TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ İYİ OLUŞ UYGULAMASI YOLUYLA YAŞAM DOYUMU, MANEVİ YÖNELİM VE MUTLULUK YÖNELİMLERİNİN İNCELENMESİ

(EĞİTİMCİLER ÖRNEĞİ)

Doktora Tezi

Hümeyra Nazlı TAN

Ankara-2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ İYİ OLUŞ UYGULAMASI YOLUYLA YAŞAM DOYUMU, MANEVİ YÖNELİM VE MUTLULUK YÖNELİMLERİNİN İNCELENMESİ (EĞİTİMCİLER ÖRNEĞİ)

Doktora Tezi

Hümeyra Nazlı TAN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Mualla YILDIZ

Ankara-2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ İYİ OLUŞ UYGULAMASI YOLUYLA YAŞAM DOYUMU, MANEVİ YÖNELİM VE MUTLULUK YÖNELİMLERİNİN İNCELENMESİ (EĞİTİMCİLER ÖRNEĞİ)

DOKTORA TEZİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mualla YILDIZ

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı	**İmzası**
1- Doç. Dr. Mualla YILDIZ	
2- Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN	
3- Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe ATALAY	
4- Dr. Öğr. Üyesi Elif KARA	
5- Dr. Öğr. Üyesi Fatma KENEVİR	

Tez Savunması Tarihi: 24/02/2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak çalışmada bana ait olmayan veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (24/02/2023)

Hümeyra Nazlı TAN

İmzası …….

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER I

TABLOLAR VIII

KISALTMALAR XI

ÖNSÖZ XII

GİRİŞ 1

1. Araştırmanın Problemi 2

2. Araştırmanın Konusu 4

3. Araştırmanın Amacı 5

4. Araştırmanın Önemi 6

5. Araştırmanın Denenceleri 8

6. Sayıltılar 10

7. Araştırmanın Sınırlılıkları 10

BİRİNCİ BÖLÜM 12

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 12

1.1. Temel Kavram Kuram ve Tanımlar 12

1.1.1 Maneviyat 12

1.1.2. Manevi İyi Oluş 18

1.1.3. Psikolojik İyi Oluş 27

1.1.4. Manevi Baş Etme 29

1.1.5. Öznel İyi Oluş 30

1.1.6. Yaşam Doyumu 38

1.2. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yaklaşımlar ve Kuramlar 43

1.2.1. Bilgece Farkındalık Yaklaşımı 44

1.2.2. Öz Şefkat Yaklaşımı 46

1.2.3. Benlik Algısı Kuramı 48

1.2.4. İnsancıl Vicdan Yaklaşımı 52

1.2.5. Logoterapi Kuramı 57

1.2.6. Pozitif Psikoloji Kuramı 59

1.2.7. Akış Kuramı 61

1.2.8. Kendini Gerçekleştirme Kuramı 65

1.2.9. Bağlanma Kuramı 68

1.2.10. Benötesi Psikoloji 70

1.3. Manevi İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar 75

1.3.1. Yurt Dışında Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar 75

1.3.2. Yurt İçinde Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar 82

İKİNCİ BÖLÜM 92

YÖNTEM 92

2.1. Araştırma Deseni 92

2.2. Çalışma Grubu 95

2.2.1. Çalışma Grubunun Belirlenmesi 98

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları 99

2.3.1. Demografik Bilgi Formu 99

2.3.2. Görüşme Formu 99

2.3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları 100

2.4.Verilerin Analizi 107

2.4.1. Nicel Verilerin Analizi 107

2.4.2. Nitel Verilerin Analizi 108

2.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenilirliği 109

2.5.1. Nicel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği 109

2.5.2. Nitel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği 112

2.6. Araştırmacının Özellikleri 115

2.7. Uygulama 116

2.7.1. Manevi İyi Oluş ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme Uygulamasının Hazırlanışı ve Geliştirilmesi 117

2.7.2. Manevi İyi Oluş ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme Uygulamasının Kapsamı ve Özellikleri 120

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 126

BULGULAR 126

3.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Ölçek Sonuçlarının Değişme Durumunun İncelenmesi 126

3.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular 129

3.2.1. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "Genel Yaşam Doyumu" Boyutuna İlişkin Bulguları 129

3.2.2. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Manevi Yönelim Ölçeği'ne İlişkin Bulguları 133

3.2.3. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'ne İlişkin Bulguları 136

3.3. Manevi İyi Oluş Uygulamasını Değerlendirmede Kullanılan Nitel Bulgular ... 142

3.3.1. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular 143

3.3.2. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular 145

3.3.3. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular 147

3.3.4. Katılımcıların Kısaca Hayatlarının Tariflerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular 149

3.3.5. Katılımcıların Yaradan'a İlişkin Duygu ve Algılarından Elde Edilen Bulgular 152

3.4. Araştırma Grubundaki Katılımcıların Uygulama Hakkındaki Görüşlerine Ait Bulgular 154

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 158

TARTIŞMA 158

4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Ölçek Sonuçlarının Değişme Durumuna Ait Bulguların Tartışılması 159

4.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Genel Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması 160

4.2.1. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Genel Yaşam Doyumunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması 160

4.2.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Manevi Yönelimin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışılması 163

4.2.3. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışılması 167

4.2.3.1. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Meşguliyet" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması 172

4.2.3.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Anlam" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması 175

4.2.3.3. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Haz" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması 178

4.3. Manevi İyi Oluş Uygulamasını Değerlendirmede Kullanılan Nitel Verilere Ait Bulguların Tartışılması 180

4.3.1. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması 180

4.3.2. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması 181

4.3.3. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması 183

4.3.4. Katılımcıların Kısaca Hayatlarının Tariflerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması 186

4.3.5. Katılımcıların Yaradan'a İlişkin Duygu ve Algılarından Elde Edilen Bulguların Tartışılması 187

4.4. Araştırma Grubundaki Katılımcıların Uygulama Hakkındaki Görüşlerine Ait Bulguların Tartışılması 190

4.5. Manevi İyi Oluş Uygulamalarına Yönelik Tartışma 190

BEŞİNCİ BÖLÜM 192

SONUÇ VE ÖNERİLER 192

KAYNAKÇA 194

EKLER 218

EK-1. Manevi İyi Oluş Uygulamasının Planı 218

EK-2. Ankara Üniversitesi Etik Kurul İzni Üst Yazısı 243

EK-3. Ankara Üniversitesi Etik Kurul İzni 244

EK-4. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne Yazılan İzin Dilekçesi 245

EK-5. Katılımcılar İçin Aydınlatılmış Onam Formu 246

EK-6. Manevi İyi Oluş Uygulamaları İçin Görüşme Soruları 248

EK-7. Manevi İyi Oluş Uygulamaları İçin Hazırlanan Demografik Bilgi Formu 249

EK-8. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve İzinleri 250

ÖZET 253

ABSTRACT 255

TABLOLAR

Tablo 1. Araştırma Deseni 93
Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri 96
Tablo 3. Çalışma Grubu Katılımcılarının Yaş Dağılımı 97
Tablo 4. Uygulama ve Karşılaştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Dağılımı 97
Tablo 5. Manevi Yönelim Ölçeği Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Öz değerler ve Açıklanan Varyans Yüzdeleri 104
Tablo 6. Manevi Yönelim Ölçeği Yamaç-Birikinti Grafiği 104
Tablo 7. Manevi Yönelim Ölçeği Maddelerinin Faktör Yük Değerleri 105
Tablo 8. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Genel Yaşam Doyumlarının İncelenmesi 126
Tablo 9. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Manevi Yönelimlerinin İncelenmesi 127
Tablo 10. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi 128
Tablo 11. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Ön-Test Puanlarının İncelemesi 130
Tablo 12. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Son Test Puanlarının İncelemesi 131
Tablo 13. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 131
Tablo 14. Araştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi 132
Tablo 15. Araştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Son Test- İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 133

Tablo 16. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test Puanlarının İncelenmesi 133
Tablo 17. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Son Test Puanlarının İncelenmesi 134
Tablo 18. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 134
Tablo 19. Araştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi 135
Tablo 20. Araştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 136
Tablo 21. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Ön Test Puanlarının İncelenmesi 137
Tablo 22. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Meşguliyet, Anlam ve Toplam Mutluluk Düzeyi Son Test Puanlarının İncelenmesi.. 138
Tablo 23. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Haz Alt Boyutu Son Test Puanlarının İncelenmesi 139
Tablo 24. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 140
Tablo 25. Araştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi 141
Tablo 26. Araştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi 142
Tablo 27. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcıların Verdikleri Cevaplar..... 144
Tablo 28. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcıların Verdikleri Cevaplar..... 145
Tablo 29. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Verdikleri Cevaplar..... 147

Tablo 30. Katılımcıların Kısaca Hayatlarını Tarife Yönelik Verdikleri Cevaplar..... 149

Tablo 31. Katılımcıların Yaratana İlişkin Duygu ve Algılarına Yönelik Verdikleri Cevaplar..... 152

KISALTMALAR

Bknz.	Bakınız
Çev.	Çeviren
Mak.	En büyük değer
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
Min.	En küçük değer
MYÖ	Mutluluk Yönelimleri Ölçeği
p.	Anlamlılık
Sd.	Serbestlik derecesi
Ss.	Standart sapma
t.	T testi Farklılaşması
Vb.	Ve benzeri
Vd.	Ve devamı
Vs.	Ve saire
$\bar{X}$	Ortalama
YYDÖ	Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği
z.	Z değeri

ÖNSÖZ

“Hissedişlerin sesiydi lisan... Ruhun kendini ifade ediş biçimi... Kelimelerin hâlini, hâlin de ifadesini iyi bilmek gerekiyordu... Hissedişlerin ifadesini, sözlerin ruhunu anlatacaktı bu yollar... Artık sözlerin derinliklerine doğru bir yolculuğa çıkmanın zamanı gelmişti...”

Doktora çalışmasına karar verdiğim bir zamanda yazdığım notlardı bunlar… Branşım olan Arapça Dil Eğitimi alanını çok sevmekle birlikte çok farklı ama bana çok daha yakın başka bir alanın da beni çağırmakta olduğunu hissediyordum. O sesin ne demek olduğunu ne anlama geldiğini; bu doktora çalışması sayesinde, bugün bu satırları yazarken daha iyi anlıyorum.

