelişimini araştırmak, gençlerin sadece bir amaca sahip olmalarını değil, aynı zamanda bu amaçların içeriğini de incelemeyi gerektirir. Bu içerik; gençlerin hangi amaçlara ulaşmayı istedikleri, bu amaçlara ulaşmak için hangi stratejileri benimsedikleri ve bu amaçlara yönelme motivasyonlarını içeren bir dizi faktörü kapsamaktadır. Gençlerin amaçlarının içeriğini anlamak; bu amaçların kökenini, diğer yaşam alanlarıyla etkileşimlerini ve bu amaçların gençlerin gelişimi üzerindeki etkilerini kavrayabilmek açısından kritik bir öneme sahiptir (Malin vd., 2014: 2). Yani insanın varoluşu ve psikolojik sağlığı için bir amaca bağlanması ve bu amacı takip etmesi önemli olsa da insanın takip ettiği *amacın içeriği* daha önemli hale gelmektedir (İlhan, 2009: 87). Bu sebeple kimlik gelişim sürecinde amaç arayışı içine giren ergenin ne tür amaçlar peşinde koştuğu önemlidir.

İnsanların öncelikleri, hedefleri ve endişeleri genel yaşam kalitelerinin temel belirleyicileridir. Önemli/anlamli yaşam amaçlarına sahip olmak ve bu amaçlara doğru ilerlemek uzun vadeli iyi oluş için esastır (Emmons, 2005: 734). Ayrıca birçok amaç önemsiz veya yüzeyseldir; günlük işleyiş için gerekli olmasına rağmen yaşamın anlamli olduğu duygusuna katkıda bulunma potansiyeli çok düşüktür (Emmons, 2003: 107). Alan yazında yaşam amaçları içsel amaçlar (kendini kabul/kişisel gelişim, yakınlık/ilişki, topluma katkı/yardımseverlik, fiziksel uygunluk/sağlık) ve dışsal amaçlar (finansal başarı/para, sosyal tanınma/şöhret/ ün, çekici görünüm/ımaj) olarak ikiye ayrılmaktadır (Kasser & Ryan, 1996: 281). İçsel yaşam amaçları psikolojik sağlık üzerinde olumlu katkılar sağlarken dışsal yaşam amaçları psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir (İlhan, 2009: 14). Bu sebeple içsel amaçlara verilen önemi artıran ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltan değişkenlerle ilgili çalışmaların yapılması gerektiği belirtilmektedir (Kasser, 2015: 87). Dolayısıyla ergenlerin amaç içerikleri açısından farkındalık sahibi olmalarını, anlamli/faydalı amaçlar belirlemelerini veya dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçları takip etmelerini sağlayan bakış açılarını kazanmaları önemlidir.

Ergenlerin anlamli amaçlar belirlemesi (Emmons, 2005: 734; 2003: 107), takip ettikleri amaçların nedenlerini bulması (Malin vd., 2014: 2) ve amaçlarını çerçeveselendirilmesi (anlamlandırması) (Emmons, 2003: 115) noktasında bakış açısı kazandıracak konulardan biri ergenlerin manevi-dinî bakış açılarıdır. Çünkü din ve

maneviyat insanın amaçlarını belirlemede veya bu amaçları anlamlandırmada etkili olabilecek değişkenlerden biridir (Bahadır, 2018; Baumeister, 1991; Corey, 2008; R. A. Emmons, 2005; Hill & Pargament, 2003; Pargament, 1999; Rye vd., 2013; Toprak, 2018, 2024). Örneğin din ve maneviyat farkındalık kazandırma ve öz düzenleme yapma yoluyla amaç belirleme ve gerçekleştirme süreçlerine katkı sağlayabilmektedir (R. A. Emmons, 1998; Geyer & Baumeister, 2005; Kara, 2020; Pargament & Mahoney, 2021). Dolayısıyla kimlik gelişimi için amaç arayışı içine giren ergenlerin yaşam amacını ve içeriklerini manevi ve dinî açıdan anlamlandırmaları onların kimlik gelişimine ve iyi oluşuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin yaşam amaçlarını belirlemede zorlanması, kendilerini amaçsız olarak görmeleri ve faydasız amaçlar peşinde koşmalarının önlenmesi için manevî-dinî yönlerinin güçlendirilerek desteklenebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin vaktinin önemli bir bölümünü geçirdiği okul ortamlarında yapılacak kapsamlı çalışmaların ve uygulamaların önemli olduğu söylenebilir. Yaşam amaçları ile ilişkili çalışmaları olan İlhan (2021) okul ortamında, öğrencilerin diğer gelişimlerinin yanında yaşam amaçlarını belirleme süreçlerinde de desteklenmeleri gerektiğini ve bu konuda deneysel çalışmaların yapılabileceğini ifade etmektedir (İlhan, 2021: 97). Bununla birlikte insanlar arasında hızla artan anlamsızlık ve amaçsızlık sorununa yönelik maneviyatı içine alan çalışmaların (eğitim, seminer, araştırma, etkinlik vs.) yapılabileceği belirtilmektedir (Toprak, 2018). Yine lisede çalışan rehber öğretmenler, liseli ergenlerin amaç belirleme konusunda zorluk yaşadığını ve bu süreçte onlara destek olmak amacıyla grup rehberliği çalışmalarının gerekli olduğunu düşünmektedir. Ayrıca, rehber öğretmenlerin önemli bir kısmı, amaç belirleme sürecinde manevi ve dinî konuları önemli görmektedir (Toprak, 2024). Yaşam amacının olmaması veya takip edilen amaçların anlamlı olmaması; bireyin kimlik gelişiminin zarar görmesine, yaşamını boşlukta hissetmesine ve anlamsız bulmasına ve iyi oluşunu kaybetmesine sebep olabilir. Bu sebeple bu çalışmanın temel konusu, ergenlerin amaç arayışlarına katkı sağlamak noktasında *Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği* (MADİYA-GR) programını geliştirmek ve bu programın uygulanması ile ergenlerin iyi oluş düzeylerini (öznel ve psikolojik iyi oluş) ve kimlik gelişimini desteklemektir.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Alan yazında yaşam amaçlarını manevi-dinî açıdan ele alan kapsamlı bir grup rehberliği programına rastlanılmadığı gibi böyle bir programın kimlik gelişimi ve iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmaya da rastlanılamamıştır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, araştırma kapsamında geliştirilen Manevi Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının ergenlerin kimlik gelişimi, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir.

Grup rehberliği çalışmaları katılımcıların kendilerini tanıma ve gerçekleştirme süreçlerine katkı sağlayan uygulamalardır. Dolayısıyla bu çalışma Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının geliştirilmesi açısından önemlidir. Çünkü MADİYA-GR programı, ergenlerin kişisel amaçlarını gözden geçirerek öz düzenleme yapmasına, dışsal amaçlardan uzaklaşmasına ve içsel amaçları daha çok önemsemesine katkı sağlayarak yaşamlarını olumlu anlamda etkileyebilir. Alan yazında, yaşam amaçlarını ve manevi-dinî konuları içeren çalışmalar bulunmakla birlikte, bu konulara kapsamlı ve bütüncül bir şekilde odaklanan çalışmalar sınırlıdır. Örneğin; liseli ergenlere yönelik geliştirilen rehberlik etkinlik kitabında amaçlara daha çok yer verilmekle birlikte manevi dinî konular çok az yer almaktadır (MEB, 2020b). Bunun yanında incelenen çalışmalarda yaşam amacı içerikleri ve bu amaçları manevi ve dinî açıdan ele alan kapsamlı bir programa ve uygulamaya rastlanılamamıştır (Eryılmaz, 2010b, 2012b; Noble & McGrath, 2015; Stillman vd., 2012). Dolayısıyla geliştirilecek olan grup rehberliği programı alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Din psikolojisi alanında yapılan çalışmaları inceleyen güncel bir çalışmada deneysel çalışmaların deneysel olmayan çalışmalara göre az sayıda olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda din psikolojisi alanında yapılan araştırmaların niteliğini artırmak ve psikoloji içindeki yerini güçlendirmek için deneysel çalışmaların yapılmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Turan, 2020: 117). Yaptığımız çalışma, bu önemli konuya katkı sağlamasının yanında geliştirilen MADİYA-GR programı sonraki deneysel araştırmalarda kullanılabilir bir araç olması açısından önemlidir.

Dolayısıyla araştırmacılar ve uygulayıcılar geliştirilen MADİYA-GR programının farklı değişkenler üzerindeki etkisine yönelik araştırmalar yaparak alana önemli katkılar sağlayabilir.

Bu çalışmada seçilen gelişim dönemi ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi ergenlerin kimlik gelişim noktasında amaç arayışı içinde olduğu bir dönemdir. Maneviyat ve din, kimliğin önemli parçaları olmakla birlikte amaçlar üzerinde etkili olan bir değişkendir. Ergenlik döneminde kimlik gelişimi ile amaç arayışı birbirine paralel gittiği için ergenlerin anlamlı amaçlar belirlemesi gerekir, yoksa kimlik karmaşası veya arayışı devam edebilir. Dolayısıyla ergenlerin yaşam amaçları hakkında farkındalık sahibi olması, amaçlarını manevi-dinî açıdan anlamlandırması ve anlamlı amaçlara yönelmesi onların kimlik gelişimine katkı sağlayabilir.

Ergenlik dönemi için önemli olan konulardan biri iyi oluştur. İyi oluşa katkı sağlayan iki konu ise yaşam amacı ve din/maneviyattır. Ergenlik döneminde duygusal dalgalanmalar yaşandığı için anlamlı yaşam amaçları belirleyebilmek yaşama bir yönelim duygusu katarak iyi oluşu artırma, sürdürme ve zor zamanlarda korumaya katkı sağlayabilir. MADİYA-GR, yaşam amacını belirlemiş olan veya belirleyecek olan ergenlerin yaşam amaçlarını manevi-dinî açıdan anlamlandırarak hem daha anlamlı içsel amaçlara (topluma katkı, kişisel gelişim, yakın ilişki, fiziksel sağlık) yönelmelerine hem de iyi oluş düzeylerini artırmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca dışsal yaşam amaçlarını (para, popülerlik, fiziksel görünüm) manevi-dinî açıdan değerlendirmek, ergenlerin bu amaçlara aşırı odaklanmalarını engelleyebilir. Böylece gençlerin kimlik gelişiminin ve iyi oluşunun olumsuz etkilemesini önleyebilir.

Bu alışma kapsamında ortaya konacak bulgular din psikolojisi ve manevi danışmanlık ve rehberlik (MDR) alanlarına teori ve uygulama açısından katkı sağlayabilir. Örneğin; MADİYA-GR programı, gençlik merkezleri ve kredi yurtlarında kalan öğrenciler için uygulanan manevi rehberlik çalışmalarına katkı sağlayabilir. Buna yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu program aynı zamanda manevi danışmanların kendi çalışmalarını planlamaları noktasında bir kolaylık ve işlevsellik sağlayabilir.

Bu çalışma psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) uygulamalarına da katkıda bulunabilir. Örneğin MADİYA-GR programı manevi hoşnutsuzluk, amaçsızlık ve iyi oluş sorunlarına düşmeden önce önleyici bir rol üstlenerek ortaya çıkabilecek olası risklere karşı koruyucu bir rol üstlenebilir. Bu açıdan bu çalışmanın iyileştirici/geliştirici işlevinin yanında önleyici bir rolü de bulunmaktadır. Okullarda çalışan okul psikolojik danışmanları kimlik gelişimi, yaşamın amacı, öznel ve psikolojik iyi oluşa ilişkin sorun yaşayan öğrencilere geliştirilen grup rehberliği programını kullanılarak destek olabilir.

Bu çalışmanın katkı sağlayabileceği alanlardan biri de pozitif psikolojidir. MADİYA-GR programı oluşturulurken pozitif psikolojiden yararlandığı gibi bu program da sonraki süreçte pozitif psikoloji uygulamalarında ve araştırmalarında kullanılabilir. Programın pozitif psikolojinin incelediği konular üzerindeki etkisi incelenebilir.

Bu araştırma, ergenlere yönelik manevi ve dinî temalarla bağlantılı yaşam amacı grup rehberliği programlarının literatürdeki eksikliklerini göz önünde bulundurarak oluşturulduğu için politika yapıcılar için de önemli sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Çünkü mevcut rehberlik programlarında manevi-dinî unsurların yetersizliği, ergenlerin kişisel ve manevi gelişimlerini bütüncül bir şekilde destekleyen programlara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, ergenlerin manevi-dinî gelişimini ele alan daha fazla araştırma yapılması ve mevcut rehberlik programlarının bu anlamda daha da zenginleştirilmesi, öğrencilerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve anlamlı bir yaşam sürmelerine katkı sağlaması açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, politika yapıcılar, ergenlerin manevi-dinî gelişimini ve farkındalığını ele alan daha fazla araştırma ve çalışma yapılmasını teşvik edebilir, kararlar alabilir.

Eğitim ve rehberlik hizmetleri yanında din psikolojisi ve manevi danışmanlık alanında da gençlere yönelik yapılacak çalışmalarda MADİYA-GR gibi programlara yer verilmesi ve bu noktada politika yapıcılar tarafından destek ve imkanların sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmacı tarafından geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının uygulanması bağlamında oluşturulan hipotezler aşağıda bulunmaktadır:

H1.1. MADİYA-GR'nin uygulandığı deney grubunda kimlik gelişiminin olumlu bir boyutu olan “içsel yatırımla özdeşleşme” düzeyi anlamlı düzeyde artmaktadır.

H1.2. MADİYA-GR'nin “içsel yatırımla özdeşleşme” düzeyi üzerindeki etkisi bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H1.3. MADİYA-GR'nin uygulanmadığı kontrol grubunda kimlik gelişiminin olumlu bir boyutu olan “içsel yatırımla özdeşleşme” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

H2.1. MADİYA-GR'nin uygulandığı deney grubunda kimlik gelişiminin olumsuz bir boyutu olan “seçeneklerin saplantılı araştırılması” düzeyi anlamlı düzeyde azalmaktadır.

H2.2. MADİYA-GR'nin “seçeneklerin saplantılı araştırılması” düzeyi üzerindeki etkisi bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H2.3. MADİYA-GR'nin uygulanmadığı kontrol grubunda kimlik gelişiminin olumsuz bir boyutu olan “seçeneklerin saplantılı araştırılması” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

H3.1. MADİYA-GR'nin uygulandığı deney grubunda “Ergen Öznel İyi Oluş” düzeyi anlamlı düzeyde artmaktadır. Bu etki bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H3.2. MADİYA-GR'nin “Ergen Öznel İyi Oluş” düzeyi üzerindeki etkisi bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H3.3. MADİYA-GR'nin uygulanmadığı kontrol grubunda “Ergen Öznel İyi Oluş” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

H4.1. MADİYA-GR'nin uygulandığı deney grubunda “Psikolojik İyi Oluş” düzeyi anlamlı düzeyde artmaktadır. Bu etki bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H4.2. MADİYA-GR'nin “Psikolojik İyi Oluş” düzeyi üzerindeki etkisi bir aylık izleme testlerinde de devamlılık göstermektedir.

H4.3. MADİYA-GR'nin uygulanmadığı kontrol grubunda “Psikolojik İyi Oluş” düzeyinde anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Adana'nın Kozan ilçesinde yer alan Yusuf Baysal Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları kimlik gelişimi, öznel ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin ölçtüğü çerçeveye sınırlıdır. Araştırma, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların anket formunda yer alan ifadelerle verdikleri cevaplar ve bunların temsil gücüyle sınırlıdır.

3. Araştırmanın bulguları, araştırmacı tarafından geliştirilen MADİYA-GR programının içeriği, süresi ve araştırmacının uygulamadaki etkisi ile sınırlıdır.

4. Araştırmanın bulguları, uygulamaya katılan öğrencilerin motivasyonları ile sınırlıdır.

5. Konu ile İlgili Araştırmalar

Bu çalışma kimlik gelişimi ve iyi oluş bağımlı değişkenleri ile din/maneviyat ve amaç içeriklerini kapsayan grup rehberliği programını içermektedir. Dolayısıyla geliştirilen Manevi Dini İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programı alan yazın ve ilgili araştırmalar temel alınarak geliştirilmiştir.

Alan yazında din/maneviyat ve yaşam amaçlarını birlikte ele alan uygulamalı çalışmalara ve grup rehberliği programlarına yeterince rastlanılmamıştır. Eryılmaz, ergenlerin yaşam boyu takip edecekleri amaçlar belirlemelerine yardımcı olacak bir grup rehberliği programı geliştirmiştir. Program, ergenlerin ihtiyaçlarını karşılamış ve

amaç belirleme sürecine katkı sağlamıştır (Eryılmaz, 2010b). Eryılmaz, bu çalışmadaki grup rehberliği programını geliştirerek liseli öğrencilere tekrar uygulamıştır. Bu çalışmada da programın, ergenlerin yaşam amacı belirlemelerine ve yaşam doyumlarını artırmalarına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2012b, ss. 11-12). Bu çalışmanın bizim çalışmamızla ilgili farklılıkları bulunmaktadır. Eryılmaz'ın çalışması yaşam amaçlarını belirlemeye dönüktür. Çalışmamız amaç belirlemeyi önemsemesinin yanında amaç içeriklerini de kapsamaktadır. Eryılmaz'ın çalışmasından bir farkı da amaçların din ve maneviyat açısından ele alınmasıdır.

Din psikolojisi alanında din ve maneviyatla ilişkili deneysel çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bir araştırmada, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımının İslâmî inançlarla entegrasyonu yoluyla dini danışmanlık alanında yenilikçi bir model geliştirilmesi hedeflenmiştir. Grupla danışma şeklinde uygulanan bu modelin, dini ilimlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini, otomatik düşüncelerin sıklığını ve Kısa Semptom Envanteri ölçümlerini anlamlı derecede azalttığı bulunmuştur (Şirin, 2013). 18-40 yaşları arasındaki bireyler üzerinde uygulanan Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Grupla Psiko-eğitim Programının, "Affetme Esnekliği", "Empati" ve "Stresle Baş Etme" üzerindeki etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karakaş, 2014). Liseli öğrenciler üzerinde uygulanan Kişilerarası Çatışma Çözme Becerilerini Din Temelli Geliştirme Programının kişilerarası çatışma çözme becerilerinin kazanılmasında ve geliştirilmesinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Küçükköse, 2018). Özel gereksinimli çocuk sahibi annelere yönelik manevi içerikli grup rehberliği programının uygulandığı bir çalışmada da katılımcıların olumlu dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı düzeyde bir artma; olumsuz dini başa çıkma, sürekli ve durumluk kaygı puanlarında ise anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir (Karagöz, 2020). Din ve değerler temelli Affetmeyi Geliştirme Psiko-eğitim Programının uygulandığı bir çalışmada ise ergenlerin affetme, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu; umutsuzluk düzeylerinde ise azalma olduğu bulunmuştur (Özan, 2024). Bu çalışmalar din ve maneviyat bağlamında olmakla birlikte yaşam amaçlarını (amaç içeriklerini) kapsayan çalışmalar değildir.

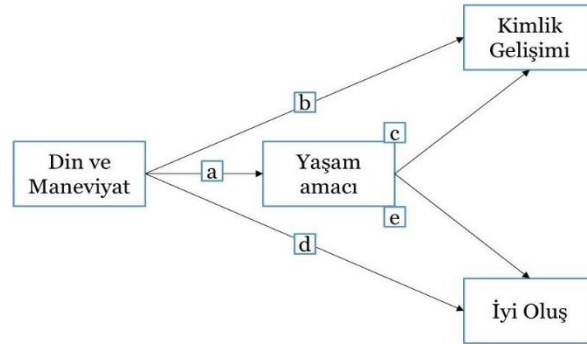
Ayrıca bu uygulamalı çalışmalar bizim çalışmamızdan farklı olarak ele aldığı konu, örneklem ve bağımlı değişkenler açısından farklılıklar göstermektedir.

Alan yazında din ve maneviyat ile yaşam amaçlarını içeren bazı program ve deneysel çalışmalara rastlanmıştır. Pozitif psikolojiye dayalı olarak pozitif eğitimin bir aracı olarak PROSPER adlı bir program geliştirilmiştir. "PROSPER" terimi, iyi oluşa katkı sağladığı belirlenen yedi temel unsuru ifade eden bir kısaltmadır: Pozitiflik, ilişkiler, sonuçlar, güçlü yönler, amaç, bağlılık ve dayanıklılık (Positivity, relationships, outcomes, strengths, purpose, engagement, and resilience). PROSPER, öğrenci iyi oluşunu ve başarısını artırma ve okulları destekleyici kurumlar olarak inşa etme potansiyeline sahip, kanıta dayalı okul uygulamalarını içermektedir. Bu programda amaç duygusunu geliştirmek için kullanılan uygulamalardan biri maneviyatı keşfetme uygulamasıdır. Çerçevenin yedi bileşeni, Avustralya Katolik Üniversitesi'ndeki Pozitif Psikoloji ve Eğitim Enstitüsü'nün on dört akademik üyesi tarafından onaylanmış ve elli dört eğitimci tarafından potansiyel yararlılığı kabul edilmiştir (Noble & McGrath, 2015: 1-5). Bu program önemli başlıkları ele almakta, amaç duygusunu geliştirmek için pek çok uygulama örneği yanında maneviyata da değinmektedir. Bu çalışmadan farklı olarak bizim çalışmamız özel olarak yaşam amacı içeriklerine ve bu amaçların manevi ve dinî açıdan ele alınmasına odaklanmaktadır.

Maddi arayışların ve amaçların manevi bir yaşamla uyumsuz ve çatıştığından hareketle yapılan korelasyonel ve deneysel bir araştırmada manevi deneyimler yaşadığını belirten kişilerin, cep telefonu gibi görünürlükle/gösterişle alakalı tüketim mallarına harcama yapma arzusunun daha düşük olduğu bulunmuştur. İkinci çalışma ise deneysel olup, manevi bir olayı hatırlayan katılımcıların daha az tüketim arzusu duyduğunu göstermektedir. Yani manevi bir olayı hatırlamaya odaklanmanın materyalist amaçları azalttığı tespit edilmiştir (Stillman vd., 2012: 6). Çalışmamızda ele alınan dışsal amaçlar (para, imaj, popülerlik) Stillman'ın ele aldığı tüketim kültürü ve materyalizmle alakalı amaçlar ile benzerlik taşımaktadır. Stillman ve arkadaşlarının materyalist arzuları azaltmak için maneviyatı ele aldığı gibi bizim çalışmamızda dışsal amaçlara yönelik olarak öz düzenleyici bir mekanizma olarak din ve maneviyatı önemsemektedir. Stillman ve arkadaşlarının çalışmasının bir yönü deneysel olmakla birlikte bir grup rehberliği çalışması değildir. Ayrıca bizim çalışmamızda materyalizm

ve tüketim kültürü ile alakalı amaç içerikleri ayrı ayrı ve derinlemesine, manevi ve dinî açıdan ele alınmaktadır.

MADİYA-GR programı hazırlanırken pek çok araştırmadan faydalanılmış olup bu araştırmalar çalışmamız için temel oluşturmaktadır. Bu bölümde aşağıdaki görselde yer alan değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalara yer verilmektedir.



Şekil 1. Konu ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren model

a) *Din/maneviyat ve yaşam amacı arasındaki ilişki:* Alan yazında yapılan araştırmalar, genel olarak din ve maneviyatla ilişkili değişkenlerin yaşam amaçları ile ilişkili olduğunu göstermektedir:

Din psikolojisi alanında, Logoterapi bakış açısıyla yapılan bir araştırmada, din ve amaç ilişkisinin önemi görülmektedir. Üniversitedeki idari ve akademik personele yönelik yapılan araştırmada, katılımcıların büyük bir kısmı (%77,4) dini inanç ve bilgilerinin yaşamlarının anlam ve amacını anlamalarına yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, yüksek dindarlık düzeyine sahip bireylerin %89,5'inin güçlü bir yaşam amacı duygusuna sahip oldukları; hayatlarını, kendilerine uygun amaçlar doğrultusunda sürdürdüklerine inandıkları tespit edilmiştir (Bahadır, 1999: 138-186). Liselerde okuyan ergenlere 'Din insanın hayatına bir amaç ve anlam kazandırır.' önermesine katılıp katılmadıkları sorulmuştur. Örneklemin çok büyük bir kısmının (% 96) soruya olumlu yanıt verdiği görülmüştür (Kartopu, 2015: 199-200). Genç ve orta yetişkinlik dönemindeki bireyler ise "*Hayatımın gerçek anlam ve amacını dinî inançlarımdan elde ederim.*" önermesine katılma oranı %80,4 olarak tespit edilmiştir (Balcı, 2011: 156). Yapılan nitel bir araştırmanın bulgularına göre, hayatlarında anlam ve amaç arayan birçok birey, yaşamlarını daha derin bir şekilde anlamlandırabilmek

amacıyla manevi yaklaşımlara yönelmektedir. Araştırma, manevi bir bakış açısına sahip olmanın, bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç edinmelerine önemli bir katkı sağladığını göstermektedir (Mohan & Uys, 2006: 53). Tirri ve Quinn (2010: 211-213) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin amaçlarını desteklemede maneviyat ve dinin rolü vaka analiziyle incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, gençlerin olumlu gelişimleri için amaçların manevi ve dinî bir bağlamda desteklenmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlişkisel araştırmalara bakıldığında içsel dini yönelim ve dini tutum ile yaşamın anlamı ve amacı ölçeği arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Karslı, 2020: 190). Bir diğer araştırmada içsel dini yönelim ve dini bağlılığın yaşam amacı ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, dışsal dini yönelim ile yaşam amacı arasında negatif yönde anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur (Ardelt, 2003: 65).

Din ve maneviyatın yaşam amacı ile ilişkisi yanında ne tür amaçlar üzerinde etkili olduğu da önemli bir konudur. Alan yazında amaç içerikleri ile ilgili yapılan araştırmalarda dindarlığın içsel amaçlarla pozitif yönde, dışsal amaçlarla ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Monis, 2021). Benzer şekilde içsel dindarlık içsel amaçlarla pozitif ilişkili, dışsal amaçlarla negatif ilişkili bulunmuştur. Dışsal dindarlık ise dışsal yaşam amaçlarıyla pozitif ilişki gösterirken, içsel yaşam amaçlarıyla herhangi bir ilişki bulunmamıştır (Steffen vd., 2015). Tarafımızdan yapılan araştırmada ise maneviyatın içsel yaşam amaçları ile pozitif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Maneviyatın sadece yaşantısal fenomenolojik boyutunun dışsal amaçla düşük düzeyde ilişkili olduğu, diğer boyutlarının (dindarlık, maneviyata bilişsel yönelim, varoluşsal iyi oluş) ise ilişkili olmadığı görülmektedir. Kurulan yapısal eşitlik modelinde ise maneviyat ile dışsal amaç arasında ilişki görünmez iken maneviyat içsel yaşam amacını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Toprak, 2018: 78-83).

Yapılan bir başka araştırmada katılımcılar tarafından manevi anlam yüklenen amaçların (Tanrı ile ilişkili, kutsal ve aşkın niteliklere sahip olarak algılanan amaçlar) diğer amaçlara göre daha çok önem verildiği, daha çok zaman ayrıldığı ve daha içsel bir motivasyonla takip edildiği sonucuna ulaşılmıştır (Mahoney vd., 2005: 258-260). Benzer şekilde bir başka araştırmada manevi çabalar (amaçların-kutsalla ilişkilendirilen amaçların), genellikle daha değerli olarak değerlendirilmekte,

ulaşılması daha kolay bulunmakta, içsel motivasyonla daha fazla ilişkilendirilmekte ve diğer amaçlara ulaşmada daha yüksek etkililiğe sahip olduğu gözlemlenmektedir (Emmons vd., 1998: 410).

b) *Din/maneviyat ve kimlik gelişimi arasındaki ilişki*: Alan yazında yapılan araştırmalar genel olarak din ve maneviyatla ilişki değişkenlerin kimlik gelişimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir:

Türkiye’de Din Psikolojisi alanında, ergenler üzerinde din ve kimlik ilişkisine yönelik yapılan ilk araştırmalardan birinde, din ile kimlik arasında genel olarak olumlu ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Dini hayat ile kimliğin mesleki rol ve cinsel kimlik boyutları arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ancak dini hayat ile kimliğin bağımsızlık boyutu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Dini hayat ile hayat felsefesi boyutunda ise herhangi bir ilişki tespit edilememiştir (Kula, 1993).

Sonraki yıllarda ergenler üzerinde yapılan din ve kimlik araştırmalarına bakıldığında, Kaleci (2016) ergenlerin dini gelişim seviyeleri ile dini kimlik düzeyleri arasında yüksek ve pozitif bir ilişki bulmuş, dini gelişimin dini kimliği anlamlı şekilde yordadığını tespit etmiştir. Kartopu (2015) ise kendisini dindar olarak gören ergenlerin, dindar olmayanlara kıyasla daha yüksek kimlik duygusu puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Kaleci ve Solmaz’ın (2019) araştırmasına göre ergenlerin kimliklerini tanımlarken %51,9 oranında, dini kimlik ifadesine başvurmuştur. İncedal (2019) ise, kararsız, kargaşalı ve bağımlı kimlik statülerinin dindarlık düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını; ancak yüksek düzeyde dindar ergenlerin başarılı kimlik statüsünün, orta düzeyde dindar olanlardan daha yüksek olduğunu; fakat yüksek ve düşük dindarlık düzeyleri açısından başarılı kimlik statüsü farklılıklarının anlamlı olmadığını tespit etmiştir.

Din ve kimlik ilişkisine yönelik bazı çalışmaların ise üniversite örnekleminde gerçekleştirildiği görülmektedir. Kartopu ve Hacıkeleşoğlu'nun (2016) yaptığı çalışma, kendilerini dindar olarak tanımlayan bireylerin kimlik duygusu puanlarının, dindar olmadıklarını belirten bireylerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sözer’in (2017) yaptığı çalışmada içsel dini yönelim ve dindarlık ile kimlik duygusundaki sorunlar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bununla birlikte, dışsal dini yönelim ile kimlik duygusundaki sorunlar arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Alan yazında kimlik ve din ilişkisine yönelik yapılan bazı çalışmaların, Almanya'daki Türkler üzerinde gerçekleştirildiği görölmektedir. Ayten (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, 12-24 yaş arasındaki bireylerde dindarlık ile başarılı kimlik, kimlik arayışı ve bağımlı kimlik statüleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak dindarlık ile kargaşalı kimlik statüsü arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Solaktaş (2020) ise Almanya'da yaşayan Türk gençleriyle yaptığı araştırmada, Türk ve Alman kimlikleri arasında gelgitler yaşayan gençlerin, kimlik çatışmalarına karşı dini inançları bir tampon mekanizma olarak kullandığını tespit etmiştir. Özdemir (2024) de dinin gençlere kimliklerini keşfetme ve güçlendirme konusunda rehberlik ettiğini, kimlik çatışmalarıyla başa çıkmada önemli bir rol oynadığını bulmuştur.

Din ve kimlik ilişkisine yönelik yurt dışında yapılan çalışmalarda, din ve kimlik arasında olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Bir araştırmada, dindarlığın kimlik bağılılığı ile pozitif, kimlik arayışı ve kimlik sıkıntısı (çözülmemiş kimlik sorunlarıyla ilişkili sıkıntıyı) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Sukumaran, 2010). Başka bir araştırmada ise, başarılı kimliğin yüksek düzeyde öznel, davranışsal ve bilişsel dindarlık ile ilişkili olduğu; dini yaşamın karmaşıklığının kimliğin genişlemesi ve derinlemesine araştırılmasıyla bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Negru-Subtirica vd., 2017: 14-16).

Polonya'da 14-18 yaş arasındaki 300 ergen üzerinde yapılan bir araştırmada, yüksek dindarlık düzeyinin daha yüksek kimlik bağılılığı ile ilişkili olduğu; dindarlık ile dağınık-kaçınma yönelimi kimlik stili arasında ise negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Czyżowska & Mikołajewska, 2014: 144-147). Üniversite öğrencileriyle yapılan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Grajales & Sommers, 2016; Moghanloo vd., 2010). Maneviyat ile ilgili yapılan bir araştırmada ise kimlik bağılılığı ile maneviyata bilişsel yönelim ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki; dağınık-kaçıncı kimlik stili ile maneviyatın varoluşsal iyi oluş boyutu arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Beaumont & Scammell, 2012: 360).

Alan yazındaki araştırmalar, genel olarak din ve maneviyat ile kimlik gelişimi arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Din ve maneviyat, kimlik bağlılığını artırmaya ve kimlik dağınıklığı veya karmaşıklığını nemeye veya azaltmaya yardımcı olmaktadır. Türkkan (2011), "Kimliğin Oluşumunda ve Korunmasında Dinin Rolü" başlıklı teorik çalışmasında bu durumu incelemiş; kimliğin oluşumunda ve korunmasında dinin önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, dinin bireyi kimlik karmaşası ve kimlik bunalımına karşı koruduğu belirlenmiştir (Türkkan, 2011).

c) *Din/maneviyat ve kimlik gelişimi arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü:* Alan yazında yapılan araştırmalar din ve maneviyat ile kimlik gelişimi arasında yaşam amacının aracı rolü olduğuna işaret etmektedir.

Din ve maneviyat ile kimlik gelişimi arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolünden bahsedebilmek için amaç ve kimlik gelişimi arasında da pozitif bir ilişkinin olması gerekmektedir. Kişisel amaç belirleme ve kimlik süreçlerinin incelendiği bir çalışmada, kimlik oluşumunun amaç belirleme süreciyle güçlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Çalışma, kimlik gelişimi ve hedef arayışının karşılıklı etkileşim içinde olduğunu göstermektedir. Özellikle bir alandaki kimlik bağlılığı veya kimlik keşfi arttıka, o alandaki kişisel amaç belirleme de artmaktadır. Belirlenen amaçlardaki ilerleme ise kimlik gelişimini yönlendirmektedir (Kvaskov vd., 2020: 3-4). Bu bağlamda Sheldon ve arkadaşlarının yaptığı araştırmalar da önemlidir. Elde ettikleri bulgulara göre bireylerin benlikleriyle (ilgi ve değerler) uyumlu amaçlar belirlemeleri, amaçlarda ilerlemelerini (Sheldon & Elliot, 1999: 482-485) ve kimlik gelişimini (Sheldon & Houser-Marko, 2001: 152-160) artırmaktadır.

Yaşam amacı ve kimlik gelişiminin paralel olması, hangi amaçların kimlik gelişimi için daha önemli olduğu sorusunu gündeme getirmektedir. Araştırmalar, dışsaldan ziyade içsel amaçların kimlik gelişimi için daha uyumlu olduğunu göstermektedir. Amaçların benliğe uyumlu olmasını, içsel ve özerk nedenlerle takip edilmesini ifade eden öz belirleme puanı ile içsel amaç yönelimi (içsel amaç puanlarından dışsal amaç puanlarının çıkarılarak elde edilir) arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Sheldon & Kasser, 1998: 1325). Benliğe uyumlu amaçlar ise, kimlik gelişimini artırmaktadır (Sheldon & Houser-Marko, 2001: 152-160). Diğer

araştırmalara bakıldığında kendini gerçekleştirme, içsel amaçlar ile pozitif; dışsal amaçlar ile negatif ilişkili bulunmuştur (Kasser & Ahuvia, 2002: 141-143; Kasser & Ryan, 1996: 283-285; Kim vd., 2003: 284; Ryan vd., 1999: 1517-1522; Schmuck vd., 2000: 231-233). Ayrıca benlik saygısı, içsel amaçlar ile pozitif; dışsal amaçlar ile negatif ilişkili bulunmuştur (Ryan vd., 1999: 1517-1522).

Koreli ve ABD'li öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma, bağımsız benlik kavramının içsel amaçlarla pozitif, dışsal amaçlarla ise negatif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçların önceliklendirilmesi, daha yüksek kendini gerçekleştirme ile ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, bağımlı benlik kavramı içsel amaçlarla negatif ilişkili iken dışsal amaçlarla anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Araştırmacılar, benlik ve kimlik gelişimi açısından, içsel ve özerk motivasyon ile temel psikolojik ihtiyaçlarla uyumlu içsel amaçların peşinden gitmenin önemini vurgulamaktadır (Kim vd., 2003: 283-287).

Alan yazında din ve maneviyat ile kimlik arasında yaşam amacının aracılık rolüne işaret eden bazı araştırmalar mevcuttur. zdemir'in (2024) yaptığı araştırmaya göre din, kimlik oluşum süreçlerinde gençlere yaşam amaçlarını belirleme ve seçimlerini yönlendirme konusunda rehberlik etmektedir. Diğer bir araştırmada ergenlerin %96'sı kimlik duygusu kazanımı noktasında dinin hayata amaç ve anlam kazandırdığı önermesini onaylamaktadır (Kartopu, 2015: 199-200). Alan yazında din ve maneviyat ile kimlik arasında içsel ve dışsal amaçların aracılık rolüne ilişkin bir araştırmaya rastlanılamamıştır. Ancak alan yazındaki araştırmalara göre içsel yaşam amaçları din/maneviyat ve kimlik gelişimi ile daha uyumlu amaçlar olarak görülmektedir. Bu doğrultuda bu çalışma, din ve maneviyat ile kimlik gelişimi arasında ki ilişkide içsel amaçların aracılık rolü olduğunu; din ve maneviyatın dışsal amaçlara verilen önemi azaltma yoluyla olumsuz kimlik gelişimini önleyebileceğini varsaymaktadır.

d) *Din/maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişki*: Bu araştırmanın diğer bağımlı değişkeni iyi oluştur. Alan yazında yapılan araştırmalar genel olarak din ve maneviyatla alakalı değişkenlerin iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir: *Dindarlık* (Anuştekin, 2023; Ergezen, 2024; Karaçalı, 2023; Y. Öztürk, 2017; S. şahin, 2024; Tura, 2019), *içsel dini yönelim* (Ardelt, 2003; Balcı, 2011; Göcen, 2024;

Karlı, 2019, 2021; Steffen vd., 2015), *dini yaşam* (Pür, 2022), *dini şuur* (Karlı, 2019), *içsel dini motivasyon* (Balcı, 2011), *dini inancın gücü* (Byron & Miller-Perrin, 2009) ve *maneviyat* (Anum & Dasti, 2016; Holder vd., 2010, 2016; Jahan & Khan, 2014; Kalaycı, 2019; Saleem, 2017; Sarı, 2022; Sezgin, 2023; A. Solmaz, 2019; A. N. Şahin, 2023; S. Şahin, 2024; Thauvoye vd., 2018; Toprak, 2018; Yoon vd., 2015) ile iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada da kurumsal ve özel dini pratikler, öznel maneviyat ve günlük manevi/dini deneyimler ile iyi oluş arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir (Yoon vd., 2015). Öte yandan, dışsal dini yönelim ile iyi oluş arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki bulunmuştur (Ardelt, 2003; Steffen vd., 2015). Bu çalışmaların bazıları ergenler üzerinde gerçekleştirilmiştir (Anuştekin, 2023: 87; Holder vd., 2016; Öztürk, 2017; Sezgin, 2023).

Bir araştırmada, din ve maneviyatın psikolojik iyi oluşun üç boyutuyla (kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı, kişisel gelişim) ilişkisi incelenmiştir. Örneklem dört gruptan oluşmaktadır: (1) yüksek dini katılım ve maneviyat, (2) yüksek maneviyat ama düşük dini katılım, (3) düşük maneviyat ama yüksek dini katılım, (4) düşük dini katılım ve maneviyat. Araştırmanın sonucunda, (1) ve (2) gruplarının psikolojik iyi oluşta yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, dindarlık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, maneviyatın üç boyutla da pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (Ivtzan vd., 2013).

e) *Din/maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü*: Alan yazında din, dindarlık ve maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı bir rolü görünmektedir.

Din ve maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracılık rolünden bahsedebilmek için yaşam amacı ile iyi oluş arasında da pozitif bir ilişkinin olması gerekmektedir. Yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalara bakıldığında yaşam amacının iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Byron & Miller-Perrin, 2009: 66-68). Bunun yanında yaşam amaçları hakkında yazmanın bireylerin iyi oluşlarını artırdığı belirlenmiştir (King, 2001: 104; Lekes vd., 2012: 255-257; Oğuz Duran & Tan, 2013: 161). Yaşam amaçlarının içeriği noktasında ise içsel amaçların dışsal amaçlara göre iyi oluş için daha önemli amaçlar olduğu tespit edilmiştir. Özellikle yurt dışında gerçekleştirilen çalışmalarda, içsel

yaşam amacının iyi oluş ile pozitif, dışsal yaşam amacının ise negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (Guillen-Royo & Kasser, 2015: 420; Kasser & Ahuvia, 2002: 141-143; Kasser & Ryan, 1996: 285; Kim vd., 2003: 283; Romero vd., 2012: 51; Ryan vd., 1999: 1517-1522; Schmuck vd., 2000: 225; Sheldon vd., 2004: 478-481). Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda, içsel yaşam amaçlarının iyi oluş ile daha güçlü bir pozitif ilişkiye sahip olduğu; dışsal yaşam amaçlarının ise iyi oluş ile daha düşük düzeyde pozitif bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (İkiz vd., 2018: 15; İlhan, 2009: 95; A. Öztürk, 2015: 344; Toprak, 2018). Ergenler üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Çelik, 2019: 112). Ancak İlhan'ın gerçekleştirdiği araştırmada, dışsal amaçlar ile iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki gözlemlenmiş olsa da, kurulan yapısal eşitlik modelinde dışsal amaçların iyi oluşu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır (İlhan, 2009: 97-99).

Din ve maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracılık rolüne ilişkin araştırmalara bakıldığında. ABD’de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda yaşam amacının dini inancın gücü ile iyi oluş arasındaki ilişkiye anlamlı bir şekilde aracılık ettiği bulunmuştur (Byron & Miller-Perrin, 2009: 66-68). Yapılan bir araştırmada manevi anlam yüklenen veya kutsallaştırılan amaçların iyi oluşa katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Mahoney vd., 2005: 260). Benzer şekilde manevi çabaların (amaçların-kutsalla ilişkilendirilen amaçların) yüksek iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yani kişisel hedeflerdeki manevi veya dini içerik, özellikle iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Emmons vd., 1998: 410).

Balcı'nın (2012), dini inançlar ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmada dinin iyi oluşa katkı sağlayacağı konulardan biri olarak yaşamın anlam ve amacı ele alınmıştır. Bu noktada “Hayatımın gerçek anlam ve amacını dini inançlarımdan elde ederim.” sorusuna katılanların oranı %80,4’ü olarak tespit edilmiştir (Balcı, 2011: 153-157).

Aracılık anlamındaki diğer önemli konu ise din ve maneviyat ile iyi oluş arasında içsel ve dışsal amaçların aracı rolüdür. Bir araştırmada, dini yönelim (dışsal ve içsel dindarlık) ve iyi oluş arasında yaşam amaçlarının (içsel ve dışsal amaç) aracılık etmediği sonucuna varılmıştır (Steffen vd., 2015). Tarafımızdan yapılan araştırmada

ise içsel yaşam amacının maneviyat ve iyi oluş arasında aracı bir rolü olduğu bulunmuştur (Toprak, 2018: 78-83).

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm, öncelikle yaşam amaçlarını; yaşam amacının önemini, yaşam amacı içeriklerini ve bu içeriklerin çeşitli açılardan ele alınmasını kapsamaktadır. Ardından din ve maneviyat ilişkisine, din ve maneviyatın amaç ve amaç türleri üzerindeki etkisine değinilmektedir. Daha sonra ergenlik döneminde kimlik gelişimi, kimlik gelişiminin amaçlarla ve din ve maneviyat ile ilişkisine yer verilmektedir. Kimlik gelişiminden sonra iyi oluşa, amaçlar ve iyi oluş ilişkisine, din ve maneviyatın iyi oluş üzerindeki etkisine odaklanmaktadır.

1.1. YAŞAM AMAÇLARI

Amaç kavramı; psikoloji, felsefe ve din gibi insanı konu edinen tüm bilimlerde ele alınan önemli bir konudur. Özellikle pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte bu konuya olan ilgi de artmıştır (İlhan, 2009: 12). Alan yazında insanların amaçlarını ele almak için “*kişisel çabalar* (personal striving; Emmons, 1986), *kişisel projeler* (personal projects; Little, 1983), *olası benlikler* (possible selves; Markus ve Nurius, 1986), *yaşam görevi* (Cantor, Norem, Langston, Zirkel, Fleeson ve Cook-Flanagan, 1987), *güncel kaygı* (Klinger, 1975) ve *yaşam amaçları* (life goals; Kasser ve Ryan, 1993) gibi kavramlar kullanılmıştır (İlhan, 2009: 12; Marttinen & Salmela-Aro, 2012: 264).

Yaşam amacı insanın eylemlerini yönlendiren bir motivasyon kaynağıdır (Deci ve Ryan, 2000). Çünkü yaşam amaçları insanın gerçekleştirmek için peşinden koştuğu, çabaladığı *uzun dönemli* amaçlardır ve taşıdığı içeriği doğrultusunda yaşam boyu insanın yaşamını etkilemekte ve yönlendirmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). İnsanların sahip oldukları yaşam amaçları psişik enerjilerini manyetik alan gibi çekerek kendisine bağlı olan daha küçük amaçları organize etmekte ve bu küçük amaçlar yoluyla yaşamda görünür olmaktadır (Csikszentmihalyi, 2021: 179). Yaşın ilerlemesi, değişen yaşam koşulları ve farklılaşan olanaklar ile birlikte insanların öncelikleri ve amaçları da değişmektedir. Burada önemli olan insanın önemseddiği ve bağ kurduğu kendine uygun amaçları yaşam boyu devam ettirmesidir. Çünkü amaçsızlık mutluluğu ve

insanın yaşamını olumsuz etkilemektedir. İnsanın yaşam boyu büyük amaçları (yaşam amaçları) aynı kalsa da küçük amaçları değişerek devam etmektedir. Bu sebeple insanın amaçlarına ilişkin esnek ve uyarlayıcı olması önemlidir (Lyubomirsky, 2019: 221-229).

Gelecek yöneliminin ve yaşam amacının somutlaştırılmış ifadesi olan amaçlar (Emmons, 2005: 733), belirli bir yörünge üzerinde yaşamda bir devamlılık ve bütünlük duygusu sağlayabilir. Çünkü yaşam amaçları yaşam boyu daha net ve somut amaçlarla kendini ifade etmekte ve yaşanmaktadır. Örneğin; yakın ilişki yaşam amacını çok önemseyen biri yaşam boyu arkadaşlarıyla, ailesiyle, mesleki anlamda hizmet verdiği kişilerle birçok ilişki geliştirmektedir. Bu kişi, çeşitlenen ilişkilerine yönelik değişen ve farklılaşan ilişki amaçları belirleyip bunları takip edebilir. Yani yakın ilişki yaşam amacı önemini korumaya devam ederken buna yönelik alt amaçlar değişebilir, farklılaşabilir. Böylece ilişki kurmaktan alınan doyum ve tatmin devamlı olur.

Amaçlar alanyazında iki açıdan ele alınmaktadır. Birinci yaklaşım *amaç arayışı* sürecine odaklanmaktadır: Bireyler, amaçlarını belirleme ve gerçekleştirme noktasında ne kadar başarılı olmaktadır. İkinci yaklaşım ise yaşam amacının içeriğine ve kalitesine (*ne ve niçin*) odaklanmaktadır. Amaçların içeriğini ele alan kuramlar ise aşağıda verilen durumlara odaklanmaktadır (Hafferon & Boniwel, 2014: 137-138):

- a. *Ne tür* amaçların peşinden gidilmektedir? Örneğin; topluma katkı, kişisel gelişim, maddi başarı, popülerlik, aşk veya çekicilik?
- b. *Niçin* bu amaçların peşinden gidilmektedir? Örneğin; birey bu amacı içinden geldiği için mi istemekte, yoksa zorunda olduğu için mi peşinden gitmektedir?
- c. Bireyin eylemleri ve değerleri ne ölçüde birbirine uymaktadır.

1.1.1. Yaşam Amacının Önemi

Mutlu, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam için neyin gerekli olduğu sorulduğunda insanlar yaşam amaçlarını, kişisel isteklerini ve geleceğe yönelik hayallerini doğal bir şekilde tartışmaya başlamaktadır. Dolayısıyla insanlar iyi bir yaşam için amaçlarının önemli olduğunu düşünmektedir (Emmons, 2005: 733). Ruh

sağlığı yerinde olan insanların özelliklerinden biri de geleceğe yönelik tasarılarının olması, bunlara ulaşmak için çaba göstermesi ve karşısına çıkan zorluklar karşısında sabredebilmesidir. Ruh sağlığının bozulması ise kişinin işini, ilişkilerini kısacası tüm hayatını etkilemektedir (Koroğlu, 2014: 5; Yörükoğlu, 2019: 14-17). Yaşam amacının önemi çeşitli açılardan ele alınabilir:

Bir ihtiyaç olarak amaçlar. İhtiyaçların varlığı ve karşılanması insanın doğasında var olan durumlardır. Bu ihtiyaçların karşılanması insana bir doyum ve rahatlama hissi vermektedir. Herkesin amaca ihtiyacı olduğundan hareketle bazı araştırmacılar amaçsız bir yaşamın sürdürülemeyeceğine inanmaktadır (Hafferon & Boniwel, 2014: 67). Frankl'a göre insanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey gerilimsiz ve rahat bir hayat değildir. Bunun yerine uğruna çaba göstermeye değer bir amacının olması ve özgürce seçtiği bu amaç için mücadele etmesidir (Frankl, 2018b: 119).

İnsanoğlu şu anki ve gelecekteki yaşamı için önemli olan ve nasıl yaşaması gerektiğine dair *yol gösteren bir amaca* (vizyona) ihtiyaç duymaktadır (Frisch, 2005: 173). Yani insanın yaşamında bir varış noktasına, yol haritasına ve araca (amaçlara ve bunları gerçekleştirme düşüncesine) ihtiyacı vardır (Bannink, 2017: 182). Bu amaç sevgi, kişisel gelişim ve aile gibi dünyevi konuları içerebilir; manevi değerlerle ilişkilendirilebilir veya her ikisini birden kapsayabilir. Esasen amaçlar ve değerler, güvenlik ve mutluluk duygularını elde edebilmek için gerekli görülmektedir (Frisch, 2005: 173). Dolayısıyla amaçlar yaşamın ne yönde, nasıl bir yol üzerinde gidileceğine işaret ederek yaşamda ihtiyaç duyulan yönelim duygusuna katkı sağlamaktadır. Aksi halde nereye gittiğini bilmeyen, ne yolda olduğunun farkında olmayan biri, kendini konumlandırmakta zorlanarak içsel bir huzursuzluk, çatışma ve kaygı hissedebilir.

Bir anlam kaynağı olarak amaçlar. İnsanı diğer varlıklardan ayrı ve özel kılan şey anlam arayan bir varlık oluşudur (Sayar, 2019: 32). Logoterapinin (anlam yoluyla terapi) kurucusu Frankl yaşamda anlamın varlığını ön plana çıkarmakta ve en zor koşullar altında bile yaşama tutunmak için anlamın gerekliliğine dikkat çekmektedir. Frankl, anlam bulmanın bir yolu olarak amaçlardan bahsetmektedir. Logoterapinin *anlam istenci* kavramı, "insanın anlam ve gaye bulma ve bunları gerçekleştirme çabası" olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 2018a: 49-50).

İnsanın yaşamını anlamlı hissetmesi için gereken temel ihtiyaçlardan biri amaçtır (diğerleri; değer, yeterlilik ve öz değer) (Baumeister, 1991: 29-33; Baumeister & Vohs, 2002: 610). Anlam, amaç ve değerler olmadan yaşamaya çalışmak önemli ölçüde stres oluşturmaktadır. Bu yetersizlikler ciddileştiğinde insanı yaşamını sonlandırmaya kadar sürükleyebilmektedir. Ancak insan amaç duygusuna sahipse hayatı daha dolu dolu, içten ve coşkulu yaşamak için kendisinde motivasyon bulacaktır (Yalom, 2018b: 565). Bu bağlamda yaşamlarını anlamlı bulan insanların genel olarak tüm dikkatlerini ve enerjilerini alacak ve yaşamlarına değer katacak amaçları vardır (Csikszentmihalyi, 2021: 310; Yalom, 2018b: 615).

Yaşama dair amaçların varlığı insanın yaşamı için çok önemli olmakla birlikte amaçsızlığa dair sorunlar her geçen gün artarak devam etmektedir. Özellikle yirminci yüzyılın ikinci yarısı ile birlikte insanların yaşamında olumsuzluklar, farklılaşan ve karmaşıklaşan yeni sorunlar ortaya çıkmıştır. Bu süreçte görülen önemli sorunlardan bazıları anlamsızlık, yabancılaşma ve boşluk duygularıdır (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011). Yani insan "varoluşsal" bakımdan engellenmekte ve böylece "varoluşsal boşluk" olarak adlandırılan bir "boşunalık, anlamsızlık ve boşluk duygusundan" şikâyet etmektedir (Frankl, 2018b: 152-154, 2019a: 94-95).

Anlamsızlık duygusunun sonucunda oluşan varoluşsal boşluk (amaçsızlık) kendisini can sıkıntısı ve kayıtsızlık olarak göstermektedir. Can sıkıntısı; dünyaya ve hayata karşı bir ilgisizlik olarak tanımlanırken kayıtsızlık; sorumluluk almama ve dünyada bir şeyleri değiştirme ve iyileştirme noktasında isteksizlik duymaktır. Yaşamdaki amaçlar can sıkıntısı ve kayıtsızlığı önleyici bir değişken olmasına rağmen insanlar günümüzde amaç ve anlam bulmakta zorlanmaktadır. Zenginleşen toplumlar insanların hizmetine birçok gerekli olan *araçları* vermiştir. Ancak insanlar kendilerini verecekleri, uğrunda mücadele edecekleri bir *amaç ve anlam* bulamamaktadırlar (Frankl, 2018b: 152-154, 2018c: 99, 2019a: 94-95). Dolayısıyla yaşamlarına anlam katacak amaçlara sahip olmaları anlamsızlık ve varoluşsal boşluğun oluşumunu engelleyecektir. Bu bağlamda insanın amaçları için çaba ve eylem içinde olması, *meşgalesizlik sorununu* (Carrel, 2019: 175) önleyerek yaşamı anlamla doldurabilir.

Zorlu yaşam süreçlerinde amaçların önemi. İnsanoğlu yaşam boyunca kendisini sarsan pek çok güçlük ve zorlukla karşılaşabilmektedir. Dolayısıyla insan

yaşamın güçlükleriyle karşılaştığında yeni bir yön bularak kontrolü tekrar sağlamak durumundadır. Bunun için insan zor durumlarda kendi özünü düzenlemek ve bütünlüğünü korumak için çevresinde anlamlı amaçlar aramalıdır. Çünkü bu yönelimi benimseyen bir insan, dış koşulların tutsağı değildir ve bunlara rağmen özgürdür; zor koşullar altında bile kendi hayatını şekillendirme gücüne sahiptir (Csikszentmihalyi, 2021: 141-143). Örneğin; Frankl, İkinci Dünya Savaşı sırasında kendisinin de tutsak olduğu toplama kamplarında hayatta kalabilen insanların, başarmak istedikleri bir amaçları olduğunu belirtmektedir. Frankl, gelecekle ilgili bir amacı olmayan insanların *tinsel (manevi)* bağını yitirdiğini, böylece fiziksel ve ruhsal çöküşe geçtiğini; bir amacı olanın ise içsel gücünün daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Ona göre insan varoluşunun en zor zamanlarında amaçlar, kurtarıcı bir rol oynamaktadır. Bu doğrultuda Nietzsche'nin "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir." sözüne çokça atıf yapmaktadır (Frankl, 2018b: 88-92).

Kişinin amaçlara olan bağlılığı yaşamın zorlukları karşısında başa çıkma konusunda destek sağlamakta, sosyal ve kişisel iyi oluşu korumaktadır (Diener vd., 1999: 284). Araştırmacılara göre yaşam amacı, yaşamın zorlukları karşısında ve tutarlılık arayışında önemli bir değişkendir; sağlığı korumak ve olumsuzluklarla başa çıkmak için içsel itici bir gücü temsil etmektedir (Nygren vd., 2005: 358-360). Örneğin bir genç, kendi seçtiği amaçlara dayanarak güçlü bir öz his geliştirdiğinde dış etkenlerden kaynaklanan hayal kırıklıklarına karşı daha dirençli olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2021: 292).

Anlamlı ve faydalı yaşam amaçlarının olumlu etkilerine dair pek çok başlık açılabilir. İlerleyen bölümlerde amaçların kimlik gelişimi ve iyi oluş üzerindeki etkisine daha geniş bir şekilde yer verilmektedir. Burada özetle, amaçlarla ilgili önemli çalışmaları olan Lyubomirski'nin (2019: 214-216) dikkat çektiği, amaçlara odaklanmanın altı önemli faydasından bahsedilebilir:

5. Amaçlar, insanın uğruna çabalayacağı ve geleceğe umutla yol almasına katkı sağlayacak bir *neden* vermektedir.
6. Anlamlı amaçların olması *öz saygı ve öz güveni* desteklemektedir.
7. Amaçlar için uğraşmak, günlük yaşamımıza büyük bir *sistem ve anlam* katmaktadır.

8. Amaçlara odaklanma, zamanı doğru kullanmaya ve daha planlı yaşamaya katkı sağlamaktadır.
9. Kritik veya zorlu yaşam olaylarıyla ve sorunlarla baş etmede oldukça etkili olmaktadır.
10. Amaçlara odaklanma stratejisi başkalarıyla ilişki içinde kalma ve yeni ilişkiler kurma fırsatı sağlamaktadır.

1.1.2. Yaşam Amacı İçerikleri

İnsanlar çok çeşitli amaçlara sahiptir. Amaçların varlığı insanın varoluşu için önemli olsa da amaçların içeriği daha önemli olmaktadır. Bazı amaçlar psikolojik sağlığı olumlu etkilerken bazı amaçlar olumsuz etkileyebilmektedir (İlhan, 2009: 87). Bu sebeple anlamlı bir yaşam inşa etmek için takip edilen amaçların hangilerinin yararlı hangilerinin yarasız olduğunu bilmek ve buna göre arayış içinde olmak gerekir (Emmons, 2005: 743).

Kasser ve Ryan (1996), öz belirleme teorisine (Deci ve Ryan, 1985, 1991) ve hümanist ve varoluşçu teoriye (Fromm, 1976; Maslow, 1954; Rogers, 1961) dayanarak, amaç ve değerlerin iki tür içeriğe sahip olduğunu öne sürmüştür: içsel ve dışsal (akt. Kasser & Ahuvia, 2002: 137). İçsel yaşam amaçları; sizi olduğunuz kişi yapan, insanın kendini gerçekleştirmesine, duygusal olgunluğa ulaşmasına ve çevresine katkı sağlamasına yardımcı olan, kişinin kendi içinden gelen ve onu tatmin eden amaçlardır. Bu tür amaçlar dış baskıdan ziyade kişinin içsel motivasyonu ile hareket ettiği ve sonucunda ödülü kendisinin aldığı amaçlardır. Bu amaçlar genellikle kişiye keyif veren, anlamlı ve doyurucu olan amaçlardır. Öte yandan dışsal yaşam amaçları başkalarının beklentilerine ya da onayına dayanan amaçlardır (Lyubomirsky, 2019: 217).

İçsel yaşam amaçları; insanların kendini gerçekleştirme ve gelişme eğilimlerine uygun olan yakınlık (ilişkililik), topluma katkı (yardımseverlik), fiziksel sağlık (uygunluk) ve kendini kabul etme (kişisel gelişim) gibi isteklerini temsil etmektedir. Bu sebeple, içsel amaçlar genellikle insanın temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir. Bu tür amaçlar dış etkenler ve başkalarının

değerlendirmelerine bağımlı olmadan, kişisel olarak değerli veya tatmin edici olma anlamında “içsel” olarak adlandırılmaktadır (Kasser & Ryan, 1996: 280-281).

Dışsal yaşam amaçları finansal başarı, çekici görünüm ve sosyal popülerlik gibi amaçlardan oluşmaktadır. Bu amaçlar dış ödüller, övgü, beğeni gibi başkalarının değerlendirme ve onayına odaklandığı için “dışsal” olarak sınıflandırılmıştır (Sheldon & Kasser, 2008: 37). Bu tür amaçlar, başkalarının takdiri veya ulaşıldığında getireceği düşünülen güç ve değer duygusu gibi dış faktörlerin cazibesine dayanmaktadır. Bu sebeple içsel tatmini sağlamakta yetersiz kalabilmektedir (Kasser & Ryan, 1996: 280). İçsel ve dışsal amaçlar ve bunlara ilişkin tanımlar Tablo 1’de sunulmaktadır (Kasser & Ryan, 1996: 281):

Tablo 1. Yaşam amacı İçerikleri

Amaç Türü	Amacın Alt Boyutları	Tanım
İçsel Yaşam Amacı	Kendini kabul (kişisel gelişim)	Psikolojik büyüme, özerklik ve öz saygı elde etmek
	Yakınlık (ilişki)	Aileniz ve arkadaşlarınızla tatmin edici ilişkilere sahip olmak
	Topluma katkı (yardımseverlik)	Aktivizm veya üretkenlik yoluyla dünyanın iyileşmesine, gelişmesine katkı sağlamak
	Fiziksel uygunluk (sağlık)	Sağlıklı olmak ve kendini hastalıktan uzak hissetmek
Dışsal Yaşam Amacı	Finansal başarı (para)	Zengin ve maddi olarak başarılı olmak
	Sosyal tanınma (şöhret/ ün)	Ünlü, tanınmış ve beğenilen olmak
	Çekici görünüm (imaj)	Vücut, giyim ve tarz (moda) açısından çekici görünmek

Kasser ve Ryan (1996), Tablo 1’deki sınıflamayı içeren bir yaşam amaçları ölçeği geliştirmiştir. İlhan (2009) da benzer şekilde Türkiye’de *Yaşam Amaçları Ölçeği*’ni geliştirmiştir. Bu ölçekte amaçlar yine içsel ve dışsal yaşam amacı şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Dışsal yaşam amacı boyutu; “zenginlik/maddi başarı, tanınma/ünlü olma ve çekicilik/imaj” gibi amaç içeriklerinden oluşmaktadır. İçsel yaşam amacı boyutu ise “aileye katkı, topluma katkı sağlama, ilişki isteme, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam” gibi amaç içeriklerinden oluşmaktadır (İlhan, 2009: 82).

İçsel amaçlar dışsal amaçlardan daha önemli olduğu için insanların bu amaçları daha fazla önemseyeceği varsayılmaktadır. Bu doğrultuda aralarındaki sosyal ve

kültürel farklılıklara değinilerek Almanya ve ABD gibi iki ülkede yapılan çalışma karşılaştırılmıştır. Her iki kültürde amaçların sıralanışının hemen hemen aynı olduğu ve içsel amaçların dışsal amaçlardan daha yüksek ölçüldüğü ve içsel amaçların elde edilme olasılığının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, insanların içsel amaçlara odaklanma olasılığının yüksek olduğu önermesini desteklemekte ve bu tür amaçların tüm insanlarda ortak olan doğal psikolojik ihtiyaçları yansıttığını göstermektedir (Schmuck vd., 2000: 235-236). Yapılan başka çalışmalarda da içsel amaçların dışsal amaçlardan daha fazla önemsendiği sonucuna ulaşılmıştır (İlhan, 2009: 89; Margitics & Pauwlik, 2009: 83; Ryan vd., 1999).

1.1.3. Yaşam Amacı İçeriklerinin Çeşitli Açılardan İncelenmesi

Alan yazında belirtildiği gibi insanların takip ettiği amaçların arka planını anlamak, amaç seçiminde önemli bir konudur (Hafferon & Boniwel, 2014: 137). Bu başlık altında yaşam amacı içerikleri benlik uyum modeli, motivasyon, temel psikolojik ihtiyaçlar ve tüketim kültürü açısından ele alınmaktadır. Sonraki bölümlerde ise amaç içerikleri din-maneviyat, kimlik gelişimi ve iyi oluş açısından ele alınacaktır.

1.1.3.1. Yaşam Amacı ve Benlik Uyum Modeli

Ruhsal bakımdan sağlıklı insanların özelliklerinden biri kendi kendisiyle uyumlu olmasıdır (Yörükoğlu, 2019: 14). Bu bağlamda kişinin kendisine özgü bir şekilde gelişebilmesi önemlidir. Çünkü benliğe uzak bir değişim kişinin kendisine yabancılaşmaya sebep olabilmektedir (Yörükoğlu, 2019: 180). İnsanın kendi benliği ile uyumlu bir gelişim gösterebilmesi için önemli olan konulardan biri sahip olduğu veya takip ettiği amaçlarıdır (Lyubomirsky, 2019: 218-219). Dolayısıyla kişinin kendisine şu soruyu sormasında ve üzerinde düşünmesinde fayda vardır: Seçilen amaçlar kişisel amaçlar mıdır yoksa bir başkasının veya popüler kültürün empoze ettiği amaçlar mıdır? Çünkü her amaç kişisel veya özgün değildir: yani kişinin kendi bilinçli bir çaba ve yöneliminin ürünü değildir.

Benlik uyum modeli, bireylerin seçtikleri amaçlarının kendi “ilgi, değer ve ihtiyaçlarını” yansıtması gerektiğini belirtmektedir. Çünkü insanların seçtikleri amaçlara bağlanmaları ve kendilerini adamaları için bu amaçların benlikleri ile uyumlu olması gerekmektedir. Ancak bazı insanlar yanlış değerlendirmeler ve kusurlu amaç arayışı sebebiyle benliklerine uzak, kendi ilgi, değer ve ihtiyaçlarına katkı sağlamayan amaçlar seçebilmektedir (Sheldon & Elliot, 1999: 482). Yapılan araştırmalarda benliğe uyumlu amaçlar seçmeyi başaranlar bu amaçlara ulaşmak için daha fazla çaba harcamakta, bu da amaçlarına daha iyi ulaşmalarını sağlamaktadır (Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 1998, 2001: 41). Başka bir araştırmada da benliğe uyumlu amaçlar daha kolay takip edilme algısı ile ilişkili bulunmuştur. İnsanların kendileriyle uyumlu amaçları başarıyla gerçekleştirme olasılıkları daha yüksektir. Çünkü bu hedefleri takip etmek daha zahmetsiz olarak algılanmaktadır (Werner vd., 2016: 237).

Bir kişinin amaçları ne kadar çok kendisine uygun ise sonuçları da o kadar ödüllendirici, zevk verici ve mutlu edici olmaktadır (Lyubomirsky, 2019: 218-219). Bunun aksine insanın kendisine uygun olmayan yüksek arzular peşinde koşması; bulunduğu yer ile olmak istediği yer arasındaki uzun mesafe, onun direncini kırabilmektedir. Bunun yanında kişinin kendi düzeyine uygun olmayan düşük düzeydeki arzular da öznel iyi oluşuna zarar verebilmektedir (Diener vd., 1999: 283). Dolayısıyla amaçlar hem kişinin benliğine uyumlu hem de ulaşılabilir olması gerekmektedir. Dışsal amaçlar kişinin benliğine değil de diğer insanların bakış açısına odaklandığı için benliğe uzak amaçlardır (Kasser & Ryan, 1996; Lyubomirsky, 2019: 214). Örneğin; popülerlik ve saygınlık gibi dışsal amaca yönelik istenen bir mesleki kariyer benliğe uymadığında ileride zorluğa ve mutsuzluğa dönüşebilmektedir. Bu sebeple insanlar benlikleri ile uyumlu olmayan dışsal amaçlar yerine benlikle daha uyumlu olan içsel amaçları takip etmelidir.

1.1.3.2. Motivasyon

İnsanların belirledikleri ve peşinden koştukları amaçların benliğe uyumlu olup olmadığını anlamının bir yolu amaçların motivasyonel nedenlerine bakmaktır. Yani yaşam amaçlarının içeriği kadar bu amaçların ne tür motivasyonla ilişkili olduğu da

önemli bir konudur (İlhan, 2009: 87; Linley vd., 2010: 7). Amaçların içerikleri ve altında yatan güdülerin her biri, insanların yaşamlarında bir fark yaratmakta ve iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır (Sheldon vd., 2004: 476). Dolayısıyla insanlar takip ettikleri amaçları neden önemsemektedir? Hangi motivasyonla takip etmektedir? Bu bağlamda yaşam amaçlarını değerlendirmenin dört motivasyonel nedeni Tablo 2’de sunulmaktadır. Amaçlar kontrollü (dışsal ve içe yansıtılmış) ve özerk nedenlerle (içsel ve özdeşleşmiş) takip edilebilmektedir (Sheldon & Elliot, 1998: 548; Sheldon & Kasser, 1998: 1322):

Tablo 2. Yaşam amaçlarını değerlendirmenin dört motivasyonel nedeni

Neden	Tür	Açıklama
Dışsal	Kontrollü	Bir insanın bir projeyi (amacı) sürdürmesinin en kontrollü nedeni dışsal nedendir. Yani, bir başkası sizden istediği için veya yaparsanız birinden bir şey alacağınız için bu amacı takip etmektesiniz. Bunun için bir tür ödül, övgü ya da onay alma arayışı vardır.
İçe yansıtılmış	Kontrollü	İçe yansıtılmış nedenler, biraz daha az kontrollü bir motivasyon biçimidir. Çünkü bu hedefi yapmazsanız utanır, suçlu hissedersiniz veya endişe duyarsınız. Bunun için çabalamak gerektiğini hissedersiniz.
Özdeşleşmiş	Özerk	Nispeten özerk olan nedenlerden biridir. Bu durumda çabalıyorsunuz çünkü bunun sahip olunması gereken önemli bir hedef olduğuna gerçekten inanıyorsunuz. Bu hedef size bir zamanlar başkaları tarafından öğretilmiş olsa da şimdi onu özgürce onaylıyor ve ona gönülden değer veriyorsunuz. Çünkü hedefle gerçekten özdeşleşiyorsunuz.
İçsel	Özerk	En özerk neden olan içsel nedenler ise projenin veya amacın kişiye sağlayacağı keyif, anlam, eğlence ve zevk nedeniyle sürdürülmesini içermektedir. Hedef için birçok iyi neden olsa da birincil 'neden' sadece deneyimin kendisine duyduğunuz ilgidir.

Sheldon ve Kasser (1998) bu sınıflamaya bağılı olarak insanların amaçlarını belirleme ve peşinden koşma sürecinde nasıl hareket ettiğini anlamaya yönelik bir öz belirleme puanının oluşturulabileceğini göstermektedir. Özerk nedenlerden (içsel ve özdeşleşmiş) kontrollü nedenler (dışsal ve içe yansıtılmış) çıkarıldığında elde edilen puan kişinin öz belirleme puanını vermektedir (Sheldon & Kasser, 1998: 1322). Öz belirleme puanı yüksek olan insanlar benlikleri ile daha uyumlu hareket ederek amaçlarını şekillendirmektedir.

Spesifik olarak, insanlar kontrollü nedenlerden (yani, harici veya dahili olarak uygulanan baskı nedeniyle) daha çok özerk nedenlerle (yani inanç ve/veya ilgi nedeniyle) davranışa girdiklerinde amaçlarında daha çok ilerleme, daha fazla uyum ve memnuniyet yaşamaktadır. Özerk amaçların kişinin gelişen ilgi alanlarından veya temel değerlerinden kaynaklandığı, kontrollü amaçların ise dışsal cazibelere veya içsel zorlamalara yanıt olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Kontrollü amaçlar bireyin ihtiyaçlarını, değerlerini ve çıkarlarını iyi temsil etmedikleri için sürekli enerji sağlamazlar. Dolayısıyla *tüm amaçlar kişisel değildir*. İnsanlar doğal ilgi alanlarına hitap eden ya da kişisel değerleri ile uyumlu amaçlar peşinde koştuklarında etkili olma olasılıkları daha yüksektir. Çünkü özerk (içsel ve özdeşleşme) nedenlerle takip edilen bu amaçlar daha çok sahiplenilmektedir. Kontrollü (dışsal ve içe yansıtılmış) nedenlerle takip edilen amaçlar ise kişisel değildir ve amaç gerçekleştirme üzerinde etkili olmamaktadır. Daha içsel veya özdeşleşmiş (yani özerk) nedenlerle üstlenilen amaçların "ben" ile daha uyumlu amaçlar olduğu düşünülmektedir (Sheldon & Elliot, 1998: 547-555).

İnsanların motivasyonel anlamda amaçlarını eğlence, keyif veya kişisel anlam gibi içsel nedenlerden (özerk sebepler) dolayı mı yoksa baskı, zorlama ya da övgü ve ödül arzusu gibi dışsal nedenlerden (kontrollü nedenler) dolayı mı takip ettikleri önemlidir (Sheldon vd., 2004: 476). Dışsal amaçlar nispeten daha kontrollü motivasyonla ilişkili olup, göreceli özerklik değişkeni ile negatif ilişkilidir (Sheldon vd., 2004: 479). İnsanlar dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçlar peşinde koştuklarında ve kontrollü nedenlere göre özerk hedefler peşinde olduklarında daha mutlu olabilmektedir. Böylece, en yüksek mutluluk beklentisine sahip olan amaçlar, hem düşük dışsal içeriğe hem de yüksek özerk motivasyona sahip olan amaçlardır (Sheldon

vd., 2004: 479). Yapılan bir araştırmada da öz belirleme puanı (özerk nedenlerden kontrollü nedenlerin çıkarılması) ile içsel amaç yönelimi (içsel amaç puanlarından dışsal amaç puanlarının çıkarılarak elde edilir) arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Sheldon & Kasser, 1998: 1325). Yapılan bir araştırmada da içsel amaçlara sahip olmak ve bu amaçları kişisel motivasyonlarla/nedenlerle seçmek iyi oluşu artırmaktadır (İlhan, 2009: 98). Dolayısıyla daha fazla iyi oluş arayan insanlara, (a) para, güzellik ve popülerlik içeren dışsal amaçlar yerine büyüme, ilişki ve katkı içeren içsel amaçlara ve (b) peşinden gitmek *zorunda* hissettikleri veya *baskı* altında hissettikleri amaçlardan ziyade onlar için ilginç ve kişisel olarak önemli olan amaçların peşinde koşmaya odaklanmaları tavsiye edilmektedir (Sheldon vd., 2004: 484-485).

1.1.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Amaçlar ve ihtiyaçlar birbiriyle ilişkilidir, çünkü altta yatan ihtiyaçlar belirli (özel) amaçlara yol açabilmektedir. İhtiyaçlar, Maslow tarafından öne sürülenler gibi evrensel olabilir veya Murray tarafından önerilenler gibi bireyden bireye önemli ölçüde farklılık gösterebilir. İhtiyaçlar çeşitli şekillerde değerlendirilebilir, ancak genellikle ihtiyaçların, amaçların ve arzuların karşılanmasıyla mutlulukla bağlantılı olduğu konusunda genel bir görüş birliği bulunmaktadır (Diener, 1984: 562).

Öz belirleme kuramı, ihtiyaçları dikkate almadan amaçları ele almanın yeterli olmadığını belirtmektedir. Çünkü ihtiyaçlar, insanların amaçlarını belirlemelerine ve davranışlarını yönlendirmelerine yardımcı olan psikolojik güçlerdir. Bu süreçleri göz ardı etmek; sadece amaç odaklı davranışı değil, aynı zamanda psikolojik gelişimi ve iyi oluşu tam olarak anlamamızı engellemektedir. Öz belirleme kuramında amaç arayışlarının *ne olduğunu* (yani içeriğini) ve *nedenini* (yani sürecini) anlamak için üç psikolojik ihtiyaç (yeterlilik, ilişki ve özerklik) temel kabul edilmektedir. Bu psikolojik ihtiyaçlar, devam eden psikolojik büyüme, bütünlük ve iyi oluş için gerekli olan doğuştan gelen *psikolojik besinleri* içermektedir. İnsanların fizyolojik olarak yiyecek ve içecek gibi besinlere ihtiyacı olduğu gibi, psikolojik olarak da yeterlilik, ilişki ve özerklik gibi psikolojik "besinleri" karşılamaya ihtiyaç duymaktadır (Deci & Ryan, 2000: 228-229).

Öz belirleme kuramına göre insanların özerklik, yeterlilik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanmasına izin veren bağlamlar, psikolojik sağlığı ve iyi oluşu geliştirmektedir. Aksine temel psikolojik ihtiyaçları desteklemeyen bağlamlar ise insanın içsel motivasyonunu ve büyümesini (gelişimini) engellemektedir (Sheldon & Kasser, 2001: 36). İçsel amaçlar temel psikolojik ihtiyaçlarla uyumludur ve bu ihtiyaçları doğrudan karşılamaktadır. Dışsal amaçlar ise temel psikolojik ihtiyaçlardan uzak amaçlardır. Çünkü dış faktörlere dayandığı için içsel tatmin anlamında yetersiz kalmaktadır. Bu amaçlar belki ihtiyaçları bir miktar karşılamak için araçsal olabilir (Kasser & Ryan, 1996: 280-281; Sheldon vd., 2004: 476; Williams vd., 2000: 1758). Amaç içeriklerine bakıldığında içsel amaçlardan anlamlı ilişkiler ve topluma katkı amacı açıkça ilişkili olma ihtiyacı ile ilgilidir ve diğer ihtiyaçların da bir miktar tatminine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca içsel amaçlardan kişisel gelişim ve fiziksel uygunluk (sağlık) amaçları insanların benlik duyguları ve özerklik ihtiyacı ile ilişkilidir. Bunun yanında diğer iki ihtiyacın da tatminine katkı sağlamaktadır. Bunun aksine zenginlik, şöhret ve imaj dışsal yaşam amaçlarının güçlü bir şekilde peşinde koşmak temel ihtiyaç tatmininden daha uzaklaştırmaktadır (Williams vd., 2000: 1758). Yapılan bir araştırmada da içsel amaçlara daha fazla sahip olmanın temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna katkı sağladığı, dışsal amaçlara sahip olmanın ise ihtiyaç doyumunun azalmasına sebep olduğu bulunmuştur (İlhan, 2009: 111).

1.1.3.4. Tüketim Kültürü ve Materyalizm

İyi yaşamın nasıl elde edileceğine ilişkin ele alınan konulardan biri insanların değerlerinin ve amaçlarının incelenmesidir. Bu noktada tüketim kültürü ve pozitif psikoloji iyi yaşam adına farklı amaçlar sunmaktadır. Tüketim kültürünün teşvik ettiği *maddi yaşam*, dışsal amaçlara ve maddi şeylere sahip olma üzerinden mutlu bir yaşamın elde edileceğini vaat etmektedir. Pozitif psikoloji ise içsel yaşam amaçları üzerinden *iyi bir yaşam* vaadinde bulunmaktadır (Kasser, 2015: 84). Bu ayrıma paralel olarak içsel amaçlar From'un olma yönelimi ile ilişkili iken dışsal amaçlar tüketim kültürünün teşvik ettiği sahip olma yönelimi ile ilişkilidir (Ryan vd., 1999: 1509-1510; Sheldon & Kasser, 1998: 1321, 2001: 42). From'un belirttiği gibi insanlar bazı markaları tüketerek veya üzerinde taşıyarak var olduğunu düşünmekte ve mutluluğun

tek yolu olarak sahip olmayı görmektedir. Oysa, aslolan sahip olmak değil olmak yönelimli bir yaşam sürmektir (Sayar, 2019: 32).

Sosyo-ekonomik yaşama bakıldığında tüketim kültürünün insan davranışlarına hâkim olduğu görülmektedir. Günümüzde insanlar, sürekli olarak dışsal yönelimli bir yaşam tarzını teşvik eden gerçek bir tüketim bolluğu içinde yaşamaktadır (Kasser, 2015: 89-90). Böyle bir dünyada sürekli maruz kalınan reklam ve ikna edici mesajlar dışsal değerler ve materyalizmi artırabilmektedir (Ryan & Deci, 2017: 286). Çünkü insanlar uyandıkları andan yatağa gidene kadar iyi yaşamın ve dışsal değerlerin cazibesini (sözde) ortaya koyan psikolojik olarak karmaşık bir propaganda ile karşı karşıya kalmaktadır (Kasser, 2015: 90). Özellikle reklamlar, günlük yaşamda dışsal değerlerin anlık olarak etkinleştirilmesinde önemli bir paya sahiptir. Çünkü televizyonda, radyoda ve internette belirli bir imajı taşımaya, popüler olmaya, onaylanmaya, sağlıklı olmaya vb. yardımcı olacak mal ve hizmetleri satın almaya teşvik eden çok sayıda mesajla sık sık karşılaşılmaktadır (Kasser, 2014: 369).

Araştırmacılar kapitalizmin (materyalizm, rekabet ve kişisel çıkar) amaçları ile dışsal amaçların (veya isteklerin) uyduğu, kapitalizmin bu amaçlarla tanımlanabileceğine dikkat çekmektedir (Kasser vd., 2007: 7). Yani içsel yaşam amaçları maddi olmayan amaçları temsil ederken dışsal amaçlar maddi, materyalist amaçları temsil etmektedir (Kasser, 2016: 491; Zawadzka vd., 2022: 1431-1432). Çünkü materyalizm, şu an ve gelecekte her istediğini elde edecek kadar iyi bir ücretli işe sahip olmayı; çok para kazanmak için daha çok çalışmayı teşvik etmektedir (Goldberg ve ark. , 2003; akt. Zawadzka vd., 2022: 1427). Tüketim harcamalarına bağlı olan kapitalist ekonomik sistem ve çağdaş toplum maddi refahın artışı ile ilerlemenin bir ölçütü olarak görmektedir. İnsanlar maddi zenginlikte vücut bulan dışsal amaçların peşinde koştukları için daha fazla çalışmaya, daha fazla para kazanmaya yönelebilmektedir (Kasser, 2015: 95-96). Dolayısıyla maddi zenginlikle paralel giden amaçlar peşinde koşmak ve zihnimizi, enerjimizi bunlara vermek içsel değerlere ayrılacak zamanları azaltmakta ve riskler oluşturmaktadır. Nitekim yapılan deneysel bir araştırmanın sonucunda materyalist amaçlara yönelmenin temel psikolojik ihtiyaçları ve iyi oluşu olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Kasser vd., 2014: 8-18).

1.1.4. Amaçların Çatışması ve Uyumu

Çatışma, bireyin aynı anda başarmak istediği amaçlardan birinin diğer amaca (amaçlara) ulaşmayı engellemesidir (Emmons vd., 1998: 402). Amaç sistemindeki çatışmanın (amaçlar uyumsuz olduğunda) psikolojik olarak zararlı olduğu uzun zamandır amaç teorisyenleri tarafından kabul edilmektedir (Emmons, 1986: 1065). Bu noktada geçmişteki filozoflar da peşinden koşulan arzuların iyi oluşa yol açıp açmadığını veya iyi oluşa zarar veren arzuların olup olmadığını sorgulamışlardır. İyi oluş noktasında uzun vadeli sonuçları olan arzular mı daha tatmin edicidir yoksa kısa vadeli sonuçları olan arzular mı? Geçici ve anlık tatmin sağlayan arzular mı önemlidir yoksa hayata uzun süre katkı sağlayan arzular mı daha önemlidir? Bu bağlamda bireylerin takip ettiği amaçlar veya arzuları birbiriyle çatışırsa ne olur? (Diener, 1984: 562; Diener & Ryan, 2009: 394). Hangi arzular veya amaçlar daha önemlidir ve farklı arzular arasında nasıl bir denge kurulmalıdır? Bazı arzular mutluluğa zararlı mı (Diener, 1984: 562)? Bu sorular önemlidir. Çünkü anlık tatmin sağlayan bazı arzular uzun vadede fayda vermeyebilir ve bu arzular asıl önem verilmesi gereken istek ve amaçlar ile çatışarak bunları engelleyebilir. Bulgulara göre, çok fazla olumsuz duygulanım yaşayan bireyler, arzularıyla ve çabalarıyla ilgili kararsızlık ve çatışma yaşamaktadır (Emmons, 1986: 1065). Bu nedenle mutluluk, birbiriyle ilişkili iki anahtar faktöre bağlıdır: Bunlar sırası ile; kişinin amaçlarını uyumlu bir şekilde bütünleştirmesi ve bu amaçları gerçekleştirmesi (Diener, 1984: 563).

Yaşam amaçlarının çatışması ve uyumu ile ilgili iki önemli metafordan bahsedilmektedir: Taşma ve tahterevallî. Bir değer veya amacın etkinleştirilmesi, o değer veya amaç ile tutarlı olan diğer amaçları ve bunlarla ilgili davranış ve tutumları artırmaktadır; bu duruma *taşma etkisi* denilmektedir (Kasser, 2016: 498-499). Birbiriyle uyumlu amaçlar bir araya gelerek büyümekte ve insanın diğer yaşam alanlarına doğru taşmakta ve insanı etkilemektedir. Örneğin; finansal başarı hedeflerinin anlık olarak etkinleştirilmesinin (en azından geçici olarak) insanların yalnızca para ve mülk edinmeyle ilgili tutum ve davranışlarını değil, aynı zamanda imaj, popülerlik ve hazcılık amaçlarına olan arayışını da artırmaktadır (Kasser, 2016: 499). Benzer şekilde popülerlik ve imaj gibi dışsal amaçların uyumluluğu da oldukça açıktır, çünkü insanlar tipik olarak diğer insanları etkilemek ve onların onayını almak

(yani popülerlik amaçlarının peşinden gitmek) için imaj amaçları (giysilere, arabalara veya belirli türden evlere sahip olmak gibi) peşinde koşmaktadır (Kasser, 2014: 366). Benzer şekilde yakın ilişki içsel amacını önemsemek, diğer insanlara olan ilgi ve şefkati artırarak topluma katkı (yardımseverlik) içsel amacına verilen önemi de artırmaktadır.

Bir değer veya amacın etkinleştirilmesi o değer veya amaçla çatışan diğer amaçları ve bunlarla ilgili davranış ve tutumları bastırmakta ve azaltmaktadır; buna ise *tahterevalli etkisi* denilmektedir (Kasser, 2016: 498-499). Farklı tür amaçlar birbirini pozitif yönde değil negatif yönde etkilemektedir. Tahterevalli de olduğu gibi baskın gelen taraf diğer tarafa karşı hâkim olmaktadır. Örnek olarak finansal başarı ve içsel amaçlar örnek verilebilir. Finansal başarı amacının etkinleştirilmesi, içsel amaçlara değer vermeyi bastırabilir; böylece insanların topluluk duygusu, aidiyet ve kendini kabule yönelik odağını zayıflatabilir (Kasser, 2016: 499). Para sembollerine maruz kalmak, finansal başarı amaçlarını fazlaca önemsemek topluma katkı amacını zayıflatarak prososyal davranışlarda düşüşe yol açmaktadır. Bu da aynı anda hem açgözlü hem de cömert olmanın zor olduğunu göstermektedir (Kasser, 2014: 366-368). Yani, insanlar içsel (cömert olmak gibi) ve dışsal bir amaca (çok para biriktirmek gibi) aynı anda öncelik vermeyi nispeten zor bulmaktadır (Kasser, 2015: 84).