İnsan cevherini keşfetmeye çalışmanın heyecan veren yollarında, insanın Yaratıcısı ile olan yakınlığına şahit olabilmeyi, insan ruhuna ve onun duygularına dokunabilmeyi, bu dokunuşlarla gelişebilmeyi dilemenin ve bu gayret içinde olmanın ne kadar değerli olduğunu bu çalışma sayesinde deneyimleyebildiğimi söyleyebilirim.

Bu istek ve arzunun, aslında Yaradan’ın içimize koyduğu zarif bir çağrı olması, benim olduğu kadar diğer bütün insanların da manevi iyi oluşlarına katkı sağlıyordu. Bu çalışmayı benim duygu dünyamda bu kadar değerli kılan ve uğrunda yaşadığım zorlukları da ulvi anlamlar içeren öğretilere dönüştüren biraz da bu farkındalıktı.

Bu uygulama ile dokunabildiğimiz içsel derinliklerimizde, eğitimci arkadaşlarımızla çok özel anlar deneyimleyip, kendimizle kaliteli ve şefkat dolu bir iletişime geçebileceğimizi gördük. Kendi özümüzle neden çoğu zaman iletişim kuramadığımızı ya da iletişim kurduğumuz zamanlarda bu iletişimin gerektiği gibi kaliteli veya şefkat dolu olup olmadığını konuştuk. Sonra özümüzle kurduğumuz iletişimin artması ile açılan diğer bütün kapılardan birlikte geçtik. Olumlu bir benlik algısı geliştirmeye çalışarak Tanrı algımız üzerinde düşünmeye, insancıl vicdan anlayışımızı

geliştirmeye çalışarak doğru değer algıları oluşturabilmeye çalıştık. Tek tek çıktık o basamaklardan; tercihlerimizi yaparken, niyetlerimizi alırken, öğrenirken, kendi potansiyelimizi keşfetmeye çalışırken, yaşarken, birbirimizle iletişim kurarken, severken ve tüm ilham verici deneyimlerimizi yaşarken Yaratıcımızın yakınlığından, O'nun öğretilerinden ve bu öğretilerin bilimsel temellerinden istifade etmeye çalışıyorduk. Bütün iyi oluşlarımızı, yaşam doyumlarımızı, manevi yönelimlerimizi ve mutluluklarımızı bu temellerin üzerine inşa etmeye çalışıyorduk.

Tüm bu uzun, zahmetli ama çok kıymetli ve değerli yolculuğun ardından beni bu çalışmaya yönlendiren, bu çalışma sürecinde ve çalışmanın tamamlanmasında bana yardım ve desteklerini esirgemeyen tüm özel insanlara buradan tek tek teşekkür etmek isterim.

Ankara Üniversitesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı öğretim üyeleri başta olmak üzere bu çalışmanın gelişmesinde ve tamamlanmasında emeği geçen tüm hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın isminin "Öğrenilebilir Bilgece Mutluluk" uygulamalarından, konunun içeriğine daha yakın olması bakımından "Manevi İyi-Oluş" uygulamasına evirilmesini sağlayan ve bu değerli ön görüsüyle bu güzel çalışmanın gelişmesine sebep olan, ilk tez izleme kurulu hocalarımdan Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Prof. Dr. Figen Çok'a ve değerli tavsiyeleri, katkıları, yönlendirmeleri için yine Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dr. Öğretim üyesi tez izleme kurulu hocam çok değerli Emine Arzu Oral'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Doktora derslerimizde desteklerini bizden esirgemeyen Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğretim üyeleri hocalarımızdan Prof. Dr. İsmail Köz'e ve Prof. Dr. Mehmet Cem Şahin'e değerli katkıları için; tez savunmamda jüri üyelerim olan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Nazife Üzbe Atalay'a, Dr. Öğr. Üyesi Elif Kara'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Fatma Kenevir'e değerli katkıları ve yönlendirmeleri için; bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan bütün değerli meslektaşlarıma özellikle araştırma grubu katılımcıları

çok değerli hocalarıma, büyük bir özveri ile tek tek uygulamalara katıldıkları, düşünce ve duygularını paylaştıkları, bilimsel bir çalışmaya bu denli yürekten destek verdikleri için gönül dolusu şükranlarımı sunarım.

Ayrıca bu çalışma boyunca bana büyük destek veren ve anlayış gösteren, manevi desteklerini her zaman hissettiğim canım oğlum Muhammed Ertuğrul'a ve değerli eşim Oğuzhan Tan'a; ne zaman ihtiyacım olsa bu yaşında bile beni her şekilde destekleyen, değerine kıymet biçemediğim canım anneciğime; iş yerim olan Din Öğretimi Genel Müdürlüğü Programlar Daire Başkanlığında, doktora çalışması için izne ihtiyacım olduğu anlarda desteklerini benden esirgemeyen daire başkanım Dr. Ahmet İşleyen'e, her türlü desteği ile yanımda olan, eski öğrencilerimden ama şimdi arkadaşım ve canım kardeşim olan sevgili Şeyda Hakbilen'e, manevi desteğini sürekli üzerimde hissettiğim, her zaman gönlümde baharlar açtıran, sanatımı elinden öğrendiğim çok kıymetli tezhip sanatçısı hocam Fatma Korkmaz'a ve daha buraya isimlerini yazamadığım bütün dostlarıma, yakınlarıma en kalbi duygularımla teşekkür ediyorum. Ve Rabbime, bu çalışmayı vesile kılıp O'na daha çok ve daha farklı yollardan yaklaşabilme imkânı sunduğu için şükrediyorum.

GİRİŞ

Tarih boyunca maneviyatın, insana yaşam sevinci veren bir enerji olarak algılanması, onun aynı zamanda insanoğlunun ulaşabileceği en etkin pozitif biliş düzeyi olarak kabul edilmesine sebep olmuştur. Ancak insanların bu enerjiden yararlanmakta zorlandıkları durumlar olabilmektedir. Çünkü maneviyatın çok boyutlu yönünden ve özellikle sezgisel değerlendirmeyi gerektiren içsel derinlik boyutundan yararlanılabilmesi için bireylerin kendilerine ve hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirebilmiş olmaları önemli görülmektedir.

Hızlı, yoğun ve sanal ortamlar modern çağın karakteristik bir özelliği olsa da bu çağda yaşamak zorunda olan insanların da içlerinde bulunan bu enerjiyi keşfedebileceklerini görmeleri, buna inanmaları ve hatta bu tecrübeyi yaşayabilmeleri oldukça değerlidir. Geçmişte olduğu gibi modern zamanda yaşayan insanların da manevi iyi oluşun olumlu etkilerine ihtiyaçları vardır. Bu araştırma ile modern insanın ihtiyaç duyduğu manevi iyi oluş hali ve manevi iyi oluşun olumlu etkileri zamanın şartlarına uygun bir şekilde bireylere kazandırılmaya çalışılmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında, yaşam doyumunun, manevi yönelimin ve mutluluk yönelimlerinin desteklenebilmesi için manevi iyi oluşun temel ilke ve prensipleri ile hazırlanan bir uygulama geliştirilmiş ve bu uygulama ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

Bu bölümde araştırmanın problemine, konusuna, amacına, önemine, denencelerine, sayıltılarına ve sınırlılıklarına yer verilmektedir.

1. Araştırmanın Problemi

Manevi iyi oluş, hayatın bütün yönlerini kapsayan bir iyi oluş halini ifade etmektedir. Çünkü bu halde insan, kendi benliği, toplum, evren ve Yaratıcı ile üst bir iletişime geçmekte ve bu iletişimin kutsal karakterini kendi özünde hissetmektedir.

Dünyadaki birçok felsefi, manevi ve psikolojik akım, insanın özündeki bu üst iletişim gücüne dikkatleri çekmekte bu gücün keşfedilmesinin gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Peki, insan yaşamında neden böyle bir farkındalığa ve bu farkındalıkla birlikte ulaşılmak istenen kuşatıcı bir iyilik halinin yani bu araştırmanın asıl konusu olan "manevi iyi oluş" halinin gerekliliğine vurgu yapılmaktadır?

İnsanoğlunun doğuştan getirdiği en temel özelliği ve yeteneği, aşkın güç ile olan birlikteliğinin, bir yaşam nefesi gibi benliğine, varoluşuna ve iletişimde bulunduğu diğer varlıklara enerji vereceğine inanıyor olmasıdır (Hoshi, 2008: 28).

Maneviyat kavramının, Latince karşılığı olan "spiritus" kelimesi, aslında maneviyatın nasıl bir ihtiyaç olduğunu, kendi anlamı ile ifade etmektedir. "Spiritus" kelimesi "yaşam nefesi" anlamına gelmektedir (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf ve Saunders, 1988: 10). Bu doğrultuda insanın bir yaşam nefesi gibi maneviyata, manevi yönden kendisini iyi hissetmeye yani manevi iyi oluşa olan ihtiyacını karşılamak insan için oldukça önemlidir.

Bu araştırmanın yapılmasının birincil nedenlerinden biri insanın, manevi iyi oluş düzeyi eğer artırılabiliyorsa bunun fark edilmesini sağlamaktır. Sanayi devriminden sonra ve özellikle modern teknolojinin de etkisiyle insanların belirli bir yaşam doyumuna ulaşabileceği inancı, yaşanan tecrübeler neticesinde hayal kırıklıkları ile sonuçlanmıştır (Ören ve Yüksel, 2012: 39-41). Modernitenin getirdiği refah formları, bireylerin özellikle psikolojik ve manevi açıdan beklentilerini çoğu zaman karşılayamamaktadır. Bu doğrultuda bireylerin "öznel iyi oluş" düzeylerinde

bir azalma olduğu ve mutsuzluk eğilimlerinin gün geçtikçe arttığı yönünde iddialar bulunmaktadır (Malkoç, 2011: 6).

Bu durum psikoloji alanında çalışma yapan bilim insanları tarafından daha önceleri de fark edilmiş ve gerçek manada "yaşam doyumu"nun nasıl elde edilmesi gerektiği ile ilgili onları araştırmaya sevk etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 7).

Bu problemin farkında olan bilim insanlarının başında Carl Gustav Jung gelmektedir. Ona göre manevi bir uyanış olmaksızın tam anlamı ile sorunların üstesinden gelmek mümkün gözükmemektedir. Sadece entelektüel veya ahlaki iç görüler, insan ikilemlerini ele almak için yeterli değildir (Stanard, Sandhu, ve Painter, 2000: 205).

Geçmişte olduğu gibi bugün de yaşam sorunlarıyla baş edebilmenin en büyük yardımcıları arasında maneviyat gösterilmektedir (Kasapoğlu, 2015: 56).

Modern çağda insana ilişkin tutumun değişmesi maneviyata olan ilgiyi de arttırmaktadır. Çünkü insanlar sadece psiko-sosyal ve psiko-seksüel varlıklar olarak tanımlanamamakta aynı zamanda manevi yönü olan varlıklar olarak da tanımlanmaktadır (Stanard, Sandhu ve Painter, 2000: 204).

Bireylerin "manevi iyi oluş" düzeylerinin artırılmasının önünde engeller varsa bunların fark edilmesi ve kaldırmaya çalışılması, bireyin iyi oluş düzeyine ve yaşam memnuniyetine katkı sağlayabilmektedir.

Bireyler iç huzurlarını sağlamada, zorluklarla baş edebilme konusunda, yaşam memnuniyetlerini sağlamada ve bu şekilde mutluluk yönelimlerini biçimlendirmede ya da mutluluk düzeylerini desteklemede "manevi iyi oluş"un olumlu etkisinden yararlanabilmektedir. Bunun mümkün olup olmaması araştırmanın en temel problemini oluşturmaktadır.

Özellikle “manevi iyi oluş” ile “yaşam doyumu”, “manevi yönelim” ve “mutluluk yönelimleri” arasındaki ilişki ve “manevi iyi oluş”un desteklenmesi ile “yaşam doyumu”, “manevi yönelim” ve “mutluluk yönelimlerinin” de desteklenebilir olup olmadığı konusu araştırmanın ana problemini oluşturmaktadır.

“Manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerini desteklemedeki rolü nedir?” sorusu, araştırmada cevabı aranan asıl sorudur.

Bu bağlamda insanların bilişsel yapılandırmalarını ve duygu durumlarını düzenleyebilmelerine yardımcı olacak, pozitif enerjilerini yeniden kazanmalarını sağlayacak, onların manevi dünyalarını zenginleştirecek, yaşam doyumlarını ve mutluluk yönelimlerini destekleyebilecek özel bir “manevi iyi oluş” modelinin inşa edilmesi ve bu modelin bir uygulama programı ile insanlarla buluşturulması önemli bir ihtiyaçtır.

2. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın asıl konusu, tezin temel kavramı niteliğinde olan “manevi iyi oluş” kavramı ve bu kavram doğrultusunda geliştirilen bir uygulama ile manevi iyi oluş halinin desteklenmesidir.

Araştırmanın problemi doğrultusunda geliştirilen manevi iyi oluş uygulamasının; yetişkin eğitimci bireyler üzerinde yani onların yaşam doyumları, manevi yönelimleri ve mutluluk yönelimleri üzerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık meydana getirip getirmemesi durumunun incelenmesi de bu araştırmanın asıl konularındandır.

Bu uygulama, aktif olarak çalışan yetişkin eğitimci bireyler arasından oluşturulan gönüllü bir çalışma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma, “Manevi İyi Oluş”u temel alan bir uygulama geliştirmeyi, geliştirilen bu uygulamayı ve bu uygulamanın oluşturacağı farklılıkları ölçmeyi içermektedir. Ayrıca bu

uygulamaların inşasına temel olan manevi iyi oluşun, yaşam doyumunun ve mutluluğun etimolojik, kültürel, tarihsel ve kuramsal açıdan değerlendirilmesi; manevi iyi oluş uygulaması ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri arasında nasıl bir ilişki olduğu; manevi iyi oluş uygulamasının bireylerin yaşam doyumlarını, manevi yönelimlerini ve mutluluk yönelimlerini nasıl farklılaştırdığı ve bunlara ilave olarak manevi iyi oluşu etkileyen faktörler, manevi iyi oluşun sağlayıcıları niteliğinde olan temel özellikler, manevi iyi oluş uygulaması, manevi iyi oluş düzeyleri yüksek olan kişilerin kazanımları, manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri üzerindeki rolü de araştırmanın temel konularını oluşturmaktadır.

3. Araştırmanın Amacı

"Maneviyat, insanın kendisiyle ve başkalarıyla; sevgi, hoşgörü, şefkat ve affetme gibi değerlerle iletişim kurmasını sağlayan, insanın doğuştan getirdiği bir yeteneği ve yaşamsal bir gücüdür (Özdoğan, 2006: 130). İnsanoğlunun bu yaşamsal gücü fark etmesi onun önce kendisinde nitelikli bir dönüşüme ve olgunluğa daha sonra ise iletişimde bulunduğu diğer varlıklarla olan ilişkilerinde olumlu yönde bir dönüşüme ve gelişime dayanaklık edebilmektedir.

Bu çalışmada yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı farklılıklar oluşturabilmek için manevi iyi oluşun temel ilke ve prensiplerini içeren bir uygulama geliştirilmesi ve bu uygulama ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Bu araştırmada ayrıca planlanan ve geliştirilen uygulamanın belirlenen araştırma grubu üzerinde gerçekleştirilmesi, bu uygulama ile bireylerin yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşan farklılıkların ölçülmesi ya da bu uygulama ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk

yönelimleri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının belirlenmesi hedeflenmektedir.

4. Araştırmanın Önemi

Maneviyatın, insanoğlunun tarih sahnesine çıktığı ilk andan itibaren onun biliş düzeylerine, duygularına ve dolayısıyla da davranışlarına metafizik bir güç olarak etki ettiği bilinmektedir.

Maneviyatın hemen hemen her inanış ve kültürde, insanoğlunun en çaresiz kaldığı anlarda bile ona sahip çıkan, onu güçlendiren ve ona yeniden yaşam sevinci veren içsel bir enerji olarak algılanması, onun aynı zamanda tarih boyunca insanoğlunun ulaşabileceği en pozitif biliş düzeyi olarak kabul edilmesine de sebep olmuştur. Bu bağlamda maneviyat algısı, her türlü tecrübe ve deneyimin kazanılması ve onların değerlendirilmesi için insanoğlunun en büyük destekçisi ve yardımcısıdır. Dinlerin bile en büyük etkisi yine manevi unsurlarla insanlara ulaşmış ve daha iyi olmaları yönünde insanların gelişimine katkı sağlamıştır (Özgen ve Eminoğlu, 2020: 91-115).

Maneviyatın etkisi özellikle umut, barış, sevgi, neşe, yaşamdaki anlam, amaç, kendini aşma, kendini ve başkalarını bağışlama, zorlukların ve ölümlülüğün farkındalığı ve kabulü gibi konularda olumlu manada kendini göstermektedir (Hoshi, 2008). Özellikle psikoterapötik uygulamalar ile bağlantılı olarak geliştirilen çalışma konuları arasına maneviyatın ve din konuların da alınmasına ve daha dikkatli bir şekilde bu konulara odaklanılması gerektiğine de dikkat çekilmektedir (Shafranske ve Gorsuch, 1984: 240).

Danışmanlıkta Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVIC)'nin yaptığı açıklamalara bakıldığında, literatürdeki maneviyat ve iyi oluş arasındaki bağlantıyı destekleyen çalışmaların, psikoloji ve maneviyat kesişimini anlamaya adanmış, özenli

çalışmalar olarak nitelendirildiği ve son otuz yılda bu çalışmalarda önemli bir artışın olduğu gözlemlenmektedir (Daniels, Fitzpatrick, ve University, 2013: 317).

Geçmişten bugüne kadar tüm zaman, mekân ve inanışları kapsayan araştırmalara ve değerlendirmelere bakıldığında maneviyatın, bireyin kendisini iyi hissetmesi üzerinde ne kadar etkili ve önemli olduğu gözlemlenmektedir (Tan ve Yıldız, 2022:457). Ayrıca maneviyatın onarıcı, yenileyici ve olumlu etkilerine insanoğlunun duyduğu ihtiyaç ve bu etkilerin iyi hissetmeye yardımcı özelliği de kabul edilmektedir. Ancak son zamanlarda ve özellikle modern/dijital çağın etkisi ile bu zamanda, maneviyatın potansiyelinden yararlanabilmek, modern insan açısından oldukça zor bir hale gelmektedir. Bu koşullar altında maneviyat alanının çok boyutlu ve sezgisel değerlendirmeyi içeren öznel yönünün çağa uygun biçimde değerlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Hızla akıp giden zaman, modern çağın karakteristik bir özelliği olsa da bu çağda yaşamak zorunda olan insanların da yaşadıkları çağın zorluklarına rağmen manevi bağlamda içsel bir keşfe çıkabileceklerini görmeleri, buna inanmaları ve hatta bu tecrübeyi yaşayabilmeleri gerekmektedir. Çünkü manevi alan, çağın özelliklerinden bağımsız olarak her koşulda var olan insana özgü içsel bir süreçtir. Ancak modern çağın teknolojik gelişmelerinin hızı karşısında insanoğlu bu içsel yolculuğa fırsat bulamamaktadır. Bu çalışmanın gerekliliği ve önemi en çok bu noktada kendisini göstermektedir. Bu araştırma ile öncelikle modern insanının en çok ihtiyaç duyduğu manevi iyi oluş hali ve onun olumlu etkileri zamanın şartlarına uygun olarak bireylere kazandırılmaya çalışılmıştır.

Geniş perspektifte dinin, psikolojinin ve bu disiplinler arasında çalışan din psikolojisinin en önemli amaçlarından biri manevi iyi oluş halini sağlamaya çalışan bireylere yol göstermek ve yardımcı olmaktır. Bu anlamda "*Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin*

İncelenmesi, (Eğitimciler Örneği)" isimli bu çalışma, din psikolojisi alanında bundan sonra yapılacak çalışmalara ışık tutması açısından; bulguları, uygulama örnekleri, yöntem ve teknikleri ile kendi alanında özgün ve önemli bir çalışmadır.

Planlanan ve hazırlanan bu uygulama ile öncelikle manevi iyi oluşun sağlayıcılarına ulaşabilme yöntem ve teknikleri, modern insanın kabullerine ve yaşam şekline uygun bir şekilde geliştirilmiştir. Geçmişte olduğu gibi bilimsel verilere dayanmayan sadece sezgisel yöntemlerle manevi yönelimi ve manevi iyi oluşu desteklemeye çalışmak etkili bir yöntem olarak değerlendirilmemektedir. Modern çağın bir özelliği olarak bu çağda yaşan insanlar, bilimsel yöntemlerle test edilemeyen bilgiye, eski insanlara oranla çok daha az inanç göstermekte ve itibar etmektedir. Eskilerin sezgisel bir güçle elde ettiği bilgeliğe karşılık, modern insanın geliştirdiği septik yaklaşımı dengeleyebilmek ancak bilimsel yöntem ve ispatlarla mümkün olmaktadır. Bu nedenle modern yöntem ve tekniklerle hazırlanan ancak sezgisel bir güçle elde edilen bilgeliğin de özünden ayrılmadan geliştirilen bu uygulama, kullandığı yöntem ve teknikler açısından da oldukça önemlidir.