İnsanlar hayatları boyunca belirli hedeflere diğerlerinden daha fazla önem verseler de içsel ve dışsal yaşam amaçları herkeste vardır ve bunlar yaşam boyunca geçici de olsa etkinleştirilebilmekte ve bireyin davranışını etkilemektedir (Kasser, 2014: 367-368, 2016: 498). Yani bir insan bir amaca yetkinlik düzeyinde fazla önem vermese de yine bu amaca ilişkin arzular psişesinde mevcuttur (Kasser, 2016: 498). İçsel ve dışsal amaçlara farklı bir şekilde öncelik veren insanlar kişisel iyi oluşlarıyla, başkalarına ve dünyaya nasıl baktıklarıyla ilgili farklı deneyimlere sahip olacaklardır (Kasser, 2014: 367). İnsan yaşamında hem içsel hem de dışsal amaçlar farklı zamanlarda kısa süreliğine etkinleşebiliyorsa (Kasser, 2014: 367-368), bu iki amaç türü arasında nasıl bir uyum ve çatışmasızlık olmalıdır?

Amaçlar değerler ile ilişkilidir. Değerler, aynı zamanda amaçlar olabilmektedir. Yani birey kendisi için değerli olanı amaç edinmektedir (Schwartz & Bilsky, 1990: 878-879). Kasser de bazı çalışmalarında yaşam amaçlarını değerler

olarak kullanmaktadır (Kasser, 2016). Yaşamın özü ise, bir değer seçimi, değer arayışı ve değer kazanımı sürecini içeren amaca yönelik eylemdir. Amaçlar, değerlerin ve hayallerin gerçeğe dönüştürüldüğü araçlardır. İnsanın değer verdiği şeyler ve amaçlar çeşitlidir; faydalı veya faydasız olabilir. Bu sebeple insanların bir *değer hiyerarşisine* ihtiyacı olduğu gibi yaşam amaçları arasında da bir *öncelik sıralaması* yapmaya ihtiyacı vardır. Çünkü her amaca eşit değer vermek belirli bir anda yapılacak en doğru eylemleri felç edebilir. Ayrıca amaç hiyerarşisi olmayan bir kişi uzun vadeli eylemlerde bulunamaz ya da eylemleri boş ve faydasız olabilmektedir (Locke, 2002: 310-311). Bu noktada dışsal amaçların bir kişinin amaç sistemi içinde aşırı önem kazandığında sorunlu olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle finansal başarı, çekici görünüm ve sosyal popülerlik gibi dışsal amaçların ve arayışların yeri olsa da bu amaçların güç bakımından içsel amaçları aşmaması gerekmektedir (Sheldon & Kasser, 2008: 38). İçsel amaçlar, doğuştan gelen temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan karşılarken dışsal amaçlar, temel ihtiyaçların bir miktar tatmin edilmesi için araçsal olabilir. Bu doğrultuda öz belirleme kuramı, dışsal amaçların içsel amaçlarla dengeyi bozacak şekilde özellikle güçlü hale gelirse olumsuz iyi oluş sonuçlarının ortaya çıkabileceğini ileri sürmektedir (Sheldon vd., 2004: 476).

Zaman ve enerji sınırlı kaynaklardır ve dışsal amaçlara çok fazla enerji harcamak, muhtemelen bir kişinin içsel amaçlara harcayabileceği zaman ve enerjisi "tüketecektir". Örneğin dışsal amaçları çok fazla önemseyen insanlar, bu amaçları elde etmek için gerekli olan zenginlik adına çok fazla çalışmaktadır. Bu durum insanı içsel amaçlara ilişkin değerlerinden uzaklaştırmakta ve bunlara ayrılan zamanı azaltmaktadır. Bu sebeple insanlar maddi refaha odaklanmayı (dışsal amaçlar) azaltarak ve bunun yerine içsel amaçlara daha fazla zaman ayırarak kendileri için "iyi yaşamı" geliştirme çabası içinde olabilirler. Böyle bir yönelim içinde insanlar, hayatlarında sorumluklarını daha fazla yerine getirmek (kişisel gelişim amaçları); arkadaşlar ve aile ile yakın ilişki içinde olmak (yakın ilişki amaçları); sivil ve gönüllü faaliyetlere (yani topluma katkı) katılmak için daha fazla zamana sahip olabilirler (Kasser, 2015: 95-96).

Faydalı olmayan veya anlamsız olan amaçlar peşinde koşmak kadar amaçlarda yaşanan çatışma da yaşamı olumsuz etkilemektedir. Bu sebeple insanların amaçlarını

düzenleyebilmesi, anlamlı ve faydalı amaçlarını önceliklendirmesi için amaçlara olan bakış açılarının güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu sebeple amaçlar hakkında farkındalık sağlayacak ve amaç belirlemeyi destekleyecek konulardan birinin de bireylerin manevi dinî bakış açılarının olduğu düşünülmektedir. Bu konu çalışmamızın din ve maneviyat bölümünde ve grup rehberliği programının anlatıldığı bölümde ele alınmaktadır.

1.2. DİN VE MANEVİYAT

1.2.1. Din ve Maneviyat İlişkisi

Din ve maneviyat kavramlarının ne anlama geldiği ve aralarındaki ilişki ve farklar, din psikolojisinde oldukça ilgi çeken bir konudur (Emmons & Paloutzian, 2003: 381). Önceleri din ve dindarlık ile maneviyat kavramları birbirinin yerine kullanılırken son dönemlerde maneviyat kavramına farklı anlamlar yüklenmiştir. Avrupa ve Amerika'yı kapsayan Batı kültüründe din ve maneviyat ayrı kavramlar olarak ele alınmaya başlamıştır. Maneviyat ve dini birbirine eş ve zıt gören, birini olumlu diğerini olumsuz gören çeşitli bakış açıları mevcuttur. Günümüzde maneviyatın ne olduğu noktasında olmasa da maneviyatın dinden farklı olduğuna dair bir dereceye kadar görüş birliği olduğu söylenebilir. Bunun en belirgin örnekleri Amerikan Psikoloji Derneği'nin Din Psikolojisi bölümünün isminin Din ve Maneviyat Psikolojisi olarak değiştirilmesi ve Din ve Maneviyat Psikolojisi El Kitabı şeklinde kapsamlı eserlerin art arda yayınlanmasıdır. Artık Batı'da psikoloji ve sosyoloji araştırmalarında din ve maneviyata ilişkin dördümlü bir sınıflama demografik değişkenler arasında yerini almış durumdadır (Düzgüner, 2013: 233):

1. *Dindarım ama manevi yönden güçlü değilim.*
2. *Manevi yönden güçlüyüm ama dindar değilim.*
3. *Hem dindar hem de manevi yönden güçlüyüm.*
4. *Dindar olmadığım gibi manevi yönden güçlü de değilim.*

Din ve maneviyat kelimeleri çeşitli şekilde tanımlanmaktadır. Budak'ın hazırlamış olduğu psikoloji sözlüğünde *din: İnsan davranışına yön, yaşama anlam veren kutsal veya doğaüstü bir (veya birden çok) güç ve yaratıcı kavramına dayanan bir inançlar, semboller ve törenler sistemi. Bu sistem kurumsal olabileceği gibi son derece kişisel de olabilir. Dünyadaki hemen bütün kültürlerde dinin şu veya bu biçimde ortaya çıkması, birçok otoritenin dini evrensel bir olgu olarak değerlendirmesine yol açmıştır* (Budak, 2021: 207). Dinî kavramlar sözlüğünde ise *din; akıl sahiplerini kendi arzuları ile bizzat hayırlara sevk eden ilâhî bir nizam, Allah tarafından konulmuş ve insanları O'na ulaştıran bir yoldur. İmân ve amel konusu olarak akıl ve ihtiyara (iradeye), teklif olunacak hak ve hayır kanunlarının bütününe*

denir.” (Karaman vd., 2017: 122). Din her şeyden daha üstün olan güçlü bir varlığı (veya varlıkları) kutsal kabul edip ona inanma, bağlanma ve tapınma davranışlarını içeren kurallar bütünüdür (Hökelekli, 2010: 39; Peker, 2011: 31). Bu bağlamda din, yaşamın bütün yönlerine nüfuz eden bir özelliğe sahiptir; yani insanın bütün varoluş durumlarına yansımaktadır. Dinî yaşayış ve inançlar bireyin hareket ve eylemlerine, duygu, düşünce ve tasavvurlarına, ilgi ve eğilimlerine, ilişkilerine, ahlaki ve estetik yönelimlerine, istek ve ideallerine etki etmektedir (Hökelekli, 2010: 33, 2020: 7; Yavuz, 1982: 90).

Din ve maneviyat çoğu birey için yakından bağlantılıdır, ancak bazıları için maneviyat, dinle ilgili olmayıp hümanizm, ekoloji ya da "Yeni Çağ" maneviyatından kaynaklandığı söylenebilir (Worthington Jr. & Sandage, 2001: 473). Modern anlamda maneviyat hakkında dinî, doğal ve insanî maneviyat şeklinde bir ayırım yapılmaktadır (Emmons & Paloutzian, 2003: 381). Etimolojik açıdan bakıldığında “maneviyat” kelimesi, tüm maddi ihtiyaçlardan arınmış, ruha ait bir niteliği ifade etmektedir. Çoğu tanımında maneviyat, dinî bir ortam içinde veya dışında “içsel anlam ve kendini aşmaya katkıda bulunan deneyimleri” içermektedir (Borras vd., 2010: 2358). Türk Dil Kurumu sözlüğünde isim olarak kullanılan *maneviyat* kelimesi “maddi olmayan, manevi şeyler” olarak tanımlanırken sıfat olarak kullanılan *manevi* kelimesi ise “görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2019: 1619-1620).

Türk toplumunda maneviyatın nasıl algılandığına dair Düzgüner’in yaptığı öncü araştırmada maneviyat kişinin iç dünyasını, ruh halini, duygu ve düşüncelerini, inanç ve ahlaki değerlerini ve dini kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Düzgüner, 2013: 10). *Yani maneviyat çoğunlukla, kişinin inancın gerektirdiği şekilde yaşaması, bunu iç dünyasında hissetmesi, evrensel değerlere sahip olması ve bunların neticesinde kendiyile, çevresiyle ve Allah’la barışık olmasıdır* (Düzgüner, 2013: 242)

Maneviyat kavramının ne olduğunun anlaşılabilmesi için maneviyat ve din arasındaki etkileşimin, benzerlik ve farklılıkların göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Alanyazında maneviyat ve din ilişkisine yönelik olarak dört tür görüş bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir: “(a) maneviyat dini kapsar, (b) maneviyat dinden bağımsız bir kavramdır, (c) din ve maneviyat aynıdır ve (d) din maneviyatı kapsar.”

(Apak & Abay, 2019: 57-58). Bu sınıflamayla alakalı olarak insanların dindarlık ve maneviyat terimlerini nasıl tanımladıkları incelenmiş ve sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır. Dindarlık ve maneviyat örtüşüyor ancak aynı kavram değiller (% 41,7); maneviyat, dindarlıktan daha geniş bir kavramdır ve dindarlığı içerir (% 38,8); dindarlık, maneviyattan daha geniş bir kavramdır ve maneviyatı içerir (% 10,2); dindarlık ve maneviyat farklıdır ve örtüşmez (% 6.7); dindarlık ve maneviyat aynı kavramdır ve tamamen örtüşmektedir (% 2,6) (Zinnbauer vd., 1997: 555).

Düzgüner'in Amerika ve Türkiye örneğini karşılaştırarak yapmış olduğu çalışmada Türkiye'de maneviyatın din ile sıkı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yani maneviyat büyük ölçüde dinî inanç ve uygulamalar ile ilintilidir. Katılımcılardan din ve maneviyatı ayrı görenler dahi maneviyatı tanımlarken dinî referanslara yer vermiştir. Amerika örneğinde din ve maneviyat ilişkili olsa da din ve maneviyatı ayrı görenler, dini olumsuz maneviyatı olumlu görenlere rastlanmaktadır. Bu kişiler dini kurallar bütünü olarak görüp maneviyatın ondan bağımsız olduğunu belirtmişlerdir (Düzgüner, 2013: 227). MacDonald'ın Maneviyat İfadeleri Envanteri'nin Türkçe uyarlama çalışmasının sonucunda araştırmacılar, maneviyatın dinin ritüelistik anlamıyla sınırlı olmadığını, bireyin ötesinde, onu aşan bir boyut taşıdığını vurgulamışlardır. Ayrıca literatürde görülen "seküler maneviyat" ve "dinsel maneviyat" gibi sınıflamaların Türk kültürü açısından ampirik anlamda bir karşılığının olmadığı çıkarımında bulunulmuştur. Bu bağlamda maneviyatın tamamen ne seküler ne de dinsel yönüyle ele alınmanın tek başına anlamlı olmayabileceği ifade edilmektedir (Şahin vd., 2017: 698). Türk toplumu, geçmişe kıyasla sekülerleşme eğiliminde olsa da (TESEV-1998, Diyanet-2014 ve MAK Danışmanlık-2017 dindarlık araştırmaları), hala günlük yaşamında dinî referanslara önem veren bir yapıya sahiptir. Önemli yaşam olaylarında dinî ilkeleri dikkate alır, mutluluk ve üzüntü gibi duygusal durumlarını dini açıdan yorumlar. Türk toplumu, Allah'a inanıp O'nun dinî ilkelerini hayatında yaşamaya çalışan, yaşamının dinî/manevi ilkelerle anlamlı olduğunu düşünen bireylerden oluşur. Dolayısıyla Türk toplumu için din kültürel dokuda belirleyici bir unsurdur (Ayten, 2018: 109).

Din(darlık) ve maneviyat kavramlarının birey açısından nasıl algılandığı da önemli bir konudur. Maneviyat ve dinin farklı yönleri olmakla birlikte, insan yaşamı

için maneviyat ve dinî birbirinden tamamen ayırmak mümkün değildir. Amerika'da yapılan bir araştırmada birçok kişi için iki terim arasında bir gerilim görülmemektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%74) kendilerini hem dinî hem de manevi bir kişi olarak tanımlamıştır. Ben manevi bir kişiyim ama dindar değilim (%19); ben dindarım ama manevi kişi değilim (% 4); ben ne dindar ne de manevi biriyim (% 3) diyenlerin oranı daha düşüktür. Bu nedenle, katılımcıların % 93'ü kendilerini manevi olarak, % 78'i de dindar olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla hemen hemen herkes kendini maneviyata sahip bir kişi olarak görmektedir (Zinnbauer vd., 1997: 555).

Geçmişteki dindarlık tanımları oldukça geniş ve çok çeşitli unsurlar içermektedir. Bu tanımlar ve kavramsallaştırmalar hem bireysel hem de kurumsal inanç ve aktiviteleri olduğu kadar "manevi" olanları da kapsayacak kadar geniş olmuştur. Maneviyat, dinden (veya dindarlıktan) farklılaştıkça, dindarlığa dahil edilen bazı unsurları da beraberinde almıştır. Bu nedenle, dinin (dindarlığın) son tanımları daha dar ve daha az kapsayıcı hale gelmiştir (Hill vd., 2013: 97; Zinnbauer vd., 1997: 550). Bu bağlamda dindarlık, artık dar bir şekilde, resmi olarak yapılandırılmış, dinî kurumlarla tanımlanmış ve kurallarla belirlenmiş teoloji ve ritüelleri tecrübe etmek şeklinde tanımlanmaktadır (Zinnbauer vd., 1997: 550). Genel olarak din ve dindarlık kurumsallaşmış, sosyal ve geleneksel dinî inanç ve pratikleri içerirken maneviyat bireysel, aşkın ve aşkın ile karşılıklı bağlantılılık ilkelerini içermektedir (Hökelekli, 2010: 42).

Alanyazında manevi ve dinî alanın tanımlanmasında önemli bir çaba olmakla birlikte iki kavram ile ilgili bazı ortak temaların da kavramsallaştırıldığı görülmektedir (Zinnbauer vd., 1997: 550). Dindarlık ve maneviyat tanımları içerik olarak önemli ölçüde farklıdır ancak kutsalın doğası bakımından farklı değildir. Betimsel olarak, maneviyat tanımları çoğu kez bir tür Yüksek Güç ile bağlantıya veya ilişkiye, bu Yüksek Güce olan inanç veya imana ve kişinin değerlerini ve inançlarını günlük yaşamdaki davranışıyla bütünleştirmeye göndermeler içermektedir. Maneviyat tanımlarında olduğu gibi dindarlığın tanımları da bir tür Yüksek Güce olan inanç veya imanı ve kişinin değerlerini ve inançlarını günlük yaşamdaki davranışıyla bütünleştirmeyi içermektedir. Bu nedenle, her iki tanım da bazı ortak özellikler taşıırken, farklılık olarak dindarlık tanımlarının odak noktası, Batı'da genellikle kiliseye

katılım ve ritüellerin yerine getirilmesi gibi örgütsel faaliyetlere, örgütsel ya da kurumsal inançlar veya dogmalara bağlılık gibi unsurları içermektedir. Maneviyat tanımlarının odak noktasında ise bir Yüksek Güç ile bağlantı veya ilişkinin kişisel niteliklerine odaklanmaktadır (Zinnbauer vd., 1997: 556).

Dolayısıyla araştırmacılar dindarlık ve maneviyatın birbirinden farklı kavramlar olduğunu; ancak, iki kavramın tümüyle bağımsız olmadığını ifade etmektedirler (Zinnbauer ve diğerler, 1997). Bu fenomenler arasında çok fazla örtüşme vardır (Pargament, 1999: 13; Seybold & Hill, 2001: 21-22). Dinde ortak olan birçok özellik maneviyatta da bulunabilir, tam tersi de olabilir. Kutsal arama noktasında maneviyatın dinin temel bir bileşeni olduğu ve din bağlamında meydana gelebileceği ve sıklıkla meydana geldiği söylenebilir (Hill vd., 2013). Örneğin, maneviyat (din gibi) kişisel bir dönüşümü, aşkınlık ile karşılaşmayı ya da birey için kutsal olan nihai bir gerçekliği araştırmayı içerebilir. Maneviyat dinî olan davranış kalıplarını ve bazı dinî uygulamalara veya ifade biçimlerine bağlılığın teşvik edilmesini, yani *bazı çağdaş maneviyat biçimlerinin* direnebileceği özellikleri içerebilir (Seybold & Hill, 2001: 21-22). Dolayısıyla din ve maneviyat birbirinden farklı kavramlar olsa da iki kavramın tümüyle birbirinden bağımsız olmadığı söylenebilir. Din ve maneviyat bir kesişim kümesi gibi görülebilir. Ortak ve farklı yönleri olsa bile tamamen birbirinden kopuk, ayrı bir küme değildir. Dini uygulamalar içinde maneviyat yaşanabileceği gibi manevi yönelimler de dini uygulamaları yerine getirmeyi teşvik edebilir. Örneğin kutsal ile bağlantı kurma noktasında manevi ve dinî deneyimler iç içe geçebilir. Dolayısıyla bu çalışmada din ve maneviyat ilişkili bir değişken olarak ele alınmakta ve bireylerin manevi ve dinî yönelimleri önemsenmektedir.

1.2.2. Din ve Maneviyatın Temel Odak Noktası: Kutsal

Kutsal aramak, dinin en temel/merkezi işlevlerinden biridir. Pargament, din psikolojisinde kutsal arayışına yeterince dikkat edilmediğini düşünmektedir. Bu noktada kutsal fenomenleri diğer psikolojik, sosyal, biyolojik veya evrimsel güdülere ve dürtülere indirgeme eğilimine dikkat çekmektedir. Kendisi, kutsal arayışının bağımsız ve önemli bir arayış olduğuna inanmaktadır ve başka süreçlere

indirgenemeyeceğini savunmaktadır (Pargament, 1999: 13). Hem din hem de maneviyata ilişkin tanımlama kriterlerine ilişkin görüşlerini öne süren Hill ve arkadaşlarına (2013) göre bu iki kavramın kriterlerinden biri, kutsal arayışından kaynaklanan düşünce, duygu ve davranışlardır. “Arayış” terimi, tanıma, ifade etme, sürdürme veya değiştirme çabalarını ifade eder. “Kutsal” terimi ise, ilahi varlık, ilahi obje veya bireyin algısına göre Yüce Hakikat ya da Nihai Gerçeklik anlamına gelir (Hill vd., 2013: 104). Bu çalışmaya göre, maneviyat dinin merkezî ve önemli bir fonksiyonu olduğu için maneviyat ve dindarlık birlikte meydana gelebilir (ve çoğunlukla da öyle olur.” (Hill vd., 2013: 109).

Kutsal arayışı pek çok dinî gelenek ve çağdaş maneviyat yaklaşımları açısından bireyin yaşamda kutsal olanı arama sorumluluğuna ve çabasına vurgu yapmaktadır ve bu konu din psikolojinin ilgisini çekmiştir (Hill vd., 2013: 103). Pargament Din Psikolojisi alanının adının Din ve Maneviyat Psikolojisi şeklinde genişlemesine dair kaygılarını ifade ederken, kutsal özü kaybetme riskine dikkat çekmiştir ve kutsal çekirdeği olmayan bir maneviyatın Din Psikolojisi alanını merkezî bırakacağını belirtmektedir (Pargament, 1999: 10-11). O, maneviyatı kutsalı aramak olarak görmektedir. Ona göre dinin en merkezi işlevi de budur. Maneviyat insanların yaşamlarında kutsal olanı bulma, koruma ve gerekirse dönüştürme çabalarında nasıl düşündükleri, hissettikleri, davrandıkları veya birbirleriyle ilişki kurdukları ile ilgilidir (Pargament, 1999: 10-11). Maneviyat tanımı yapan çalışmaların % 67’sinde “kutsal ya da kutsalı arama” noktasında görüş birliği olduğu bulunmuştur. Kutsal kelimesi en sık Tanrı ya da aşkın olarak ifade edilir ve yazarlar maneviyatı anlam, amaç ve bilgelik gibi diğer psikolojik yapılardan ayıran bu odağa dikkat çekerler (Vieten vd., 2013). Bunun yanında kutsal arayışı tüm dinî misyonların en temeli olmaya devam etmektedir (Hill vd., 2013: 9). Özetle kutsal öz hem dinî hem de manevi tecrübede merkezî bir öneme sahiptir.

1.2.3. Din ve Maneviyatı Kutuplaştırmanın Riskleri

Din ve maneviyat arasındaki önemli psikolojik ve sosyolojik benzerlikler göz önüne alındığında bu iki kavramı birbirinden ayırmanın zor olduğu söylenebilir (Hill vd., 2013: 94). Ancak alanyazında giderek maneviyatın daha fazla dine zıt olarak

tanımlandığı görülmektedir. Pargament din ve maneviyatın birbirine zıt olarak görülmesinin riskli olduğunu belirtmektedir (Pargament, 1999: 5-6). Bazı farklılıkları olsa da din ile maneviyatın pek çok ortak özelliği bulunmaktadır. Bu sebeple çok boyutlu olan bu iki yapıyı sadece zıt görmek, aralarındaki potansiyel dinamik ve zengin etkileşimi arka plana atmak demektir (Hill vd., 2013: 94). Pargament, (1999: 9) maneviyat ve dinin kutuplaştırılması noktasında iki tehlikeye dikkat çekmektedir. Kurumsal-bireysel, iyi-kötü şeklinde kutuplaştırma:

1. Bireyselle karşı kurumsal. Din ve maneviyatın birbirine zıt görüldüğü konulardan biri maneviyatın bireysel, dinin kurumsal olarak görülmesidir. Din örgütsel, ritüel ve ideolojik olarak tanımlanmaktadır. Burada din, sadece kurumsal dinin yerini almakta ve kişisel, duygusal, deneyimsel ve düşünceli olana atıfta bulunan manevi alan ile çelişmektedir (Pargament, 1999: 5-6). Dinden kurumsal, maneviyattan ise bireysel olarak bahsetmek, iki gerçeği görmezden gelmektir. Birincisi, hemen hemen her büyük dinî kurumun manevi konularla oldukça ilgili olmasıdır (Pargament, 1999: 9). Geleneksel dindarlığa ilişkin inanç ve uygulamalar (Örneğin; dua etme, kutsal mekânlara (Cami, kilise) gitme, kutsal metin (Kuran, İncil) okumaları gibi) bireyin kutsal arayışı ve ona yönelimi ise bu uygulamalar aynı zamanda manevi olmaktadır (Hill vd., 2013: 110). Ayrıca, kurumsal din, insanların günlük yaşamlarında maneviyatı teşvik etmeye çalışan birincil sosyal kurum olmaya devam etmektedir ve birçok toplumda insanlar, manevi kimliklerini oluşturmak için bir ya da daha fazla yerleşik dinî geleneğe başvurmaktadır (Pargament & Mahoney, 2021: 880).

İkinci gerçek, dini veya manevi ifade biçimlerinin sosyal bir bağlamda ortaya çıkmasıdır (Pargament, 1999: 9). Çünkü din ve maneviyat kültürün unsurlarıdır ve bu bakımdan kültür ile etkileşime girebilirler (Worthington Jr. & Sandage, 2001: 474). Bu doğrultuda maneviyatın özelleştirilmesi ve bireyselleştirilmesi, özelleştirmeyi ve bireyselleşmeyi destekleyen bir kültürde ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda kültürel ve kurumsal güçleri gözden kaçırma eğiliminde olmamız, onların artık faal olmadıkları anlamına gelmez. Bireysel yaşamda olsun kurumsal alanlarda olsun kutsal arayışı insanı dinî kurumlara yönlendirebilmektedir. Nitekim insanlar benzer dinî anlayışa sahip insanlarla birlikte olmaya, görüşlerini paylaşmaya, onların desteğini almaya arzu duyarlar (Pargament, 1999: 9).

Maneviyatı ve dini bireysel ve kurumsal şeklinde tamamen birbirinden ayırmak insanları kendi dünyalarından koparma riskini taşır. *Çünkü dini ve maneviyatı kurumsal ve bireysel olarak kutuplaştırarak, kurumun bireysel misyonunu ve bireyin sosyal bağlamını gözden kaçırmaya*; insanların inançlarını yaşamları bağlamında nasıl ifade ettiklerini öğrenme fırsatının kaybedilmesine sebep olmaktadır (Pargament, 1999: 9). Maneviyatı doğru anlamak için onun kişisel anlamını ve sosyal bağlamını ihmal etmemek gerekmektedir.

Düzgüner (2013) Amerika ve Türk toplumunun maneviyat algılarını incelediği çalışmasında maneviyat kavramının din kavramına göre şekil aldığını belirtmektedir. Özellikle Batı'da din kurumsal ve kurallara dayalı bir öğreti olarak ele alınmaya başlayınca maneviyatın daha duyu temelli bir tecrübe şeklinde ortaya çıktığını belirtmektedir. Maneviyat bir anlamda kiliseye dayalı inanç ve uygulamalara yönelik tepkiler sonucunda ortaya çıkmış ve kilisenin otoritesi dışında yüce bir varlıkla ilişki kurma ihtiyacını yansıtmaktadır. Oysa Türk toplumu için böyle benzer bir yapıdan ve süreçten söz etmek mümkün değildir. Çünkü ülkemizde İslam ve dindarlık hala öznel yapısını muhafaza etmektedir. *Türkiye'deki maneviyat algısının, en genel anlamıyla "Allah'la ilişki içinde olmak" şeklinde tanımlanan dindarlık kavramıyla sıkı bir ilişki içinde olmasında İslam'ın Hristiyanlığa oranla daha az kurumsal ve daha çok bireysel olması vardır* (Düzgüner, 2013: 242-243).

2. İyiye karşı kötü. Din ve maneviyatın kutuplaştırıldığı konulardan biri de dinin kötü, maneviyatın iyi olarak görülmesidir. Bu kutuplaştırmanın tehlikeli yönleri olduğu için maneviyatı "iyi tip" ve dini "kötü tip" olarak tanımlamak yanlıştır. Bu etiketleme, araştırmalar ve gözlemlerle de örtüşmemektedir (Pargament, 1999: 10).

Dinî kurumların yıkıcı ve maneviyatın iyiliksever etkilerine fazlasıyla örnekler bulunabilir. Ancak bu yapıları tanım gereği iyi ve kötü olarak ele almak, önemli soruları gözden kaçırmaya sebep olabilir. Örneğin, bazı insanlar büyük hedefleri başarıyla gerçekleştirirken, diğerleri neden aynı hedeflere ulaşmak için kendilerine ya da çevrelerine zarar vermektedir? Bazı kurumsal dinî yaşam biçimleri iyi oluşu kolaylaştırırken, diğerleri neden iyi oluşu engellemektedir? Dolayısıyla dini ve maneviyatı kurumsal/kötü ve bireysel/iyi tipler olarak kutuplaştırmak, içsel ve dışsal dindarlık kutuplaşmasını yeniden icat etmektir (Pargament, 1999: 10).

Din ve maneviyat kendi içlerinde doğal olarak yararlı veya sorunlu değildir. Ancak insanların yaşamlarında olumlu ya da olumsuz güçler olarak hizmet edebilir. Yani din ve maneviyatın olumlu veya olumsuz olması, inanç sisteminin özelliklerine ve bireylerin din ve maneviyatlarıyla nasıl etkileşime girdiklerine bağlıdır. Din ve maneviyatın zararlarına dair örnekler olsa da, hayatın bu yönünün iyilik için bir güç olarak kullanılabilmesine, fiziksel ve ruh sağlığını iyileştirebilmesine ve pozitif büyüme ve dönüşüme yol açabileceğine dair bol miktarda kanıt vardır (Falb ve Pargament, 2014: 153).

Özetle manevi ve dinî yaşamı birbirinden kopuk, tamamen zıt, birini iyi diğerini kötü olarak etiketlemek doğru değildir (Pargament, 1999: 14). Özellikle, bu kutuplaşma gereksiz yere kısıtlayıcıdır, araştırmaları sınırlar ve bu kavramların karmaşık, çok boyutlu ve örtüşen doğasını aşırı basitleştirir (Falb & Pargament, 2014: 143). Özetle Pargament önemli bir noktanın altını çizmektedir: Maneviyat (din gibi) bireysel ve kurumsal olarak deneyimlenebilir ve ifade edilebilir; geleneksel veya geleneksel olmayan biçimler olabilir; iyi veya kötü olabilir (Pargament, 1999: 13). Dolayısıyla kavramsal olarak birini iyi diğerini kötü olarak veya birbirine zıt olarak görmek doğru değildir. Din ve maneviyatı olumlu veya olumsuz olarak ele almak yerine, olumlu ve olumsuz görünüşlerinin altında yatan sebeplerine odaklanmak daha anlamlı görünmektedir.

1.2.4. Din, Maneviyat ve Yaşam Amacı

İnsanların yaşam amaçları ve güdülleri ile bu amaç ve güdülere kaynaklık eden faktörler yaşamları üzerinde etkili olmaktadır. Dolayısıyla farklı kaynak ve amaçlar farklı sonuçlar doğurabilmektedir (Diener vd., 1999: 284). Bireysel ya da kolektif anlam sistemi olarak din; amaç, duygu ve eylemlere kaynaklık etme potansiyeline sahiptir (Silberman, 2005: 649-650). Din ve amaçlar, insan deneyiminde iç içe geçmiştir. Bu ilişkide dinler bireylere bir amaç ve yön doğrultusunda yaşamaları için bilgi ve kaynak sağlamaktadır (Emmons & Paloutzian, 2003: 392). Bu bağlamda dinî inançlar, düşünceler ve kanaatler hayatın anlamını ve amacını açıklayan bir çerçeve sunmaktadır (Holm, 2018: 24). Dolayısıyla din, yaşamın çeşitli yönleriyle ilgili amaç

ve değer sistemleri oluşturarak insanın varlığına ve yaşamına anlam katmaktadır (Baumeister, 1991: 195-196; Emmons, 2005: 731).

Maneviyat ve din ilişkisine dair tartişmalarda amaç dilinin kullanılması yabancı görünebilir. Oysa din amaçlarla ilgilidir (Emmons, 2005: 737). Herhangi bir dinde, insanların bireysel ve toplu olarak hayatlarında ne için çabalamaları gerektiğine dair nihai bir vizyon veya amaç bulunabilmektedir. Ancak din, sadece bir vizyon sunmaktan daha fazlasını yapmaktadır. İnananlara bu nihai hedefe doğru ilerlemeleri için pratik yöntemler, stratejiler ve ritüeller de sunmaktadır. Bu yöntemler, onları doğru yolda tutan bir "*harita*" görevi görmektedir. Başka bir deyişle din, "*iyi yaşam*"ın bir resmini sunmakta ve bu ideali bulmanın ve ona bağlı kalmanın yollarını ermektedir (Emmons & Paloutzian, 2003: 392; Pargament & Park, 1995: 15). Yani din, inananların bireysel yaşamlarını düzenleyen kurallarıyla onlara bir "rehber" ve "pusula" görevi görmektedir. Bu nedenle din, hayatın anlamı ve amacını açıklayan yapısıyla, bireyleri yalnızlık ve boşluk duygusundan arındırarak önemli bir işlevi yerine getirmektedir (Yapıcı, 2009: 29).

Din psikolojisi ncleri (Allport, From, Jung, Adler vb.) din ve amaca ilişkin görüşler ortaya koymuşlardır. Alport i güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ve yaşantı arasında bir ayırım yapmaktadır. İ güdümlü ve dış güdümlü dinî yaşantı arasındaki en önemli fark bu motivasyonun sağladığı otonom duygusudur. Çünkü dış güdümlü dindarlıkta kişi daha çok dürtülerine göre hareket etmekte, bedene ait istek ve arzularının peşinde koşmaktadır. İ güdümlü dindarlık ise yaşam tarzı üzerinde tutarlı ve yönlendirici bir etkiye sahiptir; bütüncül ve uyumlu bir yaşam modelini amaçlamaktadır. Dolayısıyla i güdümlü dindarlık kendi içinde bir güdü veya motivasyondur; bu motivasyonla hareket eden birey ise ileriye dönük bir arayış içindedir (Holm, 2018: 113-114). Bu bağlamda Allport, kendimize sürekli yeni hedefler belirleyerek kişiliğimizin enerjisini onlara yöneltmemiz gerektiğini belirtmektedir. İ güdümlü dindarlık dinamik ve fonksiyonel bir otonomiye sahip olarak geleceğe yönelik yeni amaçlar ve değerler sunmaktadır (Allport, 2016: 12-13; Köse & Ayten, 2019: 56). Özetle Allport (2004), dinin bireyin olgunlaşma sürecinde olumlu etkilerinin olduğunu belirtmektedir. Bu olumlu etkilerden biri, dinin bireye

amaçlı olma duygusu kazandırarak anlamlı ve huzurlu bir yaşam sürmesine yardımcı olmasıdır (Köse & Ayten, 2019: 56).

Adler, insan davranışlarında geçmişin yanı sıra geleceğin, hataların yanı sıra amaçların ve motivasyonların da büyük bir rol oynadığını belirtmiştir. Ona göre, bireyler geçmiş deneyimlerinden ziyade, gelecekte ne olmak istediklerine dair beklentilerinden daha fazla etkilenirler (Köse ve Ayten, 2019: 38). Tanrı fikri ise insanın amaçlarını kuşatır ve bireyin sosyal faaliyetlerini yönlendirir (Köse ve Ayten, 2019: 40).

Fromm, din ve amaç kavramını ihtiyaç kavramı ile ilişkilendirmiştir. Ona göre hayatta bir yön bulma ve tapınma ihtiyacı, insan varlığının doğasında güçlü bir ihtiyaçtır. İnsanların bir amaca, düşünceye ya da Tanrı gibi kendilerinin üstündeki bir güce bağlanması, hayattaki tamamlanmışlık ihtiyacının bir göstergesidir. Bu ihtiyaç gerçekten de insanın içindeki en güçlü enerji kaynağıdır (Fromm, 2019: 34-35). Bu ihtiyacı karşılamaya yönelik olarak din, insan yaşamına yön vermek için genel bir çerçeve veya ilkeler sunmakta; bireylere kendilerini yönlendirecek bir düzenleme sağlamaktadır (Fromm, 2003: 181-185). Bu doğrultuda Fromm'a göre din kişiye bağlılık gösterebileceği, uğruna çaba harcayabileceği hedefler ve idealler sunmaktadır. Bu da bireyin yaşamında bütünlük ve anlam bulmasına yardımcı olmaktadır (Ayten, 2010; akt. Köse ve Ayten, 2019: 45).

Jung, terapiye başvuran insanların tahmin edilenden daha fazla yaşamın amacına dair sorun yaşadıklarını belirtmektedir. Amaçsızlık ve yaşam amacı arayışı insanların terapiye olan ihtiyacını da artırmaktadır. Jung kendisine başvuran danışanların üçte birinin bu sebeple terapiye başvurduğunu belirtmektedir. Yani insanlar yaşamlarındaki tutarsızlık, hayattan zevk alamama, niçin yaşadığını sorgulama, amacının ne olduğunu ve ne yapmak istediğini bilmeme ve kendisini boş hissetme gibi şikayetlerle terapiye gelmektedir (Yalom, 2018a: 35-36). Jung'a göre, din hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından büyük bir öneme sahiptir ve dinin eksikliği ruhsal sorunlara yol açabilmektedir. Bu noktada din insan hayatına anlam ve yön sağlamakta; modern çağın anlamsızlık ve yabancılaşma gibi sorunları önleyebilmektedir (Köse ve Ayten, 2019: 37).

Din ile ilgili açıklamalarda olduğu gibi, maneviyat tanımlarında da amaçlar ön plana çıkmaktadır. Maneviyat doğası gereği işlevseldir ve çoğu tanımı anlam ve amaç arayışını vurgulamaktadır (Pargament, 1999: 10; Van Dierendonck, 2004: 631). İnsanların maneviyatı farklılık gösterse de, maneviyat kişinin yaşamak için amaçlar bulmasını ve evreni anlamlandırmasını sağlayan bir güçtür (Corey, 2008: 505). Nitekim maneviyat, herkesin deneyimleyebileceği bir olgudur ve değer verdiğimiz şeylerde anlam ve amaç bulmamıza yardımcı olabilmektedir (Ab Razak vd., 2020: 4). Ayrıca, maneviyatın amaçlı bir yaşamın bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Morgan & Farsides, 2009: 359).

Pargament'e göre maneviyat, kutsal arayışını; dindarlık ise kutsalla ilişkili anlam arayışını ifade etmektedir. Her arayış bir nihai hedef ve anlam ile bu hedefe ulaşmayı sağlayan yoldan oluşmaktadır. Maneviyat, kutsalın nihai hedef olduğu bir arayışı ifade etmektedir. İnsanlar kutsalı ararken ise birçok farklı yol kullanabilmektedir. Bu yollar arasında dua etmek, meditasyon yapmak, kiliseye, sinagoga veya camiye gitmek, oruç tutmak, kutsal yazıları okumak, manastırda yaşamak, ormanda yürüyüş yapmak, sosyal eylemlerde bulunmak, psikoterapi almak ve senfoni dinlemek gibi geleneksel veya geleneksel olmayan pek çok yol izleyebilir. Bu farklı yolların ortak bir varış noktası olabilir: Kutsal (Zinnbauer & Pargament, 2005: 36). Nitekim dindarlığın ve maneviyatın temel özelliği, manevi ve dinî kişilerin kutsalla ilgili yollara yönelmesini ve bu yollarla ilgili amaçlar için çaba göstermelerini sağlamaktır (Zinnbauer & Pargament, 2005: 35). Gerçekten de din ve maneviyat, insanların kutsal olanı, hayatta yürüdükleri yollara ve amaçlara tamamen dahil etmelerine yardımcı olmaktadır (Zinnbauer & Pargament, 2005: 36-37).

Emmons amaçlarla ilişkili olarak *kişisel çabalar* kavramını kullanmaktadır. Kişisel çabalar, bir kişinin kasıtlı davranışını karakterize eden ve yinelenen amaçlardan oluşmaktadır. İnsanların yaşamları, başarmaya çalıştıkları şey etrafında yapılandırıldığından, kişisel çabalar önemli bir anlam kaynağı oluşturmaktadır (Emmons vd., 1998: 393-394). Bu kişisel çabalardan biri *manevi çabalar*dır. Manevi çabalar, kutsal olana yönelik amaçlara atıfta bulunmaktadır; nihai amaç, etik, daha yüksek bir güce bağlılık ve günlük deneyimde ilahi olanı aramakla ilgili kişisel amaçlardır. Manevi çabalar benliği aşma arzusunu yansıtan, bireyin daha büyük ve

daha karmaşık birimlerle bütünleşmesini yansıtan veya daha yüksek bir güçle kurduğu ilişkinin derinleşmesini veya sürdürülmesini yansıtan çabalardır (Emmons, 2005: 736; Emmons vd., 1998: 409). Manevi çabalar diğer çabalardan daha fazla önemsenmekte ve psikososyal yaşamı olumlu etkilemektedir (Emmons vd., 1998: 410; Mahoney vd., 2005: 242-243).

Mariano ve Damon (2008), yaptıkları ampirik çalışma sonucunda din ile amaç arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla beş farklı yapısal model geliştirmiştir. Birinci model, dini inançların bireyleri bir şeye yönelik katkıda bulunmalarını sağlayarak, uzun vadeli bir yaşam amacı edinmelerine yardımcı olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda, manevi inançlar, bireyde benliğin ötesindeki amaçlara yönelme arzusunu tetiklemektedir. İkinci model, maneviyat ve dinin, bireylere hedeflerini anlamlı ve değerli kılarak yaşam amacı kazandırdığını belirtir. Bu süreç, kişisel hedeflerin anlamla dolmasını sağlayarak daha büyük nihai bir amaç doğrultusunda yeniden yapılandırılmasına olanak tanımaktadır. Üçüncü model, din ve maneviyatın, ahlaki gelişimi arzulayan ve iyi bir insan olmak isteyen bireylere ahlaki hedefler sunarak ahlaki yönelimlere katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Dördüncü model ise, dini topluluklara katılmanın ve ortak amaçlar paylaşmanın, bireylere kendi hedeflerine ulaşma konusunda destek sağladığını öne sürmektedir. Son olarak, beşinci model, bazı bireyler için ahlaki ve kişisel hedeflerin birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğunu vurgular; bu durumda, yaşam amacı ve dini inançlar birbirini tamamlayıcı bir bütün oluşturmakta ve dini amaçlar, bireyin yaşam amacının ta kendisi haline gelebilmektedir (Mariano & Damon, 2008; akt. Monis, 2021: 29).

Hayatlarında anlam ve amaç arayan birçok insan, hayat yolculuklarını daha iyi sürdürmenin bir yolu olarak maneviyata yönelmektedir. Nitel bir araştırmanın sonucunda hayatta manevi bir bakış açısına sahip olmanın, insanların yaşamlarında anlam ve amaç edinmelerine yardımcı olmada önemli bir rol oynadığı bulunmuştur (Mohan & Uys, 2006: 53). Türkiye’de yapılan bir araştırma sonucuna göre de bireylerin büyük çoğunluğu (%77,4) dini inanç ve bilgilerinin yaşamın anlam ve amacını kavramada yardımcı olduğuna inanmaktadır. Ayrıca yüksek dindarlık düzeyinde bulunanların %89,5’i güçlü bir amaç duygusuna sahiptir. Bu kişiler kendilerine uygun amaçlar çerçevesinde yaşamlarını sürdürdüklerine inanmaktadır

(Bahadır, 1999: 138-186) . Yapılan daha yakın tarihli bir çalışmada da “*Hayatımın gerçek anlam ve amacını dinî inançlarımdan elde ederim.*” diyenlerin oranı %80,4 olarak tespit edilmiştir (Balcı, 2011: 156). Bu iki araştırmada katılımcıların büyük çoğunluğunun amaçları üzerinde dinî inançların etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla insanın amaç arayışı din ve maneviyatla ilişkilendirilebilir. İnsan doğrudan dinî olan ve dinî olmayan amaçlarını kutsalla ilişkilendirerek anlamlandırabilir.

1.2.5. Din, Maneviyat ve Amaç Türleri

İnsanlar günlük yaşamı içerisinde pek çok amacın peşinde koşmaktadır. Bu amaçlar kişinin kişisel değer, ilgi ve yetenekleri ile uyumlu veya uyumsuz olabilmektedir. Çağımızda modernizm ve tüketim kültürü manevi ve insanı değerlere aykırı değer ve amaçları teşvik etmektedir. Bu da insanı dine uygun olmayan amaç ve davranışlara sürükleyebilmektedir (Sayar, 2012: 135-138). Dolayısıyla “İnsanların peşinden koştuğu amaçların içeriği (manevi- dinî amaçların yanında dinî olmayan amaçlarda) kişinin manevi-dinî dünyası ile uyumlu mudur veya daha uyumlu hale nasıl getirilebilir?” sorusu önemli bir sorudur. İnsanlar kişisel amaçlarını (çabalarını) genellikle ne derece Tanrı ile ilişkili veya kutsal niteliklere sahip olarak algılıyorlar? Hangi tür amaçlar (çabalar) büyük olasılıkla kutsallaştırılabilir? (Mahoney vd., 2005: 243). Bu gibi soruların teorik ve uygulamalar açısından önemli olduğu söylenebilir.

Din ve maneviyat kutsalın arayışını kolaylaştırması bağlamında kutsal olmayan hedeflerin (kimlik, aidiyet, anlam, sağlık veya sıhhat gibi) arayışlarını içerebilir (veya içermeyebilir) (Emmons & Paloutzian, 2001: 109-110; Hill vd., 2013: 104). Yani özgün bir anlam sistemi olarak din bireylerin amaçları üzerinde etkili olmaktadır. Dinî sistemler temelde kutsala bağlanma veya bağlılık gibi nihai motivasyonları teşvik etmekle birlikte her türlü amaç kutsalla bağlantı kurularak dinî bir değer kazanabilir (Silberman, 2005: 644-646).

Kutsal, manevi ve dinî yaşamın ortak paydası olup dinî/manevi kişi tarafından aranan en önemli amacı temsil etmektedir. İnsanın yaşamında takip ettiği yollar ve amaçlarda kutsalın oynadığı rolün incelenmesi gerektiğine işaret edilmektedir (Hill & Pargament, 2003: 65). Bunun yanı sıra insanlar yaptıklarını manevi olarak görebilir

veya görmeyebilir. İnsan yaptıklarını kutsalla ilişkilendirdiğinde yaptıkları da manevi bir anlam kazanmaktadır (Hill vd., 2013: 103-110). Elbette Tanrı'yı ölçemeyiz. Ancak insanların (yapılan araştırmalara katılanların) bıraktığı fiziksel, psikolojik ve sosyal "ayak izlerini" incelemememiz ve çalışmamamız için hiçbir neden yoktur. Kutsalı ararken, insanlar farklı hedeflere doğru farklı yollar izleyebilirler. Bu anlamda yaşamında kutsalla ilişkili olma veya olmama yönünde farklı hedeflere doğru farklı yollar izleyenleri karşılaştırabiliriz (Pargament, 1999: 13; Pargament & Mahoney, 2021: 888).

Amaç içerikleri açısından düşünüldüğünde acaba hangi amaçlar din ve maneviyat ile uyumlu iken hangi amaçlar din ve maneviyat ile çatışabilmektedir. Örneğin Yahudi-Hristiyan bir kültürde, kutsanma olasılığı en düşük olan çabalar materyalizm, kariyecilik ve eğlence aktivitelerine veya sıradan günlük faaliyetlere katılımdır (Mahoney vd., 2005: 243). Materyalizm ise dışsal amaçlar ile örtüşmekte, ölçülmekte (Kasser, 2016: 491; Zawadzka vd., 2022: 1431-1432), manevi ve aşkın amaçlar ile çatışmaktadır (Kasser, 2016: 506). Dinde dünyevi arzulara meyil kınanırken modern çağ, insanı bu arzuları gerçekleştirmeye teşvik etmektedir. Bu da bireyi dinî olmayan davranışlara sürükleyebilmektedir (Sayar, 2012).

İçsel yaşam amaçları (topluma katkı, kendini kabul/kişisel gelişim, ilişki, fiziksel sağlık) birçok dinî geleneğe (örneğin, Hristiyanlık, Budizm ve İslam) ait öğretilerde yer almaktadır. Dinî gelenekler içsel yaşam amaçlarını teşvik etmektedir. Buna karşılık, dışsal yaşam amaçları (para/zenginlik, popülerlik/ünlü olma, imaj) diğer insanlardan gelen övgü ve ödüllere odaklanma eğilimindedir ve tarih boyunca var olmuştur. Günümüzün çağdaş tüketim kültürü de bu tür değer ve amaçları kutsamakta ve teşvik etmektedir. Oysa çok sayıda dinî ve felsefi (örneğin, Plato ve Taoizm) gelenek bu amaçlara odaklanmaya karşı insanları uyarmaktadır (Kasser, 2014: 366).

Allport'un dinî yönelimler kavramı ile yaşam amacı içerikleri arasında bir ilişkiden bahsedilebilir. Dinî yönelimler kavramı dine ne amaçla ve niyetle yaklaşıldığı ile alakalıdır. Yani dinî gereklilikleri yerine getirmenin asıl niyeti ve sonucunda elde edilecek amaçla ilgilidir. İç güdümlü dindarlar için din tek referans kaynağıdır; dini değerler içselleştirilmiş ve bütün benliği kuşatmıştır. Bu kişiler için dine uyumlu olmak önemlidir ve din, nihai ilgi ve amaç konusudur. Dış güdümlü dindarlar için ise

din; mevki, makam, değer, itibar, güvenlik, teselli ve rahatlık gibi istek ve arzular için bir vasıtaadır. Dolayısıyla dış güdümlüler dini kullanırken iç güdümlüler dini yaşamaktadır (Hökelekli, 2010: 85-86). Kavramsal olarak, içsel dindarlık ve içsel yaşam amaçları önemli ölçüde örtüşmektedir. Benzer şekilde dışsal dindarlık ve dışsal yaşam amaçları da kavramsal olarak ilişkilidir. Yapılan bir araştırmada olumlu bir dinî yönelim olarak içsel dindarlık içsel yaşam amacı ile pozitif ilişkili, dışsal yaşam amacı ile ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca insan yaşamı için olumlu görülmeyen dışsal dinî yönelim içsel yaşam amacı ile anlamlı bir ilişki göstermezken dışsal yaşam amacı ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarında ise içsel dinî yönelimin içsel yaşam amaçlarını artırdığı dışsal yaşam amaçlarını azalttığı bulunmuştur. Ancak dışsal dinî yönelimin dışsal yaşam amaçlarını artırdığı, içsel yaşam amaçları ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Steffen vd., 2015: 472-476). Toprak (2018) tarafından maneviyat (dindarlığı da içeren), yaşam amaçları ve iyi oluş ilişkisine dair geliştirilen modelde maneviyat içsel yaşam amacını anlamlı düzeyde yordarken dışsal yaşam amacı ile ilişkili olmadığı görülmektedir.

Özetle, din ve maneviyat, insanlara hayatlarına anlam katan ve onları motive eden faydalı amaçlar belirlemelerinde ve bunları gerçekleştirmelerinde yardımcı olabilir. Çoğu dünya dini, bireyleri sadece kişisel tatminle yetinmemeye; fedakârlık yapmayı ve büyük çabalar sarf etmeyi gerektiren daha önemli amaçların peşinden gitmeye teşvik etmektedir. Dinlerin teşvik ettiği amaçlar peşinde koşmak yaşama çok çeşitli katkılar sağlayabilir. İnanılan ve değer verilen bu yüksek amaçların peşinde koşmak sadece normal zamanlarda mutluluk getirmez. Bunun yanında bu amaçlar için çaba gösteren insanlar zorlayıcı ve stresli koşullarda dahi mutluluk ve yaşam doyumu hissetmeye devam edebilirler (Mahoney vd., 2005: 260).

1.3. ERGENLİK DÖNEMİNDE KİMLİK GELİŞİMİ

1.3.1. Ergenlik Dönemi ve Kimlik

İnsanlar, yaşam boyunca pek çok dönemden geçmektedir. Her dönemde insanların edinmekle yükümlü olduğu yeni davranış sistemlerine *gelişim ödevleri* (*Havighurst*) denmektedir. Gelişim ödevlerinin başarılı bir şekilde yerine getirilmesi ile bireyin benlik saygısı ve kendine güveni artmakta, huzurlu ve mutlu bir birey olmaktadır. Bunun yanında sonraki gelişim dönemine ait ödevleri tamamlayabilmesi veya üstesinden gelebilmesi daha da kolaylaşmaktadır. Bunun aksine gelişim ödevlerinde başarısız olunursa kişinin kendisine olan güven ve saygısı azalmakta, mutsuz ve huzursuz olmaktadır. Böylece sonraki gelişim dönemi ödevinin başarılmasında güçlük yaşayabilmektedir (Baymur, 2017: 59-60; Erden & Akman, 2006: 39-40).

Gelişim dönemlerinden biri ergenlik dönemidir. Ergen sözcüğü, Batı dillerindeki "adolescence" kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Bu kelime, Latince kökenli "adolescere" kökünden gelmekte; büyüme ve olgunlaşma anlamına gelmektedir. Ergenlik kavramı bir durumu değil, fertte gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişim devresini ifade etmektedir (Solmaz & Şahin, 2012: 146). Ergenlik dönemi, gelişimin çocukluktan ilk yetişkinliğe geçiş dönemidir; yaklaşık 10-12 yaşlarında başlayıp 18-21 yaşlarında bitmektedir. Ergenlik kilo ve boydaki ani artış, vücut hatlarında değişiklik ve cinsel özelliklerin gelişimi (genital bölge ve yüzde tüylerin çıkması ve sesin kalınlaşması) gibi fiziksel değişimlerle başlamaktadır. Bu dönemde bilişsel gelişim ilerlemekte; düşünce daha mantıksal ve soyut hale gelmektedir. Yine ergenlikte önemli sosyal ve duygusal değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Ergenler için arkadaş ilişkileri önemli hale gelmekte ve aile dışında geçirilen zaman artmaktadır. Temel gelişim ödevi olarak ergenler aileden bağımsızlaşmaya ve kimlik arama, kişisel değerler ve amaçlar oluşturmaya başlamaktadır (Berk, 2020: 6; Santrock, 2020b: 17). Yani ergen için kendini anlamaya yönelik çabalar ve kimlik arayışı dönemin baskın özelliği olarak ön plana çıkmaktadır (Santrock, 2020b: 382).

Kimlik, bir kişinin kim olduğudur, benlik anlayışının sentezi ve bütünleştirilmesini ifade etmektedir. Yani Tablo 3'te görüldüğü gibi kimlik birçok parçadan oluşan bir benlik resmi veya kendini betimlemedir (Santrock, 2020b: 383,

2020a: 140-141). Bu noktada “*Ergenler kendilerini ne kadar anlıyor? Kimliğinin ayırt edici özelliklerini nasıl elde ediyor? Kimliği gerçekten olumlu yönde gelişiyor mu?*” soruları ergenlik dönemindeki gelişimi değerlendirmek açısından önemli sorulardır (Santrock, 2020b: 382).

Tablo 3. Kimliğin parçaları

Mesleki/kariyer kimliği	Kişinin izlemek istediği kariyer ve iş yolu
Siyasal kimlik	Kişinin muhafazakâr, liberal ya da orta yolda mı olduğu
Dini kimlik	Kişinin dini/manevi inançları
İlişkisel kimlik	Kişinin bekar, evli, boşanmış veya birlikte yaşıyor olması
Başarı, entelektüel kimlik	Kişinin başarıya güdülenme düzeyi ve entelektüellik düzeyi
Cinsel kimlik	Kişinin heteroseksüel, homoseksüel veya biseksüel mi olduğu
Kültürel/etnik kimlik	Kişinin dünyanın ya da ülkenin neresinden olduğu ve ülkenin kültürel mirası ile ne kadar özdeşim kurduğu
İlgiler	Kişinin yapmaktan hoşlandığı spor, müzik ve hobiler vb.
Kişilik	Bireyin kişilik özellikleri (içer dönük ya da dışa dönük; endişeli ya da sakin; arkadaş ya da düşman)
Fiziksel kimlik	Bireyin vücut görüntüsü veya beden imajı

1.3.2. Kimlik Gelişimini Ele Alan Kuramlar

Gelişim insanın varoluşsal bir özelliğidir. İnsan kendini iyiye doğru değiştirebilme ve geliştirebilme potansiyeline sahiptir (Frankl, 2018b: 145; Peck, 2020: 51-54). İnsanın gelişimiyle birlikte insan medeniyeti de gelişmiştir. Ancak günümüzde medeniyet çok ilerlemiş durumda olmasına rağmen insanlar kendi zihinlerinden çıkan müesseselerle aynı hızda ve zamanda gelişmemiştir (Carrel, 2019: 26). Modern hayat insanları standartlaştırmıştır ancak insanlar seri halinde üretilen makineler değildir. Ayrıca çağımızın maddiyatçılığı hayata maddi gözle bakmayı teşvik ederken duygusal zekayı, inceliği, nezaketi, fedakarlığı, yardımseverliği ve güzelliği takdir etmeyi zayıflatmıştır. Yani maddiyattan daha önemli şeyleri görebilen ince duygulu insanların sayısı gün geçtikçe azalmaktadır. Bu

sebeple, *medeniyetin en yüksek gayesi, insan şahsiyetinin gelişmesi* olmalıdır. Bu noktada özellikle çocukların *ahlaki, estetik ve dinî* faaliyetlerini geliştirmek zaruridir. Çünkü sosyal gelişme ve ilerleme için binalar ve kurumlar inşa etmek yeterli değildir. İnsanlara, fitri yapılarına ve manevi ideallerine göre gelişme fırsatlarının oluşturulması önemlidir (Carrel, 2019: 260-264).

İnsan kişisel gelişiminden sorumlu bir varlıktır. Kendisinden memnun olmaya dönük bir eğilim içindedir (Köroğlu, 2014: 2-3). Çünkü insanların çoğu, iyi ve değerli biri olmak ister; kendilerine saygı duymayı ister ve başkalarının da saygı göstermesini bekler (Baumeister, 1991: 44). Ancak bu yöndeki kişisel gelişim eğilimi her zaman olumlu anlamda ilerlememektedir. Bu ilerleme olumsuz olduğunda ruhsal rahatsızlıklardan biri olan *benlik rahatsızlığı* ortaya çıkmaktadır. Benlik rahatsızlığı, kişinin kendisine bakış açısıyla ilgili yaşadığı ruhsal sorunları içermektedir. Ruhsal anlamda sağlıklı olan insanlar kendilerini koşulsuz kabul edebilen insanlardır. Bu insanlar kendilerine olumsuz bakmaya sebep olabilen durumlardan uzaktır. Örneğin kendilerini sürekli başkaları ile kıyaslamaz ya da sürekli kendilerini kanıtlama çabasına girmez (Köroğlu, 2014: 2-3). Dolayısıyla öz değer, önemli bir yeterlilik ve yaşamın anlamı için gerekli olan ihtiyaçlardan biridir (Baumeister, 1991: 44).

Ergenler için kimlik gelişimi iki açıdan önemlidir. Kimlik gelişiminde başarılı olmak ergenlerin iyi oluşunu artırmanın (Eryılmaz & Aypay, 2011: 173; McCullough vd., 2000: 287; Povedano-Diaz vd., 2020: 8) yanında riskli davranışların azalmasına (Morsünbül, 2013: 351; Pala, 2007) katkı sağlayabilir. Bu sebeple öz değeri artırabilmek ve kimlik gelişiminin olumlu bir yörüngede ilerlemesi önemli bir ihtiyaçtır. Bu bağlamda kimlik gelişimi ile ilişkili kuramların ve bu kuramlara yönelik araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4.2.1. Erik Erikson'un Kimliğe Karşı Kimlik Karmaşası Dönemi

Erik Erikson, Freud'un görüşleri üzerine inşa ettiği kuramına psikososyal eğilimleri de ekleyerek kişilik gelişimine "*gelişimsel*" bir perspektif katmıştır (Berk, 2020: 15). Bu güne kadarki en kapsamlı ve çarpıcı kimlik gelişimi kuramı Erikson'a aittir (Santrock, 2020a: 140). O, gelişimin doğasının yaşam boyu devam ettiğini fark

eden ilk kişilerden biridir (Berk, 2020: 15). Erikson'un gelişimsel psikolojideki ufuk açan çalışmalarının yanında Martin Luther ve Mahatma Gandhi gibi çok bilinen dinî liderlerin kimlik oluşumunu incelemesi sebebiyle din psikolojisinde bu konuda belki de bilinen en iyi temsilcilerden biridir (Corveleyn & Luyten, 2013: 177).

Erikson Psikososyal Gelişim Kuramında, Freud'un katkılarını kabul etmiş olmakla birlikte onun insan gelişiminin bazı önemli yönlerini yanlış yorumladığını düşünmüştür. Özellikle Freud'un öne sürdüğü gibi gelişimin *psikoseksüel* dönemler içinde değil *psikososyal* dönemler içinde geliştiğini savunmaktadır. Freud insan davranışının asıl güdüsünü *cinsel doğada* görürken Erikson *sosyal doğada* görmektedir ve bu sosyal doğa diğer insanlarla birlikte olma isteğini yansıtmaktadır. Freud temel kişiliğin ilk beş yılda şekillendiğini savunurken Erikson gelişimin tüm yaşamı kapsadığını öne sürmektedir. Dolayısıyla Freud erken dönemdeki yaşantıları önemli görürken Erikson hem erken hem de geç yaştaki deneyimlerin önemli olduğunu vurgulamaktadır (Santrock, 2020b: 23).

Erikson'un kuramında gelişim sekiz dönemi kapsamaktadır (Tablo 4) (Santrock, 2020b: 24). Bu dönemlerin ilk beşi Freud'un dönemleri ile paralellik gösterir. Erikson bunlara yetişkinliği de kapsayan üç dönem daha eklemiştir¹ (Berk, 2020: 15-16). Erikson psikososyal gelişim kuramında gelişim dönemlerini *gelişim krizleri* olarak adlandırmaktadır. Kuramında ifade ettiği gelişimsel görevler, bu krizleri aşmaktır. Bu krizler hem potansiyellerin genişlemesi hem de kırılmanın artması ile kendini gösteren bir dönüm noktasıdır, bir felaket değildir. Yani her gelişim dönemi krizlerin yanında fırsatları da içinde barındırmaktadır. Her krizin başarılı bir şekilde çözülmesi kişisel ve sosyal anlamda sağlıklı bir birey olmak için önemlidir. Krizlerin aşılmaması durumunda ise çözülmeyen gelişimsel kriz, sonraki gelişim dönemine eksik geçmeyi ve geçilen gelişim döneminin krizini başarıyla çözmeyi olumsuz etkilemektedir (Erden & Akman, 2006: 93; Ergene, 2011: 114; Santrock, 2020b: 23).

¹ Erikson ve Freud'un gelişim dönemlerini karşılaştırmak ve detaylı incelemek için Laura E. Berk'in *Bebekler ve Çocuklar: Doğum Öncesinden Orta Çocukluğa* adlı kitabına bakılabilir

Tablo 4. Erikson'un yaşam boyu sekiz dönemi

Bebeklik (İlk yıl)	Güvene Karşı Güvensizlik
Bebeklik (1-3 yaş arası)	Özerkliğe Karşı Utanç ve Kuşku
İlk Çocukluk (Okul öncesi yıllar:3-5 yaş arası)	Girişimciliğe Karşı Suçluluk
Orta ve İleri Çocukluk (İlkokul yılları, 6 yaş ile erinlik arası)	<i>Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu</i>
<i>Ergenlik (10-20 yaş arası)</i>	<i>Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası</i>
İlk yetişkinlik 20'ler-30'lar	Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık
Orta Yetişkinlik (40'lar-50'ler)	Üreticiliğe Karşı Verimsizlik
İleri Yetişkinlik (60 yaş ve sonrası)	Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk

Erikson'un kuramında ergenlik dönemi, "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" dönemidir. O, ergenlerin kimlik arayışı sürecinde psikososyal moratoryum yaşadığını belirtmektedir. *Psikososyal moratoryum*, çocukluktaki güven ile yetişkin özerkliği arasındaki dönemdir ve kimlik arayışına yardımcı olmaktadır (Santrock, 2020b: 384, 2020a: 140-141). Yani ergen bu dönemde hem kendisini farklı algılamakta hem de diğer insanların ona bakışı değişmektedir. Ergen bir yandan kendini çocuk olarak bir yandan da yetişkin olarak görmekte ve bu durum çocuğu kimlik arayışına itmektir (Erden & Akman, 2006: 93).

Ergenler içinde bulunduğu kültürdeki kimlik biçimlerini incelerken ve ararken farklı *rolleri* denemektedir (Santrock, 2020b: 384, 2020a: 140-141). Bu sebeple ergenliğin bir "*rol denemesi*" dönemi olduğu kabul edilmektedir. Bu dönemde gençler alternatif davranış, ilgi ve ideolojileri araştırabilirler. Bu doğrultuda pek çok inanç, fikir, rol ve davranış benlik kavramını biçimlendirme sürecinde denenebilir, değiştirilebilir veya terkedilebilir (Atkinson vd., 2008: 109). Bu denemeler ergenin kendisini nasıl konumlandıracağına ilişkin bilinçli ve planlı çabalar. Bu çelişkili ve farklı rollerle uygun bir şekilde baş edebilen ergenler *canlandırıcı (tazelenmiş) ve kabul edilebilir* yeni bir kimlikle (benlikle) ortaya çıkarlar. Fakat bu denemeler

sonucunda kimlik krizini (bunalımını) başarılı bir şekilde çözemeyen ergenler *kimlik karmaşası* denilen sorunu yaşamaktadır. Kimlik karmaşası yaşayan ergenler ise iki yoldan birini izlemektedir; içe kapanabilmekte, kendilerini çevresinden soyutlayarak geri çekeabilmekte ya da akranlarının dünyasına dalarak kalabalıklar içinde kendi kimliklerini kaybedebilmektedir (Santrock, 2020b: 384, 2020a: 140-141). Dolayısıyla Erikson'a göre insanın yaşamında tatmin edici bir anlam duygusu elde edebilmesi için öncelikli görevi, *benlik değeri ve kişisel kimlik oluşturma problemini* çözmesidir (Atkinson vd., 2008: 109; Yalom, 2018b: 615).

Erikson'un kuramına göre yaşanan kimlik karmaşası ve arayışı ergeni, "Ben kimim? Ne olacağım? Ne işler yapacağım?" soruları ile yüz yüze bırakmaktadır. (Atkinson vd., 2008: 109; Ergene, 2011: 118). Bu doğrultuda ergenler kim olduklarını, gelecekte ne olabileceklerini ve hayatlarında hangi yolda ilerleyeceklerini anlamaya çalışmaktadır. Eğer rollerini sağlıklı bir şekilde keşfeder ve yaşamları için olumlu bir yön belirleyebilirlerse güçlü bir kimlik geliştirirler. Ancak bu süreci başarıyla tamamlayamazlarsa kimlik karmaşası yaşayabilirler (Santrock, 2020b: 23). Erikson ergenlerin bu devreleri çeşitli amaçları, endişeleri, tehlikeleri ve başarıları deneyerek geçtiğini ileri sürmüştür. Bu dönemde temel olgu "*kışisel hedefleri oluşturmak ve bunlara ulaşmak için üretkenlik yönünü geliştirmektir*". Bunun başarısız olması yetersizlik duygusunun oluşumuna sebep olabilir (Ergene, 2011: 118). Ergenler gelişimsel görevi aşmaya yönelik olarak kişisel değerlerini ve amaçlarını oluştururken de kimlik kazanır (Berk, 2020: 6-16). Dolayısıyla Erikson'un kuramında ergenlerin kimlik karmaşası yaşamaması veya başarılı bir kimlik geliştirebilmesi için etkili ve önemli olan değişkenlerden biri yaşam amaçlarını belirlemesidir (Berk, 2020: 6-16; Corey, 2008: 76). Hatta Erikson (1968), gençlerin kimlik krizlerini aşmalarına yardımcı olabilmek için, yaşamın erken dönemlerinde bir amaç veya inanç sistemine sahip olmanın önemini vurgulamıştır. Bu bağlamda, bir amacın veya inanç sisteminin eksikliğinin, bireyin yaşam boyu gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini öne sürmüştür (Dyke & Elias, 2007: 404).

1.4.2.2. Marcia'nın Kimlik Statüleri Kuramı

Marcia (1966), Erikson'un kimlik gelişimi teorisini genişletmiş ve daha işlevsel hale getirmek için kriz (bunalım) ve bağlılık (içsel yatırım) gibi iki anahtar kavram öne sürmüştür (Hall & Sears, 1997: 5; Luyckx vd., 2006: 362). İlk başta bunalım kavramını benimseyen Marcia (1989, 1994), daha sonra seçeneklerin araştırılması (exploration of alternatives) kavramını kullanmıştır (Morsünbül, 2005: 15-16).

Kriz (bunalım, seçeneklerin araştırılması) ve bağlılık (bağlanma, içsel yatırım) kavramları, bireylerin kimliklerini bulma sürecinde yaşadıkları zorlukları ve bu süreci nasıl ele aldıklarını açıklamaktadır. Kriz, bireyin farklı kimlik seçenekleri arasında belirsizlik ve kararsızlık yaşadığı dönemleri tanımlamaktadır. Bu süreçte, birey kimlik alternatiflerini sorgulamakta ve tartışmaktadır. Bağlılık ise, bireyin seçtiği kimlik ile ilgili olarak kararlılık gösterdiği ve kendini bu kimliğe adanmış bir durumu ifade etmektedir (Hall & Sears, 1997: 5; Luyckx vd., 2006: 362). Başka bir deyişle, kriz (araştırma), bilinçli bir şekilde çeşitli kimlik alternatiflerinin, değerlerin, amaçların ve rollerin araştırılması iken, bağlılık, belirli bir kimlik üzerinde yapılan seçimleri ve bu kimliğe duyulan bağlılığı ve kararlılığı ifade etmektedir (Côté & Schwartz, 2002: 571-572). Kriz, bireyin meslek, siyaset, din ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli alanlarda alternatifleri keşfetme sürecini tanımlarken; bağlılık, bu alanlarda yapılan seçimler ve elde edilen kimlik ile ilgili bir kararlılık ve tutarlılık durumunu ifade etmektedir (Hall & Sears, 1997: 5; Luyckx vd., 2006: 362).

Marcia, kriz ve bağlılık değişkenlerini benimseyerek dört farklı kimlik statüsü üretmiştir. O, kimlik statülerini, Erikson'un kimlikle ilgili teorik kavramlarını ampirik olarak çalışmaya tabi tutulabilecek metodolojik bir araç olarak geliştirmiştir. Bu statüler, kişilerin bir kimlik sorunu olduğunu fark edip etmediği ve bir sonuca varıp varmadığına göre ayırt edilir. Dört kimlik statüsü; dağınık kimlik, ipotekli kimlik, askıya alınmış kimlik (moratoryum) ve başarılı kimlik boyutlarından oluşmaktadır (Marcia, 1980: 161; Santrock, 2020a: 143):

Dağınık kimlik: Ergenlerin henüz bir kimlik bunalımı ve bağlanma yaşamadığı durumdur. Bir karar verme dönemi yaşayıp yaşamadıklarına bakılmaksızın, belirli bir mesleki veya ideolojik yönü olmayan gençleri kapsar.

İpotekli kimlik: Ergenlerin bir bağlanmada bulunduğu ancak kimlik bunalımı yaşamadığı durumdur. Bu statü daha çok ebeveynlerin ergenlere otoriter bağlanma sunduğunda ortaya çıkar. Bu kimliğe sahip olanlar mesleki ve ideolojik pozisyonlara bağlı olan kişilerdir, ancak bunlar kendi seçimleri olmaktan ziyade ebeveynleri tarafından seçilmiştir. "Kriz" belirtisi ya çok az gösterirler ya da hiç göstermezler.

Askıya alınmış kimlik (moratoryum): Moratoryum yaşayan ergenler, şu anda mesleki ve/veya ideolojik sorunlarla mücadele eden bireylerdir; bir kimlik krizi içindedirler. Kimlik bunalımının ortasında olan ve bir kimliğe net bir şekilde bağlanmamış olan kişinin durumudur.

Başarılı kimlik: Başarılı kimliğe sahip bireyler, bir karar verme dönemi yaşamış ve kendi seçtikleri meslek ve ideolojik amaçları takip eden bireylerdir. Yani bir kimlik bunalımı geçirmiş ve bu bunalımı aşarak bir bağlanmada bulunmuştur.

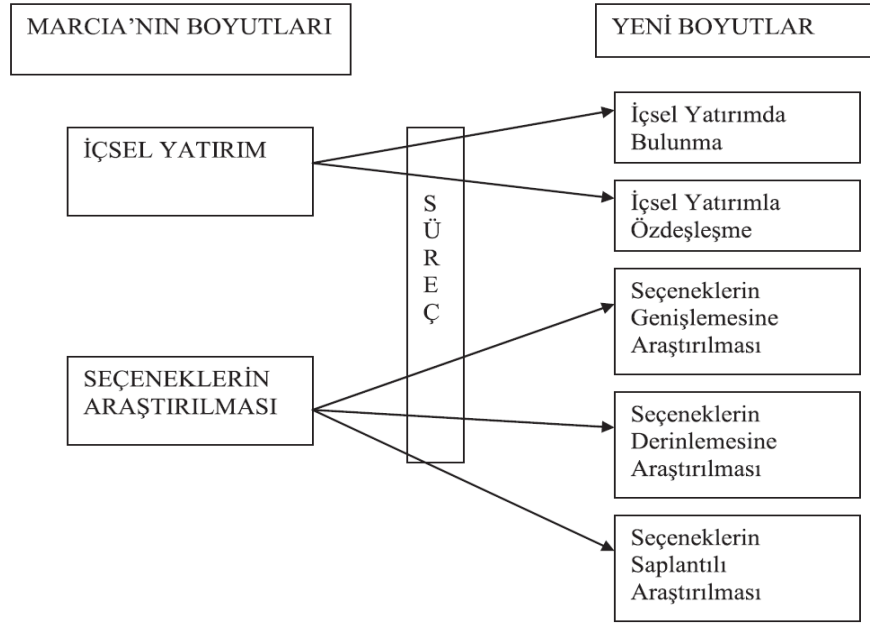
1.4.2.3. Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli

Erikson'un psikososyal gelişim kuramına dayanılarak oluşturulan Marcia'nın Kimlik Statüleri Modeli her ne kadar yıllardır en çok kullanılan model olsa da ve yüzlerce teorik ve ampirik yayına ilham verse de bazı eleştirilere maruz kalmıştır (Luyckx vd., 2008: 59). Başta gelen eleştiri, Marcia'nın kimlik statüsü araştırmalarının kimlik gelişim sürecini incelemekten ziyade bireyleri statüler halinde sınıflandırmaya odaklanmasıdır. Yani kimlik statüsü, gelişimsel olmaktan ziyade büyük ölçüde "karakterolojik" olmuştur. Ancak, bazı yazarlar (örneğin, Grotevant, 1987; Stephen, Fraser ve Marcia, 1992) kimlik oluşumunu gelişimsel bir süreç olarak da incelemenin önemini kabul etmişlerdir. Örneğin kimlik süreç modelini ele alan kesitsel araştırmalar kimlik süreçlerinin ne anlama geldiğine ve bu süreçler ile ilişkili belirli bağlantılara odaklanmaktadır. Statü modelini ele alan araştırmalar ise bireyler arasındaki farklı kimlik statülerine odaklanmaktadır (Crocetti vd., 2010: 172). Yani Marcia'nın modelinde süreçten çok o anki durum ya da sonuç görülmektedir (Morsünbül & Çok, 2013: 235).

Kimlik gelişiminde sürecin ön plana çıkmasıyla birlikte bu konuda yapılan çalışmalar da her geçen gün artmaktadır. Kimlik gelişim sürecine odaklanan ve en çok

kullanılan model ise Luyckx ve arkadaşlarının geliştirdiği beş boyuttan oluşan Kimlik Biçimlenmesi Modeli'dir (Morsünbül & Çok, 2014: 7). Daha önce dört boyuttan oluşan bu modele (Luyckx vd., 2006: 370) sonradan seçeneklerin saplantılı araştırılması (Ruminative exploration) boyutu eklenmiştir (Luyckx vd., 2008: 61). Modeldeki diğer boyutlar "içsel yatırımda bulunma, seçeneklerin genişlemesine araştırılması, içsel yatırımla özdeşleşme ve seçeneklerin derinlemesine araştırılması" boyutlarını kapsamaktadır (Luyckx vd., 2008: 67; Morsünbül, 2011).

Morsünbül ve Çok (2014: 236) Luyckx'in (2008) çalışmasından faydalanarak Marcia ile Luyckx ve arkadaşlarının önerdiği kimlik boyutlarını aşağıdaki şekilde sunmuştur.



Şekil 2. Marcia'nın ile Luyckx ve Arkadaşlarının Önerdiği Kimlik Boyutları

Şekil 2'de görüldüğü üzere Marcia'nın içsel yatırım süreci (bağlılık), içsel yatırım yapma ve içsel yatırımla özdeşleşme olmak üzere iki alt boyuta ayrılmaktadır. Seçeneklerin araştırılması (kriz, bunalım) süreci ise seçeneklerin genişlemesine, derinlemesine ve saplantılı araştırılması olmak üzere üç alt boyuta ayrılmaktadır. Aşağıda sırasıyla bu alt boyutlar açıklanmaktadır (Luyckx vd., 2006: 364; Morsünbül & Çok, 2013: 237):

İçsel yatırımda bulunma (Commitment making): Bu boyut, kimlikle ilgili meselelerde karar verme düzeyini yansıtmaktadır ve bu süreç, seçimlerin somut bir şekilde gerçekleştirilmesi olarak değerlendirilmektedir.

İçsel yatırım ile özdeşleşme (Identification with commitment): Kişinin içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra, bu yatırımlarla özdeşleşme ve bu yatırımların kendisine ne oranda uyduğu konusundaki duygularının derecesini göstermektedir.

Seçeneklerin genişlemesine araştırılması (Exploration in breadth): Bu boyut, bireylerin içsel yatırımlarda bulunmadan önce farklı kimlik alternatifleri hakkında bilgi toplama veya araştırma yapma sürecini içermektedir. Üniversiteye gitmeyi düşünen bir öğrencinin, hangi alanda okumak istediğine karar vermeden önce ilgili alana dair kitaplar okuması veya broşürleri incelemesi bu sürecin bir örneği olabilir.

Seçeneklerin derinlemesine araştırılması (Exploration in depth): Bu boyut kişinin içsel yatırımlarının, kendisine ne kadar uygun olduğunu anlaması için bu yatırımlarla ilgili yaptığı derinlemesine değerlendirme düzeyini göstermektedir. Örneğin, üniversitede eğitim gören bir öğrencinin, okul arkadaşlarıyla bölümü hakkında konuşması veya seçtiği programı tekrar gözden geçirmesi bu sürecin bir örneğidir.

Seçeneklerin saplantılı araştırılması (Ruminative exploration): Bu boyut kişilerin içsel yatırımlara ulaşmasını engelleyen, araştırma yapmaktan çıkamama durumunu belirten saplanma (stuck) derecesini göstermektedir. Örneğin, bir kişinin üniversitede hangi bölümü seçeceğine karar verememesi ve farklı seçenekler üzerinde düşünmeye devam etmesi buna bir örnektir.

Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli'nde ergenler, ilk olarak kimlik veya yaşam alanı ile ilgili bilgi almak için *genişlemesine* araştırmalar yapar. Daha sonra kendisine uygun gördüğü seçeneklere yönelik *içsel yatırımlar* oluşturur. Daha sonra ergen yaptığı bu içsel yatırımlar üzerinde tekrar düşünmeye başlayarak *derinlemesine* araştırma yapar. Bu araştırmanın sonucunda yaptığı değerlendirme olumlu olursa kimlik öğelerini *özdeşleştirirler*. Bu süreç sonunda yaptığı içsel yatırımlarla özdeşim kurarsa yani bu içsel yatırımlar "*beni tanımlıyor*", "*benim iyilik halimi sağlıyor*" şeklinde düşünürse içsel yatırımları ile özdeşim kurmuş olur. Aksi halde bu

gerçekleşmez ise ergenler tekrar seçeneklerin derinlemesine veya genişlemesine araştırılması sürecine döner. Bu süreçte seçeneklerin saplantılı araştırılması ise içsel yatırım yapmayı ya geciktirir ya da engeller (Luyckx vd., 2006; Morsünbül & Çok, 2013: 239, 2014: 13).

Kimlik gelişimini ele almada hem süreç hem de bağlam önemlidir. Modelin ilk halindeki dört boyut kimlik biçimlenmesindeki süreci anlamak açısından önemlidir. Sosyal ve kültürel değişimler ise kimlik gelişiminin sonucunu etkileyen önemli bir bağlamdır. Sosyokültürel bağlamın etkisi son eklenen seçeneklerin araştırılması boyutunda görülmektedir. Küreselleşme, postmodern kültür ve elektronik iletişim araçlarının etkisiyle kimlik gelişiminin yapılandırma biçimi değişmiştir. Bu değişimlerin sonucunda, seçeneklerin araştırılması sürecinin her zaman olumlu sonuçlar doğurmadığı gözlemlenmiştir. Çünkü, seçeneklerin aşırı bir şekilde araştırılması, "sürekli kimlik duygusunu" engelleyebilmektedir. Özellikle internet gibi teknolojik gelişmeler, ergenlere birçok seçenek sunarak bu süreci etkilemektedir. Ergenler meslek, ideoloji ve diğer kimlik alanlarıyla ilgili bilgilere kolayca ulaşabilmektedirler. Ancak bu durumun bir sonucu olarak çok sayıda seçenekle karşı karşıya kalmakta ve bu seçeneklerin hızla değişmesiyle birlikte saplantılı bir seçenek arayışı içine girebilmektedirler. Burada dikkate alınması gereken husus, toplumun ergenlere çok fazla seçenek sunmasının, onların sürekli bir aidiyet duygusu geliştirmesini zorlaştırmasıdır. Ancak ergenlere bu kaotik ortamda gereken destek ve rehberlik sağlandığında yaşadıkları problemlerin azalabileceği söylenebilir (Morsünbül & Çok, 2013: 232-239).

1.3.3. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi ve Amaçlar

Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş aşaması olarak tanımlanan ergenlik dönemi, özellikle uzun vadeli amaçların ve kişisel isteklerin belirlenmesinde ve düzenlenmesinde doğal bir öğrenme ve uyum dönemidir (Crone & Dahl, 2012: 636). Ergenlik dönemi kimlik arayışı ile birlikte amaç arayışının da ön plana çıktığı bir dönemdir (Crone & Dahl, 2012: 636).

Ergenlerin takip ettikleri amaçlar kimlik gelişimi üzerinde etkili olmaktadır. Olumlu yönde bir kimlik gelişimini sürdürebilmek için dikkat edilmesi gereken önemli faktörler bulunmaktadır. Öncelikle kimlik duygusunu geliştirmek için takip edilen amaçların benlikle ilişkisi önemlidir. Bireyin mevcut benliği ve olası benlikler arasındaki etkileşimin uyumlu olması gerekmektedir. Bu uyumdaki aracı değişkenlerden birinin ise amaçlar olduğu söylenebilir. Alan yazında insanların amaçlarını ele almak için kullanılan kavramlardan biri *olası benlikler* (possible selves; Markus ve Nurius, 1986) kavramıdır (İlhan, 2009: 12; Marttinen & Salmela-Aro, 2012: 264). Olası benlikler kavramı, mevcut benlik bilgisi kavramlarını tamamlamak için ortaya atılmıştır. Olası benlikler bireylerin ne olabileceklerine, ne olmak istediklerine ve ne olmak istemediklerine yönelik fikirlerini temsil etmektedir. Olası benlikler kalıcı amaçların, isteklerin, güdülerin, korkuların ve tehditlerin bilişsel tezahürü olarak görülebilir. Olası benlikler bu dinamiklere kendileriyle ilgili belirli bir biçim, anlam, organizasyon ve yön sağlarlar (Markus & Nurius, 1986: 954). Yani kişinin olmak istediği olası benliği amaçlarına yön vermektedir. Bu sebeple kimliğin ve benliğin önemli bir parçasının amaçlar olduğu söylenebilir. Olası benlik, amaçları belirlemeye ve takip etmeye katkı sağlarken amaçları gerçekleştirmek de kim olduğumuza dair algımızı geliştirmektedir. Örneğin olası benlik olarak psikolog olmak isteyen biri psikoloji bölümünü kazanmak, psikoloji ile ilgili araştırma ve kitapları okumak gibi amaçlar belirleyebilir. Bu amaçlarını gerçekleştirdikçe kendisini bir psikolog olarak tanımlamaya başlayabilir ve bu yöndeki gelişimlerini devam ettirebilir.

Olası benlikler kadar kişinin mevcut benliği de kimlik gelişimi ve amaçları ile ilişkilidir. Kişinin amaçlarının kendisine ne kadar uygun olduğunu anlayabilmesi için kendini tanıması gerekir (Lyubomirsky, 2019: 219). İnsanlar için kendini anlamak ve geliştirmek önemli bir motivasyondur. Kendini kabul, bu arayışın sonunda gerçekleşen bir olgudur. İnsan kendini kabul edebileceği yönde bir arayışa ve gelişime yönelen bir varlık olarak gelişiminin başlangıcını belirleyebilmelidir. Dolayısıyla “Ben kimim ve kim olmak istiyorum?” soruları ergen için önemli bir gelişim sorusudur (Baymur, 2017: 271). Kimlik arayışı noktasında kendini bilme konusu, kadim bir ilgi konusudur. Kendini tanıma psikolojik ve sosyal yaşamın en önemli merkezi unsurudur. Çünkü

insan kendisine dair açık ve net bilgilere sahip değilse kim olduğunu ve hayatta gerçekten ne istediğini nasıl bilebilir ve hayatını nasıl yaşayabilir (Wong, 2010: 2-3)? Bu sebeple kendini bilmek, hayattaki çelişkili seçenekleri, durumları ve yönelimleri düzenlemek için önemli geleneksel bir yöntemdir (Csikszentmihalyi, 2021: 322). Kimlik gelişimi kişinin kendisinde başlayan ve yine kendisine varan bir yolculukla devam eder. Nerede olduğunu bilmeyen nereye gideceğini bilemez; yönünü seçemez. Dolayısıyla neredeyim, nereye gitmek istiyorum soruları birbirini tamamlayan sorulardır.

Bireylerin kendilerini tanımaları önemli olmakla birlikte kimlik gelişimi için yeterli olmayabilir. Kişisel özellikler ve ilgiler asla tatmin edici bir kimlik sağlayamaz. Çünkü bunlar, kendi başlarına yaşamı anlamlı hale getiremez ve bir kişiye kim olduğunu söyleyemezler. Onlar bir başına birlik, amaç, yön ve tutarlılık içeren bir yaşam sağlayamazlar (McAdams, 1994: 306-307). Bunun için ergenlerin var olan nitelik, yetenek ve ilgilerini fark edip bunları amaç yönelimli bir şekilde kullanabilmelidir. Yani bireylerin kendilerini tanıyıp kişisel bütünlüğe ulaşmaları ve gelişmeleri için amaçlarının benlikleri ile uyumlu olması gerekmektedir. Benlik uyum modeli bireylerin seçeceği amaçların ilgi, değer ve ihtiyaçlarını temsil ettiğinde kendilerini bu amaçlara adayabileceğini öne sürmektedir (Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 41). Bu doğrultuda amaçlarını içselleştiren ve onlara sahip çıkan bireyler devamlı gelişir ve bunun için her türlü fırsatı değerlendirir. Amaçlarına sahip çıkmayanlar ise 'kilitlenir' ve gelişimleri durur (Lyubomirsky, 2019: 226).

İnsanlar yaşamlarını amaçları doğrultusunda yürütmektedir. Amaçlar, insanı harekete geçirmekte, davranışlarını yönetmekte, bir anlam duygusu sağlamakta ve benliğini organize etmektedir. Amaç, tıpkı bir pusulanın yön göstermesi gibi bireye yön göstermektedir; bu pusulayı (yani amacı) takip etmek isteğe bağlıdır. Kişinin kendisine uygun amacı doğrultusunda yaşaması, benliğin sürekliliğini sağlayarak bir anlam kaynağı oluşturur. Dolayısıyla bir anlam ve kimlik inşası için kişinin kendisine uygun yaşam amaçlarının olması gerekmektedir (McKnight & Kashdan, 2009: 242).