Bu araştırmanın uygulama örneği, aktif faaliyet gösteren yetişkin eğitimcilerdir. Katılımcıların mesleki rolleri de dikkate alındığında bu uygulama ile katılımcıların kişisel manevi yolculuklarına aracılık edilmekle onların eğitim uygulamalarındaki tutum ve davranışları konusuna da katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

5. Araştırmanın Denenceleri

Bu çalışmanın temel amacı; yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı farklılıklar oluşturabilmek için manevi iyi oluşun temel ilke ve prensiplerini içeren bir uygulama geliştirmek ve aynı zamanda bu uygulama ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri

arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu genel amaç doğrultusunda oluşturulan denenceler aşağıda belirtilmiştir. Araştırmanın 12 denencesi bulunmaktadır.

1. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara* göre *"genel yaşam doyumu"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

2. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara* göre *"genel yaşam doyumu"* düzeylerinde elde edilen bu farklılık, uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir*.

3. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "genel yaşam doyumu"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

4. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "genel yaşam doyumu"* düzeylerinde sağlanan bu farklılık, uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir.*

5. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara göre "manevi yönelim"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

6. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara göre "manevi yönelim"* düzeylerinde elde edilen bu farklılık, uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir.*

7. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "manevi yönelim"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

8. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "manevi yönelim"* düzeylerinde sağlanan bu farklılık, uygulamaların

tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir.*

9. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara göre "toplam mutluluk yönelimleri"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

10. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılım sağlayan bireylerin, *bu tür bir uygulamaya katılmayanlara göre "toplam mutluluk yönelimleri"* düzeylerinde elde edilen bu farklılık, uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir.*

11. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "toplam mutluluk yönelimleri"* düzeylerinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlanacaktır.

12. Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin, *uygulama öncesine göre "toplam mutluluk yönelimleri"* düzeylerinde sağlanan bu farklılık, uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek *izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir.*

6. Sayıltılar

6.1. Araştırmaya katılan eğitimcilerin, ölçek maddelerini doğru anladıkları ve doğru bir şekilde ölçek maddelerini yanıtladıkları varsayılmaktadır.

6.2. Araştırmaya katılan eğitimcilerin, ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmaktadır.

6.3. Araştırma kapsamına alınan eğitimcilere, manevi iyi oluş uygulamaları dışında herhangi bir uygulama yapılmadığı varsayılmaktadır.

7. Araştırmanın Sınırlılıkları

7.1. Bu araştırma, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde aktif faaliyet gösteren toplam 75 yetişkin eğitimci ile sınırlıdır.

7.2. Bu araştırmada elde edilen bulgular, kullanılan ölçme-değerlendirme araçlarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

7.3. Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen *"Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi"* isimli çalışma ile sınırlıdır.

7.4. Bu çalışmanın Korona virüsü salgını sebebiyle uzaktan görüşebilme ortamlarına göre yapılması, araştırmanın veri toplama tekniklerini, uygulama ortamlarını ve analiz sonuçlarını da etkilemiştir. Bu şartlar doğrultusunda araştırmada kullanılan veri toplama teknikleri, envanterleri ve araştırmanın uygulamaları çevrimiçi ve uzaktan görüşebilme ortamları ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Temel Kavram Kuram ve Tanımlar

1.1.1 Maneviyat

Manevi iyi oluş kavramı içeriği itibari ile maneviyat kavramının bir açılımı olma özelliği taşımaktadır. Aynı zamanda maneviyatın, birey tarafından özgün bir şekilde hissedilmesi olarak da değerlendirilebildiği için "maneviyat" kavramının açıklanması, "manevi iyi oluş"un anlaşılması ve tanımlanması açısından oldukça önemlidir.

Manevi olan şey aslında özü itibariyle aşkın varlık ile insan arasındaki ilişkiye dayanmaktadır (Özdoğan, 2005: 160). Etimolojik açıdan "maneviyat" kavramına bakıldığında ise bu kavramın aslında Arapça'dan dilimize geçtiği görülmektedir.

"Maneviyat", kavramı aslında Arapça'dan dilimize geçmiş bir kelimedir ve "kastetmek", "demek", "istemek" anlamlarına gelen (ع – ن – ي) üç harfli kök fiiliden türetilmiştir. Daha geniş manada ise anlam ile ilgili, dini, ruhi, soyut ve tinsel, anlamlarına gelmektedir (Almaany, Sözlük, 2021).

Maneviyat kelimesinin dilimizdeki tanımı ise Türk Dil Kurumunun sözlüğünde iki şekilde yapılmaktadır. İlk tanım, "maddi olmayan şeyler" olarak kapsamını tespit etme yönünde; ikinci tanım da "yürek gücü ve moral" olarak kelimenin içeriğini tanımlama yönünde yapılmıştır (Türk Dil Kurumu, Sözlük 2020).

İngilizce'de maneviyat kelimesi için kullanılan kavram ise "spirituality" kelimesidir ve Latince'de nefes anlamına gelen "spiritus" kelimesinin kökünden türetilmiştir. "Spiritual", "ruhsal" sıfatından ve/veya "spirit", "ruh" isminden türetilmiştir (Hoshi, 2008).

Kavramının Din Psikolojisi açısından semantiği incelendiğinde maneviyat (spirituality) kelimesinin, "manevi olanın (spiritual) tecessüm etmiş şekli" (Hoshi, 2008: 26,27) olarak açıklandığı görülmektedir. Yani maneviyat (spirituality) kelimesiyle bir kişinin manevi hayatının veya manevi olarak algıladığı şeyin yaşanmış gerçekliği ifade edilmektedir. Bununla birlikte bir kişinin manevi yaşamında neler yapabileceğini anlama açısından, maneviyatın daha fazla açıklanmaya ihtiyacı vardır. Doğası gereği maneviyat, anlaşılması zor bir kavramdır (Singh ve Makar, 2005: 806).

Maneviyat kavramıyla ilgili çalışmalara bakıldığında bu kavramın bilimsel açıdan tarih sahnesine ilk çıktığı zamanların 1900'lü yıllar olduğu görülmektedir. Waaıjman (2007:1), maneviyat kavramının tarih sahnesine çıktığı ilk zamanlarla ilgili olarak şu açıklamayı yapmaktadır;

> "Maneviyat çalışmaları için 1900'lü yıllarda, bir an için etrafımıza bakarak kendimizi yansıtabilseydik son derece şaşırırdık. Maneviyat araştırmaları o zaman neredeyse tamamen Fransız Katolik dünyasıyla sınırlıydı. Maneviyat çalışmalarındaki bütün tanımlamalar dogmatik bir bakış açısıyla kurulmuştu. Sonrasında teolojinin dışında, mistisizmi karşılaştırmalı veya tarihsel bir perspektiften anlamak için ilk defa bazı girişimlerde bulunuldu. Psikoloji ve psikiyatri, mistik fenomenlerin açıkça olumsuz bir resmini çizdi. Şimdi 2007

yılına dönersek, manzaranın tamamen değişmiş olduğunu görmekteyiz. Sanki manevi bir sarsıntı yaşanmış gibi maneviyat küresel bir hale gelmiş ve fenomenleri, çeşitli disiplinlerde incelenmiştir. Sadece teoloji, din ve felsefe bilimi veya tarih ve edebiyat bilimi değil, aynı zamanda sosyal bilimler (antropoloji, psikoloji, sosyoloji, pedagoji) ve hatta tıp ve doğa bilimleri de maneviyat alanında birçok bilimsel çalışma gerçekleşmiştir".

Tarihsel semantiği yönünde kavramın tanımlamaları incelendiğinde; ilk zamanlarda Tanrı ile ilişkinin, maneviyatı gösterdiği şeklinde mutlakiyetçi tanımlamalara rastlanılmaktadır. Zamanla bu tanımlamalar aşamalı olarak dinin, maneviyatı bir alt küme gibi kapsaması şeklinde yapılmış ve kabul edilmiştir. Din ve maneviyatın eş anlamlı olarak kabul edildiği zamanlar da olmakla birlikte sonraları aralarındaki benzerlikler ve farklılıklar araştırılmaya ve tartışılmaya başlanmış ve maneviyatın tanım yelpazesi oldukça genişletilmiştir. Maneviyat ve din arasında ki anlam yelpazesi dinsiz maneviyata, (seküler maneviyata), dinin varlığını reddeden ve kesinlikle Tanrı kavramını kabul etmeyen Nihilizme kadar genişlemiş ve bu yelpaze içerisinde yine birçok maneviyat tanımı yapılmıştır (Fisher ve Ng, 2017: 1).

Maneviyat tanımlarının bu geniş yelpaze içinde bulunması biraz da maneviyatın çok boyutlu bir yapıda olmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle birlikte maneviyatın birçok tanımının olması, biraz da yazarların vurguladıkları boyuta göre farklılık göstermesindendir. Bu sebeple maneviyat kavramı zaman içerisinde çok farklı şekillerde değişime uğramıştır. Başlangıçta, dindarlıkla bağlantılı gibiyken son on yılda anlamı daha da genişletilmiş ve hayattaki amaç, anlam, başkalarıyla bağlılık, huzur, uyum ve bu çalışmanın ana konusu olan "manevi iyi oluş" gibi ek kavramlar da maneviyat tanımlamalarının içinde yer almıştır (Malinakova ve arkadaşları, 2017: 698; Koenig, 2008: 349–355)

Maneviyat kavramı ile ilgili yapılan literatür araştırmalarına bakıldığında bu kavram ile ilgili yapılan tanımların genel özellikleri şu şekildedir;

- Maneviyat, tüm insanların temel veya doğuştan getirdikleri bir yetenektir. Bu bakış açısı, yaratıcı ve bütünleştirici bir enerjiye sahiptir. Kendinden daha büyük olan yaratıcı bir güç ile birlikte olma hissidir.
- Ruhun bir tezahürüdür, kurumsallaşmış bir inanç sistemine bağlı değildir.
- Hem varoluşçuluğun hem de dinin temeli olan içsel bir enerji kaynağıdır.
- Yaşamdaki anlam, umut, kendini aşma ve ritüellerdir.
- Maneviyat, kişisel dönüşümü ya da aşkınlıkla, nihai ve kutsal bir gerçekle olan karşılaşmayı içerebilmektedir.
- Hayatta anlam ve amaç için var olan kişisel bir arayıştır.

(Hoshi, 2008:28)

Din psikolojisi alanında yapılan maneviyat tanımlamaları değerlendirildiğinde Pepperdine Üniversitesi'nde bir grup profesör ve öğrenci tarafından yürütülen bir araştırma dikkatleri çekmektedir. Bu araştırmada Abraham Maslow, John Dewey, William James ve Carl Jung'un görüşlerine dayanan insancıl bir maneviyat tanımından bahsedilmektedir. Bu teorik çalışmada maneviyat kavramı kişinin; benliğine, başkalarına, doğaya, kabul ettiği yaratıcı güce ve diğer her şeye karşı aşkın bir boyutun farkındalığı ile geliştirdiği değerleri, bu değerlerle birlikte karakterize ettiği deneyimleri ve varoluş tarzı (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf ve Saunders, 1988: 10) olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamada kullanılan maneviyat alanları (kişinin benliği, başkaları, doğa ve kabul ettiği yaratıcı güç), daha sonra Fisher'ın (1998) "ilerleyici sinerji" yaklaşımına göre açıkladığı "manevi iyi oluş" kavramına da zemin oluşturmaktadır.

Maneviyat kavramı, manevi bakım uygulamalarında din ile maneviyat kelimelerinin ilişkisi çerçevesinde gelişim göstermiştir. Maneviyat kavramı, insanın kendisini, evreni ve tüm varlık âlemini yaratan yüce Yaratıcı ile kurduğu bir bağ ve bir

yakınlık hali olarak tanımlanmaktadır (Özdoğan, 2009, 10). Ancak bu yönüyle birlikte kültürlerden, etnik kökenlerden, kişisel inanç sistemlerinden, uygulama ve ritüellerden de etkilenmektedir. Bu etkileşim sebebi ile bir çok alanda maneviyat kavramı din kavramı ile karıştırılmakta ya da iç içe geçmiş kavramlar olarak kullanılmaktadır (Beit-Hallahmi, 2015: 118). Tarihsel olarak, iki kavramın kültürel anlamda sıklıkla iç içe geçmiş olması nedeniyle, din ve maneviyat kavramları arasında ayrım yapmaya çok az ilgi duyulmuştur. Araştırmacıların çoğunluğu bu konuda fikir birliği sağlayamamıştır. Anlaşmazlık, maneviyatın dindarlıkla ne derece bağlantılı olduğu konusundan kaynaklanmaktadır. Ayrıca, alan yazını maneviyatın kavramsallaştırılması ve ölçülmesi konusunda da bölünmüştür (George, Larson, Koenıg, ve Mccullough, 2000: 103).

Yakın zamana kadar din kavramı hem birey hem de kurumla ilgili bir kavram olarak görülürken (Hill ve Pargament, 2003) 20. yüzyıl ve sonrasında bu durum değişmiştir. Bu yüzyılda sosyo-demografik değişimler, dini hareketler ve bireyselleşme gibi sosyo-kültürel eğilimlerin ve bunlara ek olarak da sekülerleşmenin etkisiyle din, inancın dışsal ve kamusal ifadesini, maneviyat ise aşkın olanın içsel ve kişisel deneyimini temsil etmeye başlamıştır (Koenig, McCullough ve Larson, 2001). Bazı araştırmacılar dinin başkalarının deneyimlerinden öğrenildiğini, maneviyatın ise kişinin kendi deneyimleriyle öğrendiğini öne sürmüştür (Bredle, Salsman, Debb, Arnold ve Cella, 2011).

Din kavramı; örgütlü ve kurumsallaşmış bir inanç sistemi, uygulamalar dizisi ve inanç topluluğu olarak ifade edilirken, dinden daha kapsamlı olan maneviyat kavramı ise insanın içinde var olan; kişisel, aşkın bir inanç ve bu inanca bağlı olarak gelişen duygu ve deneyimler olarak ifade edilmektedir. Ayrıca maneviyat, resmi dinin dışında; aileden ya da kültürel miras yoluyla, insandan insana aktarılabilmektedir (Walsh, 2009: 5). Formel yapıların dışında da yaşanabilen, din ile ilişkilendirilmekle beraber sadece din ile sınırlandırılamayan bir yapıya sahiptir. Bu açıdan daha sosyal ve geleneksel olarak

nitelendirilen dine karşı daha kişisel ve öznel bir yapıdadır (Mert ve Topal, 2018: 72). İnsanların zorluklarla başa çıkabilme yollarını, acı çekme deneyimini, sorunlarıyla ve acılarıyla nasıl iletişim kurduklarını etkileyen inançları anlamında da kullanılmaktadır (Walsh, 2009: 3,4). Manevi bakım uygulamalarında ve halk sağlığı alanlarında kullanılan maneviyat kavramı, bu bağlamda dinin formel ve normatif yönlerinden ziyade bireylerin iyi oluşlarına, yaşam enerjilerine, zorlukların üstesinden gelme potansiyellerine ve ölümlülüğün farkındalığı gibi konulara katkı sağlayan (Hoshi, 2008), insan deneyimlerinin aşkın ve öznel boyutu olarak kullanılmaktadır. Aslında o dinin kalbi ve ruhudur (Pargament, 2007: 128). Bu tanımlamayla maneviyat kavramı, manevi iyi oluş perspektifine daha yakın bir anlam içermektedir. Ancak din kavramı da tüm unsurları ile birlikte insanların yaşamında değerli varlığını sürdürmeye devam etmekte ve zaman zaman bireylerin manevi iyi oluşlarına birçok konuda katkı sağlamaktadır (Acar, 2014: 407).

Maneviyat aslında bireyin yaşamında değer, amaç ve anlam aramasıyla ilgilidir. Maneviyat yaşamsal cesaret veren bir güçtür. Bütün insanların içsel ve özgün olarak ortaya koyduğu kapasite ve yönelimdir. Bu ruhsal yönelim bireyi, bilgiye, sevgiye, anlama, umuda, aşkınlığa, bağlanmaya ve şefkate ulaştırmaktadır. Maneviyat bir insanın değer sistemini ve gelişme potansiyelini içermektedir. Maneviyat, din ve kişilik ötesini de içine almaktadır (Özdoğan, 2019: 39).

Maneviyatın kutsal olanla ve aşkın olanla bağlantısı diğer tüm farkındalıkları ile olan bağlantısından daha güçlüdür. Bu anlamda maneviyat, "aşkınlığın özüne karşı geliştirilen nihai bir ilginin kişisel ifadesi" (Emmons, 2008: 133) olarak tanımlanabilmektedir. Çünkü kutsal olana karşı hissedilen ilgi, kişinin hayatındaki ilgileri şekillendiren ve yönlendiren nihai bir ilgidir. Bu nedenle kişi kutsal olana odaklandığında nihai ilgisi, güdüleri ve zekâsı arasında bir köprü oluşmaktadır ki bu köprü aynı zamanda maneviyat ile zekânın da bir ilişkisi olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Emmons, 2008: 134).

Maneviyatın kişiler arasında farklılık göstermesinin sebepleri arasında sayılabilecek bu yaklaşım, aynı zamanda maneviyatın sübjektif bir yansıması olarak açıklanabilen manevi iyi oluş kavramına doğru bir açılım gösterdiğini gözler önüne sermektedir. Bu anlamda maneviyatın özgün bir ifadesi olan manevi iyi oluş, Tanrı'nın insanlara yönelik zarif çağrısına, insanların kendi yeterliliklerine göre karşılık vermesi ya da kutsalın öznel bir deneyimi olarak açıklanmaktadır.

Maneviyat aslında insanın Yaradan'la, sevgiyle, şefkatle, nihai bir amaçla ve daha yüksek varlıklarla uğraşan o uçsuz bucaksız insan potansiyelinin en geniş alanı (Zinnbauer vd., 1997), manevi iyi oluş da bu alanın birey üzerine sağladığı olumlu katkıları ve özgün yansımaları olarak değerlendirilebilmektedir.

Son yıllarda maneviyatın, "iyi oluş"a katkıları doğrultusunda "manevi iyi oluş" kavramı da psikolojik araştırmaların odak noktası haline gelmiştir. Yapılan araştırmalar; psikolojide manevi iyi oluşun, manevi inanç ve davranışların etkilerini araştırmış ve bu etkilerin ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır (Daniels ve Fitzpatrick, 2013: 315).

1.1.2. Manevi İyi Oluş

Maneviyat kavramı zamanımızda giderek üzerinde daha çok çalışılan bir kavram haline gelmiştir. Bu doğrultuda maneviyat ile ilgili kavramlar üzerinde de birçok çalışma yapılmıştır ki bunların başında gelen kavramlardan biri de "Manevi İyi Oluş" (Spiritual Well-Being) kavramıdır (Pargament, 2007: 30). Manevi iyi oluş kavramı, maneviyat kavramının en temel yoldaşlarından birisidir (Cobb, Puchalski, ve Rumbold, t.y.).

Maneviyatın etkileşim alanlarının bir neticesi olarak ortaya çıkan manevi iyi oluş kavramı, maneviyat kelimesinin bir açılımı olma özelliği taşımaktadır. Maneviyatın insanoğlunun iyi oluşuna katkıları neticesinde, bu katkıların kişiler üzerindeki özgün yansımalarını ve olumlu etkilerini tespit edebilmek ve bu iyiliğin türlerini ölçebilmek için zamanla manevi iyi oluş kavramına ihtiyaç duyulmuş ve bu kavram din psikolojisi

araştırmalarının son yıllarda en çok rağbet gören konuları arasında yerini almıştır (Tan ve Yıldız, 2022: 455-458).

Pozitif Psikoloji üzerine çağdaş çalışmalardan yola çıkılarak geliştirilen "Manevi İyi Oluş" (SWB) kavramına ilk olarak 1971 yılında White House'da yapılan yaşlılık ile ilgili bir konferansta rastlanıldığı gözlemlenmektedir (Fisher J. W., 2015: 28; Moberg, 1981: 351). National Interfaith Coalition on Aging (NICA), "Ulusal Dinlerarası Yaşlılık" isimli bu konferansta, Manevi İyi Oluş, " benlik, toplum çevre ve bütünlüğü besleyip kutsayan Tanrı ile olan ilişkide yaşamın onaylanmasıdır" (National Interfaith Coalition on Aging (NICA), 1975; Fisher, 2015: 162; Fisher ve Ng, 2017: 1; Stanfill, 2017; 76. şeklinde tanımlanmaktadır.