İnsan, hem öz hem de varoluş açısından kendine özgüdür. Kimse kimsenin yerine koyulamaz ve bir başkası tarafından aynen yaşanamaz (Frankl, 2018a: 72). Bu nedenle, bireylerin psikolojik enerjilerini yönlendirebilecekleri anlamlı bir amaca

sahip olmaları önemlidir. Her bireyin kendi nihai amacını keşfetmesi, eylemlerine derin bir anlam kazandırabilir. Bu süreç, bireyin yaşamına yön verme ve içsel tatmin sağlama açısından kritik bir rol oynamaktadır (Csikszentmihalyi, 2021: 322). İnsanın belirli referanslar çerçevesinde tutarlı bir kimlik geliştirebilmesi için seçimlerini *özerk* bir şekilde yapabilmesi gerekir. Özerklik, bir insanın seçimlerini dış koşullardan ve şartlanmalardan ziyade kendi iradesi ile yapabilmesidir. Özerk bir varlık olamamanın en ciddi tehlikesi, kişinin kendisine *yabancılaşmasıdır*. Bu durum bazen intihara giden olumsuz sonuçlar dahi doğurabilmektedir (Gençtan, 2018: 24). Bu sebeple seçilen amaçların kimlik gelişimine katkı sağlayabilmesi için içsel ve özerk nedenlerle seçilmesi önemlidir.

Özerklik duygusu yeterince gelişmemiş birey yapacaklarını kendisi için değil başka insanlar için yapmaktadır. Örneğin bir ergen üniversitede okuyacağı bölümü kendisi istediği için değil de anne, baba veya popüler kültür gibi dışsal koşullar yüzünden seçebilir. İnsanın amaçlarını ve seçimlerini dış koşullar gibi şartlanmalar sonucunda belirlediğinde zaman zaman can sıkıntısı, keyifsizlik, durgunluk ve tamamlanmayan bir boşluk ve anlamsızlık duygusu yaşayabilir. Viktor Frankl'ın "varoluş vakumu" olarak tanımladığı bu durumdaki insan, kendine ve dünyaya ilişkin inancını yitirmiş gibidir; yaptığı şeyleri anlamlandıramaz, amacını ve yönünü belirleyemez. Yönünü ve ne istediğini seçemeyen günümüz insanı ise ya başkalarının yaptığına ya da üst sistemlerin taleplerine boyun eğmektedir. Bu da kişinin yaşamı üzerindeki hakimiyetini ve iradesini zayıflatmakta, hayatına yön verebileceğine ve başkalarını etkileyebileceğine dair inancını yitirmesine sebep olmaktadır. Vakumun büyüklüğü ve artan boşluk ise giderek psikiyatrik semptomlarla dolmaya başlamaktadır (Gençtan, 2018: 26-28).

Yaşamlarımız *tercihlerimizin* bir ürünüdür. Çoğu insan yaptığı seçimleri farkında olmadan yapmaktadır. İnsan amaçlarını ve yönünü doğru belirlemeden ve bunda kararlılık göstermeden hareket ettiğinde ömrünün sonunda hiçbir yere gidemediğini ve ömrünü boşa harcadığını görecektir (Cüceloğlu, 2011: 72-79). Peck'in de dediği gibi kişisel gelişim için uygun yollar (amaçlar) üzerinde olmak gerekirken çoğu insan yanlış yollar üzerinde ilerlemeye çalışmaktadır. İnsanın amacını ve bu amaca giden yolları kendisiyle uyumlu, meşru (uygun) amaçlardan seçmelidir

(Peck, 2020: 51-54). Geleceği güzel *inşa edebilmek* için insanın öncelikle faydalı ve anlamlı amaçlar seçmesi gerekmektedir. Daha sonra geleceğe dair bu amaçlar için çaba ve sorumluluk göstermelidir. Geleceğin *sorumluluğunu* alan ile almayan arasındaki en önemli gösterge, şimdi ve burada yapılan seçimlerde kendini göstermektedir. Geleceğin sorumluluğunu üstlenen birey, geleceği inşa etmek için şimdiki zamanını daha doğru ve verimli bir şekilde geçirmektedir (Cüceloğlu, 2019: 196).

Özetle ergenlik döneminde kimlik arayışı ve kimlik gelişimi üzerinde önemli bir değişken olarak amaç arayışı ön plana çıkmaktadır (Ergene, 2011: 118). İnsan amaçlarını değiştirdiğinde özü de bu amaçtan etkilenmektedir. Çünkü öz amaçların toplamı ve düzenidir (Csikszentmihalyi, 2021: 256). İnsanın ihtiyaç duyduğu amaçlar, bir *pusula* gibi kendisine yön vermektedir. Amaç yaşama anlam katmakta ve kişiliğin merkezinde yer almaktadır (Bannink, 2017: 161). Dolayısıyla hayatı amaç ve kararlılıkla yönlendirmek, bilincin dinamik bir düzen içinde olmasını sağlamak ve iç huzur vermektedir (Csikszentmihalyi, 2021: 325).

1.3.4. Amaç Türleri ve Kimlik Gelişimi

Yaşam amaçları, genellikle kim olmak istediğimize ve nasıl bir hayat yaşamak istediğimize dair uzun dönemli amaçlar (aspirations) olarak tanımlanmaktadır (McAdams, 1994: 304). Bir bireyin yaşamı boyunca neyi başarmayı hedeflediği, hangi amaçlara ve amaca dayalı ilgilere odaklandığı önemlidir. Çünkü bu amaçlar, bireyin yaşamını şekillendirmekte ve kimliğini tanımlamaktadır (McAdams, 1994: 304-307). Yapılan bir araştırmada kimlik oluşumu ve amaç arayışının birbiriyle ilişkili olduğu, birindeki gelişimin diğerinin de o yönde/alanda geliştiğine dikkat çekmektedir (Kvasková vd., 2020: 1). Dolayısıyla yaşam amaçları ve amaç arayışı kimlik gelişimi üzerinde etkili olmaktadır.

Kimlik gelişimi amaçlara paralel ilerlemekle birlikte her amacın kimlik gelişimini olumlu yönde etkilediği söylenemez. Acaba insanların takip ettiği hangi amaçlar kimlik gelişimini olumlu etkilemektedir? Sheldon ve Kasser, insanların içsel amaçlara (kendini kabul, kişisel gelişim, yakın ilişkiler, topluma katkı) odaklanmalarının, psikolojik temel ihtiyaçlarla uyumlu deneyimlere yönelmelerine,

gelişmelerine ve kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olabileceğini ve bu durumun iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebileceğini ifade etmektedirler. Bu nedenle bu kişiler, psikolojik sağlık ve güçlü kişilerarası ilişkiler gibi "tam işlevli" bireylerin birçok özelliğine sahiptir. İçsel yaşam amaçları, bireyleri tatmin edici davranışlara ve deneyimlere yönlendirerek psikososyal gelişimlerine güçlü bir katkı sağlayabilmektedir (Kasser & Ryan, 1996: 285; Sheldon & Kasser, 2001: 42-46).

İçsel yaşam amaçlarının tersine dışsal amaçlara (finansal başarı/para, sosyal tanınma/şöhret/ün, çekici görünüm/imaj) odaklananların gerçek benliğine yabancılaşacağı belirtilmektedir. Çünkü bu amaçlar insanların kendi algı ve anlamlarından ziyade başkalarının onay ve görüşlerine önem vermeyle ilgilidir (Sheldon & Kasser, 2001: 44). Bu doğrultuda dışsal istek ve amaçlara daha fazla odaklanan kişilerin kişisel gelişim ve bütünleşmeye yönelik daha az deneyime sahip olabileceği söylenebilir. Bu doğrultuda dışsal arzular yabancılaşmış bir sahte benliğin gelişimine ve sürdürülmesine yol açabilmektedir (Kasser & Ryan, 1996: 286).

İnsanın kendisine ve içsel amaçlara odaklanmasını önleyecek şekilde dışsal amaçları aşırı bir şekilde önemseyen birisi; kendisine rahatsızlık veren, sinir bozucu ve stresli olan ve tatmin edici olmayan eylemlere yönelmektedir. Örneğin, istemediği ve zevkli olmadığı halde daha fazla çalışmak, aynanın karşısında köle olmak veya rakiplerini nasıl yeneceğine dair stresli stratejiler kurmak gibi davranışlar. Bu davranışlar kişinin başkaları gözünden değer görebilmesi için bitmeyen bir arayışı ve değişimi doğurabilmektedir (Sheldon & Kasser, 2001: 42-43). Bu bağlamda dışsal yönelimli insanlar, sürekli olarak psikolojik sıkıntı ve çelişkili kişilerarası ilişkiler deneyimledikleri ve bundan nasıl kurtulacaklarını bilemedikleri "*bir kısır döngüde sıkışıp kalmaya*" eğilimlidirler (Sheldon & Kasser, 2001: 46). Bu durum kimlik gelişimi için amaç arayışı içinde olan ergenin dışsal amaçlar peşinde koştukça daha da patinaj atmasına sebep olabileceği söylenebilir.

Dışsal amaçların kimlikle ilişkili olarak etkilediği konulardan biri benlik saygısıdır. Dışsal amaçlara yönelen insanlar "benlik saygılarını" diğer insanların onayında aramaktadır (Kasser, 2002). Para, imaj ve şöhret değerleri bir arada kümelenmektedir. Çünkü hepsi dışsal kaygılara odaklanmaktadır. Bu nedenle, materyalist değerlere (amaçlara) sahip insanların özsaygılarını ve özdeğerlerini; bir

ödül (para) elde edip etmedikleri veya diğer insanların onları övüp övmedikleri (iyi göründüklerini söylemeleri, onlara hayranlık duymaları vb.) belirlemektedir (Kasser, 2002: 49-50). Böylece materyalist arayışlar, amaçlar (dışsal) ve değerler, yüksek kaliteli ilişkilere ve yaşamda özgürlük ve özgünlük duygularına ulaşmaya engel olmaktadır (Kasser, 2002: 28). Dolayısıyla dışsal amaçlar içsel bir yönelim yerine dışsal yönelimi tetiklediği için özgün, otantik bir kimliğin gelişimini ve benlik saygısını olumsuz etkileyebilmektedir. Çünkü dışsal amaçlar kişinin değer duygusunu başkalarının görüş ve onayına bağlamaktadır.

Yaşam amaçları bölümünde belirtildiği gibi benlikle uyumlu motivasyona sahip bireylerin amaçlarına daha fazla ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır (Sheldon & Houser-Marko, 2001: 152). Benliğe uyumlu amaçlar benliğin gelişimine katkı sağlamakta (Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 41), kimlik gelişimine yol açmaktadır (Sheldon & Houser-Marko, 2001: 152). Benlik uyumu için amaçların içsel ve özdeşleşmiş nedenlerle yani özerk motivasyonla takip edilmesi gerekir. İçer yansıtılmış ve dışsal nedenlerle takip edilen kontrollü motivasyonlar ise benliğe uzak amaçlardır. Bu sebeple her amaç kişisel amaç olmayabilir; dışsal koşullar tarafından belirlenebilir (Sheldon & Elliot, 1998: 548; Sheldon & Kasser, 1998: 1322). Dışsal amaçlar benliğe uzak amaçlar iken içsel amaçlar benlik ile daha uyumlu amaçlardır. Bu sebeple benlik uyumu ve kimlik gelişimi açısından önceliklendirilmesi gereken amaçlar içsel amaçlardır.

İnsanların yaşamını ve gelişimini şekillendiren ve olmak istediği kişi olmasına ket vuran bazı güncel faktörler vardır. Bu faktörler teşvik ettiği dışsal amaçlar yoluyla kimlik gelişimine zarar verebilmektedir. Örneğin kapitalizm (materyalizm, rekabet ve kişisel çıkar), sosyal medya, reklam ve pazarlamacılık, bolluk ve tüketim kültürü...

İnsanın amaçlarını ve kimliğini şekillendiren faktörlerden biri kapitalizmdir. İnsan kapitalizmin (materyalizm, rekabet ve çıkar) yoluna girdiğinde dışsal amaçlar peşinde diğer insanların onay, beğeni ve takdirine ulaşmak istemekte; itibar görmek için özellikle finansal başarıya yönelebilmektedir. Kapitalizm *benlik saygısının tüketim üzerinden karşılanacağını vaad* etmektedir. Bunun insanlar için ihtiyaç olarak algılanmasına sebep olarak *kazanma ve tüketim kısılcında bir sarmala* yol açabilmektedir (Kasser vd., 2007: 12). Tüketim kültürü de insanların kimliklerini ve

yaşam tarzlarını sahip olabilecekleri maddi şeyler (markalar, logolar, maddi ürünler) üzerinden kurmalarını teşvik etmektedir. Ancak, kimlik seçilen unsurlar üzerinden tanımlandığında süreklilik ve anlamlı bir ilerleme sağlanamamaktadır. Bu şekilde bir kimlik arayışı veya sunumu psikososyal yaşama zarar verebilmektedir (Sayar, 2019: 83-86). Peck'in (2020) belirttiği gibi günümüzde yüceltilen para, zenginlik ve bunlarla ilişkili diğer maddi değerler için insanlar kendi sınırlarını aşmakta ve çok fazla çalışmaktadırlar. Tüm bu çalışma ve biriktirme gayretleri ise benliği geliştirici değildir. Çünkü böyle insanlar için güç veya servet, ruhsal ve manevi bir amaç için araç olmaktan çıkıp kendi başına amaç haline gelmiştir (Peck, 2020: 106).

Kapitalizm (materyalizm, rekabet ve kişisel çıkar) reklamlar ve pazarlama yoluyla insanların ihtiyaçlarını yönlendirmekte, ürettiği suni ihtiyaçlar ile insanın davranışlarını şekillendirmektedir. Yani insanların değerlilik duygularını, sosyal kabul düzeylerini ve benlik saygılarını karşılayacağını vaat ettiği ürünleri pazarlamakta ve mutluluk için maddi yaşamı teşvik etmektedir. Böylece kapitalizm günümüz insanını içsel amaçlardan ziyade dışsal amaçlara *sürüklemektedir* (Kasser, 2014: 369, 2015: 89-90; Ryan & Deci, 2017: 283). Materyalist yönelimli bireyler, öz değerleri için kendilerini dışsal amaçlar peşinde koşmak *zorundaymış* gibi baskı ve kontrol altında hissetmekte; böylece *özerklik ve özgünlük* deneyimlerini kaçırmaktadır (Kasser, 2002: 86). Dolayısıyla insanların benliklerinde var olan içsel değerler yerine dışarıdan sunulan maddi değerlere kendini kaptırması, kendisinden uzaklaşmasına ve yabancılaşmasına sebep olabilmektedir (Kasser & Ryan, 1996: 281; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Kasser, 2001: 44).

İnsanların yönelimlerini etkileyen en önemli ortamlardan biri medya ve internet ortamıdır. Çünkü insanlar zamanlarının önemli bir bölümünü bu ortamlarda geçirebilmekte ve çok fazla reklam ve mesajlara maruz kalmaktadır. Kullanıcıların daha iyi ve mükemmel bir hale geleceğini vaat eden mesajlardan etkilenen insanlar sıkıntılı bir sürecin içine girebilmektedir. Kişinin kendisi ile reklamlar arasında artan uçurum, insanın sahip olma yönelimini tetikleyerek bitmeyen bir arayışı ve kısır döngüyü beraberinde getirmektedir. Aynı sonucun benlik için de olduğu söylenebilir. Reklamlar üzerinden sunulan benlik imajlarını karşılamak veya değiştirmek benliğin süreklilik kazanmasına zarar verebilmektedir (Schmid, 2018: 16). Örneğin insanlar

sosyal karşılaştırmalar yaparak benlik sunumu ile alakalı değerleri elde etmeye çalışmakta veya bunlara sahip olduğu imajını vermeye çalışmaktadır. Yani olmadığı gibi görünme çabası içindedir (Gençtan, 2018: 93). Bu bağlamda bireyler kimlik gelişimi sürecinde bitmeyen dışsal veya maddi amaçlar peşinde koşarak seçeneklerin saplantılı araştırılmasına takılıp kalabilmektedir. Kimlik gelişimi için bireylerin bu süreçten çıkıp kendisi için doğru amaçlar ve tercihlerde karar kılmaya dönük ilerleme içinde olması gerekmektedir (Luyckx vd., 2006, 2008). Dolayısıyla, kitle iletişim araçlarıyla bireyler üzerinde yoğun bir şekilde yayılan mesajlar, reklamlar ve uyarıcılara karşı farkındalık geliştirmek önemlidir. Bu mesajlar, benliğimizi ve yönelimimizi etkileyebileceğinden, aralarından seçici bir şekilde değerlendirme yapmamız gerekmektedir. Özetle, bireyin özüne uygun olan ile olmayanı ayırt edebilmek için bilinçli bir karar süreci yürütmelidir (Frankl, 2018a: 84).

Özetle kimlik gelişimi üzerinde benlik ile uyumlu, temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan içsel yaşam amaçları önemli iken, günümüzde tüketim kültürü, materyalizm, kapitalizm, medya ve reklamlar kimliğin süreklilik kazanmasını engelleyen ve dışsal amaçlar yörüngesinde yüzen bir yaşam tarzını vaat etmektedir. Tüketim kültürünün teşvik ettiği maddi yaşam insanın amaçlarını ve dolayısıyla kimlik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu yaşam tarzı içsel bir yaşamı değil dışsal bir yaşamı teşvik etmekte; diğer insanların onay ve övgülerine odaklanmaya yol açarken kendi benliği ile uyumlu ilgi, değer ve yönelimlerden uzaklaştırmaktadır. Ergenlerin kimlik gelişimi ve bunun için önemli olan içsel amaçları destekleyen ve besleyen değişkenler kadar kimlik gelişimini olumsuz etkileyen değişkenlere (dışsal veya materyalist amaçlar) karşı önleyici faktörler önemlidir. Bunlar arasında din ve maneviyat, ergenlerin amaçlarını düzenlemede ve kimlik gelişiminde önemli bir faktör olabilir.

1.3.5. Din, Maneviyat ve Kimlik Gelişimi

Modern çağda, insan ruhunun manevi açıdan yoksullaştığı, psikoloji ile psikoterapinin ruhsal sorunlara yeterince kalıcı çözüm sunamadığı ifade edilmektedir. Bireyler, mutluluğu tüketime dayalı bir hedef olarak görmekte ve kimlik

problemleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu bağlamda, manevi değerler yerine maddi unsurlar ön plana çıkmakta ve bireyler, değer arayışlarını maddi kazançlar ve dışsal başarılarla ilişkilendirmektedir (Sayar, 2012). Modern insan hayatını devam ettirebilecek pek çok şey olmasına rağmen olumlu bir yönde gelişmekte zorlanmakta ve uğruna mücadele edebileceği hiçbir değeri kalmadığı için yaşamında bir anlamsızlık ve boşluk hissetmektedir. Amaçsızca yaşamını sürdürmesi kendisini değersiz, güçsüz ve yalnız hissetmesine sebep olmaktadır. Bu sorunların önlenmesinde, benlik saygısının ve kimlik gelişiminin artırılmasında din hayati bir öneme sahiptir (Kimter, 2008: 74). Çünkü din insanın Allah ve diğer varlıklar içerisinde bir konum belirlemesine, inançlar aracılığıyla anlam bulmasına ve güven duygusu geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, kişinin özgürlüğüne ve tercihlerine saygı duyarak benlik saygısını artırıcı bir rol oynamaktadır (Kimter, 2008: 111). Dolayısıyla günümüzde kimlik ve anlam krizi yaşayan modern bireylerin, kendilerini tanımlarken ve bir şeyle özdeşleşirken dinin önemli bir fonksiyonu olduğu söylenebilir (Coşkun, 2003: 5).

Günümüzde artan sanayileşme, göç ve şehir merkezlerinin gelişmesi, yalnızlık ve nihilizme yol açan anlamlı ilişkilerin yok olması, bireysellik, bencillik, geniş ailelerin parçalanması, psikolojik uyumsuzlukların yaygınlaşması, daha çok büyük şehirlerde görülen anomi ve yabancılaşma gibi sorunlar, kimlik bunalımına yol açmaktadır. Tüm dünyada görülen sosyal değişimlerdeki bu gidiş, bireylerin aile ve toplumsal gelenekleri yanında dini geleneklerden de uzaklaşarak köksüz bir hale gelmelerine sebep olmuştur. Bu doğrultuda, bireyin maneviyatı zayıflarken hırslı bir rekabet ve mücadele onun yaşamına hâkim olmakta ve bu durum olumsuz duygu durumlarına yol açmaktadır (Coşkun, 2003: 21-22).

Günümüzde hızla değişen ve sürekli yer değişimine sahip bir toplumda bir yerlere ait olma duygusu, çok önemli bir psikolojik ihtiyaç haline gelmektedir (Coşkun, 2003: 16). Hayat akışı değişse ve hızlansa da din, insanın nasıl yaşaması gerektiği noktasında yol göstermekte ve varoluş içerisinde insanın kendini konumlandırmasını sağlayacak bir çerçeve sunmaktadır. Yani toplumsal değişimler hızlı olsa da din, insanın içinde bulunduğu sosyal çevrede kendini tanımlamasına, konumunu belirlemesine ve diğer insanlara karşı bakış açısını ve tavır alış biçimini

belirlemesine yardımcı olarak kimlik kazandırmaktadır (Hökelekli, 2020: 116; Türkkkan, 2011: 44). Dolayısıyla toplumsal değişimlerin ve çeldiricilerin hızla değiştiği küresel dünyada insanın yaşamında ve kimlik gelişiminde savrulmadan süreklilik kazanmasını sağlayacak merkezlerden biri din ve maneviyattır. Din ortaya koyduğu değerler yoluyla değişen yaşamı yorumlamayı, anlamlandırmayı ve buradan hareket ederek belli bir bağlam ve yönelim içinde kalabilmeyi sağlayabilir. Böyle bir yönelim kimlik gelişiminde devamlılığa, tutarlılığa ve bütünleşmeye katkı sağlayabilir.

Kimlik gelişimi ve dini konuların gündeme geldiği en önemli gelişim dönemlerinden biri, ergenlik dönemidir. Ergenlik döneminde artan bilişsel gelişimin bir sonucu olarak bireyler din, ideoloji ve felsefe gibi soyut konulara ilgi duymaya başlamaktadır. Bu süreçte yaygın bir şekilde manevi-dinî konularla alakalı şüphe, çelişki ve kararsızlıklar yaşanabilmektedir. Belli oranda yaşanan bu çelişki, kararsızlık ve şüpheler kimlik arayışının bir parçası veya yansıması olarak normal ve sağlıklı bir süreçtir. Bununla birlikte dinî kimliği de kapsayacak şekilde kimlik problemleri ve gelecek kaygısı gibi sorunlar da yaşayabilmektedir. Bu sorunlarla baş etme sürecinde yine manevi ve dinî konular gündeme gelebilmektedir (Ayten, 2018: 122; Köse & Ayten, 2019: 119-120). Böylece ergenler, bir yaşam felsefesi oluşturmada, varoluşsal soruları yanıtlamada, hayatı anlamlandırmada ve kimliğin oluşmasında manevi ve dinî içeriklere yönelebilmektedir (Hökelekli, 2010: 111-112; Köse & Ayten, 2019: 119-120). Bu bağlamda din bir kişinin kim olduğuna dair anlamlar sistemi ortaya koyarak kimliğin gelişimini yönlendirmektedir (Türkkkan, 2011: 44). Yani din, anlamlandırıcı bir sistem olarak, bireyin “Ben kimim? Hayattan beklentilerim nelerdir? Benim için gerçekten değerli olan şeyler nelerdir?” gibi sorularına manevi-dinî içerikli yanıtlar vermektedir. Dolayısıyla din bireylerin anlam ve değer dünyasını şekillendirebilir ve günlük yaşamının merkezinde olabilir (Yıldız, 2006: 111).

Santrock (2020b) Yaşam Boyu Gelişim isimli kitabında kimlik arayışının bir parçası olarak ergenlerin, “Ben neden bu gezegendeyim? Gerçekten Tanrı ya da yüksek ruhlu bir varlık var mı? Yoksa ben ailemin ve dinî kurumların bana aşılacaklarına mı inanıyorum? Benim dinî görüşüm nedir?” gibi sorulara yanıtlar aradığını belirtmektedir (Santrock, 2020b: 387). Dolayısıyla hangi kültür ve toplumda olursa olsun ergenlerin çoğu, kimlik arayışı sürecinde dinin karmaşık yönleri ile

ilgilenmektedir. Dinin çeşitli yönleri ergen gelişiminin olumlu sonuçları ile bağlantılıdır (Santrock, 2020b: 409). Kimliğin kararlılık kazanması ise ergen iyi oluşu ve gelişimi için önemlidir. Din ve maneviyat, kimlik gelişimini doğrudan etkileyerek iyi oluş ve gelişmeye belirgin bir şekilde katkıda bulunabilir (King & Benson, 2005: 391).

Dini ve manevi yaşamın kimlik gelişimini etkileyen pek çok yönü bulunmaktadır. Bu yüzden çok eski zamanlardan beri, manevi deneyimlerin ve uygulamaların yaşamda önemli olduğuna ve bütünleşik bir kişilik oluşturmada önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır (Van Dierendonck & Mohan, 2006: 227). Dinî kaynaklar bir dizi önemli psikolojik, sosyal ve manevi işleve hizmet etmektedir. Bunlardan bazıları, topluluk duygusu, sosyal ilişki, bağlılık ve kimlik kazandırması; bireylerin öz düzenleme ve öz denetimi öğrenmelerine yardımcı olması; dinin bir anlam kaynağı olması; duygusal rahatlık ve kaygıyı azaltma işlevi; dinin ve maneviyatın aşkın işlevi (aşkınlık duygusu), olumlu fiziksel ve psikolojik sonuçlara katkı sağlaması (Falb & Pargament, 2014: 145-148). Dolayısıyla din bu faydaları ile doğrudan ve dolaylı olarak kimlik gelişimine katkı sağlamaktadır.

Dinin yanında maneviyatın da insanın kimlik gelişimi ile ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim teologlar ve filozoflar da dahil olmak üzere pek çok bilim insanı, insanın büyümesinde ve kendini gerçekleştirmesinde maneviyatın rolünü araştırmış ve manevi bir bakış açısının yokluğunun ruh sağlığı üzerindeki etkisini sorgulamıştır (Hodges, 2002: 109). Sağlıklı insan gelişimine dair çeşitli (sosyal, eğitimsel, aile, mesleki ve dinî/manevi) deneyimleri incelemenin gerekliliğine dair veriler artmaktadır. Bu anlamda özellikle dinî/manevi boyut dikkati hak eden bir alandır (Hodges, 2002: 114). Maneviyat insanın "ben kimim?" ve "yaşamımın anlamı nedir?" sorularına yönelik düşünmesine katkı sağlamaktadır (Corey, 2008: 506). Maneviyat dinî inanç ve uygulamalar ile yaşanabilir veya yaşanmayabilir. Ancak maneviyat doğuştan gelen ve bütün bireylere özgü bir eğilim ve potansiyeldir. Dolayısıyla kişinin genel gelişiminde manevi, dinî değerler önemlidir (<http://www.aservic.org/>).

"Manevi" terimi modern söylemde sıklıkla "tatmin edici", "harekete geçiren", "önemli" veya "değerli" gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Kutsal kavramı ise bir kişi, nesne, prensip veya kendiliğin ötesinde bir kavramı ifade edebilmektedir. Kutsal,

kendiliğın bir parçası olsa da ayrı bir değer olarak kabul edilmektedir. Kutsala yönelik algılar saygı, hayranlık ve bağlılık hisleri uyandırmakta ve ideal olarak insan kişiliğinde bütünleştirici bir rol oynamaktadır. Bireyin kutsal olarak gördüğü şeylere olan bağlılığı, yaşam tarzlarını etkilemekte ve yaşamlarına yön vermektedir (Hill vd., 2013: 102). Dolayısıyla yüce bir yaratıcıya bağlanma, ona güvenme ve inanma, özellikle insanın kişiliğine olumlu etkiler sağlamaktadır (Ceylan, 2013: 155). Yapılan bir çalışmada katılımcıların yüzde yüzü manevi/dinî kimliğinde Tanrı kelimesini kullandığını belirtmiştir. Tanrı ile ilişkide yaşanan güçlü bir tatmin duygusu ve manevi/dinî uygulamalar sağlam bir kimlik algısı için önemlidir ve kişinin hayatından yüksek düzeyde bir memnuniyete katkı sağlamaktadır (Brown vd., 2013: 113-114). Dolayısıyla kutsalla ilişkili olan yaşam yolcuğu tatmin edici bir yaşam ve kimlik gelişimine katkı sağlamaktadır.

İnsanın gelişimini düşündüğümüzde maneviyat bu gelişimin bir yönünü oluşturmaktadır. Manevi gelişim bize toptan verilen ve kalıcı olarak devam eden bir şey değildir. İnsanın maneviyatı yaşam boyu değişik görünümeler kazanabilmekte ve gelişimin diğer alanlarını da etkileyebilmektedir. Benson ve arkadaşlarına (2003) göre manevi gelişim; *benliğin kutsal da dahil olmak üzere benlikten daha büyük bir şeye gömülü olduğu, insanın içsel kendini aşma kapasitesini büyütme sürecidir. Bağlantı, anlam, amaç ve katkı arayışını harekete geçiren gelişimsel "motor"dur. Dinî geleneklerin, inançların ve uygulamaların hem içinde hem de dışında şekillenir* (Benson vd., 2003: 205-206). Son yıllarda manevi gelişim, gelişim psikolojisi içinde ve yaşam boyu gelişim yaklaşımı içinde ele alınmakta ve gün geçtikçe bu yaklaşım daha çok tercih edilmektedir. Çünkü manevi gelişim, genel gelişimin bir yönüdür ve insan yaşamı için bir kaynaktır (Benson vd., 2003: 211).

Ergenlik dönemi hayata anlam verme çabasının zirveye çıktığı bir dönemdir. Genç gelişim dönemine has sorunlar, sorumluluklar ve özellikler neticesinde kendini ve hayatı sorgulamaya ve anlamlandırmaya başlamaktadır. Din bu noktada ergenin yaşamına anlam katacak değer ve amaçlar ortaya koymaktadır (Gürses & Kuruçay, 2018: 88-103). Olumlu kimlik gelişimi ve değerli amaçları besleyen dinî bağlamlar, hem sağlıklı psikolojik gelişimi hem de olumlu manevi ve dinî gelişimi teşvik edebilir (King vd., 2013: 524). Manevi veya dinî hedefler, inançlar ve uygulamalar birçok

insanın yaşamının merkezinde yer almaktadır. Bunlar biliş, duygulanım, motivasyon ve davranış üzerinde güçlü etkiler oluşturmaktadır. Maneviyat ve dindarlık, insanların yaşamlarının derin yönleri olduğundan bir kişiyi tanımak için kişilik psikologları (McAdams, 1995), o kişinin yaşamının dinî yönünü bilmek zorundadır (Emmons, 1998: 64).

1.4. İYİ OLUŞ

Mutluluğu artırmak, dünyadaki birçok insan için önemli bir hedeftir. Bu hedef, binlerce yıllık soruyu veya arayışı temsil etmektedir: İyi oluş nasıl artırılır ve acı nasıl hafifletilir? (Sin & Lyubomirsky, 2009: 467-468). Aristo'dan beri bilginler, filozoflar ve dinî liderler "Kalıcı olarak nasıl daha mutlu olabiliriz?" sorusu üzerinde düşünmüşlerdir. Klinik psikoloji ve psikiyatride ise yakın zamana kadar odaklanılan temel soru, "Acı çekmeyi nasıl azaltabiliriz?" olmuştur. Bu nedenle iyi oluşu artıran konular genellikle ihmal edilmiştir. Ancak psikolojinin görevi sadece burada bitmemeli ve insanların iyi oluşlarını geliştirmelerine de katkı sağlamalıdır. Çünkü depresif, endişeli ve öfkeli olmayan insanlar toplumun büyük bir kısmını oluşturur ve insanlar genellikle iyi oluşa dair pozitif duyguları yaşamak isterler (Seligman vd., 2005: 883).

Pozitif psikoloji öncesinde psikolojinin sorun odaklı yaklaşımı, sorunların çözümü noktasında önemli ve etkileyici katkılar sağlamasına rağmen bu bakış açısı insana dair dar/yetersiz bir bakışla sonuçlanmıştır. Sanki psikoloji insanları sadece kırılğan ve kusurlu olarak görmüş gibidir (Park vd., 2016: 201). Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman, psikolojinin amacını "çok mutsuz insanları daha az mutsuz hale getirmek" olarak ifade etmiştir (Bannink, 2017: 26). Başka bir deyişle, insanları eksi sekizden sıfıra çıkarmayı öğrenmiş, ancak sıfırdan artı sekize nasıl yükseltileceği konusunda yeterli ilerleme kaydedememiştir (Gable & Haidt, 2005: 103). Dolayısıyla insan yaşamında olumsuzlukların, hastalıkların ve sorunların olması olağan bir durumdur. Ancak insan sadece negatif yönlerden ibaret değildir; onun güçlü yanları da bulunmaktadır. Birey, yalnızca eksiden sıfıra değil, aynı zamanda artılara da çıkabilen güçlü yanlarıyla var olmalıdır (Gable & Haidt, 2005: 103; Hafferon & Boniwel, 2014: 7).

Pozitif psikoloji ile birlikte insanın yaşamında iyi oluşu nelerin artırdığı daha çok önemsenmeye başlanmıştır (Bannink, 2017: 26). Pozitif psikoloji, bilimsel yöntemleri kullanarak, hem bireylerin hem de bireylerin içinde yaşadığı toplumların iyiliğini, iyi oluşunu artırmayı amaçlamaktadır (Hafferon & Boniwel, 2014: 10; Ivtzan vd., 2020: 162). İyi oluşu incelemesi noktasında pozitif psikoloji, genel psikolojinin

bir tamamlayıcısı (madalyonun diğer yüzü) olarak görülebilir (Hafferon & Boniwel, 2014: 16).

1.4.1. İyi Oluş Türleri

İyi oluş alan yazında çeşitli şekillerde sınıflandırılmakla birlikte genelde öznel (Diener vd., 1999) ve psikolojik (Ryff & Keyes, 1995) iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır.

1.4.1.1. Öznel İyi Oluş

Halk arasında "mutluluk" olarak adlandırılan öznel iyi oluş (Diener & Diener, 1996: 181), tarih boyunca filozoflar tarafından insan eylemi için en yüksek iyilik ve nihai motivasyon olarak görülmüştür (Diener, 1984: 542). Öznel iyi oluş, herkesin en yüksek değeri olmasa da neredeyse tüm insanların önemseydiği bir değerdir (Diener vd., 1998: 35). Son zamanlarda psikoloji alanında öznel iyi oluş (veya mutluluk) çalışmalarına daha çok yer verilmekte ve bu konu uzun zamandır iyi yaşamın merkezî bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Park, 2004: 25).

Öznel iyi oluş çalışmalarına önem veren Diener'in ortaya koyduğu öznel iyi oluş, genelde "mutluluk" ile birbirinin yerine kullanılmaktadır (Deci & Ryan, 2008: 1). Mutluluk araştırmalarında en yaygın kullanılan tanım, öznel iyi oluştur (Hafferon & Boniwel, 2014). Bu nedenle, kişinin iyi oluşunu en üst düzeye çıkarmak, kişinin mutluluk duygularını en üst düzeye çıkarmak anlamına gelmektedir (Deci & Ryan, 2008: 1). Mutluluk ve iyi oluş birbiriyle ilişkili olsa da mutluluk günlük yaşam içerisinde sıkça kullanıldığı için anlamı bulanıklaşmakta ve farklı anlamlara gelebilmektedir. Bu sebeple öznel iyi oluşu ölçmek için işlevsel kavram ve araçlar kullanmak hem konuyu anlamada hem de diğer faktörlerle ilişkilerini araştırmada faydalıdır. Bu doğrultuda araştırmacılar iyi oluşu ölçmek için genellikle yaşam doyumu ve olumlu duygular gibi unsurları kullanmaktadır (Diener, 1984: 543; Diener & Ryan, 2009: 391).

Öznel iyi oluş yaşamdaki çeşitli doyum alanlarında (okul, iş, arkadaş, boş zaman, sağlık, finans, benlik, ait olunan grup gibi) olumlu duyguların varlığını (neşe, sevinç, hoşnutluk, gurur, ilgi, mutluluk, coşku), olumsuz duyguların yokluğunu

(suçluluk ve utanç, üzüntü, kaygı ve endişe, kızgınlık, stres, depresyon, kıskançlık) ve yaşam doyumunu (mevcut yaşamdan, geçmişten ve gelecekte memnuniyet) içeren bir kavramdır (Biswas-Diener vd., 2004:19; Diener, 1984: 542; Diener vd., 1999: 227, 2003: 404; Diener & Diener, 1996: 181). Öznel iyi oluşun üç bileşenini bir arada ele aldığımızda, mutlu bir kişi genellikle neşeli, ara sıra üzgün ve genellikle hayatından memnun olan kişidir (Biswas-Diener vd., 2004: 19; Deci & Ryan, 2008: 1; Diener vd., 1999: 277).

Yaşam doyumunu, bireylerin psikolojik ve sosyal sağlığını etkileyen önemli bir faktördür; düşük yaşam doyumuna sahip kişiler, depresyon ve başkalarıyla uyumsuz ilişkiler gibi çeşitli sorunlarla karşılaşırken, yüksek yaşam doyumunu gençleri dünyayı keşfetmeye ve kendilerini geliştirmeye teşvik etmektedir (Park, 2004: 26-34). Benzer şekilde duygular da insanların düşünce ve davranışlarını önemli ölçüde şekillendirmektedir. Olumsuz duygular genellikle sınırlayıcı etkiler yaratırken, olumlu duygular bireylerin daha sosyal, motive olmuş ve hedef odaklı olmalarını sağlamaktadır. Bu da düşünce ve eylem açısından önemli bir *genişleme* anlamına gelmektedir (Biswas-Diener vd., 2004: 21). Genişletme ve inşa et teorisi, olumlu duyguların artan olumlu etkisine dikkat çekerek bireylerde kalıcı kişisel kaynaklar oluşturduğunu ve bu kaynakların gelecekteki duygusal durumlarda kullanılabileceğini öne sürmektedir. Olumlu duygular genişletme, inşa etme ve dönüştürme şeklinde üç ardışık etki yaratmakta, bu da daha sonraki olumlu deneyimler için yukarı doğru sarmallar oluşturmaktadır. Bu süreç, bireylerin kendilerini dönüştürerek daha sosyal, yaratıcı, esnek, dirençli ve sağlıklı olmalarını sağlamakta; bilgiye açık ve verimli düşünme eğilimlerini artırmaktadır (Fredrickson, 2002: 123-124).

Mutluluğun (öznel iyi oluş) kendisi kadar mutluluğun sonuçları da insanın yaşamına olumlu katkılar sağlamaktadır. Mutluluk olumlu duygu ve deneyimlerin yanında iş hayatı, ilişkiler, bağışıklık sistemi, enerji ve coşku düzeyi, fiziksel ve zihinsel sağlık gibi pek çok alanı etkilemektedir. Mutluluğun önemli bir avantajı ve faydası, kişinin çevresindeki insanların da (eş, aile, komşu ve hatta toplum) bundan faydalanmasıdır (Lyubomirsky, 2019: 37-38). Araştırmalar mutlu olan kişilerin çoğu zaman daha fazla özgüvene ve daha iyi ilişkilere sahip olduklarını, işte daha iyi performans sergilediklerini, daha yaratıcı problem çözdüklerini, gönüllü olma veya

özgecil davranışlarda daha fazla bulunduğunu göstermektedir. Bazı kanıtlar daha mutlu olanların daha sağlıklı ve uzun yaşadıklarını göstermektedir. Evlilikte, işte ve diğer yaşam alanlarındaki başarı, çoğu zaman mutluluğa yol açarken; mutluluk da daha fazla başarıya yol açarak olumlu bir psikolojik döngünün oluşmasını sağlayabilmektedir. Bu nedenle araştırma literatürü, *mutluluğun sadece iyi hissettirmedeğini, aslında insan için iyi olduğuna* işaret etmektedir (Biswas-Diener vd., 2004: 24).

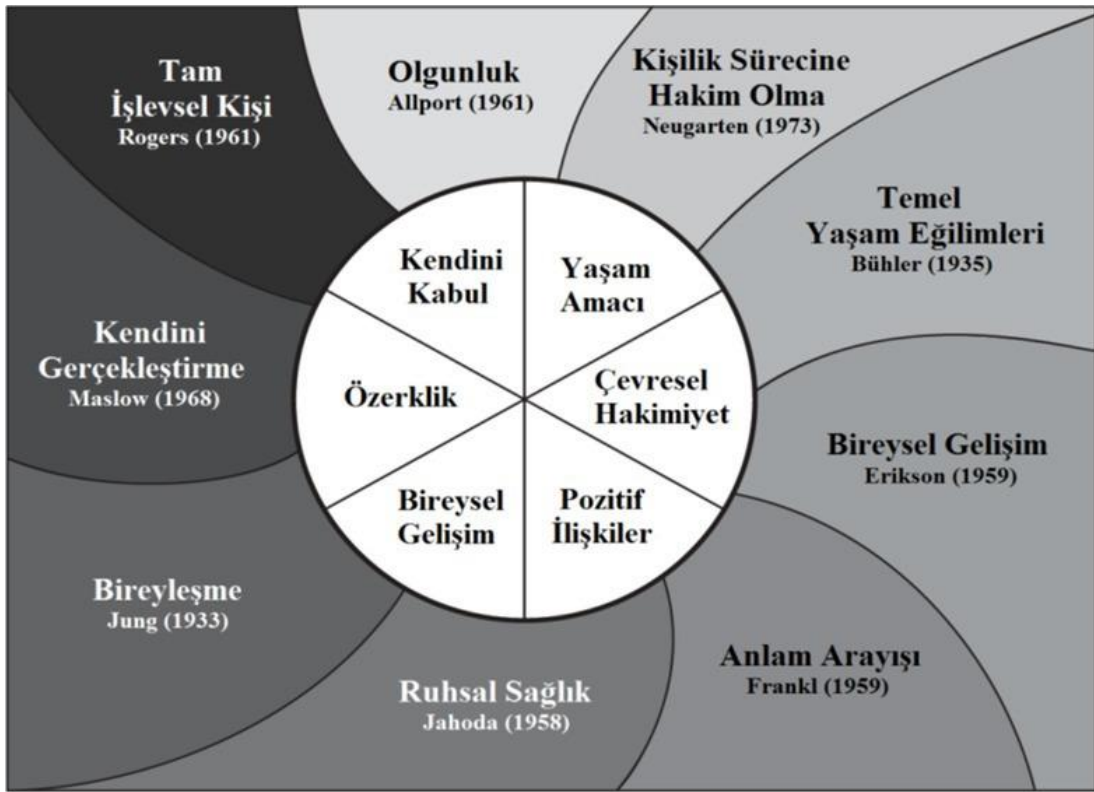
1.4.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Öznel iyi oluşun, pozitif iyi oluş ve sağlığın temel bir bileşeni olduğu savunulmaktadır. Ancak Ryff ve Singer, pozitif iyi oluş ve sağlığı, problemlerin ve hastalıkların yokluğundan daha fazlası olarak tanımlayan hümanist psikoloji geleneğini takip etmektedir. Bu doğrultuda ortaya koydukları psikolojik iyi oluş modelinin felsefi kökleri, Aristoteles'in "eudaimonia" kavramında yatmaktadır (Diener vd., 1998: 34). Aristoteles'in ortaya koyduğu iyi oluş, içimizdeki en iyiyi elde etmek için çabalamak anlamına gelmekte, ruhun erdemle uyumlu faaliyetleri hakkındadır. Eudaimonia böylece iki büyük Yunan buyruğunun özünü yansıtmaktadır. Birincisi, *kendini bilmek* ve *neysen o olmak*. İkincisi ise, kişinin benzersiz yeteneklerini ayırt etmesini ve ardından bunları gerçeğe dönüştürmek için çalışmasıdır. Bu düşünceler, sonradan insanın potansiyelini gerçekleştirme ve anlam bulma üzerine odaklanan hümanist ve gelişimsel yaklaşımlara yansımıştır. Bilimsel açıdan bakıldığında, iyi oluş araştırmalarının insanın anlam arayışı, kendini gerçekleştirme ve çabalama yönlerine odaklanmalıdır. Bu doğrultuda psikolojik iyi oluşa yönelik eudaimonik yaklaşım, gelişen bir bilimsel araştırma ve klinik uygulama alanı haline gelmiştir (Ryff, 2014: 11-12).

Psikolojik iyi oluş kendini kabul, çevresel hakimiyet, pozitif ilişki, yaşamın amacı, kişisel gelişim ve özerklik olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995: 721). Bu altı boyutlu iyi oluş modeli, olumlu işlevsellik üzerine odaklanan Batılı teorisyenlerin görüşlerinden beslenen bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş teorisi, olumlu işlevselliğe sahip bireylerin özelliklerini ele alan farklı teorilerin bir birleşimi olarak değerlendirilebilir (Özen,

2010: 54). İnsan işleyişi hakkındaki bu düşünceler, varoluşçu, hümanist, gelişimsel ve klinik psikolojiden gelen iyileştirmelerle birlikte, bilimsel araştırmalarda yeni ampirik hedeflerin yolunu açmıştır (Ryff, 1989: 1070). İyi oluşturma yapıları bu katkılar aşağıda Şekil 3’te gösterilmektedir (Ryff, 2014; Ryff & Singer, 2008: 20).

İyi oluşun bu yeni boyutları: bireylerin hayatlarının ne ölçüde anlamı, amacı ve yönü olduğunu hissettikleri (hayattaki amacı); kendilerini, kendi kişisel inançlarıyla uyumlu olarak görüp görmedikleri (özerklik); kişisel yeteneklerini ve potansiyellerini ne ölçüde kullandıkları (kişisel gelişim); yaşam durumlarını ne kadar iyi yönettikleri (çevresel hakimiyet); önemli kişilerle olan bağlarının derinliği (olumlu ilişkiler) ve kişisel sınırlamaların farkındalığı dahil olmak üzere kendileri hakkında sahip oldukları bilgi ve kabul (kendini kabul) gibi içerikleri kapsamaktadır (Ryff, 2014: 11).



Şekil 3. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları

Psikolojik iyi oluşun tüm boyutları insanın yaşamına anlamlı katkılar sağlamaktadır. Aşağıdaki Tablo 5, psikolojik iyi oluşu yüksek ve düşük düzeyde olan bireylerin karşılaşılabileceği durumları göstermektedir (Ryff & Singer, 2008: 23-26):

Tablo 5. İyi oluşun kuram güdümlü boyutlarının tanımları

Kendini kabul	<p>Yüksek puan alan kişi: Kendine karşı olumlu bir tutuma sahiptir; iyi ve kötü nitelikler dahil olmak üzere benliğin birçok yönünü kabul eder; geçmiş yaşam hakkında olumlu hisseder.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Kendinden memnun değildir; geçmişin hayal kırıklığı vardır; belirli kişisel nitelikler konusunda endişelidir; olduğundan farklı olmak ister.</p>
Başkalarıyla olumlu ilişkiler	<p>Yüksek puan alan kişi: Başkalarıyla sıcak, tatmin edici, güvene dayalı ilişkileri vardır; başkalarının iyiliğiyle ilgilenir; güçlü empati, şefkat ve samimiyet yeteneğine sahiptir; insan ilişkilerinin verilip alındığını anlar.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Başkalarıyla çok az yakın, güvene dayalı ilişkisi vardır; sıcak ve açık olmayı, başkalarıyla ilgilenmeyi zor bulur; kişilerarası ilişkilerde yalıtılmış ve hüsrana uğramıştır; başkalarıyla önemli bağları sürdürmek için taviz vermeye istekli değildir.</p>
Kişisel Gelişim	<p>Yüksek puan alan kişi: Sürekli gelişim duygusuna sahiptir; kendini büyüyen biri olarak görür; yeni deneyimlere açıktır; potansiyelini gerçekleştirme duygusuna sahiptir; zamanla kendinde ve davranışlarında gelişme görür.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Kişisel bir durgunluk duygusuna sahiptir; genişleme duygusundan yoksundur; kendini sıkılmış ve ilgisiz hisseder; yeni tutum veya davranışlar geliştiremediğini hisseder.</p>
Hayattaki amaç	<p>Yüksek puan alan kişi: Hayatta hedefleri ve bir yönlendirme duygusu vardır; şimdiki ve geçmiş yaşamın bir anlamı olduğunu hisseder; yaşama amacı veren inançlara sahiptir; yaşamak için amaçları ve hedefleri vardır.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Hayatta bir anlam duygusundan yoksundur; birkaç amacı veya hedefi vardır; yön duygusundan yoksundur; geçmiş yaşamın amacını görmez; hayata anlam katan bir bakış açısı veya inancı yoktur.</p>
Çevresel hakimiyet	<p>Yüksek puan alan kişi: Çevreyi yönetmede ustalık ve yeterlilik duygusuna sahiptir; karmaşık dış faaliyetler dizisini kontrol eder; fırsatları etkin bir şekilde kullanır; kişisel ihtiyaç ve değerlere uygun bağlamları seçebilir veya oluşturabilir.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Günlük işleri yönetmekte güçlük çeker; çevreleyen bağlamı değiştiremeyeceğini veya iyileştiremeyeceğini hisseder; fırsatların farkında değildir; dış dünya üzerinde kontrol duygusundan yoksundur.</p>
Özerklik	<p>Yüksek puan alan kişi: Kendi yaşamını yönlendirmede bağımsızdır; belirli şekillerde düşünmeye ve hareket etmeye yönelik sosyal baskılara direnebilir; davranışı içeriden düzenler; kendini kişisel standartlara göre değerlendirir.</p> <p>Düşük puan alan kişi: Başkalarının beklentileri ve değerlendirmeleri ile ilgilenir; önemli kararlar almak için başkalarının yargılarına güvenir; belirli şekillerde düşünmek ve hareket etmek için sosyal baskılara uygundur.</p>

Bu çalışmada öznel ve psikolojik iyi oluşun ikisi de kullanılmaktadır. Bu iki yaklaşım, insanın iyi oluşla alakalı birbirini tamamlayan iki yönünü içermektedir. Arka planlarında yer alan tanımlayıcı ve felsefi konulardaki ayrılıklara rağmen, iki iyi oluş alanı belirli ölçüde örtüşmektedir. Ancak her biri farklı sorular sormaya yönelik olduğundan, birbirini tamamlayacak şekilde ilerlemektedirler. Bazı araştırmacıların bulgularına göre iyi oluş, muhtemelen hem öznel hem de psikolojik iyi oluş kavramlarını içeren çok boyutlu bir olgu olarak kabul edilmektedir (Ryan & Deci, 2001: 148). Öznel ve psikolojik iyi oluş farklı boyutlara sahip olsa da öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluştan kopuk, zıt bir yaklaşım olduğu söylenemez. Öznel iyi oluş, bir kişinin kendi yaşamını değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, kişinin evliliğinden, çalışmasından ve yaşamından memnuniyet gibi bilişsel durumlar açısından olabileceği gibi, süregelen duygulanım (yani, olumlu duygu ve ruh hallerinin varlığı ve hoş olmayan duyguların yokluğu) açısından da olabilir. Öznel iyi oluşun, insanların çevresel hakimiyet duygusuna sahip olmalarından, amaçlarına doğru ilerleme kaydetmelerinden, ilginç ve zevkli faaliyetlere dalmalarından, olumlu sosyal ilişkilerinden ve kişinin mizacından kaynaklandığına inanılmaktadır. Dolayısıyla Ryff ve Singer tarafından sıralanan amaç, ilişkiler, çevresel hakimiyet ve olumlu benlik saygısı gibi özellikler, öznel iyi oluşa giden yollardan bazılarıdır (Diener vd., 1998: 34). Dolayısıyla öznel ve psikolojik iyi oluş insan yaşamı için birbirini tamamlayıcı kavramlardır.

1.4.2. Ergenlik Döneminde İyi Oluş

İyi oluş, pozitif gençlik gelişiminin temel bir bileşeni olmakla birlikte, aynı zamanda çeşitli olumlu sonuçların ortaya çıkmasına da katkıda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda bu sonuçları görmek mümkündür. Örneğin öznel iyi oluşun rolünü ortaya koyan bir çalışmada, gençler arasında düşük yaşam doyumunun psikolojik, sosyal ve davranış sorunları ile ilişkili olduğu; yüksek yaşam doyumunun ise iyi uyum ve optimal ruh sağlığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öznel iyi oluş ayrıca stresli yaşam olayları, psikolojik bozukluklar ve davranışsal sorunlar da dahil olmak üzere çeşitli olumsuz sonuçlara karşı bir *tampon* görevi görebilmektedir. Bu nedenle, öznel iyi oluş sadece pozitif gelişimin temel bir göstergesi olarak değil,

optimal zihinsel sağlığı destekleyen ve koruyan bir *etkinleştirici* faktör olarak da hizmet etmektedir (Park, 2004: 25-27).

Gençleri mutlu etmek sadece kendilerini iyi hissettirmek değildir. Asıl mesele, hayatlarının tatmin edici olduğunu hissetmelerini sağlamaktır; hem şu anda hem de gelecekte sağlıklı bir yaşam için gerekli kaynakları oluşturmakla ilgilidir. Dolayısıyla öznel iyi oluş; bir gösterge, aracı bir değişken ve olumlu bir sonuç olması sebebiyle pozitif gençlik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Park, 2004: 36). Araştırmacılar bireysel, toplumsal ve uluslararası düzeyde öznel iyi oluşu anlamada büyük ilerlemeler kaydetmiş olsalar da, insanların iyi oluşunu geliştirmek için öğrenilecek ve yapılabilecek daha çok şey bulunmaktadır (Diener & Ryan, 2009: 401).

İyi oluş tüm insanlar için geliştirilmesi gereken bir değişkendir. Ancak günümüzde gençlerin buna daha çok ihtiyacı olduğu söylenebilir (Twenge, 2018). Dünya genelinde gençler arasında depresyonun yüksek yaygınlık göstermesi, yaşam doyumundaki küçük artış ve öğrenme ile olumlu duygu arasındaki sinerjinin tümü, iyi oluş becerilerinin gençlere öğretilmesi gerektiğini göstermektedir (J. Norrish vd., 2015). Seligman ve arkadaşlarına göre ise iyi oluşun üç nedenle öğretilmesi gerekmektedir; depresyonun panzehiri olması, yaşam doyumunu artırmanın bir aracı olması, daha iyi öğrenmeye ve daha yaratıcı düşünmeye yardımcı olması. Dolayısıyla gençlerin iyi oluşunu artırmaya yönelik olan imkân, hizmet ve çalışmalar son derece önemlidir (Seligman vd., 2009: 295).

Gençler üzerinde olumsuz ruh sağlığı göstergeleri ile ilgili çokça çalışma yapılmış ve bunda da önemli gelişmeler elde edilmiştir. Bununla birlikte onların yaşamlarının olumlu yönleri, iç kaynakları ve iyi oluşları da araştırmaya değer bir konudur. Bu konuların daha fazla araştırılmasının ergenlikteki önemli gelişim süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunabileceği aşıkardır (Ben-Zur, 2003: 78). Gençlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı için önemli olması sebebiyle ergenlerde öznel iyi oluşun birey içi gelişimini ve iyi oluşun oluşumunu etkileyen faktörlerin araştırılması gerekmektedir (Steinmayr vd., 2019: 2). Bu sebeple iyi oluşu artıran faktörlere ilişkin çalışmalar hem pozitif çıktıları hem de negatif durumları önleyici rolü sebebiyle değerlidir. Peki, bireyler mutluluklarını (iyi oluşlarını) elde etmek için neler yapıyor? Mutluluğa giden yollar mutluluk getiriyor mu?

1.4.3. Bitmeyen Mutluluk Arayışı ve Hedonik Adaptasyon

İnsanlar için mutluluk önemli bir arayıştır. Bütün toplumlarda mutluluğa aşırı önem verilmesine rağmen yine de insanlar mutluluk anlamında yoksunluk çekebilmektedir (Wong, 2010: 4-5). İnsanlar bu kadar mutluluğu arzularak, neden kısa süren ve hemen kaybolan bir arayış içinde kıvrılmaktadır? Bauman (2011) buna “*bitmeyen mutluluk arayışı*” demektedir. Serbest piyasa ekonomisi ve tüketim kültürü, maddi şeyleri tüketerek mutlu olunabileceği mesajını (yanılgısını), olumlu bir şeymiş gibi yüceltmektedir. Elde edilen maddi şeyler belki mutluluk sağlayabilir ancak bu hem kısa sürmekte hem de bu şekilde hareket eden kişi tekrar mutlu olabilmek için yeni arayışlara yönelmekte veya sürüklenmektedir. Böylece elde edilen maddi şeylere alışıldıktan sonra mutluluk da etkisiz hale gelebilmektedir (Bauman, 2011: 21; Leiss, 1997: 245-246). Sürdürülebilir mutluluğun önündeki bu engele “*hedonik uyum (adaptasyon)*” denmektedir. Hedonik uyum, hem olumlu yaşam olaylarına alışma hem de bu olaylar sonucunda elde edilen olumlu duyguların sönmesini veya sona ermesini ifade etmektedir (Sheldon vd., 2010: 39). Araştırmalar, insanların kendilerini mutlu veya mutsuz eden çok çeşitli iyi ve kötü yaşam olaylarına iki aydan kısa bir sürede uyum sağlayabildiğini göstermektedir (Biswas-Diener vd., 2004: 22).

Gelişmiş ekonomilerde serbest piyasa -sistemik olarak- insanların tüm ihtiyaçlarını daha karmaşık hale getirmekte ve bu üretilen suni ihtiyaçları karşılamaya dönük tüketim odaklı bir mutluluğu vaat etmektedir. İhtiyaç olarak görülen bu ürün ve mesajlar insanların tüketim eğilimini devam ettirmek için sürekli değiş(tiril)mektedir (Leiss, 1997: 245-246). Bu doğrultuda kişi, kendisi için faydalı olan amaçlar belirleyip onlar için çaba göstermek yerine, temel psikolojik ihtiyaçlara uzak ve çaba gerektirmeyen amaçlara yöneldiğinde uzun vadeli iyi oluşu (mutluluğu) elde edememektedir. Aksine hedonik uyuma sürüklenerek önceki mutluluk kazanımlarını bile kaybedebilmektedir (Sheldon vd., 2010: 47). Dolayısıyla insan kendisi ve ailesi için güvenlik ve konfor arayabilir ama bunu sağlamaya çalışırken kendisini *tüketimin hedonik değirmenine* kaptırmamalıdır (Carr, 2016: 58).

Bitmeyen mutluluk arayışına sürükleyen şeylerden biri olumsuz (yukarı yönlü) sosyal karşılaştırmalardır. Bu yöndeki bir mutluluk arayışı, başkalarının elde edemeyeceği şeylere ulaşmayı amaçlamaktadır. Yani *mutluluk bir adım ileride olmayı*

gerektirmektedir (Bauman, 2011: 40). İÇinde bulunduğumuz kapitalist sistem, serbest piyasa ekonomisi ve tüketim kültürünün getirdiği hızlı değişim ve mutluluk arayışı insanı önde olmaya odaklı mutluluk arayışına itebilmektedir. Sayar'a (2009) göre değişimin hızlı akışında insanlar geride kaldıkça yetersizlik duygularına kapılmakta, zihinsel, duygusal ve bedensel arzuları kaçırdığı için rahatsız olmaktadır. Yaşanan bu rahatsızlıklar mutsuzluk, yorgunluk ve ağrı olarak kliniklere yansımaktadır (Sayar, 2009: 48).

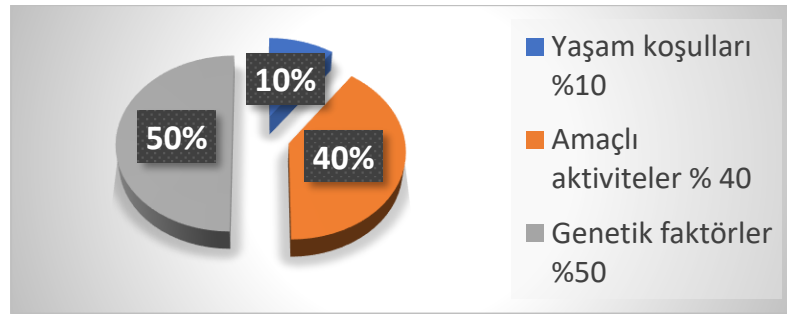
İnsanlar sürekli mutlu olmaları gerektiğine inandırılmış, güdülenmiş bir çağda yaşamaktadır. Mutluluk önemli ve arzu edilebilecek bir şey olsa da böylesi bir ortamda mutluluğun kendisi bir 'ödev' haline gelmiş ve 'normatif' bir anlam kazanmıştır: *Mutlu olmak zorundasın, yoksa hayatın yaşamaya değmez* (Schmid, 2020: 9-11). Bu şekilde devamlı mutlu olmaya çalışmak, mutlu olmak zorundaymış gibi hareket etmek mümkün değildir. Ancak çoğu insanın mutluluktan anladığı da tam olarak budur: *Kesintisiz hoşluk hali, daimi neşe, keyifler hep yerinde olsun ve bol eğlence. Ne var ki mutluluğu bir tür daimi zevkte aramak, mutsuz olmanın en emin yoludur.* Bu doğrultuda eğer mutluluğun kimyası fazla zorlanırsa insanı mutsuz eder. Çünkü sahip olma ve tüketme döngüsü içinde mutluluk arayan ve gelgit yaşayan insan yorulmakta; tükettiği şeylerle birlikte tükenmektedir (Schmid, 2020: 27-29). Sayar'a göre mutluluğu maddi kazançta aramanın nedeni içimizdeki boşluğu maddi tüketim yoluyla doldurmaya çalışmaktır. Ancak bu, içimizdeki o büyük boşluğu doldurmak yerine daha da büyütmektedir (Sayar, 2019). Bauman'ın da dediği gibi insanlar, *maddi zenginlikleri ne olursa olsun, kendilerini ebedi tinsel yoksulluğa mahkûm etmektedir; yani daimi mutsuzluğa* (Bauman, 2011). Böylece *mutluluğun trajedisi, modern mutluluk kavramının sistematik olarak mutsuzluğa sürüklenmesindedir* (Schmid, 2020: 27-29). Özetle bitmeyen mutluluk arayışı mutsuzluğun bir sebebi haline gelmektedir. Öyleyse uzun süreli iyi oluş nasıl elde edilebilir?

1.4.4. Üç Faktörlü İyi Oluş Modeli

Öznel iyi oluşun artışına neyin sebep olduğuna dair basit bir cevap yoktur. İyi oluşun artışında bilişler, nesnel çevre, kişilik, amaçlar ve kültürel faktörler gibi bir çok

faktör etkili olmaktadır. Dolayısıyla mutluluk için tek bir neden aramak anlamsızdır (Diener vd., 1999: 294-295). Geçmişte muhtemelen genetik determinizm ve hedonik uyum kavramlarının yol açtığı karamsarlık nedeniyle, mutluluğun nasıl artırılıp sürdürülebileceği sorusuna yeterince odaklanılmamıştır. Bununla birlikte mutlulukta kalıcı artışlar olabileceğine dair artan iyimser kaynaklar mevcuttur (Lyubomirsky vd., 2005: 111).

Lyubomirsky ve arkadaşları, geçmiş iyi oluş literatürüne dayanarak, bir kişinin kronik mutluluk düzeyinin 3 ana faktör tarafından yönetildiğini (kaynaklandığını) öne sürmektedir: iyi oluştaki varyansların yaklaşık %60'ını genetik faktörler, %40'ını amaçlı aktiviteler ve %10'unu yaşam koşulları oluşturmaktadır (Şekil 2) (Lyubomirsky vd., 2005: 111).



Şekil 4. Üç faktörlü iyi oluş modeli

Yaşam olaylarının (koşullarının) öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin araştırıldığı iki yıllık boylamsal bir araştırmada yalnızca son üç aydaki yaşam olaylarının yaşam doyumunu, olumlu ve olumsuz duyguyu etkilediği bulunmuştur (Suh vd., 1996: 1091). Çalışmanın sonuçları, çoğu yaşam olayının öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin üç aydan kısa bir sürede azaldığını göstermektedir (Suh vd., 1996: 1097-1098). Böylelikle, insanlar geçici olarak mutluluk getiren şeylerin etkisi azaldığında başka bir şey için koşmaya (hedonik koşu bandı) devam etmesi gerekmektedir. Dolayısıyla adaptasyon teorisine göre, olaylar ve koşullar sadece kısa vadede önemlidir (Diener & Ryan, 2009: 395-396).

Kalıtsal özelliklerin bireylerin uzun vadeli iyi oluş seviyeleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu açıktır (Diener & Ryan, 2009: 394). Değişen koşullarla birlikte insanın mutluluk düzeyi *genetik ayar noktasına* geri dönmektedir. Yani insan mutlu olduğunda mutluluk düzeyi genel mutluluk çizgisinin üstüne çıkmakta daha sonra o

çizgiye geri dönmektedir. Burada önemli olan iyi oluşu genetik ayar noktasının (çizgisinin) üzerinde çok daha uzun süre nasıl tutulabileceğidir. Bu noktada iyi oluş üzerinde koşullardan (%10) daha etkili olan amaçlı aktivitelerin (%40) varlığı umut vericidir (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Araştırmacılar, alan yazındaki araştırmaları (Sheldon & Houser-Marko, 2000; Sheldon & Elliot, 1999) inceleyerek, insanların yaşamına dair deterministik iddiaların (Lykken & Tellegen, 1996) aksine kendilerine uygun amaç arayışı yoluyla iyi oluş ve uyum düzeylerini sürekli olarak geliştirebileceklerini göstermektedir (Sheldon & Kasser, 2001: 41-42).

Yapılan deneysel bir çalışmada araştırma grubuna üç psikolojik ihtiyaçla doğrudan ilişkili amaç belirlemeleri istenmiştir. Karşılaştırma grubuna ise yaşam koşullarını iyileştirmeye yönelik amaç belirlemeleri istenmiştir. Karşılaştırma grubundakiler ihtiyaçları açıkça karşılamayan ve tüketim kültürünün mutluluk adına ön plana çıkardığı maddi değerleri amaç olarak seçmişlerdir. Araştırmanın sonucunda, uzun süreli mutluluğun, araştırma grubunun üç temel psikolojik ihtiyaçla uyumlu olarak seçtiği amaçlar sonucunda meydana geldiği bulunmuştur (Sheldon vd., 2010: 39). Bir bütün olarak ele alındığında, ihtiyaçla ilgili etkinlik hedeflerinin peşinden gitmenin ve bunlara ulaşmanın kişinin mutluluk düzeylerini artırmak için uygun bir strateji olduğu belirtilmektedir (Sheldon vd., 2010: 48).

Özetle genetik faktörler, yaşam olayları ve amaçlı aktiviteler birlikte düşünüldüğünde %40 ile amaçlı aktiviteler uzun vadeli iyi oluş için ele alınabilecek en dikkat çekici faktör olarak ön plana çıkmaktadır. İyi oluşu genetik ayar noktasının üzerinde daha uzun süre tutabilmenin önemli bir yolu amaç belirlemek ve bu amacın peşinden koşmaktır. Lyubomirsky ve meslektaşları (2005) mutlulukta sürdürülebilir artışların kişisel değerlere, güçlü yanlara ve ilgilere uygun amaçlı aktivitelerle elde edilebileceğini belirtmektedir (Lyubomirsky vd., 2005: 122).

1.4.5. Amaçlar ve İyi Oluş

İnsanlar, doğrudan mutluluğu mu arar, yoksa mutluluktan daha değerli başka amaçlara mı yönelirler? Bu diğer amaçları, kendilerini mutlu edeceği için mi istemektedirler? Dünyanın her yerinde insanlar, genellikle en çok değer verdikleri

şeyleri elde ederek mutlu olmayı istemektedir (Diener vd., 2003: 420). Lyubomirsky mutluluğu herkes için önemli bir amaç olarak görmekle birlikte mutluluğu artırma isteğinin bir arzu tatmini olmadığını ifade etmektedir. Bu noktada o da (Frankl, Bauman ve Schmid gibi) 'mutluluk arayışı' kavramını eleştirmektedir. Ona göre mutluluğun aranarak bulunacağı fikri, mutluluğu peşinden koşulacak veya keşfedilecek bir nesneymiş gibi göstermektedir. Bunun yerine o, mutluluğun 'ortaya çıkarılmasını' veya 'inşasını' tercih etmektedir. Çünkü mutluluğu kişinin kendisine uygun olacak şekilde şekillendirmesi mümkündür (Lyubomirsky, 2019: 27-28). Onun kitabında mutluluğun elde edilmesi için listelediği bilimsel yollardan biri insanın amaca yönelik olmasıdır (Lyubomirsky, 2019: 214).

Mutluluk önemli olsa da asıl önemli olanın anlam olduğu ifade edilmektedir. Modern hayattaki mutluluğun tek mesele olarak görülmesi, aslında anlam kaybının mutlulukla giderilmeye çalışılmasının bir sonucudur (Schmid, 2020: 11). Logoterapinin kurucusu Frankl'a göre mutluluğu kovalamak onu engelleyen şeydir. O, mutluluğu bir amaç değil diğer amaçların (anamların) sonucunda elde edilen bir yan ürün olarak görmektedir (Frankl, 2018a: 48, 2019b: 52). Frankl mutluluğun aramakla bulunamayacağını, insanın mutlu olabilmesi için bir nedeni olması gerektiğini belirtmektedir. Ayrıca anlam bulmanın mutluluk getireceğini belirtmekte ve anlamsızlığın nedenini ise amaçların olmamasına bağlamaktadır (Frankl, 2018b: 150-153). Dolayısıyla insanın kendisine uygun anlamlı ve faydalı amaçları, yaşamına anlama anlam katarak iyi oluşu artırabilir.

Kişisel çabalama kavramı, uzun süreli iyi oluşu anlamak için önemli bir kavramdır. Çünkü iyi oluşu mutluluk ayar noktasının üzerinde uzun süre tutabilmenin önemli bir yolu amaç belirlemek ve bu amacın peşinden koşmaktır (çabalamaktır) (Diener & Diener, 1996; 185). Ruhsal anlamda sağlıklı olan bireyler, gerçekçi beklentileri olan insanlardır. Bunlar ulaşılabilir amaçlara sahiptir ve ulaşılamayan amaçlar için zaman ve çaba harcamazlar (Köroğlu, 2014: 5). Yüksek yaşam doyumuna sahip bireyler, amaçları ile ilgili çabalarını önemli, değerli ve çatışma yaratma olasılığı düşük olarak algılar ve bu çabalarda başarılı olmayı beklerler (Emmons, 1986: 1064-1065).

Genel yaklaşıma göre, insanlar hedeflere doğru ilerlerken olumlu, hedeflere ulaşmada başarısız olduklarında olumsuz tepki vermektedir. Bu nedenle amaçlar, duygulanım sistemi için önemli bir *referans standardı* olarak hizmet etmektedir (Diener vd., 1999: 284). Anlamlı yaşam amaçlarına sahip olmanın ve bu amaçlara doğru ilerlemenin öznel iyi oluş için önemli olduğuna dair yaygın bir inanç bulunmaktadır. Pek çok öznel iyi oluş teorisi doğası gereği ‘teliktir’; ihtiyaçların, hedeflerin ve arzuların yerine getirilmesinin mutlulukla ilgili olduğunu öne sürmektedir (Diener, 1984: 562-564). Öznel iyi oluşun telik veya son nokta teorileri, bir amaç veya ihtiyaç gibi bir duruma (son nokta) *ulaşıldığında* mutluluğun kazanıldığını iddia etmektedir (Diener, 1984: 562; Diener & Ryan, 2009: 394). Erek kuramına göre ise, insan belirlediği amaçlara doğru ilerlediğinde yaşamı olumlu etkilenmekte; başarısız olduğunda ise olumsuz etkilenmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Öznel iyi oluş tüm insanlar için önemli olmakla birlikte duygusal iniş çıkışları çokça yaşayan ergenler için daha önemli hale gelebilmektedir. Ergenlerin (11–12 ve 12–13 yaş) kendi iyi oluşlarını tanımlamalarına yönelik yapılan bir çalışmada iyi oluşlarına katkı sağlayan bir şeyin yaşam amaçlarına sahip olmak olduğu tespit edilmiştir. Amaçlara sahip olmak kendi iyi olma algılarını artırmaktadır. Bu durum istenilen şey için çabalamanın önemine işaret etmektedir (Navarro vd., 2017: 6). Proctor ve arkadaşları (2009), gençler arasında yaşam doyumunun (iyi oluşun bir yönü) yordayıcıları ile ilgili 141 çalışmayı inceledikleri araştırmalarında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden birinin amaçlar olduğunu tespit etmişlerdir. Amaca ulaşma, amacın önemi ve gerçekleştirilmesi, yüksek kişisel standartlar ve dışsaldan ziyade içsel amaçların peşinde koşma yaşam memnuniyetini pozitif bir şekilde yordamaktadır (Proctor vd., 2009: 590). Diğer araştırmalara bakıldığında ergenlerin yaşam amaçları belirlemeleri iyi oluşlarını artırmaktadır (Eryılmaz, 2011). Ancak ergenler ciddi oranda amaç belirlemede zorlanmakta ve faydasız amaçlar peşinde koşabilmektedir (Toprak, 2024). Bu sebeple onların faydalı amaçlar belirlemeleri ve bunlar için çabalaması önemli bir ihtiyaç olarak dikkat çekmektedir.

1.4.6. Amaç Türleri ve İyi Oluş

Amaçlar üzerinde yapılan çalışmalar iyi oluşun elde edilmesinde yalnızca amaçların takip edilmesi ve bu amaçlara ulaşılmasının önemli olmadığını göstermektedir. Bunun yanında takip edilen amaç içeriklerinin ve bu amaçları gerçekleştirme motivasyonunun daha önemli olduğu ileri sürülmektedir. Çünkü ulaşılan her amaç iyi oluş üzerinde pozitif etkiye sahip değildir (Emmons, 2005: 743; İlhan, 2009: 87; Linley vd., 2010: 7; Lyubomirsky, 2019: 214-216). Bu sebeple kişinin kendisine uygun önemli (kaliteli, nitelikli) yaşam amaçlarına sahip olması ve bu amaçlara doğru ilerlemesi uzun vadeli iyi oluş için esastır (Emmons, 2005: 734; Hafferon & Boniwell, 2014: 67). Arzulanan her amaç iyi oluş üzerinde aynı etkiye sahip olmadığı için insanların ulaşmaya çalıştığı tüm amaçlar arasında hangisi gerçekten önemli ve faydalıdır?

Son yıllarda amaçlar ve iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, insanların peşinde koştukları şeylerin “ne” olduğunu ele almıştır. *Öz belirleme teorisi* psikolojik sağlığın bir belirleyicisi olarak amaçların içeriğini (ne olduğunu) vurgulamaktadır. Bu teori, kişisel gelişim, ilişkiler, topluma katkı ve sağlık gibi içsel isteklerin (amaçların) temel insan ihtiyaçlarını (ilişki, yeterlik ve özerklik gibi) karşıladığını ve böylece iyi oluşu desteklediğini öne sürmektedir. İnsanlar ayrıca, zenginlik, şöhret, imaj gibi dışsal istekler elde etmek için de çaba göstermektedir. Ancak güç edinmek, başkaları tarafından takdir edilmek ve tanınmak gibi dışsal isteklere (amaçlara) odaklanmak psikolojik sağlığa zarar verebilmektedir (Romero vd., 2012: 51).

Öznel iyi oluş için temel ihtiyaçların karşılanması dünya çapında önemli bir değişkendir (Diener, 2012: 590-591). Bireyler ihtiyaçları ile uyumlu olmayan amaçları benimseyebilirler ve bu amaçlardaki başarı öznel iyi oluşu geliştirmemektedir (Diener vd., 1999: 289). Dolayısıyla iyi oluşu içeren iyi bir yaşam; yeterlilik, ilişki ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan güdüler, hedefleri ve davranışları içermektedir. Çünkü *iyi bir yaşam*, mutluluk ve haz duygularının yanında bir anlam ve tatmin duygusunu da içermesi gerekmektedir. Bu noktada temel psikolojik ihtiyaçlarla uyumlu içsel amaçlara (dışsal amaçlardan ziyade) sahip olmak önemlidir (Deci & Ryan, 2008: 9). Nitekim içsel amaçlar psikolojik ihtiyaçları karşılarken dışsal amaçlar psikolojik ihtiyaç tatmininden uzak amaçlardır (Williams vd., 2000: 1758). Türkiye’de

yapılan bir araştırmada ulaşılan sonuca göre içsel amaçlar temel psikolojik ihtiyaçların tatminine ve öznel iyi oluşa katkı sağlarken, dışsal amaçlara odaklanmak öznel iyi oluşun azalmasına yol açmaktadır. Dışsal amaçlara odaklanmak anlamlı olmasa da ihtiyaç tatminini azaltmaktadır. Aracılık ilişkisinde ise içsel amaçlar temel psikolojik ihtiyaçların tatmini üzerinden iyi oluşu artırmaktadır (İlhan, 2009: 97-99).

İyi oluşu ve yaşam amaçlarını etkileyen önemli bir değişken tüketim kültürü ve materyalizmdir. Tüketim kültürünün teşvik ettiği (Kasser, 2015: 84) ve materyalist amaçları temsil eden (Kasser, 2016: 493) dışsal amaçları arzulamak iyi oluşu olumsuz etkilemektedir. İyi oluş için içsel amaçlar daha önemli olmasına rağmen, bazı hayal ürünü mesajlar dış görünüş, zenginlik veya ünlü olmak gibi dışsal amaçlara odaklanmayı önermektedir. Ancak bu önerilerin gerçekçi olup olmadığı tartışmalıdır, çünkü gerçek mutluluğun dış faktörlerden ziyade içsel uyum ve amaçlardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Kasser & Ryan, 1996: 286). Yapılan deneysel bir çalışmanın sonucunda materyalist amaçlara ve değerlere daha fazla yönelmenin iyi oluşu azalttığı; bu tür amaçlara ve değerlere nispeten daha az önem vermenin iyi oluşu ve benlik saygısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Kasser vd., 2014: 1). Ayrıca bu çalışmada insanlar zaman içinde materyalist değerlere (yakın ilişki, topluma katkı ve kendini kabulden ziyade finansal başarı amacı) daha fazla öncelik verdikçe özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmaya yönelik psikolojik ihtiyaçlarının tatmininde azalma yaşamış ve ihtiyaç tatminindeki bu düşüş, zaman içinde iyi oluşun azalmasına yol açmıştır (Kasser vd., 2014: 8-18).

Yaşam amaçları, iyi oluş ile alakalı değişkenleri de etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalarda dışsal amaçlar sıkıntı ile pozitif ilişkili iken içsel amaçlar negatif ilişkili bulunmuştur (Kasser & Ryan, 1996: 285). İçsel amaçların önceliklendirilmesi daha az kaygı ve fiziksel semptomlarla ilişkili bulunduğu için (Kim vd., 2003: 285) içsel amaçlara önem vermek bu durumlara karşı önleyici olabilir. Bu nedenle iyi oluş finansal başarı, görünüm ve popülerliğe odaklanan dışsal amaçlar yerine kendini kabul, yakın ilişki ve topluma katkı gibi içsel amaçların peşinden koşmakla ilişkili olduğu görülmektedir (Schmuck vd., 2000: 238).

Dışsal amaçlar neden iyi oluşa zarar verebilmektedir? Dışsal amaçlara öncelik verenler diğer insanların onay ve görüşlerine odaklandıkları için kendi algı ve

anlamlarından uzaklaşabilmektedir. Bu sebeple dışsal amaçlara odaklananlar, benliklerine yabancılaşabilmektedir (Sheldon & Kasser, 2001: 44). Halbuki amaçların iyi oluşa katkı sağlaması için, kişinin kendi benliğiyle ve değerleriyle uyumlu olması gerekir. Bunun yanında, dışsal amaçlara odaklanan bireylerin yüzeysel ilişkilere yönelmesi, dışsal onayı esas alması (öz değerini veya benlik saygısının diğer insanların onayında aranması), sıkça sosyal karşılaştırma yapması ve dışsal amaçlarının tatmin edici aktivitelerin önüne geçmesi gibi durumlar, iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Kasser, 2002).

Ergenlik döneminde iyi oluş önemli hale gelmektedir. Ancak ergenlik dönemi, iyi oluşa zarar verebilecek bazı riskleri de içinde barındırmaktadır. Bir çalışmada, ergenlerin cinsel ilişkiye girmek, tütün, alkol ve esrar kullanmak gibi riskli davranışlarda bulunma olasılığının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu riskli davranışı önleyebilmek için ergenlerin doğru amaçlara odaklanmaları ve zamanlarını bu amaçlara yönelik kullanmasının önemli olduğu görülmektedir. Çünkü, ergenlerin dışsal değerlere daha fazla bağlı olmalarıyla daha riskli davranışlarda bulunmaları arasında pozitif bir ilişki olduğu, dışsal amaçların ergenlerin riskli davranış düzeyini pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Williams vd., 2000: 1756-1767). Dolayısıyla ergenlerin iyi oluşunun doğrudan ve riskli davranışlar yoluyla zarar görmemesi için dışsal amaçlar konusunda dikkatli olması gerekmektedir.

1.4.7. Din, Maneviyat ve İyi Oluş

İyi oluşun artırılması insanın psikolojik ve sosyal yaşamı için önemli bir amaçtır. Bu amaca katkı sağlayan alanlardan ikisinin psikoloji ve din olduğu söylenebilir. Nitekim psikoterapi, insanların ruhsal iyileşmesini hedeflerken, din ise ruhun kurtuluşunu amaçlamaktadır. Her ne kadar din, ruhsal iyileşmeyi veya hastalıktan korunmayı öncelikli amacı olarak görmese de, insanlara benzersiz bir güven, koruma ve bağlanma duygusu vererek sonuçları bakımından psikolojik ve psikoterapötik etki doğurabilmektedir (Frankl, 2018c: 71-72). Diğer taraftan dinî inanç ve bağlılık iyi oluş ile ilişkili olsa da tüm dindar insanların mutlu olduğu söylenemez. Ayrıca mutluluğa giden yol sadece dindarlıktan da geçmemektedir. Mutlu insanlar, yaşama anlam ve

amaç katan, dinden farklı kaynaklara ve gerekçelere sahip olabilirler. Ancak seküler mutluluğun sahip olduğu yüzeysel köklere rağmen dinin derin kökleri bireyin yaşamına amaç ve anlam kattığı noktalarda çok daha derin ve uzun soluklu bir iyi oluşa veya mutluluğa yol açabilir (Balcı, 2011: 167).

Dinin nihai ve temel amacı insanın manevi anlamda ruhsal kurtuluşu olsa da bir amacı da insanı mutlu etmek olduğu söylenebilir (Öz, 2001: 2-3). Ancak dinlerin amacı psikolojik veya dünyevi mutluluğu aşmaktır. Özellikle İslam dininde hem dünyevi mutluluk hem de ahiret mutluluğu önemsenmektedir. Dinlerin bu işlevi psikolojik araştırmalara da yansımaktadır. Alan yazına göre iyi oluşun artırılması noktasında önemli olan değişkenlerden biri din ve maneviyattır. Din(darlık) ve maneviyat ile iyi oluş arasında yapılan çalışmalarda pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir: *Dindarlık* (Anuştekin, 2023; Ergezen, 2024; Karaçalı, 2023; Öztürk, 2017; Şahin, 2024; Tura, 2019), *içsel dini yönelim* (Ardelt, 2003; Balcı, 2011; Göcen, 2024; Karşlı, 2019, 2021; Steffen vd., 2015), *dini yaşam* (Pür, 2022), *dini şuur* (Karşlı, 2019), *içsel dini motivasyon* (Balcı, 2011), *dini inancın gücü* (Byron & Miller-Perrin, 2009) ve *maneviyat* (Anum & Dasti, 2016; Holder vd., 2010, 2016; Jahan & Khan, 2014; Kalaycı, 2019; Saleem, 2017; Sarı, 2022; Sezgin, 2023; Solmaz, 2019; Şahin, 2023; Thauvoye vd., 2018; Toprak, 2018; Yoon vd., 2015) ile iyi oluş arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

İyi oluş noktasında dinî pratiklerin ve maneviyatın birlikte yaşanması önemlidir. Çünkü manevi unsurları olmayan ve kişisel deneyim taşımayan dinî ritüellerin yararı sınırlı olabilir. Yani, maneviyat, dinî faaliyetler ile psikolojik iyi oluş arasında önemli bir bağ olarak vurgulanmaktadır (Ivtzan vd., 2013: 926-927). Yoon ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada da dindarlık/maneviyata ilişkin iç deneyimler (günlük dinî/manevi deneyimler, öznel maneviyat) ve dış deneyimler (kurumsal dinî pratikler, özel dinî pratikler) ile ödomanik iyi oluş (yaşamın anlamı) ve hedonik iyi oluş (yaşam doyumunu ve pozitif duygu) arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Yoon vd., 2015: 139-142). Araştırmacılara göre dinî uygulamalar ve öznel maneviyat, Tanrı'yla yakın etkileşimi deneyimlemeden yetersiz/boş olabilir. Bu sebeple deneyimsel anlamda kutsalla ilişkiye olanak sağlayan günlük manevi ve dinî deneyimler önemlidir (Yoon vd., 2015: 142-143).

Maneviyat ve dindarlığın öznel iyi oluşu artırabileceği birçok yol olabilir. Örneğin dinî uygulamalara katılmak (örneğin, kiliseye veya camiye gitmek) sosyal bağları güçlendirerek toplumla bütünleşmeyi ve sosyal desteği artırabilir. Bunun yanı sıra, Tanrı veya ilahi bir varlıkla bireysel bir ilişkinin geliştirilmesi stresi azaltarak ve başa çıkma stratejilerini geliştirerek mutluluğu artırabilir. Dindarlık ve maneviyat, kişinin yaşamına anlam, tutarlılık ve amaç katabilir; öte yandan dinî veya manevi bir inanca bağlı kalmak, insanların daha sağlıklı yaşam tarzı seçimlerini destekleyebilir (Holder vd., 2010: 133). Dolayısıyla dindarlık ile yüksek iyi oluş arasındaki pozitif ilişki; bir anlam ve amaç duygusundan, dinî kurumlar ile bu kurumlar tarafından oluşturulan sosyal ağlardan ve destek sistemlerinden kaynaklanmaktadır (Diener & Ryan, 2009: 397).

Pozitif psikolojinin kurucularından Martin Seligman, "Gerçek Mutluluk" adlı eserinde dini inançların bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırma potansiyeline dikkat çekmektedir. Ona göre, sevgi, hoşgörü, aşkınlık ve merhamet gibi pozitif duyguların yanı sıra, tevazu, iyilik ve şükür gibi erdemlere yönlendiren dini inançlar, bireylerin mutluluğunu pekiştirebilmektedir. Ayrıca, dini yaşamın, sağlığa zarar verebilecek davranışlara karşı koruyucu bir rol üstlendiği ve fiziksel sağlığı iyileştirme noktasında da faydalı olabileceğini öne sürmektedir. Çeşitli dinler, uyuşturucu kullanımı, suç işleme ve sadakatsizlik gibi olumsuz davranışları yasaklarken, yardımseverlik, anlayış, ölçülü davranış ve çalışma gibi erdemleri teşvik etmektedir. Bu şekilde, din, bireylerin yaşamlarına anlam ve umut katma işlevi görmektedir (Seligman, 2020).

Maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkileri depresyon, anksiyete ve madde bağımlılığına odaklanarak inceleyen ve değerlendiren bir çalışmada araştırmacı bütün olarak manevi inançlar ve uygulamaların, daha iyi ruhsal sağlıkla ve özellikle daha az depresyon, kaygı ve madde bağımlılığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Manevi katılım/ilgi; sosyal desteği arttırmakta, sağlıklı yaşam ve başkalarıyla ilişki kurmak için kılavuzlar sağlamakta ve özellikle acı ve sıkıntının ortasında anlam ve amaç verebilmektedir (Koenig, 2010: 116-120).

Din ve maneviyat iyi oluşu artırmanın yanında iyi oluşun azalmasını önleyici *koruyucu* bir faktör de olabilir. Örneğin ergenlik döneminde olanları da kapsayan bir çalışmada kutsal bir dünyada yaşamının farkındalığı ve bir Yüksek Güç ile iki yönlü

bir ilişkinin (kişisel maneviyat) cesaret, iyimserlik, minnettarlık/şükran, affedicilik ve yaşamın anlamı ve amacı ile pozitif; depresyon ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca maneviyatın madde bağımlılığına karşı koruyucu olduğu da tespit edilmiştir (Barton & Miller, 2015: 829-840). Dolayısıyla buradan hareketle din ve maneviyat iyi oluşa zarar verecek durumlara karşı önleyici bir rol üstlenebilir.

Din, maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkiler ergenlik dönemindeki bireyler için önemlidir. Ergenlik döneminde dindarlığın ve maneviyatın ruh sağlığı ile olan ilişkisini dair elde edilen kanıtların incelediği bir çalışmada (meta-analiz) 1998 ve 2004 yılları arasındaki yayınlanmış yirmi makale incelenmiştir. Dindarlık ve maneviyatın yakından ilişkili yapılar olduğundan hareketle yapılan bu çalışmada incelenen konuların (dinin önemi, dinî başa çıkma, dua etme sıklığı, maneviyat ve Manevi iyi oluş) doğası gereği manevi ve dinî oldukları belirtilmektedir. Araştırmanın sonucunda çoğu çalışmanın (%90), yüksek dindarlık/maneviyat düzeylerinin ergenlerde daha iyi ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Wong vd., 2006: 161-163).

Yapılan bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşu ile benimsedikleri değerler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmada yer alan Tanrıya inanç değeri; dinin bir güvenlik, umut, yaşam amacı, iyi oluş ve başa çıkma kaynağı olarak algılanmasını içermektedir. Tanrı'ya inanma değeri ile memnuniyet arasında (hayata olumlu bakış açısı, benlik saygısı, yaşama sevinci ve depresif ruh halinin yokluğu gibi) pozitif bir ilişki bulunmuştur (Rask vd., 2002: 257-261). Ergenlik döneminde öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden biri dinî inançların gereğini yerine getirmektir (Eryılmaz, 2010a) ve ergenlerin dindarlık (Öztürk, 2017) ve maneviyatı (Vinothkumar, 2015) ile iyi oluşu arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada mutluluğun (iyi oluşun) farklı kaynakları olduğu ve bu kaynaklardan biri olarak dinin önemi incelenmiştir. Dinin kalıcı bir anlam sistemi oluşturması, sosyal destek sağlaması, olumlu duygulara yol açması, stresle başa çıkmaya katkı sağlaması sebebiyle iyi oluş için önemli olduğu; bireyin psikolojisinde bu konuların ele alınmamasının bir boşluk yaratacağı belirtilmektedir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların %74,7’si mutlu bir hayat için dinî inançlara ihtiyaç olduğunu %13,3’ü ise dinî inançlara bağlılığın şart olmadığını belirtmektedir.

Burada mutluluk için farklı kaynakları önemseyenler olsa da dinî inançları önemli görenler büyük çoğunluğu oluşturmaktadır (Balcı, 2011: 159-160).

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ-DİNİ İÇERİKLİ YAŞAM AMAÇLARI GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI

Birinci bölümde (kavramsal çerçeve) din/maneviyat, yaşam amaçları, kimlik gelişimi ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilere yönelik literatüre yer verilmiştir. Bütün bu alt yapıdan sonra bu bölümde Manevi Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programı tanıtılmakta ve program kimlik gelişimi ve iyi oluş bağımlı değişkenleri açısından ele alınmaktadır.

2.1. Programın Literatürel Arka Planı

Yaşam amaçları bölümünde görüldüğü gibi yaşam amaçları önemli bir ihtiyaç olup (Bannink, 2017: 161; Frisch, 1998: 173; Hafferon & Boniwel, 2014: 67), anlamlı, mutlu ve iyi bir yaşam için gerekli olan (Emmons, 2005: 733); aynı zamanda anlamsızlık ve varoluşsal boşluğa karşı koruyucu kalkan görevi görebilen (Corey, 2008: 159-161; Frankl, 2018b: 153-154, 2019a: 94-95) bir değerdir. Amaçlar insanın gelişiminde ve beden ve ruh sağlığının artırılmasında etkili bir değişken olduğu için insanın kendisiyle uyumlu faydalı amaçlar belirlemesi ve bunların peşinde koşması gerekir. Bu sebeple pek çok bilim dalı insanın ruhsal ve fiziksel sağlığını geliştirme noktasında amaçlardan faydalanabilir (Eryılmaz, 2012: 444)

Yaşam amaçları insanın gelişimi ve iyi oluşu noktasında bu kadar önemli olmasına rağmen genellikle insanlar amaçlar belirlemekte ve bunları takip etmekte zorlanmaktadır. Bunun yanında amaçlarına ulaştığı halde eskisinden daha fazla mutlu olmamaları da yaygın bir durumdur (Sheldon & Elliot, 1999: 482). Yani, amaçlara yönelik "her ilerleme faydalı değildir"; kişinin daha derin ilgi ve değerlerini ifade etmeyen amaçlara ulaşmak, ruh hali ve yaşam memnuniyeti açısından kişiyi eskisinden daha iyi bir duruma getirmeyebilir (Sheldon & Elliot, 1999: 493). Dolayısıyla hangi amaçların ulaşılmaz olduğunu, hangilerinin bizim yararımıza olmadığını ve hangilerinin gerçekten önemli olduğunu bilmek, anlamlı bir yaşam inşa etmek için çok önemlidir. Ortalama zekaya sahip bilinçli bir insan, hangi amaçların

önemli ve ulaşılabilir olduğunu ve hangilerinin geçici, önemsiz ve yanıltıcı olduğunu bilir (Emmons, 2005: 743).

İnsanlar istek ve arzuları doğrultusunda hareket ederler. Eğer insanların istek ve arzularının yönelebileceği amaçları yoksa, bu durum onların motivasyonunu ve etkinliğini azaltabilir. Çünkü amaçlar insanların enerjilerini, güçlerini ve potansiyellerini harekete geçiren temel ‘paradigmalardır’ (Bahadır, 1999: 65). Ayrıca insanların istek ve amaçları çeşitlilik göstermektedir. Bu istek ve amaçlar arasındaki rekabet, içsel çatışmalara yol açarak psikolojik enerjimizi tüketebilmektedir. Yaşanan bu içsel çatışmayı azaltmanın yolu gerekli talepleri gereksiz olanlardan ayırmak ve kalanlar arasından öncelik sırası yapmaktır. Amaçların iyi seçilmesi ve bu amaçlara sadık kalınması yaşama iyi oluş, uyum, düzen ve bütünlük katmaktadır. Aynı zamanda iyi amaçlar doğrultusunda kararlılıkla çaba göstermek yaşamın sonlarında geçmiş iyi yaşanmış olarak algılamaya katkı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2021: 322-325).

Yaşam amaçları ile ilgili önemli konulardan biri, takip edilen amaçların niçin seçildiğidir. Çünkü bu gerekçeler amaç belirleme ve gerçekleştirme motivasyonunu etkilemektedir. Din ve maneviyat amaç belirleme ve gerçekleştirme noktasında ele alınabilecek önemli bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Alanyazın incelendiğinde amaç belirlemede veya amaçları anlamlandırmada etkili olabilecek konulardan birinin bireylerin manevi-dinî bakış açılarının olduğu görülmektedir (Bahadır, 1999, 2018; Baumeister, 1991; Emmons, 2005; Hill & Pargament, 2003; Rye vd., 2013; Toprak, 2018, 2024). Ancak çok az insan kendini manevi olarak yeterli görmektedir. Bu insanlar kişisel bir bakış açısıyla (manevi iyi oluşun kişisel boyutu) hayatta anlam, amaç ve değerler arayışında kendisine rehberlik edecek yardıma ihtiyaç duymaktadır (Fisher, 2010: 116). Bir çalışmada ergenlerin amaçlarını desteklemede maneviyat ve dinin rolü vaka analizi yoluyla incelenmiştir. Araştırmacılar, gençlerin olumlu bir şekilde gelişim göstermesi için amaçların manevi ve dinî bir bağlamda desteklenmesinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü dini inançlar ve maneviyat, gençlerin yaşam amaçlarını belirlemelerinde yol gösterici ve destekleyici bir rol oynamaktadır (Tirri & Quinn, 2010: 211-213). Bu sebeple aile ve okul ortamlarında ergenlerin manevi gelişimini artırmaya yönelik eğitimler ve uygulamalar yapılmalıdır (Yahaya vd., 2012: 444). Çünkü manevi-dinî anlamda artan yeterlilik ve

farkındalık amaç seçimi sürecinde ergenlerin faydalı amaçlar seçmelerine ve faydasız olan amaçları elemelerine katkı sağlayabilir.

İnsanlar manevi ve dinî yönü olan varlıklardır. Bu bağlamda kendileri için amaç ararken din ve maneviyat konuları gündeme gelebilmektedir. Örneğin manevi ve dinî kavramları pozitif psikoloji müdahaleleriyle yeniden birleştirmenin yollarının değerlendirildiği bir çalışmada bu konuya vurgu yapılmaktadır. Tek Tanrılı geleneklerden gelen katılımcıların seçtikleri amacın Tanrı'nın iradesiyle uyuşup uyuşmadığı konusunda endişe duyabileceği ve bu nedenle dua etmeye, kutsal metinleri okumaya, bu metinler üzerinde düşünmeye veya dinî liderlere danışmaya yönelebileceği (manevi stratejiler) belirtilmektedir. Çünkü bir insan amaç belirlemek ve bu amaçları gerçekleştirmek için gerekli olan şeylerin neler olduğunu anlamakta güçlük çekebilme ve bunu anlamak veya öğrenebilmek için Tanrı'ya yönelebilmektedir. Dolayısıyla amaçlarına ulaşmak için Tanrı ile işbirliği yapmak isteyen dinî katılımcılar, Pargament'in (1997) işbirlikçi dinî başa çıkma stratejisini kullanabilirler (Rye vd., 2013: 481-485).

Yaşam amaçlarını manevi ve dinî açıdan ele almanın pek çok yolu bulunmaktadır. Örneğin, dünyanın dört bir yanında var olan manevi ve dinî gelenekler; eğitimler, hizmetler, ritüeller, rehberlik ve programlar yoluyla taraftarlarını ve diğer insanları, hayata *manevi bir mercekle* bakmaya teşvik etmektedir. Çünkü önemseyenler için din ve maneviyat, gündelik hayatın bir parçası olup sadece özel zamanlara ve günlere sıkıştırılabilecek bir inançlar ve uygulamalar sistemi değildir. Bunun yerine, din ve maneviyat, sürekli olarak aranacak, deneyimlenecek, teşvik edilecek ve sürdürülecek yaşam biçimleridir (Hill & Pargament, 2003: 68). Bu bağlamda geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programı da yaşam amaçlarını manevi-dinî bir bakış açısıyla ele alarak ergenlerin amaçlara olan yönelimlerini desteklemektedir.

Amaç içerikleri açısından düşünüldüğünde Kasser, içsel amaç ve değerleri (kendini kabul/kişisel gelişim, yakınlık/ilişki, topluma katkı/yardımseverlik, fiziksel uygunluk/sağlık) yansıtan pozitif psikolojinin iyi yaşam vizyonunun desteklenmesi ve dışsal amaç ve değerleri (finansal başarı/para, sosyal tanınma/şöhret/ ün, çekici görünüm/imaaj) yansıtan tüketim kültürünün maddi mal ve ürünleri elde etmeye

yönelik yaşam vizyonunun zayıflatılması gerektiğine dikkat çekmektedir. Kasser ve arkadaşları, pozitif psikologların dışsal değerleri ve amaçları destekleyen psikolojik ve sosyal süreçleri gözden geçirmek ve düzenlemek; içsel değerleri ve amaçları teşvik eden süreçleri beslemek amacıyla uygulamalar geliştirmesinin önemli olduğunu söylemektedir (Kasser, 2015: 87, 2016: 506; Kasser vd., 2014: 20). Dolayısıyla anlam ve tatmin duygusunu içeren iyi bir yaşam için temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan içsel amaçların (dışsal amaçlardan ziyade) önceliklendirilmesi gerekmektedir. Bu noktada farkındalık kazandıracak ve öz düzenleme yapmayı sağlayacak çalışmaların önemli olduğu ifade edilmektedir (Deci & Ryan, 2008: 9; Ryan & Deci, 2017: 292). Bu doğrultuda geliştirilen MADİYA-GR programı, içsel yaşam amaçlarına verilen önemi artırmak ve dışsal yaşam amaçlarına verilen önemi azaltmak için bireylerin manevi-dinî bakış açılarını önemsemektedir. Çünkü din ve maneviyat yaşam amaçlarını belirleme noktasında insanlara önemli bir farkındalık sağlayabilmektedir (Akgül, 2014: 155; Kara, 2020: 388-402). Dini şuur (Angın, 2022: 529), maneviyat (Akman, 2020: 43) ve dindarlık (Aydın, 2019: 247) ile farkındalık arasındaki pozitif ilişkiler bu desteğin olabileceğine işaret etmektedir. Dinler, özelde de İslam dinî kavram ve uygulamalarıyla insanın farkındalığını artırmakta ve yaşamlarını anlamlı değerler (amaçlar) doğrultusunda yaşamlarını teşvik etmektedir (Kara, 2020: 388-402).

Yaşam amaçları ile ilgili araştırmalar yapan bilim insanları, amaçları içeren grup rehberliği çalışmalarının önemine değinmektedir (Eryılmaz, 2013: 9-10; İlhan, 2009: 114; Toprak, 2018: 98-99). Eryılmaz (2013) eğitsel grup rehberliğinde, yaşam amaçlarını belirleme konusunun ele alınabilecek önemli bir konu olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda öğrencilere, yaşam boyu sürecek gelişimlerini destekleyecek amaç belirleme becerisi kazandırılabilir. Bu tür rehberlik çalışmaları, öğrencilerin kendi amaçlarını belirlemelerine yardımcı olarak, uzun vadede motivasyonlarını artırmalarını, daha sağlıklı kararlar almalarını ve olumlu sonuçlar elde etmelerini sağlayabilir (Eryılmaz, 2013: 9-10). İlhan (2009: 114) ise amaç içerikleri ile ilişkili olarak içsel yaşam amaçlarının önemine değinmekte ve kapsamlı rehberlik programları hazırlanırken içsel amaçların kazanılmasına yönelik daha çok etkinliğe yer verilmesi gerektiğini belirtmektedir. Toprak (2018, 98-99) da maneviyat,

yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkiye dair ortaya koyduğu modele yönelik yaşam amaçlarını (içsel ve dışsal yaşam amaçları) manevi açıdan ele alacak psikoeğitim programlarının geliştirilebileceğini önermektedir. Lisede çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenler ise, ergenlerin amaç belirlemede zorlandıklarını, faydalı olmayan amaçlar peşinde koşabildiklerini belirtmektedirler. Bu sebeple ergenlerin amaç belirlemelerine yönelik grup rehberliği çalışmalarının önemli olduğunu ve bu çalışmalarda din ve maneviyattan faydalanılabileceğini ifade etmektedirler (Toprak, 2024).

Alan yazında içsel ve dışsal yaşam amaçlarını içeren grup rehberliği programına rastlanılmamıştır. Ancak yaşam amaçları ile ilgili bazı programların geliştirildiği görülmektedir. Eryılmaz (2010), yaşam amaçlarını belirlemeye yönelik olarak Pozitif Psikoterapi ve Gelişimsel Rehberlik Bağlamında Ergenler İçin Amaçları Genişletme Programı'nı geliştirmiştir. Daha sonra grup rehberliği programını deneysel olarak uygulamış ve amaç belirlemeye katkı sağladığı sonucuna ulaşmıştır (Eryılmaz, 2010b). Eryılmaz, bu çalışmadaki grup rehberliği programını geliştirerek tekrar liseli öğrencilere uygulamıştır. Bu çalışmada da programın, ergenlerin yaşam amacı belirlemelerine ve yaşam doyumlarını artırmalarına katkı sağladığı sonucuna varılmıştır (Eryılmaz, 2012: 11-12). Ancak Eryılmaz'ın bu çalışmaları da dahil içsel ve dışsal yaşam amaçlarını kapsayan ve yaşam amaçlarını manevi ve dinî açıdan ele alan bir grup rehberliğine ve deneysel çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca alan yazında din ve maneviyatı temel alan programların ve uygulamalı deneysel çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak bu çalışmalar da yaşam amaçlarını içermediği gibi farklı bağlam, örneklem ve bağımlı değişkenlerle gerçekleştirilmiştir (Dönmez & Gürsu, 2024; Karagöz, 2020; Karakaş, 2014; Küçükköse, 2018; Özan, 2024; Şirin, 2013).

Alan yazında din/maneviyat ve yaşam amacını içeren bazı programlara ve uygulamalı çalışmalara rastlanılmıştır. Ancak bunlar doğrudan ve kapsamlı bir şekilde yaşam amaçları ile din ve maneviyatı ele almamaktadır. Pozitif eğitimin okullarda uygulanmasına yönelik hazırlanan bir çerçeve programda iyi oluşa katkıda bulunan yedi alandan biri, yaşamda amaç ve anlam duygusunu desteklemektir. Yaşamda amaç ve anlam duygusunu desteklemek için yer verilen uygulamalardan biri ise *maneviyatı*

keşfetme uygulamasıdır (Noble & McGrath, 2015: 1-5). Başka bir çalışmada ruh sağlığı sorunları yaşayan klinik gruplara yönelik hazırlanan bir psikoeğitim programı, katılımcıların dinî kaynakları, manevi mücadeleleri, bağışlamayı ve umudu tartıştığı yedi haftalık bir çalışmayı kapsamaktadır. Bu programın bir haftasında Emmons'un kişisel çabalar kavramı ile ilişkili olarak katılımcıların manevi yolculuklarında anlamlı amaçlar belirleme ve bunlara ulaşma noktasında kişisel çabalarını listelemeleri (oluşturmaları) teşvik edilmektedir (Phillips vd., 2002: 490-493). Bu çalışmalar yaşam amacına yer verse de yaşam amacı içerikleri açısından sınırlıdır.

Millî Eğitim Bakanlığı'nın Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanan Sınıf Rehberlik Etkinlikleri kitabının "Amaçlarıma Giden Yolda Değerlerim" adlı etkinliğinde kazanım olarak "Kişisel değerleri ile yaşam amaçları arasında bağ kurar" kazanımı verilmektedir. Bu etkinliğin bizim çalışmamızla benzer olan yanı, yaşama yönelik değerler ile amaçların uyduğu, kişisel değerlerin amaçların belirlenmesinde ve gerçekleştirilmesinde önemli olduğu üzerinde durmasıdır. Bu bağlamda kişisel değerler ve amaçlar listelenmiş, öğrencilerin bunlar arasında bağ kurmaları istenmektedir. Yaşam amaçları bizim çalışmamızdaki içsel ve dışsal amaçları kapsamaktadır. Sıralanan pek çok değerden biri ise manevi ve dinî değerlerdir. Ancak yaşam amaçları ile manevi dinî değerler arasındaki ilişki tek bir etkinlik içinde, yüzeysel ve sığ bir şekilde işlenmektedir (MEB, 2020a: 542-545). Bu çalışmada geliştirilen grup rehberliği programı, içsel ve dışsal yaşam amaçlarına her oturumda ayrı ayrı ve daha kapsamlı bir şekilde yer vermekte ve amaçları manevi-dinî açıdan ele almaktadır.

Çalışmamız, içsel amaçlara verilen önemi artırma; dışsal amaçlara verilen önemi azaltma noktasında din ve maneviyattan faydalanmaktadır. Çünkü materyalizmi ve bunlarla ilişkili dışsal amaçları azaltma stratejilerinden biri maneviyat değerini/amacını harekete geçirmek ve teşvik etmektir. Çünkü maneviyat, içsel amaçlar ile uyumlu iken dışsal amaçlar ile çatışmaktadır (Kasser, 2016: 502). Alan yazında din ve maneviyat ile yaşam amaçlarını birlikte ele alan deneysel bir çalışmada, manevi bir olayı hatırlamaya odaklanmanın materyalist amaçları azalttığı tespit edilmiştir (Stillman vd., 2012: 6). Kesitsel çalışmalar da dışsaldan ziyade içsel dini yönelimin, dindarlığın ve maneviyatın dışsal amaçlara verilen önemi azaltma, içsel

amaçlara verilen önemi artırma noktasında faydalı olabileceğini göstermektedir (Monis, 2021; Steffen vd., 2015; Toprak, 2018). Ayrıca dinler içsel amaçları önemli görüp teşvik ettiği ve dışsal amaçların riskleri hakkında insanları uyardığı için (Kasser, 2014: 366), manevi-dinî açıdan amaçlara önem vermeyi ve bunları aktifleştirmeyi sağlayan müdahaleler ve uygulamalar hem içsel amaçlar gibi sağlıklı amaçlarla tutarlı tutum ve davranışları (yani taşma etkisi) destekleyebilir hem de materyalist değerleri/hedefleri (yani tahterevalli etkisi) bastırmaya yönelik ek bir fayda sağlayabilir (Kasser, 2016: 501).

Alan yazında amaçların türü, niçin amaçların peşinden gidildiği ve bu amaçların bireylerin değerleri ile ne ölçüde uyduğu önemli görülen durumlardır (Hafferon & Boniwel, 2014: 137-138). Bu çalışmada ergenlerin yaşam amacının önemi ve içerikleri (*amacın türü*) hakkında farkındalık sahibi olmalarına; önem verdikleri amaçların manevi gerekçelerini (*amacın niçini*) ortaya çıkarmalarına; amaçlarını manevi ve dinî yönelimlerine uygun bir şekilde (*manevi değer ve yönelimleri ile uyumlu*) takip etmelerine destek olmak amaçlanmaktadır. Ayrıca ergenlerin yaşam amaçlarını manevi açıdan anlamlandırırken elde edecekleri manevi motivasyonla (manevi çabayla) amaçlarını başarılı bir şekilde takip etmelerine katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Dolayısıyla çalışmamızda içsel amaçları beslemek ve desteklemenin yanında dışsal amaçların risklerine dikkat çekmek için bu amaçlar manevi ve dinî açıdan ele alınmaktadır.

2.2. Grup Rehberliğinde Kullanılan Bazı Temel Kavram ve Uygulamalar

Bu bölümde MADİYA-GR programında önemsenen bazı kavram ve uygulamalara yer verilmektedir. Bu kapsamda din ve maneviyatın yaşam amaçlarını uygulamalı yönden nasıl destekleyebileceğine dair içeriklere yer verilmektedir.

a. Önleyici ve Gelişimsel Rehberlik

Bir sorunun ortaya çıkmasını önlemek ortaya çıkan sorunu düzeltmekten daha kolay, işlevsel ve faydalıdır. Amaçların insan yaşamında var olması yaşamın ilerleyen yıllarına katkı sağlamasının yanında olası riskleri de önlemeye katkı

sağlayabilmektedir. Önleyicilik konusu rehberlik uygulamaları içinde önemli bir yere sahiptir. Türkiye’de güncellenen sınıf rehberlik programlarında öğrencilerin gelecekte ortaya çıkabilecek sorunlara karşı hazırlıklı hale gelmeleri için gelişimsel, yeterlilik ve güç temelli rehberlik anlayışı ön plana çıkarılmaktadır (MEB, 2020c: 2-6). Rehberlik etkinlikleri kitabına bakıldığında 5,6,11 ve 12. sınıflarda yaşam amaçlarına ilişkin etkinliklere yer verilmektedir (MEB, 2020c).

Yaşam amaçları açısından önleyici uygulamalar, çocukların ve gençlerin tüketim toplumunun teşvik ettiği dışsal amaçlardan uzaklaşmalarına ve bunun yerine yaşamlarını içsel amaçlar doğrultusunda yaşamalarına yardımcı olmak için geliştirilebilir (Kasser, 2015: 97). Araştırmacılar öncelikle insanların içsel değerleri küçümsemek ve dışsal hedeflere gereğinden fazla değer vermelerini *önlemenin* daha iyi olacağını belirtmektedir (Kasser, 2015: 90). Dolayısıyla yaşam amaçlarının manevi ve dinî açıdan anlamlandırılması ve buna yönelik erken zamanda yapılan önleyici ve gelişimsel rehberlik çalışmaları sonraki zamanlarda ortaya çıkacak psikososyal ve manevi riskleri engellemeye veya azaltmaya katkı sağlayabilir. Çünkü din ve maneviyat insanları faydalı amaçlara teşvik ederek *gelişimsel* bir fayda sağlamanın yanında olumsuz amaçlara karşı uyarılarda bulunarak *önleyici* bir rol oynayabilir.

b. Ev etkinliği

Yaşam amaçları hakkında bilgi sahibi olmak önemli olmakla birlikte bu amaçların yaşama aktararak aktifleştirilmesi ve içselleştirilebilmesi de gerekmektedir. Çünkü aktivite ve düşünme birbirini tamamlamakta ve desteklemektedir. *Eylem kendi başına kör, düşünce ise acizdir* (Csikszentmihalyi, 2021: 324). Hedeflere ulaşabilmek için insanın hedeflerine karşı bağlı ve iyimser olması motive olmak anlamında önemli olsa da bunun yanında hedeflere yönelik atılacak gerçek adımlar (deneyimler, deneyim yaşatma) için somut davranışsal beceriler uygulanmalıdır (Sheldon & Kasser, 1998: 1328). Bu amaçla grup rehberliği sürecinde katılımcıların oturum sürecinde elde ettikleri farkındalığı yaşamlarına uygulamaları için ev etkinlikleri verilmektedir. Bu şekilde kazanımların yaşama aktarılması amaçlanmaktadır. Çünkü amaçlara yönelik deneyim yaşamak o amacın

önemini daha çok anlamaya katkı sağlamaktadır. Örneğin yardım etme deneyimini yaşamak, yardım etmenin daha iyi bir şey olduğunu anlamamıza katkı sağlamaktadır (Lyubomirsky, 2019: 228).

İçsel amaçlara yönelik etkinlik ve faaliyetler yapmak dışsal değerleri zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda insanların psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan deneyimleri de artırır. Yapılacak etkinlikler içsel ve dışsal amaçlar arasındaki farkı görmeye katkı sağlar. İçsel ve dışsal amaçlar arasındaki farkı görenler, hayatlarını yeniden düzenlemek için içsel amaçlara yönelebilirler (Kasser, 2015: 89). Dolayısıyla bilişsel anlamda içsel ve dışsal amaçlar arasındaki farkı görmenin yanında deneyimsel anlamda da bu farkı hissetmeleri önemlidir. Bu bağlamda Rye ve arkadaşları (2013) da amaç arayışı sürecinde olan kişiler için kullanılabilir manevi stratejilerden birinin ev ödevleri (etkinlikleri) olabileceğini söylemektedir (Rye vd., 2013: 485). Çalışmamızda da yaşama amacı ve içeriklerine yönelik farkındalığı artırmak adına manevi ve dinî içerikleri olan ev etkinliklerine yer verilmektedir.

c. Öz Düzenleme

İnsanların amaçlarını gözden geçirmesi ve dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçları önceleyebilmesi için sahip olması gereken özelliklerden biri özerk öz düzenlemeye sahip olmasıdır (Deci & Ryan, 2008: 9). Öz düzenleme kişinin ne hissettiğini ve ne yaptığını düzenlemesi (Seligman vd., 2005: 876); hedeflere ulaşmak ve standartlara uygun yaşamak için kendi tepkileri (düşünceleri, duyguları, dürtüleri, performansları ve diğer davranışları) üzerinde kontrol uygulamasıdır (Peterson & Seligman, 2004: 500). Yapılan boylamsal bir araştırmada öz düzenleme becerileri yüksek olan bireylerin de hedeflerinde ilerleme kaydettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Sheldon & Kasser, 1998: 1328). Dolayısıyla yaşamda kendin olarak var olabilmek için öz düzenleme (öz denetim) önemli bir değerdir. Yaşamında kendisi olarak var olabilen kişi hevesli, coşkulu ve değerlidir (Cüceloğlu, 2019: 158).

Öz düzenleme noktasında önemli konulardan biri *hazzı erteleme* konusudur. Bu, arzu duyulan şeye karşı verilecek ilk tepkilerin geçersiz kılınarak yerine daha iyi ve uyumlu olanların konulmasıdır. Günümüzde öz düzenlemeye zarar veren ve insanın

kendini kontrol etmesini güçleştiren şeylerden biri haz odaklı isteklerin karşılanmasını teşvik eden tüketim kültürüdür (Peterson & Seligman, 2004: 500-508). İnsanın bu tuzağa düşmemesi, düzenli ve verimli yaşayabilmesi için geleceğini göz önünde bulundurmalı ve günlük hazlarını erteleyebilmelidir. Yani insanın kendini yönlendirme konusunda ve zamanını değerlendirme konusunda disiplinli olması gerekir (Peck, 2020: 62). Çünkü vaktini arzuları ve istekleri doğrultusunda boş şeylerle geçirenler ve faydalı uğraşlar noktasında tembellik yapanlar, yaş ilerlediğinde anlamlı şeyler ortaya koyamadığı için pişmanlık duyacaktır. Zamanın çok çabuk ve verimsiz geçtiği duygusu ise insana acı veren bir duygudur (Payot, 2019: 70).

Özdenetim sahibi olmak yaşamın birçok alanına (yeme içme, para harcamak, seçim yapmak, kişiler arası ilişki ve davranışlar, cinsellik, düşünce) olumlu katkılar sağlamasına rağmen öz düzenleme yapamamak günümüzde kişisel ve sosyal sorunların merkezinde yer almaktadır. Bu sorunlar; uyuşturucu bağımlılığı ve kötüye kullanımı, alkolizm, sigara, suç ve şiddet, istenmeyen gebelik, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, okullarda başarısızlık, kumar, kişisel borç ve kredi kartı kötüye kullanımı, finansal tasarruf eksikliği, öfke ve düşmanlık, düzenli egzersiz yapmama ve aşırı yemedir (Peterson & Seligman, 2004: 500-506). Dolayısıyla bu tür sorunların önlenmesinde öz düzenleme becerisi önemli bir yeterlidir.

Payot, *İrade Terbiyesi* isimli kitabında, öz düzenlemeyle alakalı olarak irade terbiyesinin günümüzde çok daha önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Çünkü günümüzde şehvet, haz ve zevklere yönelik bir yaşam tarzının ön plana çıktığı ve buna yönelik istekler peşinde koşmanın insanın içsel bir boşluk hissetmesine sebep olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple kişinin doğru amaçlar için mücadele etmesi ve bu amaçlar için kendini (istek ve arzularını) kontrol etmesi ve düzenlemesi gerekmektedir. Din, bu anlamda insanların iradelerini güçlendiren ve isteklerini kontrol etmesini sağlayan bir işlev görebilmektedir (Payot, 2019: 198-200). İnsanların yaşamsal görevlerini ve kişisel amaçlarını gerçekleştirebilmesi için öz düzenleyici mekanizmalara önem verilmelidir. Din psikolojisi açısından önemli olan bu mekanizmalardan biri din ve maneviyattır (Emmons, 1998: 66).

Din, insanların amaçlarını dört farklı yoldan etkileyerek öz düzenlemeye katkı sağlayabilmektedir. Bu bağlamda, dinin amaç seçimi üzerinde belirgin bir etkisi

bulunmaktadır; bireylerin yaşamlarında neyin önemli olduğunu belirlemelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca din, bazı amaçları kutsallaştırarak onların önemini artırmakta ve bu amaçlara yönelik motivasyonu güçlendirmektedir. Din, aynı zamanda amaçlar arasındaki olası çatışmaları azaltarak bireylerin içsel dengeyi sağlamasına katkıda bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, amaçların nasıl içselleştirileceğine katkı sağlayarak bireylerin bu amaçlara yönelik tutum ve davranışlarını yönlendirmektedir (McCullough & Willoughby, 2009: 3).

Din(darlık) ve maneviyat insana yol gösterici ilkeler sunarak yaşamında öz disiplin sağlamaktadır (Exline & Rose, 2013: 87). Dinler öz denetimi geliştirmek yoluyla insanın erdemli davranışlarını teşvik etme gücüne sahiptir (Geyer & Baumeister, 2005: 412). Bu noktada ortaya koyduğu ahlaki kurallar, cennet ve cehennem gibi birçok dinî kavram, dinlerin merkezî bileşenleridir. Dinler bireylerin uygun ahlaki davranış standartlarına uyma beceri ve yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Bu tür bir öz-düzenleme sadece bireyin iyi oluşunu arttırmakla kalmamakta, aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ve toplum için de önemli faydalar sağlamaktadır (Falb & Pargament, 2014: 147).

Din, öz düzenleme yapmaya dair belirli ve net ölçütler ortaya koyarak insanları iyi olmayandan uzaklaştırmakta ve iyi olana sevk etmektedir. Özellikle tüketim kültürü doğrultusunda ortaya çıkan yetersiz ve çelişkili ahlaki standartların varlığı artsa da din hala inananlar için anlamlı ölçüt ve standartlar sunmaktadır. Din, yapılacak öz düzenleme sonucunda elde edilecek manevi kazanımlarla da insanları motive etmekte; dünyevi arayışları tamamen yok saymamakla birlikte bu arayışlara manevi anlam yüklenerek belirli ölçütler doğrultusunda elde edilmesine olanak tanımaktadır (Geyer & Baumeister, 2005: 413-424).

Dinler öz düzenleme noktasında bireylerin *iç gözlem* yapmasını kolaylaştırmaktadır. İslam da dahil birçok dinde insanlar, Tanrı'nın kendilerini sürekli izlediğine ve ne yaptıklarını bildiğine inandıkları için devamlı olarak kendi davranışlarını gözlemlenmeleri gerektiğini bilmektedir. Bunun yanında dinler erdemli olabilmek için müntesiplerini uygun olmayan arzu ve isteklerden sakındırmaktadır. İnsanlar uygunsuz arzu ve isteklerden uzaklaşabilmek için manevi açıdan uygun anlamlı yeni amaçlar belirleyerek bu amaçlardan güç alabilir. Uygunsuz arzu ve

hevesleri kapsayan amaçlardan böylece uzaklaşabilir. Dolayısıyla dinler uygunsuz arzu ve istekler konusunda insanların yaşamlarını kontrol edip yeniden düzenleyebilmeleri için manevi dinî içerikli amaçları teşvik etmektedir (Geyer & Baumeister, 2005: 413-424). Dindeki kurtuluş inancı da insanların yaşamını ve davranışlarını düzenlemesi noktasında bir amaç sağlar (Baumeister, 1991: 195-196). Mesela İslam dini açısından, Mü'minin Suresi, 115. Ayette Allah (c.c.), “*Sizi sırf boş yere yarattığımızı ve sizin artık huzurumuza geri getirilmeyeceğinizi mi sandınız?*” buyurarak insanın başıboş yaratılmadığını ve amaçlı olması gerektiğini belirtmektedir. Bu ayet işaret ettiği nihai amaç doğrultusunda insanın doğru amaçlar belirleyerek yaşamını düzenlemesi ve sorumluluk sahibi olması gerektiğine işaret etmektedir.

Manevi öz düzenleme, ergenlerle çalışılabilecek konulardan biridir. Manevi öz düzenleme bireylerin yaşamları üzerinde faydalı düzenlemeler yapmaya katkı sağlayabilir (Ekşi, 2022: 319-322). Daha güçlü dinî/manevi inançlara sahip bireyler, arzu ve sıkıntı gibi içsel deneyimlerinin daha fazla farkında olma ve bunları kabul etme eğilimindedirler. Uyumlu başa çıkma tepkilerine daha fazla güvenirlir ve daha iyi öz düzenleme becerileri geliştirirler (Borras vd., 2010: 2387). Sosyal kontrol teorisiyle tutarlı olarak manevi ve dinî ortamlar, insanın destekleyici ilişkiler kurmasına ve sorumlu davranışlarda bulunmaya motive edebilir. Bu ortamlar davranışların sosyal olarak kabul edilebilir amaçlar doğrultusunda şekillendirmeye yönelik bir işlev görebilir (Borras vd., 2010: 2386-2387). Ayrıca din ve maneviyatın ortak kavramı olan Kutsal, insanın işleyişi için önemlidir ve Kutsal bireysel amaçlara ve motivasyonlara tutarlılık kazandıran düzenleyici bir güç haline gelebilir (Pargament & Mahoney, 2021: 882).

İnsan amaçlarını seçerken önceliğini ulaşılabilir ve mutluluk getirecek olanlara vermelidir (Sayar, 2019: 21). Bu çalışmada kullanılan amaç belirleme formu (WOOP hedef stratejisi) bir öz düzenleme stratejisidir. Bu form üzerinden katılımcıların amaç belirlemeleri ve bunu gerçekleştirmek için öz düzenleme yapmaları teşvik edilmektedir. WOOP, tek başına hedef belirlemeye kıyasla hedefe yönelik çalışmayı önemli ölçüde artırmaktadır (Saddawi-Konefka vd., 2017: 456). Örneğin bir araştırmada içsel amaçları belirleme ve gerçekleştirmeye yönelik WOOP hedef stratejisi kullanılmış ve çalışmanın sonucunda materyalist amaç yöneliminin (dışsal

amaçların) azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Parker vd., 2020: 1-10). Yaptığımız bu çalışmada da form (WOOP) manevi-dinî içeriklerle zenginleştirilerek kullanılmıştır.

d. Amaçların Çerçvelendirilmesi

İnsanların isteklerini ve amaçlarını ifade etmelerine odaklanan pek çok çalışma yapılmıştır. Bunun yanı sıra bireylerin bu amaçları nasıl çerçvelendirdiği de önemlidir. Amaçları anlamlandırmaya yönelik çalışmalar, amaçları ve bu amaçlara yönelik faaliyetleri tanımlayabilir, neden gerekli olduklarını açıklayabilir veya potansiyel sonuçlarını ve yeni amaçlara açabilecekleri yolları gösterebilir (Ryan & Deci, 2017: 287). Amaçların değerlendirebileceği kaynaklardan biri de bireyin manevi-dinî bakış açısıdır. İnsan anlam arayan bir varlık olarak yaptıklarına bir değer yükler (Ayten, 2018: 123). Anlamlandırıcı bir sistem olarak din, bireyin anlam ve değer dünyasını şekillendirebilir (Holm, 2018: 24; Yıldız, 2006: 111). Dolayısıyla insan manevi kimliği veya manevi bakış açısıyla uyumlu değer, amaç ve davranışları daha da geliştirmeye ve yükseltmeye çalışır (Paloutzian, 2013: 116-117).

Dinler, insanların yaşamlarına anlamlı bir bakış açısı kazandırarak amaçlarına kaynaklık edebildiği gibi kişisel olarak anlamlı amaçları geliştirmeye yönelik benliğin ötesine odaklanmayı teşvik ederek yaşam amacını geliştirebilmektedir (Bronk, 2014: 113-117). Dinler, insanların hayatlarında ne kadar mutlu olduklarını, sahici bir mutluluğa ulaşıp ulaşamadıklarını ve bu noktada kendilerini gerçekleştirme hedeflerine sahip olup olmadıklarını anlayabilmeleri için gerekli bir çerçeve sunabilmektedir (Pett, 2012: 437). Din ve maneviyat bakış açıları, insanlara hayattaki nihai amaçları hakkında bir fikir vermesi yanında bu amaçlara ulaşmak için uygun yollar da sunabilir (Hill & Pargament, 2003: 68).

Maneviyat, dünyayı daha derinlemesine kavramanın bir yolu olarak kabul edilir. Dünyaya maneviyat gözlüklerinden bakanlar, kutsal olarak gördükleri her şeyi değerli birer kaynak olarak kullanır ve hayatın iniş ve çıkışları boyunca bu kaynaktan faydalanabilir (Bannink, 2017: 187). Kutsallaştırma olarak adlandırılan dinî/manevi önemin verilmesi için hedeflerin açıkça dinî/manevi olması gerekmez. Örneğin, insanlar düzenli olarak ebeveynliğe, evliliğe ve işe kutsal bir önem atfedebilirler

(Mahoney vd., 2005: 257-258; Ratchford vd., 2023: 59). Yani içeriğinde açıkça dinî veya manevi olmayan amaçlar veya çabalar manevi karakter ve önemle dolup taşabilir (Mahoney vd., 2005: 257-258).

Manevi yeniden çerçevelendirme bilişsel yeniden çerçevelendirme tekniğinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Soyut işlemler dönemi ile birlikte ergenlerin manevi ve dinî bakış açıları da gelişmektedir. Bu doğrultuda manevi yeniden çerçevelendirme ergenler için uygun bir teknik olduğu görülmektedir. Bu çerçevenin oluşturulmasında birey aktiftir, kendi manevi bakış açısı ön plandadır (Ekşi, 2022: 361-363). Yani ergenler gelişen manevi dinî bakış açılarından hareketle çeşitli konulara yeniden bir bakış açısı veya anlamlandırma ortaya koyabilmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın uygulanması sürecinde (MADİYA-GR içerisinde) katılımcı ergenlerin yaşam amaçlarına manevi ve dinî açıdan nasıl baktığı ve anlamlandırdığı önemsenmektedir. Ayrıca uygulamalarda kullanılan metafor, hikâye, ayet, hadis, şiir gibi içeriklerle amaçlara olan manevi bakış açısı zenginleştirilmektedir.

e. Niyet (Manevi Nedenler)

İnsanın takip ettiği amaçları neden takip ettiği önemli bir konudur. Bu konuda içsel ve dışsal amaçlara yönelik gerekçeler/nedenler gözden geçirilebilir (Ryan & Deci, 2017: 287; Sheldon & Kasser, 2001: 37). Çünkü amaçlarda niyet önemlidir ve yapılan araştırmalar, amaçları belirli uygulama niyetleriyle donatmanın başarıyı büyük ölçüde artırabileceğini göstermektedir (Gollwitzer & Schaal, 1998; Koestner vd., 2002: 236). Psikoloji sözlüğünde niyet: “*Belli bir hedefe yönelik olan, belli bir davranışın altında yatan gerekçe veya amaç; bir şeyi yapmaya yönelik dürtü. "Neden yaptın?" sorusunun cevabı.*” şeklinde tanımlanmaktadır (Budak, 2021: 518). Dinî kavramlar sözlüğünde ise niyet; “*Kastetmek, karar vermek, kalbin bir şeye yönelmesi, ne yaptığını bilerek yapmak anlamına gelir. Niyette kişinin kalpteki bir tercihi söz konusudur. Niyet her şeyin özü ve başıdır; adeta amellerin ruhu gibidir.*” şeklinde tanımlanmaktadır (Karaman vd., 2017: 539).

İnsanın niyetleri iradeyi ve dikkati etkilemektedir. İnsan niyet ettiği şeyler için daha çok irade ortaya koymakta ve dikkat etmektedir (Peck, 2020). Dolayısıyla insanın

iradesini ve dikkatini doğru yönlendirebilmesi için içinde taşıdığı niyetlerin ne olduğu önemlidir. İnsan iyi niyetlerle iyi amaçlar peşinde koşabilir ve dikkatini bu iyi amaçlara verebilir. Lyubomirsky'e, (2019) göre seçilen amaçlar içsel bile olsa her zaman bu amaçlara odaklanmak kolay olmayabilir. Çünkü takip edilen amaçlar için türlü sıkıntı, zorluk ve zahmet çekmek ve fedakarlıklarda bulunmak gerekebilir. Bu sebeple amaçların neden önemli olduğu, bu amaçları niçin istediğimiz ve bunlara tutku, istek ve çabayla bağlanmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla amaçlara tutkuyla bağlı olabilmek için amaçların niçin peşinden koştuğumuz önemlidir (Lyubomirsky, 2019: 226).

Lyubomirsky dışsal amaçları eleştirse de dışsal amaçların her zaman kötü olmadığını belirtmektedir. Bazen içsel amaçlarımız veya büyük hayallerimiz için imkân, destek veya kaynağa ihtiyaç duyabiliriz. Bu ihtiyaçları karşılamak için dışsal amaçlardan faydalanabiliriz. Örneğin çok çalışıp kazanılan para içsel amaçlar için bir kaynak yaratabilir (Lyubomirsky, 2019: 219). Para ve güç, insanı sevgi dolu bir amaca götüren bir araç olabilir. Mesela, birisi siyasi bir kariyere atılabilir ve elde ettiği gücü insanlığın refahı için kullanabilir. Ya da başka biri, para kazanmayı para için değil de çocuklarının eğitimini veya kişisel gelişimini desteklemek için isteyebilir. Bu insanlar için önemli olan şey, güç veya para değil, insanlık ve sevdikleridir (Peck, 2020: 107). Yani parayı anlamlı bir niyetle/şekilde kullanabilen insanlar paranın hizmet edeceği amaçların peşinden gitmeye güç yetirebilir (Frankl, 2018a: 120). Dolayısıyla *insan hayatının anlamını refahta, sosyal kimlikte bulamaz. Ancak içindeki niyetin saflığında bulabilir* (Cüceloğlu, 2021: 57).

İnsanın eylemlerini anlamlı kılan niyetleridir. İslam dinî, insanın amellerindeki niyeti özellikle dikkate almaktadır. Çünkü *yapılan ameller niyetine göre değer kazanır... Kişinin ibadet veya iyilik kastıyla yapmış olduğu mubah şeyler kendisine sevap kazandırır, aksine gösteriş veya başka dünyalık bir amaç uğruna yapılan ibadetler de makbul değildir* (Karaman vd., 2017: 539). Bir davranışın dinî veya dinî olmayan bir davranış mı olduğunu anlamak için arkasındaki nedenlere veya niyetlere bakmak gerekir. Örneğin sadaka vermek dinî veya dünyevi nedenlerden (motivlerden) kaynaklı olabilmektedir (Johnson, 1985: 26). Bu doğrultuda MADİYA-GR programı içerisinde, amaçlar gerekçelendirilirken Hz. Muhammed'in (s.a.v.) çok bilinen

“Yapılan işler niyetlere göre değerlendirilir. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır...” (Buhârî, Bed’ü’l-vahy 1, İmân 41, Nikâh 5;...) hadisi üzerinde durulmaktadır.

Niyet insanın göstermiş olduğu davranışların anlamını belirleyen şeydir. Bir kimseyi doğru anlamak için onun ne yaptığını anlamak kadar niçin yaptığını da anlamak gerekir (Hökelekli, 2020: 83). Çünkü davranışlar arkasındaki niyetle anlam kazanmaktadır. Niyetlerin ne olduğu davranışı olduğu kadar davranışların sonuçlarını da farklılaştırmaktadır (Johnson, 1985: 26). Amaçlar açısından düşündüğümüzde insanın takip ettiği amaçlarına bakarak onu anlamak istiyorsak sadece hangi amaçları takip ettiğini değil bu amaçları niçin takip ettiğini de anlamak gerekir. Ayrıca amaçlar içsel amaçlar bile olsa niyetten kaynaklı olarak bu amaca ulaşmak mümkün olmayabilir. Yani içsel amaçların varlığı önemli olsa da bunları gerçekleştirme olasılığını artırmak için amaçların niyetlerini güçlendirmek gerekir. Bu sebeple olumlu ve güçlü niyetler amaçlara bağlanmayı ve bunları gerçekleştirmek için çaba içinde olmayı sağlar (Lyubomirsky, 2019: 226). Amaçlardaki niyetler manevi-dinî niyetlerle güçlendirilebilir. Örneğin öğretmen olmayı, bir insan parasal yönden başka biri ise topluma katkı/hizmet için isteyebilir. Dolayısıyla bir insan öğretmen olma niyetini, sadece maddi yönden değil insanlığa hizmet etmek, eğittiği bireyleri Yaratanın kulu olarak görüp Allah’ın hoşnutluğunu kazanmak gibi niyetlerle genişletebilir ve güçlendirebilir.

f. Amaç Yazımı

Uygulamalı çalışmalarda faydalanılan etkinliklerden biri de yazma etkinliğidir. Belirli amaçlar ve kazanımlar doğrultusunda yazı yazılması bireylerin konu üzerinde düşüncelerini ve ilgili konular hakkında fikir üretmelerini sağlar. Alan yazında yapılan çalışmalarda yaşam amaçları hakkında yazmanın iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (King, 2001: 104; Lekes vd., 2012: 255-257; Oğuz Duran & Tan, 2013: 161).

İçsel amaçları etkinleştirmenin yararları üzerine yapılan bir deneysel çalışmada, öncelikle deney grubundaki katılımcılar, içsel (örneğin yakın ilişkiler kurmak) ve dışsal (örneğin ünlü olmak) amaçlar arasındaki ayrımı öğrenmiştir. Daha

sonra deney grubundaki katılımcılar en önemli iki içsel amacı seçmişler ve bu amaçların hayatlarındaki önemi hakkında kısa yazılar yazmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılar ise hayatlarının günlük detaylarıyla ilgili egzersizleri tamamlamıştır. Daha sonra dört hafta boyunca deney grubuna seçtikleri içsel amaçları hatırlatan ve bu amaçlar üzerinde düşünmeye davet eden haftalık e-postalar gönderilirken; kontrol grubu ise günlük egzersizleri ile ilgili benzer hatırlatıcı e-postalar almıştır. Sonuç olarak deney grubundaki katılımcılar, dışsal amaçlar (örneğin ünlü olmak) yerine içsel amaçlar (örneğin yakın arkadaşlara sahip olmak) hakkında yazmaya ve daha sonra bunları düşünmeye teşvik edildiklerinde, içsel amaçlara dışsal amaçlardan daha fazla öncelik verdiği ve iyi oluşlarının arttığı tespit edilmiştir (Lekes vd., 2012: 255-257).

Bu çalışmada da ergenlerin amaçlar hakkında düşünmelerine yönelik yazma çalışmalarına yer verilmiştir. Bu bağlamda amaç belirleme ve bu amaçları gerçekleştirmeye yönelik geliştirilmiş olan form (Saddawi-Konefka vd., 2017) kullanılmıştır. Bu sayede katılımcıların anlamlı amaç belirlemeleri, bu amacın olası sonuçlarını düşünmeleri, karşılarına engel çıkınca nasıl aşabileceklerini tespit etmeleri teşvik edilmektedir. Bizim araştırmamızın konusu doğrultusunda form, iki manevi içerik eklenerek bu çalışmada kullanılmıştır. Uygulamada katılımcılardan amaçları gerçekleştirmenin olası manevi-dinî sonuçlarını düşünmeleri ve yazmaları istenmiş ve bu amacı gerçekleştirmek için Allah'a dua etmeleri teşvik edilmiştir.

g. Şükür

Pozitif psikolojide geçerliliği kabul edilen uygulamalardan biri minnettarlık (şükür) çalışmalarıdır. Minnettarlık sahip olduklarımızı hatırlamanın ve nasipli olduğumuzu düşünmenin değerini vurgular. Dolayısıyla yaşamımızdaki nimetlerin ve güzelliklerin önemini daha fazla fark etmek için hızlı yaşam akışı içinde şükretmeye zaman ayırmak gerekir (Hafferon ve Boniwel, 2014: 165). Şükran üzerine gelişen literatüre rağmen, çocuklarda ve ergenlerde konuyla ilgili çok az araştırma yapılmıştır. Ancak Allah'a şükretme çocuk ve ergenlerin iyi oluşunu ve toplum yanlısı davranışlarını geliştirmek için kullanılabilir. Ayrıca kişilerin sahip oldukları şeylerin

Allah tarafından verildiğini fark etmelerinin ve bunun için Allah'a şükretmelerinin verilen bu nimetleri doğru ve anlamlı bir şekilde kullanmalarını destekleyebileceği ifade edilmektedir (Lambert & Veldorale-Brogan, 2013: 126).

Tüketim kültürü sahip olma yönelimi üzerinden bir yaşam tarzını teşvik ederken manevi değerleri yok etmekte ve insanı varoluşsal boşluğa sürüklemektedir. İnsanın şükürden uzak olması, sahip olmadıklarına odaklanmasına sebep olabilmektedir (Göcen, 2018: 101). İnsanlar zenginlik ve malların kendilerine mutluluk getirebileceğine inandıkları için sıklıkla materyalist amaçların peşine düşmektedir. Materyalist arayışlara çok fazla önem veren insanlar ise daha çok (zenginlik ve maddi mülk edinmenin anlamlı ilişkiler, toplum katılımı ve maneviyattan daha öncelikli olduğu insanlar) mutsuz olma eğilimindedir. Genel olarak yaşamlarından memnun değildirler, yüksek düzeyde olumsuz duygu ve düşük düzeyde olumlu duygu yaşama eğilimindedirler ve çeşitli ruhsal bozukluklar açısından risk altındadırlar. Bunun aksine, minnettar insanlar (başkalarının yardımsever eylemleri sayesinde hayatlarının zenginleştiğini kolayca fark eden insanlar) olağanüstü mutlu olma eğilimindedirler. Yüksek düzeyde olumlu, düşük düzeyde olumsuz duygular yaşarlar ve genellikle hayatlarından memnundurlar. Materyalist amaçlar olan dışsal amaçların azaltılmasında, şükran duymanın (minnettarlığın) bir panzehir olduğu düşünülmektedir (Polak & McCullough, 2006: 348-355). Alan yazında minnettarlığın, çocuklar ve ergenler için merkezi öneme sahip olduğu ve birçok olumlu sonuca (psikolojik iyi oluş, okuldan ve diğer alanlardan memnuniyet, olumlu sosyal ilişkiler ve muhtemelen önceliklere odaklanmayı) yol açtığı görülmektedir. Bu sebeple minnettarlık ergenlerin anlamlı amaçlarını gerçekleştirmelerine katkı sağlayabilmektedir (Bono & Froh, 2009: 85). Yapılan deneysel bir çalışmada teşvik edilen minnettarlık (şükran duymanın), yaşamdan daha yüksek memnuniyet ve daha düşük materyalizm ile sonuçlanmıştır (Lambert vd., 2009: 32).

Sosyal karşılaştırma insanların kendilerini diğer insanlarla karşılaştırarak kendisi hakkında bir değerlendirme yapmasıdır. Bu doğrultuda bireyler sosyal karşılaştırma yaparak dışsal değerlerin neden kendisinde olmadığını düşünerek hareket edebilmektedir. Şükür insanın olumsuz sosyal karşılaştırmalarının önüne geçerek (Göcen, 2018: 109) ve kendisinde olmayan maddi şeylere yönelik sahip olma

eğilimini zayıflatarak sahip olma yönelimi ile ilişkilendirilen dışsal amaçların da (Ryan vd., 1999: 1509-1510; Sheldon & Kasser, 2001: 42) azalmasına katkı sağlayabilir. Bunun yanında şükür yönelimi içsel amaçlara ilişkin hayattaki önemli şeylerin farkına varmayı ve bunlara şükretmeyi teşvik ederek içsel amaçlara daha çok önem vermeye katkı sağlayabilir. Dolayısıyla şükretmeyi teşvik eden yönüyle din, bireylerin kendi sahip olduklarına olan yönelimini artırarak hayatı düzenlemekte ve iki dünya mutluluğunu sağlayarak insanı varoluşsal boşluktan koruyabilir (Göcen, 2018: 101). Bu bağlamda çalışmamızda Allah'a şükretme ve diğer insanlara teşekkür etme uygulamalarına (Örneğin; minnettarlık mektubu, şükran ziyareti ve şükran günlüğü) yer verilmiştir.

1. Dua

Dua, Arapça bir kelime olup “çağırarak, seslenmek, istemek, yardım talep etmek” gibi anlamlara gelmektedir. Terim olarak dua, kişinin Allah'a yakarışı ve yalvarışıdır. Dua kişinin Allah ile ilişki kurması ve tüm benliği ile Allah'a yönelerek maddi ve manevi isteklerini arz etmesidir (Karaman vd., 2017: 128; Peker, 2011: 123). Dua tüm dinlerde görülmekte olup inancın en önemli göstergelerinden olan kadim bir dinî davranıştır. Her yer ve zamanda, namaz gibi hazırlık yapmaya gerek olmadan içinden geldiği gibi yapılabilmesi onun psikolojik ve manevi etkisini artırmaktadır (Göcen, 2020: 105; Koç, 2003).

Her din açısından dua önemli olmakla birlikte Müslümanlar için bazı ayetler özellikle dikkat çekmektedir. Mumin Suresi 60. Ayet: Rabbiniz şöyle dedi: “*Bana dua edin, duanıza cevap vereyim. Bana kulluk etmeyi kibirlerine yediremeyenler aşağılanmış bir hâlde cehenneme gireceklerdir.*”. Furkan Suresi 77. Ayet: (Ey Muhammed!) De ki: “*Duanız olmasa, Rabbim size ne diye değer versin! Siz yalanladınız. Öyle ise azap yakanızı bırakmayacak.*” Allah'ın "Mucip" ismi, özellikle dua edenlere tahsis edilmiş bir isimdir. Bu, Allah'ın dua edenlerin dualarına kesinlikle karşılık vereceğini anlamına gelmektedir (Ağılkaya Şahin, 2020: 221). Ayrıca Kur'an'da dua örnekleri bulunmaktadır. Örneğin:

Bakara Suresi 201. Ayet: *İnsanlardan öyleleri de vardır ki, “Ey rabbimiz! Bize bu dünyada da iyilik ver, öteki dünyada da iyilik ver; bizi cehennem azabından koru” derler.*

Neml Suresi 19. Ayet: *Onun bu sözünden dolayı Süleyman neşeyle gülümsedi ve “Ey rabbim!” dedi, “Gerek bana gerekse anne babama verdiğin nimete şükretmeye ve hoşnut olacağın iyi işler yapmaya beni muvaffak kıl. Rahmetinle beni iyi kullarının arasına kat!”*

Türkiye’de yapılan bir araştırmada dünyevi istek dualarının tarih boyunca olduğu gibi bugün de yaygın bir dua türü olduğu tespit edilmiştir. Hemen hemen her dinde inananlar sağlık, eğitim, iş, maddi kazanç ve pozitif ilişkiler kurmak amacıyla; yani mutlu bir yaşam için istek dualarına başvurmaktadır. İlgili araştırmada da katılımcıların büyük bir kısmı sıklıkla dua etmektedir. Ayrıca genel anlamda dindarlık ve manevi yaşamın özelde de duanın beden ve ruh sağlığını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacı din psikolojisinde yapılacak deneysel çalışmalarda dualara yer verilmesini önermektedir (Horozcu, 2010: 266-275). Ergenler açısından düşünüldüğünde dua ve ibadet gibi dinî uygulamaların psikolojik rahatsızlıklara karşı olumlu etkiler gösterdiği; dinî hayatları ve ibadetleriyle umut bulan ergenlerin stres, öfke, kaygı ve olumsuz düşünceler gibi zorlukları daha az yaşayabilecekleri söylenebilir. Bu sayede dua ve diğer ibadetler, ergenlik döneminin zorlayıcı ve sıkıntılı olarak kabul edilen bu yıllarını daha sağlıklı bir şekilde atlatabilirler (Koç, 2003: 395-396).

Doğulu filozoflara göre gelecek kaygısı amaçsızlık ve anlamsızlık şeklinde kendini göstermektedir. Bunun çaresi olarak da dua önerilmektedir. Varoluş korkusu olarak da görülen gelecek korkusunu aşmada duanın yıllardır önerildiği ve bunun insana umut ve güven verdiği düşünülmektedir. Ancak duanın yanında amacı gerçekleştirmeye yönelik aktif eylemler de gerekmektedir (Peseschkian, 2019: 104-105). Dua, inananların imkansızmış gibi görünen amaçlarını daha ulaşılabilir olarak algılamasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca manevi ve dinî kişi amacını gerçekleştirme sürecinde yalnız olmadığını, kutsalla bağlantı içinde olduğunu hissederek gelişimini ve çabasını devam ettirme motivasyonuna sahip olabilmektedir (Ahmed & Amer, 2015: 370).

Geleceğe dair amaçlar tasarlanırken amaçların kendisi kadar bu amaçlara eşlik edecek dualar da önemli hale gelebilmektedir (Mohan & Uys, 2006: 56). İnsanlar yaşamlarını daha iyi hale getireceğini düşündüğü amaçlar peşinde koşmaktadırlar. Ancak her amaç psikolojik ve manevi anlamda insana uyumlu olmayabilir. Bu noktada Rye ve arkadaşlarının da belirttiği gibi insanlar kişisel amaçlarının Tanrı'nın iradesiyle uygunluğu hakkında endişe duyup duaya yönelebilmektedir (Rye vd., 2013: 481-485).

İlahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, dua edenin niçin Allah'a dua ettiği ve dua etme amaçları sınıflandırılmıştır. Araştırmada dua etmeye yönelik gerekçelerden biri anlamsızlık, hayatın anlamı ve hayatın amacı olarak tespit edilmiştir (Dağcı, 2018: 100). Alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında dua etme sıklığı ile amaç duygusu arasında pozitif ilişkilerin olduğu bulunmuştur (Francis & Burton, 1994: 9; Francis & Evans, 1996: 16-17; Robbins & Francis, 2005: 83). Yani dua edenlerin hayatlarında bir amaç duygusu hissetme olasılığı daha yüksektir (Francis & Burton, 1994: 9). Dolayısıyla uygulamada tekrarlanan benzer sorulardan biri "*Sizi ve Rabbinizi memnun edecek bir amaç bulmak için Rabbinize dua edecek olsanız nasıl dua ederdingiz?*" *Amacınızı gerçekleştirmek için Allah'a dua etmek isterseniz nasıl dua ederdingiz?* sorusudur.

h. Metafor

Kökeni Grekçe "meta" (öte) ve "phrein" (taşımak) kelimelerinin birleşiminden türemiş olan "metafor" terimi, "bir yerden başka bir yere taşımak" anlamına gelmektedir. Metaforun terim anlamı ise bir kavramın başka bir kavramla çeşitli yönlerden ilişkilendirilmesiyle mecazî anlamların oluşmasıdır. Metafor, bir kavramı daha belirgin, etkileyici ve canlı bir şekilde ifade etmek için başka bir kavramı kaynak olarak kullanarak iki kavram arasında benzerlik, karşılaştırma, çağrışım veya yakınlaştırma ilişkisi kurmaktadır. Metafor, sadece bir kavramı etkili bir biçimde ifade etmekle kalmaz, aynı zamanda onu açıklamak, netleştirmek ve somutlaştırmak amacıyla da kullanılır (Koca Sarı, 2012: 1). Bilişsel davranışçı terapiler ve farkındalık temelli psikoterapilerde metaforlar önemli bir rol oynamaktadır. Metaforların etkili ve

anlaşılır olması için, kültürel ve ortak geçmişin unsurlarından (örneğin, Mesnevi gibi) seçilmesi oldukça önemlidir (Ak vd., 2014: 135).

Bu çalışmamızda katılımcıların yaşam amaçlarını anlamlandırmalarında kullanılan metaforlardan biri yol metaforudur. Landau ve arkadaşları (2017) öğrencilerin mevcut ve olası kimlikleri arasındaki soyut bağlantıyı kavramalarına yardımcı olabileceği düşünülen metafordan birinin yolculuk metaforu olduğunu belirtmektedir. Bir yolculuk metaforunun bilişsel anlamda hedef arayışını anlamaya yardımcı olduğu için yapılacak çalışmalarda işlevsel olabileceğini belirtmektedir (Landau vd., 2017: 279). Örneğin; “Hayatta hangi yollar (amaçlar) üzerinde gidiyorsun? Üzerinde yürüdüğün en belirgin yol (amaç) nedir? Yolun sonunda nereye varmak istiyorsun? Bu yolda nelerle karşılaşabilirsin? Bu yolun güçlükleri nelerdir? Varmak istediğin nokta hangi açılardan seni mutlu edecek? Uzun vadede gerçekten seni mutlu edecek mi?” gibi sorular, amaçlar üzerinde düşünmeye, amaçları gözden geçirmeye, yeni amaçlar belirlemeye katkı sağlayabilir.

Türk İslam kültürü metaforlar açısından oldukça zengindir. Kur’an’da, hadislerde, tasavvuf geleneğinde ve edebiyatta metaforlar çokça yer almaktadır. Bu çalışmamızda şiir, atasözü, hikâye ve ayetlerde geçen metaforik unsurlardan faydalanılmıştır. Örneğin dilin yaratıcı kullanımlarından biri şiirdir. Mısralar bilince şekil vermektedir. Bazen şiirde geçen tek bir kelime dahi yeni bir dünyaya pencere açmaya ve zihni içsel bir yolculuğa çıkarmaya yetebilir (Csikszentmihalyi, 2021: 193). Bu çalışmada örneğin Aşık Veysel’in Uzun İnce Bir Yoldayım şiiri ve Kur’an’da çokça geçen yol ile ilgili metaforlar (Örneğin Tekvîr Sûresi 26. Âyet: *Hal böyle iken nereye gidiyorsunuz?*) kullanılmıştır.

1. Öykü kullanımı

Kitaplar, yaşamın anlamını öğretirken hayata farklı bakış açılarıyla bakabilmeyi sağlar. İnsan hikâyelerdeki kişi ve olaylar ile arasındaki benzerlik ve farklılıkları görebilir. Böylece hikâyeler aracılığıyla, kendi güçlü yanlarını keşfedebilir, olumlu değerleri kazanır, sorun çözme becerileri gelişir, diğer insanlarla ilişkilerini ve kendi yaşamını düzenleyebilir. Bir terapi yöntemi olan bibliyoterapi ise,

bireylerin temel ihtiyaçlarını anlamalarına yardımcı olmak, iyileşmelerini desteklemek ve kişisel gelişimlerini sağlamak amacıyla kitaplardan faydalanma sürecidir. Yani bibliyoterapinin kullanım amacı kitaplar aracılığı ile insanın kendisini tanınmasına ve iç görü kazanmasına yardımcı olmaktır (Öner, 2007: 134-136).

Öyküler etkileşimlidir, çekici niteliğiyle öğretir, direnci kırar, hayal gücünü besler, sorun çözme becerilerini geliştirir, olası sonuçlara ışık tutar, karar vermeyi destekler ve iletişimi güçlendirir. Öyküler bizlere değerleri, standartları ve kabul edilebilir davranışları; yaşamımızda karşımıza çıkan güçlükleri ve geleceğe yönelik sorunları nasıl aşabileceğimizi öğretirler. Öykülerin etkileyici gücü dünyanın en bilinen öğreticileri tarafından da kullanılmıştır. İsa ve Buda öğütler yerine kısa öyküler kullanmıştır. Sufiler ve Zen Budistleri derin anlamları olan öyküleri ile meşhurdurlar. İncil’de On Emir gibi doğrudan ve kuralcı emirler yanında ana iletişim biçimi olarak öyküler bulunmaktadır (Burns, 2021: 5). İslam’da ise Kuran’da geçen kıssalar, hadis, siyer ve İslam tarihine dair kaynaklarında geçen olaylar ve yaşanmışlıklar ve menkıbeler örnek verilebilir. Gerçekten masal ve öyküler önemli hayat dersleri vermenin, yaşama dair içerikleri, değerleri ve kültürü nesilden nesile aktarmanın evrensel bir yoludur (Burns, 2021: 5; Öner, 2007: 136).

Manevi-dinî içerikli hikâyeler bireylerin hikâyede geçen manevi karakterlerle bağ kurup kendi hikayesini/yaşamını gözden geçirmesine katkı sağlamaktadır. Bu noktada elde edilen farkındalık, katılımcılar için güç ve tatmin sağlayan bir kaynak olabilmektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda çoğunlukla Tevrat ve İncil’den alınan hikayeler kullanılmıştır. Ancak ülkemizde hem Kur’an-ı Kerim’de hem de hadislerde yer alan kıssalar hem de İslam kültürü doğrultusunda ortaya konulan hikayeler zengin bir kaynak olarak mevcuttur (Sevgi Yalın, 2017: 203-204). Dolayısıyla araştırmacılar ve uygulayıcılar için bu kaynakların varlığı önemli bir değerdir.

Öyküler sadece ne olduğu ile ilgili değil gelecekte de ne olacağını anlatabilir. Yani dinlediğimiz öyküler yalnızca geçmişin ne olduğunu tanımlamakla kalmaz geleceğimizi belirlemeye de ışık tutabilir (Burns, 2021: 17). Nitekim bir grup rehberliği içerisinde Pozitif Psikoterapi öykülerine yer verilmiş ve bu öyküler, sürece katkı sağlamış ve amaç belirleme konusunda ergenlerin motive olmalarını sağlamıştır

(Eryılmaz, 2010: 63). Bu çalışmada manevi-dinî içerikli öyküler kullanılarak, öyküler üzerinden gelecek yönelimine katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

i. Kutsal Metin Okuma

Kutsal kitaplar dinlerin temel kaynaklarıdır. İnsanlar bu kitapları, Yaratıcıyla bağ kurmak, O'nu tanımak, O'nun kurduğu düzeni ve kendilerini anlamak, varoluşlarına anlam kazandırmak gibi amaçlarla okumaktadır. İnanan kişiler, kutsal kitapla iletişim kurar, kendilerini bu kitaba açar ve böylece kitabın sunduğu mesajları derinden hissedebilirler (Ceylan, 2013: 80). Dinî metinleri okumanın önemli psikolojik etkileri olmaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmada Kur'an okumak okuyana duygu ve düşünce açısından geliştirmektedir. Okuyana belli oranda psikolojik olgunluk, öz güven ve sosyal saygınlık kazandırmakta; sorumluluk duygusunu geliştirme, hayattaki anlamı artırma, sosyal kimliklerinin gelişmesine ve ergenlikle birlikte ortaya çıkan dinî şüphelerin azalmasına katkı sağlamaktadır (Kılıç, 2010: 68-95).

İnsanlar kişisel amaçlarının Kutsalın (Allah, Tanrı) iradesiyle uygun olup olmadığını anlamak için kutsal metinleri okumaya ve araştırmaya yönelebilir (Rye vd., 2013: 481-485). Bahadır (2018) yaptığı çalışmada dinî inançların amaç üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmış ve Kur'an'ın yaratılışın mutlak bir amacı olduğunu çeşitli vesilelerle tekrarladığını (Yunus 5; Sad 27), mesajlarının ve hükümlerinin insanı amaçlı olmaya ve hedeflerini belirlemeye yönlendirdiğini belirtmektedir. Bu anlamda yakın ilişkileri (Tevbe Suresi- 71) ve topluma katkıda bulunmayı (Bakara Suresi- 177) teşvik eden ayetleri örnek olarak vermekte ve ayetlerin bu davranışları amaç edinmeye teşvik ettiğini belirtmektedir. Benzer şekilde hadislerin inananların zamanlarını amaçsız geçirmemelerini, amaçlı ve aktif bir yaşamı teşvik ettiğini ifade etmektedir (Bahadır, 2018: 177). Bu çalışmamızda amaç içerikleri hakkında konuşulurken pek çok ayet ve hadis ele alınmıştır.

j. Manevi İçerikli Sorular (Tefekkür veya Düşünme)

Düşünceler duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Bu sebeple amaçlarını gerçekleştirme noktasında insanların amaçları hakkında ne düşündükleri önemlidir. Çünkü akılcı olmayan yerleşik düşünceler amaçlara ulaşmayı engellerken akılcı yerleşik düşünceler ise amaçlara ulaşmayı sağlamaktadır (Köroğlu, 2014: 33). Bunun için temel amaçlarımızdan biri düşüncelerimizi, görüşlerimizi, tutumlarımızı, inanışlarımızı, yaşam felsefemizi tanımak ve tanımlamak; 'kendi kendimizle iletişim kurabilmek' olmalıdır. Kişinin yerleşik düşüncelerini görebilmesi ve ortaya çıkarabilmesi için kendi kendine soracağı sorular önemlidir (Köroğlu, 2014: 62). Dolayısıyla bir amaca çok fazla enerji harcamadan önce bu amacın önemi, işlevi ve faydasını anlamaya yönelik sorular sormak son derece değerlidir (Csikszentmihalyi, 2021: 324).

İnsanlar yaşam amaçları hakkında akılcı sorgulamalar yaparak daha sağlıklı amaçlara ve bunlara ilişkin sonuçlara ulaşabilir. Yaşam amaçları hakkında şu sorular sorulabilir: Uzun vadeli yaşam amaçlarım var mı? Bu amaçlar benim için neden önemli? Bu amaçların sonuçları neler olabilir? Peşinden koşulan hangi amaçlar insanın doğasına daha uygundur? Yanlış olduğunu bile bile takip ettiğim amaçlar var mı? Bu amaçlar gündeme geldiğinde zihnimden neler geçiyor? Bu amaçlar benim için ne anlam ifade ediyor?

İnsanların amaçlarını manevi açıdan anlamlandırmak ve yaşamlarına yansıtılabilmek için manevi sorular üzerinde tefekkür edebilir. Kişisel çabalarını nasıl kutsallaştırılabileceğine dair sorular sorarak maneviyatlarını günlük yaşamlarına entegre etmenin yollarını araştırabilirler (Mahoney vd., 2005: 258). Bu çalışmamızda katılımcıların içsel ve dışsal yaşam amaçlarını değerlendirebilmeleri için manevi-dinî içerikli sorulara yer verilmiştir.

k. Modeller (Manevi Modeller)

Sosyal bir varlık olan insanın çevresindeki insanlarla pozitif ilişkiler kurması ve olumlu rol modellerinin olması psikososyal gelişime katkı sağlamaktadır. Özellikle kimliğini kazanma sürecinde olan ergenlerin olumlu özdeşim kuracağı yetişkin

modellerine ihtiyacı vardır. Onlar kendisine saygı duyan, yargılamadan dinleyen, güvendiği ve sevdiği birilerinin görüşlerini önemser ve ona benzemeye çalışır. Ergenin çevresinde özdeşim kuracağı olumlu modellerin olması ise sağlıklı bir kimlik gelişimine katkı sağlar (Erden & Akman, 2006: 95).

Gençlik hayranlık ve tutkuların yoğun olduğu bir dönemdir. Onlar bu dönemde aile etkisinden uzaklaşarak kendilerine yeni örnekler belirlerler. Öğretmenlerden siyasi liderlere kadar çeşitli kişilere hayranlık duyarlar ve onlara benzemeye çalışırlar. Ancak zamanla fikirleri değişebilir ve yeni bir örnek seçebilirler. Bu sürekli değişen hayranlıklar, onların gelecekteki hedefleriyle ilgilidir. Kendi kişiliklerini, amaçlarını ve ülkülerini oluştururken başarılı ve örnek olarak gördükleri insanlardan etkilenirler. Bu süreçte genç, kendine uyacak giysiyi buluncaya dek giysi değiştiren bir insana benzetilebilir (Yörükoğlu, 2019: 380).

Sosyal öğrenme teorisiyle tutarlı olarak ergenlerin manevi-dinî yönü olan sevdikleri birini kendilerine rol model almaları ve bu kişilerle özdeşim kurlmaları onların bir amaç ve sorumluluk duygusu geliştirmesine katkı sağlayabilir (Borras vd., 2010: 2387). Çünkü bireylerin model aldığı veya önemseydiği kişilerle yaptığı maneviyatla ilgili sohbetler geleceklerini şekillendirmeye ışık tutabilmektedir (Mohan & Uys, 2006: 58). Ergenler bu insanlarla sohbet ederken onların amaçlarını neden seçtiklerini, amaçlarının içindeki manevi ve dinî içerikleri, bu amaçların dünyevi ve manevi-dinî sonuçlarını görmelerini sağlayabilir; model aldığı kişinin amaçları için gösterdiği çaba ve fedakarlıkları örnek alabilir. Bu da onların kendi amaçlarını gözden geçirmeleri için bir referans veya farkındalık işlevi görebilir. Bu çalışmamızda bazı oturumlarda ergenlerin sevdikleri birileri ile görüşmeleri, onlarla sohbet etmeleri istenmiştir.

1. Pozitif İmajinasyon

İmajinasyon imgelem (hayal dünyası) demektir (TDK, 2019: 1180-1182). *Zihni kullanmanın en basit yöntemlerinden biri hayal kurmaktır: Zihinsel görüntüler hâlinde bir dizi olayı oynatmaktır* (Csikszentmihalyi, 2021: 178-179). Gerçeklerden kopmadan, hayalperest olmadan geleceği hayal etmek bu günü daha doğru ve anlamlı

yaşamaya katkı sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2019: 150). Ergenlik dönemiyle birlikte bilişsel gelişim artmakta, soyut düşünme gelişmektedir. Bu doğrultuda bireyler gelecekteki olasılıklara yönelik hayali yolculuklar yapmakta, bu olasılıkları düşünmeye başlamakta ve gelecekteki olabilecek bu hallerinden etkilenmektedir (Santrock, 2020b: 25).

Pozitif imajinasyon amaç belirleme ve beceri geliştirme sürecinde kullanılmaktadır. Burada zihnin imgelem oluşturması yani hayal kurmasından faydalanılmaktadır. Bu noktada Bannink kitabında “*Mümkün olan en iyi halinizi gözünüzde canlandırın.*”, “*Gelecekteki halinizin size teşekkür etmesini sağlayın.*”, “*Gelecekteki halinize mektup yazın.*”, “*Daha yaşlı ve daha akıllı bir halinizi hayal edin.*”, “*Bir yıl sonrasını tarif edin.*” gibi pek çok uygulama örneği sunmaktadır. Geleceğe dair amaçlar belirlemek ve bu amaçların sonuçlarını, nasıl elde edileceğini hayal etmek ve daha sonrasında yaşamımızı buna göre düzenleyebilmek, stratejiler belirlemek insana özgü önemli bir kapasitedir (Bannink, 2017: 89-101; Csikszentmihalyi, 2021: 179). Bu çalışmada öz gelecek yazma uygulamasında gelecekte olunabilecek en iyi hallerini hayal etmeye yönelik yazma çalışması yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların uygulamalarda belirlenen somut amaçlarını gerçekleştirmeleri durumunda ortaya çıkabilecek psikososyal ve manevi sonuçları hayal etmeleri/düşünmeleri teşvik edilmiştir.

2.3. Programın Oturumları, Kazanımları ve İçeriği

Bu çalışmada katılımcılara uygulanan Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programının oturumları ve kazanımları Tablo 6’da gösterilmektedir. Ardından programın içeriği ve akışı hakkında bilgilere yer verilmektedir. Programın tamamına (işlem basamaklarına, tüm içerik ve etkinliklerine) ise Ek 4’ten ulaşılabilir.

Tablo 6. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Grup Oturumları ve Kazanımları

Oturumlar	Oturum İsmi	Kazanımlar
1. Oturum	Yaşam Amacı(m)	Yaşam amacını ve önemini kavrar.
2. Oturum	Yaşam Amacı İçin Din ve Maneviyat	Yaşam amaçlarını belirlemede ve gerçekleştirmede din ve maneviyatın önemini fark eder.
3. Oturum	Manevi-Dinî Açından Yaşam Amaçlarını Sıralama	Manevi-dinî açıdan yaşam amaçlarını önemine göre sıralar.
4. Oturum	Manevi-Dinî İçerikli Kendini Kabul (Kişisel Gelişim) Amacı	Kişisel gelişim amacının önemini kavrar. Kişisel gelişimin manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
5. Oturum	Manevi-Dinî İçerikli Yakın İlişki Amacı	Yakın ilişki amacının önemli bir amaç olduğunu kavrar. Yakın ilişkiler kurmanın ve sürdürmenin manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
6. Oturum	Manevi-Dinî İçerikli Topluma Katkıda Bulunma Amacı	Topluma katkıda bulunmanın önemli bir amaç olduğunu kavrar. Topluma katkıda bulunmanın manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
7. Oturum	Manevi-Dinî İçerikli Fiziksel Sağlık Amacı	Kişisel sağlığı sürdürmenin önemli bir amaç olduğunu kavrar. Kişisel sağlık amacının manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
8. Oturum	Manevi-Dinî Açından Maddi Başarı (Para, Zenginlik) Amacı	Paranın insan yaşamı için önemini ve parayı aşırı önemsemenin olası risklerini kavrar. Maddi başarı amacını manevi-dinî açıdan anlamlandırır ve değerlendirir.
9. Oturum	Manevi-Dinî Açından Fiziksel Görünüm (İmaj, Çekicilik) Amacı	Fiziksel görünümü aşırı derecede önemsemenin olası risklerini kavrar. Fiziksel görünüm amacını manevi-dinî açıdan değerlendirir.
10. Oturum	Manevi-Dinî Açından Sosyal Tanınma (Popülerlik, Ün) Amacı	Popüler olmayı aşırı derecede önemsemenin olası risklerini kavrar. Popülerlik amacını manevi-dinî açıdan değerlendirir.

Birinci Oturum: Yaşam Amacı(m)

Oturumun amacı: Bu oturumda "Yaşam Amacı" konusu işlenmekte ve katılımcıların yaşam amacı ve önemine ilişkin farkındalık kazanması amaçlanmaktadır.

Oturum tanışma ve ısınma oyunu ile başlamaktadır ve ardından grup amaçları hakkında bilgi verilmektedir. Grup dinamiği, iş birliği ve işleyiş açısından grup kuralları belirlenmektedir. Grup kurallarının katılımcılarla birlikte belirlenmesi, ortak bir anlayışın ve güven ortamının oluşmasına olanak tanımaktadır. Bu, katılımcıların görüşlerini rahatça paylaşmalarını ve etkinliğe daha bağlı olmalarını sağlamaktadır.

Daha sonra oturum, katılımcıların yaşam amacı üzerine derinlemesine düşüncelerini sağlamak ve bu konuda farkındalık geliştirmelerini hedefleyen yapılandırılmış bir süreç ile tamamlanmaktadır. Bu bağlamda yaşam amacının ne olduğunu tanımlamaları, metafor üretmeleri istenmektedir. Buradan hareketle amaç kavramının insan yaşamı için ne kadar önemli olduğuna dikkat çekilmektedir. Şekil 5’de gösterilen ve oturumun etkinliklerinde bulunan *Yolunu Arayan İnsan* resmi (Sizce bu insan hangi yoldan gitmelidir?) üzerinde katılımcıların düşünmesi sağlanarak insanın yol ayrımalarında yolunu belirleyebilmesi için nereye gitmesi gerektiğini bilmesinin önemi üzerinde durulmaktadır. Bu şekilde yaşam amacı gibi soyut bir kavramın metaforlarla ve görsellerle anlatılması, katılımcıların bu konuyu daha somut ve anlaşılır bir şekilde içselleştirmelerine yardımcı olmaktadır. Metaforlar, farklı düşünme biçimlerini teşvik etmektedir ve katılımcıların kendi yaşamlarına dair daha kişisel ve anlamlı çıkarımlar yapmalarını sağlamaktadır. Ardından hayatta yaşam amacı olan ve olmayan insanların hayatlarının nasıl olabileceğini listelemeleri istenmektedir. Özellikle bu tarz karşılaştırmalar, katılımcıların yaşamlarına dair farkındalık kazanmalarına katkı sağlayabilir. Daha sonra bu yazılanlara atıf yapılarak yaşam amacının önemini derinlemesine kavramaları amaçlanmaktadır.

Katılımcıların oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte; ev etkinliklerinin (öz gelecek yazma) verilmesi ile oturum sonlandırılmaktadır.



Şekil 5. Yolunu arayan insan

İkinci Oturum: Yaşam Amacı İçin Din ve Maneviyat

Oturumun amacı: Bu oturumda katılımcıların din ve maneviyatın yaşam amacı üzerinde etkili olduğuna dair farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılarak ev etkinliği olan öz gelecek yazma üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmanın kendilerine ne düşündürdüğü ve hissettirdiği üzerinde durulmaktadır. Daha sonra bu oturumun amacı vurgulanarak oturuma başlanmaktadır.

Daha sonra Aşık Veysel'in "*Uzun İnce Bir Yoldayım*" şiiri okunarak amaçların gidilen bir yol gibi olduğu ve her yolun iyi veya kötü olabileceğine dikkat çekilmektedir. Buradan amaç/yol seçiminin önemine değinilmektedir. Daha sonra din ve maneviyatın yaşam amaçları üzerindeki etkisini anlamaya dönük olarak *yol metaforlarını* içeren ayetlere (Örnek: Tekvir Sûresi 26: Hal böyle iken *nereye* gidiyorsunuz?) ve şiire (... Mevlaya varmayan yol neye yarar.) yer verilerek katılımcıların bu ayetlerden ve şiirden neler anladıkları ve bu içeriklerin amaçlarla olan bağlantısı üzerinde durulmaktadır. Ardından *navigasyon metaforu* üzerinde durularak navigasyonun işlevinden hareketle din ve maneviyatın insanlara varış noktalarını ve gidilecek yolları gösteren bir kaynak olduğunu fark etmeleri amaçlanmaktadır. Daha sonra amaçlarla ilgili önemli bir konu olan amaçların neden seçildiği ve peşinden

koşulduğu konusu üzerinde durmak için çok bilinen bir hadis olan *ameller niyetlere göredir* hadisi üzerinden amaçların manevi-dinî nedenlerinin ortaya çıkarılması üzerinde durulmaktadır. Böylece takip edilen amaçların bireylerin manevi-dinî yönelimleri ile uyumlu olmasının psikososyal ve manevi sonuçlarına işaret edilmektedir. Nihayetinde bu oturumda, katılımcıların yaşam amaçlarını belirlemede din ve maneviyatın önemini ve manevi-dinî değerlerin yaşamdaki rehberlik rolünü keşfetmeleri sağlanmaktadır.

Katılımcıların oturumu özetlemesi ve ev etkinliği olarak yaşam amaçları hakkında sevilen biriyle konuşmaları ve konuşulanları yazmaları istenerek oturum sonlandırılmaktadır.