Bu tanımlamada "manevi iyi oluş" kavramı, insanların iletişimde bulunduğu dört temel alanın hepsinde yani Tanrı, başkaları, doğa ve benlikleri ile kurdukları bütün iletişim türlerinin hepsinde sağladıkları kaliteli bir iletişim ve aynı zamanda kendilerine yansıyan kaliteli bir algı olarak tanımlanmaktadır (Fisher ve Ng, 2017: 1).

Kapsamlı bir literatür taramasına göre bu dört ilişki grubu, son otuz yılda *manevi iyi oluş* kavramı tartışılırken üzerinde en çok bahsedilen konulardandır ve kavramın temel özelliklerini göstermektedir (Singh ve Makar, 2005: 812). Ancak bu "iyi oluş"u değerlendirebilecek evrensel bir standart henüz bulunmamıştır (Fisher ve Ng, 2017: 2).

Manevi iyi oluş kavramında, bireyin iletişimde bulunduğu dört temel alan aşağıdaki unsurları kapsamaktadır.

Manevi iyi oluşun kişisel alanını (Personal Domain); kişinin anlam bakımından kendisiyle iç ilişkisi, hayattaki amacı ve değerleri, öz-farkındalığı, kimliği, öz-değer arayışı (öz şefkati), ruhu, yaşamın itici gücü veya aşkın olan yönü,

Manevi iyi oluşun toplumsal alanını (Communal Domain); kişilerarası ilişkilerinin kalitesi ve derinliği; benliği ve diğer kişiler ile iletişimindeki derinliği, ahlakı, kültürü, dini, kimliği, sevgisi, bağışlama gücü, güveni, umudu ve insanlığa olan inancı,

Çevresel alanını (Environmental Domain); fiziksel ve biyolojik olana özen gösterme düzeyi, özen göstermenin de ötesinde bir huşu ve merak duygusu hissetmesi, insanlığa olan inancı, çevre ile birlik kavramı, din, yönetim ve tabiat ile bağlantısı/ iletişimi,

Metafizik/Aşkın alanını (Transcendental Domain); Benliğin ötesindeki aşkın bir varlık (yani kozmik güç, aşkın gerçeklik veya Tanrı) ile ilişkisi, insanlık düzeyi, inancı ve ibadetleri belirlemektedir (Singh ve Makar, 2005: 813).

Ellison, manevi iyi oluşu altta yatan maneviyat kaynaklı bir iyilik hali olarak da tanımlamaktadır. Ona göre manevi iyi oluş tıpkı kişinin ten rengi ve nabız hızı gibi dışardan görülebilmekte ama sebebini içerden almaktadır. Manevi iyi oluş da aynı bu tezahürler gibi altta yatan manevi bir sağlığın dışa vuran şekli gibi tanımlanabilmektedir. Fehring ve arkadaşlarına göre de manevi iyi oluş, "bireylerin manevi boyuttaki yaşam kalitesinin bir göstergesi ya da sadece manevi bir sağlık" (Singh ve Makar, 2005: 812) olarak açıklanmıştır.

Yapılan araştırmalara göre manevi iyi oluş dini ve psiko sosyal olmak üzere iki disiplin alanında incelenmektedir. Bu alanlardan ilki "dini iyi oluş"a ait inceleme alanıdır ki aşkın bir güç olan Tanrı ile iletişimi ve bu iletişimin neticesinde algılanan iyi oluş halini kapsamaktadır. İkincisi ise "psikososyal" alana ait incelemeleri yani "varoluş" ile ilgili; yaşamın anlamı, yaşam doyumu, öznel ve manevi iyi oluş gibi psikososyal unsurları kapsamaktadır. Aynı zamanda bu boyutların ilki "dikey", ikinci ise "yatay" boyut olarak da isimlendirilmektedir (Ellison, 1983: 330-340; Malinakova, ve diğerleri, 2017: 698) Bu ayrımlar göz önüne alındığında, manevi iyi oluşun iki alt boyutu, benzersiz ilişkiler ve örüntüler göstermektedir. "Dini iyi oluş" (Dikey Boyut), bir kişinin içsel inancını ve dindarlığını temsil ederken, "varoluşsal iyi oluş" (Yatay Boyut) da daha çok yaşam doyumu, mutluluk ve genel psikolojik iyi oluş ile ilgili alanı temsil etmektedir (Ellison, 1983; Stanfill, 2017:77).

Teorik araştırmalara göre maneviyatın verdiği iyiliğe ya da manevi iyi oluşa sahip olan kişilerin özellikleri arasında aşağıdaki unsurlar dikkatleri çekmektedir.

Maneviyatın verdiği iyiliğe ya da manevi iyi oluşa sahip olan kişiler;

Yaşamın aşkın bir boyutu olduğuna dair deneyimsel bir inanca sahiptir. Bu inancın asıl içeriği; bilinçli benliğin, bilinç dışı ya da büyük benliğin bölgelerine doğru uzanan doğal bir uzantı olduğu şeklindeki psikolojik görüşe kadar dayandırılabilmektedir. Ancak aşkın boyutu tanımlamak için kullanılan içerik; tipoloji, metaforlar veya modeller ne olursa olsun, manevi inanca sahip olan kişi tarafından hep "görülen" den "daha fazlası" olarak belirlenmektedir. "Görülen şey", orda olanın hepsi değildir. Kişi orda olandan, görülenden daha fazlasına inanır.

Hayatın anlam ve amaç arayışını bilmektedir. Ve bu arayıştan, yaşamın derinden anlamlı olduğuna ve kişinin kendi varlığının bir amacı olduğuna dair güvenle çıkmaktadır. Bu "anlamın" gerçek zemini ve içeriği kişiden kişiye değişebilmektedir ancak ortak faktör, maneviyatı olan her insanın "varoluş boşluğunu", hayatın anlamı ve amacı olduğuna dair otantik bir hisle doldurmasıdır.

Hayatta bir uğraşı, bir çabası ve bir görevi vardır. Bu kişiler hayata karşı bir sorumluluk duygusu hissederler; bir cevap verme çağrısı, başarmaları gereken bir görev duygusu ve hatta bazı durumlarda yerine getirilmesi gereken bir kader duygusu hissetmektedirler. Bu kişiler metamotivedir. Yani kişi, hayatını kaybettiğinde aslında onu bulacağına inanır.

Hayatın kutsallıkla aşılandığına inanır ve genellikle "dini olmayan" ortamlarda bile bir huşu, saygı ve merak duygusunu hisseder ve bu duyguları yaşarlar. Hayatı kutsal ve seküler, dini ve laik olarak ikiye ayırmazlar, tüm yaşamın "kutsal" olduğuna ve kutsal olanın normal olduğuna inanırlar. Manevi olan kişiler tüm hayatı "kutsallaştırabilir" veya tüm hayatı "dînîleştirebilirler".

Para ve mülk gibi maddi olan şeyleri takdir edebilirler ancak onlarda nihai doyum aramazlar veya onları hüsrana uğradıklarında manevi ihtiyaçlarının ikamesi olarak kullanmaya çalışmazlar. Maneviyatı olan kişiler, "ontolojik susuzluğun" ancak maneviyatla giderilebileceğini ve nihai tatminin maddi değil manevi şeylerde bulunduğunu bilirler.

İnsanların, "birbirlerinin koruyucusu" olduğuna inanırlar. Başkalarının acı ve ıstırabından etkilenirler. Güçlü bir sosyal adalet duygusuna sahiptirler. Kendilerini özveri ve sevgi eylemlerine adamışlardır. Maneviyatı olan kişiler, "hiç kimsenin bir ada olmadığına" ve herkesin ortak insanlık kıtasının bir parçası olduğuna inanırlar.

Bu insanlar dünyanın güzelleştirilmesine adanmış vizyonerlerdir. Nesneleri oldukları gibi, aynı zamanda olabilecekleri şeyler için de severler. Bu kişiler kendilerini yüksek ideallere ve yaşamın her alanında pozitif potansiyellerini gerçekleştirmeye adarlar.

İnsan varlığının trajik gerçeklerinin ciddiyetle bilincindedir. Acının, ıstırabın ve ölümün derinden farkındadır. Bu farkındalık, o kişilere inanılmaz bir derinlik duygusu verir ve onlara yaşama karşı varoluşsal bir ciddiyet kazandırır. Bununla birlikte, biraz paradoksal olarak, trajik olanın farkındalığı maneyatı olan kişinin neşesini, takdirini ve hayata değer vermesini de artırır.

Bu insanlar maneviyatın kendi hayatına meyve verdiği kişilerdir. Gerçek maneviyatın, kişinin kendisiyle, başkalarıyla, doğayla, yaşamla ve nihai olarak kabul edilen her şeyle bir ilişkisi ve onlar üzerinde fark edilebilir etkisi vardır (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, ve Saunders, 1988: 10-12).

Bu perspektifte ele alınan manevi iyi oluş, aynı zamanda öznel iyi oluşun ve genel yaşam doyumunun da yaygın olarak kullanılan en popüler ve en temel yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Ellison, 1983: 330-340; Utsey, Lee, Bolden ve Lanier, 2005: 251).

Elkins ve arkadaşlarının "maneviyat" tanımı doğrultusunda (kişinin; benliğine, başkalarına, doğaya, kabul ettiği yaratıcı güce ve diğer her şeye karşı aşkın bir boyutun farkındalığı ile geliştirdiği değerleri, bu değerlerle birlikte karakterize ettiği deneyimleri ve varoluş tarzı) manevi iyi oluşun sağlayıcıları; kişinin kendisi, başkaları, evren ve en nihayetinde aşkın bir varlık olan Yaratıcı ile geliştirdiği iletişimi ve tecrübeleridir (1988: 5-18). Bu iletişimin boyutu ve karakteri her türlü iyi oluşu özellikle de manevi iyi oluşu etkilemektedir.