Üçüncü Oturum: Manevi-Dinî Açıda Yaşam Amaçlarını Sıralama

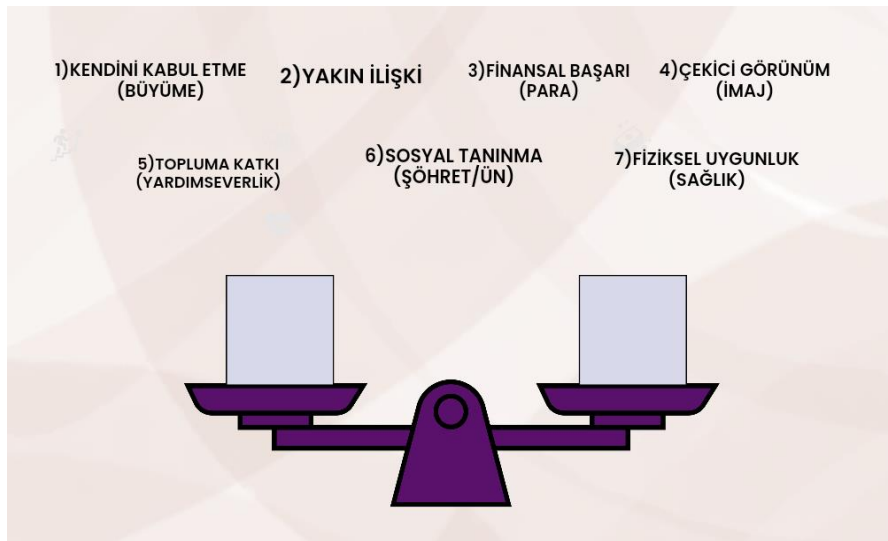
Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcıların manevi-dinî açıdan yaşam amaçlarını önem sırasına göre sıralamalarını ve içsel-dışsal amaçlar arasındaki farkları anlamalarını hedeflemektedir.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılarak ev etkinliği olan yaşam amaçları hakkında sevilen biriyle yaptıkları konuşmalar üzerinde durulmaktadır. Form üzerindeki sorularla alakalı olarak katılımcıların sevdiği bir modelin en çok önem verdiği üç amacın ne olduğunu, bunu niçin takip ettiklerini ve bu amaçları manevi-dinî açıdan nasıl gördüklerini keşfetmeleri amaçlanmaktadır. Yapılan bu sohbet ile alakalı ne düşündükleri ve neler hissettikleri sorulmaktadır. Daha sonra bu oturumun amacı vurgulanmaktadır.

Oturum, bir *hikâye* (Kavanozdaki Taşlar) üzerinden değerlerin ve amaçların önem sırasını keşfetmeyle başlamaktadır. Ardından katılımcılara içsel ve dışsal amaçların karışık bir listesi verilerek amaçları, manevi-dinî bakış açılarından hareketle önem sırasına göre sıralamaları istenmektedir. Daha sonra iki üç katılımcıya listeleri hakkında konuşmaları için izin verilmektedir. İlk sıralara yazılan amaçların neden önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. Daha sonra aşağıdaki görselde bulunan *tahterevalli metaforu* üzerinden yaşam amaçlarını benzerlik, yakınlık veya zıtlıklarına göre ikiye ayırmaları ve form üzerindeki kutulara yazmaları istenmektedir. Daha sonra

amaçların içsel-dışsal amaçlar şeklinde ayrıldığı görsel açılarak bu amaçlar arasındaki farklılıklara değinilmekte ve içsel amaçları hayatta daha çok önceliklendirmenin önemini anlamaları amaçlanmaktadır. Daha sonra katılımcıların manevi-dinî açıdan içsel ve dışsal yaşam amaçları hakkında neler düşündükleri sorularak içsel amaçların din ve maneviyatla daha uyumlu amaçlar olduğunu; dışsal amaçların ise riskli amaçlar olduğunu ve dinler tarafından insanların uyarıldığı amaçlar olduğunu fark etmeleri amaçlanmaktadır. Bundan sonraki haftalarda önce içsel yaşam amaçları sonra da dışsal yaşam amaçları ayrı ayrı ele alınarak sürece devam edileceği belirtilmektedir.

Katılımcıların oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte; ev etkinliği (Karakter Güçlerini Tespit Etme Anketi veya Formu) açıklanarak oturum sonlandırılmaktadır.



Şekil 6. Tahterevalli metaforu

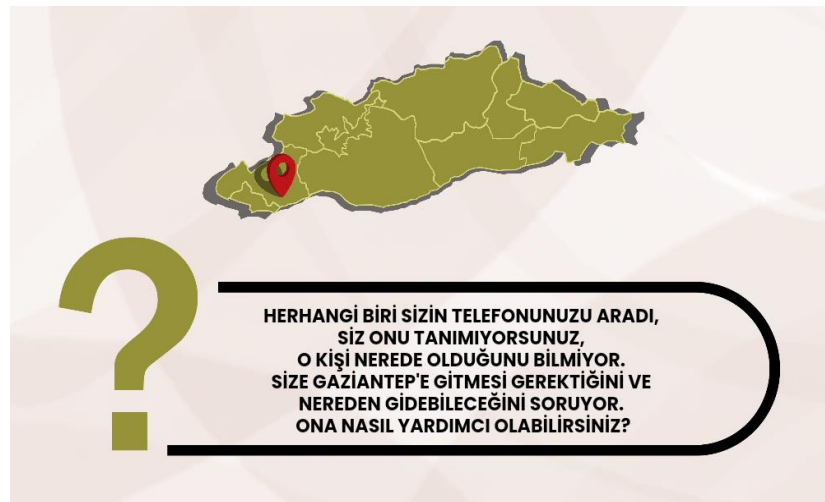
Dördüncü Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Kendini Kabul (Kişisel Gelişim) Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcıların kendini kabul ve kişisel gelişim süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olmayı ve manevi-dinî açıdan kişisel gelişim amacının önemini fark etmeleri amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılmakta ve ev etkinliğine geçilmeden kişisel gelişimin başlangıç noktası olan kendini tanımanın önemini anlamaları için aşağıdaki görsel (Şekil 7: *Yol tarifi*) üzerinde durulmaktadır. Kendini tanımanın ve bu doğrultuda

bir kişisel gelişim yönü belirlemenin önemini fark etmeleri teşvik edilmektedir. Daha sonra kendini tanımaya yönelik olarak verilen ev etkinliği (*Karakter Güçlerini Tespit Etme Anketi veya Formu*) üzerinde durulmaktadır. Kendi karakter güçleri üzerinde düşünmenin, bunları tespit etmenin kendilerine ne düşündürdüğü ve hissettirdiği ele alınmaktadır. Buna paralel katılımcılara kişisel gelişim sürecinde çaba ve sonucun değerini anlamaları için *hikâye (Bilgi Hazinesi) ve metafor (Altın madeni mi olmak istersiniz altın mücevheri mi)* üzerinde sorular sorularak süreç devam ettirilmektedir. Daha sonra manevi-dinî açıdan kişisel gelişimin önemi üzerinde durulmaktadır. Kişisel gelişimin manevi ve dinî açıdan anlamı ve neden önemli olabileceğine ilişkin sorularla devam edilmektedir. Ardından kişisel gelişimi vurgulayan ve çaba içinde olmayı teşvik eden ayetler hakkında neler düşündükleri üzerinde durulmaktadır. Daha sonra katılımcıların, kişisel gelişim yönelimleri doğrudan manevi-dinî olmasa bile bunlara manevi ve dinî bir anlam yükleyebileceği ve bu amaçları gerçekleştirmek için manevi ve dinî motivasyonla hareket edebileceklerini fark etmeleri amaçlanmaktadır. Ardından *Amaç Belirleme Formu* dağıtılarak katılımcıların kendilerine özgü kişisel gelişim amacı belirlemeleri için rehberlik yapılmakta ve bu amaçlar forma eklenen manevi-dinî içeriklerle desteklenmektedir.

Son olarak, katılımcıların oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte ve gelecekteki gelişim yolculukları için farkındalık oluşturmalarına yardımcı olmak amacıyla manevi ve dinî içerikleri olan ev etkinlikleri (*Büyümesini İstedığınız Beş Şeyi Besleyin* adlı hikâye ve *Geleceği Hayal Etme* etkinliği) verilmektedir.



Şekil 7. Yol tarifi

Beşinci Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Yakın İlişki Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcılara yakın ilişkilerin önemini ve manevi-dinî açıdan değerini anlamalarını sağlamayı amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılmakta ve ev etkinlikleri üzerinde durulmaktadır. Daha sonra uygulayıcı bu haftanın konusuna dikkat çekmek için yakın ilişkilerin psikolojik ihtiyaçlar açısından ne anlama geldiğini, insanların yaşamlarını nasıl zenginleştirdiğini ve zor zamanlarla baş etmelerine nasıl yardımcı olduğunu fark etmelerine yönelik soru sormakta ve açıklamada bulunmaktadır. Daha sonra katılımcılara yakın ilişkilerin manevi ve dinî açıdan anlamının ve öneminin ne olduğunu sormaktadır. Arkasından yakın ilişkilerin manevi ve dinî açıdan önemini ortaya koyan *dinî metinler* tahtaya yansıtılarak katılımcıların neler düşündükleri üzerinde durulmaktadır. Daha sonra “*Güneş Sistemi*” ve “*Sevilen Bir Kişiye Odaklanma*” etkinliklerine ilişkin formlar dağıtılarak doldurmaları istenmektedir. Bu etkinlikler yoluyla katılımcıların yaşamlarında önemli buldukları kişileri ve bu kişilerin kendileri için ne anlam ifade ettiğini ve kendilerine nasıl katkı sağladığını düşünmeleri amaçlanmaktadır. Katılımcılara sevilen bir kişi için teşekkür etmeleri, bu kişiye dua etmeleri ve bu kişi için Allah’a şükretmeleri teşvik edilerek formu doldurmaları istenmektedir. Bu alıştırmalardan yola çıkarak manevi-dinî içeriklerle zenginleştirilmiş *Minnettarlık Mektubu* ev etkinliği olarak verilmekte ve yakın ilişkilere yönelik daneyim yaşamları teşvik edilmektedir. Bunun yanında “*Amaç Belirleme Formu*” dağıtılarak katılımcıların kendilerine özgü somut bir yakın ilişki amacı belirlemeleri için rehberlik yapılmakta ve bu amaçlar manevi-dinî açıdan desteklenmektedir. Böylece bu oturumda, katılımcıların yakın ilişkilerin psikolojik, manevi ve dinî açıdan ne kadar önemli olduğunu kavramaları amaçlanmaktadır. Ayrıca, ilişkilerin sadece insanî düzeyde değil, manevi-dinî boyutta da değerli olduğu vurgulanmaktadır. Yani, katılımcılara sadece başkalarıyla bağ kurmanın değil, aynı zamanda bu bağları manevi-dinî bir düzeyde anlamlandırmanın önemini fark etmeleri teşvik edilmektedir.

Son olarak katılımcıların oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte ve oturum sonlandırılmaktadır.

Altınca Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Topluma Katkıda Bulunma Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcılara topluma katkıda bulunma amacının önemini ve manevi-dinî açıdan değerini keşfetmeleri amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılmakta ve ev etkinlikleri üzerinde durulmaktadır. Özellikle minnettarlık uygulaması ile neler hissettikleri ve düşündükleri üzerinde durulmaktadır. Daha sonra uygulayıcı bu haftanın konusuna dikkat çekmek için pozitif bir toplumun oluşmasına katkı sağlayan topluma katkıda bulunmanın önemine yönelik bir açıklama ile başlamaktadır. Daha sonra katılımcılara topluma katkıda bulunmanın ne anlama geldiği ve bu yönelimin azalmasının (bencilliğin artmasının) toplumsal sonuçlarının neler olabileceği sorularak bu amacın önemini derinlemesine keşfetmeleri teşvik edilmektedir. Şekil 8’de gösterilen *Dalgalanma metaforu* ile topluma katkıda bulunmanın artarak büyüyen kişisel ve toplumsal sonuçlarını fark etmeleri teşvik edilmektedir. Birine yapılacak bir iyiliğin farkında olmadan başka iyiliklere de vesile olabileceği ve başka insanlara da katkılar sağlayabileceğini fark etmeleri amaçlanmaktadır. Daha sonra topluma katkıda bulunmanın manevi-dinî açıdan ne anlama geldiği ve önemi sorulmaktadır. Arkasından dalgalanma metaforu ile alakalı olan bazı *ayetler* (Nisa Sûresi 85. Ayet) ve *hadisler* (Tirmizî, İlm, 14) hakkında ne düşündükleri sorularak ayetlerin topluma katkıda bulunmaya sevk eden yönlerini fark etmeleri ve sonuçlarının maddi ve manevi açıdan neler getirebileceğini anlamaları sağlanmaya çalışılmaktadır.

Katılımcıların topluma katkıda bulunma eğilimlerini desteklemek için ev etkinlikleri verilmektedir. Katılımcılara manevi ve dinî içerikleri olan *Topluma Katkıda Bulunma Deneyimine Odaklanma* formu dağıtılarak daha önce yapmış oldukları faydalı bir davranış üzerinde düşünmeleri teşvik edilmektedir. Bunun yanında manevi ve dinî içerikler ile zenginleştirilmiş *Amaç Belirleme Formu* dağıtılarak topluma katkıda bulunmaya yönelik somut bir amaç belirlemeleri ve gerçekleştirmeleri istenmektedir. Böylece katılımcıların topluma katkıda bulunmanın önemini deneyimsel olarak daha fazla anlamaları ve bu farkındalıkla kişisel ve toplumsal düzeyde iyilikler yapmaları teşvik edilmektedir.

Son olarak katılımcılardan oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte ve oturum sonlandırılmaktadır.

Dalgalanma Metaforu

Bir göle taş attığınızı düşünün. Atılan taş iç içe dalgalar oluşturarak genişlemektedir. Bu taşın yaptığı etki görünmese bile nano seviyede etkisi devam etmektedir. İnsanlarda yaşamlarında başkalarını etkilemekte ve bu etki dalgalanma etkisi oluşturabilmektedir. Diğer insanlara yapılan etkiyi görmesek de bu etki varlığını devam ettirmektedir. İşte dalgalanma diğer insanları yıllarca, kuşaklar boyunca, sonsuz bir şekilde etkileyebilen, iç içe geçmiş etki halkaları oluşturma fenomenidir. İnsanın böyle bir niyeti olmasa da diğer insanları etkileyen erdemli bir davranış ve rehberlik yapmış olabilir. Kendimiz farkında olmasak da diğer insanlara bir şeyler aktarma düşüncesi yaşamı daha anlamlı hale getirmekte ve anlamsızlığa karşı önleyicidir (Yalom, 2017b, s.239). Örneğin bir insanın doğru karar vermesine yönelik rehberlik yapmak sadece o kararı etkileyen bir halka oluşturmuyor ve sonraki kararlarını ve yaşam tarzını etkileyen halkalar meydana getiriyor.



Şekil 8. Dalgalanma metaforu.

Yedinci Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Fiziksel Sağlık Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcılara kişisel sağlığın önemini, manevi-dinî açıdan anlamını ve değerini keşfetmeleri amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılmakta ve ev etkinlikleri üzerinde durulmaktadır. Oturumda, sağlığın ne anlama geldiğine, sağlıklı bir yaşamın önemine, dinin sağlığı koruma ve güçlendirme yönündeki öğretilerine değinilmektedir. Bu bağlamda ilk olarak, katılımcılara sağlığın önemine dair sorular sorulmakta, sağlığı önemsemenin ve önemsememenin sonuçları tartışılmaktadır. Katılımcıların verdiği yanıtlar tahtaya yazılarak listelenmektedir. Böylece sağlığa dikkat edip etmemenin kısa ve uzun vadede neler getirebileceğini detaylı bir şekilde karşılaştırarak farkındalıkları artırılmaktadır. Ardından, manevi-dinî açıdan fiziksel sağlık amacının ne anlama geldiği ve bu noktada dinin inananlardan neler beklediği sorularak katılımcıların bu konuda düşünceleri ve cevaplar üretmeleri istenmektedir. Daha sonra tahta ikiye bölünerek *dinin hastalıkları önleyebileceği* ve *dinin sağlığı güçlendirebileceği* yönlerinin neler olduğu sorulmakta ve verilen yanıtlar tahtaya yazılmaktadır. Böylece manevi-dinî açıdan sağlık amacının önemli bir amaç olduğu ve dinin sağlığa nasıl katkı sağladığını keşfetmeleri amaçlanmaktadır. Daha sonra dini metinlerin sağlığı teşvik eden yönleri üzerinde durulduktan sonra günümüzde insanların sağlığına dikkat etmemesinin nedenleri üzerinde farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır. Buradan hareketle sağlığını korumak ve güçlendirmeye ihtiyacı olan birine manevi-dinî açıdan neler tavsiye edebilecekleri sorulmaktadır. Böylece kendileri içinde çıkarımlara ulaşmaları amaçlanmaktadır.

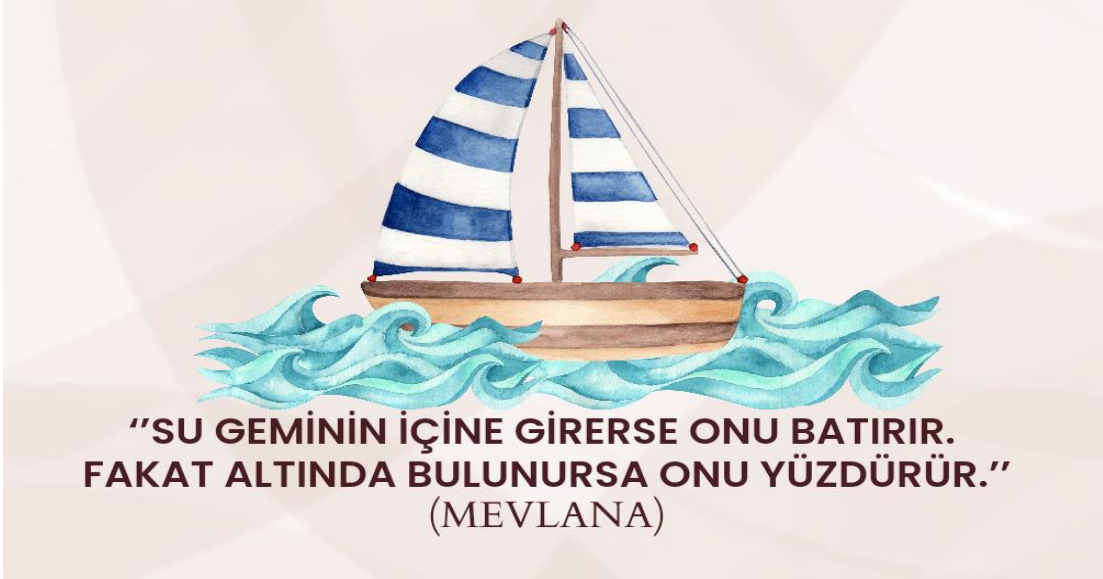
Son olarak katılımcıların oturumu özetlemesi ve değerlendirmesi istenmekte; ev etkinliği olarak manevi ve dinî içerikler ile zenginleştirilmiş *Amaç Belirleme Formu* dağıtılarak katılımcıların kişisel sağlıklarını daha iyi bir şekilde sürdürmelerine yönelik somut bir amaç belirlemeleri ve gerçekleştirmeleri teşvik edilmekte ve oturum sonlandırılmaktadır.

Sekizinci Oturum: Manevi-Dinî Açıdan Maddi Başarı (Zenginlik) Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcıların paranın insan yaşamı için önemini ve parayı aşırı önemsemenin olası risklerini kavramalarını; manevi-dinî açıdan maddi başarı amacını anlamlandırmalarını ve parayı nasıl kullanabileceklerini keşfetmeleri amaçlanmaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılmakta ve verilen ev etkinliklerine dair geribildirim alınmaktadır. Bu haftanın konusuna geçmek için katılımcılara paranın insan yaşamındaki anlamı sorulmakta ve temel ihtiyaçları karşılamanın aracı olduğu açıklanmaktadır. Daha sonra günümüzün para/maddi odaklı bitmeyen mutluluk arayışına ilişkin *senaryo* okunarak bu yönelimin neden fazla olduğu üzerinde tartışılmaktadır. Ardından paranın uzun süreli nasıl mutlu edebileceği sorularak paranın nasıl kullanılabilmesine vurgu yapılmaktadır. Daha sonra paranın manevi-dinî açıdan ne anlama geldiği, dinlerin paraya bakış açısı ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Bu bağlamda katılımcılar gruplara ayrılarak kendilerine verilen *kutsal metinlerin* ana vurgusuna ilişkin çıkarımda bulunmaları istenmektedir. Uygulayıcı, katılımcıların çıkarımlarını dinledikten sonra maddi imkanların Allah'ın rızasına uygun şekilde kullanılmasının ve Allah ile kurulan ilişkiye zarar vermemesinin önemli olduğunu söylemektedir. Daha sonra katılımcılar, paraya aşırı odaklanmanın manevi ve dinî sonuçlarını tartışmaktadır. Uygulayıcı, aşırı para kazanma arzusunun insanı Allah'ın hoşnutluğundan uzaklaştırabileceği ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebileceği (ibadetlere zaman ayırmama, bencillik, cimrilik, çıkarıcılık, iyilikte bulunmama) konusunda açıklamalar yapmaktadır. Ardından parayla nasıl ilişki kurulacağına dair Mevlana'nın kullandığı *gemi ve su metaforu* hakkında katılımcıların ne düşündüğüne odaklanılmaktadır. Mevlâna'nın öğretisi üzerinden, dünya ve mal sevgisi ile insanın bu sevgiyi nasıl dengelemesi gerektiği üzerine düşünmeleri sağlanmaktadır. Böylece katılımcıların, paranın ihtiyaçlar için araç olduğunu, paraya aşırı odaklanmanın sosyal, psikolojik ve manevi-dinî riskler taşıdığını kavramaları; bunun için maddi başarı ile manevi-dinî değerler arasındaki dengeyi kurarak parayı araç olarak kullanma bilincine sahip olmaları; parayı aşırı önemsemenin kişiyi manevi değerlere ve Allah'a uzaklaştırabileceği noktasında bir farkındalık geliştirmeleri desteklenmektedir.

Daha sonra katılımcılara ev etkinliği olarak; Mevlana'nın su ve gemi metaforuyla uyumlu *Altın Çadır Çivileri* öyküsünü, sevilen biriyle birlikte okumaları ve üzerinde sohbet etmeleri; *Şükran Günlüğü* ile de hayattaki nimetleri fark etmeleri ve bunun için ilgili kişilere ve Allah'a teşekkür ifadelerini içeren günlük yazmaları istenmektedir. Son olarak katılımcıların oturumu değerlendirmesi ve özetlemesi istenerek oturum sonlandırılmaktadır.



Mevlânâ'nın dünyayı (mal mülk sevgisi) denize, insanı gemiye benzetmesinden ne anlıyorsunuz?

Şekil 9. Dünya insan ilişkisi

Dokuzuncu Oturum: Manevi-Dinî Açıdan Fiziksel Görünüm (İmaj/Çekicilik) Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcıların fiziksel görünümü aşırı derecede önemsenenin olası risklerini kavramaları ve bu noktada bu amaca manevi-dinî açıdan bakabilmelerini amaçlamaktadır.

Öncelikle geçen haftanın özeti yapılarak verilen ev etkinlikleri üzerinde durulmaktadır. Daha sonra uygulayıcı, fiziksel görünümün ne anlama geldiği ve bu amaca fazla odaklanmanın sonuçları hakkında katılımcılara sorular sormaktadır. Uygulayıcı tarafından "*Karnı Acıkan Kaftan*" adlı öykü okunarak katılımcıların öykü hakkındaki düşünceleri ve öyküde aşırı önemsenen durum (dış görünüş) üzerinde neler düşündükleri ortaya koyulmaktadır. Benzer şekilde içeriğe sahip olan sözler (Örnek; "*İnsan dışı ile karşılaşılır, içi ile uğurlanır.*" Moğolistan atasözü; "Testinin içinde ne varsa dışına o sızar." Mevlâna) üzerinden konu derinlemesine ele alınmaktadır. Buradan hareketle arkadaş seçiminde dış güzellik mi, yoksa iç güzellik mi ön planda olduğu sorulmaktadır. Alınan cevaplardan sonra içsel güzelliğin, uzun süreli ve kaliteli ilişkilerde daha değerli olduğu açıklanmaktadır. Daha sonra fiziksel görünümü manevi-dinî açıdan değerlendirebilmeleri için *kutsal metinler* (Örnek: Allah sizin dış

görünüŖünüze ve mallarınıza bakmaz. Ama o sizin kalplerinize ve iŖlerinize bakar. Müslim, Birr, 33) tahtaya yansıtılarak katılımcıların bu metinler hakkında neler düşündükleri ele alınmaktadır. Katılımcılara Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak için iç dünyayı güzelleŖtirmenin ve geliŖtirmenin önemi vurgulanmaktadır. Diğer bir dinî metinle dış görünüşe önem verirken ne tür *niyetler* içinde bulunduğunun farkına varılması amaçlanmaktadır. Bunun yanında fiziksel görünümü aşırı önemsemenin manevi-dinî açıdan risklerinin neler olabileceği sorularak katılımcılara, dış görünüşe aşırı odaklanmanın ve yanlış niyetlerle bunu yapmanın sosyal ve manevi-dinî yaşam üzerindeki olumsuz etkilerini; kibir, kendini beğenme, gösteriŖ ve küçümseme gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini fark etmeleri teşvik edilmektedir.

Son olarak katılımcılardan oturumu özetlemeleri ve değerlendirmeleri istenerek oturum sonlandırılmaktadır.

Onuncu Oturum: Manevi-Dinî Açıdan Sosyal Tanınma (Popülerlik, Ün) Amacı

Oturumun amacı: Bu oturum, katılımcıların popüler olma arzusunun olası risklerini kavramalarını, kişisel ve manevi olumsuz etkilerini anlamalarını amaçlamaktadır. Bu noktada katılımcıların bu amacı manevi-dinî açıdan değerlendirebilmelerine ve bakıŖ açılarını düzenlemelerine katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

Katılımcılar selamlanır ve önceki oturumun özeti yapılır. Daha sonra sırasıyla katılımcılara popüler (ünlü) olmanın ne anlama geldiği; popüler olmaya ve beğeni almaya aşırı bir şekilde odaklanmanın olumsuz sonuçlarının neler olabileceği; başkasının beğenisini almanın mı yoksa potansiyellerimize odaklanmanın mı daha mantıklı olduğu; başkalarından gelecek beğeni ve takiplere göre yaşamının insanın kendi özünden uzaklaşmasına yol açıp açmayacağı gibi sorular sorularak popülerlik amacının detaylı bir şekilde analiz edilmesi ve anlaşılması teşvik edilmektedir. Daha sonra "*Düşünüyorum o halde varım*" ve "*Görünüyorum o halde varım*" sözleri arasındaki farkların ne olduğu sorularak görünüşe ve bu görünüş üzerinden popüler olmaya dayalı varlık anlayışının üzerinde düşünmeleri teşvik edilmektedir. Daha sonra

popüler olma çabasının manevi ve dinî açıdan ne anlam ifade ettiği ve bu amacın manevi ve dinî açıdan ne tür risklerinin ve olumsuz sonuçlarının olabileceği soruları üzerinde durulmaktadır. Dinî metinlerden örnek verilerek bu konudaki düşünceler derinleştirilmeye çalışılmaktadır. Daha sonra popülerliği elde etmeye dönük olarak insanların beğenisine odaklanma ile Allah'ın beğenisine odaklanmanın ne tür farkları olacağı sorulmakta ve verilen yanıtlar tahta ikiye ayrılarak listelenmektedir. Böylece ne tür olumlu ve olumsuz sonuçların olabileceğini daha detaylı ve net bir şekilde görmeleri amaçlanmaktadır. Bu noktada popüler olma çabasının ve beğeni arayışının kişiyi riyaya, kibre, kötü alışkanlıklara sürükleyebileceği ve bunların Allah'ın hoşnut olmadığı şeyler olduğunu fark etmeleri amaçlanmaktadır. Dolayısıyla genel olarak katılımcıların gerçek anlamda varlık amacının, dışsal beğenilerden ziyade içsel potansiyelini keşfetme ve Allah'ın beğenisini kazanma amacı olması gerektiğini fark etmelerini ve manevi-dinî bir yaşamda popülerliğin değil, özdeki değerlerin ön planda olması gerektiğini derinlemesine anlamaları için destek olunmaktadır.

Daha sonra katılımcılardan oturumun özetlenmesi istenir. Ardından bu oturum son oturum olması sebebiyle katılımcılara, grup yolculuğunun sonlandırılmasıyla ilgili teşekkür edilir ve başarı dilekleri sunulur. Katılımcıların çalışma hakkındaki genel düşünceleri alındıktan sonra, son test için ölçekler doldurulur ve program sonlandırılır.

2.4. Programının Amaçları

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği uygulaması ile ergenlerin;

1. Kimlik gelişimine katkı sağlamak,
2. Öznel iyi oluşunu artırmak,
3. Psikolojik iyi oluşunu artırmak amaçlanmaktadır.

2.5. Kimlik Gelişimi Açısından Manevi Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği

Kimlik sorunları yaşamın en önemli sorunlarının başında gelmektedir. Hepimiz bu dünyadaki konumumuzu, kişisel anlamımızı, neye yaradığımızı, neye uygun olduğumuzu bilmek ister ve bunu sorgularız. Hayatın belli dönemlerinde bu düşünceler veya sorular zihnimize gelse de ergenlik döneminde kimliğimize ilişkin düşünce ve sorular daha çok görülmekte ve büyük önem kazanmaktadır. Kimliğine ilişkin sorun yaşayan bireyler çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşamakta, kaygı, depresyon ve endişe gibi durumlarla karşılaşmaktadır (Sayar, 2019: 29). Bu sebeple ergenlik döneminde ön plana çıkan kimlik arayışı ve gelişiminin desteklenmesi önleyicilik ve gelişimsel rehberlik anlamında önemlidir.

Öğrenciler yaşamlarının büyük bir kısmını okullarda geçirmektedir. Okullar öğrencilerin gelişimi için önemli bir yaşam alanıdır. Bu sebeple okulların öğrencilerin sağlıklı bir şekilde gelişebilmeleri için gelişim görevlerini yerine getirebilecek ortam ve imkanları sağlamalarının önemli olduğu söylenebilir (Erden & Akman, 2006, s. 40). Ancak liselerde kimlik gelişiminin yeterince desteklenmediği noktasında bir eleştiri yapılmaktadır. Bu sebeple eğitimlerin içeriğinde öğrencilerin kimlik gelişimlerini destekleyecek hizmetlerin oluşturulması gerektiği düşüncesi, gün geçtikçe daha çok gelişim psikoloğu ve ilgili bilim insanları tarafından paylaşılmaktadır (Santrock, 2020b: 375). Millî Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği'nde geçtiği şekliyle ortaöğretim kademesinde rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri; *öğrencinin bireysel özelliklerini değerlendirip sağlıklı bir kimlik oluşturması, ergenlik dönemindeki değişimlere uyum sağlaması, değerlerini fark etmesi ve kendi değerleri ile toplumsal değerler arasında bağ kurabilmesi, verimli, sistemli ve planlı çalışma alışkanlığı kazanması, kariyer hedefleri doğrultusunda üst öğrenim, meslek ve iş alanlarına yönelmesi amacıyla yürütülür* (MEB, 2020a). Bu bağlamda liselerde uygulamış olduğumuz MADİYA-GR programının önemli olduğu söylenebilir. Çünkü bu program, ergenlerin kimlik gelişimini ve değerlerini (amaçlarını) önemsemektedir.

Kimlik arayışı ve gelişimi sürecinde ergenlerin kendini tanıması ve amaçlar belirlemesi gerekir (Berk, 2020: 6; Ergene, 2011: 118; Santrock, 2020b: 23). Yaşam amaçlarını doğru bir şekilde anlamaları ise, kendilerini (örneğin, kişinin neyi iyi yaptığı, ne yapmaktan hoşlandığı, vb.) kapsamlı bir şekilde anlamalarına bağlıdır (Byron & Miller-Perrin, 2009: 65). Dolayısıyla ergenlerin başarılı bir kimlik geliştirilebilmesi için kendilerini tanımaları; bu doğrultuda yaşamlarına ilişkin amaç belirleyip bu amaçlara bağlanmaları; daha sonra da bu amaç doğrultusunda çaba içinde olması gerekmektedir. Bunun için amaç belirlemede günlük yaşayan öğrencilerle amaç belirleme ve gerçekleştirme noktasında bireysel rehberlik ve grup rehberliği yapılmalıdır (Dörtüol, 2022: 52). Çünkü ergenler, anlamlı ve faydalı bir yaşam sürmeleri ve olumlu bir gelişim göstermeleri için ne tür amaç belirlediklerini, bu amaçları niçin istediklerini ve takip ettiklerini anlamaları gerekir. Dolayısıyla onların sağlıklı ve faydalı amaç belirlemenin doğası hakkında farkındalık kazanması, tüm yaşamları boyunca uygun amaçlar belirlemelerine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla ergenlerin bu konuda desteklenmesi, önemli bir hedeftir (Sheldon & Kasser, 2001: 37). Bu bağlamda kimliğin ve amaçların geliştirilmesi sürecinde yapılacak grup rehberliği uygulamaları, ergenlere farkındalık kazandırabilir.

Bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programının kimlik gelişimine etkisini net bir şekilde görebilmek için kimlik gelişimi ölçeğinin birbirine karşıt olan boyutları (içsel yatırımla özdeşleşme boyutu ve seçeneklerin saplantılı araştırılması) kullanılmıştır (Luyckx vd., 2008: 63; Morsünbül & Çok, 2014: 11). Bu iki boyut amaç içeriklerinin etkisini görmenin farklı yolları olabilir. Çünkü geleceğe yönelik hedefler belirleyerek, ilgili seçenekleri araştırarak ve kimlik taahhütlerinde bulunarak gençler sosyal dünyalarında kendi gelişimlerini yönlendirebilirler (Luyckx vd., 2008: 62). Seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu ile içsel yatırımla özdeşleşme boyutu olumsuz bir şekilde ilişkilidir. Çünkü seçeneklerin saplantılı araştırması, bağlılık boyutunda herhangi bir ilerlemeyi engellemektedir (Luyckx vd., 2008: 63). Aynı zamanda bu boyutlar olumlu (ve olumsuz) sonuçlar üzerinde farklı etkiler doğurmaktadır (Luyckx vd., 2006: 364, 2008: 63; Morsünbül, 2011: 118). Bu sebeple MADİYA-GR'nin kimlik gelişimi üzerindeki iki yönlü (gelişimsel ve önleyici)

etkisini görmek için içsel yatırımla özdeşleşme boyutu ve seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu kullanılmıştır.

İçsel yatırımla özdeşleşme boyutu, ergenlerin gelecekle ilgili planlarının gerçek ilgi ve değerleriyle uyumlu olup olmadığını, bu planların verdiği özgüveni ve yaşam yönelimlerinin kişiye uygunluğunu ölçer. Seçeneklerin saplantılı araştırması ise yaşamda gerçekten istenilen şeylerin neler olduğuna dair kuşkuların varlığını, gelecekle ilgili endişeleri, yaşamda izlenecek yönün arayışını ve bu konudaki düşüncelerin devam etmesi ile ilişkilidir (Luyckx vd., 2008: 67; Morsünbül, 2011). Seçeneklerin saplantılı araştırması sürecinde ergenler önemli kimlik amaçlarına doğru ilerlemede tutarsızlıklar yaşamakta ve bu durum kimlik sorunları ile ilgili soruları sormayı ve cevap bulma arayışını devam ettirmektedir. Böylece ergenler belirsizlik, kararsızlık ve yetersizlik hissine kapılmaktadır. Dolayısıyla bu bireyler tatmin edici bir kimlik oluşturmakta zorlanmaktadır (Luyckx vd., 2008: 61; Watkins, 2004). Bu bağlamda ergenlerin sağlıklı bir şekilde gelişmelerini teşvik etmek için, kimlik oluşumuna yönelik kalıcı içsel yatırımlar yapabilmelerine olanak tanıyacak ve seçeneklerin saplantılı araştırılmasından çıkmasını veya bu kısır döngüye düşmesini önleyecek uygun koşulların ve desteğin sağlanması önemlidir (Morsünbül, 2013: 353)

Ergenlerin yaşamına bakıldığında kimlik gelişimi noktasında çoğunlukla tüketim kültürü ve materyalizmin mağduru oldukları söylenebilir. Günümüzde ergenler çevresindeki kişilerden ve sosyal medyadan etkilenerek yaşamlarını sürdürmektedir. Bu durum ergenlerin amaçlarına da yansımaktadır. Yapılan bir çalışmada ergenlerin materyalizmi veya dışsal amaç yönelimi, kişilerarası modelleme (ebeveynlerin, kardeşlerin ve akranların materyalizmi) ve medyaya maruz kalma (TV ve İnternet) ile güçlü bir şekilde pozitif ilişkili bulunmuştur (Zawadzka vd., 2022: 1433-1434). Luyckx de kimlik gelişim süreci ile alakalı olarak tüketim kültürüne ve tüketim kültürü ile ilişkili dışsal amaç ve isteklere dikkat çekmektedir. O, Kasser ve Ryan'a (1996) atıfta bulunarak, tüketim kültürünün onay arayışı, rekabet ve imaj oluşturma gibi dışsal amaçlara dayandığını; bunların da insanları içsel benliklerinden uzaklaştırdığını; onları seçeneklerin saplantılı arayışına sürüklediğini belirtmektedir (Luyckx vd., 2008: 60). Bu nedenle, insanın kendi içsel benliğinden uzak dışsal istek

ve amaçlar peşinde koşması, kendi kimliğini bulma, kimliğine bağlanma ve bu kimliği sürdürme konusunda zorluklar yaşamasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda ergenler, dışsal amaçlarla ilişkili çok fazla seçenek arasında karar vermekte zorlanabilmekte ve moratoryumdan çıkmakta güçlük çekebilmektedir. Bu durum da onların psikososyal yaşamını olumsuz etkilemektedir (Luyckx vd., 2008: 60). Çünkü tüketim kültürü ve materyalizm, etiket ve markalar üzerinden bir kimlik sunumunu teşvik ederek insanları dışsal amaçlara yönlendirirken; bu yönde bir yaşam ise kimliğin anlamlı bir yörüngede gelişmesini engellemektedir. Çünkü sürekli değişen görünümler ve benlik sunumları kimliğin süreklilik kazanmasını engellemekte ve bireylerin seçeneklerin saplantılı araştırılması döngüsü içerisinden çıkmasını güçleştirmektedir.

Amaçlar kimlik gelişiminde baskın bir merkez olduğu (McKnight & Kashdan, 2009: 242) ve kimlik gelişimi ile amaçlar birbirine paralel ilerlediği (Emmons, 2005: 732; Kvasková vd., 2020: 1; Malin vd., 2014) için takip edilen amaçların ne olduğuna dikkat etmek gerekir. Ergenlerin kimlik gelişimine dair krizi başarı ile çözmelerinde her amaç faydalı olmayabilir. Bu sebeple amaçların varlığı kadar takip edilen amaçların içerikleri de önemlidir. Ergenlerin benliklerine uyumlu, faydalı ve anlamlı amaçlar belirlemeye ihtiyacı vardır. İçsel amaçlar kimlik gelişimi ile uyumlu iken dışsal amaçlar kimlik gelişimi ile uyumlu değildir (Kasser, 2002, 2014: 369; Kasser & Ryan, 1996: 286; Kim vd., 2003: 283; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 44). Dolayısıyla takip edilen amacın içeriği, işlevi ve doğası; kimliğin niteliğini ve gelişimini şekillendirmektedir. Bir ergen, kendisine uygun anlamlı amaçlar belirlemediğinde yön duygusundan uzaklaşarak kendisini boşlukta hissedebilir; kendini anlamlandırmada ve konumlandırmada güçlük çekebilir.

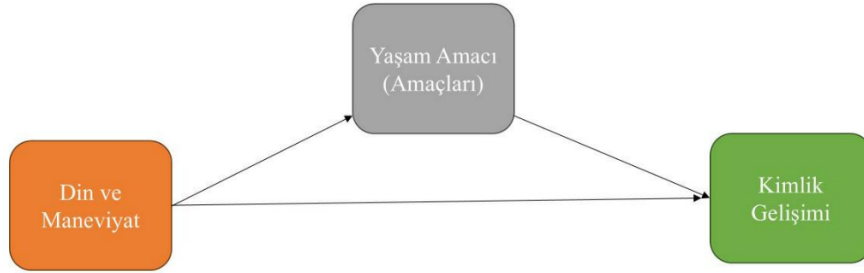
Ergenlerin amaç arayışları üzerinde etkili olan pek çok faktör olabilir. Onların amaç belirlerken faydalandığı kaynaklardan biri de din ve maneviyattır. Pozitif kimlik gelişimi ve anlamlı amaçlara katkı sağlayan dini bağlamlar, hem psikolojik gelişimi hem de manevi ve dinî olgunlaşmayı artırabilir (King vd., 2013: 524). Din/maneviyat ve kimlik gelişimi arasındaki ilişkide amaçların aracılık rolüne dair bir nicel bir araştırmaya rastlanılmamış olsa da alan yazına bakarak böyle bir aracılık ilişkisinin olabileceği söylenebilir. Çünkü din ve maneviyat doğrudan kimlik gelişimini

destekleyebileceği gibi (Ayten, 2012: 113-114; Falb & Pargament, 2014: 145-148; İncedal, 2019: 4; Kaleci, 2016: 149; Kaleci & Solmaz, 2019; Kartopu & Hacikeleşoğlu, 2016: 260; King & Benson, 2005: 391; Kula, 1993; Özdemir, 2024; Solaktaş, 2020; Sözer, 2017: 2; Van Dierendonck & Mohan, 2006: 227) yaşam amacı yoluyla da kimlik gelişimini besleyebilir. Çünkü din ve maneviyat yaşam amacını da beslemektedir (Bahadır, 1999: 138-186, 2018: 116-117; Balcı, 2011: 156; Emmons, 2005: 731; Hill & Pargament, 2003; Mohan & Uys, 2006: 253; Pargament, 1999: 10; Pargament & Park, 1995: 15; Silberman, 2005: 649-650; Van Dierendonck, 2004.: 631; Zinnbauer & Pargament, 2005: 35). Ayrıca Almanya'daki gençlerle mülakat yöntemi ile yapılan nitel bir araştırmada dinin amaçlar belirleme yoluyla kimlik oluşumuna katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2024: 147-150).

Din/maneviyat ve kimlik gelişimi arasında yaşam amacı içeriklerinin (içsel ve dışsal yaşam amaçları) de aracı rolünün olasılığından söz edilebilir. Nitekim din ve maneviyat içsel amaçlara verilen önemi artırma ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltma yoluyla kimlik gelişimine katkı sağlayabilir. Çünkü yapılan kesitsel araştırmalar (Steffen vd., 2015; Toprak, 2018) ve açıklamalar (Kasser, 2016: 501), kimlik gelişimi ile uyumlu olan içsel amaçlar için (Kasser, 2002, 2014: 369; Kasser & Ryan, 1996: 286; Kim vd., 2003: 283; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 44) din ve maneviyatın önemli olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan din ve maneviyat bireyi benliğinden uzaklaştıran veya benliğine yabancılaşmaya sebep olabilen dışsal amaçlar için önleyici ya da düzenleyici olabilir. Çünkü ergenlerin amaçların önemi ve içerikleri hakkında manevi-dinî açıdan farkındalık sahibi olmaları onların bilinçli ve bütüncül seçimler yaparak gelişimlerine katkıda bulunabilir (Ryan & Deci, 2017: 292). Bu da ergenlerin seçeneklerin saplantılı araştırılması sürecine takılıp kalmasını önleyerek kimlik gelişimini destekleyebilir.

Şekil 10'da görüldüğü gibi bu çalışmada kimlik gelişiminin merkezinde olan yaşam amaçları konusu, kimliği besleyen din ve maneviyat açısından ele alınmaktadır. Din ve maneviyat doğrudan ve amaçlar yoluyla kimlik gelişimine katkı sağlayabilir. Geliştirdiğimiz Manevi Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) *gelişimsel* anlamda içsel amaçları besleyerek kimlik gelişiminin içsel yatırımla

özdeşleşme düzeyini artırabilir. Ayrıca MADİYA-GR önleyicilik anlamında dışsal amaçların peşinde sürüklenmeye karşı *koruyucu* (önleyici) bir rol üstlenerek seçeneklerin saplantılı araştırılması düzeyini (olumsuz kimlik gelişim boyutu) azaltabilir. Dolayısıyla MADİYA-GR ergenlerin içsel amaçları önceliklendirmesine ve dışsal amaçlara verilen önemin azaltmasına katkı sağlayarak kimlik gelişimini besleyebilir.



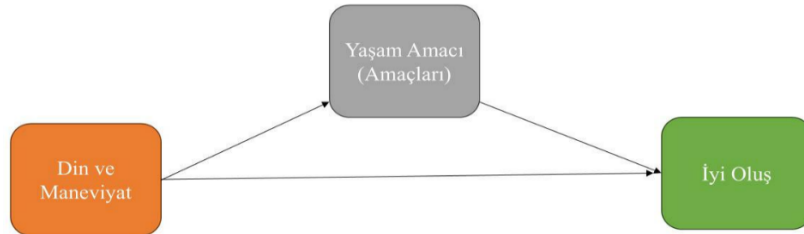
Şekil 10. Din/maneviyat, yaşam amaçları ve kimlik gelişimi ilişkisi

2.6. İyi Oluş Açısından Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği

Alan yazında din ve maneviyat ile iyi oluş arasında tespit edilmiş olan pozitif ilişkiler önemli olmakla birlikte bu ilişkilerin nasıl gerçekleştiğine dair aracı değişkenlerin ne olduğu da son derece önemlidir. Yani din ve maneviyatın iyi oluşa katkı sağladığı yollar nelerdir? Geliştirilen MADİYA-GR programının iyi oluş üzerindeki etkisini anlamak için din/maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü önemsenmektedir.

Ergenlik dönemi birçok değişimi beraberinde getirerek ergenlerin uyum sorunları yaşamalarına ve iyi oluşlarının olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir. Bu sebeple ergenlerin iyi oluşunu artıran ve koruyan değişkenlerin yaşamdaki varlığı önemlidir. Ergen dindarlık/maneviyatı ile ruh sağlığını araştırmaya yönelik yapılan bir meta analiz çalışmasında dindarlık/maneviyatın ruh sağlığını olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırmacılar ergen dindarlık/maneviyatı ile ruh sağlığı arasında bağlantı kuran mekanizmaları veya aracı değişkenleri inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmektedir (Wong vd., 2006: 178). Ergenlere yönelik yapılan bu çalışmamızda din ve maneviyatın iyi oluşa katkı sağladığı yollardan biri olarak yaşam amaçları ele alınmaktadır (Şekil 11).

Alan yazına göre din ve maneviyatın iyi oluşu artırabileceği aracı değişkenlerden biri yaşamın anlamı ve amacıdır (Holder vd., 2010: 133; Joseph vd., 2006: 211; Yoon vd., 2015: 134-135). Diener ve arkadaşlarına göre dinin iyi oluşu yapacağı katkılardan belki de en önemlisi din ve dindarlığın yaşama anlam ve amaç duygusu katmasıdır (Diener & Biswas-Diener, 2011: 120; Diener & Ryan, 2009: 397). Aracılık rolüne ilişkin yapılan bir araştırmalarda dini inancın gücü (Byron & Miller-Perrin, 2009: 66-68) ve dindarlık (Ardelt & Ferrari, 2019) ile iyi oluş arasında yaşam amacının aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Amaçların kutsal ile ilişkilendirildiği iki çalışmada da kutsalla ilişkili amaçların (manevi çabaların) yüksek iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu ve bu amaçları gerçekleştirmek için daha çok zaman ayrıldığı ve içsel bir motivasyonla takip edildiği sonucuna ulaşılmıştır (Emmons vd., 1998: 410; Mahoney vd., 2005: 260). Literatür incelemesi yoluyla amaç ve dindarlığın gençlerin ruh sağlığı ile ilişkisini araştıran bir çalışma, gençlerin ruh sağlığını ve iyi oluşunu desteklemek için amaç duygusu ve dindarlığın önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar gençler için yapılacak deneysel çalışmalarda dindarlığın ve amaçların önemine işaret etmektedir (Dyke & Elias, 2007: 411).



Şekil 11. Din/maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş ilişkisi

Din/maneviyat ve iyi oluş arasındaki aracı ilişkiye dair bu çalışmamızda ele alınan amaçlar içsel (topluma katkı, ilişki, kendini kabul ve fiziksel sağlık) ve dışsal (para-zenginlik, popülerlik-ünlü olma, imaj-fiziksel çekicilik) yaşam amaçlarıdır. Alan yazına bakıldığında genel olarak içsel yaşam amacının iyi oluş ile pozitif, dışsal yaşam amacının ise negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Guillen-Royo & Kasser, 2015: 420; Kasser & Ahuvia, 2002: 141-143; Kasser & Ryan, 1996: 285; Kim vd., 2003: 283; Romero vd., 2012: 51; Ryan vd., 1999: 1517-1522; Schmuck vd., 2000: 225; Sheldon vd., 2004: 478-481). İçsel ve dışsal amaçların iyi oluş üzerindeki etkisi farklı olduğu için din/maneviyat ile iyi oluş arasında amaç içeriklerinin aracı rolü önemlidir. İçsel amaçlar din ve maneviyatla uyumlu iken dışsal amaçlar riskli amaçlar olarak

görülmektedir (Kasser, 2014: 366, 2016: 502). Yapılan araştırmalarda dindarlık (Monis, 2021), içsel dindarlık (Steffen vd., 2015) ve maneviyatın (Toprak, 2018) içsel amaçlarla pozitif ilişkili olduğu; dindarlık ve içsel dindarlığın dışsal amaçlar ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Toprak'ın kurduğu yapısal eşitlik modelinde de maneviyat ile dışsal amaçların ilişkili olmadığı görülmektedir. Ayrıca bu çalışmada maneviyatın (dindarlığı kapsayan) içsel amaçlar yoluyla iyi oluşa katkı sağladığı, yani maneviyat ile iyi oluş arasında içsel amaçların aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Toprak, 2018). Dini yönelimler ile iyi oluş arasında ise yaşam amaçlarının (içsel ve dışsal) aracı rolü tespit edilememiştir. Ancak içsel dindarlığın hem içsel yaşam amaçları hem de olumlu duygulanım ve yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yine içsel dindarlığın olumsuz duygulanım ve dışsal yaşam amaçları ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Dışsal dindarlık ise dışsal yaşam amaçlarıyla pozitif olarak ilişkililiken içsel yaşam amaçlarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmacılar içsel dindarlığın, insanları içsel amaçlara odaklanmaya teşvik ederek pozitif bir iyi oluş deneyimi sunabileceğini, dışsal dindarlığın ise insanları dışsal amaçlara yönlendirerek nötr veya negatif iyi oluşa yol açabileceğini ifade etmektedir (Steffen vd., 2015: 470-471).

Alan yazında görülen din/maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkiler, bu değişkenlerin birlikte ele alınması için önemli bir referans oluşturmaktadır. Bu bağlamda çalışmamızda geliştirilen MADİYA-GR programı, iyi oluşu artırmak için dışsal amaçlara verilen önemi azaltma, içsel amaçlara verilen önemi artırma noktasında din ve maneviyattan faydalanılabileceği üzerine oluşturulmuştur. Çünkü insanlar yaşamlarında iyi oluşu elde edebilmek için ne tür amaçları takip edeceğini bilebilmek ve buna göre amaçlar belirleyebilmek için dini kaynaklara yönelebilmektedir. Bu noktada din yaşamda iyi oluşu artıran amaçları açıklamaktadır (Ferriss, 2002: 199). Park (2005), kültürel yönden dinî anlamların bireyler için önemli olduğunu ve dinî öğretilerin amaçlar, inançlar ve iyi oluş üzerindeki etkisinin ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Çünkü din, insanlara amaç sunmanın yanında bu amaçlara ulaşmayı sağlayacak davranışları da göstermektedir. İnançlar (örneğin; insan doğası, günah, ahiret) ve amaçlar (örneğin; neyin arzu edilir ve değerli olduğu) ile ilgili belirli öğretilere odaklanmak, din ve anlam hakkında çok daha zengin bir bilgi

sağlayabilir (Park, 2005: 302-311). Balcı'nın (2011) ortaya koyduğu gibi dinin iyi oluşa katkı sağladığı yönlerden biri, yaşamın anlamı ve amacı ile ilişkili olmasıdır. Özellikle din insanın başka hiçbir yerde bulamayacağı “genel bir anlam sistemi” sağlamaktadır. Çünkü Yüce, kutsal bir Yaratıcı'ya olan inanç yaşam boyu karşımıza çıkan her şeyi ve her olayı anlamlandırmaya katkı sağlamaktadır. İnsanın yaşamında anlam ve amaca duyduğu ihtiyaç düşünüldüğünde bu ihtiyacın karşılanması kişinin iyi oluşu ve huzuru için önemlidir (Balcı, 2011: 161-162).

İçsel ve dışsal amaçlar her insanın psişesinde mevcut olup az veya çok bu amaçlara önem verilmektedir (Kasser, 2016: 498). İçsel ve dışsal amaçlara aynı anda ve eşit düzeyde önem vermek mümkün görünmemekte ve böyle bir durumda çatışma yaşanmaktadır. Amaçlar hakkında çatışma yaşamak ise iyi oluşu baltalayabilmektedir. İçsel amaçlar daha önemli amaçlar olduğu için çatışma yaşanmaması adına dışsal amaçlara aşırı önem verilememesi; dışsaldan ziyade içsel amaçlar peşinde koşmak için özerk öz düzenlemeye sahip olunması gerekmektedir (Deci & Ryan, 2008: 9). İnsanların yaşam amaçlarıyla ilişkili çatışma yaşamaması için amaçlarını manevi ve dinî bir çerçeveye oturtmasının önemli olduğu söylenebilir. Emmons'a (2005) göre farklı amaçlarla ilgili çabaları tutarlı bir yapıda birleştiren düzenleyici çerçeve olmadan bir kişinin anlamlı bir hayat sürmesi zorlaşacaktır. Bu noktada din, bir kişinin yaşamının tüm yönleriyle ilgili hedefler ve değer sistemleri kurarak, farklı deneyimler üzerine birlik sağlama potansiyeliyle insan varlığına anlam vermektedir (Emmons, 2005: 738-739). Dolayısıyla manevi ve dinî bakış açısı içsel ve dışsal amaçlara ilişkin bir öz düzenleyici fonksiyon görerek bu amaçların bireyin iç dünyasında çatışma yaşamamasının önüne geçebilir.

Odaklanılan amaç veya “değerli yaşam görevinin” türü, sizi mutlu edip etmeme noktasında etkili olmaktadır. Anlamlı bir yaşam amacına sahip olmak, insanı uzun dönemli iyi oluşa götürdüğü için amaçların doğru bir şekilde önceliklendirilmesi gerekmektedir (Lyubomirsky, 2019: 214-216). Ayrıca tüm hedefler iyi oluşu olumlu yönde etkilemediği için amaç içerikleri hakkında farkındalığın geliştirilmesi bir ihtiyaçtır (Ryan & Deci, 2017: 292). Farkındalık amaçlar arasındaki farkları görmeye ve doğru olan amaçları önceliklendirilmeye katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla farkındalığın iyi oluşu artırabileceği mekanizmalardan biri amaçlardır; farkındalık

kendimize ilişkin farkındalığı artırarak bir amaç duygusuna katkıda bulunabilmektedir. Eğer bir kişi yaşamdaki hangi amaçların, değerlerin ve inançların önemli olduğunu bilmiyorsa ve bunlara ilişkin bir bakış açısı yoksa hayatını değerli amaçlar peşinde sürdürmesi imkansızlaşmaktadır (Chu & Mak, 2020: 189). Yapılan bir araştırmada farkındalık ve içsel amaçlar iyi oluş ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca farkındalık insanın dışsaldan ziyade içsel amaçlara odaklanmasına katkı sağlamaktadır. İnsanın yaşam amaçları hakkında farkındalık kazanıp, dışsaldan ziyade içsel amaçlara ulaşması iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Brown & Kasser, 2005: 361; Kasser, 2015: 89). Yani farkındalık, insanların psikolojik ihtiyaçlarını gerçekten karşılayan amaçlara (yani, içsel değer ve amaçlara) daha uyumlu hale gelmelerine yardımcı olabilir, böylece iyi oluşlarını geliştirebilir (Kasser, 2015: 89). Bu sebeple kişinin kendisine ve amaçlarına ilişkin farkındalığını artırması gerekir (Chu & Mak, 2020: 189).

Bu çalışmamız ergenlerin amaçlar hakkında farkındalık kazanmaları için din ve maneviyatı önemsemektedir. Çünkü dini inanç ve iyi oluş arasındaki yaşam amacı rolünden hareketle araştırmacılar, bireylerin iyi oluş halini geliştirmek için dini inançlarının ve yaşam amaçlarının teşvik edilmesi gereken özellikler olduğunu belirtmektedir. Onlara göre yaşam amacı duygusuyla mücadele eden ve arayış içinde olan bireyler, manevi-dinî inanç ve kanaatlerin keşfedilmesini teşvik eden müdahalelerden faydalanabilir (Byron & Miller-Perrin, 2009: 68-69). İyi oluşun nasıl tanımlandığı eğitim öğretim, terapi, ebeveynlik ve vaaz uygulamalarını etkilemektedir. Bu tür uygulamalar ise insanları daha iyi bir hale getirmeyi amaçlamaktadır (Ryan & Deci, 2001: 143). Dolayısıyla iyi oluşu artıran değişkenlere yönelik program ve uygulamaların önemli olduğu düşünülmektedir (Joseph vd., 2006: 211; Ryan & Deci, 2001: 143). Ayrıca araştırmacılar din ve maneviyat ile iyi oluş arasındaki nedensel ilişkiyi araştırmada yaşam amacının merkezî bir öneme sahip olabileceğini ve bu konuda yapılacak deneysel çalışmaların özellikle değerli olacağını ifade belirtmektedirler (Joseph vd., 2006: 211).

Özetle ergenlik döneminde iyi oluş, amaç arayışı, din ve maneviyat önemli konular olarak dikkat çekmektedir. Ergenlerin yaşamlarında iyi oluş elde edebilmeleri için benlikleri ile uyumlu, temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan (Deci & Ryan, 2008:

9) içsel amaçları daha çok önemsemesi gerekir. Bu bağlamda din ve maneviyat sağladığı farkındalık, öz düzenleme ve anlamlandırma gibi yollarla uygun amaçlar (dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçlar) seçmeye katkı sağlayabilir. Dolayısıyla Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin ergenlerin iyi oluşlarını artırabileceği düşünülmektedir. Nitekim, manevi ve dinî açıdan yaşam amaçları hakkında artan farkındalığın ergenlerin amaçlara olan yönelimini ve tercihlerini düzenleyerek veya şekillendirerek geleceğini daha sağlam zeminde inşa etmesini ve iyi oluşa ulaşmasını sağlayabilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıyla nicel verilere ulaşmayı amaçlayan araştırmalardır. Nicel araştırma yöntemleri deneysel ve deneysel olmayan araştırma yöntemleri olarak ikiye ayrılmaktadır (B. Johnson & Christensen, 2014: 33-38). Bu araştırmanın deseni ise Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği'nin (MADİYA-GR) ergenlerin kimlik gelişimi ve iyi oluşu üzerindeki etkisini inceleyen ön test-son test kontrol gruplu deneysel modellenmiş bir çalışmadır. Bu araştırma deseninde, öncelikle deney ve kontrol gruplarına bir ön test uygulanır. Ardından, deney grubuna incelenmek istenen deneysel koşullar uygulanır. Son olarak, her iki gruba da uygulamadan sonra bir son test uygulanarak, koşulların etkisi değerlendirilir (B. Johnson & Christensen, 2014: 303-304). Araştırmada uygulanan deney modeli, Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Araştırmanın Modeli

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği	Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği uygulaması	Ön testte kullanılan ölçeklerin tekrar uygulanması	Ön testte kullanılan ölçeklerin tekrar uygulanması
Kontrol Grubu	Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi-oluş Ölçeği	Uygulama Yok		

Tablo 7'de görüldüğü üzere MADİYA-GR programının ergenlerin kimlik gelişimi, öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek amacıyla deney ve kontrol grubu şeklinde iki grup oluşturulmuştur. Bağımlı değişkenlere ilişkin ölçekler uygulama öncesinde ön test olarak uygulanmıştır. Sonrasında deney grubuna 10 oturumluk Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney grubuna yapılan grup rehberliğinden sonra bağımlı değişkenlere ilişkin ölçekler deney ve kontrol grubuna son test olarak tekrar uygulanmıştır. Uygulanan son testten bir ay

sonrasında ise izleme testi olarak ölçekler tekrar her iki gruba da uygulanmıştır. İzleme testini uygulamanın amacı, kazanımlardaki kalıcılığı tespit etmektir.

3.2. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programının Hazırlanması

Bu programın hazırlanmasında yaşam amaçları, din ve maneviyata ilişkin literatür, araştırma ve uygulamalardan faydalanılmıştır. Bu doğrultuda araştırmancının kavramsal çerçeve bölümünde de görüldüğü gibi öncelikle yaşam amaçları, din ve maneviyat değişkenleri incelenmiştir. Ardından din ve maneviyatın amaçlar üzerindeki etkisine vurgu yapılmıştır. Grup rehberliği programı adlı başlıkta da MADİYA-GR programının olabilirliği, amaçları ve kazanımları ortaya koyulmuştur. Ayrıca grup rehberliği programının tanıtıldığı bölümde din ve maneviyatın amaç belirlemeye nasıl katkı sağlayabileceğine dair kavram ve uygulamaların tanıtımı yapılmıştır.

Program oluşturulurken öncelikle yaşam amacı kavramı ele alınmış ve ardından yaşam amacı içerikleri tanıtılmıştır. Daha sonra yaşam amaçları üzerinde din ve maneviyatın etkisini fark etmeye yönelik kazanımlar verilmiş, manevi ve dinî açıdan yaşam amacı içerikleri önceliklendirilmeye çalışılmıştır. Dördüncü oturumdan itibaren her oturumda bir yaşam amacını ele almak üzere planlama yapılmıştır. İçsel yaşam amaçları dışsal yaşam amaçlarından daha önce içeriğe dahil edilmiştir. İçsel amaçların ele alındığı bu oturumlarda öncelikle bu amaçların insan yaşamı açısından önemine değinilmiş ve ardından bu amaçlar manevi ve dinî açıdan ele alınmıştır. Yani bu oturumlarda katılımcıların içsel yaşam amaçlarına verdikleri önem manevi ve dinî açıdan artırılmaya çalışılmıştır. İçsel yaşam amaçları tamamlandıktan sonra programda dışsal amaçlara yer verilmiştir. Bu oturumlarda dışsal amaçların riskleri ve nasıl düzenlenebileceği üzerinde durulmuştur. Sonrasında dışsal yaşam amaçları manevi ve dinî açıdan ele alınarak bu amaçlara ilişkin katılımcıların öz düzenleme becerileri geliştirilmeye çalışılmıştır. Böylece programdaki kazanımlar 10 oturumda tamamlanmıştır. MADİYA-GR programının bütün oturumlarına ve programda

kullanılan bütün içerik, uygulama ve formlara araştırmanın ekler kısmından ulaşabilir. Program uzun olduğu için programın tamamına ekler kısmında (Ek 4) yer verilmiştir.

Programın içeriğinde özellikle bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğelere yer verilmiştir. İçerik hazırlanırken görsellerin daha dikkat çekici hale getirilmesi için bilgisayar programlarından faydalanılmıştır. Programın her oturumu 50 dk'a üzerinden planlanmıştır. Uygulama aşamasında katılımcıların gönüllü ve aktif katılımları önemsenmiş, grup dinamiği ve işleyişi için kurallar belirlenmiştir.

Grup rehberliği programı hazırlandıktan sonra dört din psikolojisi uzmanı, iki PDR uzmanı ve bir program geliştirme uzmanından programın içeriğine dair uzman görüşü alınmıştır. Alınan görüşlerden sonra grup rehberliği programı tekrar gözden geçirilmiş ve düzenlenmiştir. Daha sonrasında temel uygulamaya geçmeden önce bir pilot çalışma yapılmış programdaki olası eksiklik veya düzenlemeler görülmeye çalışılmıştır. Pilot uygulamadan sonra program tekrar gözden geçirilmiş ve son hali oluşturulmuştur.

3.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırmanın deney ve kontrol grupları, Adana'nın Kozan ilçesinde bulunan Yusuf Baysal Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Gerekli izinler alındıktan sonra uygulama için okul idaresi ile görüşülerek araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş ve uygulama için yer ve zaman ayarlanmıştır. Daha sonra okul rehberlik öğretmeni ile birlikte lise birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere araştırma ve uygulama hakkında bilgi verilerek araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere (48 öğrenci) veli izinleri için Gönüllü Katılımcı Onay Formu verilmiştir. Bu öğrencilerden 4 veli öğrencisinin uygulamaya katılmasını istemediği için katılımcı havuzuna dahil edilememiştir. Daha sonrasında araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere (44 öğrenci) ön test uygulanmıştır. Üç bağımlı değişkene ait ölçekler içerisinde ortalama puanların üzerinde aşırı yüksek puanlar alan ve uç değerler gösteren 6 öğrenci katılımcı havuzundan çıkarılmıştır. Geriye kalan 38 katılımcının ismi kağıtlara yazılarak bir kutuya atılmıştır. Okul rehber öğretmeni ile birlikte kutudan öğrencilerin isminin yazılı olduğu kağıtlar *rastlantısal* bir şekilde çekilerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. 14 öğrenci deney grubuna 14 öğrenci de kontrol grubuna seçilmiştir. Deneysel çalışmalarda grupların rastlantısal/seçkisiz bir şekilde seçilmesi deney ve

kontrol gruplarına seçilen bireylerin benzer olma olasılığını artırmakta ve sonuçların doğruluğu için önemli görülmektedir (Berk, 2020). Bu doğrultuda bağımlı değişkenler deney ve kontrol ön test puanları Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir (Tablo 8).

Tablo 8. Bağımlı Değişken Ön Test Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
KGBT-İçsel yatırımla özdeşleşme boyutu	Deney Grubu	14	14.07	197.00	92.00	-.28	.80
	Kontrol Grubu	14	14.93	209.00			
KGBT-Seçeneklerin saplantılı araştırılması	Deney Grubu	14	14.29	200.00	95.00	-.14	.91
	Kontrol Grubu	14	14.71	206.00			
Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği	Deney Grubu	14	11.93	167.00	62.00	-1.66	.10
	Kontrol Grubu	14	17.07	239.00			
Psikolojik İyi-oluş Ölçeği	Deney Grubu	14	13.61	190.50	85.50	-.58	.57
	Kontrol Grubu	14	15.39	215.50			

KGBT: Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği; *p>0.05

Tablo 8 incelendiğinde, deney ve kontrol grupları arasında kimlik gelişiminin içsel yatırımla özdeşleşme boyutu ve seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu, ergen öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar deney ve kontrol gruplarının Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programı uygulanmadan önce birbirine benzer olduklarını göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Araçları

2.4.1. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği: Eryılmaz (2009) tarafından geliştirilen Ölçek 4'lü likert tipinde, 15 maddeden ve dört boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçeğin boyutları *yaşam doyumu*, *önemli kişilerle ilişkilerde doyum*, *aile ilişkilerinde doyum* ve *olumlu duygulardan* oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin açıklanan varyansı %61.64 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur. Alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise yaşam doyumu için .81, önemli kişilerle ilişkilerde doyum için .73, aile ilişkilerinde doyum için .83 ve olumlu duygular için .66 olarak tespit edilmiştir (Eryılmaz, 2009: 981-983).

2.4.2. Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği: Sekiz maddeden oluşan *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*, bireylerin olumlu ilişkiler kurma, yeterlilik duygusu geliştirme ve anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma gibi önemli insan fonksiyonlarını içermektedir. Ölçeğin orijinali Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş olup, Telef (2013) tarafından Türkçe'ye kazandırılmıştır. Ölçek 7'li likert tipinde tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin açıklayıcı faktör analizi sonucuna göre açıklanan toplam varyans %41.94 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği incelendiğinde ölçeğin uyum indeksi değerlerinin ($\chi^2= 92.90$, $N= 339$, $sd= 20$, $p= 0.00$, $RMSEA= 0.08$, $SRMR= 0.04$, $GFI= 0.96$, $NFI= 0.94$, $RFI= 0.92$, $CFI= 0.95$, $IFI= 0.95$) kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .80; test tekrar test güvenilirliği ise .86 bulunmuştur (Telef, 2013: 378-381).

2.4.3. Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği (KGBÖ): Luyckx ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe'ye Morsünbül (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipinde, 5 alt boyut ve toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin boyutlarından alınan en yüksek puan bireyin kimlik gelişim düzeyini göstermektedir. Ölçek *içsel yatırımda bulunma*, *seçeneklerin genişlemesine araştırılması*, *seçeneklerin saplantılı araştırılması*, *içsel yatırım ile özdeşleşme* ve

seçeneklerin derinlemesine araştırılması boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği incelendiğinde beş boyutlu yapısına ilişkin uyum indeksi değerlerinin ($\chi^2/sd= 2.52$, RMSEA= 0.077, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.95, RFI= 0.95, CFI= 0.97, IFI= 0.96), RMR=0.07) kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçek boyutlarının güvenilirliğine ilişkin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .87 ile .90 arasında tespit edilmiştir. MADİYA-GR programının kimlik gelişimi üzerindeki etkisini net bir şekilde görebilmek için bu çalışmada seçeneklerin saplantılı araştırılması (örnek madde: “Yaşamda gerçekten elde etmek istediklerim konusunda kuşkularım var”) ve içsel yatırımla özdeşleşme (örnek madde: “Gelecekle ilgili planlarım, gerçek ilgi ve değerlerimle örtüşüyor”) boyutları kullanılmıştır (Morsünbül, 2011).

3.5. Veri Analizi

Araştırmada hangi analizlerin yapılacağına karar vermek önemlidir. Merkez limit teoremine göre örneklem sayısının 30’dan az olması durumunda non-parametrik testler kullanılmaktadır (R. Coşkun vd., 2017, s. 170). Bu doğrultuda araştırma hipotezlerinin test edilmesinde Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği uygulamasına katılan deney grubu ile kontrol grubu karşılaştırıldığında uygulamanın ölçek puanları üzerinde etkili olup olmadığını anlamak için non-parametrik testler kapsamında Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasında fark olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla da non-parametrik testler kapsamında yer alan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (R. Coşkun vd., 2017: 185-187).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE DEĞERLENDİRME

4.1. Bulgular

Bu bölümde Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının kimlik gelişimi, öznel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

4.1.1. Kimlik Gelişimine İlişkin Bulgular

(MADİYA-GR) programının kimlik gelişimi üzerindeki etkisini ölçmek için kimlik gelişiminin olumlu bir yönü olan *içsel yatırımla özdeşleşme* ve olumsuz bir yönü olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyleri kullanılmıştır. Bu bölümde kimlik gelişiminin bu iki yönüne ilişkin bulgular ortaya koyulmuştur.

4.1.1.1 İçsel Yatırımla Özdeşleşme Boyutuna Dair Bulgular

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının uygulanması sonrasında kimlik gelişiminin *olumlu* bir boyutu olan *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeylerinin deney grubunda anlamlı düzeyde artış göstereceğine, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmayacağına ilişkin H1.1., H1.2. ve H1.3. hipotezleri test edilmiş ve sonuçlar Tablo 9-13'te sunulmuştur:

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları

Ölçekler		n	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Deney Grubu	Ön Test	14	17.57	3.48	10.00	22.00
	Son Test	14	21.92	.92	20.00	23.00
Kontrol Grubu	Ön Test	14	18.64	3.84	11.00	25.00
	Son Test	14	19.07	4.43	13.00	25.00

Tablo 9’da görüldüğü üzere ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunda (kontrol grubuna kıyasla) yer alan katılımcıların içsel yatırımla özdeşleşme düzeylerine ilişkin son test puan ortalamalarında önemli bir artış olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Deney Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	0	.00	.00	-3.31	.001*
	Pozitif Sıra	14	7.50	105.00		
	Eşit	0				

*p<0.01

Tablo 10 incelendiğinde deney grubunun *içsel yatırımla özdeşleşme* ön test ve son test düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (z= -3.31, p<.01). Başka bir deyişle MADİYA-GR programının uygulanması sonucunda, ergenlerin *içsel yatırımla özdeşleşme puanlarında* istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gerçekleşmiştir.

Tablo 11. Deney Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyi” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	4	5.00	20.00	-1.80	.07
	Pozitif Sıra	9	7.89	71.00		
	Eşit	1				

*p>0.05

Tablo 11 incelendiğinde deney grubunun *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (z=-1.80, p>.05). Başka bir deyişle MADİYA-GR programının *içsel yatırımla özdeşleşme* üzerindeki etkisi izleme testinde de devam etmektedir.

Tablo 12. Kontrol Grubu “İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	7	6.93	48.50	-.25	.80
	Pozitif Sıra	7	8.07	56.50		
	Eşit	0				

*p>0.05

Tablo 12 incelendiğinde kontrol grubunun *içsel yatırımla özdeşleşme* ön test ve son test düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (z= -.25, p>.05). Başka bir ifadeyle, MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda istatistiksel açıdan önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Tablo 13. İçsel Yatırımla Özdeşleşme Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Deney	14	20.25	283.50	17.50	-3.75	.000
Kontrol	14	8.75	122.50			

*p<0.01

Tablo 13 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir (U=17.50 p<.01). Dolayısıyla uygulanan MADİYA-GR programı, ergenlerin *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeylerini artırma noktasında etkili olmaktadır.

Tablo 9-13’de gösterilen verilere genel olarak bakıldığında kimlik gelişiminin olumlu bir boyutu olan *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyi MADİYA-GR programının uygulandığı deney grubunda anlamlı düzeyde artarken programın uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir. Bu sonuçlar H1.1., H1.2. ve H1.3. hipotezlerini desteklemektedir.

4.1.1.2. Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Boyutuna Dair Bulgular

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının uygulanması sonrasında kimlik gelişiminin olumsuz bir boyutu olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeylerinin deney grubunda anlamlı düzeyde azalış göstereceğine, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmayacağına ilişkin H2.1., H2.2. ve H2.3. hipotezleri test edilmiş ve sonuçlar Tablo 14-18’de sunulmuştur:

Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunun “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları

Ölçekler		n	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Deney Grubu	Ön Test	14	16.64	1.82	14.00	19.00
	Son Test	14	14.78	2.89	9.00	19.00
Kontrol Grubu	Ön Test	14	15.79	4.48	5.00	21.00
	Son Test	14	16.64	4.45	5.00	22.00

Tablo 14’te görüldüğü üzere ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların seçeneklerin saplantılı araştırılması

düzeylerine ilişkin son test puan ortalamalarında önemli bir azalma olduğu; kontrol grubunda ise çok küçük bir artış olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Deney Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	11	6.23	68.50	-2.37	.02
	Pozitif Sıra	1	9.50	9.50		
	Eşit	2				

*p<0.05

Tablo 15’e göre deney grubunun ön test ve son test “*seçeneklerin saplantılı araştırılması*” düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z = -2.37, p < .05$). Bir başka ifadeyle MADİYA-GR uygulaması, ergenlerin seçeneklerin saplantılı araştırılması puanlarını anlamlı düzeyde azaltmaktadır.

Tablo 16. Deney Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması” Düzeyleri Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	6	7.17	43.00	-.90	.36
	Pozitif Sıra	5	4.60	23.00		
	Eşit	3				

*p>0.05

Tablo 16 incelendiğinde deney grubunun seçeneklerin saplantılı araştırılması düzeyi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($z = -.90, p > .05$). Başka bir deyişle MADİYA-GR programının seçeneklerin saplantılı araştırılması noktasındaki etkisi izleme testinde de devam etmektedir.

Tablo 17. Tablo Kontrol Grubu “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	5	5.40	27.00	-.94	.34
	Pozitif Sıra	7	7.30	51.00		
	Eşit	2				

*p>0.05

Tablo 17’ ye göre kontrol grubunun “*seçeneklerin saplantılı araştırılması*” ön test ve son test düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($z = -.94, p > .05$).

Tablo 18. “Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması Düzeyleri” Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Deney	14	11.21	157.00	52.00	-2.13	.04
Kontrol	14	17.79	249.00			

*p<0.05

Tablo 18’e göre deney ve kontrol gruplarının *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (U=52.00 p<.05). Başka bir deyişle uygulanan MADİYA-GR programı, ergenlerin *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeylerini azaltmaktadır.

Tablo 14-18’deki bulgulara genel olarak bakıldığında kimlik gelişiminin olumsuz bir boyutu olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyi MADİYA-GR programının uygulandığı deney grubunda anlamlı düzeyde düşerken programın uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir. Bu bulgular H2.1., H2.2. ve H2.3. hipotezlerini doğrulamaktadır.

4.1.2. Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının uygulanması sonrasında öznel iyi oluş düzeylerinin deney grubunda anlamlı düzeyde artış göstereceğine, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmayacağına ilişkin H3.1., H3.2. ve H3.3. hipotezleri test edilmiş ve sonuçlar Tablo 19-23’da sunulmuştur:

Tablo 19. Deney ve Kontrol Grubunun “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları

Ölçekler		n	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Deney Grubu	Ön Test	14	47.93	2.84	44.00	54.00
	Son Test	14	51.93	2.73	48.00	56.00
Kontrol Grubu	Ön Test	14	48.86	5.52	33.00	55.00
	Son Test	14	48.00	4.85	37.00	55.00

Tablo 19’da görüldüğü üzere ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin son test puan ortalamalarında önemli bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise önemli bir değişiklik görülmemektedir.

Tablo 20. Deney Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	1	3.00	3.00	-3.01	.002*
	Pozitif Sıra	13	7.85	102.00		
	Eşit	0				

*p<0.01

Tablo 20 incelendiğinde deney grubunun *öznel iyi oluş* ön test ve son test düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($z = -3.01$, $p < .01$). Başka bir deyişle MADİYA-GR programının uygulanması sonucunda, ergenlerin *öznel iyi oluş puanlarında* istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gerçekleşmiştir.

Tablo 21. Deney Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	6	5.75	34.50	-.78	.43
	Pozitif Sıra	7	8.07	56.50		
	Eşit	1				

*p>0.05

Tablo 21’e bakıldığında deney grubunun *öznel iyi oluş* düzeyi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($z = -.78$, $p > .05$). Başka bir ifadeyle MADİYA-GR programının *öznel iyi oluş* üzerindeki etkisi izleme testinde de devam etmektedir.

Tablo 22. Kontrol Grubu “Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	7	5.93	41.50	-.76	.45
	Pozitif Sıra	4	6.13	24.50		
	Eşit	3				

*p>0.05

Tablo 22’ye göre kontrol grubunun *öznel iyi oluş* ön test ve son test düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($z = -.76$, $p > .05$). Yani MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir.

Tablo 23. Ergen Öznel İyi Oluş Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Deney	14	18.46	258.50	42.50	-2.57	.009
Kontrol	14	10.54	147.50			

*p<0.01

Tablo 23 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş düzeyi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (U=42.50, p<.01). Diğer bir ifadeyle uygulanan MADİYA-GR, ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini artırmaktadır.

Tablo 19-23’de gösterilen verilere göre ergen öznel iyi oluş düzeyi MADİYA-GR programının uygulandığı deney grubunda anlamlı düzeyde artarken programın uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir. Bu sonuçlar H3.1., H3.2. ve H3.3. hipotezlerini desteklemektedir.

4.1.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Bulgular

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının uygulanması sonrasında psikolojik iyi oluş düzeylerinin deney grubunda anlamlı düzeyde artış göstereceğine, kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik olmayacağına ilişkin H4.1., H4.2. ve H4.3. hipotezleri test edilmiş ve sonuçlar Tablo 24-28’de sunulmuştur:

Tablo 24. Deney ve Kontrol Grubunun “Psikolojik İyi Oluş” Ön-Test ve Son-Test Puan Dağılımları

Ölçekler		n	Ortalama	S. Sapma	En Düşük	En Yüksek
Deney Grubu	Ön Test	14	42.50	4.54	35.00	48.00
	Son Test	14	47.00	4.08	35.00	48.00
Kontrol Grubu	Ön Test	14	43.43	6.19	31.00	53.00
	Son Test	14	41.71	5.41	32.00	49.00

Tablo 24’de görüldüğü üzere ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin son test puan ortalamalarında önemli bir artış olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise küçük bir düşüş görülmektedir.

Tablo 25. Deney Grubu “Psikolojik İyi Oluş” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	0	.00	.00	-3.35	.001*
	Pozitif Sıra	14	7.50	105.00		
	Eşit					

*p<0.01

Tablo 25’e göre deney grubunun *psikolojik iyi oluş* ön test ve son test düzeyleri arasında son test lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($z = -3.35$, $p < .01$). Başka bir deyişle MADİYA-GR programının uygulanması sonucunda, ergenlerin *psikolojik iyi oluş* puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Tablo 26. Deney Grubu “Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri” Son Test ve İzleme Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	7	6.71	47.00	-1.25	.21
	Pozitif Sıra	4	4.75	19.00		
	Eşit	3				

*p>0.05

Tablo 26’ya bakıldığında deney grubunun psikolojik iyi oluş düzeyi son test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($z = -1.25$, $p > .05$). Yani MADİYA-GR programının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi izleme testinde de devam etmektedir.

Tablo 27. Kontrol Grubu “Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri” Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Veriler		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son Test-Ön Test Puanları	Negatif Sıra	9	7.44	67.00	-.91	.36
	Pozitif Sıra	5	7.60	38.00		
	Eşit	0				

*p>0.05

Tablo 27’deki veriler, kontrol grubunun *psikolojik iyi oluş* ön test ve son test düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($z = -.91$, $p > .05$).

Tablo 28. Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Açısından Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Puanlarına Uygulanan Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	p
Deney	14	18.32	256.50	44.50	-2.48	.01*
Kontrol	14	10.68	149.50			

*p<0.05

Tablo 28’e göre deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş düzeyi son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($U = 44.50$

$p<.01$). Başka bir ifadeyle uygulanan MADİYA-GR programı, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmaktadır.

Tablo 24-28'deki bulgulara göre psikolojik iyi oluş düzeyi MADİYA-GR programının uygulandığı deney grubunda anlamlı düzeyde artarken programın uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir. Bu sonuçlar H4.1., H4.2. ve H4.2. hipotezlerini desteklemektedir.

4.2. Bulguların Değerlendirilmesi

Bu bölümde araştırma bulguları amaç ve hipotezler doğrultusunda ve alan yazın ışığında değerlendirilmektedir. Öncelikle MADİYA-GR'in kimlik gelişimi ve iyi oluş üzerindeki etkisine yönelik bulguların değerlendirilmesine yer verilmiştir. Daha sonra MADİYA-GR programının alan yazına sunacağı olası katkılar genel olarak değerlendirilmektedir.

4.2.1. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin Ergenlerin Kimlik Gelişimi Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin (MADİYA-GR) kimlik gelişimi üzerindeki etkisini tespit etmek için Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği'nin *içsel yatırımla özdeşleşme* boyutu ve *seçeneklerin saplantılı araştırılması* boyutu kullanılmıştır. Bu iki boyut kimlik gelişiminin olumlu ve olumsuz yönde olduğu iki ucu göstermektedir. Bu doğrultuda programın olumlu gelişim süreçlerini artırma ve olumsuz gelişim süreçlerini azaltma noktasındaki etkisi ortaya koyulmak istenmiştir. Ergenlerin kimlik gelişimini artırmayı amaçlayan bu çalışmada, deney grubuna uygulanan MADİYA-GR programının *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyi üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu; bu etkinin izleme testi neticesinde de kararlılık gösterdiği tespit edilmiştir (H1.1. ve H1.2. doğrulanmıştır.). Yani MADİYA-GR programı *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyini artırmaktadır. Buna karşın MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda ise (ön test-son test ve son test-izleme testi puanları arasında) anlamlı bir farklılık görülmemektedir (H1.3. doğrulanmıştır.). (Bulgular için Tablo 9-13'e bakınız.)

İçsel yatırımla özdeşleşme, kişinin içsel yatırımlarını değerlendirdikten sonra, bu yatırımlarla ne ölçüde uyumlu olduğu konusundaki duygularını içeren bir boyuttur. Gelecekle ilgili planları gerçek ilgi ve değerleriyle uyumlu olan, yaşamına vermek istediği yönün kendisine gerçekten uygun olduğunu düşünen ve gelecekle ilgili planları kendisine güven veren bir kişi için *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyi yüksek olmaktadır (Luyckx vd., 2006, s. 364; Morsünbül & Çok, 2013, s. 237). Bu çalışmada

geliştirilen MADİYA-GR programının uygulanması sonucunda elde edilen bulgulara göre program, içsel yatırımla özdeşleşme düzeyini artırarak katılımcıların kendi içsel değerlerine daha uyumlu bir şekilde hareket etmelerine ve kimliklerini güçlendirmelerine yardımcı olduğu söylenebilir. Başka bir deyişle elde edilen bulgular, programın katılımcıların öz benliklerini daha sağlam bir temele oturtarak kimlik gelişimlerini teşvik ettiği ve daha sağlıklı bir benlik algısı oluşturmalarına katkı sağladığına işaret etmektedir.

Kimlik gelişim süreçlerinin bir diğer boyutu ise *seçeneklerin saplantılı araştırılması* sürecidir. Seçeneklerin saplantılı araştırılması, kimlik gelişimi sürecinde bir bireyin içsel yatırımlara ulaşmasını engelleyen ve kararsızlık durumunu vurgulayan kimlik gelişim boyutudur (Luyckx vd., 2006: 364; Morsünbül & Çok, 2013: 237). Bu durum, kişinin farklı seçenekler üzerinde sürekli düşünmesi ve bir karara varmada zorlanması anlamına gelir. Bu boyutla alakalı olarak yaşamda gerçekten elde etmek istediği şeyler konusunda kuşkuları olan, gelecekte yapmak istediği konular hakkında endişe duyan, yaşamında izlemek istediği yönü hala aramaya devam eden ve bunu sürekli merak edip düşünen bir ergen (Luyckx vd., 2006: 364; Morsünbül & Çok, 2013: 237) yaşamını kendisi için zor, amaçsız ve yönelim duygusundan uzak bulabilir. Bu sürecin aşılması ve kısır döngüden çıkılması önemli bir ihtiyaçtır. Bu sebeple ergenlerin seçeneklerin saplantılı araştırılması sürecinden kurtulması ve gelişimini ilerletebilmesi için desteklenmesi gerekmektedir. Bu anlamda MADİYA-GR'nin kimlik gelişiminin *olumsuz* bir boyutu olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyi üzerindeki etkisi bir değer taşımaktadır. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde deney grubuna uygulanan MADİYA-GR programının kimlik gelişiminin olumsuz bir boyutu olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyini azaltma noktasında anlamlı bir etki oluşturduğu; bu etkinin izleme testi neticesinde de kararlılık gösterdiği tespit edilmiştir (H2.1. ve H2.2 doğrulanmıştır.). Yani MADİYA-GR programı *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyini azaltmaktadır. Diğer taraftan MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda (ön test-son test ve son test-izleme testi puanları arasında) anlamlı bir değişiklik görülmemektedir (H2.3. doğrulanmıştır.). (Bulgular için Tablo 14-18'e bakınız.)

İçsel yatırımla özdeşleşme düzeyleri yüksek olan bireyler belli amaç ve planları doğrultusunda anlamlı bir yörüngede yaşamını sürdürürken seçeneklerin saplantılı araştırılması düzeyleri yüksek olan bireyler ise yaşamında belli bir yönelim duygusundan ve amaçlardan yoksun bir şekilde endişeli bir halde yaşarlar. Amaçsızlık ve bir yön(elim) duygusundan uzak olma ise, insanı varoluşsal boşluğa düşürebilir; yabancılaşmaya ve riskli davranışlara sebep olabilir; iyi oluşa zarar verebilir. Amaçlar ise bu gibi sorunlara karşı önleyici olabilmektedir (Frankl, 2018b: 152-154; Yalom, 2018b: 565; Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2011). Bu sebeple araştırmanın bulguları ve MADİYA-GR programının içeriği bu açıdan önemlidir. MADİYA-GR bağlamında ele alınan din/maneviyat ve amaçlar, kimlik gelişimi için önemli değişkenler olup bu çalışma kapsamında bütünleştirilerek ele alınmıştır. MADİYA-GR programının içsel yatırımlara ulaşmayı kolaylaştırarak ve karar verme sürecindeki saplantılı araştırma eğilimini azaltarak kimlik gelişimine olumlu bir katkı sağladığı görülmektedir. Bu da katılımcıların daha sağlıklı kararlar almalarına yardımcı olduğunu göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde yaşam amaçlarını manevi ve dinî açıdan kapsamlı bir şekilde ele alan ve kimlik gelişimi üzerindeki etkisini araştıran programlara ve uygulamalara rastlanılmamıştır. Bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programı kimlik gelişimi noktasında önemli olan iki değişken bütünleştirilerek oluşturulmuştur. Kimlik gelişimi ve arayışı noktasında amaç arayışı ve din/maneviyat önemli hale gelmektedir. Bu çalışma din/maneviyatın hem doğrudan hem de amaçlar yoluyla kimlik gelişimine katkı sağlayacağı üzerine inşa edilmiştir. Alan yazında din/maneviyat ile kimlik gelişimi arasında amaçların aracılık rolüne yönelik nicel bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte nitel bir araştırmada dinin yaşam amacı yoluyla kimlik gelişimi üzerinde etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2024: 147-150). Ayrıca alan yazında din/maneviyat, yaşam amacı ve kimlik değişkenleri arasındaki ikili ilişkilere yönelik araştırmalar bu üç değişken arasındaki aracılık rolüne işaret etmektedir. Alan yazında din ve maneviyata ilişkin değişkenler ile kimlik gelişimi arasında pozitif ilişkiler görülmektedir (Ayten, 2012: 113-114; Brown vd., 2013: 113-114; Czyżowska & Mikołajewska, 2014; Grajales & Sommers, 2016; İncedal, 2019: 4; Kaleci, 2016: 149; Kartopu & Hacikeleşoğlu, 2016: 260; Kula, 1993; Moghanloo vd., 2010; Negru-Subtirica vd., 2017; Özdemir, 2024: 147-150; Sözer,

2017: 2; Sukumaran, 2010). Bu araştırmalara göre din ve maneviyat doğrudan kimlik gelişimini destekleyebilmektedir. Bunun yanında yaşam amacı da kimlik gelişimi üzerinde etkili bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benlikle uyumlu amaçlar (Sheldon & Houser-Marko, 2001: 152-160) ve amaçlardaki bağlılık (Burrow & Hill, 2011: 1199; Sumner vd., 2015: 49) kimlik gelişimi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Amaç arayışı ise kimlik bağlılığı ile negatif, kimliğin araştırılması ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Sumner vd., 2015: 49). Kimlik gelişimi üzerinde yaşam amacının etkili olabilmesi amaçları besleyen kaynakları da önemli kılmaktadır. Alan yazına göre din ve maneviyat yaşam amacını da besleyen önemli bir değişkendir (Bahadır, 1999: 138-186, 2018: 116-117; Balcı, 2011: 156; Emmons, 2005: 731; Hill & Pargament, 2003; Mohan & Uys, 2006: 253; Pargament, 1999: 10; Pargament & Park, 1995: 15; Silberman, 2005: 649-650; Van Dierendonck, 2004: 631; Zinnbauer & Pargament, 2005: 35). Sonuç olarak din ve maneviyat doğrudan kimlik gelişimine katkı sağlayabileceği gibi amaçlar yoluyla da kimlik gelişimine katkı sağlayabilir. Dolayısıyla alan yazındaki araştırma ve görüşler, MADİYA-GR programının içeriğini ve kimlik gelişimi üzerindeki olumlu etkisine ilişkin araştırma bulgularını desteklemektedir.

Bu alışma kimlik gelişimini şekillendiren amaç içeriklerini ele almaktadır. Çünkü takip edilen amaç içeriklerinin “ne” olduğu önemlidir. Bu içerik, kimlik gelişimini olumlu ya da olumsuz etkileyebilir. Kimlik arayışı ile birlikte ortaya çıkan amaç arayışı ve takip edilen amaçlar, bir geri bildirim mekanizması işlevi görerek kimliğe yön vermektedir (Malin vd., 2014). Yapılan bir araştırmada da kimlik gelişimi amaçlara paralel ilerlediği için (Kvaskov vd., 2020: 1) gençlerin takip ettiği amaçların içeriğine dikkat etmesi gerekmektedir. Bu kapsamda bu çalışmada ele alınan yaşam amacı içerikleri içsel (kendini kabul/kişisel gelişim, yakınlık/ilişki, topluma katkı/yardımselik, fiziksel uygunluk/sağlık) ve dışsal (finansal başarı/para, sosyal tanınma/şöhret/ n, çekici görünüm/imağ) yaşam amaçlarıdır. Alan yazında içsel amaçlar kimlik gelişimi ile uyumlu iken dışsal amaçlar kimlik gelişimi ile uyumlu görünmeyen amaçlardır (İlhan, 2009: 111; Kasser, 2002, 2014: 369; Kasser & Ryan, 1996: 286; Kim vd., 2003: 283; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 42-44; Williams vd., 2000: 1758). Dolayısıyla bireylerin

içsel amaçlara daha çok önem vermeleri ve dışsal amaçlardan uzaklaşması için öz düzenleyici mekanizmaların varlığı önemlidir. Bu mekanizmalardan birinin din ve maneviyat olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalarda dindarlığın (Monis, 2021), içsel dindarlığın (Steffen vd., 2015) ve maneviyatın (Toprak, 2018) içsel amaçlarla pozitif ilişkili olduğu, dindarlık ve içsel dindarlığın ise dışsal amaçlar ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmamızda din/maneviyat ve kimlik gelişimi arasında amaç içeriklerinin aracılık rolü iki açıdan ele alınmıştır. Birincisi din ve maneviyat içsel amaçlar yoluyla kimlik gelişimine katkı sağlayabilir. Yani din ve maneviyat içsel amaçlarla bütünleşerek veya içsel amaçlara verilen önemi artırarak kimlik gelişiminin olumlu boyutu olan içsel yatırımla özdeşleşme süreçlerini besleyebilir. İkinci olarak din ve maneviyat, dışsal amaçlara odaklı yaşam yönelimini ve arayışları azaltarak kimlik gelişiminin olumsuz boyutu olan seçeneklerin saplantılı araştırılması sürecini aşmaya katkı sağlayabilir. Nitekim araştırmanın bulguları bu aracılık rolünü beslemektedir. Çünkü MADİYA-GR ergenlerin kimlik gelişimini (içsel yatırımla özdeşleşme boyutu) artırırken olumsuz kimlik gelişim süreçlerini (seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu) azaltmaktadır. Dolayısıyla yaşam amacı içeriklerine yönelik yapılan araştırma ve ifade edilen görüşler de MADİYA-GR programının içeriğini ve araştırma bulgularını desteklemektedir.

Din ve kimlik ilişkisine dair dokümantasyon yolu ile yapılan bir araştırmanın sonucunda da dinin hem kimlik oluşumunda hem de kimlik sorunlarına karşı kimliğin korunmasında etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Türkkan, 2011: 42-55). Araştırmamızın bulguları kesitsel çalışmaların sonuçları ve Türkkan'ın bulguları ile uyumaktadır. Dolayısıyla manevi ve dinî açıdan içsel amaçları önceliklendirmeye ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltmaya odaklanan bu çalışmanın, kimlik gelişimi için iki önemli yönü olduğu söylenebilir. Yani MADİYA-GR programının kimlik gelişimi açısından hem gelişimsel hem de önleyici ve koruyucu bir fonksiyona sahip olduğu söylenebilir. Çünkü bulgularımıza göre MADİYA-GR, kimlik gelişiminin olumlu bir boyutu olan özdeşleşme boyutunu artırırken olumsuz bir boyutu olan seçeneklerin saplantılı araştırması düzeyini azaltmaktadır.

Bu çalışmada ergenlerin olumlu bir kimlik geliştirebilmeleri için içsel ve dışsal amaçlara olan farkındalıkları artırılmaya çalışılmıştır. Çünkü artan farkındalık

ergenlerin amaç yönelimini etkileyerek kimlik gelişim süreçlerini besleyebilmektedir. Farkındalık kişinin kendisini tanımasına ve ilgi, potansiyel ve değerleri ile uyumlu (yani benliği ile uyumlu) daha iyi amaçlar seçmesine katkı sağlayabilmektedir (Brown & Ryan, 2003: 839; Leary vd., 2006; Smyth vd., 2020: 1808). Nitekim yapılan bir araştırma sonucunda, farkındalık ile içsel değer yönelimi (içsel amaç puanının dışsal amaç puanından çıkarılması) arasında olumlu bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Brown & Kasser, 2005: 361). Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği'nin ergenlerin kendilerini tanımalarına ve benliği ile uyumlu olan ve olmayan amaçları ayırt etmelerine yönelik bir farkındalık kazandırdığı söylenebilir. Bu çalışmada, ergenlerin amaçlara ilişkin manevi-dinî farkındalıkları arttıkça, amaçlara olan yönelimlerini daha fazla düzenledikleri ve olumlu amaçlara ulaşmak için daha seçici ve kendilerini daha iyi motive ettikleri söylenebilir. Dolayısıyla insanın yaşamı, farkındalığı doğrultusunda şekillendiği için bu çalışma ergenlerin kendi geleceklerini ve kimliklerini olumlu bir yönde inşa etmelerine katkı sağlamış olabilir.

Çalışmamızın bulguları, kimlik gelişimini ele alan kuramlar açısından değerlidir. Kimlik gelişimi kuramları amaçlara ve geleceğe önem vermektedir. Erikson'un kuramına göre ergenlerin kimlik karmaşasını aşmak için takip edebileceği olumlu bir yörünge ve bunun için gerekli olan kişisel değer ve amaçları oluşturması gerekir (Berk, 2020: 6-16; Corey, 2008: 76; Ergene, 2011: 118; Santrock, 2020b: 23). Marcia'nın kuramında bahsettiği başarılı kimlik statüsünde olan ergenler ise kendi seçtikleri mesleki ve ideolojik amaçları takip etmektedir (Marcia, 1980: 161; Santrock, 2020a: 143). Luyckx ve arkadaşlarının kimlik biçimlenmesi modeline göre, içsel yatırımla özdeşleme boyutundaki bireyler, kendi ilgi ve değerleriyle uyumlu planlar yapar, geleceğe yönelik amaçlar belirler ve bu amaçlarla özdeşleşirler. Seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutundan yüksek puan alan bireyler ise, geleceğe dair bir yön duygusuna sahip olmayan, gerçekçi planlar yapamayan ve bu belirsizlikle birlikte kaygı ve endişe yaşayan kişilerdir (Luyckx vd., 2008: 67; Morsünbül, 2011). Günümüzde hayata hâkim olan küreselleşme, tüketim kültürü, teknolojik imkânlar ve internet kullanımı ergenlerin pek çok seçenekle karşılaşarak arayış ve seçimlerinde başarılı olmasını güçleştirmekte, benliğin süreklilik kazanmasını engellemektedir. Bu

noktada Luyckx tüketim kültürünün ön plana çıkardığı yaşam tarzının ve dışsal amaçları teşvik eden mekanizmasının seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutunu beslediği ve insanı içsel benliğinden uzaklaştırdığını söylemektedir (Luyckx vd., 2008: 60). Çünkü tüketim kültürü ve bu kültüre hizmet eden reklamcılık ve pazarlama, teknolojik imkanların gelişmesi, internet ve sosyal medyanın yaygınlaşması, insanları belli bir yönelime ve yaşam tarzına sürükleyebilmektedir. Tüketim kültürünün sahip olma ve sahip oldukları üzerinden bir benlik sunumunu teşvik eden yaşam tarzı, süreklilik ve bütünlük duygusuna zarar vermektedir. Tüketim kültürünün vaat ettiği mutluluk arayışı sahip olunacak şeyler üzerindedir ve sahip olunan şeylerin popüleritesi eskimekte, değişmekte ve bu sebeple sürekli yenilenmesi gerekmektedir. Tüketim kültürü insanın sahip olduğu maddi şeyleri artırırken içsel ve manevi yönünü zayıflatmaktadır. Böylece tatmin edici benlik gelişimi zarar görmektedir. Alan yazında da ifade edildiği gibi tüketim kültürü insanın kapatmaya çalıştığı içsel boşluğu, anlamsızlığı daha da artırmakta ve tüketime odaklandıkça kendisini tüketmesine sebep olmaktadır (Sayar, 2019; Schmid, 2020: 27-29). Böylece anlamsal ve tinsel bir yokluğa düşmektedir (Bauman, 2011; Schmid, 2020: 59-60). Dolayısıyla insanları kendi benliklerinden uzaklaştırarak dışsal hedeflere yönlendiren tüketim kültürü, materyalizm, reklamcılık, internet ve sosyal medya gibi (Zawadzka vd., 2022: 1433-1434) ortamlarda, ergenlerin kimlik gelişimlerinin zarar görmesini ve kısır bir döngüye düşmesini önleyecek rehberlik çalışmaları önemlidir (Morsünbül & Çok, 2013: 232-239). Bu sebeple insanların tüketim kültürü, materyalizm ve sahip olma yönelimi ile ilişkili dışsal amaçlara olan eğilimlerini azaltmaya yönelik olarak bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programı, kuramlar ve uygulamalı alanlar için önemli bir değer taşıdığı söylenebilir.

Kimlik gelişiminin olumsuz boyutu olan seçeneklerin saplantılı araştırılması boyutu kültürel bağlamda ortaya çıkan ve kimlik biçimlenmesi modeline en son eklenen boyuttur. Çünkü günümüzde hakim olan globalleşme, tüketim kültürü, teknolojiye erişim ve internetin yaygın kullanımı, gençlerin arayışlarını ve tercihlerini olumsuz anlamda etkileyerek kimlik gelişimine zarar verebilmektedir (Luyckx vd., 2008: 60). Bu boyut araştırma grubumuzu oluşturan ve günümüzdeki gençler için kullanılan Z kuşağı (i-Nesli; buradaki “i” harfi internet demek) nitelemesi açısından

değerlendirilebilir. i-Nesli, 1995 ve sonrasında doğan, ergenliği akıllı telefonların yaygınlaşmaya başladığı döneme denk gelen ve akıllı telefonlarla büyüyen nesli ifade etmektedir. 2011 ve 2012 yılları, gençlerdeki büyük değişim ve dönüşümün başladığı zamanlardır ve bu tarihlerde intihar, depresyon ve kaygı gibi sorunlarda artış olduğu görülmektedir. Bu tarihlerin sorunlarla ilişkisini anlamlı kılan faktör ise internete kolay erişim sağlayan akıllı telefonların yaygınlaşmasıdır. İnternet daha önce var olsa da bu kadar sorun teşkil etmiyordu. i-Nesli önceki kuşaklara göre akıllı telefonlar sayesinde internete daha kolay ulaşabilmektedir ve önceki nesillere göre “*zaman geçirme biçimi*” büyük oranda değişmiş durumdadır. i-Nesli ergenlik dönemini sosyal ağ sitelerinde veya internette geçirmekte, bu ortamlar yaşamı üzerinde belirleyici ve şekillendirici olmaktadır (Twenge, 2018: 22-26). Bu bağlamda ergenlik döneminde bulunan i-Neslinin kimliğini oluşturması ve kendi yönelimini belirlemesi, gün geçtikçe daha da önemli hale gelmekte ve kimlik gelişimi önceki kuşaklara göre daha da zorlaşmaktadır (Twenge, 2018: 31). Günümüzde gençlik gelişimi önemli bir konu haline gelmişken, i-Nesli üyeleri büyüme konusunda isteksizdir ve bu süreçte acele etmemektedirler. Bunun nedeni, sosyal medya ve internet gibi dijital platformlarda zaman geçirmenin daha keyifli gelmesi ve yetişkinlikte üstlenmeleri gereken sorumluluklardan kaçınma eğilimidir (Twenge, 2018: 70-72). Bu da onların hem içindeki gelişim dönemi görevi olan kimlik kazanımını hem de sonraki dönemlerde gerçekleştirilmesi gereken görevlerini olumsuz etkileme noktasında büyük bir risk taşımaktadır.

Seçeneklerin saplantılı araştırması ile ilişkili görülen dışsal amaçlar (Luyckx vd., 2008: 60) i-Neslinin vaktinin önemli bir kısmını geçirdiği internet ortamlarında yaygın bir şekilde pompalanmaktadır. Ergenler internet, televizyon gibi teknolojik ortamlarda belirli imajları taşıma, beğeni toplama ve popüler olmaya yönelik pek çok mesaj ve reklamla karşılaşmaktadır (Kasser, 2014: 369). Nitekim yapılan bir araştırma, dışsal amaçlar ile medyaya maruz kalmanın (TV ve İnternet) pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir (Zawadzka vd., 2022: 1433-1434). Bu ortamlar dışsal amaçlara ilişkin pek çok seçenek sunmakta ve bireyleri bunları elde etmeye teşvik etmektedir. Ergenlerin kimlik alanları ile ilgili çok fazla seçenek arasında kalması ise kimlik gelişimine zarar verebilmektedir. Çünkü ergen seçeneklerin saplantılı araştırılması

sürecine girebilmektedir (Morsünbül & Çok, 2013: 232-239). Twenge'nin i-Nesli hakkında söyledikleri ve yaşanan değer çatışması çalışmamızın önemini artırmaktadır. Bulgularımız, manevi ve dinî yönelimin pozitif psikolojinin vurguladığı iyi yaşamı kapsayan içsel amaçlar yoluyla günlük yaşam biçimini iyileştirebileceğini ve kimlik gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Nitekim MADİYA-GR'nin ergenlerin kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu programda, amaçların manevi-dinî açıdan önceliklendirilmesi ve düzenlenmesi vurgulanmakta ve ergenlerin yaşamda hangi amaçları daha çok takip ettiklerini fark etmeleri teşvik edilmektedir. Dolayısıyla kimlik gelişimi için i-Neslinin amaçlarına ve yaşamına manevi-dinî pencereden bakabilmesi önemli bir kazanım olarak görülmektedir. Örneğin MADİYA-GR eğitimini alan öğrenciler internet ortamında karşılaştıkları mesaj, reklam ve görüntülerin hangi amaç içerikleri ile ilgili olduğu ayrımını yaparak olumsuz seçenekleri eleyebilir, düzenleyebilir böylece kimlik gelişiminin zarar görmesine karşı kendini koruyarak kimliğini geliştirebilir.

Araştırmanın bulguları, din ve maneviyatın doğrudan ve içsel amaçlar yoluyla kimlik gelişimine katkı sağlayabileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca din ve maneviyat dışsal amaçlara olan yönelimi azaltarak kimlik gelişiminin zarar görmesini önleyebilmekte ve dolayısıyla kimlik gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Dolayısıyla Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği'nin içsel yaşam amaçları aracılığı ile kimlik gelişiminde *güçlendirici*, *geliştirici*; dışsal amaçların azaltılması yoluyla da kimlik gelişiminin zarar görmesinde *önleyici* bir rol oynadığı söylenebilir.

4.2.2. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin İyi Oluş Üzerindeki Etkisine Dair Bulguların Değerlendirilmesi

MADİYA-GR'nin iyi oluş üzerindeki etkisini tespit etmek için öznel ve psikolojik iyi oluş ölçekleri kullanılmıştır. Bu iki iyi oluş, insan yaşamı için önemli, arzu edilen ve amaçlanan şeylerdir. Öznel iyi oluş açısından değerlendirildiğinde, Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının ergen öznel iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu; bu etkinin izleme testi neticesinde de kararlılık gösterdiği görülmektedir (H3.1. ve H3.2.

doğrulanmıştır.). Yani MADİYA-GR programı ergen öznel iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Buna karşın MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda ise anlamlı bir değişiklik görülmemektedir (H3.3. doğrulanmıştır.). (Bulgular için Tablo 19-23'e bakınız.)

Bu çalışmada kullanılan ergen öznel iyi oluş ölçeği yaşam doyumu, önemli kişilerle ilişkilerde doyum, aile ilişkilerinde doyum ve olumlu duygulardan oluşmaktadır (Eryılmaz, 2009: 981-983). Bulgular, MADİYA-GR'nin pozitif duyguları artırmaya, daha fazla tatmin edici ilişkiler kurmaya ve yaşam doyumunu yükseltmeye yönelik önemli bir uygulamalı çalışma olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, ergenlerin manevi ve dinî değerlerini yaşam amaçlarına entegre ederek iyi oluşlarını artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu bulgu, ergenlerin psikolojik sağlığına yönelik müdahalelerde manevi-dinî boyutların ve yaşam amaçlarının önemini vurgulamaktadır. Bu nedenle, ergenlerin iyi oluşunu artırmak için bireysel ve grup rehberliği uygulamalarında bu tür değerlerin vurgulanması ve desteklenmesi, gençlerin daha tatmin edici ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

Psikolojik iyi oluş açısından değerlendirildiğinde, Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu; bu etkinin izleme testi neticesinde de kararlılık gösterdiği görülmektedir (H4.1. ve H4.2. doğrulanmıştır.). Yani MADİYA-GR programı psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Buna karşın MADİYA-GR programının uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik görülmemektedir (H4.3. doğrulanmıştır.). (Bulgular için Tablo 24-28'e bakınız.)

Bu araştırmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterlik hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini içermektedir. Bu ölçekten alınan yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu göstermektedir (Diener vd., 2010; Telef, 2013: 378-381). Ergenlik dönemi ise, bireyin kimlik oluşturma, ilişkiler kurma ve yaşam amacını bulma sürecidir (Berk, 2020: 6; Santrock, 2020b: 17). Dolayısıyla bulgular, MADİYA-GR programının ergenlerin kişisel değerleri ve amaçları tanıyarak; bunları yaşamlarına yansıtarak; din ve maneviyatla ilişkilendirerek

psikolojik iyi oluşlarını artırabileceğini göstermektedir. Bu yönde yapılacak bir rehberlik, ergenlerin ilişkilerini güçlendirmelerine, kendilerini daha derinlemesine tanımalarına ve içsel kaynaklarına daha fazla erişmelerine, sağlıklı gelişmelerine, kendilerini yetenekli ve yeterli hissetmelerine ve yaşamlarını anlamlandırmalarına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, MADİYA-GR gibi programlar, ergenlerin psikolojik iyi oluşunu artırmak için önemli bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Literatür taraması yapıldığında, yaşam amaçlarını manevi ve dinî boyutlarıyla detaylı şekilde ele alıp, bunların iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran programlara ve uygulamalara rastlanmamıştır. Ancak mevcut kesitsel araştırmalar ve konuya ilişkin görüşler bu çalışmanın bulgularını ve MADİYA-GR programının içeriğini desteklemektedir. Din ve maneviyat doğrudan iyi oluşu artırabileceği gibi amaçlar yoluyla da iyi oluşu artırabilir (Holder vd., 2010: 133; Joseph vd., 2006: 211; Yoon vd., 2015: 134-135). Yapılan araştırmalar bakıldığında öncelikle din ve maneviyata ilişkin değişkenler ile iyi oluş arasında olumlu ilişkiler olduğu görülmektedir. *Dindarlık* (Anuştekin, 2023; Ergezen, 2024; Karaçalı, 2023; Öztürk, 2017; Şahin, 2024; Tura, 2019), *içsel dini yönelim* (Balcı, 2011; Göcen, 2024; Karşlı, 2019, 2021; Steffen vd., 2015), *dini yaşam* (Pür, 2022), *dini şuur* (Karşlı, 2019), *içsel dini motivasyon* (Balcı, 2011), *dini inancın gücü* (Byron & Miller-Perrin, 2009) ve *maneviyat* (Anum & Dasti, 2016; Holder vd., 2010, 2016; Jahan & Khan, 2014; Kalaycı, 2019; Saleem, 2017; Sarı, 2022; Sezgin, 2023; Solmaz, 2019; Şahin, 2023; Thauvoye vd., 2018; Toprak, 2018; Yoon vd., 2015) ile iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu pozitif ilişkiler programın içeriği ve bulgular için destekleyici olmakla birlikte din ve maneviyatın yaşam amacı yoluyla da iyi oluşa katkı sağlayacağı varsayılmıştır. Aracılık ilişkisine yönelik yapılan araştırmalarda dini inancın gücü (Byron & Miller-Perrin, 2009: 66-68) ve dindarlık (Ardelt & Ferrari, 2019) ile iyi oluş arasında yaşam amacının aracı rolü tespit edilmiştir. Ayrıca kutsalla ilişkilendirilen veya manevi anlam yüklenen amaçların (manevi çabaların) yüksek iyi oluş düzeyiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Emmons vd., 1998: 410; Mahoney vd., 2005: 260). Yani kişisel amaçlardaki manevi veya dini içerik, özellikle iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olmaktadır (Emmons vd., 1998: 410). Alan yazında din ve maneviyata ilişkin değişkenlerin doğrudan ve yaşam amacı yoluyla iyi

oluşa katkı sağlayabilmesi Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının içeriğini ve programın iyi oluş üzerinde etkisine yönelik bulguları desteklemektedir.

Yaşam amacı, iyi oluş için önemli olsa da her amaç iyi oluş üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmadığı için bu amaçlar hakkında farkındalığın geliştirilmesi ve amaçların doğru seçilmesi gerekmektedir (Lyubomirsky, 2019: 214-216; Ryan & Deci, 2017: 292). Bu çalışmada ele alınan içsel amaçlar iyi oluş ile pozitif ilişkili iken dışsal amaçlar iyi oluş ile negatif ilişkilidir (Guillen-Royo & Kasser, 2015: 420; Kasser & Ahuvia, 2002: 141-143; Kasser & Ryan, 1996: 285; Kim vd., 2003: 283; Romero vd., 2012: 51; Ryan vd., 1999: 1517-1522; Schmuck vd., 2000: 225; Sheldon vd., 2004: 478-481). Farkındalık, ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarını gerçekten karşılayan içsel amaçlara daha uyumlu hale gelmelerine yardımcı olarak iyi oluşlarını artırabilir (Kasser, 2015: 89). Din ve maneviyat sağladığı farkındalık yoluyla insanı olumlu amaçlara yönlendirerek iyi oluşu artırabileceği gibi olumsuz amaçlara olan eğilimi azaltarak iyi oluşu korumaya katkı sağlayabilir. Nitekim yapılan araştırmalarda, iyi oluş ile pozitif ilişkili olan içsel yaşam amaçlarının ayrıca dindarlık (Monis, 2021), iç güdümlü dindarlık (Steffen vd., 2015) ve maneviyat (Toprak, 2018: 78-83) ile de pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun aksine iyi oluş ile negatif ilişkiler gösteren dışsal amaçlar ile dindarlık ve iç güdümlü dindarlık arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir. Dolayısıyla yapılan araştırmalar, ergenlerin yaşamda iyi oluşu elde etmede içsel ve dışsal amaçlara olan yönelimini din ve maneviyat açısından ele almanın önemini göstermekte ve MADİYA-GR programının değerini ortaya koymaktadır. Çünkü MADİYA-GR, dini ve manevi açıdan içsel amaçlara verilen önemi artırma ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltma yaklaşımıyla ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşunu artırmaktadır.

Araştırma bulgularını ve MADİYA-GR programını destekleyen diğer çalışmalara bakıldığında din/maneviyat ve iyi oluş arasındaki nedensel ilişkilere yönelik aracılık çalışmalarının ve bu aracılık modellerine ilişkin deneysel çalışmaların yapılması değerli görülmektedir (Joseph vd., 2006: 211). Toprak'ın (2018) yaptığı araştırmada maneviyat (dindarlığı kapsayan), doğrudan iyi oluşu artırdığı gibi içsel amaçlar yoluyla da iyi oluşu artırmaktadır. Geliştirilen modelde maneviyatın dışsal

amaçlar ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam amaçları ve iyi oluş ilişkisine yönelik geliştirilen bu model doğrultusunda uygulamalı çalışmaların yapılması önerilmektedir (Toprak, 2018). İyi oluş noktasında din, maneviyat ve yaşam amaçlarını ele alan çok fazla uygulamalı çalışmaya rastlanılmamış olup bir çalışmada sınırlı bir şekilde bu içeriklere yer verilmiştir. Ayrıca çalışma geniş bir şekilde amaç içeriklerini ele almamaktadır (Noble & McGrath, 2015: 1-5). Yaptığımız çalışma ise iyi oluşu artırmak amacıyla yaşam amaçlarını kapsamlı bir şekilde ele almakta ve yaşam amaçlarını manevi ve dinî açıdan anlamlandırmaya odaklanmaktadır. Bu bağlamda geliştirdiğimiz MADİYA-GR programının alana önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü din, maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş insanların hayatında sürekli canlı olan değişkenleridir. Çalışmamız insanlara, araştırmacılara ve uygulayıcılara katkı sağlayabilir.

Gençler üzerinde olumsuz ruh sağlığı göstergeleri ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve bu çalışmalarda olumlu sonuçlar elde etmiştir. Ancak, gençlerin güçlü yönleri, içsel kaynakları ve iyi oluş halleri de araştırılması gereken önemli konulardır. Bu şekilde, ergenlerin gelişim süreçleri daha iyi anlaşılabilir (Ben-Zur, 2003: 78). Bu anlamda çalışmamızda ele alınan iyi oluş değişkeni ergenler için önemli bir konudur. İyi oluş, pozitif psikolojinin en bilinen çalışma konusudur. İyi oluşun kendisi kadar sonuçları veya yan ürünleri de önemlidir. Çünkü iyi oluşu düşük bireyler psikososyal açıdan risk altında iken iyi oluşu yüksek bireyler gelişimsel anlamda olumlu bir çabanın içindedirler (Park, 2004: 26-34). Riskli davranışların daha da yoğunlaştığı bir dönem olan ergenlikte iyi oluşun ele alınması psikolojik, sosyal ve davranışsal sorunlara karşı tampon işlevi görebilir (Park, 2004: 25-37). Bunun yanında öznel iyi oluş yaşamın pek çok alanında pozitif katkılar sunan ve bireyin çeşitli ilişkilerini güçlendiren sonuçlar doğurabilmektedir (Biswas-Diener vd., 2004: 24; Lyubomirsky, 2019: 37-38). Ayrıca alan yazında gençlerin iyi oluşa dair yaşadığı sorunlar sebebiyle bu konunun öğrencilere öğretilmesi gerektiği söylenmektedir (Norrish vd., 2015; Seligman vd., 2009: 295). Dolayısıyla bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programının ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşunu geliştirmek için kullanılacak önemli bir kaynak olduğu söylenebilir. Grup rehberliği programı, iyi oluş ile negatif, riskli davranışlarla pozitif ilişkili olan dışsal amaçlara (Williams vd., 2000) olan

yönelimi azaltarak hem riskli davranışları önlemeye hem de iyi oluşu korumaya ve artırmaya katkı sağlayabilir. Din ve maneviyatın kendisi de doğrudan iyi oluşun korunmasına katkı sağlayabilir ve iyi oluşun azalması noktasında önleyici bir rol oynayabilir. Bunun yanında din ve maneviyat iyi oluşa zarar veren durumlardan insanı uzak tutarak dolaylı yoldan da iyi oluşa katkı sağlayabilir (Barton & Miller, 2015: 829-840; Koenig, 2010: 116-120).

Alan yazında günümüz insanının mutluluk arayışı eleştirilmektedir. Tüketim kültürünün öne sürdüğü maddi şeylere sahip olmaya dönük mutluluk arayışı, *bitmeyen bir mutluluk arayışına* sebep olmaktadır. Lyubomirsky, arkadaşları ile birlikte ortaya koyduğu üç faktörlü iyi oluş modelinde uzun süreli mutluluk için amaçlı aktivitelerin önemine değinmektedir. Yine mutlu olmanın yollarını bilimsel kanıtlarla sunduğu *Nasıl Mutlu Olunur* isimli kitabında yer verdiği 12 bilimsel yoldan biri amaçlardır. Bulgularına göre yaşam koşullarını iyileştirmek mutluluk üzerinde %10 etkili iken amaçlı aktiviteler %40 oranında etkilidir (Lyubomirsky, 2019: 27-28; Lyubomirsky vd., 2005: 111). İnsanlar tüketim kültürünün yaşam koşullarını iyileştirmeye yönelik teşvik ettiği maddi şeylere sahip olmaya çalıştıklarında hedonik adaptasyona düşmekte ve uzun süreli iyi oluştan uzaklaşmaktadır. Tüketilen şeylerde mutluluğu aramak insanın kendisini tüketmekte, doldurmaya çalıştığı içsel boşluğu daha da büyütmektedir (Sayar, 2019; Schmid, 2020: 27-29). Halbuki uzun süreli iyi oluşun değerlerimize ve hedeflerimize ulaşmakla ilişkili olma olasılığı yüksektir. Öznel iyi oluş kavramının özünde insanların farklı değerlere, hedeflere ve güçlü yönlerine sahip olmaları vardır (Diener vd., 1998: 35). Dolayısıyla insan tüketim kültürünün mutluluk vaadiyle ürettiği suni ihtiyaçları karşılamak yerine temel psikolojik ihtiyaçları ile uyumlu amaçlar ve değerler peşinde koşarak uzun süreli iyi oluş elde edebilir (Sheldon vd., 2010: 47). Bu sebeple uzun süreli iyi oluş için temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan içsel amaçlar ve değerler öncelenmeli (İlhan, 2009: 111; Romero vd., 2012: 51; Williams vd., 2000: 1758) tüketim kültürünün teşvik ettiği temel psikolojik ihtiyaçlara uzak olan dışsal amaçlar ve değerlerden uzaklaşılmalıdır (Kasser, 2016: 493; Kasser vd., 2007: 7; Williams vd., 2000: 1758). Maneviyatın (dindarlığı kapsayan) içsel amaçlar yoluyla iyi oluşa yaptığı katkı da düşünüldüğünde (Toprak, 2018) din ve maneviyat, hem doğrudan hem de içsel amaçlar yoluyla uzun süreli iyi

oluşa katkı sağlayabilir. Bu çalışma bir yandan içsel amaçlara olan yönelimi artırmaya, diğer taraftan dışsal amaçlara olan yönelimi azaltmaya çalışarak ergenlerin daha uzun süreli iyi oluşuna katkı sağladığı söylenebilir. Çünkü uygulanan MADİYA-GR programı iyi oluşu artırdığı gibi izleme testi sonucunda da bu etkinin devam ettiği görülmektedir. Bu sebeple mutluluğun doğru yerde aranması ve uzun süreli iyi oluşun elde edilmesi için bu programın bakış açısı ve sunduğu katkılar önemli görünmektedir. Din ve maneviyat bu çalışmada olduğu gibi iyi oluşa zarar verebilen dışsal amaçlara karşı önleyici; iyi oluşu artıran içsel amaçlara yönelik destekleyici bir faktör olarak hem iyi oluşun korunmasına hem de iyi oluşun devam etmesine yardımcı olan önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

4.2.3 Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programının Genel Olarak Değerlendirilmesi

Alan yazında din ve maneviyatı temel alan uygulamalı deneysel çalışmaların (Dönmez & Gürsu, 2024; Karagöz, 2020; Karakaş, 2014; Küçükköse, 2018; Özan, 2024; Şirin, 2013) yanında yaşam amaçlarını içeren grup rehberliği çalışmalarının da (Eryılmaz, 2010b, 2012b) yapıldığı görülmektedir. Ancak alan yazında amaç içeriklerini kapsamlı bir şekilde manevi-dinî açıdan ele almaya yönelik bir grup rehberliği programına rastlanılmamıştır. Bununla birlikte bu uygulamayı destekleyen bazı uygulamalar ve öneriler örnek verilebilir. Pozitif eğitime yönelik hazırlanan bir çerçeve program kapsamında iyi oluşa katkı sağlayabilecek yedi alandan biri olan amaç ve anlam duygusunu desteklemek için maneviyatı keşfetme uygulamasına yer verilmektedir (Noble & McGrath, 2015: 1-5). İlhan üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, hazırlanacak kapsamlı rehberlik programlarında dışsaldan ziyade içsel amaçların kazanılmasına yönelik daha çok etkinliğe yer ver verilmesi gerektiğini ifade etmektedir (İlhan, 2009: 114). Toprak (2018) da Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki adlı çalışmasında geliştirdiği modelden ve bulgulardan yola çıkarak kimlik gelişimi ve iyi oluş noktasında yaşam amaçlarını (içsel ve dışsal yaşam amaçları) manevi açıdan ele alacak programların geliştirilmesini ve rehberlik uygulamalarının yapılmasını önermektedir (Toprak, 2018: 98-99). Rehber öğretmenlerin gözünden liseli ergenlerin amaçlarının değerlendirildiği bir çalışmada

da faydasız amaçları olan, amaç belirlemede zorlanan pek çok ergen için amaç belirlemeye yönelik grup rehberliği çalışmaları önemli görülmektedir. Ayrıca ergenlerin amaç arayışlarının desteklenmesi noktasında onların manevi-dinî bakış açılarının faydalı olabileceği düşünülmektedir (Toprak, 2024). Gençler üzerinde yapılan diğer bazı araştırmalarda din, maneviyat ve amaçları birlikte ele alan deneysel çalışmaların önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Tirri & Quinn, 2010: 211-213).

Alan yazında dinin yaşam amaçları noktasında bir kaynak olduğu (Emmons & Paloutzian, 2003: 392; Silberman, 2005: 649-650), yaşamın tüm yönlerine (istek, ideal ve amaçlar dahil) nüfuz ettiği (Hökelekli, 2010: 33, 2020: 7; Şahin, 2005: 187; Yavuz, 1982: 90), yaşamın bütününe ilişkin amaç ve değerler sistemleri oluşturarak yaşama anlam kazandırdığı belirtilmektedir (Baumeister, 1991: 195-196; Emmons, 2005: 731). Yapılan bazı araştırmalarda da kutsalla ilişkilendirilen veya manevi anlam yüklenen amaçların diğer amaçlara göre daha çok önemsendiği, daha fazla gerçekleştirilmeye çalışıldığı ve içsel motivasyonla takip edildiği görülmektedir (Mahoney vd., 2005:258-260; Emmons, vd., 1998:410). Bu bağlamda çalışmamızda ele alınan yaşam amaçları içsel ve dışsal yaşam amaçlarıdır. Alan yazında kimlik gelişimi ve iyi oluş için önemli olan içsel amaçların dinler tarafından teşvik edilmesi ve manevi amaçlara uyumlu olması; kimlik gelişimi ve iyi oluş için riskli olan dışsal amaçlar hakkında dinlerin uyarıda bulunması ve bu amaçların manevi amaçlarla çatışması (Kasser, 2014: 366, 2016: 502); içsel amaçlara verilen önemin artırılması, dışsal amaçlara verilen önemin azaltılması ve bunun için geliştirilecek uygulamaların gerekli görülmesi (Kasser, 2015: 87, 2016: 506; Kasser vd., 2014: 20); bu noktada da din ve maneviyata ilişkin değişkenlerin içsel amaçların artırılmasına, dışsal amaçların azaltılmasına katkı sağlayabileceğine ilişkin bulgular (Monis, 2021; Steffen vd., 2015; Toprak, 2018) manevi-dinî içerikli yaşam amaçları grup rehberliği programını ve programın kimlik gelişimi ve iyi oluş üzerindeki etkisini desteklemektedir. Dolayısıyla din ve maneviyata ilişkin değişkenlerin hem yaşam amacı hem de yaşam amacı içrekleri ile olan ilişkileri, bu iki tür değişken arasında bütüncül modellerin ve programların varlığını anlamlı kılmaktadır. Bu bağlamda geliştirilen MADİYA-GR programının literatür ve ilgili araştırmalarla uyumlu olduğu ve daha sonra yapılacak çalışmalar için bir araç olarak işlev görebileceği düşünülmektedir.

MADİYA-GR programı dini ve manevi yönelimi olan ve bireysel anlamda amaç arayışı içinde olan bireyler için bir değer taşımaktadır. Çünkü Rye'nin (2013) belirttiği gibi insanların amaç belirleme ve takibi sürecinde, amaçlarının Tanrı'nın iradesi ile uyumlu olup olmadığını anlamak için Tanrı'ya yönelme ihtiyacı duyacağını; bu ihtiyaç doğrultusunda dua edebileceğini, kutsal metinleri okuyabileceğini ve dini önderlere danışabileceğini belirtmektedir (Rye vd., 2013: 481-485). Buna ek olarak insanın manevi yetersizliğinden dolayı amaç arayışı sürecinde rehberliğe ihtiyacı olabileceği (Yahaya vd., 2012: 444); bu sebeple dinî ve felsefi geleneklerin, takipçilerinin hayatlarını manevi bir bakış açısıyla görmelerini sağlamak için rehberlik ve programlar sunmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Hill & Pargament, 2003: 68). Dolayısıyla geliştirilen MADİYA-GR programı amaç arayışı içinde olan ergenler ve diğer bireyler için bireysel ve grup rehberliği kapsamında katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Örneğin yaşam amacını belirleme konusunda sorun yaşadığı tespit edilen ergenlere program tanıtılabilir, katılmak isteyenlere grup rehberliği yapılabilir. Grup rehberliğine katılmak istemeyen ergenlere ise bireysel rehberlik yapılırken gündemle alakalı programda var olan içerikler kullanılabilir.

Bu çalışmanın önemli bir bakış açısı *önleyici ve gelişimsel* rehberlik anlayışıdır. Kimlik gelişimi ve iyi oluşla uyumlu olmayan, kişinin temel psikolojik ihtiyaçları ve benliğinden uzak olan dışsal amaçlara aşırı önem vermenin olası risklerini önlemek için bu amaçlara yönelik eğilimlerin azaltılması gerekmektedir. Ergenin yaşamında dışsal amaç yönelimini kontrol etmeyi sağlayacak *öz düzenleyici* mekanizmaların varlığı önemlidir. Çünkü amaçsız kalmak veya yanlış amaçlar peşinde koşmak psikososyal açıdan pek çok olumsuz sonuç doğurmaktadır (Tarhan & Nurmedov, 2011: 45). Din ve maneviyat insanın yaşamını uygun bir zeminde yürütebilmesi için bir öz düzenleme ve öz kontrol işlevi görebilmektedir (Geyer & Baumeister, 2005: 412; Payot, 2019: 198-200). Bu noktada dinlerin ortaya koyduğu ahlaki kurallar, cennet ve cehennem gibi birçok dinî kavram öz düzenlemeye katkı sağlamaktadır (Falb & Pargament, 2014: 147). Dolayısıyla bir kişinin manevi ve dinî yönelimi, dışsal amaçların aşırı önemsenmesini engelleyebilir. Böylece olumsuz kimlik süreçlerine (seçeneklerin saplantılı arayışı) karşı koruyucu bir faktör olarak kimlik gelişiminin sağlıklı bir şekilde sürmesine katkı sağlayabilir. Manevi-Dinî

İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği, ergenlerin dışsal amaçlar ile arasına mesafe koymasını sağlayarak kimlik gelişimini ve iyi oluşunu koruyucu bir katkı sağlayabilir. MADİYA-GR programı gelişimsel anlamda ise içsel amaçlara verilen önemi artırarak ergenlerin kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırabilir.

Ergenlik döneminde birçok ergen, riskli davranışlar sergileyebilmektedir. Riskli davranışlar ise iyi oluşu ve kimlik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca ergenlerin gelişimsel, akademik ve ruhsal alanlarda zorluklar yaşamasına neden olabileceği gibi, yetişkinlik dönemi görevlerini kazanmayı da engelleyebilmektedir (Çakar vd., 2015: 2). Ortaöğretim çağındaki ergenlerde problem davranışların görülme sıklığının giderek artması, bu gençler için yapılacak önleyici ve koruyucu müdahalelerin önemini daha da artırmaktadır (Arslan & Balkis, 2014: 21). Bu doğrultuda liselerde görülen riskli davranışlarla mücadele etmek amacıyla öğrencilere yönelik psikoeğitim programlarının yaygınlaştırılması önerilmektedir (Çakar vd., 2015: 6). Bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programının ve araştırma sonuçlarının ergen riskli davranışlarının önlenmesi açısından da önemli olabileceğine işaret etmektedir. Çünkü yapılan araştırmalara göre ergenleri riskli davranışlara sürükleyen faktörlerden bazıları belirli hedeflerinin olmaması (Çakar vd., 2015: 6), dışsal amaçlar peşinde koşması (Williams vd., 2000: 1756-1767) ve kimlik gelişimine dair yaşanan uyum sorunlarıdır (Aydoğan, 2011: 48). Ergenlerin kimlik gelişimine ve iyi oluşuna zarar veren riskli davranışlar, takip ettikleri amaçlardan etkilenebilmektedir. Bu sebeple ergenlerin riskli davranışları önlemek için pozitif amaçlara odaklanmaları gerekmektedir (Williams vd., 2000). Bunun yanında ergen riskli davranışlarına karşı koruyucu olduğu tespit edilen din ve maneviyat (Felipe vd., 2015; Sinha vd., 2007: 231), ergenleri anlamlı amaçlara yönlendirerek ve faydasız amaçlardan uzaklaştırarak veya yaşamı anlamlı bir yörüngede (sıratı müstakim) tutarak iyi oluş ve kimlik gelişimini desteklemenin yanında riskli davranışları önlemeye de katkı sağlayabilir. Bu bağlamda MADİYA-GR'nin riskli davranışları önleme açısından etkisinin araştırılması önemlidir. MADİYA-GR grup rehberliği programı, riskli davranışlarla pozitif ilişkili olan dışsal amaçlara (Williams vd., 2000: 1756-1767) olan yönelimi azaltarak hem riskli davranışları önlemeye hem de kimlik gelişimini ve iyi oluşu korumaya ve artırmaya katkı sağlayabilir. Çünkü din ve

maneviyat bu amaçlara olan eğilimi azaltmak için bir düzenleyici değişken olarak dikkat çekmektedir.

Bu araştırma sonuçları ve geliştirilen MADİYA-GR programı, günümüzde hâkim olan ve özellikle ergenleri çok etkileyen tüketim kültürü açısından ele alınabilir. Uzun süreli iyi oluşunun elde edilmesini ve kimliğin süreklilik kazanmasını engelleyen önemli faktörlerden biri, tüketim kültürünün ön plana çıkardığı sahip olmaya odaklı, maddi yaşamı teşvik eden yaşam tarzıdır. Ancak bu yaşam tarzında insanlar mutlu ve tatmin edici bir kimlik sahibi olmak için sürekli değişen şeylere ayak uydurması ve bunlar üzerinden bir benlik sunumu yapması gerekir. Ancak değişim çok hızlı olduğu için mutluluklar kısa sürmekte ve kimlik gelişimi anlamlı bir süreklilik kazanamamaktadır (Sayar, 2019: 83-86). Mutluluk ve kişisel değer duygusunu tüketim kültürüne (kapitalizm, serbest piyasa ekonomisi, rekabet, kişisel çıkar, moda, popülerlik, reklamlar) odaklı bir yönelimde gören insanlar ise dışsal amaçların peşine düşmektedir (Kasser, 2014: 369, 2015: 89-90; Ryan & Deci, 2017: 283). İçsel değerlere odaklanmak yerine maddi değerlere yönelmek, insanların kendisinden uzaklaşmasına ve yabancılaşmasına yol açabileceği için bu amaçlara olan eğilimin azaltılması veya önleyici çalışmaların yapılması önemlidir (Kasser & Ryan, 1996: 281; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Kasser, 2001: 44). Özellikle tüketim kültürünün yaygın bir şekilde pompalandığı medya ve internet ağlarında ergenlerin karşılaştığı sürekli yenilenen veya değişen seçenekler, imajlar ve moda benliğinin süreklilik kazanmasına zarar verebilmektedir (Schmid, 2018: 16). Dışsal yönelimli insanlar kendilerini baskı altında hissederek ve sunulan bu mesajları elde etme zorunda hissederek özerk ve özgünlük deneyimlerini kaçırmaktadır (Kasser, 2002: 86). Ergenlerin seçeneklerin saplantılı araştırılması kısır döngüsüne düşmeden ve iyi oluşlarına zarar vermeden benliğini ve yönelimini etkileyen bu mesajlar karşısında seçici olması gerekir. Bu çalışmada manevi ve dinî açıdan amaçlar hakkında artan farkındalık, tüketim kültürünün risklerine karşı önleyici bir katkı sağlayabilir. Bu bağlamda MADİYA-GR programının tüketim kültürü ve psikolojisi ile ilişkili değişkenler üzerindeki etkisini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

İnsan ihtiyaçları olan bir varlıktır. İnsanın manevi ihtiyaçlarından biri de aşkınlık ihtiyacıdır. Aşkınlık ihtiyacı, yaşam için nihai anlamı içeren, kendimizi adamaya

yönelik amaçlar bulduğumuzda deneyimlediğimiz iyi olma hissini ifade eder. Dünyanın bütün büyük dinleri, insanı en yüksek iyi oluş seviyelerine giden yol olarak aşkınlığı kabul eder ve aşkınlığa çağırır (Ellison, 1983: 330). Aşkılık anlamında Tanrı ile derin bir ilişki hissettiklerini belirten kişiler, yaşamlarından daha memnun olduklarını ifade ederken; Tanrı'ya uzak olduklarını düşünen kişiler, hayattan memnun olmadıklarını dile getirmektedir (Scott vd., 1998: 319-320). Amaç içerikleri açısından düşünüldüğünde dışsal amaçlar aşkınlık ihtiyacını karşılamaktan uzak amaçlardır. Çünkü dışsal amaçların merkezinde diğer insanlardan gelecek onay, övgü, beğeni, iltifat ve takdir gibi tepkiler vardır. İnsanın temel gündemi ve zihni sürekli bu tepkileri aradığında dikkati içsel benliğinden uzaklaşmaktadır. Yani bu arayışlar, benliğin kendisine mesafe koymasına ve kendisinden uzaklaşmasına sebep olabilmektedir (Sheldon & Kasser, 2001: 44). Bu konu kişinin manevi benliği açısından da düşünülebilir. Çünkü din, bireylerin yaşam amaçlarını belirlemede etkili bir rol oynar ve onları Tanrı ile bağlantı kurarak içsel odaklanmaya teşvik eder. Bu süreç, bireylerin "kutsal benlik" anlayışını geliştirmelerine ve daha derin bir anlam arayışına yönelmelerine yardımcı olabilir (George, 2000; akt. Monis, 2021). Aksi takdirde kişi diğer insanların tepkilerine odaklandığında kutsal tarafından nasıl algılandığını düşünme düzeyi olumsuz etkilenebilir. Merkezine kendisini ve kutsalı değil de diğer insanların onay, beğeni ve ilgisini alan insanın kimlik gelişimi, psikolojik ve manevi iyi oluşu zarar görebilir. MADİYA-GR kişinin kendisine özgü (kişisel değerleri ve ilgileri ile uyumlu) bir şekilde belirleyeceği amaçları ve bunlara yüklediği manevi anlamları önemsemektedir. Kişinin manevi benliğine uygun, manevi anlam yüklediği amaçlar kimlik gelişimini, psikolojik ve manevi iyi oluşunu ve tüm yaşamını olumlu etkileyebilir. Yani din ve maneviyat kutsalla bağlantılı yollarda (amaçlar üzerinde) yürümeyi sağlayarak kimlik gelişimini ve iyi oluşu besleyebilir.

MADİYA-GR programı temel psikolojik ihtiyaçlar açısından da değerlendirilebilir. Dışsaldan ziyade içsel amaçları önceliklendirilmenin kimlik gelişimine ve iyi oluşu katkı sağlayacağı yollardan biri temel psikolojik ihtiyaçlardır. İçsel amaçlar psikolojik olarak büyüme, bütünlük ve iyi oluş için doğuştan var olan temel psikolojik ihtiyaçlarla (ilişki, özerklik ve yeterlilik) uyumlu olan amaçlardır. Dışsal amaçlar ise doğrudan psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili olmayan amaçlardır (Kasser

& Ryan, 1996: 280-281; Sheldon vd., 2004: 476; Sheldon & Kasser, 2001: 36; Williams vd., 2000: 1758). Ayrıca yapılan araştırmalar dindarlık ve maneviyatın psikolojik ihtiyaçlara katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Hathcoat & Fuqua, 2014; Miner vd., 2013; van Dierendonck, 2012). Bu bağlamda sonraki çalışmalarda MADİYA-GR programının temel psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki etkisi incelenebilir. Çünkü program temel psikolojik ihtiyaçlarla uyumlu olan içsel amaçları artırmayı ve temel psikolojik ihtiyaçlardan uzak olan dışsal amaçlara verilen önemi azaltmayı amaçlamaktadır. Ayrıca din ve maneviyat ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yaşam amaçlarının aracı rolünü araştırmanın önemli olduğu düşünölmektedir.

İnsan biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi yönleri olan bir varlıktır. İnsan yaşamı tüm alanlarıyla var olduğu için bu alanlarda denge önemlidir. Pozitif Psikoterapi'deki denge modeline göre ilişki, kariyer, maneviyat ve eğlence gibi alanlar arasında bir denge ve uyum önemlidir (Eryılmaz, 2010: 55). Manevi ve dinî yaşam dengeli bir yaşamdır; insanın kendisine, çevresine ve yaratıcısına karşı ilgili ve bağlantılı olmasını sağlar. Dinin diğer insanlara ve Kutsala yönelik bir yaşam modeli sunması; ortaya koyduğu inanç, değer, ritüel ve ibadetler ile yaratıcı ve diğer insanlarla bağını devam ettirmeyi teşvik etmesi insan yaşamı için önemli bir yeterlilik ve değerdir. Bu bağlantı hem dışsal amaç içeriklerinden uzaklaşmak hem de içsel amaçlara daha çok zaman ayırmak için motivasyon sağlayabilir. Aksi durumda örneğin; daha çok para kazanmak için daha çok çalışmak hem yaratıcı ile hem de çevremizdeki insanlarla kurulacak bağı zayıflatabilir. Hatta bu durum psikolojik iyi oluş yanında manevi yaşamı ve manevi iyi oluşu da olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla MADİYA-GR ergenlerin içsel amaçlar gibi daha faydalı amaçlar üzerinden kişisel, sosyal ve manevi alanlarda daha dengeli ve iyi bir yaşamı teşvik edebilir. Böylece iyi oluş ve kimlik gelişim süreçlerini destekleyebilir.

Bu araştırmanın kapsamı ve sonuçları pozitif psikoloji açısından değerlendirilebilir. Çünkü çalışmamızda kullanılan değerşkenler pozitif psikoloji ile ilişkilidir ve MADİYA-GR programı geliştirilirken pozitif psikolojiden faydalanılmıştır. Pozitif psikoloji ortaya çıktığı tarihten buyana pek çok alana katkı sağlamış, bu doğrultuda yeni araştırma ve uygulamalar ortaya çıkmıştır. Psikoloji alanında disiplinler ve ilgili uzmanlar arasında bütüncül çalışmaların yapılması önemli

bir yaklaşım olarak günümüzde ön plana çıkmaktadır. Din psikolojinin gelişimi için farklı disiplinlerle yapılan çalışmalar, alan için önemli görülmektedir (Ağılkaya Şahin, 2020:36; Aydın, 2020: 244; Ulu, 2020: 206). Bu bağlamda din ve psikolojinin buluşma alanı olarak pozitif psikoloji bir köprü işlevi görmektedir (Ağılkaya Şahin, 2020). Nitekim Türkiye'de, pozitif psikolojinin gelişimiyle paralel olarak din psikolojisi alanında en çok çalışılan konulardan biri pozitif psikolojidir (Gencer, 2020: 77-78; Uysal, 2020: 126). Bu çalışma din psikolojisinin pozitif psikoloji ile kurduğu etkileşime bir örnektir. Bu etkileşimde pozitif psikolojinin genel psikoloji içinde din ve maneviyatı ön plana çıkarması, önemsemesi ve desteklemesi yatmaktadır. Bu bağlamda din psikolojisi, pozitif psikolojiden faydalanmaya devam edebilir. Özellikle din psikolojisi alanında sınırlı olan uygulamalı çalışmaların (Dönmez & Gürsu, 2024; Karagöz, 2020; Karakaş, 2014; Küçükköse, 2018; Özan, 2024; Şirin, 2013) yanında geliştirilecek yeni program ve uygulamalar için pozitif psikoloji ve uygulamalarından faydalanabilir. Benzer şekilde pozitif psikoloji de din psikolojisinden faydalanabilir. Bu bağlamda pozitif psikoloji nasıl MADİYA-GR programının oluşmasına katkı sağladı ise bu program da pozitif psikoloji araştırmalarına ve uygulamalarına katkı sağlayabilir.

Pozitif psikoloji, pozitif gençlik vurgusu yapmaktadır ve ergenlik dönemine önem vermektedir. Ergenlere pozitif psikoloji öğretmenin temel amacı, onlara yaşamları boyunca olumlu bir etkisi olabilecek beceri ve davranışları öğretmektir. Bu anlamda ergenlerin gelişimlerinin ve iyi oluşunun desteklenmesi önemli görülmektedir (Norrish & Vella-Brodrick, 2009: 275-277). Bu araştırmanın bulguları pozitif gençlik gelişimi açısından değerlidir. Çünkü araştırmada ele alınan öznel iyi oluş, amaçlar, kimlik gelişimi ve din ve maneviyat pozitif gençlik gelişimi için önemli değişkenlerdir (Furrow vd., 2004; King vd., 2011; Mariano & Going, 2011; Park, 2004). Ayrıca din ve maneviyat yoluyla elde edilebilen amaç ve kimlik gelişimi, pozitif gençlik gelişimi için önemli bir zemin oluşturmaktadır. Yani pozitif gençlik gelişiminin temelini oluşturan kimlik oluşturma, anlam ve amaç arama süreçlerinde din ve maneviyat katkı sağlayabilmektedir (King vd., 2011: 173-188). Pozitif psikolojinin vurguladığı pozitif gençlik gelişimi için bu dört değişken (din/maneviyat, yaşam amaçları, kimlik ve iyi oluş) bir bütünlük oluşturmaktadır. Ayrıca hepsi

birbirini etkileyerek gençlik gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Bu kapsamda geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği programı gençlik gelişimi ve iyi oluşu için önemli bir araç olabileceği düşünülmektedir.

Pozitif psikolojinin önemli çalışma konularından ikisi iyi oluş ve iyi yaşamı nelerin oluşturduğudur. Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman, günümüzde insanların yaşam amacı duygusunu her zamankinden daha fazla aradığını düşünmektedir. Ona göre iyi yaşam ve mutluluğa giden yollardan biri amaç bulma konusunda kişinin kendi karakter güçlerini ve erdemlerini kullanmasıdır (Seligman, 2020: 387-392). İçsel amaçlar ise iyi yaşam ile ilgili amaçlardır. Pozitif psikoloji, iyi bir yaşam için erdemlerle uyumlu olan içsel yaşam amaçlarını teşvik etmektedir. Günümüzde tüketim kültürü ise iyi yaşam adına dışsal yaşam amaçlarını içeren maddi bir yaşamı teşvik etmektedir (Kasser, 2015: 84). İnsanların mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürebilmesi için, geçici zevklerin peşinden koşmaktan ve tüketim kültürünün maddi hedeflerine odaklanmaktan kaçınmaları gerekir. Çünkü böyle bir yaşam yönelimi hedonik uyuma ve bitmeyen bir mutluluk arayışına sebep olabilmektedir. Bunun yerine insanlar iyi yaşam için gerçek anlamda tatmin sağlayan içsel amaçlara odaklanmalı. Nitekim araştırmacılar insanları tüketim kültürüne endekli dışsal amaçlar yerine pozitif psikolojinin vurguladığı iyi yaşamla uyumlu olan içsel amaçların desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir (Kasser, 2015: 87; Kasser vd., 2014: 20). Bu doğrultuda özellikle kendini kabul (kişisel gelişim) oturumunda katılımcıların kendi erdemlerini ve karakter güçlerini tespit etmeleri üzerine etkinliklere yer verilmektedir. Bunun yanında uygulama boyunca vurgulanan temel konulardan biri ergenlerin kendilerine uygun amaçlar belirlemeleridir. Ayrıca bu çalışmada vurgulandığı gibi din, maneviyat ve içsel amaçlar yaşamda anlamlı bir bütünlük oluşturarak iyi bir yaşama katkı sağlayabilir. Bu bütünlük içinde artan kimlik gelişimi ve iyi oluş, iyi bir yaşama sahip olduğu düşüncesini doğurabilir. Nitekim MADİYA-GR programı iyi bir yaşam için önemli olan kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırmaktadır.

Bu çalışma kapsamında ele alınan iyi oluş ve yaşam amaçları İslam felsefesi ve pozitif psikoloji açısından değerlendirilebilir. Genelde dinler ve özellikle İslam dini, insanları dünya ve ahiret hayatlarında mutluluğa ve huzura ulaştırmak amacıyla indirilmiştir (Gürses & Kuruçay, 2018: 101-102). İslam filozofları da iyi yaşam ve

mutlulukla ilgili yazdıkları kitaplarda erdem yoluyla mutluluğa vurgu yapmaktadır (Ayten, 2018: 112). Pozitif psikoloji de pozitif bir gelişim ve iyi oluş için erdemler ve bunlara ilişkin karakter güçlerini önemli görmektedir. Erdemli bir yaşayışın insan psikolojisi üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada hem İslam ahlak felsefesinin hem de pozitif psikoloji alanlarının erdemler konusuna yaklaşımı karşılaştırılarak ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlar, İslam düşünürlerinin erdemler konusundaki yaklaşımlarının, pozitif psikolojinin erdemli yaşam anlayışını desteklediğini göstermektedir. Örneğin; pozitif psikoloji, bireylerin mutluluğunu artırmak için pozitif duyguları ön plana çıkarırken, İslam düşünürlerinin erdemler teorisi, bireylerin mutluluğa ulaşabilecekleri durumları açıklayarak hikmet, cesaret, iffet ve adalet gibi erdemlerin rehberliğinde doğru davranış ve duygu hallerini ortaya koymaktadır (Özasma, 2016: 138-142). Bu bağlamda iyi bir yaşam ve iyi oluş için önemli olan yaşam amaçları konusu pozitif psikolojinin ortaya koyduğu erdemler (ve bunlara ilişkin karakter güçleri) ve İslam ahlak felsefesi kaynaklarında geçen erdemlere ilişkin görüşler karşılaştırılarak ele alınabilir. Çünkü pozitif psikoloji iyi yaşam ve gerçek mutluluğun erdemler yoluyla olabileceğini ve bunun için erdemlerle ilişkili olan içsel amaçlara verilen önemin artırılması gerektiği belirtmektedir (Kasser, 2014: 366, 2015: 84). Ayrıca içsel amaçların dini ve felsefi gelenekler ile uyumlu olduğu; dışsal amaçların ise dinler ve felsefi gelenekler tarafından riskli amaçlar olarak görülüp bunlar hakkında insanları uyardığı ifade edilmektedir (Kasser, 2014: 366). Gelecekteki çalışmalar, İslam filozoflarının ve pozitif psikolojinin vurguladığı erdemler ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyebilir. Bu erdemler içsel ve dışsal yaşam amaçları hakkında neler söylemektedir? Bunun için örneğin Farabi'nin Mutluluğun Kazanılması (Tahsîlu's Sa'de), Gazzali'nin Mutluluğun Formülü (Kimyâyı Saâdet), İbni Sina'nın Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil ve İbni Miskeveyh'in Mutluluk ve Felsefe gibi eserleri incelenebilir. Örneğin İbni Miskeveyh Mutluluk ve Felsefe isimli kitabında mutluluk için insanların amaçlarındaki farklılıklara değinmektedir. O, bitmeyen mutluluk arayışında vurgulandığı gibi bazı insanların mutluluk için haz, şeref, güç ve zenginlik arayışında (dışsal amaçlar) olduğunu ancak bunun gerçek anlamda mutluluk olmadığını belirtmektedir (İbni Miskeveyh, 2019: 59).

Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman'ın araştırmanın kapsamını yansıtan şu önemli sözlerinin altını çizmek gerekir: Seligman, günümüzde bireysel *benlik* algısının aşırı vurgulanmasının toplumsal bağların zayıflamasına ve yüksek amaçların kaybolmasına yol açtığını söylemektedir. Bu durum yaşamları daha anlamsız hale getirerek depresyon riskini artırmaktadır. İnsanlar anlam ve umut bulmak için geniş bir bağlama (ortak değerler) ihtiyaç duymaktadır. Ona göre ortak değerlerin zayıfladığı bir dönemde, insanlar kimliklerini, amaçlarını ve umutlarını nerede bulacaklarını düşünmelidirler. Bu anlamda, bireyin kendini aşan bir şeye bağlanması önemlidir; aksi takdirde bireyciliğin artması ve ortak değerlerin azalması depresyona karşı direnci azaltmakta ve depresyon riskini artırmaktadır. Bu nedenle bireyciliği azaltmak ve ortak değerlere bağlılığı artırmak önemlidir. Seligman'ın geniş bağlam olarak ifade ettiği ortak değerler; ulusa, Tanrı'ya, aileye veya yaşamlarımızı aşan bir amaca inanmayı içermektedir. Ona göre, gençlerin Tanrı'yla ilişkilerine ve ülkelerine karşı sorumluluklarına önem vermemesi, aile bağlarının zayıflaması; yani ortak değerlerden uzaklaşması anlam arayışlarını zorlaştırmaktadır. Çünkü ortak değerlere bağlı kalınarak bireyciliğin yol açtığı anlamsızlık duygusu önlenebilir ve yaşamlar anlamlı dolabilir (Seligman, 2020: 445-455). Dolayısıyla ortak değerlerden uzak hareket etmek, kendini aşmaya dönük amaçları görmezden gelmek ve bencil amaçlar için çabalamak insana fayda yerine zarar getirmektedir. Dışsal amaçlar bireyselliğe daha çok hitap eden amaçlardır. Buna karşılık içsel amaçlar ortak değerlere ve kendini aşmaya daha uygun amaçlardır. Bu çalışma manevi-dinî bağlamdan yola çıkarak içsel amaçları beslemek dışsal amaçları azaltmak yoluyla Seligman'ın işaret ettiği bağlama ve ortak değerlere uyumlu bir çizgide görünmektedir.

Türk İslam kültürüne bakıldığında içsel ve dışsal yaşam amaçları çeşitli açıdan değerlendirilebilir. Bu bağlamda kutsal metinlerde yer alan ayet, hadis, kıssa, uyarı ve teşvikler; Türk İslam edebiyatı şair ve eserleri; İslam felsefesi eserleri; İslam tarihindeki amaç içerikleri ile ilgili olay ve durumlar, tasavvufi öğretiler ortaya koyulabilir. Tüm bu kaynaklar insanın farkındalığını artırarak istek ve amaçlarını inşa etmede faydalanabileceği önemli kaynaklar olabilir. Bu sebeple yaşam amacı içerikleri (İçsel amaçlar; topluma katkı, kendini kabul/kişisel gelişim, yakın ilişki ve fiziksel sağlık. Dışsal amaçlar: para-zenginlik, sosyal tanınma-popülerlik, imaj-fiziksel

görünüm) çeşitli alanlarda ayrı veya disiplinler arası bakış açısıyla çalışılabilir. Bütün bunların rapor edilmesi sadece bu çalışmadaki amaç, kimlik gelişimi ve iyi oluş için değil daha pek çok konu (depresyon, kaygı ve anlamsızlığını önlenmesi, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, manevi iyi oluşun artması, kişinin kendisi ve Yaratıcı ile tatmin edici ilişkiler kurması gibi) içinde kaynak işlevi görebilir. Bütün bu kaynaklar ve elde edilecek bulgular insanın iyi oluşuna, olumlu kimlik inşasına ve yaşamının manevi anlam ve doyum ile dolmasına katkı sağlayabilir. Dolayısıyla bu tür çalışmalar MADİYA-GR programının daha da geliştirilmesine ve yeni programların hazırlanmasına ışık tutabilir.

Bu araştırmanın bulguları, gençlere ve diğer bireylere yönelik yapılan manevi danışmanlık çalışmaları açısından da değerlendirilebilir. Çünkü manevi danışmanların temel çalışma konularından biri "amaçsızlık" ve "manevi boşluk" sorunlarıdır (Düzgüner & Soykök, 2020: 53). İnsan fiziksel, psikolojik (duygu ve zihin), sosyal ve manevi boyutları olan bir varlıktır. Bu boyutlar birbirini etkileşim halindedir. Bu sebeple insan, her bir boyuta ilişkin ihtiyaçlarını gidermek durumundadır. Yoksa birinde yer alan eksiklik diğer boyutları da etkilemektedir. İnsanın manevi boyutu, hayatta en çok önem verdiği ve ilgilendiği şeyleri; hayatına yüklediği anlam ve amaçları; benimsediği değer ve inançları kapsamaktadır (Düzgüner & Ayten, 2020: 33-41). Gençlerin manevi ihtiyaçlarından biri, hayatı anlamlandırma ihtiyacıdır. Bu bağlamda örneğin; okumak istedikleri veya okudukları bölümleri neden seçtikleri önemli bir konudur. Çünkü öğrenciler geleceğe yönelik tasarımlarına, amaçlarına farklı anlamlar yükleyebilmektedir. Örneğin ataması kolay olan bir bölümü seçmek, öğretmen olup gelecek nesilleri yetiştirmek, statüsü yüksek bölümleri istemek gibi farklı amaçlar ve gerekçelere sahip olabilirler. Bu noktada manevi danışmanlar, danışanların amaçlara nasıl anlam yüklediklerini fark etmelerine destek olabilirler. Amaçlara yüklenen anlamlar genişletebilir. Hangi bölümde okursa okusun öğrenci iyi bir insan olma, topluma hizmet etme ve Allah'ın rızasını kazanma gibi anlamlar edinebilir. Manevi danışman bu değerleri keşfetmeli ve danışana destek olmalıdır (Düzgüner & Soykök, 2020: 75). Ayrıca İslam dini açısından düşünüldüğünde İslam, insanın gelişimini hedeflemektedir. Manevi danışmanlık, kişinin ideal insan olma yolunda ilerlemesini sağlamak ve bu noktada içsel ilahi yönünü güçlendirmeyi

amaçlamaktadır. Manevi danışmanlık bu gelişim sürecini desteklemek için anlam ve amaç arayan bireylere manevi destek sunabilir (Çelimli & Tozlu Güldal, 2016: 114-115). Bu bağlamda araştırmamız ve geliştirdiğimiz MADİYA-GR programı, manevi danışmanlığın amaç ve uygulamalarına katkı sağlayabilir. Örneğin manevi danışmanların amaç arayışı içinde olan veya amaçsızlık yaşayan danışanlara özgü gündem oluşturma ve danışanların amaçlara manevi ve dinî bakış açısı ile bakabilme yeterliliklerini destekleme noktasında katkı sağlayabilecek içeriklere sahip olduğu söylenebilir. Mutlu olmak için çeşitli amaçların peşinde koşan danışanların içsel ve dışsal amaçlar arasındaki farkı görmeleri ve bu amaçları manevi ve dinî açıdan anlamlandırmaları, geleceklerini daha olumlu ve anlamlı bir şekilde yürüterek iyi oluşları ve gelişimleri için faydalı kararlar almalarını sağlayabilir. Ayrıca gençlere yönelik yapılan manevi rehberlik çalışmalarında programın içeriğinden faydalanılarak seminer, grup rehberliği ve bilgilendirici broşür gibi çalışmaların yapılabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın önemsemediği konulardan biri de pozitif psikoloji odaklı manevi danışmanlık ve rehberlik (MDR) çalışmalarıdır. Gürsu (2022) “Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz: Danışma İlke, Beceri ve Teknikleri” isimli kitabında manevi danışmanlıkta pozitif psikoloji konusuna dikkat çekmekte; manevi danışmanlığın pozitif psikolojiden faydalanabileceği konulara ve uygulamalara değinmektedir (Gürsu, 2022: 147-164). Gürsu’nun manevi danışmanlıkta kullanılabileceğini söylediği pozitif psikoloji uygulamalarından bazılarını (güçlü yanlarını keşfetme, amaç belirleme ve minnettarlık/şükran uygulamaları) MADİYA-GR programında yer verilmiştir. Ayrıca din/maneviyat, yaşam amaçları, pozitif kimlik gelişimi ve iyi oluş konuları pozitif psikolojinin ilgilendiği konulardır. Dolayısıyla MADİYA-GR programı, manevi danışmanlık alanında ve deneysel araştırmalarda uygulanabilecek bir grup rehberliği programı olarak dikkat çekmektedir.

Bu çalışmayla da ilişkilendirilerek pozitif psikoloji odaklı manevi danışmanlık hakkında şunlar söylenebilir. Türkiye’de yapılan MDR çalışmalarına ve araştırmalarına bakıldığında çalışmaların daha çok hastane, hapishane, yetiştirme yurtları, AMATEM gibi alanlara odaklandığı ve bu alanlarda ihtiyacı olan insanların sorunlarına odaklı bir yaklaşımın olduğu söylenebilir. Bu çalışmalar önemli olmakla

birlikte gelişim ve iyi oluş anlamında diğer insanlara yönelik çalışmalara da ağırlık verilmelidir. Çünkü sorunu olmayan insanlarda MDR'den faydalanmak isteyebilir. Bu çalışmada seçilen örneklem grubu, lisede okuyan ve isteyenlerin katıldığı öğrencilerden oluşmakta; ele alınan değişkenler gelişim odaklı (dini, maneviyat ve yaşam amaçları) ve pozitif çıktılara (kimlik gelişimi ve iyi oluş) yönelik değişkenlerden oluşmaktadır

Çalışma alanı olarak üniversitelerde ve gençlik merkezlerinde yapılan çalışmaların pozitif psikoloji odaklı manevi danışmanlık için daha uygun alanlar olduğu söylenebilir. Ancak hastane, hapishane gibi ortamlara yönelik yapılan manevi danışmanlık uygulamaları ve araştırmaları için de pozitif psikolojinin katkı sağlayabileceği söylenebilir. Bu bağlamda manevi danışmanlıktan faydalanan bireylerin güçlü yanlarını keşfetmeye ve iyi oluşunu artırmaya yönelik uygulamalar onların sadece sorunların çözümüne değil iyi yaşamın elde edilmesine de katkı sağlayabilir. Bu noktada sorunu olan ve olmayan bireylere yönelik pozitif psikoloji odaklı manevi danışmanlık adına neler yapılabileceği konusu, üzerinde daha çok çalışma yapmayı gerektiren bir durum olarak dikkat çekmektedir.

Araştırmanın sonuçları Allport'un içsel ve dışsal dini yönelim kavramları açısından da değerlendirilebilir. Yapılan bir araştırmada içsel dini yönelim içsel amaçlarla, dışsal dini yönelim de dışsal amaçlarla ilişkili bulunmuştur. Ayrıca içsel dini yönelimin iyi oluş değişkenleri ile pozitif ilişkili olduğu dışsal dini yönelimin ise iyi oluşla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında içsel yaşam amaçları iyi oluş değişkenleri ile pozitif ilişkili; dışsal amaçların ise negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla içsel dini yönelim ve içsel yaşam amaçları, dışsal dini yönelim ve dışsal amaçlara göre iyi oluş için daha önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Steffen vd., 2015: 472-476). Dolayısıyla MADİYA-GR, manevi ve dinî açıdan içsel amaçlara verilen önemi artırmaya çalışırken Allport'un içsel dini yönelimine katkı sağlayabilir. Benzer şekilde manevi ve dinî açıdan dışsal amaçlara verilen önemi azaltmaya çalışmak, dışsal dini yönelimin azalmasına katkı sağlayabilir. Ancak bunlar araştırılmayı bekleyen konulardır. Burada iki çalışma konusu dikkat çekmektedir. Din/maneviyat ve dini yönelimler (içsel ve dışsal dini yönelim) ile iyi oluş ve kimlik gelişimi arasında yaşam amaçlarının (içsel ve dışsal yaşam amaçları)

aracı rolü var mıdır? MADİYA-GR programı, içsel ve dışsal dini yönelim üzerinde etkili midir?

Araştırma Logoterapi açısından değerlendirilebilir. Logoterapi yaşama anlam katacak amaçların varlığını önemsenmektedir (Frankl, 2018a: 50). Yaşam amacı içeriklerine baktığımızda içsel yaşam amaçlarının Logoterapi ile uyumlu amaçlar olduğu söylenebilir. Çünkü yakın ilişki, topluma katkı, kendini kabul/kişisel gelişim ve sağlık gibi içsel amaçlar Logoterapinin anlam bulma yolları ile (dinsel ilgiler, yardım etme, sevgi, yaşamdaki diğer insanların önemi, kendini aşma, sorumluluk, özgürlük, karar verme, amaç, umut ve cesaret gibi özellikler) paralellik göstermektedir (Frankl, 2018b). Ayrıca Logoterapi, güç ve haz istenci konusunda insanları uyarmaktadır. Özellikle güç için paraya (para dışsal amacı) olan yönelimi eleştirmektedir. Frankl'ın *güç istenci* kavramı dışsal amaçlar ile uyumlu görünürken, *kendini aşkınlık* kavramı ve anlam bulmanın yolları içsel amaçlarla uyumlu görünmektedir (Frankl, 2018a: 50). Bu bağlamda bundan sonra yapılacak çalışmalarda yaşam amacı içerikleri ile Logoterapi karşılaştırılarak detaylı bir şekilde incelenebilir. Ayrıca yapılacak bu karşılaştırma Logoterapinin dinle ilgili bir kavramı olan nihai anlam açısından da değerlendirilebilir. Frankl'a göre anlam bulmanın yollarından biri dindir (Ayten, 2017: 161-169). Dolayısıyla Logoterapi açısından din ve amaçlar önemli olduğu için gelecekteki araştırmalarda, MADİYA-GR programının Logoterapi açısından ele alınmasının ve bu programın yaşamın anlamı üzerindeki etkisini test etmenin önemli olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde dini duygu ve düşüncenin gelişimini anlamak, gençlerin diğer alanlardaki gelişim ve değişimleri göz ardı etmeden yapılabilir. Çünkü gelişim bir bütündür ve farklı gelişim alanları birbirini etkilemektedir. Dolayısıyla, gençlerin bedensel, bilişsel ve sosyal alanlardaki değişimleri dini duygu ve düşüncelerini etkileyebilir (Solmaz & Şahin, 2012: 149). Bu sebeple ergenin yaşamındaki önemli değişkenleri bütüncül şekilde anlamlandırmak önemlidir. Bu çalışma ergenlik döneminde önemli hale gelen ve gelişimin seyrini etkileyen din, maneviyat, amaçlar, kimlik gelişimi ve iyi oluşu kapsamaktadır. Tüm bu değişkenler birbiri ile etkileşim halindedir. Bu çalışmada geliştirilen MADİYA-GR programı, ergenlerin kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırmaktadır. Sonraki çalışmalarda bu programın ergenlerin

farklı gelişim alanları (sosyal, akademik ve manevi gelişim gibi) üzerindeki etkisini araştırmak için değerli olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada geliştirilen MADİYA-GR programı psikolojik sağlamlık araştırmaları açısından kayda değer bir katkı sağlayabilir. Çünkü deprem ve pandemi gibi iki önemli olay psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi gerektiğini göstermiştir. Psikolojik sağlamlık becerilerinin kazanılması gelecekte ortaya çıkabilecek zorlayıcı durumlara karşı bir ihtiyaçtır. MADİYA-GR programı içerisinde yer verilen din, maneviyat ve amaçlar psikolojik sağlamlık için önemli değişkenlerdir. Yapılan araştırmalara bakıldığında yaşam amaçları (Güleç, 2020), din(darlık) (Kımtar, 2020: 596-597), olumlu dini başa çıkma (Gökmen vd., 2021: 534) ve maneviyat (Kasapoğlu, 2020: 606) psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlıkla ilgili ölçeklerde bir boyut olarak amaçlar yer almaktadır (Gizir & Aydın, 2006: 94; Gürkan, 2006: 62). MEB'in liseli öğrenciler için geliştirdiği Psikolojik Sağlamlık Psikoeğitim Programı (PSPP-L) kitabında "Amaç Yönelimli Olma ve Yaşamda Pro/Aktif Rol Alma" temasına yer verilmektedir. Bu tema kapsamında amaçların yaşamda yönümüzü belirlemek için bir pusula gibi işlev gördüğü; geleceğe umutla bakabilmek ve amaç duygusu edinebilmek için önemli olduğu; amaçsız olmanın hiç bilinmeyen bir yerde kaybolmak gibi olduğu belirtilmektedir. Bu sebeple hayatımıza bir rota çizebilmek için amaçlar belirlemenin kişiye güven ve kontrol duygusu vereceği ve yaşamda krizler olsa da bu amaçların dengeyi korumaya katkı sağlayacağı belirtilmektedir (Kararımak & Yaşar, 2021: 105-106). Dolayısıyla amaçları besleyen kaynaklar da önemli hale gelmektedir. Din ve maneviyat doğrudan psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabileceği gibi (Angın, 2021: 341; Kasapoğlu, 2020: 606; Kımtar, 2020: 596) amaçlar yoluyla da psikolojik sağlamlığa katkı sağlayabilir. Bu anlamda bu üç değişken aracılık anlamında incelenebilir ve bu çalışmada geliştirilen programın psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi test edilebilir.

Bu çalışmada sadece dinle uyumlu olan ve kimlik gelişimi ve iyi oluş için önemli olan içsel amaçlar ele alınmamış bunun yanında dışsal amaçlar da ele alınmıştır. Çünkü dışsal amaçlar da insanın yaşamında az veya çok var olan bir gerçekliktir. Bu çalışmada her iki amaç türüne yer verilmesi insanın daha bütüncül olarak ele alınması

açısından önemlidir. Çünkü içsel amaçlara verilen önemi artırmak kadar dışsal amaçlara verilen önemi azaltmakta kimlik gelişimine ve iyi oluşa katkı sağlayabilir. Dışsal amaçlar, insanın kimlik gelişimini ve iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmesi sebebiyle riskleri hakkında farkında olunması önemlidir. Bu bilinçle ergenler boş, anlamsız ve faydasız amaçları fark edip bunları terk ettikçe ve yerine olumlu olanları koydukça kimlik gelişimi ve iyi oluşu da artacaktır. Din ve maneviyatın amaçlara ilişkin sağladığı farkındalık kimlik gelişimini ve iyi oluşu artırabilir. Bu doğrultuda geliştirilen MADİYA-GR programı, manevi-dinî açıdan içsel amaçlara olan yönelimi artırma ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltma yaklaşımıyla geliştirilmiş ve ergenlerin kimlik gelişimi ve iyi oluşu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla şu sorular bağlamında değerlendirme yapılabilir: Din ve maneviyat içsel amaçlara verilen önemi nasıl artırabilir ve dışsal amaçlara verilen önemi nasıl azaltabilir? Dinlerin içsel amaçları teşvik eden ve dışsal amaçları önleyici olan yönleri nelerdir? (Aşağıdaki bölümlerde din ve maneviyatın amaçları nasıl etkileyebileceği üzerinde durulmaktadır.)

Din, amaçlar sunmakla birlikte insanın *amaçlı bir varlık* olduğuna işaret etmektedir. Kur'an ve hadisler insanın amaçlı olmasını ister ve peşinden koşacağı bu amaçların neler olduğunu ortaya koyar (Bahadır, 2018: 177). Örneğin Mü'minun Suresi, 115. ayette, insanın başıboş yaratılmadığı vurgulanmaktadır. İnşirah Suresi 7-8. ayetler ise vakti amaçlı bir şekilde dolu dolu geçirmek gerektiğini ve dönüşün Allah'a olduğunu ifade etmektedir. Yani amaçlı davranışlar ile vakti anlamlı ve maddi-manevi fayda ile doldurmak teşvik edilmektedir. Dolayısıyla insan nihai amacının farkında olduğunda günlük yaşamını ve geleceğini bu amaç doğrultusunda anlamlı bir şekilde inşa edebilir. Çünkü manevi ve dinî amaçlar insanın tüm amaçlarını kuşatabilir. İnsanın nihai amacı Yaratıcı'nın hoşnutluğunu kazanmak veya cennet ve cehennem kaygısı olduğunda günlük yaşamını dinle daha uyumlu amaçlara göre şekillendirebilir. Amaçlarla ilişkili çalışılan bir konu amaçların kutsallaştırılması veya manevi bakımdan anlamlandırılmasıdır. İnsanlar doğrudan dinî veya manevi olmayan bir amaca manevi anlam yükleyerek elde etmeye çalışabilir. Manevi anlam yüklenen veya kutsallaştırılan amaçlar insanın iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Mahoney vd., 2005: 255-257). Ayrıca insan, manevi kimliği veya manevi bakış açısıyla uyumlu

değer, amaç ve davranışları daha da geliştirmeye ve yükseltmeye çalışmaktadır (Paloutzian, 2013: 116-117). Özetle manevi-dinî bakış açısı nihai amaçlar doğrultusunda insanın doğrudan dinî olmayan amaçlarına manevi-dinî anlam yüklemesini ve bu amaçları manevi motivasyonla elde etmesini sağlayabilir. Örneğin kişisel gelişim amacı doğrudan dini bir amaç olmamakla birlikte dinler insanın gelişimini teşvik etmektedir. Kişi dini ve manevi bir yönelim içinde bu amacını daha güçlü bir motivasyonla (psikolojik ve manevi motivasyonla) takip edebilir.

MADIYA-GR programı insanların istek ve amaçlarına ilişkin yaşadıkları çatışmalar açısından değerlendirilebilir. Çünkü din ve maneviyatın kimlik gelişimi ve iyi oluşu artırabileceği durumlardan biri de amaçlar arasında yaşanan çatışmaları önleyebilme imkanıdır. Din kimliğinin tutarlı ve dengeli bir yapı içinde gelişimine imkân vermektedir. Din kimlik karmaşası yaşayan ergenlerin kimlik oluşturma sürecinde çatışmadan uzak tutarlı ve dengeli bir kimlik kazandırmaktadır (Kaleci, 2016: 151). Kimlik gelişimi noktasında ergenlerin çatışma yaşayacağı durumlardan biri takip ettikleri amaçlarıdır. Bu amaçlar arasında yaşanan çatışma kimlik gelişimi yanında iyi oluşu da olumsuz etkileyebilmektedir. Bireyin amaç sisteminde yaşadığı çatışmalar onun psikolojik dünyasına zarar vermektedir. Amaçlarında daha az çatışma yaşayan bireyler ise daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptir ve amaçlarını önemli, değerli ve çatışma olasılığı düşük amaçlar olarak algılamaktadır (Emmons, 1986: 1065). Dolayısıyla içsel bir çatışma yaşamamanın, enerjiyi tüketmenin (Csikszentmihalyi, 2021: 322-325) ve olumsuz duygulanımın önüne geçebilmek için insanın çok sayıda istek ve arzuları ile bunlara ilişkin amaçları arasında çatışma yaşamaması (Emmons, 1986: 1065); öncelik sırası yapabilmesi (Csikszentmihalyi, 2021: 322-325); denge kurması ve bu amaçlarını uyumlu bir şekilde bütünleştirebilmesi ve gerçekleştirebilmesi gerekir (Diener, 1984: 562-563). Çünkü amaçların iyi seçilmesi ve bu amaçların takip edilmesi yaşamda iyi oluş, uyum, düzen ve bütünlük elde etmek için önemlidir (Csikszentmihalyi, 2021: 322-325). Bu noktada din, amaçlar arasındaki olası çatışmaları azaltarak bireylerin içsel dengeyi sağlamasına katkıda bulunmaktadır (McCullough & Willoughby, 2009: 3).