Fisher, bir çalışmasında bu durumu şöyle izah etmektedir. Ona göre bireyin psikolojik sağlığı, bireyin benimsediği alanların her birinde manevi iyi oluşun birleşik etkisi ile gösterilmekte ve gelişmektedir. Şöyle ki manevi iyi oluş, bireyin iletişimde bulunduğu her alandaki olumlu etkileşimlerle geliştirilir ve bu alanlardaki ilişkiler de daha fazla alanı kucaklayarak artar ve gelişir. Tüm bu alanlardaki manevi iyi oluş birleştirildiğinde de sonuç kalitenin toplamından daha fazla olur. İlerleyici sinerjizm kavramı, manevi iyi oluş alanları arasındaki karşılıklı ilişkiyi açıklamaya yardımcı olmaktadır. Aşamalı sinerjizmde manevi iyi oluşun daha kapsayıcı alanları sadece geliştirilmekle kalmayıp aynı zamanda inşa da edilmektedir (1998: 27-28).

Fisher (1998) 'ın manevi iyi oluş alanları arasındaki ilerleyici sinerji yaklaşımına göre **kişisel alandaki;** *anlam, amaç, değerler, sevgi, öz şefkat* ve *öz farkındalık* gibi unsurlar**, toplumsal alanı** etkilemekte, yapılandırmakta ve inşa etmektedir. Kişisel alanın tesiri ile oluşan toplumsal alandaki; *ahlak, kültür, din, derin kişisel ilişkiler (in dept inter personel relations), benlik* ve *bağışlama gücü* gibi unsurlar da **çevresel alanı** etkilemekte ve inşa etmektedir. Toplumsal alanın tesiri ile oluşan çevresel alandaki; *ilgi, doğa, din, yönetim (stewardship), tabiat ile bağlantı/ iletişim (connectedness with nature), huşu* ve *merak duygusu* gibi unsurlar yine **evrensel alanı** etkilemekte ve yapılandırmaktadır. Aynı zamanda bu alan, yine evrensel alandaki; *aşkın olan* (transcendent) *kozmik güç* (cosmic

force) ile yani *Tanrı* ile olan sonsuz alakayı, (ultimate concern) oluşturmakta ve inşa etmektedir.

Bu ilişkiler ve sinerji doğru olmadığında veya kurulamadığında ise kişiler bütünlükten veya sağlıktan yoksun kalmakta ve psikolojik rahatsızlıklar onların kalplerini hasta edebilmektedir. Her bir alandaki ilişkilerin kalitesi, koşullara, çabaya, kişisel dünya görüşüne bağlı olarak yüksekten düşüğe doğru inebilmek hatta kimi zaman yok olabilmektedir. Bu anlamda bireyler sadece (kişsel alandaki ilişkileri de dahil olmak üzere) kendi psikolojik iyilik hallerinden sorumludur (Fisher,1998:28). Bireyin kendi psikolojik alanındaki iyiliği, bu sinerjinin de etkisiyle onun bütün manevi iyi oluşuna sebep olabilecek nüveye, öze ve güce sahiptir.

Fisher'ın ilerleyici sinerjizm açıklaması doğrultusunda kişinin kendisi ile geliştirdiği öz şefkat boyutundaki iletişimi, kendisini koşulsuz olarak sevmesine olanak tanımakta ve kendisine karşı geliştirdiği bu yaklaşım ve sevgi boyutu ile başkalarını da anlayabilmektedir. Bu şekilde önce kendi manevi gelişimine katkı sağlayan kişi, daha sonra etrafındaki diğer insanların da manevi gelişimine katkı sağlama imkanını elde edebilmekte ve bu şekilde birbirlerinin manevi gelişimine katkı sağlayan benlikler, geliştirdikleri bu davranış ve yaklaşım değişiklikleri ile iletişim kurdukları diğer varlıklarla olan iletişimlerini yani doğa, evren ve en nihayetinde Aşkın bir varlık olan Yaratıcı ile olan ilişkilerini de düzenleyebilmekte ve geliştirebilmektedir. Bu bağlamda manevi iyi oluşun özünü kişinin kendisi ile kurduğu iletişiminin kalitesi belirlemektedir.

Diğer taraftan manevi iyi oluş hayatın bütün iniş çıkışlarıyla birlikte gelişmekte veya azalmaktadır. Bu sebeple manevi iyi oluş kavramı tanımlanırken, , "köklü bir hayat ve ölüm bakış açısına sahip olmak" ifadeleri de kullanılmıştır (Hoshi, 2008: 33). Bu bağlamda varoluşsal endişeler, manevi acıları tetiklerken (Hoshi, 2008: 47), hayata ve ölüme karşı geliştirilen köklü ve sağlam bir bakış acısı da manevi iyi oluşu desteklemektedir.

Genel bir ifadeyle manevi iyi oluş; bireyi, toplumu, zekayı, sağlığı, zihni ve bedenini birbirine bağlayan ve birbirlerini destekleyen, hem psikososyal boyutu hem de dini boyutu bütünleştirmeyi amaçlayan birleştirici bir güç olarak algılanabilmektedir (Coppola, Rania, Parisi, ve Lagomarsino, 2021: 2) ve bireyin iletişimde bulunduğu maneviyat alanlarının toplamından üretilen tatminkar bir "iyi oluş" duygusudur.

Nitekim kavramların semantik açıdan incelemesi yapıldığında "iyi oluş" kavramının, bireyin hedonik ve eudaimonik deneyimlerine bağlı olarak hissettiği bir iyilik hali olarak açıklandığı görülmektedir. Bu iyilik hali zaman içerisinde değişen bir yapıya sahiptir, içsel ve dışsal dinamiklerin de etkisi altındadır (Sonnentag, 2015:1,2). Bu perspektiften manevi iyi oluş kavramına bakıldığında ise manevi iyi oluşun, altta yatan manevi iyilik durumundan kaynaklanan bir "iyi oluş" hali olarak tanımlandığı ve bireyin manevi boyuttaki yaşam kalitesinin bir göstergesi olduğu (Fisher, 1998, 27; Singh - Makar, 2005) yönündeki tanımlamalara rastlanılmaktadır. Bu doğrultuda manevi iyi oluş kavramı, maneviyatın "iyi oluş"a katıları neticesinde kendisine ihtiyaç duyulan bir kavram olma özelliği taşımaktadır.

Sonuç olarak maneviyat kavramı, ortaya çıktığı ilk yıllarda daha çok dindarlıkla ilişkilendirilirken sonraları hayattaki anlam, amaç, huzur, aşkınlık ve "iyi oluş" gibi kavramlarla da ifade edilmeye başlanmıştır (Malinakova ve diğerleri, 2017: 698; Koenig, 2008: 349–355). Maneviyatın zaman içerisinde geçirdiği bu anlam genişlemesi, manevi iyi oluş kavramının adeta zorunlu olarak ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Maneviyatın, "iyi oluş"a katkıları neticesinde kendisine ihtiyaç duyulan bu kavramın, maneviyat ile arasındaki sınırın çizilmesi ve kavramsal çerçevesinin belirlenmesi semantik açıdan büyük önem arz etmektedir.

Maneviyat tanımlamalarına bakıldığında bu tanımlamaların büyük bir çoğunluğunun; maneviyatın alanlarını, türlerini ve derecesini belirlediği görülmektedir. Ancak maneviyatın alanı, derecesi ve türü ne olursa olsun bu tanımlamalar, bir kişinin

karşılaştığı sorunlarla ve ikilemlerle ne kadar iyi yüzleştiği konusunda tam olarak bilgi verememektedir. Bir kişinin maneviyattan bir "iyi oluş" duygusu algılaması, türetmesi ya da türetebilme derecesi, kimi zaman maneviyattan bile daha önemli olabilmektedir. Bu nedenle, manevi iyi oluş kavramı, maneviyat ile yakından ilişkili olsa da bu kelime ile aynı anlama gelmemektedir ve maneviyat kelimesi ile eş anlamlı olarak kullanılmamalıdır.

Benzer bir şekilde manevi iyi oluş kavramı, "psikolojik iyi oluş", "zihinsel sağlık/iyi oluş" veya "fiziksel sağlık/iyi oluş" ile de aynı anlama gelmemektedir; ancak bu kavramlarla ilişki içerisindedir. Bu anlamda manevi iyi oluş, kişinin hem dini hem de varoluşsal boyutlardaki 'öznel iyi oluş' algısını ifade etmektedir. Yani bireyin kapalı veya açık bir şekilde kendisi için manevi bir şemsiye olarak düşündüğü her şeyle uyum içinde olmasıdır (Paloutzian, Bufford, ve Wildman, 2012: 289; Chirico, 2016).

Bilgelik tanımlamalarında bilgeliğin, "kişinin manevi iyi oluş düzeyini geliştirebilme gücü ve yeteneği" şeklinde açıklandığı görülmektedir. Bu doğrultuda Murphy (2009: 262) bilgeliği; "bilinçaltındaki büyük manevi güçlerin farkında olmak ve mutlu bir yaşam sürmek için bu güçlerin nasıl kullanılacağını bilmek" şeklinde tanımlamıştır. Bu bağlamda, manevi iyi oluş, bir kişinin karşılaştığı zorluklar ya da maruz kaldığı durumlar karşısında, o kişinin ne kadar iyi olduğunu gösteren bir sonuç göstergesidir.

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda manevi iyi oluş, hayatın bütün yönlerini kapsayan bir "iyi oluş" halini ifade etmektedir. Çünkü bu halde insan, kendi benliği, toplum, evren ve Yaratıcı ile üst bir iletişime geçmekte ve bu iletişimin kutsal karakterini kendi özünde hissetmektedir. İnsanın; kendisini, evreni ve aşkın bir güç olarak kabul ettiği yaratıcısını tanıma arzusu ve bilincinde gerçekleştirdiği bu tanımlamalar sonucunda onlarla kurduğu ilişki, onun varoluşunu yapılandırmakta ve varoluş sahnesindeki duygularını derinden etkilemektedir. Yani insanın bu evrendeki yolculuğuna, tüm bu

duygularını yön vermekte ve onu belirli bir istikamete sevk etmektedir. Bu yolculuk esnasında evirilen ve gelişen insan, bir taraftan yaşamını bu duyguların ile anlamlandırırken, diğer taraftan karşılaştığı zorluklarla baş edebilme azmini de bu duygularını almaktadır ki kişinin bu yeteneği onun "manevi iyi oluş düzeyi"ni belirleyemekte, bu yeteneği ile sağladığı "iyi oluş" duygusuna da manevi iyi oluş denilebilmektedir.