İçsel ve dışsal amaçlar gibi farklı tür amaçlar çatışarak birbirini negatif yönde etkileyebilmektedir (Kasser, 2014: 366-368, 2016: 499). Her insanın psişesinde az

veya çok var olan içsel ve dışsal amaçlara (Kasser, 2014: 367-368, 2016: 498) farklı şekilde öncelik vermek, kişisel iyi oluşu ve hayata bakış açısını farklı şekilde etkilemekte ve farklı deneyimlere yol açmakta (Kasser, 2014: 367), kimlik gelişimini de farklı yönlerde etkileyebilmektedir (Luyckx vd., 2008: 60). Dolayısıyla bireylerin çatışma yaşamadan yaşamda bir anlam ve tatmin duygusu hissedebilmesi için temel psikolojik ihtiyaçlarla (Deci & Ryan, 2008: 9) ve kimlik gelişimi ile (İlhan, 2009: 111; Kasser, 2002, 2014: 369; Kasser & Ryan, 1996: 286; Kim vd., 2003: 283; Ryan & Deci, 2017: 283; Sheldon & Elliot, 1999: 482; Sheldon & Kasser, 2001: 42-44; Williams vd., 2000: 1758) uyumlu olan içsel amaçların önceliklendirmesi, dışsal amaçların güç bakımından içsel amaçların önüne geçmemesi (Sheldon & Kasser, 2008: 38) ve aşırı güçlenerek içsel amaçlar ile olması gereken dengeyi bozmaması gerekir (Sheldon vd., 2004: 476). Bu noktada din ve maneviyat bireylerin amaçları arasında çatışma yaşamadan amaçlarını önceliklendirmesini ve düzenlemesini sağlayabilir. Çünkü din ve maneviyat amaçları düzenlemeye katkı sağlayan bir işleve sahiptir (Borras vd., 2010: 2386-2387; Emmons, 1998: 66; Geyer & Baumeister, 2005: 413-424; Pargament & Mahoney, 2021: 882; Payot, 2019: 198-200). Emmons'un da belirttiği gibi din insanların tüm yaşamına yönelik amaçlar ve değerler sistemi kurarak farklı amaçları tutarlı bir yapıda bütünleştiren bir düzenleyici çerçeve sağlamaktadır (Emmons, 2005: 738-739). Özetle takip edilen amaçların belirsiz ve net olmaması, amaçların gerekçelerinin yüzeysel olması, zamanla bu amaçlar hakkında bilişsel ve davranışsal anlamda çatışmalar ve tutarsızlıklar yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bu da insanın kimlik gelişimini ve iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmada, içsel ve dışsal yaşam amaçlarının manevi ve dinî açıdan ele alınması ergenlerin içsel ve dışsal amaçlarla ilgili var olan çatışmalarını azaltmış olabilir. Ancak bunun araştırılması gerekmektedir.

Din ve maneviyatın insanın doğru bir amaç seçmesini kolaylaştıracak yönlerinden biri kutsal metinlerdir. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada kutsal metin okumanın yaşam amacı duygusunu artırdığı tespit edilmiştir (Francis, 2000: 32). Dolayısıyla kutsal metinler yaşam amacı duygusu vermenin yanında bu duyguyu artıran somut amaçlarda sunarak ergenlerin yaşamına katkı sağlayabilir. Çünkü *din*, *insan hayatının bütününe kapsayan ve etkileyen önemli bir olgu ve anlam kümesidir*

(Şahin, 2005: 187). Örneğin En'âm Suresi 162. Ayeti Müslümanlar için bu tanımı yansıtmaktadır: *De ki: “Benim namazım, (her türlü) ibadetim, hayatım ve ölümüm, hepsi âlemlerin rabbi olan Allah içindir.”* Ayrıca Mülk 2: *“Hanginizin davranışça daha iyi olduğunu denemek için ölümü ve hayatı yaratan O’dur. O, güçlüdür, çok bağışlayıcıdır.”* İki ayeti birlikte düşündüğümüzde bir mümin, tüm hayatın Allah için olduğunu ve bu hayatın bir imtihan olduğunu bilerek hareket ettiğinde faydasız amaçları eleyebilir, faydalı olan amaçlara yönelebilir. Böylece bu ayetler, insanın yaşamında ve amaçları üzerinde manevi-dinî bir öz düzenleme sağlayarak yaşama katkı sağlayabilir. Dinini ve bu ayeti önemseyen bir Müslümanın yaşamın bütün boyutlarına manevi bir gözle bakma olasılığı yüksektir. Dolayısıyla önemseyenler için Kutsal, insanın tüm hayatını kuşatabilir. Daha doğrusu insan psikolojik anlamda Kutsalı kendi yaşamına dahil edebilir. Eğer bir insan, niyet veya yöneliminde manevi bakış açısı ile hareket ederse yaşamını da o şekilde algılamaya başlayacaktır. İnsanın yaşamını manevi anlamla doldurmasının önemli yolu yaşam amaçlarıdır. Çünkü yaşam amaçları uzun vadeli amaçlar olduğu için (Kasser ve Ryan, 1993;1996) bu amaçların manevi yönelimle takip edilmesi, hem şimdi hem de gelecek yaşam dahil tüm yaşamı, manevi bir yol üzerinde gibi algılamaya katkı sağlayabilir. Aynı zamanda hayatının daha fazla Allah için olduğunu hissedebilir ve yaşamı manevi anlamla dolabilir. Örneğin; veteriner olmak için üniversite okuyan ve kendini bu yolda geliştiren birinin meslek veya kazanç için bu çalışmayı yaptığı düşünülebilir. Ancak kişi için bu çabalarının daha geniş bir anlamı olabilir. Eğer veterinerlik okuyan kişi hayvanları seviyor ve hayvanlara iyilik yapmayı Allah’a yakınlaşmanın veya O'nun rızasına ulaşmanın bir yolu olarak görüyorsa hayatı daha kapsamlı ve uzun süreli bir şekilde manevi anlamla dolabilir. Yani, hayatı boyunca görünüşte dünyevi görünen bir yol üzerinde olsa da kişinin kendisini manevi bir yol üzerinde gibi hissetmesini sağlayabilir. Bu anlamlı yolculuk onun kimlik gelişimini (kişisel, sosyal ve manevi gelişimini), psikolojik ve manevi iyi oluşunu artırabilir. Örneğin bir insanın kimliğinin en önemli parçası mesleği kimliğidir. Kişinin mesleki kimliği ve yönelimi onun sosyal ilişkilerini, dünyaya bakış açısını ve diğer kişisel özelliklerini etkilemektedir. Mesleki kimlik yaşamın önemli bir kısmını kaplayan, yaşamında büyük bir zaman diliminin geçtiği bir alandır. Dolayısıyla mesleki yönelimin veya mesleki amaçların manevi anlamla dolması dinin kimlik gelişimine katkı sağlayacağı önemli bir bakış açısı

diyebiliriz. Bu sebeple bu konu çalışmayı bekleyen önemli bir konu olarak dikkat çekmektedir.

Dinin amaçlar ve kimlik gelişimi açısından en önemli işlevlerinden biri, kişinin kendisini tanımasına, *farkındalık* elde etmesine ve *öz düzenleme* yapmasına katkı sağlamasıdır. Dinler, özelde de İslam dininin sunduğu değerler, yaşamı yönlendirme noktasında bilinçli bir şekilde hareket etmeye katkı sağlayabilir. Pek çok dinî kavram, ayet, emir ve yasaklar anlamlı amaçlar doğrultusunda yaşamaya dair farkındalığı besleyebilir (Kara, 2020: 388-402). Özetle din ve maneviyat, sağlayacağı farkındalık yoluyla amaçları düzenlemeye katkı sağlayabilir. Bunun sonucunda kimlik gelişimini ve iyi oluşu destekleyebilir. Dinlerin ortaya koyduğu, insanların tercih ve yönelimleri üzerinde etkili olan inançlar, değerler, ritüeller, kavramlar ve kurallar amaçları belirleme noktasında belirleyici olabilir. İnsanlar dinlerinin amaçlar hakkında söylediği şeylerin neler olduğunu öğrendiğinde belirsiz olan amaçları daha belirli olmaya başlar, faydasız olan amaçları eleyerek, faydalı olan amaçları tercih etmeye başlar.

Din ve maneviyatın yaşam amaçları üzerindeki etkisine *dinî kavramlar* üzerinden de bakılabilir. Örneğin kimlik gelişiminde kişinin benliğini doğru tanıması ve buradan hareketle benliğine aykırı olmadan bir gelişim yönü belirlemesi önemlidir. Yani insanın olduğu gibi görünmesi, kendisine karşı dürüst olması ve kendinden hareketle gelişim göstermesi daha işlevseldir. Bu noktada dinî kavramlardan ihlas ve dürüstlük kavramları insanın dışsal amaçlar (zenginlik, fiziksel görünüm, popülerlik gibi amaçlar) doğrultusunda gerçekçi olmayan benlik sunumlarına karşı önleyici olabilir. Çünkü dışsal amaçlar diğer insanların beğeni ve onayına odaklandığı için diğer insanların algısına göre hareket etmeye sebep olarak gösteriş ve riyaya düşme riski taşımaktadır. Tüketim ve popüler kültürün teşvik ettiği sürekli değişen maddi değerleri (marka, moda, etiket, sembol v.s.) karşılamaya çalışmak; bunlar üzerinden bir benlik sunumu yapmak; bu sunum için dışsal amaçlar peşinde koşmak, kişinin içsel doğasından uzaklaşmasına sebep olabilir. Böylece olduğu gibi görünmeyen ve varlığından hareketle gelişim yönelimi belirlemeyen insanın tutarlı bir kimlik geliştirmesi güçleşebilir. Böylece iyi oluşu da zarar görebilir. Oysa ihlas ve dürüstlük

gibi kavramların yanında riya, kibir ve gösteriş hakkındaki dini uyarılar, dışsal yönelime karşı önleyici olabilir.

Yaşam amaçları ile ilgili ele alınabilecek önemli bir dinî kavram ve deneyim de şükürdür. Şükür insanın iyi oluşu için önemlidir. Şükür var olan nimetlerin farkında olmayı ve bunun için teşekkür etmeyi içerir. Dışsal amaçlar, Fromm'un sahip olma yönelimi ve tüketim kültürünün teşvik ettiği maddi yaşamla alakalı amaçlardır (Kasser, 2015: 84; Ryan vd., 1999: 1509-1510; Sheldon & Kasser, 1998:1321, 2001: 42). Dolayısıyla böyle bir yönelim içinde olmak odak noktamızı sahip olduklarımıza değil de sahip olmak istediklerimize kaydırmaktadır. Bu da insanı olumsuz sosyal karşılaştırmalara ve negatif çıkarımlarda bulunmaya sürüklemektedir. Bu sebeple sahip olma yönelimini çağrıştıran materyalist amaçlara (dışsal amaçlara) verilen önemin azaltılması için şükür önemli bir kavram ve deneyimdir (Polak & McCullough, 2006: 348-355). Yapılan bir araştırmada şükran duymanın materyalizmin azalmasına katkı sağladığı tespit edilmiştir (Lambert vd., 2009: 32). Din insanın sosyal karşılaştırmalar yoluyla dışsal amaçlara olan yönelimini azaltabilir; nimetlere şükrederek başkasının sahip olduklarına değil de kendi sahip olduklarına olan yönelimi artırabilir (Göcen, 2018: 109-110). Şükretme eğilimi, dışsal amaçlarla ilgili arzuları kontrol etme ve maddi şeyler üzerinden yapılan olumsuz sosyal karşılaştırmaları azaltması noktasında önemli olduğu kadar içsel amaçlara ilişkin değerleri fark etmeye de katkı sağlayabilir. Örneğin ikili ilişkilere yönelik bir şükür eğilimi, diğer insanları önemseme eğilimini artırarak ilişkileri geliştirmeyi bir amaç olarak aşılabilir. Tersten düşündüğümüzde dışsaldan ziyade içsel yaşam amaçlarını önemsemek de şükretme sıklığını artırabilir. Bu noktada MADİYA-GR'nin şükür üzerindeki etkisini; şüküründe yaşam amaçları üzerindeki etkisini incelemenin önemli bir araştırma konusu olduğu söylenebilir.

Niyet kavramı, dinin amaçlar üzerinden iyi oluşa ve kimlik gelişimine sunduğu katkının anlaşılması için önemli bir kavramdır. Yani bir amacın kendisi kadar bu amacın niçin istendiği de önemlidir. Yapılan bir araştırmada uygulama niyetlerinin amaçlarda ilerlemeyi artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Koestner vd., 2002: 236-237). *Ameller niyetlere göredir* hadisi amaçlar açısından düşünülebilir. Her amacın bir niyeti vardır. İnsanlar içsel amaçlarını manevi niyetleri ile güçlendirebilir, amaçlarını

gerçekleştirme motivasyonunu artırabilir. Ayrıca dışsal amaçlar her zaman kötü de olmayabilir. Dışsal amaçları aşırı derecede önemsemek iyi oluşa zarar vermekle birlikte dışsal amaçların bazen kötü sonuçlar doğurmadığı durumlarda olmaktadır. Dışsal amaçlar içsel amaçlar için araç olduğunda ve bu amaçlara içsel amaçlarla dengeyi bozacak kadar aşırı önem verilmediğinde ve bu amaçları arzulamanın niyetleri meşru olduğunda faydalar sağlayabilir. Örneğin parayı içsel amaçlar için kullanmak (örneğin parayı topluma katkı, sağlık ve kişisel gelişim için kullanmak) ve bu süreçte Allah'ın rızasını gözetmek dışsal amaçtan zarar yerine fayda görmeyi sağlayabilir. Para konusu, dinler açısından yok hükmünde değildir. Özellikle İslam dininde olduğu gibi dinler paranın nasıl kullanılacağına yön vermektedir. Dinler açısından paranın kendisinden ziyade paranın neden istendiği ve nasıl kullanıldığı önemlidir. Paranın doğru bir manevi nedenle istenmesi paranın iyi oluşa zarar vermesini önleyebileceği gibi iyi oluşa katkı da sağlayabilir. Parayı daha çok zengin olmak, gösteriş yapmak, beğeni toplamak gibi dışsal istekler yerine meşru istek ve amaçlarımız için kullanmak iyi oluşu sürdürme anlamında dinin önemli bir düzenleyici katkısıdır. Kanaat, şükür, cömertlik, yardımseverlik, iyilik gibi dinî kavramlar ve deneyimler paranın nasıl kullanılacağına ışık tutmaktadır. Dolayısıyla dinler dışsal amaçları düzenler, önler veya yönlendirir.

İnsanın niyeti amaç içeriklerine olan yönelimi artırabilir de azaltabilir de; niyet amaç ve insan arasındaki yakınlaşmayı ve aradaki bağı etkilemektedir. Amaçlara ilişkin yaklaşma niyetleri amaca bağlılığı artırırken uzaklaşma niyetleri amaçlar ile araya mesafe koymaya yol açmaktadır. Dolayısıyla din ve maneviyat amaç içeriklerine olan niyetin yönünü/yönelimini şekillendirebilir. Din ortaya koyduğu metin, öğretisi, ritüel, uygulama, teşvik, tavsiye ve motivasyonlar ile içsel amaçlara ilişkin yaklaşma yönündeki niyeti güçlendirebilir ve yaptığı uyarı, kural ve cezalar ile dışsal amaçlara ilişkin uzaklaşma yönündeki niyetleri düzenleyebilir. Ayrıca manevi ve dinî niyetler dışsal amaçlar ile araya mesafe koymanın yanında dışsal amaçları daha doğru bir şekilde kullanmayı veya içsel amaçlar veya psikolojik ihtiyaçlar için araç olarak görmeyi sağlayabilir. Örneğin dinî veya manevi niyetler sosyal tanınmayı temel bir amaç olarak görmenin önüne geçerken bu amacı topluma katkı amacı için araç olarak görmeyi sağlayabilir. Birey tanındıkça topluma daha çok katkı sağlayacağını ve

böylece Allah'ın daha çok hoşnut olacağını düşünebilir. Hökeleli'nin (2020: 83) belirttiği gibi niyet insanın seçici bir şekilde hareket etmesi yönünde önemli bir güçtür. Dolayısıyla manevi ve dinî niyetler insanı dışsaldan ziyade içsel amaçlara olan yönelimini, seçiciliğini artırarak kimlik gelişimini ve iyi oluşunu destekleyebilir. Bu çalışmada da amaçların dini ve manevi gerekçeleri üzerinde durulmuş amaçlara olan yönelim dini ve manevi niyetlerle güçlendirilmeye çalışılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma liselerde öğrenim gören ergenlerin kimlik gelişimini ve iyi oluşunu artırmak için Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) Programı'nı geliştirmeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda öncelikle MADİYA-GR programı geliştirilmiş, uzman görüşleri alınmış ve pilot uygulama neticesinde son haline karar verilmiştir. Deneysel yöntemin kullanıldığı bu çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturularak programın kimlik gelişimi ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Ergenlik din-maneviyat, kimlik gelişimi, amaç belirleme ve iyi oluşun etkileşim içinde olduğu önemli bir dönemdir. Ergenler bu dönemde gelişimsel görevleri olan kimlik kazanımı sürecinde amaç arayışına yönelmekte ve kimlik gelişimleri yaşam amaçlarına paralel ilerlemektedir. Bu bağlamda kimlik gelişimi için insanın temel psikolojik ihtiyaçlarına uygun faydalı amaçlar belirlemesi ve bu amaçların peşinden koşması gerekmektedir. Din ve maneviyat tüm bu değişkenler (kimlik arayışı/gelişimi, amaç belirleme ve iyi oluş) açısından bir kaynak işlevi görebilmektedir. Ergenlik döneminde artan bilişsel gelişim ile birlikte manevi ve dinî konulara olan ilgiler ve arayışlar da artmakta ve bireyin psikolojisini etkilemektedir.

Ergenlik bedensel, bilişsel, sosyal ve psikolojik pek çok değişimin meydana geldiği ve bireylerin kimlik arayışına girdiği bir dönemdir. Ergenlerin manevi-dinî bakış açılarının gelişmesi kimlik gelişimi, amaç belirleme ve iyi oluşu inşa etme noktasında önemli bir zemin oluşturmaktadır. Bu döneme yönelik önemli konuların daha bütüncül bir şekilde ele alınması gerektiğinden hareketle bu çalışmada, ergenlerin anlamlı amaçlar peşinde koşması için amaçlara olan bakış açıları manevi-dinî açıdan desteklenmeye çalışılmış ve bunun sonucunda kimlik gelişimi ve iyi oluşun artacağı varsayılmıştır.

Bu çalışmanın önemli bir sonucu yaşam amaçlarını ve din/maneviyatı içeren kapsamlı bir grup rehberliği programının alana kazandırılmasıdır. Alan yazında MADİYA-GR gibi bir programın eksikliği görülmektedir. MADİYA-GR programı, manevi ve dinî açıdan içsel yaşam amaçlarına (kendini kabul, ilişki, topluma katkı, sağlık) olan yönelimi artırma ve dışsal amaçlara (para, ünlü olma, imaj) verilen önemi

azaltma yaklaşımıyla oluşturulmuş ve ergenlerin kimlik gelişimini ve iyi oluşunu bütüncül bir şekilde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu programın ergenlik döneminde bulunan bireylerle yapılacak çalışmalar için önemli bir araç olarak sonraki çalışmalara katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Geliştirdiğimiz ve uygulamasını yaptığımız MADİYA-GR programının kimlik gelişiminin olumlu boyutu olana *içsel yatırımla özdeşleşme* düzeyini artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgu uygulamanın ergenlerin geleceğe yönelik amaçlar ve seçenekler üzerinde özdeşleşme düzeylerini artırdığını göstermektedir. Ayrıca bu sonuçlar, ergenlerin gelecekleri ile ilgili planlarının ilgi ve değerleri ile uyumlu olduğunu düşünmelerine ve kendi geleceklerine yön verebilme yeterliliğine katkı sağladığını göstermektedir. Bu bulgu, MADİYA-GR'nin gelişimsel rehberlik anlamında kimlik gelişimini artırmanın önemli bir aracı olduğuna işaret etmektedir.

Kimlik gelişimi ile ilgili diğer bir bulgu, MADİYA-GR uygulamasının kimlik gelişiminin olumsuz boyutu olan *seçeneklerin saplantılı araştırılması* düzeyini azaltmasıdır. Bu boyutla alakalı olarak MADİYA-GR programı, ergenlerin yaşamdan ne istediklerini bilmemeleri, gelecekle ilgili endişe içinde olmaları, yaşam yönelimi noktasında kararsız olmaları, önemli kimlik amaçlarına yönelik ilerleme gösterememeleri, kimlik sorunlarına cevap bulamamaları ve böylece belirsizlik, yetersizlik ve kararsızlık içinde olma durumlarını önemli ölçüde azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu bulgu, MADİYA-GR'nin önleyici rehberlik anlamında seçeneklerin saplantılı araştırılması düzeyini azaltarak kimlik gelişimine katkı sağladığını göstermektedir.

Bu araştırmanın diğer önemli bir sonucu da MADİYA-GR programının ergen öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyini artırmasıdır. Ergenlik dönemi iyi oluş anlamında sıkıntıların yaşanabildiği bir dönemdir. Ergenler, dönemin getirdiği gelişim görevlerini ve uyum sorunlarını aşmak için zorluk çektiğinde iyi oluşu zarar görebilmektedir. Bu anlamda elde edilen bulgular, öznel ve psikolojik iyi oluşu artırma noktasında MADİYA-GR programının etkili bir program olduğunu ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgulara göre MADİYA-GR programı, ergenlerin yaşam doyumunu, olumlu duygularını ve ilişkilerinden aldığı doyumunu geliştirerek öznel iyi oluş düzeyini artırmaktadır. Ayrıca MADİYA-GR programı ergenlerin yeterliliğini, işlevselliğini, kaynaklarını, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma düzeyini geliştirerek psikolojik iyi oluşu artırmaktadır. Elde edilen bu bulgular, ergenlerin amaçları manevi ve dinî açıdan ele almalarının onların iyi oluşlarına katkı sağladığını göstermektedir. Ayrıca bu sonuçlar MADİYA-GR programının ergenlerin psikolojik sağlıklarını geliştirmeye yönelik grup rehberliği uygulamaları için değerli bir araç olabileceğine işaret etmektedir.

Alan yazında içsel amaçlara verilen önemin artırılması ve dışsal amaçlara verilen önemin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapılması gerektiği belirtilmektedir. Bu bakış açısı, insan yaşamının pek çok yönünü şekillendirebilir. Bu çalışma içsel amaçlara verilen önemi artırma ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltma noktasında din ve maneviyatı ele almaktadır. Din ve maneviyat doğrudan kimlik gelişimine ve iyi oluşa katkı sağlayabileceği gibi sunduğu amaçlar yoluyla da insanın kimlik gelişimini ve iyi oluşunu destekleyebilir. Bu doğrultuda üç önemli sonuç ortaya çıkmaktadır:

1. Din ve maneviyat doğrudan kimlik gelişimini ve iyi oluşu artırabilir. Yani manevi ve dinî yönelim (gelişim) arttıkça kimlik gelişimi ve iyi oluş artabilir.
2. Din ve maneviyat içsel amaçlar yoluyla kimlik gelişimini ve iyi oluşu destekleyebilir.
3. Din ve maneviyat dışsal amaçlara verilen önemi azaltma yoluyla kimlik gelişimini ve iyi oluşu koruyabilir ve geliştirebilir.

Elde edilen bulgular ve literatür ışığında bazı önerilerde bulunulabilir.

Araştırmacılar için öneriler:

1. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak din/dindarlık/maneviyat ve kimlik gelişimi arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracılık rolü incelenebilir.

2. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak özellikle içsel ve dışsal dini yönelim ile kimlik gelişimi arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracılık rolü araştırılabilir.
3. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak içsel ve dışsal dini yönelim ile iyi oluş arasındaki ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracılık rolü incelenebilir.
4. MADİYA-GR, öznel ve psikolojik iyi oluşu artırmaktadır. Bunun yanında programın manevi iyi oluş üzerindeki etkisi de özellikle incelenebilir.
5. MADİYA-GR programın içsel ve dışsal yaşam amaçları üzerindeki etkisi incelenebilir.
6. MADİYA-GR programının manevi anlam, dini yönelim, dini tutumlar, dindarlık gibi dini değişkenler üzerindeki etkisi incelenebilir.
7. MADİYA-GR programının yaşamın anlamı, psikolojik sağlamlık, psikolojik ihtiyaçlar, benlik saygısı gibi olumlu psikolojik değişkenleri artırma noktasındaki etkisi incelenebilir.
8. MADİYA-GR programı kimlik gelişimine ve iyi oluşa zarar verebilecek hangi değişkenler üzerinde etkili olabilir veya iyi oluşa zarar verecek hangi risklerin oluşumunu önleyebilir? Bu soru bağlamında önleyici ve iyileştirici çalışmalar yapılabilir. Bu bağlamda MADİYA-GR programının depresyon, bağımlılıklar, riskli davranışlar gibi olumsuz psikolojik değişkenleri azaltma ve önleme noktasındaki etkisi incelenebilir.
9. Din ve maneviyatın içsel amaçları artırabileceği ve dışsal amaçları azaltabileceği yönleri araştırılabilir. Bu noktada manevi öz düzenleme, farkındalık, dua, şükür ve kutsal metin okuma gibi konularda kesitsel ve deneysel araştırmalar yapılabilir, modeller geliştirilebilir.
10. Disiplinler arası çalışılabilir. Örneğin içsel ve dışsal amaçlar Kur'an, tefsir ve hadis alanlarında belli bağlamlarda çalışılabilir. Örneğin yakın ilişkileri önemseme ve bunun amaç edinilmesi noktasında ön plana çıkan ayet ve hadisler araştırılabilir. Tespit edilen bu içerikler din psikolojisi bakış açısıyla ele alınabilir. Manevi danışmanlık, psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetlerinde kullanımı değerlendirilebilir.

11. Din, maneviyat ve amaçlar motivasyonel değişkenlerdir. Bu sebeple MADİYA-GR programının manevi-dinî ve psikolojik motivasyonlar üzerindeki etkisi incelenebilir. Ayrıca din-maneviyat, yaşam amaçları ve motivasyon arasındaki ilişkiler de araştırılabilecek konular olarak dikkat çekmektedir. Örneğin din-maneviyat ile içsel motivasyon arasında içsel ve dışsal amaçların aracılık rolü var mıdır? Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü nedir?
12. Bu program ile boylamsal anlamda çalışmalar yapılabilir. Örneğin bu programın uygulandığı ve uygulanmadığı lise birinci sınıf öğrencilerinin lise bittiğindeki kimlik gelişimi, psikolojik ve manevi iyi oluşları gibi pozitif sonuçlar karşılaştırılabilir. Ayrıca olumsuz duygu ve depresyon gibi negatif iyi oluş göstergeleri açısından da karşılaştırılabilir.

Uygulayıcılar için öneriler:

1. Ruh sağlığı uzmanları kimlik gelişimi ve iyi oluşa dair sorun yaşayan gruplarla çalışılırken MADİYA-GR programından faydalanabilir.
2. Manevi danışmanlar MADİYA-GR programını kullanarak çalışmalarını planlayabilir. Örneğin özellikle gençlere yönelik yapılan çalışmalarda programı tanıtarak katılmak isteyen gönüllü gençlere MADİYA-GR programını uygulayabilir.
3. Okul psikolojik danışmanları MADİYA-GR programını amaç belirlemede zorlanan, kimlik sorunları yaşayan ve iyi oluşunu artırmak isteyen öğrencilere uygulayabilir.
4. Manevi danışmanlar ve psikolojik danışmanlar kimlik gelişimi, amaç belirleme ve iyi oluşu artırma noktasında bireysel danışmanlık yaptığı danışanlarına yönelik danışana uygun olan program içeriğindeki materyallerden faydalanabilir.
5. Psikolojik danışmanlar grupla psikolojik danışmanlık yaptığı danışanları için programdan faydalanabilir. Örneğin amaç belirlemede zorlanan ve din ve maneviyatı önemseyen danışanlar için grupla psikolojik danışma sürecinde programın tamamını veya ilgili bölümlerini kullanabilir.

6. Manevi danışmanlar ve psikolojik danışmanlar amaç belirlemede zorlanan, kimlik gelişimi ve iyi oluşa ilişkin desteğe ihtiyacı olan bireyler için programın içeriğinden faydalanılarak sunumlar hazırlayabilir ve seminerler yapılabilir.

Kurumlara yönelik için öneriler:

1. Millî Eğitim Bakanlığı, kapsamlı rehberlik programlarının hazırlanması noktasında yaşam amaçları ve din ve maneviyata ilişkin içeriklere daha fazla yer verebilir.
2. Millî Eğitim Bakanlığı, amaç belirleme, kimlik gelişimi ve iyi oluş noktasında önemli olan din ve maneviyat konularına ilişkin hizmet içi eğitimler geliştirebilir ve planlayabilir. Örneğin çok kültürlülük anlamında danışmanların manevi ve dinî yönlerini anlayabilme ve danışma süreçlerinde kullanabilmeye yönelik olarak psikolojik danışmanların yeterliliklerini artıracak çalışmalar planlayabilir.
3. Okullarda çalışan öğretmenlerin yaşam amaçları hakkında farkındalık kazanmaları ve geleceğini inşa eden öğrencilere görünür bir şekilde pozitif amaçlarla rol model olması teşvik edilebilir. Ayrıca hem öğretmenlerin psikososyal yaşamlarının geliştirilmesi hem de öğrencilere yansımaları noktasında amaç odaklı öğretmen profilinin geliştirilmesine yönelik eğitim ve rehberlik çalışmaları yapılabilir.
4. Üniversitelerde psikoloji, din psikolojisi, manevi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık gibi alanlarda din, maneviyat ve yaşam amaçlarını bütüncül bir şekilde ele alan MADİYA-GR gibi programların geliştirilmesi teşvik edilebilir.
5. Diyanet İşleri Başkanlığı manevi danışmanların uygulayabileceği programların geliştirilmesini teşvik edebilir. Bu noktada manevi danışmanlara hizmet içi eğitimler verilebilir. Uygulayıcı eğitimleri planlanabilir.

KAYNAKÇA

- Ab Razak, R. R., Sanusi, Z. A., Yusoff, A. N. M., & Mohd, N. A. (2020). Spirituality and quality of life among university students during covid-19 pandemic. *International Journal of Management and Humanities (IJMH)*, 5(2), 4-9.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve psikoterapide din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ahmed, S., & Amer, M. A. (2015). *Müslümanlar için psikolojik danışma: Kültüre ve dine duyarlı ruh sağlığı müdahaleleri* (V. Yorgun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ak, M., Eşen, E., & Özdengül, F. (2014). Mevlâna penceresinden bilişsel terapiler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 133-141.
- Akgül, Ö. (2014). *Hayatı anlamlandırma inancın ve kişisel değerlerin rolü (Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akman, A. E. (2020). *Maneviyat düzeylerine göre stres, bilgece farkındalık ve ayrışma-bütünleşme farklılıkları* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Allport, G. W. (2016). *Birey ve dini* (B. Sambur, Çev.). Ankara: Elis Yayınları.
- Angın, Y. (2021). Covid-19 pandemi sürecinden geçerken sağlık çalışanlarında dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 331-345.
- Angın, Y. (2022). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ile dini şuur arasındaki ilişkinin Müslüman-Türk örneklem üzerinden incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11(22), 516-538.
- Anum, J., & Dasti, R. (2016). Caregiver burden, spirituality, and psychological well-being of parents having children with thalassemia. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 941-955.
- Anuştekin, M. N. (2023). *Ergenlerde hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dindarlık ilişkisi (Diyarbakır örneği)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Eciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Apak, H., & Abay, A. R. (2019). Sosyal hizmet ve maneviyat: Sosyal çalışmacılar üzerine bir alan araştırması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 56-87.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology*, 14(4), 55-77.
- Ardelt, M., & Ferrari, M. (2019). Effects of wisdom and religiosity on subjective well-being in old age and young adulthood: Exploring the pathways through mastery and purpose in life. *International Psychogeriatrics*, 31(4), 477-489.
- Arslan, G., & Balkis, M. (2014). Ergenlikte görülen problem davranışlar ve aile sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). *Psikolojiye giriş* (Y. Olgan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, A. (2020). Türkiye’de din psikolojisinin temel problemleri üzerine yapılan çalışmalara genel bir bakış. İçinde Y. Turan (Ed.), *Din psikolojisi güncel durum analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 241-269.
- Aydoğan, İ. (2011). Genel liselerde öğrenim gören kız öğrencilerin problemleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 47-68.
- Ayten, A. (2012). Kimlik ve din: İngiltere’deki Türk gençleri üzerine bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 12(2), 101-119.
- Ayten, A. (2017). *Psikoloji ve din: Psikologların din ve tanrı görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2018). *Din ve sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması* (E. Kökkılıç, Çev.). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Barton, Y. A., & Miller, L. (2015). Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 829-843.
- Bauman, Z. (2011). *Yaşam sanatı* (A. Sarı, Çev.). İstanbul: Versus Kitap.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. İçinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Baymur, F. (2017). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Beaumont, S. L., & Scammell, J. (2012). Patterns of spirituality and meaning in life related to identity. *Identity*, 12(4), 345-367.
- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Rude, S. P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied Developmental Science*, 7(3), 205-213.

- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- Berk, L. E. (2020). *Bebekler ve çocuklar: Doğum öncesinden orta çocukluğa* (N. Işıkoğlu Erdoğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-25.
- Bono, G., & Froh, J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. İçinde R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Ed.), *Handbook of positive psychology in schools*. New York: Routledge.
- Borras, L., Khazaal, Y., Khan, R., Mohr, S., Kaufmann, Y.-A., Zullino, D., & Huguelet, P. (2010). The relationship between addiction and religion and its possible implication for care. *Substance use & misuse*, 45(14).
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer Science & Business Media: Nevyork.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., & Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(2), 107-122.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Budak, S. (2021). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burns, G. W. (2021). *Çocuk ve ergenler için 101 tedavi edici öykü* (N. Cihanşümül Maral, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam.
- Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Developmental Psychology*, 47(4), 1196-1206.
- Byron, K., & Miller-Perrin, C. (2009). The value of life purpose: Purpose as a mediator of faith and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 64-70.
- Carrel, A. (2019). *İnsan denen meçhul*. Ankara: Hayat Yayınları.
- Ceylan, İ. (2013). *Pozitif psikoloji yaklaşımıyla Mü'min insanın kişilik özellikleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Chu, S. T.-W., & Mak, W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11, 177-193.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Corveleyn, J., & Luyten, P. (2013). Psikodinamik psikolojiler ve din: Geçmiş, günümüz ve gelecek (İ. Çapçioğlu & A. Ayten, Çev.). İçinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi: Temel yaklaşımlar ve ilgi alanları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Coşkun, A. (2003). Din ve kimlik. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(24), 5-23.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık: Sakarya.
- Côté, J. E., & Schwartz, S. J. (2002). Comparing psychological and sociological approaches to identity: Identity status, identity capital, and the individualization process. *Journal of Adolescence*, 25(6), 571-586.
- Crocetti, E., Schwartz, S. J., Fermani, A., & Meeus, W. (2010). The Utrecht-management of identity commitments scale (U-MICS). *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 172-186.
- Crone, E. A., & Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636-650.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Akış: Mutluluk bilimi* (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağı Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (2011). *Başarıya götüren aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2019). *Öğretmenim bir bakar mısın? Öğretmen'in gücü üzerine*. İstanbul: Final Kültür Sanat Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2021). *Var Mısın?: Güçlü bir yaşam için öneriler*. İstanbul: Kronik Kitap.
- Czyżowska, D., & Mikołajewska, K. (2014). Religiosity and young people's construction of personal identity. *Roczniki Psychologiczne*, 17(1), 131-154.
- Çakar, F. S., Tagay, Ö., Karataş, Z., & Yavuzer, Y. (2015). Lise öğrencileri ile öğretmenlerin riskli davranışlara ilişkin görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 1-13.
- Çelimli, Ç., & Tozlu Güldal, Ş. (2016). Manevi yönelimli danışmanlık ile psikoterapi. İçinde H. Ekşi & Ç. Kaya (Ed.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dağcı, A. (2018). Amaçsal açıdan dua türleri: Din psikolojisi bağlamında tümevarımsal bir yaklaşım denemesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(8), 87-120.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 590-597.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2011). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9(1), 33-37.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dönmez, E. A., & Gürsu, O. (2024). Affetmeyi geliştirme psikoeğitim programının ergenlerin affetme, umutsuzluk düzeyi, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluşuna etkisi. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 8(2), 187-205.
- Dört Yol, Z. (2022). *Lise öğrencilerinde azim, yaşam amaçları ve başarı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğer kamılıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Düzgüner, S., & Ayten, A. (2020). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler klavuzu*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Düzgüner, S., & Soykök, M. (2020). *Gençlere yönelik manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dyke, C. J. V., & Elias, M. J. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(4), 395-415.
- Ekşi, H. (Ed.). (2022). *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik: Vaka örnekleriyle*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of psychology and theology*, 11(4), 330-338.

- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1998). Religion and personality. İçinde H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health*. San Diego: Academic Press.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R. A., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 45(1), 391-422.
- Emmons, R. A., & Paloutzian, R. F. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 377-402.
- Emmons, R., & Paloutzian, R. (2001). Din psikolojisi (A. Ayten, Çev.). *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21.
- Erden, M., & Akman, Y. (2006). *Eğitim psikolojisi*. Arkadaş Yayınevi.
- Ergene, T. (2011). Psikososyal gelişim. İçinde Y. Özbay & S. Erkan (Ed.), *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ergezen, H. H. N. (2024). *Psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve dindarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010a). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 33(4).
- Eryılmaz, A. (2010b). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20(20), 53-66.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24(1), 44-51.
- Eryılmaz, A. (2012a). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448.
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 167-179.

- Exline, J. J., & Rose, E. (2013). Dinî ve manevî uğraşlar (M. Altınlı Macıç, Çev.). İçinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi: Yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Falb, M. D., & Pargament, K. I. (2014). Religion, spirituality, and positive psychology: Strengthening well-being. İçinde J. Teramoto Pedrotti & L. M. Edwards (Ed.), *Perspectives on the Intersection of Multiculturalism and Positive Psychology* (ss. 143-157). Springer Netherlands.
- Felipe, A. O. B., Carvalho, A. M. P., & Andrade, C. U. B. (2015). Spirituality and religion as protectors for adolescent drug use. *SMAD. Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*, 11(1), 49-58.
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 199-215.
- Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121.
- Francis, L. J. (2000). The relationship between bible reading and purpose in life among 13–15-year-olds. *Mental Health, Religion & Culture*, 3, 27-36.
- Francis, L. J., & Burton, L. (1994). The influence of personal prayer on purpose in life among Catholic adolescents. *Journal of Beliefs and Values*, 15(2), 6-9.
- Francis, L. J., & Evans, T. E. (1996). Insights from scholarship the relationship between personal prayer and purpose in life among churchgoing and non-churchgoing twelve-to-fifteen-year-olds in the UK. *Religious Education*, 91(1), 8-21.
- Frankl, V. E. (2018a). *Anlam istenci: Logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları* (M. Yalçinkaya, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2018b). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Frankl, V. E. (2018c). *Psikoterapi ve din* (Z. Taşkın, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019a). *Duyulmayan anlam çılgılığı: Psikoterapi ve hümanizm* (S. Budak, Çev.). Ankara: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2019b). *Hayatın anlamı ve psikoterapi* (V. Atayman, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. İçinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (ss. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(1), 19-40.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak* (A. Arıtan, Çev.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E. (2019). *Psikianaliz ve din* (E. Erten, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

- Furrow, J. L., King, P. E., & White, K. (2004). Religion and positive youth development: Identity, meaning, and prosocial concerns. *Applied Developmental Science*, 8(1), 17-26.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gencer, N. (2020). Din psikolojisi alanında Türkiye’de yapılan lisansüstü tezler (2012-2018) üzerine bir değerlendirme. İçinde Y. Turan (Ed.), *Din psikolojisi güncel durum analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gençtan, E. (2018). *Zamane*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. (2005). Religion, morality, and self-control: Values, virtues, and vices. İçinde R. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 412-432). The Guilford Press.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2(2), 124-136.
- Göcen, G. (2018). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göcen, G. (2020). *Kavram atlası din psikolojisi 1*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Göcen, G. (2024). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gökmen, A., Toprak, Y., & Sami, S. (2021). A coping model for the fear of COVID-19 in the context of coping and psychological resilience. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 17, 513-566.
- Grajales, T. E., & Sommers, B. (2016). Identity styles and religiosity: Examining the role of identity commitment. *Journal of Research on Christian Education*, 25(2), 188-202.
- Guillen-Royo, M., & Kasser, T. (2015). Personal goals, socio-economic context and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 405-425.
- Gürkan, U. (2006). Resiliency scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(2), 45-74.
- Gürses, İ., & Kuruçay, Y. (2018). Ergenlerde anlamsızlık ile ilgili problemlere dinin etkisi üzerine değerlendirmeler. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 87-111.

- Gürsu, O. (2022). *Manevi danışmanlar için kılavuz: Danışma ilke, beceri ve teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Hafferon, K., & Boniwel, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hall, S., & Sears, S. J. (1997). Promoting identity development in the classroom: A new role for academic faculty. *Journal on Excellence in College Teaching*, 8(3).
- Hathcoat, J. D., & Fuqua, D. R. (2014). Initial development and validation of the Basic Psychological Needs Questionnaire–Religiosity/Spirituality. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(1), 53-63.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2013). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: Birleşme ve ayrılma noktaları (N. Kimter, Çev.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 85-118.
- Hodges, S. (2002). Mental health, depression, and dimensions of spirituality and religion. *Journal of Adult Development*, 9(2), 109-115.
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T., & Krupa, E. (2016). Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1235-1253.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8–12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131-150.
- Holm, N. G. (2018). *Din psikolojisine giriş* (A. Bahadır, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Horozcu, Ü. (2010). *Din psikolojisi açısından dünyevi istek duaları* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2016). *Çocuk, genç, aile psikolojisi ve din*. İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2020). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İkiz, F. E., Asıcı, E., Kaya, Z., & Balkan, K. (2018). Yaşam amaçları ve psikolojik iyi oluşun öğretmenlik mesleğine yönelik tutumu yordayıcı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 7-26.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- İlhan, T. (2021). Öz belirleme. İçinde B. Ergüner Tekinalp & Işık (Ed.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- İncedal, A. (2019). *Ergenlerde dindarlık ve kimlik statüsü arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ivtzan, I., Chan, C. P. L., Gardner, H. E., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Piers, W. (2020). *İkinci dalga pozitif psikoloji: Yaşamın karanlık yanını kucaklamak*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Jahan, M., & Khan, S. (2014). Psychological well-being: Spirituality and successful aging. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(7), 68-71.
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma araştırmalar* (S. B. Demir, Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Johnson, P. E. (1985). Dini davranış (H. Şentürk, Çev.). *Dokuzeylül Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2, 25-29.
- Joseph, S., Alex Linley, P., & Maltby, J. (2006). Positive psychology, religion, and spirituality. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 209-212.
- Kalaycı, A. (2019). *Maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişkide bilgeliğin aracılık rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kaleci, F. N. (2016). *Ergenlik dönemi kimlik oluşumunda dinin rolü: Konya örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kaleci, F. N., & Solmaz, B. (2019). Din ve kimlik: Çeşitli değişkenler bağlamında ergenler üzerine ampirik bir analiz. *Dini Araştırmalar*, 22(56), 429-462.
- Kara, E. (2020). Farkındalık ve kabullenme psikoterapilerinin temel stratejileri ve İslam. *Eskiyeni*, 40, 377-406.
- Karaçalı, M. (2023). *Psikolojik İyi oluş, yaşamda anlam ve dindarlık arasındaki ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Karagöz, S. (2020). *Manevi içerikli grup rehberliğinin özel gereksinimli çocuk sahibi annelerin dini başa çıkma, psikolojik iyi oluş ve kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kararımak, Ö., & Yaşar, S. M. (2021). *Psikolojik sağlamlık psikoeğitim programı (PSPP-L)*. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası.
- Karakaş, A. C. (2014). *Gerçeklik terapisi yönelimli dini başa çıkma psikoeğitim programının affetme esnekliği, empati ve stresle başa çıkma üzerindeki etkisi*

- [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Karaman, F., Karagöz, İ., Paçacı, İ., Canbulat, M., Gelişgen, A., & Ural, İ. (2017). *Dini kavramlar sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karşlı, N. (2019). Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi: Trabzon ilahiyat örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15, 173-205.
- Karşlı, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde hayatın anlamı ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 169-201.
- Karşlı, N. (2021). İlahiyat fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (53), 165-194.
- Kartopu, S. (2015). *Öz yeterlilik, kimlik duygusu ve dindarlık eğilimi*. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Yayınları.
- Kartopu, S., & Hacikeleşoğlu, H. (2016). Dindarlık eğiliminin kimlik duygusu kazanımındaki rolü. *The Journal of Academic Social Science*, 29(29), 244-268.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 599-614.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge: MIT Press.
- Kasser, T. (2014). Teaching about values and goals: Applications of the circumplex model to motivation, well-being, and prosocial behavior. *Teaching of Psychology*, 41(4), 365-371.
- Kasser, T. (2015). The science of values in the culture of consumption. İçinde S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*. New York: Wiley.
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 489-514.
- Kasser, T., & Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European journal of social psychology*, 32(1), 137-146.
- Kasser, T., Cohn, S., Kanner, A. D., & Ryan, R. M. (2007). Some costs of American corporate capitalism: A psychological exploration of value and goal conflicts. *Psychological Inquiry*, 18(1), 1-22.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1-22.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.

- Kılıç, E. (2010). *Kur-an okumanın ergenlik dönemi bireyleri üzerindeki etkileri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574-605.
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2003). Self-Concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *The Journal of Social Psychology*, 143(3), 277-290.
- Kimter, N. (2008). *Benlik saygısı ve dindarlık ilişkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- King, P. E., & Benson, P. L. (2005). Spiritual development and adolescent well-being. *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, 384.
- King, P. E., Carr, D., & Boitor, C. (2011). Religion, spirituality, positive youth development, and thriving. *Advances in Child Development and Behavior*, 41, 161-195.
- King, P. E., Ramos, J. S., & Clardy, C. E. (2013). Searching for the sacred: Religion, spirituality, and adolescent development. İçinde K. I. Pargament, J. J. Exline, & J. W. Jones (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (ss. 513-528). Washington, DC: American Psychological Association.
- Koca Sarı, S. (2012). *Kutadgu Bilig'de metafor* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koç, M. (2003). Ergenlik döneminde dua ve ibadet psikolojisi üzerine teorik bir yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 373-398.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231-244.
- Köroğlu, E. (2014). *Ruh sağlığımız için akılcı düşünme*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Köse, A., & Ayten, A. (2019). *Din psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Kula, M. N. (1993). *Kimlik ve din: Ergenler üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Küçükköse, İ. (2018). *Kişilerarası çatışma çözme becerilerini din temelli geliştirme programı* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Kvasková, L., Širuček, J., Ježek, S., Hrubá, L., Lacinová, L., & Macek, P. (2020). Personal goals and identity of Czech university students. *Emerging Adulthood, 10*(2), 1-6.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 32-42.
- Lambert, N. M., & Veldorale-Brogan, A. (2013). Gratitude intervention in adolescence and young adulthood. İçinde C. Proctor & P. A. Linley (Ed.), *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychology perspective* (ss. 117-128). Springer Netherlands.
- Landau, M. J., Barrera, J., & Keefer, L. A. (2017). On the road: Combining possible identities and metaphor to motivate disadvantaged middle-school students. *Metaphor and Symbol, 32*(4), 276-290.
- Leary, M. R., Adams, C. E., & Tate, E. B. (2006). Hypo-egoic self-regulation: Exercising self-control by diminishing the influence of the self. *Journal of Personality, 74*(6), 1803-1832.
- Leiss, W. (1997). Limits to satisfaction: Diagnosis. İçinde N. R. Goodwin, F. Ackerman, & D. Kiron (Ed.), *The consumer society*. Washington: Island Press.
- Lekes, N., Hope, N. H., Gouveia, L., Koestner, R., & Philippe, F. L. (2012). Influencing value priorities and increasing well-being: The effects of reflecting on intrinsic values. *The Journal of Positive Psychology, 7*(3), 249-261.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 5*(1), 6-15.
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. İçinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence, 29*(3), 361-378.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality, 42*(1), 58-82.
- Lyubomirsky, S. (2019). *Nasıl mutlu olunur? Bilimsel kanıtlarla desteklenen 12 mutluluk stratejisi* (G. Göze, Çev.). İstanbul: Ketebe Yayınları.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111-131.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Cole, B., Jewell, T., Magyar, G. M., Tarakeshwar, N., Murray-Swank, N. A., & Phillips, R. (2005). A higher purpose: The

- sanctification of strivings in a community sample. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 239-262.
- Malin, H., Reilly, T. S., Quinn, B., & Moran, S. (2014). Adolescent purpose development: Exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 186-199.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Margitics, F., & Pauwlik, Z. (2009). *Depression, subjective well-being, and individual aspirations of college students*. Nova Science Publishers.
- Mariano, J. M., & Going, J. (2011). Youth purpose and positive youth development. *Advances in Child Development and Behavior*, 41, 39-68.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.
- Marttinen, E., & Salmela-Aro, K. (2012). Personal goal orientations and subjective well-being of adolescents. *Japanese Psychological Research*, 54(3), 263-273.
- McAdams, D. P. (1994). Can personality change? Levels of stability and growth in personality across the life span. İçinde *Can personality change?* (ss. 299-313). Washington: American Psychological Association.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.
- MEB. (2020a). *Millî eğitim bakanlığı rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri yönetmeliği*.
<https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=34760&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- MEB. (2020b). *Ortaöğretim sınıf rehberlik etkinlikleri*.
https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/03012233_ORTAOYRETYM_SINIF_REHBERLYK_ETKYNLYKLERYYYYY.pdf
- MEB. (2020c). *Sınıf rehberlik programı*. <http://orgm.meb.gov.tr/www/sinif-rehberlik-programi/icerik/1362>
- Miner, M., Dowson, M., & Malone, K. (2013). Spiritual satisfaction of basic psychological needs and psychological health. *Journal of Psychology and Theology*, 41(4), 298-314.

- Moghanloo, M., Aguilar-Vafaie, M., & Shahraray, M. (2010). The relationship between identity styles and religiosity in students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 15(4), 377-387.
- Mohan, D. L., & Uys, K. (2006). Towards living with meaning and purpose: Spiritual perspectives of people at work. *SA Journal of Industrial Psychology*, 32(1), 53-59.
- Monis, Ş. (2021). *Üniversite öğrencilerinde yaşam amacı ve dindarlık* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 351-366.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2011). *Ergenlikte özerkliğin ve kimlik biçimlenmesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2013). Ergenlikte kimlik statüleri ve risk alma arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2), 347-355.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2013). Kimlik gelişiminde yeni bir boyut: Seçeneklerin saplantılı araştırılması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 0.
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2014). Kimlik gelişiminin boyutları ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Düşünen Adam: The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 27, 6-14.
- Navarro, D., Montserrat, C., Malo, S., González, M., Casas, F., & Crous, G. (2017). Subjective well-being: What do adolescents say? *Child & Family Social Work*, 22(1), 175-184.
- Negru-Subtirica, O., Tiganasu, A., Dezutter, J., & Luyckx, K. (2017). A cultural take on the links between religiosity, identity, and meaning in life in religious emerging adults. *British Journal of Developmental Psychology*, 35(1), 106-126.
- Noble, T., & McGrath, H. (2015). PROSPER: A new framework for positive education. *Psychology of Well-Being*, 5(1), 1-17.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist*, 44(4), 270-278.
- Norrish, J., Robinson, J., & Williams, P. (2015). A model for positive education. *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey*.
- Nygren, B., Aléx, L., Jonsén, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in

- relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9(4), 354-362.
- Oğuz Duran, N., & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 154-166.
- Öner, U. (2007). Bibliyoterapi. *Cankaya University Journal of Arts and Sciences*, 1(7), 133-150.
- Öz, B. (2001). *Din eğitiminin psikolojik temelleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özan, E. A. (2024). *Din ve değerler psikolojisi bağlamında affetmeyi geliştirme psikoegitim programının ergenlerin umutsuzluk düzeyi ve manevi iyi oluşuna etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özasma, H. İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, E. (2024). *Almanya'da yaşayan Türk gençlerinde dindarlık ve kimlik karmaşası* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4, 46-58.
- Öztürk, A. (2015). Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(5), 338-347.
- Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi-Çarşamba örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Pala, S. (2007). *Madde bağımlısı olan ergenlerin kimlik statülerinin belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Paloutzian, R. F. (2013). Din değiştirme ve manevî dönüşüm (İ. Çapçioğlu & A. Ayten, Çev.). İçinde R. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi: Yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Pargament, K. I., & Mahoney, A. (2021). Spirituality: The search for the sacred. İçinde C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

- Pargament, K. I., & Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51(2), 13-32.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. İçinde R. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (ss. 295-314). New York: The Guilford Press.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., & Collon, K. (2016). Positive psychology and physical health: Research and applications. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 10(3), 200-206.
- Parker, N., Kasser, T., Bardi, A., Gatersleben, B., & Druckman, A. (2020). *Goals for good: Testing an intervention to reduce materialism in three European countries*. 4(9), 1-13.
- Payot, J. (2019). *İrade terbiyesi* (H. Alp, ev.). İstanbul: Ediz Yayınevi.
- Peck, M. S. (2020). *Az seçilen yol*. İstanbul: Akaşa.
- Peker, H. (2011). *Din psikolojisi*. İstanbul: amlıca Yayınları.
- Peseschkian, N. (2019). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi* (H. Fışıloğlu, ev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pett, S. (2012). The contribution of religious education to the well-being of pupils. *Research Papers in Education*, 27(4), 435-448.
- Phillips, R. E., Lakin, R., & Pargament, K. I. (2002). Brief report: Development and implementation of a spiritual issues psychoeducational group for those with serious mental illness. *Community Mental Health Journal*, 38(6), 487-495.
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.
- Povedano-Diaz, A., Muñiz-Rivas, M., & Vera-Perea, M. (2020). Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 19.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630.
- Pür, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1), 327-353.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., & Laippala, P. (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. *Journal of Advanced Nursing*, 38(3), 254-263.

- Ratchford, J. L., Ming, M. S., & Schnitker, S. A. (2023). Virtues in positive psychology and the psychology of religion and spirituality. İçinde E. B. Davis, E. L. Worthington, & S. A. Schnitker (Ed.), *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality*. Cham: Springer International Publishing.
- Robbins, M., & Francis, L. J. (2005). Purpose in life and prayer among Catholic and Protestant adolescents in Northern Ireland. *Journal of Research on Christian Education, 14*(1), 73-93.
- Romero, E., Gómez-Fraguela, J. A., & Villar, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality, 26*(1), 45-55.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(12), 1509-1524.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Goal contents theory: Aspirations, life goals, and their varied consequences. İçinde R. M. Ryan & E. L. Deci (Ed.), *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness* (ss. 272-292). New York: Guildford Press.
- Rye, M. S., Wade, N. G., Fleri, A. M., & Kidwell, J. E. M. (2013). The role of religion and spirituality in positive psychology interventions. İçinde K. I. Pargament, A. Mahoney, & E. P. Shafranske (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality (Vol 2): An applied psychology of religion and spirituality* (ss. 481-508). Washington: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39.
- Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S. M., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., & Charnin, J. E. (2017). Changing resident physician studying behaviors: A randomized, comparative effectiveness trial of goal setting versus use of WOOP. *Journal of Graduate Medical Education, 9*(4), 451-457.

- Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 420-424.
- Santrock, J. W. (2020a). *Ergenlik* (D. M. Siyez, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Santrock, J. W. (2020b). *Yaşam boyu gelişim* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sarı, R. E. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Sayar. (2009). *Yavaşla*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012). *Her şeyin bir anlamı var*. İstanbul: Timaş.
- Sayar, K. (2019). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schmid, W. (2018). *Kendiyle dost olmak hayatı nasıl kolaylaştırır?* (T. Bora, Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Schmid, W. (2020). *Mutsuz olmak* (T. Bora, Çev.; 12. Baskı). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 878-891.
- Scott, E. L., Agresti, A. A., & Fitchett, G. (1998). Factor analysis of the 'Spiritual Well-Being Scale' and its clinical utility with psychiatric inpatients. *Journal for the scientific study of religion*, 314-321.
- Seligman, M. E. (2020). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt Akbaş, Çev.). Ankara: Eksi Kitaplar.
- Seligman, M. E. P. (2020). *Öğrenilmiş iyimserlik* (S. Kunt Akbaş, Çev.; 11. Baskı). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 874-884.
- Sevgi Yalın, H. (2017). Manevi öyküsel terapi. İçinde H. Ekşi (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat kuramlar ve uygulamalar*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Seybold, K. S., & Hill, P. C. (2001). The role of religion and spirituality in mental and physical health. *Current Directions in Psychological Science*, 10(1), 21-24.
- Sezgin, A. K. (2023). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, maneviyat ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Eciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Houser-marko, E. G. L., Sheldon, K. M., Houser-marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). *Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study*. 34, 39-48.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319-1331.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic psychology*, 41(1), 30-50.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32(1), 37-45.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486.
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the new millennium. *Journal of Social Issues*, 61(4), 641-663.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sinha, J. W., Cnaan, R. A., & Gelles, R. J. (2007). Adolescent risk behaviors and religion: Findings from a national study. *Journal of Adolescence*, 30(2), 231-249.
- Smyth, A. P. J., Werner, K. M., Milyavskaya, M., Holding, A., & Koestner, R. (2020). Do mindful people set better goals? Investigating the relation between trait mindfulness, self-concordance, and goal progress. *Journal of Research in Personality*, 88, 104015.

- Solaktaş, R. (2020). *Kimlik din ilişkisi (Almanya’da yaşayan üçüncü kuşak Türkler üzerine bir araştırma)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Solmaz, A. (2019). *Psikolojik iyi oluş ve manevi yönelimin üniversite öğrencilerinin İnternet bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Solmaz, B., & Şahin, A. (2012). Ergenlerde dindarlık ve sosyal benlik. *Marife*, 145-158.
- Sözer, Ö. T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kimlik duygusu, dini yönelim ve psikolojik iyi oluş* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Steffen, P. R., Clayton, S., & Swinyard, W. (2015). Religious orientation and life aspirations. *Journal of religion and health*, 54(2), 470-479.
- Steinmayr, R., Wirthwein, L., Modler, L., & Barry, M. M. (2019). Development of subjective well-being in adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3690.
- Stillman, T. F., Fincham, F. D., Vohs, K. D., Lambert, N. M., & Phillips, C. A. (2012). The material and immaterial in conflict: Spirituality reduces conspicuous consumption. *Journal of Economic Psychology*, 33(1), 1-7.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Sukumaran, N. (2010). *Religion and identity formation: A cross national comparison of college students in India and the USA* [Unpublished Master’s thesis]. University of Central Florida, Florida.
- Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2015). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46-54.
- Şahin, A. (2005). Ergenlerde dindarlık-benlik saygısı ilişkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(19), 187-198.
- Şahin, A. N. (2023). *Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, R., Sarıkaya, Y., & Baloğlu, M. (2017). Manevi anlam ile maneviyat ilişkisinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 12(28), 681-702.
- Şahin, S. (2024). *Sanata yönelik ilgi ile psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK. (2019). *Türkçe sözlük*.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Thauvoye, E., Vanhooren, S., Vandenhoeck, A., & Dezutter, J. (2018). Spirituality and well-being in old age: Exploring the dimensions of spirituality in relation to late-life functioning. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2167-2181.
- Tirri, K., & Quinn, B. (2010). Exploring the role of religion and spirituality in the development of purpose: Case studies of purposeful youth. *British Journal of Religious Education*, 32(3), 201-214.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Toprak, Y. (2024). *Rehber öğretmenler tarafından liseli öğrencilerin yaşam amaçlarının bazı açılardan değerlendirilmesi*. 6. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Tura, H. (2019). *Dindarlık affetme ve psikolojik iyi oluş ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, Y. (2020). Din psikolojisi alanında Q1 sınıftaki dergilerde yayınlanan çalışmaların eğilimleri. İçinde Y. Turan (Ed.), *Din psikolojisi güncel durum analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Türkkan, Z. (2011). *Kimliğin oluşumunda ve korunmasında dinin rolü* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Twenge, J. M. (2018). *İ-Nesli* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Ulu, M. (2020). Türkiye'deki akademik yapı bağlamında din psikolojisinin SWOT analizi ile değerlendirilmesi. İçinde Y. Turan (Ed.), *Din psikolojisi güncel durum analizi içinde*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Uysal, S. (2020). Türkiye ve ABD'de 2016-2019 yılları arasında din psikolojisi alanında yapılan kitap çalışmaları üzerine bir inceleme. İçinde Y. Turan (Ed.), *Din psikolojisi güncel durum analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643.
- van Dierendonck, D. (2012). Spirituality as an essential determinant for the good life, its importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 685-700.

- Van Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227-238.
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129-144.
- Watkins, E. (2004). Appraisals and strategies associated with rumination and worry. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 679-694.
- Werner, K. M., Milyavskaya, M., Foxen-Craft, E., & Koestner, R. (2016). Some goals just feel easier: Self-concordance leads to goal progress through subjective ease, not effort. *Personality and Individual Differences*, 96, 237-242.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756-1771.
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1).
- Wong, Y. J., Rew, L., & Slaikeu, K. D. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 27(2), 161-183.
- Worthington Jr., E. L., & Sandage, S. J. (2001). Religion and spirituality. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 473-478.
- Yahaya, N., Abolfathi Momtaz, Y., Othman, M., Sulaiman, N., & Arisah, F. (2012). Spiritual well-being and mental health among Malaysian adolescents. *Life Science Journal*, 9, 440-448.
- Yalom, I. D. (2018a). *Din ve psikiyatri* (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2018b). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yapıcı, A. (2009). Modernleşme-sekülerleşme sürecinde Türk gençliğinin anlam dünyasında dinin yeri (Çukurova üniversitesi örneği). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 9(2), 1-37.
- Yavuz, K. (1982). Din psikolojisinin araştırma alanları. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5, 87-109.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, M. (2006). Benlik-kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *D. E. Ü. İlahiyat Fak. Dergisi*, 23, 87-127.
- Yoon, E., Chang, C. C.-T., Clawson, A., Knoll, M., Aydın, F., Barsigian, L., & Hughes, K. (2015). Religiousness, spirituality, and eudaimonic and hedonic well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 28(2), 132-149.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Çocuk ruh sağlığı* (39.baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.

- Zawadzka, A. M., Kasser, T., Niesiołędzka, M., Lewandowska-Walter, A., & Górnik-Durose, M. (2022). Environmental correlates of adolescent materialism: Interpersonal role models, media exposure, and family socio-economic status. *Journal of Child and Family Studies, 31*(5), 1427-1440.
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. İçinde R. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. New York: The Guilford Press.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion, 36*(4), 549.

EKLER

Ek 1: Kullanılan Ölçekler

Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşğıda yer alan ifadelerin karşısında bulunan seçeneklerden size uygun olanını işaretlemeniz gerekmektedir. Her ifadeyi bir kez değerlendirmelisiniz. Değerlendirmelerinizde hiç boş bırakmayınız.

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Ailem beni sever				
2	Ailem beni destekler				
3	Ailem bana saygı duyar				
4	Ailem sağlıklı				
5	İnsanlara karşı sabırlıyım				
6	İnsanlara karşı hoşgörölüyüm				
7	Genellikle neşeliyim				
8	Genellikle güler yüzlüyüm				
9	Hayatın tadını çıkartarak yaşarım				
10	Hayatı doya doya yaşarım				
11	Hayatı dilediğim gibi yaşarım				
12	Sevdiklerimle beraberim				
13	Sevdiklerimle yan yanayım				
14	Arkadaşlarımla beraber vakit geçiririm				
15	Dostlarımla beraberim				

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği-PIOÖ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							<input type="checkbox"/>
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							<input type="checkbox"/>
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim							<input type="checkbox"/>
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							<input type="checkbox"/>
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							<input type="checkbox"/>
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							<input type="checkbox"/>
7. Geleceğim hakkında iyimserim							<input type="checkbox"/>
8. İnsanlar bana saygı duyar							<input type="checkbox"/>

Kimlik Gelişiminin Boyutları Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin 10 ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılmıyorum/ Ne katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Yaşamda gerçekten elde etmek istediklerim konusunda kuşkularım var.	①	②	③	④	⑤
2. Gelecekte yapmak istediklerim konusunda endişeliyim.	①	②	③	④	⑤
3. Yaşamımda izlemek istediğim yönü arayıp duruyorum.	①	②	③	④	⑤
4. Yaşamımın ne yönde olması gerektiğini merak edip duruyorum.	①	②	③	④	⑤
5. Yaşamımda izleyeceğim yönü düşünmemek benim için zor.	①	②	③	④	⑤
6. Gelecekle ilgili planlarım, gerçek ilgi ve değerlerimle örtüşüyor.	①	②	③	④	⑤
7. Gelecekle ilgili planlarım bana güven veriyor.	①	②	③	④	⑤
8. Gelecekle ilgili planlarımın olması, kendime güven duymamı sağlıyor.	①	②	③	④	⑤
9. Yaşamıma vermek istediğim yönün bana gerçekten uygun olacağını hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10. Gelecekle ilgili planlarımın benim için doğru olduğundan eminim.	①	②	③	④	⑤

Ek 2: Özgeçmiş

Evli ve iki kız çocuk babasıyım.

Eğitim Bilgileri:

İlk ve ortaokulumu Kozan Şehit Cengiz Eroğlu İlköğretim Okulunda, liseyi ise Kozan 50. Yıl Lisesinde tamamladım.

Lisans 1: 2009-2013 yılları arasında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında lisans öğrenimimi tamamladım.

Lisans 2: 2023 yılında Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldum. (İLİTAM)

Yüksek lisans: Yüksek lisansımı 2014-2018 yılları arasında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesinde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında tamamladım.

İş deneyimi:

Sağlık bakanlığı: PDR lisans eğitimim sırasında 16.01.2012 ve 19.09.2013 tarihleri arasında Tokat Artova Devlet Hastanesinde ambulans şoförü olarak görev yaptım.

Milli Eğitim Bakanlığı: 19.09.2013 tarihinden itibaren çeşitli illerde (Tokat, Sivas ve Adana), Milli Eğitim Bakanlığına ait okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yaptım.

Ek 3: Araştırma Etik Kurulu Onayı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :19/01/2024 Toplantı Sayısı: 02 Karar No :2024/82
Araştırmanın Başlığı	Manevi-Dini İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliğinin Ergenlerin Kimlik Gelişimi ve İyi Oluş Düzeylerine Etkisi.
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Adem şAHİN
Yardımcı Araştırmacı	Yasin TOPRAK Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	17644 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

Ek 4: Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı

Birinci Oturum: Yaşam Amacı(m)

Oturum No	1
Oturum Adı	Yaşam Amacı(m)
Kazanım	Yaşam amacını ve önemini kavrar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ek 1: Grubun Amacı 2. Ek 2: Metafor Çalışması 3. Ek 3: Yolunu Arayan İnsan Resmi 4. Ek 4: Bilgi Notu: Amaçların Önemi 5. Ek 5: Öz Gelecek Yazma Çalışması
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tanışma ve ısınma oyunu: Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak kendisini tanıtır. Daha sonra elinde bulunan topu bir katılımcıya atarak kendisini tanıttığını ister. Herkes kendisini tanıttığı kadar topu birbirine atar. 2. Ardından grubun amacı hakkında bilgi (Ek 1’de yer alan grubun amacı adlı şekil tahtaya yansıtılır ve şekil üzerinden çalışmanın amacı okunur) verilir. Şöyle bir açıklama yapılır: <i>şekilde de görüldüğü gibi bireyler için kimlik gelişimi ve iyi oluş önemli bir konudur. Çünkü insan kendisinden memnun olmak ve mutlu olmak ister. İnsanın kimlik gelişimi ve iyi oluşu için önemli olan iki konu, yaşam amaçları ile din ve maneviyattır. Ancak her amaç kimlik gelişimini ve iyi oluşu olumlu etkilemez. Bu çalışmanın amacı insan yaşamını farklı şekillerde etkileyen amaçlar hakkında bilgi sahibi olmak ve bu amaçları manevi ve dinî açıdan ele almaktır. Bu doğrultuda çalışmamız on oturum sürecektir.</i> 3. Grup kuralları katılımcılarla birlikte belirlenir. Sizce böyle bir çalışmanın kuralları neler olabilir. Birkaç kişiye söz verilir. Daha sonra şöyle bir açıklama yapılır: <i>Bildiğiniz gibi kurallar insan yaşamı için önemlidir. Kuralların olmadığı ortam ve çalışmalar amacına ulaşamaz. Bu çalışmada birbirimizin görüşlerine saygı duymak, konuşanı dinlemek ve verilen ev etkinliklerini yapmak, önemli konulardır.</i> 4. Kurallar belirlendikten sonra bu oturumun konusuna dikkat çekmek için katılımcı şu açıklamayı yapar: <i>Bu günkü oturumda ele alınacak konu, ilk insandan beri insanoğlunun sorduğu, aradığı temel konu olan yaşam amacı konusudur. İnsanoğlu yaşamın amacı nedir sorusunu sormuştur, yaşamının amacını aramıştır.</i> 5. Uygulayıcı tarafından gruba “Sizce yaşam amacı nedir?” sorusu sorulur. Gelen cevaplar uygulayıcı tarafından tek tek tahtaya yazılır.

	<p>➤ Yanıtlar üzerinden yaşam amacı kavramına dikkat çekilir, yanıtlar şu açıklama ile birlikte özetlenir: <i>Yaşam amacı, insanın yaşına yönelim duygusu veren, eylemlerini ve tercihlerini şekillendiren bir motivasyon kaynağıdır...</i></p> <p>6. EK 2’de yer alan metafor çalışması ile katılımcıların yaşam amacına dair metafor üretmeleri istenir. Öğrenciler üç gruba ayrılarak, her bir gruba bir form verilir, grup çalışması şeklinde bu metaforları birlikte hazırlamaları söylenir. (Uygulayıcı oturumdan önce oluşturacağı grup sayısı kadar Ek 2 formu hazırlar)</p> <p>➤ Daha sonra gruplardan bu metaforları genel grupla paylaşmaları istenir. Üretilen metaforlar üzerinden amaç kavramının önemine dikkat çekilir.</p> <p>7. EK 3’deki Yolunu Arayan İnsan Resmi tahtaya yansıtılır, aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Sizce resimdeki adam hangi yoldan gitmelidir? Neden?</i> 2. <i>Nereye gideceğini bilmiyorsan hangi yoldan gittiğinin bir önemi var mı?</i> <p>➤ Daha sonra katılımcılara şu açıklama yapılır: <i>Hayatta bir yönelim içinde olmak, tercihlerimizi buna göre yapmak ve kendimizi bir boşluk içinde hissetmemek için nereye gittiğimizi yani yaşamımızın amacını/amaçlarını bilmek önemlidir.</i></p> <p>8. Katılımcılara: <i>Yaşam amacı olan ve olmayan bir insanın yaşamı nasıldır?</i> sorusu sorulur. Bu soruya verilen yanıtlar tahta ikiye ayrılarak (amacı olan insan/amacı olmayan insan şeklinde) yazılır.</p> <p>➤ Daha sonra hayatta anlamlı bir amaca sahip olmanın faydalarına ilişkin eksik kalan konular varsa EK 4’teki bilgilendirme notu tahtaya yansıtılarak katılımcılara okunur?</p> <p>9. Ev ödevi (etkinliği) olarak: Ek 5’teki form öğrencilere dağıtılarak haftaya kadar kendileri için önemli, anlamlı ve mutluluk verecek bir <i>öz gelecek</i> yazmaları istenir.</p> <p>10. Daha sonra katılımcıların oturumu özetlemesi istenir. Eksik kalan yerler uygulayıcı tarafından özetlenir.</p>
Ev etkinliği	Ek 5: Öz gelecek yazma çalışması

Ekler

Ek 1: Grubun Amacı



Ek 2: Metafor Çalışması

Yaşam amacı..... gibidir. Çünkü.....

.....

.....

Yaşam amacı..... gibidir. Çünkü.....

.....

.....

Ek 3: Yolunu arayan insan



Gidecek limanı olmayana hiçbir rüzgar kar etmez. M. de Montaigne
Kaynak: Yolunu arayan insan metaforu Alice harikalar diyarındaki Cheshire kedisi ile Alice arasındaki diyalogdan esinlenerek geliştirilmiştir (Carroll, 2017; s.49). Bannink bu diyalogu pozitif psikoloji uygulamalarına ilişkin kitabında hedef belirmeye yönelik bir uygulamada ele almıştır (Bannink, 2017, s.87).

Ek 4: Bilgi Notu: Amaçların Önemi

**AMAÇLARA ODAKLANMANIN
ALTI ÖNEMLİ FAYDASI:**

- 1** Amaçlar, insanın uğruna çabalayacağı ve geleceğe umutla yol almasına katkı sağlayacak bir neden verir.
- 2** Anlamlı hedeflerin olması özsaygı ve özgüveni destekler.
- 3** Hedefler için uğraşmak günlük yaşamımıza büyük bir sistem ve anlam katar.
- 4** Hedeflere odaklanma zamanı kullanmayı öğrenmeye ve daha planlı yaşamaya katkı sağlar.
- 5** Kritik veya zorlu yaşam olaylarıyla ve sorunlarla baş etmede oldukça etkilidir.
- 6** Amaçlara odaklanma stratejisi başkalarıyla ilişki içinde kalma ve yeni ilişkiler kurma fırsatı sağlar.

Kaynak: (Lyubomirski, 2019; ss. 214-216)

İkinci Oturum: Yaşam Amacı İçin Din ve Maneviyat

Oturum No	2
Oturum Adı	Yaşam Amacı İçin Din ve Maneviyat
Kazanım	Yaşam amaçlarını belirlemede ve gerçekleştirmede din ve maneviyatın önemini farkeder.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ek 1: Uzun İnce Bir Yoldayım Şiiri 2. Ek 2: Kutsal Metinler (yol metaforu: manevi bir metafor) 3. Ek 3: Kutsal Metinler (amaçların gerekçesi, niyeti; manevi çerçeveselendirme) 4. Ek 4: Ev Etkinliği: Sevilen Biriyle Yaşam Amaçları Hakkında Konuşmak.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özeti yapılır ve ev etkinliği üzerinde konuşulur. (Örnek sorular: <i>paylaşmak isteyen biri ödevini paylaşabilir. Ödev hakkında ne düşünüyorsunuz? Neler hissettiniz? İyi oluş halinizi 5 değil de neden 8 olmuş olabilir?</i>) 2. Uygulayıcı konuya giriş için şu açıklamayı yapar: <i>Yaşam amaçları birçok şeyden etkilenebilmektedir. Bu oturumda yaşam amaçları üzerinde önemli bir etkiye sahip olan din ve maneviyat konusu ele alınacaktır.</i> 3. Uygulayıcı tarafından EK 1'deki şiir (Aşık Veysel'in uzun ince bir yoldayım türküsü) okunur ve aşağıdaki sorular yöneltilir: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Bu şiirin temel vurgusu nedir? Yol..</i> 2. <i>Sizce bizim amaçlarımız gittiğimiz yol mudur? Neden?</i> 3. <i>Sizce gidilen her yol (amaç) insan için iyi midir? Neden?</i> 4. Yukarıdaki sorular sorulduktan sonra amaçların gidilen bir yol olduğu ve bu yolun yolda yürüyen yolcu üzerindeki etkili olduğuna dair şu açıklama yapılır: <i>Yaşam amaçları insanların üzerinde yürüdüğü yol gibi olduğu için nasıl bir yolda olduğumuz, yolun sonunda nelere ulaşacağımızın farkında olmak önemlidir. Çünkü her amacın gösterdiği yol pozitif gelişimi desteklememektedir. Bu sebeple seçilen veya peşinden gidilen amaçların (yolların) kişiye uygun, anlamlı ve faydalı amaçlar olması gerekir.</i> 5. EK 2'de yol metaforunun (manevi metaforlar) öne çıkarıldığı ayetler tahtaya yansıtılarak, ayetler okunur. Katılımcılara bu ayetlerden neler anladıkları sorulur. 6. Daha sonra aşağıdaki şiir okunarak katılımcıların şiir hakkında ne düşündükleri sorulur. <p style="text-align: center;"><i>Cevahir var iken pul neye yarar, Aczini bilmeyen kul neye yarar,</i></p>

	<p style="text-align: center;"><i>Herkes bir yol tutturmuş gidiyor, Mevlaya varmayan yol neye yarar.</i></p> <p><i>(cevahir: pırlanta, yakut, zümrüt, elmas gibi değerli taşlar).</i></p> <p>➤ Uygulayıcı katılımcıların ayetlere ve şiire verdiği yanıtları özetleyerek şöyle bir açıklama yapar; <i>amaçların veya gidilen yolun Allah'a ulaşması önemlidir ve mümkündür. Bunun için insanlar manevi-dinî olmayan amaçlarına da manevi-dinî anlam yükleyebilir veya amaçlarını kutsalla ilişkilendirebilir. Böylece insan Allah'ın gidilmesinden hoşnut olacağı bir yol üzerinde olabilir. Örneğin; bir doktor, iyi bir doktor olmak isteyebilir. Doktorlar hastalarını Allah'ın yarattığı kullar olarak görebilir ve böylece işlerine manevi-dinî anlam yüklemiş olabilirler.</i></p> <p>7. Amaç peşinde koşarken din ve maneviyatın önemi navigasyon metaforu ile aktarılmaya çalışılır. Aşağıdaki sorular katılımcılara yöneltilir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sizce navigasyon nedir? Ne işe yarar? Uygulayıcı alınan özetlere de atıf yaparak şu açıklamayı yapar: <i>navigasyon gitmek istediğimiz yere hangi yol(lar)dan gideceğimizi gösteren bir cihaz.</i> 2. <i>Din/maneviyat navigasyon gibidir. Çünkü.....</i> cümlesi tahtaya yansıtılarak/yazılarak birkaç katılımcıdan cümleyi tamamlaması istenir. <p>➤ Uygulayıcı alınan yanıtları özetleyerek şu açıklamayı yapar: <i>Din ve maneviyat Allah'ın hoşnut olacağı amaçları ve bu amaçları gerçekleştirecek yoları bize göstermektedir.</i></p> <p>8. Daha sonra amaçlar konusunda önemli olan bir konunun bu amaçların <i>neden</i> peşinden gidildiğidir. Bunun için uygulayıcı şöyle bir açıklama yapar: <i>amaçlar önemli olmakla birlikte neden bu amaçların arzu edildiği ve niçin bu amaçların peşinden koşulduğu da önemlidir. Buna dikkat çekildikten sonra:</i></p> <p>➤ Ek 3'te bulunan hadis okunarak (ya da tahtaya yansıtılarak) katılımcıların bu hadisten ne anladığı sorulur.</p> <p>➤ Katılımcıların yanıtları özetlenerek uygulayıcı şu açıklamayı yapar: <i>Ameller niyetlere göre ise amaçlarımız ve bu amaçlara ilişkin amellerimizin niyetleri (veya nedenleri) de önemlidir. Peşinden koştuğumuz amaçları niçin önemsiyoruz? Eğer insanlar amaçlarının manevi-dinî nedenlerini bulabilirse bu hem psikolojik hem de manevi iyi oluşunu artırabilir. Dolayısıyla insanlar amaçlarını manevi-dinî açıdan anlamlandırabilir ve amaçlarını manevi nedenlerle ve manevi motivasyonla takip edilebilir.</i></p>
--	---

	<p>9. Ev ödevi (etkinliği) olarak: Ek 4'teki form öğrencilere dağıtılarak sevdikleri biriyle yaşam amaçları hakkında konuşmaları ve yazmaları istenir.</p> <p>10. Uygulayıcı katılımcılardan gönüllü olanlara oturumu özetlemesini ister. Oturum hakkında ne düşündükleri sorulur. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.</p>
Ev etkinliği	Ek 4: Sevilen biriyle yaşam amaçları hakkında konuşmak.

Ekler

Ek 1: Uzun İnce Bir Yoldayım Şiiri

UZUN İNCE BİR YOLDAYIM

Uzun ince bir yoldayım
Gidiyorum gündüz gece
Bilmiyorum ne haldeyim
Gidiyorum gündüz gece

Dünyaya geldiğim anda
Yürüdüm aynı zamanda
İki kapılı bir handa
Gidiyorum gündüz gece

Uykuda dahi yürüyom
Kalmaya sebep arıyom
Gidenleri hep görüyom
Gidiyorum gündüz gece

Kırk dokuz yıl bu yollarda
Ovada dağda çöllerde
Düşmüşem gurbet ellerde
Gidiyorum gündüz gece

Düşünülürse derince
Irak görünür görünce
Yol bir dakika mıkdarınca
Gidiyorum gündüz gece

Şaşar Veysel işbu hale
Gah ağlaya gahi güle
Yetişmek için menzile
Gidiyorum gündüz gece

Aşık Veysel Şatıroğlu

Ek 2: Kutsal Metinler (yol metaforu: Manevi bir metafor)

Mülk 15: Yeryüzünü sizin için kullanışlı hale getiren O'dur. Üzerinde dolaşın ve Allah'ın rızından yiyip için; (ama unutmayın ki) **dönüş** yalnız Allah'adır.

Tekvir Sûresi 26: Hal böyle iken **nereye** gidiyorsunuz?

Mülk 22: Şimdi (düşünün, önünü görmeden), yüzüstü sürünen mi hedefe erişir, yoksa **doğru yolda** düzgün yürüyen mi?

Mâide 35: Ey iman edenler! Allah'ın emrine uygun yaşayın ve O'na (araya araçlar koyarak değil, ibadet, Allah'ı çok anmak ve sâlih amellerle yaklaşıtrıcı ve rızasını kazandırıcı) **'sebeb ve yol'(lar)** arayın...

Nebe 39: İşte bu, (geleceği) kesin olan gündür. O halde artık isteyen kendisini **rabbine götürecektir bir yol** tutsun.



Resmin kaynağı: <https://pixabay.com/tr/photos/%C3%B6l%C3%BCm-vadisi-%C3%A7%C3%B6l-otoyol-yol-k%C4%B1rsal-3133502/>

Ek 3: Kutsal Metinler (amaçların gerekçesi, niyeti; Manevi çerçeveselendirme)

Mü'minlerin emîri Ebû Hafs Ömer ibni Hattâb radıyallahu anh, Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem'i şöyle buyururken dinledim, dedi:

“Yapılan işler niyetlere göre değeri. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır. Kimin niyeti Allah'a ve Resûlü'ne varmak, onlara hicret etmekse, eline geçecek sevap da Allah'a ve Resûlü'ne hicret sevabıdır. Kim de elde edeceği bir dünyalığa veya evleneceği bir kadına kavuşmak için yola çıkmışsa, onun hicreti de hicret ettiği şeye göre değeri.”

(Buhârî, Bed'ü'l-vahy 1, İmân 41, Nikâh 5, Menâkıbu'l-ensâr 45, İtk 6, Eymân 23, Hiyel 1; Müslim, İmâret 155. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Talâk 11; Tirmizî, Fezâilü'l-cihâd 16; Nesâî, Tahâret 60; Talâk 24, Eymân 19; İbni Mâce, Zühd 26)

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ek 4 Ev Etkinliği: Sevilen Biriyle Yaşam Amaçları Hakkında Konuşmak

Sevdiğiniz biriyle yaşam amaçları hakkında konuşunuz? Aşağıdaki soruları bu kişiye sorarak konuşabilirsiniz? İsterseniz konuyla alakalı farklı sorular da sorabilirsiniz. Konuşmadan sonra aklınızda kalanları yazınız.

1. Sizin en çok önemsedığınız üç yaşam amacınız nedir?

.....

2. Sizin için bu yaşam amaçları neden önemli?

.....

3. Yaşam amaçlarınızın din ve maneviyat açısından önemi nedir?

.....

Yaptığınız röportaj hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

Ödevi tamamladıktan sonra yazdıklarınızı baştan sonra okuyunuz ve kendinizi nasıl hissettiğinizi puanlayınız. 0 çok kötü, 5 orta ve 10 çok iyi olacak şekilde 0'dan 10'a kadar kendi duygunuzu puanlayınız.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Üçüncü Oturum: Manevi-Dinî Açından Yaşam Amaçlarını Sıralama

Oturum No	3
Oturum Adı	Manevi-Dinî Açından Yaşam Amaçlarını Sıralama
Kazanım	Manevi-dinî açıdan yaşam amaçlarını önemine göre sıralar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ek 1: Kavanozdaki Taşlar Hikâyesi 2. Ek 2: Yaşam Amacı İçeriklerinin Sıralanması 3. Ek 3: Tahterevallî Metaforu 4. Ek 4: Bilgi Notu: İçsel Amaçları Önceliklendirmenin Bazı Faydaları 5. Ek 5: Karakter Güçlerini Tespit Etme Anketi veya Formu
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özeti yapılır ve ev etkinliği üzerinde konuşulur. 2. Uygulayıcı oturumun konusunu açıklar: <i>Bu oturumda insanlar ne tür amaçları takip ediyor? Hangi amaçlar daha önceliklidir? Manevi ve dinî açıdan önem sırası nasıl olmalıdır? gibi sorulara yanıt arayacağız.</i> 3. Daha sonra uygulayıcı “sizlerle bir hikâye paylaşmak istiyorum” diye Ek 1’deki Kavanozdaki Taşlar hikâyesi okunur. Uygulayıcı tarafından sınıfa “hikâyede anlatılmak istenen nedir?” diye sorulur ve cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır: <i>“Hayatımızı sürdürürken önemseydiğimiz birçok değer vardır. Bunlar bizim amaçladığımız şeyler olabilmektedir. Düşündüğümüzde peşinden koştuğumuz birçok amaç olmakla birlikte bunun önem sırası kişiden kişiye değişebilmektedir. Öncelik verdiğimiz değer ve amaçlar da bizim yaşamımızı ona göre etkilemektedir. Yaşam amaçları hakkında konuşmak, düşünmek, araştırmak, bilgi edinmek bu amaçları önem sırasına göre önceliklendirmeye yardımcı olur.</i> 4. Hikâyeden sonra Ek 2’te yer alan form katılımcılara dağıtılır. Katılımcıların formda yer alan yaşam amacı içeriklerini manevi-dinî açıdan önem sırasına göre listelemeleri için uygulayıcı tarafından şu açıklama yapılır:

	<p>Listedeki amaçlara bütün insanlar yaşamında az veya çok yer vermektedir ancak önem sırası kişiden kişiye değişebilmektedir. Geçen hafta işlediğimiz amaçlar üzerinde din ve maneviyatın önemini düşünerek ve kavanozdaki taşlar hikayesini göz önüne alarak, kendi manevi-dinî bakış açınızdan hareketle amaçları önem sırasına göre sıralayınız. Kavanozda öncelikle bulunmasını istediğiniz amaçlar (taşlar) nelerdir?</p> <p>➤ Katılımcılardan gönüllü olanların yanıtları alınır. Daha sonra uygulayıcı gönüllü iki üç katılımcıya ilk sıralara yazılan amaçların kendileri için neden önemli olduğunu sorar. Burada amaçların niçin peşinden gidildiğinin farkına varılması amaçlanır.</p> <p>5. Katılımcıların sıraladığı yaşam amacı içeriklerini <i>tahterevalli metaforu</i> üzerinden ikiye ayırmaları istenir. Bunun için uygulayıcı Ek 3'te yer alan formu katılımcılara dağıtır, formdaki resmi tahtaya yansıtır ve şöyle bir açıklama yapar: <i>Elinizdeki kağıtta ve ekranda bir tahterevalli görüyorsunuz. Tahterevallinin uçlarında iki kutu var. Listede verilen amaçlar iki gruba ayrılmaktadır. Siz aralarındaki benzerlik, yakınlık veya zıtlık durumunu düşünerek ikiye ayıracak olsanız amaçları hangi kutulara atarsınız. Form üzerinde kutuları doldurunuz.</i></p> <p>➤ Ek 3'te yer alan amaçların içsel ve dışsal amaç kutularına atılmış resmi yansıtılır. Amaçların temelde içsel ve dışsal amaçlar şeklinde ikiye ayrıldığı ifade edilir.</p> <p>➤ Daha sonra katılımcılara; <i>kendi yaşamınızda iki kutuya da yer varsa siz hangi kutunun ağır gelmesini istersiniz, neden?</i> diye sorulur.</p> <p>➤ Daha sonra uygulayıcı şöyle açıklama yapar: <i>içsel ve dışsal amaçlar tahterevalli metaforunda olduğu gibi iki uçta yer almaktadır. Hangisine öncelik verilirse o daha baskın hale gelmektedir, diğeri ise daha hafif kalmaktadır. Bu sebeple hangi amaçlara öncelik verildiği önemlidir. Sizin de belirttiğiniz gibi içsel amaçları öncelemek insanın yaşamı için daha önemlidir. İçsel amaçlar genellikle insanın temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir. Bu tür amaçlar dış etkenler ve başkalarının değerlendirmelerine bağımlı olmadan, kişisel olarak değerli veya tatmin edici olma anlamında "içsel" olarak adlandırılmaktadır (Kasser & Ryan, 1996: 280-281). Dışsal yaşam amaçları ise başkalarının değerlendirme ve onayına odaklandığı için "dışsal" olarak sınıflandırılmıştır (Sheldon & Kasser, 2008, s. 37).</i></p> <p>6. Ek 4'te yer alan İçsel Amaçları Önceliklendirmenin Bazı Faydalarına ilişkin resim ekrana yansıtılır ve kısaca açıklanır: <i>içsel amaçlar iyi oluşu artırma, benlik uyum ve gelişimini destekleme, iyi yaşam sağlama ve temel psikolojik ihtiyaçları</i></p>
--	---

	<p><i>karşılama noktasında doğrudan katkı sağlamaktadır. Dışsal amaçlar ise aşırı önemsendiğinde yaşamı olumsuz etkileyebilmektedir.</i></p> <p>7. Uygulayıcı katılımcılara manevi ve dinî açıdan içsel ve dışsal amaçlar hakkında ne düşündükleri sorulur.</p> <p>➤ Uygulayıcı tarafından verilen cevaplar özetlenir ve içsel amaçların din ve maneviyatla daha uyumlu amaçlar olduğu; dışsal amaçların ise riskli amaçlar olduğu ve dinler tarafından insanların dikkat etmesi konusunda uyarıldığı amaçlar olduğu belirtilir.</p> <p>8. Uygulayıcı tarafından bu amaçların bundan sonraki oturumlarda tek tek ele alınacağı ifade edilir.</p> <p>9. Uygulayıcı EK 5'i katılımcılara dağıtarak şu açıklamayı yapar: <i>Haftaya işleyeceğimiz konuyla alakalı olarak size verdiğim formda iki çalışma bulunmaktadır. İkisinden birini yapabilirsiniz. Birincisi ücretsiz olan bir anket olup siteye girerek ve sitenin dilini Türkçe'ye çevirerek kayıt olabilir ve anketi doldurabilirsiniz. Sonuçlar sıralanmaktadır. İkinci çalışmada karakter güçlerine ilişkin bir liste bulunmaktadır. Listedeki güçleri inceleyerek sizde en çok olduğunu düşündüğünüz 5 karakter gücünü sıralayınız. Haftaya bu sonuçları getiriniz.</i></p> <p>10. Uygulayıcı katılımcılardan oturumu özetlemek isteyenlere söz hakkı verir. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.</p>
Ev etkinliği	Ek 5: Karakter Güçlerini Tespit Etme Anketi veya Formu

Ekler

Ek 1: Kavanozdaki Taşlar Hikâyesi

Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra, “Bu gün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız” dedi. Kürsüye yürüdü, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarttı. Arkadan, kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı. Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü ve “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu. Öğrenciler hep bir ağızdan “Doldu” diye cevapladılar. Profesör “Öyle mi?” dedi ve kürsünün altına eğilerek bir kova micir çıkarttı. Miciri kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü. Sonra kavanozu sallayarak micirin taşların arasına yerleşmesini sağladı. Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu. Bir öğrenci “Dolmadı herhâlde” diye cevap verdi. “Doğru” dedi profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum aldı ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla micirlerin arasına nüfuz edene kadar döktü. Gene öğrencilerine döndü ve “Bu kavanoz doldu mu?” diye sordu. Tüm sınıftakiler bir ağızdan “Hayır” diye bağıldılar. “Güzel” dedi profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su aldı ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşalttı. Sonra öğrencilerine dönerek “Bu deneyin amacı neydi” diye sordu. Uyanık bir öğrenci hemen “Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır” diye atladı. “Hayır” dedi profesör, “bu deneyin esas anlatmak istediği Eğer büyük taşları baştan yerleştirmesen küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın gerçeğidir”.

Öğrenciler şaşkınlık içinde birbirlerine bakarken profesör devam etti: “Nedir hayatınızdaki büyük taşlar? Çocuklarınız, eşiniz, sevdiğiniz, arkadaşlarınız, eğitiminiz, hayalleriniz, sağlığınız, bir eser yaratmak, başkalarına faydalı olmak, onlara bir şey öğretmek! Büyük taşlarınız belki bunlardan birisi, belki bir kaçı, belki hepsi. Bu akşam uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve sizin büyük taşlarınız hangileridir iyi karar verin. Bilin ki büyük taşlarınızı kavanoza ilk olarak yerleştirmesiniz hiç bir zaman bir daha koyamazsınız, o zaman da ne kendinize, ne de çalıştığınız kuruma, ne de ülkenize faydalı olursunuz. Bu da iyi bir iş adamı, gerçekte de iyi bir adam olamayacağınızı gösterir”. Profesör, ders bittiği hâlde konuşmadan, oturan öğrencileri sınıfta bırakarak çıktı.








Bu etkinliğin faydalanıldığı kaynak (Tahsin, 2021).

Bu öykü şu adresten alınmıştır:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_10/12143749_12_Scnf_3_Hafta_Akademik.docx

Ek 2: Yaşam amacı içeriklerinin sıralanması

YAŞAM AMACI İÇERİKLERİNİN SIRALANMASI

 Kendini kabul etme (büyüme)	Psikolojik büyüme, özerklik ve öz saygı elde etmek.
 İlişki	Aileniz ve arkadaşlarınızla tatmin edici ilişkilere sahip olmak.
 Finansal başarı (para)	Zengin ve maddi olarak başarılı olmak.
 Çekici görünüm (İmaj)	Vücut, giyim ve tarz (moda) açısından çekici görünmek.
 Topluma katkı/ yardımseverlik	Aktivizm veya üretkenlik yoluyla dünyanın iyileşmesine, gelişmesine katkı sağlamak.
 Sosyal tanınma (şöhret/ ün)	Ünlü, tanınmış ve beğenilen olmak.
 Fiziksel uygunluk (sağlık)	Sağlıklı ve hastalıktan uzak hissetmek

Yukarıdaki amaçları kendi manevî-dini bakış açınızdan hareketle önem sırasına göre sıralayınız.

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

5- _____

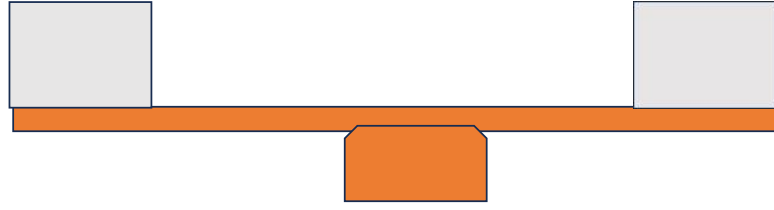
6- _____

7- _____

Ek 3: Tahterevalli Metaforu

Resim 1: katılımcılara dağıtılır.

- 1) Kendini kabul etme (büyüme), 2) Yakın ilişki, 3) Finansal başarı (para),
- 4) Çekici görünüm (imaj), 5) Topluma katkı/ yardımseverlik,
- 6) Sosyal tanınma (şöhret/ ün), 7) Fiziksel uygunluk (sağlık)



Resim 2: Amaçların kutular üzerinde sınıflanması



Ek 4: Bilgi Notu: İçsel Amaçları Önceliklendirmenin Bazı Faydaları



Ek 5: Karakter Güçlerini Tespit Etme Anketi veya Formu

Online Karakter Gücü Anketi

Katılımcılar (8-17 yaş) kendi güçlü yanlarını tespit etmek için online anketi doldurabilir (The VIA Character Strengths Survey: <https://www.viacharacter.org/>).

Kendi pozitif karakter güçleriniz hakkında anne, baba, öğretmen veya arkadaşlarınızla sohbet edebilirsiniz. Onların da sizin hakkınızda aşağıdaki listeye bakarak tahminde bulunmasını isteyebilirsiniz.

Tespit ettiğiniz güçlü yanlarınız ve bunlarla alakalı yaptığınız sohbetler hakkında neler düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

Ev etkinliğini tamamladıktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi puanlayınız. 0 çok kötü, 5 orta ve 10 çok iyi olacak şekilde 0'dan 10'a kadar kendi duygunuzu puanlayınız.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Karakter güçleri listesi (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2020: 220-245).

KARAKTER GÜÇLERİ LİSTESİ	
TEMEL ALTI ERDEM VE BUNLARA İLİŞKİN KARAKTER GÜÇLERİ	
ERDEMLER	GÜÇLER
1. BİLGELİK VE BİLGİ	<ul style="list-style-type: none"> • YARATICILIK [ÖZGÜNLÜK, USTALIK] • MERAK [İLGİ, YENİLİK ARAYIŞI, DENEYİME AÇIKLIK] • AÇIK FİKİRLİLİK • ÖĞRENME AŞKI • PERSPEKTİF, BAKIŞ AÇISI
2. CESARET	<ul style="list-style-type: none"> • ÖZGÜNLÜK [BÜTÜNLÜK, DÜRÜSTLÜK] • CESURLUK [YİĞİTLİK] • SABIR [SEBAT, ÇALIŞKANLIK] • CANLILIK
3. İNSANLIK	<ul style="list-style-type: none"> • NEZAKET [CÖMERTLİK, TERBİYE, ÖZEN, ŞEFKAT, FEDAKAR SEVGİ, "İYİLİK"] • SEVGİ • SOSYAL ZEKÂ [DUYGUSAL ZEKÂ, KİŞİSEL ZEKA]
4. ADALET	<ul style="list-style-type: none"> • DÜRÜSTLÜK • LİDERLİK • TAKIM ÇALIŞMASI [SOSYAL SORUMLULUK, SADAKAT, VATANDAŞLIK]
5. ÖLÇÜLÜLÜK	<ul style="list-style-type: none"> • AFFEDİCİLİK VE MERHAMET • TEVAZU VE ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK • SAĞDUYU • ÖZ-DÜZENLEME [ÖZ-DENETİM]
6. AŞKINLIK	<ul style="list-style-type: none"> • GÜZELLİĞİN VE MÜKEMMELLİĞİN TAKDİR EDİLMESİ [HUŞU, MERAK, YÜKSELME] • MİNNETTARLIK • UMUT [İYİMSERLİK, GELECEK ODAKLILIK, GELECEK YÖNELİMİ] • MİZAH [OYUNCULUK] • MANEVİYAT [DİNDARLIK, İNANÇ, AMAÇ]

YUKARIDAKİ KARAKTER GÜÇLERİNDEN SİZDE BULUNDUĞUNU DÜŞÜNDÜĞÜNÜZ İLK 5 KARAKTER GÜCÜNÜ SIRASIYLA YAZINIZ.

1.

2.

3.

4.

5.

Ev etkinliğini tamamladıktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizi puanlayınız. 0 çok kötü, 5 orta ve 10 çok iyi olacak şekilde 0'dan 10'a kadar kendi duygunuzu puanlayınız.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Kendini Kabul (Kişisel Gelişim) Amacı

Oturum No	4
Oturum Adı	Manevi-Dinî İçerikli Kendini Kabul (Kişisel Gelişim) Amacı
Kazanım	Kişisel gelişim amacının önemini kavrar. Kişisel gelişimin manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ek 1: Yol Tarifi 2. Ek 2: Bilgi Hazinesi Öyküsü 3. Ek 3: Kutsal Metinler 4. Ek 4: Amaç Belirleme Formu 5. Ek 5: Öykü: Büyümesini İstedığınız Şeyi Besleyin
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özetini yapar, ev etkinliğine geçmeden önce Ek 1'deki resim tahtaya yansıtılarak resimde yer alan soru okunur. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alınan cevaplar özetlendikten sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar: <i>bir kişiye bir yer tarif edebilmek ve ne tarafa gideceğini söyleyebilmek için nerede olduğunu, yani başlangıç noktasını bilmemiz gerekir. Yani nerede olduğunu bilmeyen nereye gideceğini de bilemez.</i> 2. Uygulayıcı katılımcılara “Sizce kişisel gelişimin başlangıç noktası nedir?” diye sorar. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Katılımcıların verdikleri yanıtları özetledikten sonra önceki oturumda verilen ev etkinliğine geçilir ve uygulayıcı: <i>kişisel gelişimin başlangıç noktası kendini tanımak ve daha sonra güçlü yanları beslemektir. Kişinin kendine yol çizebilmesi için kendini doğru tanıması gerekir. Peki sizler ev etkinliğinde kendi güçlü yanlarınızı fark ettiğinizde ne hissettiniz, neler düşündünüz?</i> 3. Uygulayıcı Ek 2’ de yer alan Bilgi Hazinesi öyküsünü okur. Katılımcılara öyküdeki temel mesajın ne olduğu sorulur. 4. Uygulayıcı daha sonra kişisel gelişimdeki çaba ve sonucun önemini fark etmeleri için katılımcılara: “<i>Altın madeni mi olmak istersiniz altın mücevheri mi? Neden?</i>” sorusu sorar. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Katılımcıların cevapları alındıktan sonra uygulayıcı açıklama yapar: <i>her birimizin içinde var olan madenlerin değerlendirilmesi için işlenmesi gerekir. Herkesin iyi</i>

	<p><i>yapabileceği şeyler (madenler) vardır. Önemli olan bunları keşfetmek ve daha değerli hale getirmek için çabalamaktır.</i></p> <p>5. Katılımcılara kişisel gelişimin manevi ve dinî açıdan önemi sorulur:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sizce manevi-dinî açıdan kişisel gelişim amacı önemli midir? Neden? 2. Ek 3'teki resim tahtaya yansıtılarak <i>bu ayetlerden neler anlıyorsunuz?</i> <p>➤ Katılımcıların yanıtları özetlenerek uygulayıcı şu açıklamayı yapabilir: <i>Anlamli şeyler konusunda kendimizi geliştirmek ve bunu Allah için yapmak hem kişisel hem de manevi-dinî gelişime katkı sağlayabilir. Allah inanların gelişimini teşvik etmekte ve istemektedir. Önemli bir iş veya ibadeti bitirdikten sonra durmayı değil yola devam etmeyi istemektedir. Dolayısıyla kişisel gelişim din ve maneviyatla uyumlu olmakla birlikte insan kişisel gelişimle ilgili amaçlarına manevi-dinî anlam yükleyebilir. Böylece bu amaçları manevi-dinî motivasyonla takip edebilir.</i></p> <p>6. Katılımcılara kişisel gelişimlerini manevi-dinî açıdan değerlendirmeleri ve kendilerine özgü kişisel gelişim amacı belirlemeleri için aşağıdaki ayet okunur ve sorular sorulur?</p> <p>✓ O da: “Rabbimiz her şeye yaratılış özelliğini verip sonra (bu özelliğe) uygun yolu gösterendir.” dedi. Tâhâ Sûresi / 50. Ayet</p> <p>✓ Allah seni yaratarak sana özel, senin yapabileceğin bir şey olarak senden ne bekliyor olabilir (ibadetlerin dışında). Allah ile ilişkinizi kuvvetlendiren size özgü yapabileceğiniz şeyler neler?</p> <p>➤ Katılımcıların verdiği yanıtlar özetlenerek şu açıklama yapılır: <i>Herkes her şeyi yapamaz ama herkesin yapabileceği bir şey vardır. Başarılı olduğunuz konularda kendinizi geliştirebilir ve bu gelişime manevi-dinî anlam yükleyebilirsiniz. Yani kendinize özgü bir gelişim alanı veya yönü belirlediğinizde bu gelişim yolculuğundaki çaba ve gayretleriniz sizi memnun eder, mutlu olursunuz. Eğer bu amacı kutsal ile ilişkilendirirseniz bu sizin manevi iyi oluşunuzu da artırır. Örneğin iyi bir mühendis olmak isteyen insan Allah'ın hoşnutluğunu kazanmak için insanların faydasına bir şeyler üretmeyi amaçlayabilir.</i></p>
--	--

	<p>7. Bir kişisel gelişim amacı belirlemek ve bunu gerçekleştirecek bir farkındalık oluşturmak için Ek 4'teki amaç belirleme formu öğrencilere verilerek doldurmaları için rehberlik yapılır.</p> <p>8. Uygulayıcı katılımcılardan oturumu özetlemek isteyenlere söz hakkı verir. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.</p>
Ev etkinliği	<p>Ek 5: Büyümesini İstedığınız Şeyi Besleyin (Bannink, 2017, s.77; Burns, 2021, s.50)</p> <p>Ek 6: Geleceği Hayal Etme</p>

Ekler

Ek 1: Yol Tarifi



Ek 2: Bilgi Hazinesi

Çiftçinin traktörü bozulmuş. Diğer çiftçilerin ve arkadaşlarının tamir çabaları sonuç vermemiş. Sonunda tamir için bir usta çağırmaya karar vermiş. Usta gelmiş ve traktörün motorunu kontrol etmiş, kontağı açmış, motor kapağını kaldırmış ve her şeyi dikkatlice kontrol etmiş. Kontrolünün sonunda eline bir çekiç almış ve motorun bir yerine vurmuş. Vurmasıyla birlikte motor sanki bozulmamış gibi yeniden çalışmaya başlamış. Fakat çiftçi, ustanın istediği parayı öğrenince çok öfkelenmiş ve "Ne, tüm yaptığın çekiçle bir defa vurmak. Bunun için mi elli tuman * istiyorsun?" demiş. Usta cevap vermiş, "Canım arkadaşım, bir tumanı sadece çekiçle vuruşa istedim, nereye vurmam gerektiğini bilmem ise sana kırk dokuz tumana patlıyor." (Peseschkian, 2019)

Ek 3: Kutsal metinler

Zümer Sûresi 9. Ayet: De ki: "Bilenlerle bilmeyenler hiç bir olur mu?"

- Tâhâ Sûresi 50. Ayet: O da: "Rabbimiz her şeye yaratılış özelliğini verip sonra (bu özelliğe) uygun yolu gösterendir." dedi.
- İnşirah Sûresi 7-8. Ayet: O halde önemli bir işi bitirince hemen diğerine koyul. Ve yalnız rabbine yönel.

Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ek 4: Amaç Belirleme Formu (Saddawi-Konefka ve diğeri, 2017).

Kişisel gelişim yaşam amacına uygun bir amaç belirleyerek aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Adımlar	İpuçları
İstek (Wish) (dileğim / hedefim nedir?): <i>İç gözlem yaptığımızda size uygun anlamlı bir kişisel gelişim amacı belirleyiniz?</i>	Hedef sizin için önemli olmalıdır. Ulaşılabilir ama zorlayıcı olmalıdır.
Sonuç (Outcome): Bu hedefe ulaşmanın en iyi sonucunu belirlemek ve hayal etmek.	Bu, sizin için hedefe ulaşmanın en iyi sonuçları olmalıdır. Sonucu hayal etmelisin. <i>Manevi-dinî sonuçlarını da düşünmelisin?</i>
Kolaylaştırıcılar: Amacımı gerçekleştirmemi kolaylaştıracak şeyler.	
Engel (Obstacle): Bu amaca ulaşmanın önündeki engeli belirlemek ve hayal etmek.	Engel dahili (kontrol edebileceğiniz bir şey) olmalıdır, harici değil (örneğin, "Zamanım yok"). Engeli hayal etmelisin.
Planla (Plan): "Eğer [engel] ise, o zaman [eylem] yapacağım"	Planlanan eylemler hedefinizi desteklemelidir. Eylem, engelin ortaya çıktığı anda gerçekleştirmeyi planladığınız eylem olmalıdır.
Dua*: Amacımı gerçekleştirmek için Allah'a dua etmek isteseydin, nasıl dua ederdin.	

* Dua bölümü ve italik yazılar forma araştırmacı tarafında eklenmiştir.

Ek 5: Öykü: Büyümesini İstedığınız Şeyi Besleyin (Burns, 2021:50)

Büyükbaba güneşin altında oturmuş torunuyla oyun oynuyordu. "Bana bir masal anlat." dedi torunu.

"İki kurdun masalını anlatacağım." dedi büyükbaba. "Büyüdükçe bazı zamanlarda içimizde kontrolü ele almaya çalışan iki kurdun savaştığını hissederiz. İlkini yumuşak gri tüylü, gözleri iyilikle bakan ve gülümseyen bir kurt olarak hayal edebilirsin. Bu, dişlerini nadiren gösteren küçükler yemeklerini yerken arkada bekleyen bir kurttur. Bu kurdu huzur, sevgi ve iyilik olarak adlandırabiliriz, bu kurt huzur ve barış içinde yaşarsak tüm hayvanların ve insanların daha mutlu olacağını düşünüyordu."

"Birinci kurt için sevgi her şeyden önemliydi. Görüyorsun insanlar ve hayvanlar dünyasının sevgisiz var olamayacağını biliyordu. Bir anne bebeğini sevdiği için önemser, onu besler, giydirir ve tehlikelerden korur. Bir sevginin sonucu dünyaya geliriz ve ebeveynlerimizin bize gösterdiği sevgiyle büyürüz. Sevilmeyi özleriz, sevdiğimiz ve sevildiğimiz zaman gelişir ve zenginleşiriz."

"Kurt, iyiliğin ve nezaketin sevginin bir parçası olduğunu biliyordu. Birisine karşı nezaket gösterdiğimizde insanlar -her zaman olmasa da- çoğu zaman aynı nezaketle karşılık verirler. Birine gülümsediğinde karşıdaki kişinin de sana gülümseme şansı yüksektir. İyilik yapmak için yolunu değiştir ve muhtemelen yardım ettiğin kişi ihtiyacın olduğunda sana yardım edecektir. Kurtlar da insanlara benzer ve topluluklar hâlinde yaşar. Birbirleriyle kaynaşırlar ve uyumlu bir şekilde yaşadıkça daha mutlu olurlar."

"Ama" diye devam etti büyükbaba "Bu toplulukta böyle düşünmeyen bir kurt olduğunu düşün. Bu kurdun kötü ve zalim bir yüzü vardı. Başka hayvanlara dişlerini gösteriyordu tehdit edercesine. Böyle olunca da diğerleri sevgi ve saygı yerine korku hissediyordu çünkü bu korkutucu, nefret dolu ve açgözlü bir kurttu. Ne yazık ki böyle öfkeli ve saldırgan davranarak sevdiği şeyler ya da kişiler yerine nefret ettiği şeyleri ve kişileri düşünerek kendi içinde ve diğer kurtlar arasında kötü duygular oluşturduğunun farkında değildi. Bu kurt, birinci kurda göre dışlanmıştı çünkü birinci kurt kendi mutluluğu ve huzurunun yanı sıra başkalarının mutluluğunu ve huzurunu da düşünüyordu."

"Senin de hayal edebildiğin gibi bir arada olan iki kurt, kendi yolunu bulmak için mücadele edebilir. Huzur, sevgi ve hoşgörü dolu olan kurt bu değerleri herkesle paylaşmak istiyordu ama korkutucu, açgözlü ve nefret dolu olan kurt yalnızca kendini düşünüyordu. Kendi içinde kötüydü ve etrafındakilerin de kendilerini kötü hissetmelerine neden oluyordu."

"İçinde böyle iki kurdun savaştığını hayal edelim." dedi büyükbaba.

Küçük çocuk gözlerini kocaman açarak büyükbabasına baktı ve "Hangisi kazanacak?" diye sordu büyük bir hevesle. Büyükbaba ise gözlerinde hoşgörü ve yumuşak bir ses tonuyla yanıtladı "Sen, hangisini beslersen?" o kazanır dedi.

Sorular

1. Hikâye hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

2. Seni ve Allah'ı memnun eden biri olabilmek için kendinde var olan hangi özelliklerini beslemek istersin?

.....

.....

.....

.....

Ek 6: Geleceği Hayal Etme

Geleceği hayal etme

1. Beş ya da on yıl sonraya bakıp şu anda yaptıklarınızı yapmaya devam ederseniz duyacağınız pişmanlıkları hayal edebilir misiniz? (Yalom, 2017a, s.240)

2. Bir ya da beş yıl sonra dönüp geriye baktığınızda pişman olmayacağınız şekilde yaşadığınızı hayal edebilir misiniz? (Yalom, 2017a, s.240)

3. Pişman olmamak için içinde bulunulan zamanlarda neler yapmanız gerekir.

.....

.....

.....

.....

4. Pişman olmadan hayalini kurduğunuz şeyleri gerçekleştirmek ve kişisel gelişiminizi tatmin edici noktaya ulaştırmak için ne tür manevi kaynaklardan faydalanabilirsiniz?

.....

.....

.....

.....

Beşinci Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Yakın İlişki Amacı

Oturum No	5
Oturum Adı	Manevi-Dinî İçerikli Yakın İlişki Amacı
Kazanım	Yakın ilişki amacının önemli bir amaç olduğunu kavrar. Yakın ilişkiler kurmanın ve sürdürmenin manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	Ek 1: Dinî Metinler Ek 2: Güneş Sistemi (Yalom, 2017, s.223) Ek 3: Sevilen Bir Kişiye Odaklanma Ek 4: Amaç Belirleme Formu Ek 5: Minnettarlık mektubu
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özeti yapılır ve ev etkinlikleri üzerinde konuşulur. 2. Uygulayıcı katılımcılara: <i>bu günkü oturumda insanın doğuştan sahip olduğu en temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan ilişki kurma ihtiyacını ele alacağız. Yakın ilişkiler kurmak insan için önemli bir amaçtır. “Size göre yakın ilişkiler ne anlama gelir ve neden önemlidir?” sorusu sorulur.</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulayıcı katılımcıların yanıtlarını özetleyerek şu açıklamayı yapar; <i>insan ilişki kuran bir varlıktır, anlamlı ilişkilere sahip olmak insanı yalnızlıktan koruduğu gibi yaşamdan aldığımız doyumunu, iyi oluşumuzu ve yaşamımızın anlamını artırır. Yakın ilişkiler kurduğumuz insanlar, zor zamanlarla baş etmemizde yardımcı olur.</i> 3. Uygulayıcı katılımcılara: <i>Size göre yakın ilişkilerin manevi ve dinî açıdan anlamı ve önemi nedir?</i> sorusunu sorar. 4. Daha sonra Ek 1’de yer alan dinî metinler sırayla tahtaya yansıtılır ve bu metinler hakkında katılımcıların neler düşündükleri sorulur. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bu metinlere atıf yapılarak ve katılımcıların yanıtları özetlenerek yakın ilişkilerin manevi ve dinî açıdan önemli olduğu belirtilir; <i>genelde dinler özelde ise İslam dini insanlar arasındaki yakın ilişkilere önem vermektedir.</i> 5. Ek 2’de yer alan GÜNEŞ SİSTEMİ etkinlik formu katılımcılara verildikten sonra uygulayıcı tarafından katılımcılara şu açıklama yapılır:

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yaşamınızda çok kıymet verdiğiniz, sizin yaşamınıza önemli katkılarda bulunan, desteğini gördüğünüz, sevdiğiniz ve önemseydiğiniz kişilere odaklanmanızı istiyorum. Form üzerindeki Güneş sizsiniz ve diğer gezenerlerde önem verdiğiniz diğer insanlar. Yaşamınızdaki bu kişileri önem derecesine göre, yakından uzağa doğru diğer gezegenlere yazınız. ➤ Form doldurulduktan sonra formu doldururken neler hissettikleri ve düşündükleri sorulur. ➤ Birkaç katılımcıdan kendisine yakın yazdığı kişilerin kendileri için neden önemli olduğu, kendilerine ne kattığı sorulur. 6. Daha sonra aşağıdaki soruları barındıran Ek 3: Sevilen Bir Kişiye Odaklanma formunu doldurmaları istenir, daha sonra paylaşmak isteyenlere söz hakkı verilir: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Güneş sisteminde kendinize yakın yazdığımız kişi karşınızda olsa ona teşekkür etmek isteseydiniz kendi duygu ve düşüncelerinizi nasıl ifade ederdingiz? ➤ Bu kişinin yaşamınıza kattıkları ve varlıkları için Allah'a şükretseniz duygu ve düşüncelerinizi Allah'a nasıl ifade ederdingiz? ➤ Bu kişi için dua edecek olsaydınız ona nasıl dua ederdingiz? 7. Yakın ilişkilere verilen önemi artırmak için somut bir amaç belirlemek ve bu amacı manevi-dinî açıdan anlamlandırmak için Ek 4'teki Amaç Belirleme Formu ev etkinliği olarak verilir. Belirleyecekleri amacı hafta boyunca gerçekleştirmeleri istenir. 8. Ek 5'te yer alan Minnettarlık Mektubu tanıtılarak katılımcıların bir hafta boyunca kendileri için önemli kişilere minnettarlık mektubu yazmaları istenir. Bu uygulamada katılımcıların o kişilerin varlığı için Allah'a teşekkür etmeleri ve o kişiler için Allah'a dua etmeleri istenir. 9. Uygulayıcı katılımcılardan oturumu özetlemek isteyenlere söz hakkı verir. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.
Ev etkinliği	Ek 4: Amaç Belirleme Formu Ek 5: Minnettarlık mektubu

Ekler

Ek 1: Dinî Metinler

Birinci metin

Nisâ Sûresi 36.Ayet: Allah'a kulluk edin ve ona hiçbir şeyi ortak koşmayın. Anne babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşa, yolcuya, ellerinizin altında bulunanlara **iyi davranın**. Allah kendini beğenen ve böbürlenip duran kimseyi asla sevmez.

Hucurât Sûresi 10.Ayet: **Müminler ancak kardeşirler**, öyleyse iki kardeşinizin arasını düzeltin, Allah'a itaatsizlikten sakının ki rahmetine mazhar olasınız.

Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz?

İkinci metin

Nu"mân b. Beşîr'in naklettiğine göre, Resûlullah (sav) şöyle buyurmuştur:

“Müminler, birbirlerini sevmeye, birbirlerine merhamet ve şefkat göstermeye, tıpkı bir organı rahatsızlandığında diğer organları da uykusuzluk ve yüksek ateşle bu acıyı paylaşan bir bedene benzer.”

(Müslim, Birr, 66; Buhârî, Edeb, 27)

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

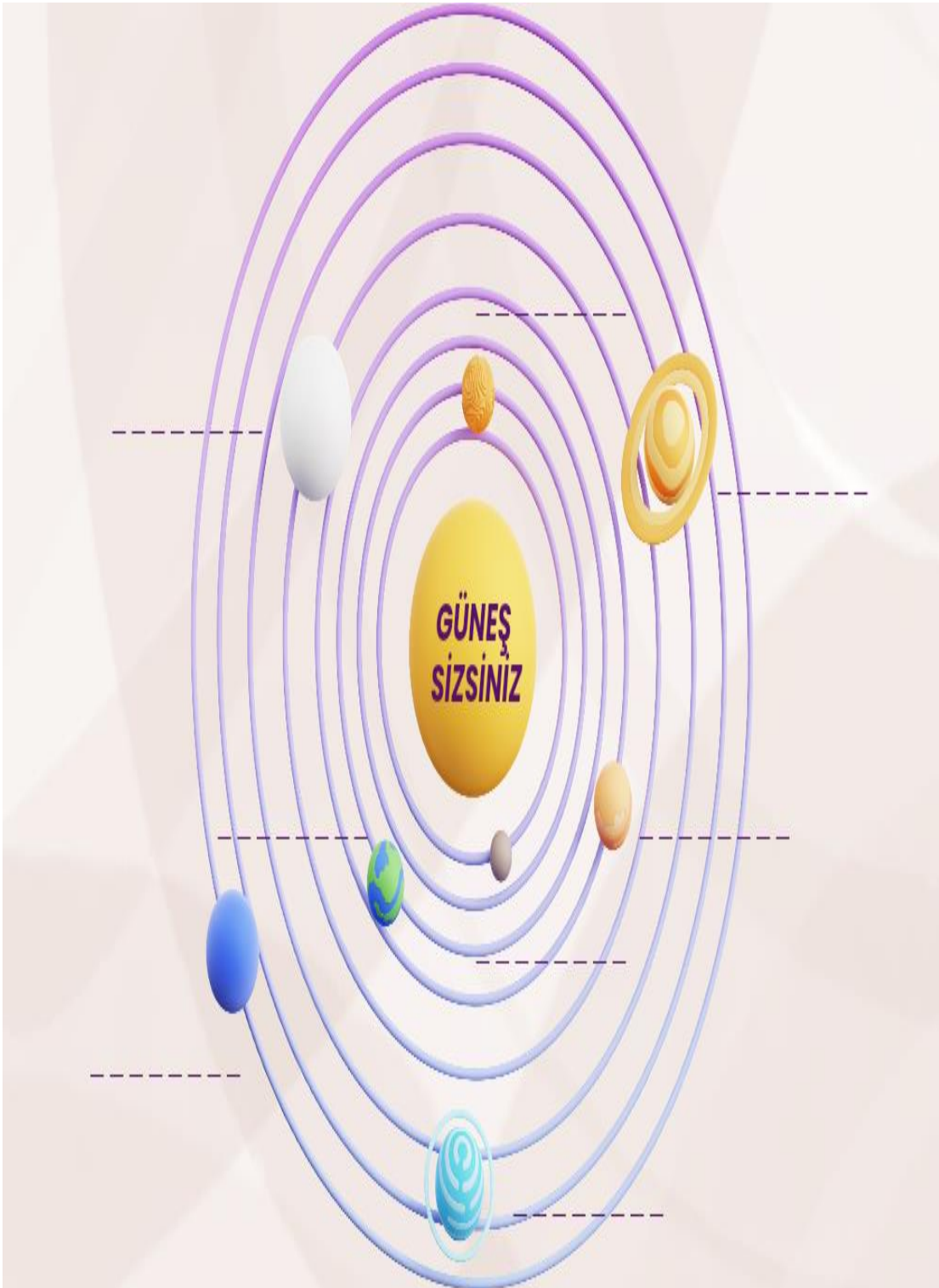
Üçüncü metin

Ebû Hureyre'nin(ra.) Peygamber'den rivayetine göre Nebiyy-i Muhterem (sas.) şöyle buyurmuştur:

- ✓ Bir kimse bir Müminin dünya üzüntülerinden birini giderir ve onu rahatlatırsa Allah da kıyamet günü onun üzüntülerinden birini giderir.
- ✓ Her kim eli darda olan borçluya kolaylık gösterirse Allah da dünya ve ahirette ona kolaylık gösterir.
- ✓ Her kim bir Müslümanın ayıbını örterse, Allah da dünya ve ahirette onun ayıbını örter.
- ✓ Bir kul (din) kardeşine yardımda bulunduğu sürece, Allah da ona yardım eder...
(Müslim, "Zikir", 38.)

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

EK 1: Sevgi Gezegeni Boyama Etkinliği



Ek 3: Sevilen Bir Kişiyi Odaklanma

Sevgi gezegeninde sizin için önemli olan bir kişi şuan karşınızda olsaydı aşağıdaki sorulara göre ona neler söylediniz? Cevaplarınızı boşluklara yazınız.

1. Güneş sisteminde kendinize yakın yazdığımız kişi karşınızda olsa ona teşekkür etmek isteseydiniz kendi duygu ve düşüncelerinizi nasıl ifade ederdiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Bu kişinin yaşamınıza kattıkları ve varlıkları için Allah'a şükretseniz duygu ve düşüncelerinizi Allah'a nasıl ifade ederdiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Bu kişi için dua edecek olsaydınız ona nasıl dua ederdiniz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ek 4: Amaç Belirleme Formu (Saddawi-Konefka ve diğerleri, 2017).

Yakın ilişki yaşam amacına uygun bir amaç belirleyerek aşağıdaki tabloyu doldurunuz. Yakın ilişki içinde olduğunuz bir insan için ne yapabileceğinizi düşünebilirsiniz.

Adımlar	İpuçları
İstek (Wish) (dileğim / hedefim nedir?): Anlamlı bir hedef belirleme	Hedef sizin için önemli olmalıdır. Ulaşılabilir ama zorlayıcı olmalıdır.
Sonuç (Outcome): Bu hedefe ulaşmanın en iyi sonucunu belirlemek ve hayal etmek.	Bu, sizin için hedefe ulaşmanın en iyi sonuçları olmalıdır. Sonucu hayal etmelisin. <i>Manevi-dinî sonuçlarını da düşünmelisin?</i>
Kolaylaştırıcılar: Amacımı gerçekleştirmemi kolaylaştıracak şeyler.	
Engel (Obstacle): Bu amaca ulaşmanın önündeki engeli belirlemek ve hayal etmek.	Engel dahili (kontrol edebileceğiniz bir şey) olmalıdır, harici değil (örneğin, "Zamanım yok"). Engeli hayal etmelisin.
Planla (Plan): "Eğer [engel] ise, o zaman [eylem] yapacağım"	Planlanan eylemler hedefinizi desteklemelidir. Eylem, engelin ortaya çıktığı anda gerçekleştirmeyi planladığınız eylem olmalıdır.
Dua*: Amacımı gerçekleştirmek için Allah'a dua etmek isteseydin, nasıl dua ederdin.	

* Dua bölümü ve italik yazılar forma araştırmacı tarafında eklenmiştir.

Altıncı Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Topluma Katkıda Bulunma Amacı

Oturum No	6
Oturum Adı	Manevi-Dinî İçerikli Topluma Katkıda Bulunma Amacı
Kazanım	Topluma katkıda bulunmanın önemli bir amaç olduğunu kavrar. Topluma katkıda bulunmanın manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	EK 1: Dalgalanma Metaforu Ek 2: Dinî Metinler Ek 3: Topluma Katkıda Bulunma Deneyimine Odaklanma Formu Ek 4: Amaç Belirleme Formu
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özeti yapılır ve ev etkinlikleri üzerinde konuşulur. 2. Uygulayıcı: <i>bu hafta sizlerle pozitif bir toplumun oluşumuna katkı sağlayan önemli konulardan biri olan topluma katkıda bulunma konusunu ele alacağız. Topluma faydalı bir birey olmak önemli bir amaçtır. Eğitimin bir amacı da insanın kendisine ve topluma faydalı bireyler olarak yetişmesidir.</i> 3. Uygulayıcı katılımcılara aşağıdaki soruları sırasıyla sorar: <ol style="list-style-type: none"> 1. Size göre topluma katkıda bulunmak ne anlama gelmektedir? 2. Topluma katkının olmadığı bir toplum nasıl olabilir? <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alınan yanıtlardan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar; <i>içinde yaşadığımız toplumun pozitif, güçlü ve sağlıklı bir toplum olması için herkesin kendince topluma faydalı ve yararlı bir birey olması önemlidir. Herkes kendine özgü bir şekilde topluma katkıda bulunabilir.</i> 4. Topluma katkı yaşam amacının ve topluma katkıda bulunmanın <i>büyüyerek artan sonuçlarına</i> dikkat çekmek için EK 1’de yer alan dalgalanma metaforu katılımcılara okunur, resim tahtaya yansıtılır. Daha sonra katılımcılara okunan metin hakkında ne düşündükleri sorular. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulayıcı alınan yanıtları özetleyerek şu açıklamayı yapar: <i>İnsanın yaptığı bazı şeyler farkında olmadan pek çok kişiyi, çok farklı zamanlarda etkilemeye devam edebilir. Yani bir insana yapılan iyilik, o kişinin yaşamında bir etki yaratır ve bu etki, zamanla daha büyük faydalara dönüşebilir. Örneğin bir insanın iyi bir insan olmasına katkı sağlamak o insanın da başka</i>

	<p><i>insanlara karşı iyilik dolu davranışlar sergilemesini sağlayabilir.</i></p> <p>5. Topluma katkıda bulunmanın katılımcılara göre manevi ve dinî açıdan anlamı ve önemi sorulur:</p> <p>1. <i>Size göre topluma katkıda bulunmanın manevi ve dinî açıdan anlamı ve önemi nedir?</i></p> <p>6. Daha sonra uygulayıcı tarafından katılımcılara Ek 2’de yer alan dinî metinlerden birinci resim tahtaya yansıtılarak okunur. Uygulayıcı aşağıdaki sorularla sürece devam eder:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bu metinler hakkında ne düşünüyorsunuz? ➤ Bu metinler ile dalga metaforu arasında nasıl bir benzerlik bulunmaktadır? ➤ Uygulayıcı katılımcıların yanıtlarını özetledikten sonra şu açıklamayı yapar: <i>ayet ve hadisler insanı topluma katkıda bulunmaya teşvik etmektedir. Metinler topluma katkıda ortaya çıkacak dalgalanmaya da işaret etmektedir. Hayra vesile olan hayrı yapmış gibidir hadisi üçüncü kişilere yapılacak etkinin-faydanın birinci kişiye getireceği faydaya da işaret etmektedir</i> <p>6. Uygulayıcı Ek 2’de yer alan dinî metinlerin yer aldığı ikinci resmi okuyarak metin hakkında katılımcıların düşüncelerini sorar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulayıcı metinlere ve katılımcıların yanıtlarına atıf yaparak şu açıklamayı yapar: <i>topluma katkıda bulunmak manevî ve dinî açıdan önemli bir davranış ve amaçtır. Dinler insanın topluma faydalı bir birey olmasını, yük olan değil yük alan, çalışkan ve üretken bir insan olmasını teşvik etmektedir.</i> <p>7. Ev ödevi (etkinliği): Yukarıdaki açıklama yapıldıktan sonra katılımcıların topluma katkıda bulunmaya yönelik kendi yaşamlarına odaklanmaları için Ek 3’teki form (Topluma katkıda bulunma deneyimine odaklanma formu) ev ödevi olarak verilir. Bunun için şu açıklama yapılır: <i>her insanın yaşamında topluma fayda sağlayacak davranışları olabilir. Siz de kendi yaşamınızda sizi mutlu eden faydalı bir davranışı düşünerek size verdiğim formu doldurunuz.</i></p> <p>8. Topluma katkıda bulunma amacının önemini artırmak için somut bir amaç belirlemek ve uygulamak için Ek 3’teki Amaç Belirleme Formu öğrencilere ev etkinliği olarak verilir ve uygulanması istenir.</p> <p>9. Uygulayıcı oturumu özetlemek isteyen katılımcılara söz hakkı verir. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.</p>
Ev etkinliği	Ek 3: Topluma Katkıda Bulunma Deneyimine Odaklanma Formu Ek 4: Amaç Belirleme Formu

Ekler

EK 1: Dalgalanma Metaforu

Bir göle taş attığınızı düşünün. Atılan taş iç içe dalgalar oluşturarak genişlemektedir. Bu taşın yaptığı etki görünmese bile nano seviyede etkisi devam etmektedir. İnsanlarda yaşamlarında başkalarını etkilemekte ve bu etki dalgalanma etkisi oluşturabilmektedir. Diğer insanlara yapılan etkiyi görmesek de bu etki varlığını devam ettirmektedir. İşte dalgalanma diğer insanları yıllarca, kuşaklar boyunca, sonsuz bir şekilde etkileyebilen, iç içe geçmiş etki halkaları oluşturma fenomenidir. İnsanın böyle bir niyeti olmasa da diğer insanları etkileyen erdemli bir davranış ve rehberlik yapmış olabilir. Kendimiz farkında olmasak da diğer insanlara bir şeyler aktarma düşüncesi yaşamı daha anlamlı hale getirmekte ve anlamsızlığa karşı önleyicidir (Yalom, 2017b, s.239). Örneğin bir insanın doğru karar vermesine yönelik rehberlik yapmak sadece o kararı etkileyen bir halka oluşturmuyor ve sonraki kararlarını ve yaşam tarzını etkileyen halkalar meydana getiriyor.



Resmin kaynağı: <https://pxhere.com/tr/photo/788515>

Ek 2: Dinî Metinler: Dalga metaforu ile ilişkili ayet ve hadisler

Dalga metaforu ile ilişkili ayet ve hadisler

- ✓ Kim güzel bir işe aracılık ederse ondan kendisi için bir nasip olur; kim de kötü bir işe aracılık ederse onun da buna denk bir payı olur. Allah her şeyi koruyup hakkını vermektedir. Nisâ Sûresi / 85.Ayet
- ✓ **"Hayra vesile olan yapan gibidir."** (Tirmizî, İlm, 14.)
- ✓ "İslâm'da iyi bir çığır açan kimseye, bunun sevabı vardır. O çığırda yürüyenlerin sevabından da kendisine verilir. Fakat onların sevabından hiçbir şey noksanlaşmaz. Her kim de İslâm'da kötü bir çığır açarsa, o kişiye onun günahı vardır. O kötü çığırda yürüyenlerin günahından da ona pay ayrılır. Fakat onların günahından da hiçbir şey noksanlaşmaz." (Müslim, Zekât 69; Nesâî, Zekât 64)

Bu ayet ve hadisler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Nisâ Sûresi 36.Ayet: Allah'a kulluk edin, hiçbir şeyi (yücelterek ilâhlaştırıp veya tapınak haline getirip) O'na ortak koşmayın. (Sonra sırasınca) **ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşa, yolda/sokakta kalmışa ve ellerinizin altında bulunan (hizmetkâr)lara iyilik edin.** Allah, **kendini beğenenleri ve böbürleneni** sevmez.⁴

Bu ayet hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ek 3: Topluma katkıda bulunma deneyimine odaklanma formu

<p>1. Hayatınızda en fazla topluma katkı sağladığınız şey sizce nedir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. Yaptığınız bu şey başkaları üzerinde nasıl bir etki oluşturmuş olabilir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. Yaptığınız bu şey için şu an ne hissediyorsunuz ve ne düşünüyorsunuz?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>4. Yukarıda bahsettiğiniz topluma katkıda bulunma davranışınıza yönelik benzer davranışlar sergilemek sizin sosyal ve manevi-dinî yaşamınız nasıl etkileyebilir?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Ek 3: Amaç Belirleme Formu (Saddawi-Konefka ve diğeri, 2017).

Topluma katkıda bulunma yaşam amacına uygun bir amaç belirleyerek aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Adımlar	İpuçları
İstek (Wish) (dileğim / hedefim nedir?): Anlamlı bir hedef belirleme	Hedef sizin için önemli olmalıdır. Ulaşılabilir ama zorlayıcı olmalıdır.
Sonuç (Outcome): Bu hedefe ulaşmanın en iyi sonucunu belirlemek ve hayal etmek.	Bu, sizin için hedefe ulaşmanın en iyi sonuçları olmalıdır. Sonucu hayal etmelisin. <i>Manevi-dini sonuçlarını da düşünmelisin?</i>
Kolaylaştırıcılar: Amacımı gerçekleştirmemi kolaylaştıracak şeyler.	
Engel (Obstacle): Bu amaca ulaşmanın önündeki engeli belirlemek ve hayal etmek.	Engel dahili (kontrol edebileceğiniz bir şey) olmalıdır, harici değil (örneğin, "Zamanım yok"). Engeli hayal etmelisin.
Planla (Plan): "Eğer [engel] ise, o zaman [eylem] yapacağım"	Planlanan eylemler hedefinizi desteklemelidir. Eylem, engelin ortaya çıktığı anda gerçekleştirmeyi planladığınız eylem olmalıdır.
Dua*: Amacını gerçekleştirmek için Allah'a dua etmek isteseydin, nasıl dua ederdin.	

* Dua bölümü ve italik yazılar forma araştırmacı tarafında eklenmiştir.

Yedinci Oturum: Manevi-Dinî İçerikli Fiziksel Sağlık Amacı

Oturum No	7
Oturum Adı	Manevi-Dinî İçerikli Fiziksel Sağlık Amacı
Kazanım	Kişisel sağlığı sürdürmenin önemli bir amaç olduğunu kavrar. Kişisel sağlık amacının manevi ve dinî açıdan önemini kavrar.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	Ek 1: Kutsal Metinler Ek 2: Amaç Belirleme Formu
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uygulayıcı, katılımcıları selamlayarak önceki haftanın özeti yapılır ve ev etkinlikleri üzerinde konuşulur. 2. Fiziksel sağlık amacının ne anlama geldiği sorulur. 3. Uygulayıcı tahtayı ikiye ayırarak bir tarafa sağlığını önemsemenin diğer tarafa da sağlığı önemsememenin sonuçları başlığını yazar. Katılımcılara bu sonuçların neler olabileceğini sorar ve verilen yanıtları yazar. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Uygulayıcı katılımcıların 2. ve 3. sorulara verdiği yanıtları özetledikten sonra şöyle bir açıklama yapar: <i>Sağlığı önemsemenin faydalı sonuçları ile sağlığı önemsememenin negatif sonuçları bu kadar açık ve nettir. Kaliteli, mutlu, zinde ve uzun bir yaşam için sağlığınıza dikkat etmek gerekir. Bunun için kendi davranışlarımızı kontrol ederek sağlığınıza risk oluşturacak çeldiricilere karşı dikkatli olmak gerekir.</i> 4. Manevi ve dinî açıdan sağlığın ne anlama geldiği sorulur. Dinin sağlık hakkında inananlarından neler beklediği sorulur. 5. Tahta tekrar ikiye bölünür. Bir tarafa dinin hastalığı önleyiciliği (dinin hangi hastalıkları önleyebileceği), diğer tarafa da sağlığı güçlendirici yönü (dinin sağlığı güçlendirecek yönleri) yazılır. Sırasıyla katılımcılara sorularak yanıtlar tahtaya yazılır. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Alınan yanıtlardan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar: <i>dinler inananların sağlığını önemser ve onların sağlıklı olmasını teşvik eder. Bunun yanında dinlerin hastalıkların oluşmasını engelleyecek yönleri de bulunmaktadır. Örneğin dinin sağlıklı ve düzenli beslenmeye yönelik tavsiyeleri çağımızın sorunu olan obeziteye karşı önleyici ve iyileştirici olabilir. Bunun yanında dinler tüm bağımlılıkların oluşumunu önleyici emir ve kuralları bulunmaktadır. Dinî yaşayışın güçlenmesi iyileştirici, önleyici ve güçlendirici bir etkisiyle insanın sağlığını güçlendirebilir.</i>

	<p>6. Yukarıdaki açıklama yapıldıktan sonra, EK 1’de yer alan Hz. Peygamberin çok meşhur olan birinci hadisi okunarak veya tahtaya yansıtılarak katılımcıların bu hadis hakkında ne düşündükleri sorulur.</p> <p>➤ Katılımcıların yanıtları alındıktan sonra şu açıklama yapılır: <i>Peygamberimizin bu hadisi koruyucu /önleyici anlamda önemli bir tavsiyedir. Bu hadis, sağlığın bozulmadan önce tedbirli ve dikkatli olunması için inananlara veciz bir şekilde rehberlik yapmaktadır.</i></p> <p>7. Daha sonra EK’1 de yer alan ikinci hadis okunarak veya tahtaya yansıtılarak katılımcılara hadis hakkında ne düşündükleri sorulur.</p> <p>8. Alınan yanıtlardan sonra şu soru sorulur; <i>din insanların sağlıklı olması için önleyici ve iyileştirici tavsiye ve emirlerde bulunurken hadiste de belirtildiği gibi insan neden sağlık konusunda aldanabilmektedir?</i></p> <p>➤ Uygulayıcı katılımcıların 7. ve 8. sorulara verdiği yanıtları özetledikten sonra şöyle bir açıklama yapar: <i>günümüzde katkı maddeleri ile tatlandırılan ve çekici hale getirilen besinler ve bunların reklamları insanları bu besinleri tüketmeye sürüklemektedir. Teknolojik imkan ve ortamlar bilinçsiz kullanıldığında hareketsiz yaşamı ve bağımlılıkları da artırmaktadır. Günümüzde artan sağlıksız yaşam tarzının (sağlığa zararlı besinlerin tüketimi, spordan ve hareketten uzak bir yaşam vs.) insanların fiziksel gelişimini zayıflatması yanında obezite, eklem rahatsızlıkları ve bağımlık gibi problemlere ortam hazırlayabildiği söylenebilir. İnsanların günümüzün tüm çeldiricilerine karşı dinin önleyici emir ve tavsiyeleri yanında sağlıkla uyumlu tavsiyelerine göre yaşam tarzı inşa edebilir.</i></p> <p>9. Daha sonra katılımcılara insanların sağlıklarını manevi-dinî yönden nasıl güçlendirebilecekleri sorulur. <i>Bir kişi sizden böyle bir tavsiye istese ona ne tavsiye etmek istersiniz?</i></p> <p>10. Sağlıklı olma amacının önemini artırmak amacıyla katılımcıların bu konuda somut bir amaç belirlemeleri ve uygulamaları için Ek 2’deki Amaç Belirleme Formu öğrencilere ev etkinliği olarak verilir.</p> <p>11. Uygulayıcı katılımcılardan oturumu özetlemek isteyenlere söz hakkı verir. Kendisi de eksik kalan yönleri özetleyerek oturumu sonlandırır.</p>
Ev etkinliği	Ek 2: Amaç Belirleme Formu

Ekler

Ek 1: Kutsal Metinler

Hz. Muhammed (sas) hastalık gelmeden sağlığın kıymetini bilmek ve sağlığı korumak ile ilgili çok önemli beyanları vardır: “**Beş şey gelmeden önce, beş şeyin kıymetini bilin!**

1. **Hastalık gelmeden önce sağlığın,**
2. ölüm gelmeden önce hayatın,
3. ihtiyarlık gelmeden önce gençliğin,
4. fakirlik gelmeden önce zenginliğin,
5. dolu vakit gelmeden önce boş vaktin.” (Buhârî, “Rikâk”,3).

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Başka bir hadisinde Efendimiz (sas) buyurur ki: “**İki nimet vardır ki insanların çoğu bunlar hakkında aldanmıştır: (Bunlar)**

1. **sıhhat** ve
2. boş vakittir.”(Buhârî, “Rikâk”, 1; İbn Mâce, “Zühd”, 15).

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ek 2: Amaç Belirleme Formu (Saddawi-Konefka ve diğeri, 2017).

Sağlıklı bir yaşam tarzının faydalarını düşünerek ve dinî açıdan sağlığa dikkat etmenin sorumluluklarını göz önüne alarak bir amaç belirleyiniz. Sağlıklı olma yaşam amacına uygun somut bir amaç belirleyerek aşağıdaki tabloyu doldurunuz. Amacınızı gerçekleştirmeye çalışınız.

Adımlar	İpuçları
İstek (Wish) (dileğim / hedefim nedir?): Anlamlı bir hedef belirleme	Hedef sizin için önemli olmalıdır. Ulaşılabilir ama zorlayıcı olmalıdır.
Sonuç (Outcome): Bu hedefe ulaşmanın en iyi sonucunu belirlemek ve hayal etmek.	Bu, sizin için hedefe ulaşmanın en iyi sonuçları olmalıdır. Sonucu hayal etmelisin. <i>Manevî/dinî sonuçlarınızı da hayal etmelisin.</i>
Kolaylaştırıcılar: Amacımı gerçekleştirmemi kolaylaştıracak şeyler.	
Engel (Obstacle): Bu amaca ulaşmanın önündeki engeli belirlemek ve hayal etmek.	Engel dahili (kontrol edebileceğiniz bir şey) olmalıdır, harici değil (örneğin, "Zamanım yok"). Engeli hayal etmelisin.
Planla (Plan): "Eğer [engel] ise, o zaman [eylem] yapacağım"	Planlanan eylemler hedefinizi desteklemelidir. Eylem, engelin ortaya çıktığı anda gerçekleştirmeyi planladığınız eylem olmalıdır.
Dua*: Amacını gerçekleştirmek için Allah'a dua etmek isteseydin, nasıl dua ederdin.	

* Dua bölümü ve italik yazılar forma araştırmacı tarafında eklenmiştir.

Sekizinci Oturum: Manevi-Dinî Açından Maddi Başarı (Para, Zenginlik) Amacı

Oturum No	8
Oturum Adı	Manevi-Dinî Açından Maddi Başarı (Para, Zenginlik) Amacı
Kazanım	Paranın insan yaşamı için önemini ve parayı aşırı önemsemenin olası risklerini kavrar. Maddi başarı amacını manevi-dinî açıdan anlamlandır ve değerlendirir.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	1. Ek 1: Bitmeyen Mutluluk Arayışı 2. Ek 2: Örnek Manevi Metinler 3. EK 3: Dünya İnsan İlişkisi (resim)
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcılar selamlanarak, geçen haftanın özeti yapılır. Verilen ev etkinliği üzerinde durulur. 2. Katılımcılara bu hafta maddi başarı amacının işleneceği belirtilir. Katılımcılara maddi varlığın/paranın insan yaşamı için ne anlama geldiği sorulur. Alınan yanıtlardan sonra uygulayıcı; <i>paranın insanın temel ihtiyaçlarını karşılama noktasında bir araç olduğu belirtilir.</i> 3. Ek 1'deki senaryo okunarak aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir. <ol style="list-style-type: none"> 1. Sizce bu mutluluk arayışı günümüzde yaygın mı? Neden? 2. O halde sizce para insanı uzun soluklu nasıl mutlu edebilir? <p>➤ Katılımcıların cevapları alındıktan sonra uygulayıcı şu açıklamayı yapar: <i>Gerçek mutluluk veya uzun süreli mutluluklar maddi şeylerden ziyade insani ve manevî değerler üzerinden olabilmektedir. Para zihnimizi ve tüm enerjimizi verdiğimiz amaç olmaktan ziyade araç olarak kullanılmalıdır. Para eşittir mutluluk anlayışı bizi bitmeyen bir mutluluk arayışına sürüklemektedir. Para mutluluk için önemlidir ama paranın nasıl kullanıldığı mutluluğumuz üzerinde daha belirleyicidir. Tüketim odaklı, sahip olma yönelimli, imaj, popülerlik ve beğeni toplama amaçlı para elde etme arzusu uzun vadeli mutluluk getirmediği gibi mutluluğumuzu da baltalayabilir. İhtiyaçlarımız ve faydalı amaçlar için araç olarak kullanılan para daha önemlidir. Topluma katkıda bulunmak, ilişkilerimizi güçlendirmek, kişisel gelişimimizi artırmak ve sağlıklı olmak gibi içsel amaçlar için</i></p>

	<p><i>parayı kullanmak uzun süreli mutluluğumuz için daha önemlidir.</i></p> <p>4. Paranın katılımcılara göre manevi ve dinî açıdan anlamı sorulur.</p> <p>5. Katılımcılar üç gruba ayrılır ve Ek 2’de yer alan kutsal metinler gruplara paylaştırılır. Metinlerin ana vurgusunun ne olduğunu düşünmeleri ve yazmaları istenir. Kutsal metinler tahtaya yansıtılarak grup sözcüsü metni ve metin hakkında yazdıklarını büyük grupla paylaşır.</p> <p>➤ Daha sonra uygulayıcı katılımcıların yanıtlarını özetleyerek şu açıklamayı yapar: <i>Ayetlerde mal varlığının Allah’ı anmaktan insanı alıkoymaması gerektiği, Allah’ın rızık olarak verdiği şeyleri diğer insanlarla Allah için paylaşmak gerektiği, yapılan bu iyiliklerin yine insanın kendi iyiliğine olduğu, Allah için yapılan harcamaların berekete ve fazlalaşmaya yol açacağı belirtilmektedir.</i></p> <p>6. Parayı çok fazla önemsemenin manevi ve dinî açıdan risklerinin neler olabileceği sorulur: <i>Parayı veya para kazanmayı aşırı derecede önemseyen biri nasıl davranır? Bu şekilde yaşamının manevi ve dinî açıdan olumsuz sonuçları neler olabilir?</i></p> <p>➤ Katılımcıları yanıtları özetledikten sonra şu açıklama yapılır: <i>parayı aşırı derecede önemsemek ve daha çok para kazanmaya çalışmak Allah’ın yapmamızı istediği güzel şeyleri yapmayı engelleyebilir ve insanı Allah’ın hoşnutluğundan uzaklaştırabilir. Örneğin daha çok para kazanmaya çalışmak insanı ibadetlerini yerine getirmekten alıkoymuyorsa, sevdiklerine zaman ayırmayı engelliyorsa, bencilliği artırıp cömertliğe azaltıyorsa, çıkarıcı olup fedakarlığı yok ediyorsa bu para belki insanı zenginleştirebilir ancak insanın iç dünyasını fakirleştirmektedir. Bütün bu sıfatlar ise Allah’ın hoşnut olmadığı özellikleridir. Parayı Allah’ın kullanmamızı istediği şekilde kullanmak ise hem mutluluğumuzu hem de manevi iyi oluşumuzu daha çok artırabilir.</i></p> <p>7. Ek 3’te yer alan resim tahtaya yansıtılır. Katılımcılara: <i>Mevlâna insanın dünya ile ilişkisini gemi-su ilişkisine benzetmektedir: "su geminin içine girerse onu batırır. Fakat altında bulunursa onu yüzdürür" (Mevlana; akt. Yetik, 1992, s. 102).</i> Daha sonra aşağıdaki soru sorularak katılımcıların yanıtları alınır:</p> <p>➤ <i>Mevlânâ’nın dünyayı (mal mülk sevgisi) denize, insanı gemiye benzetmesinden ne anlıyorsunuz?</i></p> <p>➤ <i>Alınan yanıtlardan sonra katılımcılara şu açıklama yapılabilir: Dünya denizinin suyundan yani mal, mülk, hırs, şöhret vesairenden insan gemisinin içine sızıntı olur ve bu sızıntı onarılamazsa gemi batar. Lakin böyle bir sızıntı yoksa o gemi küçük denizleri de aşar okyanusları da... Geminin hareketi için suyun varlığı nasıl gerekli ise, insan için de dünyevi şeyler o</i></p>
--	--

	<p><i>nispette lüzumlu ve hayatidir. Gemi ve derya belli bir yolculuğu tamamlamak için nasıl birlikte düşünülüyorsa, insan ve dünya da öyledir. Menziline ulaşabilmesi için geminin yolu deryadan, insanın yolu da dünyadan geçer. Ancak bu ilişkide dengenin iyi kurulması, geminin karaya oturtulmaması önem arzeder... (Yetik, 1992, s. 102). Bilindiği gibi ebedi saadetin kazanılabileceği tek yer olan dünyanın insan için değer ve önemi tartışılmaz bir gerçektir. Dünyadaki her şey ise, kainatın en şerefli yarattığı olan insan içindir. O halde insan gemiyi karaya oturtmadan, dünyayı asıl hedef haline getirmeden, ona tutsak olmadan sayısız dünya nimetlerinden yararlanabilme imkanına ve hakkına sahiptir (Yetik, 1992, s. 103). Dolayısıyla para kullanımına bağlı olarak insanı Allah'a yaklaştırabilir de, Allah'tan uzaklaştırabilir de. Bu sebeple paranın araç olması, temel amaç olmaması, cebe girmeli gönle girmemelidir.</i></p> <p>8. Uygulayıcı katılımcılardan oturumu özetlemesini ister. Gönüllü katılımcılara söz verilir. Ev etkinlikleri katılımcılara anlatılarak oturum tamamlanır.</p>
Ev etkinliği	<p>Ev ödevi 1: Altın Çadır Çivileri Öyküsü Ev Ödevi 2: Şükran Günlüğü (Lambert & Veldorale-Brogan, 2013)</p>

Ekler

Ek 1: Bitmeyen Mutluluk Arayışı

BİTMEYEN MUTLULUK ARAYIŞI

SENARYO:

Sizin bir ömür boyunca yetecek paranız olduğunu düşünün. Bu parayla örneğin bir araba almak istediniz ve aldınız, mutlu oldunuz. Ama bir süre sonra mutluluk etkisi bitti, çünkü mutlu edeceğini düşündüğünüz arabaya alıştınız. Daha sonra daha iyi bir araba çıktı paranız çok, bu sefer de onu aldınız. Yine mutlu oldunuz ama kısa süre sonra ona da alıştınız ve mutluluk etkisi kayboldu. Veya aynı şeyi telefon için düşünün her çıkan telefonu aldınız ve kısa süreli mutlu oldunuz, ama alıştıktan sonra mutluluk etkisi kaybolup gitti...



Ek:2 Kutsal metinler (İlgili ayetler sınıflanarak toplandı. Aralarında seçim yapılabilir)

Münâfikûn Sûresi 9.Ayet: Ey iman edenler! **Mallarınız ve evlatlarınız sizi Allah'ın zikrinden (ibadet ve itaatinden) oyalayıp alıkoymasın.** Kim bunu yaparsa (onlar yüzünden Allah'ın zikrinden/kulluk görevlerinden gaflet ederse) işte onlar, hüsrana uğrayanların ta kendileridir.

Münâfikûn Sûresi 10.Ayet: Birinize ölüm (belirtileri) gelip de: **“Ey Rabbim! (Ne olur) beni yakın bir vakte kadar (öldürmeyip) ertelesen de sadaka versem ve iyilerden olsam!”** demeden önce, **size rızık olarak verdiğimiz şeylerden (Allah için) harcayın.**5

Münâfikûn Sûresi 11.Ayet: (Bilin ki) Allah, hiçbir canı, eceli geldiği zaman asla geri bırakmaz. Allah, yaptıklarınızdan hakkıyla haberi olandır.

Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz? Ayetlerdeki temel mesajları yazınız?

.....

Tegâbün Sûresi 16. Ayet: O halde gücünüz yettiğince Allah'a saygısızlıktan sakının; dinleyin, itaat edin ve **kendi iyiliğimize olmak üzere başkaları için harcayın.** Kim nefsinin bencilliğinden korunursa işte kurtuluşa erecekler onlardır.

Bakara Sûresi 177.Ayet: Yüzlerinizi doğuya ve batıya çevirmeniz erdemlilik değildir. **Asıl erdemli kişi Allah'a, âhiret gününe, meleklerle, kitaba ve peygamberlere iman eden; sevdiği maldan yakınlara, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışlara, yardım isteyenlere ve özgürlüğünü kaybetmiş olanlara harcayan;** namazı kılıp zekâtı verendir. Böyleleri anlaşma yaptıklarında sözlerini tutarlar; darlıkta, hastalıkta ve savaş zamanında sabrederler. **İşte doğru olanlar bunlardır ve işte takvâ sahipleri bunlardır.**

Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz? Ayetlerdeki temel mesajları yazınız?

.....

Bakara Sûresi 261.Ayet: Mallarını Allah yolunda sarf edenlerin durumu, yedi başak bitiren ve her başağında yüz tane bulunan bir tek (tohum) tane(si)nin durumu gibidir. Allah dilediğine kat kat verir. Allah 'rahmet ve ihsanı bol olan' ve (her şeyi) bilendir.

Bakara Sûresi 265.Ayet: Allah'ın rızasını istemek ve içlerindeki (imanlarını) kökleştirip sağlamlaştırmak için mallarını sarf edenlerin durumu da, yüksek bir tepede bulunan, bol yağmur değince ürünlerin iki kat veren veya bol yağmur değmese bile (aynı ürünü vermek için) çisentinin bile yettiği bir bahçenin durumu gibidir. Allah yaptıklarınızla hakkıyla görendir.

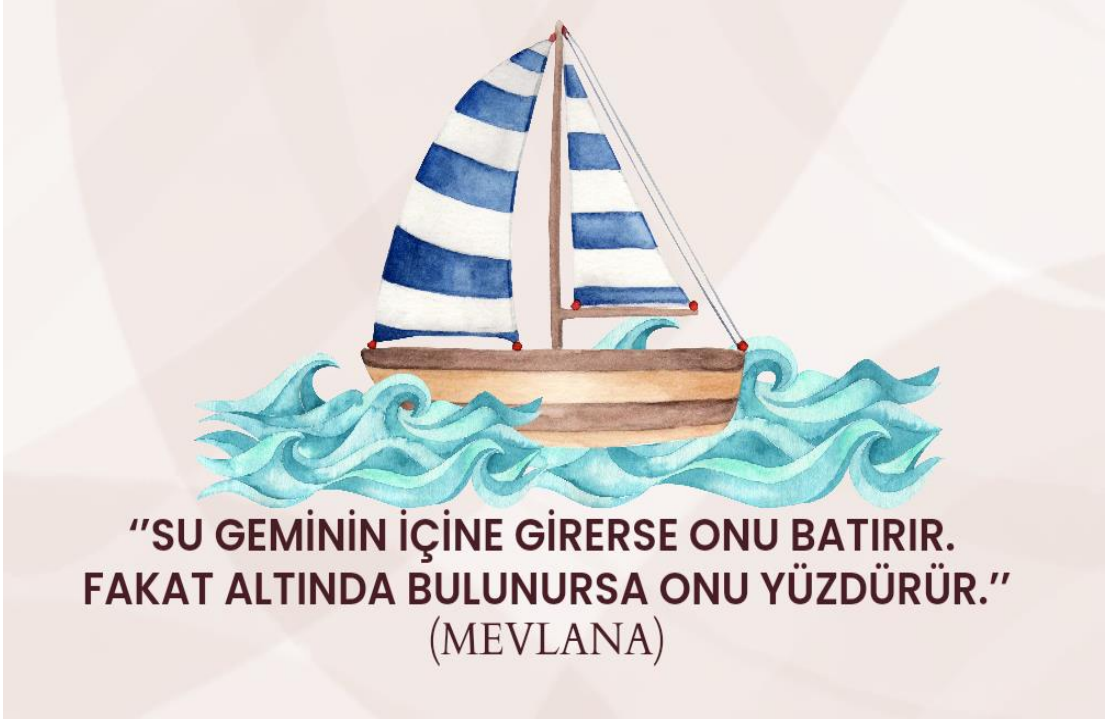
Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz? Ayetlerdeki temel mesajları yazınız?

.....

.....

.....

EK 3: Dünya İnsan İlişkisi



Mevlânâ'nın dünyayı (mal mülk sevgisi) denize, insanı gemiye benzetmesinden ne anlıyorsunuz?

Ev Etkinliği 1: Öyküyü sevdiğiniz ve sohbet etmekten hoşlandığımız kişilerle birlikte okuyunuz, üzerinde konuşunuz.

Altın Çadır Çivileri (Kaynak: Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi)

Mutluluğu kendinden vazgeçme, umudu cennet olan bir derviş, günün birinde serveti bildiği, gördüğu her şeyi aşan bir prensle karşılaşmış. Soylunun çadırı dinlenmek amacıyla şehrin dışında kuruluymuş. Çadır çok kıymetli bir kumaştanmış, hatta çadırı tutan çiviler bile som altındanmış. Sade hayat sürmeyi savunan derviş, prene dünya varlıklarının, altın çadır çivilerinin anlamsızlığı ve insan çabasının sonuçsuzluğuyla ilgili bir araba laf etmiş. Diğer taraftan da kutsal yerlerin ne kadar ölümsüz ve görkemli olduğunu söylemiş. Tevekkülün en büyük mutluluk olduğunu belirtmiş. Prens büyük bir ciddiyet ve dikkatle dinlemiş. Dervişin elini tutmuş ve şöyle söylemiş: "Benim için sözlerin öğle güneşinin parlaklığı ve akşam üstü esintisinin serinliği gibi. Dostum, benimle gel, kutsal yerlere yolculukta bana eşlik et." Bu sözlerden sonra prens bir kez bile geriye bakmadan, yanına para veya uşak almadan yola koyulmuş.

Derviş bu duruma şaşırmış, prensin arkasından koşmuş ve bağırmış: "Prensim, gerçekten kutsal yerlere gitme konusunda ciddi misiniz? Eğer ciddiyseniz, gidip hac cübbemi almam için beni bekleyin."

Prens yumuşak bir şekilde gülerek cevap vermiş; "Ben servetimi, atlarımı, altınlarımı, çadırımı, uşaklarımı ve sahip olduğum her şeyi bıraktım. Senin ise zavallı bir cübbe için geri gitmen gerekiyor." Derviş yine şaşkınlık içinde sormuş; "Prensim, lütfen bana açıklayın, nasıl bütün servetinizi, hatta prenlere layık kaftanınızı almadan gidebilirsiniz?"

Prens yavaş ama anlaşılabilir bir ses tonuyla şöyle söylemiş: "Biz altın çadır çivilerini toprağa çaktık, kalbimize değil."

Ev Etkinliği 2: Őukran Günlüğü

ŐUKRAN GÜNLÜĞÜ

İBRAHİM SURESİ 7. AYET:
HANİ RABBİNİZ ŞÖYLE DUYURMUŐTU: "ANDOLSUN, EĞER ŐÜKREDERSENİZ ELBETTE SİZE NİMETİMİ ARTIRIRIM.
EĞER NANKÖRLÜK EDERSENİZ, HİÇ ŐÜPHESİZ AZABIM ÇOK ŐİDDETLİDİR."
HER GÜN ALLAH'IN SİZE NASİP ETTİĞİ NİMETLER İÇİN ŞÜKRAN GÜNLÜĞÜ TUTUNUZ.
BU NİMETTE ETKİSİ OLAN İNSANLARA DA TEŞEKKÜR EDİNİZ. SAHİP OLDUĞUNUZ NİMETLERİ GNLĞNZE YAZIP
ALLAH'A ŐKREDERKEN AYNI ZAMANDA BU NİMETE KATKISI OLAN KİŞİYE TEŞEKKÜR EDİNİZ.

GÜNLER	NİMET	ALLAH'A ŞÜKÜR/ DA	KATKISI OLAN KİŞİYE TEŞEKKÜR
PAZARTESİ			
SALI			
ÇARŞAMBA			
PERŐEMBE			
CUMA			
CUMARTESİ			
PAZAR			

Bir hafta boyunca gnlğnz doldururken hissettiğiniz duygu ve edindiğiniz düşünceleri lütfen yazınız.

.....

.....

.....

.....

Dokuzuncu Oturum: Manevi-Dinî Açından Fiziksel Görünüm (İmaj/Çekicilik)

Amacı

Oturum No	9
Oturum Adı	Manevi-Dinî Açından Fiziksel Görünüm (İmaj/Çekicilik) Amacı
Kazanım	Fiziksel görünümü aşırı derecede önemsemenin olası risklerini kavrar. Fiziksel görünüm amacını manevi-dinî açıdan değerlendirir.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ek 1: Karnı Acıkan Kaftan 2. Ek 2: Örnek Dinî Metinler
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcılar selamlanarak, geçen haftanın özeti yapılır. Verilen ev etkinlikleri hakkında konuşulur. 2. Uygulayıcı: <i>bu hafta insanların farklı derecelerde önemsendiği fiziksel görünüm amacına, bu amacı fazla önemsemenin ve niçin önemsendiğinin psikolojik ve manevi-dinî sonuçlarını ele alacağız. Size göre fiziksel görünüm (imaj/çekicilik) amacı ne anlama gelmektedir?</i> 3. Uygulayıcı katılımcılara Ek 1’de yer alan Karnı Acıkan Kaftan adlı öykü okunur. Ve aşağıdaki sorularla sürece devam ettirilir. <ol style="list-style-type: none"> 1. Öykü hakkında ne düşünüyorsunuz? 2. Sizce öyküde aşırı önemsenen durum nedir? Bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz? 4. Daha sonra katılımcılara “İnsan dışı ile karşılaşılır, içi ile uğurlanır.” Moğolistan atasözü ve Mevlana’nın “Nice insanlar gördüm, üzerinde elbisesi yok. Nice elbiseler gördüm, içinde insan yok.” (Oğuz & Çılgınoğlu, 2020) ve “Testinin içinde ne varsa dışına o sızar.” sözleri hakkında ne düşündükleri sorulur. Bu sözler uygulama sırasında tahtaya yansıtılır veya yazılır. 5. Sizin arkadaş seçiminizde önceliğiniz arkadaşımızın içinin güzel olması mı dışının güzel olması mı? Neden? Sorusu sorulur. <p>➤ Daha sonra şu açıklama yapılır: <i>Atasözü görünümün önemli ama yegane bir amaç olamayacağına dikkat çekmektedir. İnsanları birbirine yaklaştıran dış görünüşüne değil ilişkilerine verdiği önem sayesinde olur. Yakın ilişki, aile ve topluma katkı gibi amaçlara sahip bir insanın bırakın uğurlanmayı diğer insanların gönlünde taht kurmasına yol açabilir. Dıştan iyi görünen ama içten çirkin görünen insanın uzun süre çok saygı ve değer görmeyeceği bir</i></p>

	<p><i>gerçek. Örneğin dış görünüşe önem verilerek yapılan evliliklerde güçlük yaşanmaktadır. İnsanın fiziksel görünümüne dikkat etmesi önemli olmakla birlikte aslolan içinin güzel olmasıdır. İnsanın asıl odak noktası dışından ziyade içidir. Dışa aşırı önem vermek içimizin körelmesine, kötüleşmesine sebep olabilir. Dışı parlatmaya çalışmak için kararına yol açabilir.</i></p> <p>6. Ek 2’de yer alan dini metinlerden metin bir tahtaya yansıtılır ve katılımcıların metin hakkında ne düşündükleri sorulur. Katılımcıların açıklamalarından sonra metin uygulayıcı tarafından okunduktan sonra şöyle bir açıklama yapılabilir:</p> <p>➤ <i>Acaba Allah bizi tüm varlığımızla nasıl görüyor. Allah dışımızın da içimizin de kendi rızasına uygun olmasını bekler. Ama en önemlisi içimizde ne taşıdığımızdır. Kalbimizden geçenler, niyetlerimiz ve hülasa özümüz halis olduğunda dışımızın da buna göre güzelleşeceği söylenebilir.</i></p> <p>7. Daha sonra Ek 2’de yer alan ikinci dinî metin tahtaya yansıtılarak katılımcıların ne düşündükleri sorulur. Katılımcıların açıklamalarından sonra metin uygulayıcı tarafından okunur ve daha sonra şöyle bir açıklama yapılabilir:</p> <p>➤ <i>Fiziksel görünümümüze dikkat etmek, temiz olmak ve güzel giyinmek dinî açıdan kötü olmamakla birlikte fiziksel görünümümüzü güzelleştiren elbiseleri ne amaçla kullandığımız önemlidir. Güzel giyinmek değil neden güzel giyindiğimiz daha önemli hale gelmektedir. Bir önceki hadiste de geçtiği gibi o güzel elbisenin altındaki kalbimizde hangi duygular ve bu elbiseye ilişkin zihnimizde hangi düşünceler geçiyor.</i></p> <p>8. Fiziksel görünümü aşırı önemsemenin manevi ve dinî açıdan risklerinin neler olabileceği sorulur. Daha sonra şu açıklama yapılabilir:</p> <p>➤ <i>Fiziksel görünümümüzü, imajımızı aşırı derecede önemsemek insanı kibre, gösteriş yapmaya, başkalarının beğenisini toplamaya, üstün ve zengin görünmeye, diğerlerini küçümsemeye, tabiatını bozmaya, değiştirmeye (dövme, plesink, estetik) yol açabilir. Kibir ve gösteriş gibi şeyler Allah’ın hoşnut olmadığı şeylerdir ve hem kişiler arası ilişkilere hem de maneviyata zarar vermektedir. Maddi yönümüzü aşırı önemsemek manevi yönümüze zayıflatabilir. Dışımıza aşırı odaklanmak içimize uzak kalmamıza neden olabilir. Var olan imkanları yanlış niyet ve amaçlar için kullanmak manevi iyi oluş düzeyimizi düşürebilir.</i></p>
Ev etkinliği	1. Ev ödevi 1:

Ekler

Ek 1: Karnı Acıkan Kaftan

Karnı Acıkan Kaftan

Hoca şehrin çok saygın bir kişisi tarafından verilen bir partiye her günkü sade ve basit kaftanını giyerek gitmiş. Etrafında kadife ve ipekten enfes elbiseler cirit atıyormuş. Diğer konuklar hocanın elbisesine küçümseyen bir edayla bakmışlar. Onu yok saymış, burun kıvrımış ve masadaki muhteşem yemeklerden ona vermemişler. Bunun üzerine hoca eve dönmüş, en iyi kaftanını giymiş ve partiye geri gelmiş. Bu haliyle halifeden daha asil görünüyormuş. Herkes onunla ilgilenmiş, onunla konuşmaya can atmış. En azından bilge laflarından bir iki kelime kapmaya çalışmışlar. Sanki soğuk büfe onun için hazırlanmış. Dört bir yandan insanlar en lezzetli yiyecekleri ona sunmuş. Fakat hoca sunulan yiyecekleri yemek yerine kaftanının kollarına doldurmuş. Şaşırın, aynı zamanda meraklanan insanlar onu soru yağmuruna tutmuşlar: "Hoca, ne yapıyorsun? Neden verdiklerimizi yemiyorsun?" Bu arada hoca yiyecekleri kaftanına doldurmaya devam etmiş ve sakın bir şekilde cevap vermiş: "Ben dürüst bir adamım ve doğruyu söylemek gerekirse, sizin konukseverliğiniz bana değil, kaftanıma. Onun için de kim hak ediyorsa, o yemeli (Peseschkian, 2019)

Ek 2: Örnek Dinî Metinler

Metin 1:

Peygamber Efendimiz aleyhissalatü vesselam buyurmaktadır :

"Allah sizin dış görünüşünüze ve mallarınıza bakmaz. Ama o sizin kalplerinize ve işlerinize bakar." (Müslim, Birr, 33; İbn Mâce, Zühd, 9; Ahmed b. Hanbel, 2/285, 539)

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bu hadisin size göre verdiği en önemli mesaj nedir?

Metin 2:

Abdullah İbni Mes'ûd *radıyallahu anh'*den rivayet edildiğine göre Peygamber *sallallahu aleyhi ve sellem* şöyle buyurdu:

- "Kalbinde zerre kadar kibir olan kimse cennete giremez."

Sahâbînin biri:

- İnsan elbise ve ayakkabısının güzel olmasını arzu eder, deyince şunları söyledi:

- "Allah güzeldir, güzeli sever. Kibir ise hakkı kabul etmemek ve insanları küçümsemektir."

(Müslim, İmân 147. Ayrıca bk. Ebû Dâvûd, Libâs 26; Tirmizî, Birr 6)

Bu hadis hakkında ne düşünüyorsunuz?

Onuncu Oturum: Manevi-Dinî Açından Sosyal Tanınma (Popülerlik, Ün) Amacı

Oturum No	10
Oturum Adı	Manevi-Dinî Açından Sosyal Tanınma (Popülerlik, Ün) Amacı
Kazanım	Popüler olmayı aşırı derecede önemsemenin olası risklerini kavrar. Popülerlik amacını manevi-dinî açıdan anlamlandırır.
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf ve üzeri
Süre:	50 dakika
Ortam	Sınıf düzeni
Materyaller	Ek 1: Kutsal Metinler Ek 2: Ölçekler (Son test için)
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> 1. Katılımcılar selamlanarak, geçen haftanın özeti yapılır. 2. Katılımcılara popüler (ünlü) olmanın ne anlama geldiği sorulur. 3. Sizce popüler olmaya odaklanmak, aşırı derecede beğeni ve onay almaya çalışmak ne gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir? 4. Sizce başkasının beğenisini almaya yönelik mi yaşamak mantıklı yoksa özümüzde olan potansiyellere göre mi yaşamak mantıklı? Neden? Sorusu sorulur. 5. Başkasına göre yaşamak kendimizden (yapmamız gereken asıl şeyler, amaçlar, görevler) uzaklaşmaya sebep olabilir mi? Neden? sorusu sorulur. 6. Daha sonra şu iki cümle arasındaki farkların ne olduğu sorulur: Düşünüyorum o halde varım. Görünüyorum o halde varım. 7. Manevî ve dinî açıdan popülerlik amacı (ünlü olmaya çalışmanın) ne anlam ifade ediyor? sorusu sorulur. 8. Popülerlik amacının (ünlü olmaya çalışmanın) manevî ve dinî açıdan risklerinin, sonuçlarının neler olabileceği sorulur. Daha sonra şu açıklama yapılabilir: ➤ <i>Ünlü olmaya çalışmak veya başkalarından beğeni almaya çalışmak (görünür olmaya çalışmak) insanı riyaya, gösterişe, kibre, kendini beğenmeye, kötü alışkanlıklara (örneğin sigara içmek) sürükleyebilir. Ki bunlar Allah'ın sevmediği şeylerdir.</i> 9. Ek 1'de yer alan ayetler katılımcılara okunur ve ayetler hakkında ne düşündükleri sorulur. 10. Diğer insanların beğenisine odaklanmak ile Allah'ın beğenisine odaklanmak arasında ne gibi farklar görüyorsunuz? sorusu sorulur. Uygulayıcı isterse bir tarafa Allah'ın beğenisine odaklanan ne yapar? Diğer tarafa da diğer insanların beğenisine

	<p>odaklanan ne yapar? diye tahtayı ikiye ayırır ve söylenenleri yazar. Alınan cevaplardan sonra şu açıklama yapılır:</p> <p>➤ <i>Dinler insanın kutsal ile bağlantı içinde olmasını ister. İnsan yaşamında manevî ve dinî açıdan anlamlı amaçlar belirlemeli ve bunları gerçekleştirme sürecinde de kutsal ile bağlantısını sürdürebilmelidir. Popülerlik gibi dışsal amaçlar insanı kutsaldan uzaklaştırabilir. İnanan birey için kutsaldan uzaklaşmak ise psikolojik ve manevî iyi oluşuna zarar verebilir.</i></p> <p>11. Katılımcılardan oturumu özetlemeleri istenir.</p> <p>12. Uygulayıcı katılımcılara sonlandırmaya yönelik şu açıklamayı yapar: <i>bu oturum çalışmamızın son oturumuydu. Bu çalışma boyunca yaptığımız grup yolculuğumuz sizin devamlılığınız ve çabanız ile son buldu. Bu süreçte gösterdiğiniz özveri ve çabalar çok kıymetliydi. Sizleri tebrik ediyorum. Sizlerle tanıştığımıza memnun oldum. Bundan sonraki yaşamınızda sizlere mutluluklar ve başarılar diliyorum. İçinizde yaptığımız bu yolculuk ile ilgili düşünce ve duygularını paylaşmak isteyen varsa paylaşabilir.</i></p> <p>13. Katılımcıların düşünceleri alındıktan sonra son test için ölçekler doldurulur ve oturum sonlandırılır.</p>
Ev etkinliği	

Ekler

Ek 1: Kutsal Metinler

Nisâ Sûresi 36.Ayet: Allah'a kulluk edin, hiçbir şeyi (yücelterek ilâhlaştırıp veya tapınak haline getirip) O'na ortak koşmayın. (Sonra sırasınca) **ana babaya, akrabaya, yetimlere, yoksullara, yakın komşuya, uzak komşuya, yakın arkadaşa, yolda/sokakta kalmışa ve ellerinizin altında bulunan (hizmetkâr)lara iyilik edin. Allah, kendini beğenenleri ve böbürleneni sevmez.**

Nisâ Sûresi 38.Ayet: Üstelik onlar, Allah'a ve âhîret gününe inanmadıkları halde, **insanlara gösteriş olsun diye mallarını sarf ederler (ki bunları Allah sevmez).** Kime şeytan arkadaş olursa artık onun ne kötü bir arkadaşı vardır!

Bu ayetler hakkında ne düşünüyorsunuz?