Özetle manevi iyi oluş kavramı, bireyin iletişimde bulunduğu maneviyat alanlarından özgün bir "iyi oluş" duygusu üretmesidir. Maneviyatın "iyi oluş"a katkıları, Din psikolojisi çalışmalarında manevi iyi oluş kavramına duyulan ihtiyacı pekiştirmektedir. Manevi iyi oluş, bu katkıların kişiler üzerindeki özgün yansımalarını, olumlu etkilerini tespit edebilmek ve bu "iyi oluş" türlerini ölçebilmek amacıyla yapılan bilimsel araştırmaların kavramsal bir ifadesidir.

İnsanın zihinsel, duygusal, toplumsal, bireysel, fiziksel ve manevi bütün yönleri ile irtibatlandırılan, manevi iyi oluş kavramı, bu niteliği sebebiyle din psikolojisinin pek çok yaklaşımı ve kuramı ile de yakından ilişkilidir. Manevi iyi oluş kavramını tüm bu yaklaşım ve kuramlardan ayrı, müstakil bir şekilde tanımlanmaya çalışmak; kavramın içeriği, kapsamı ve sınırları gereği mümkün gözükmemektedir. Çünkü kavramın irtibatlı olduğu bu yaklaşım ve kuramlar; kimi zaman manevi iyi oluşun sağlayıcıları, kimi zaman bir gereği, kimi zaman da manevi iyi oluşu etkileyen faktörler ya da manevi iyi oluşa sahip olan insanların temel özellikleri olarak değerlendirilmektedir. Manevi iyi oluş kavramını tanımlayabilmek için bu bileşenleri ve sağlayıcıları kavramak ve anlamak gerekmektedir.

1.1.3. Psikolojik İyi Oluş

Manevi iyi oluş kavramı tüm anlatılanlar çerçevesinde birçok kavram ve kuramla ilişkilendirilmiştir. Her ne kadar Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı (Psychological Well-Being) ile manevi iyi oluş kavramı aynı anlamlarda kullanılmasa da hayatın bütününü

kapsayan manevi iyi oluş kavramı, psikolojik iyi oluş kuramı ile de yakından ilişki içerisindedir. Bu konuda Unterrainer ve arkadaşlarının (2010), manevi iyi oluşun kişilik ve psikolojik iyi oluş ile aralarındaki ilişkiyi inceleyen ayrıntılı bir çalışması bulunmaktadır (192–197). Bu çalışmaya göre Ryff (1989)'in psikolojik iyi oluşun anlamı üzerine yaptığı araştırmanın bazı boyutları manevi iyi oluş kapsamı içerisinde değerlendirilebilmektedir; ancak manevi iyi oluş kavramının kapsamını tam olarak karşılayamamaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluş kuramının 6 boyutu içerisinde manevi iyi oluşun "aşkın olan ile kurulan iletişim" boyutu bulunmamaktadır. Ryff, psikolojik iyi oluş kuramını 6 boyutta temellendirmiştir. Bu boyutlar;

1. "Kişinin kendisini kabul etmesi,
2. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler içinde olması,
3. Özgün ve özerk düşünüp davranabilmesi,
4. Hayatta bir amacının olması,
5. Kendisini geliştirmesi,
6. Çevresini düzenleyebilmesi"dir.

Ryff'a göre psikolojik iyi oluş, hayatın tüm bu alanlarında etkin bir şekilde gayret göstermekle elde edilen bir iyi oluş halidir (Ryff, 1989: 1069).

Psikolojik iyi oluşun temel yapısını dile getirmek söz konusu olduğunda, tartışmalar neredeyse her zaman olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam doyumu arasındaki ayrım etrafında toplanmaktadır (Diener ve Emmons, 1985: 1105). Ryff'ın yukarda ileri sürdüğü psikolojik iyi oluşun boyutları bu bağlamda olumlu ve olumsuz duygulanımdan yani kişinin kendisini iyi ya da kötü hissetmesinden daha öte bir iyilik halini ifade etmektedir ki bu iyilik hali, manevi iyi oluşa daha yakın ve manevi iyi oluşun bileşenleri arasına girebilecek bir iyilik hali olarak değerlendirilebilmektedir.

Psikolojik iyi oluşu, psikolojik sorunların çözümü için kullanılması gereken ve sürekli genişleyen bir standartlar kaynağı ya da bir esenlik kaynağı olarak görmek de

mümkündür. Bu kaynağın içinde; canlılığı sağlayan yol gösterici ideallerin, pozitif yönelimlerin, değerlerin de olması (Ryff, 1989: 1079,1080), psikolojik iyi oluş kuramının, manevi iyi oluşu destekleyen bir kuram olduğunu; ancak bire bir manevi iyi oluşla aynı kapsama sahip olmadığını göstermektedir.

1.1.4. Manevi Baş Etme

Manevi iyi oluş kavramının dini de içine alan bir baş etme sürecini içerdiği de gözlemlenmektedir (Pargament, 2005). Baş etme kavramı aslında bireyin yaşamındaki denge ve bütünlüğü koruyabilmesidir (Pargament, 1997). Aynı zamanda dıştan gelen stresli durumlara veya olumsuz olaylara bilinçli bir cevap veya tepki olarak da tanımlanabilmektedir (Özdoğan, 2020:54). İnsanların karşı karşıya kaldıkları zamanlarda üstesinden gelme ve baş etmede zorlandıkları olayı din ya da manevi alan ile ilişkilendirerek çözmeye çalışmaları (Pargament ve Park, 1997) dini ve manevi baş etme olarak ifade edilmektedir. Pargament ve Park (1997), dini ve manevi baş etme ile ilgili görüşlerini açıklarken "*Uzaktan herhangi bir nesne, hatta gökyüzündeki en büyük nesne bile, soluk ve farklılaşmamış görünür. Ancak yaklaştığımızda daha fazla boyut kazanır. Bilim adamları da bir grup olarak dini olgulardan uzaklaştırılmış ve bu konudaki görüşleri genellikle farklılaşmamıştır. Ama dine yaklaştığımızda onun da çok boyutlu olduğunu görürüz. Stresli zamanlarda dinin incelenmesi, bu ele geçmez kuralın somut, girift işleyişine açık bir pencere sunmaktadır.*" ifadelerini kullanmaktadır. Onlara göre acılı durumlarda dine ve maneviyata yönelme, bilişsel yeniden yapılandırmaya katkı sağlamaktadır.

Dini ve manevi baş etme olumlu ve olumsuz olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Özdoğan (2020), yardımseverlik, işbirliği, manevi destek, manevi bağlanma, arınma, hoşgörü ve bağışlamayı olumlu dini ve manevi baş etme olarak yorumlarken cezalandırıcı dini anlayış, Yaratıcının gücünü sorgulama, manevi memnuniyetsizlik, kişisel yönelimli dini başa çıkma yani sorunu Yaradan'ıyla bağ kurmadan, ondan güç almadan sadece

kendi kendine halletmeye çalışma durumunu da olumsuz dini ve manevi baş etme olarak nitelendirmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda manevi iyi oluş kavramı, olumlu dini ve manevi baş etme kavramlarıyla da ilişki içerisindedir. Çünkü hem manevi iyi oluş kavramının hem de olumlu dini ve manevi baş etme kavramlarının iyi olma yönelimleri, bilişsel ve duyuşsal yapılandırmaları kutsal alanla ilişki kurularak yapılmaktadır.

1.1.5. Öznel İyi Oluş

Mutluluğa ulaşmak, insanlığın en nihai ve evrensel gayelerinden biridir (Larsen ve Eid, 2008: 10). Her ne kadar Schopenhauer, "insanın mutlu olmak için var olduğuna ikna olabildiğini anlaması güçtür" (2010: 10) dese de tarih boyunca filozoflar, mutluluğu insan eylemi için en yüksek iyilik ve nihai bir motivasyon kaynağı olarak ifade etmişlerdir (Diener, 1984: 542). Mutluluk Antik Yunan devrinden beri felsefenin de araştırma alanına girmiş ve o zamandan beri bir çok filozofun üzerinde ısrarla durduğu bir konu olagelmiştir (Akın ve Satıcı, 2011). Bu filozofların başında gelen Aristoteles de mutluluğu, insan eylemleriyle elde edilebilecek tüm iyilerin en yükseği olarak tanımlamaktadır. Ona göre bir insana mutlu diyebilmek için o kişinin, erdeminin ve yaşamının tamına bakmak gerekmektedir (Keyinci, 2017: 1463). Bu doğrultuda mutluluk, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında bir denge olarak da tanımlanabilmektedir (Ryff, 1989: 1069,1070). Bu tanımlamalar, kaynağını aslında biraz da bu kelimenin Yunanca karşılığı olan "eudaimonia" kelimesinin tanımından almaktadır.

Eudaimonia kelimesi, "kişinin gerçek potansiyeli doğrultusunda ve onunla tutarlı davranışlara eşlik eden duygular" olarak tanımlanmaktadır. Aristotales mutluluğu; doğru, erdemli ve kendine uyumlu kişilerle (dostlarla) gerçekleştirilebilen bir etkinlik olarak da tanımlamaktadır. Çünkü iyi kişilerle birlikte yaşamak kişiye erdemini uygulayabilmesi için de olanak tanımaktadır (Keyinci, 2017: 1471). Bu şekilde Aristoteles'in mutluluk tanımı bir "erdem uygulaması" olarak da değerlendirilebilmektedir. Ancak mutluluk, pozitifliğin tek göstergesi olarak algılanmamalıdır. Çünkü "iyi olma hali" (Well-Being)

üzerinde yapılmış pek çok çalışma mevcuttur ve bu çalışmalar, iyi olma halinin; yaşam memnuniyeti, başarılı bir şekilde yaşlanma ve manevi iyi oluş vs. gibi pek çok alternatifinin olduğunu da bizlere göstermektedir (Ryff, 1989: 1070).

Yapılan bu çalışmaların ilk adımları, 1973'te Psychological Abstracts International'ın, "mutluluğu" bir endeks terimi olarak listelemesiyle başlamış ve 1974'te, öznel iyi oluşa (SWB) oy veren çok sayıda makaleyle birlikte, bu konuda "Sosyal Göstergeler Araştırma Dergisi" kurulmuştur (Diener, 1984: 542). Bu şekilde "öznel iyi oluş" kavramı, zamanla yaygınlaşmış ve son zamanlarda üzerinde birçok araştırma yapılan bir kavram haline gelmiştir.

"Mutluluk" kavramı ile birçok yerde birlikte anılan "öznel iyi oluş" kavramının, tek bir yapı olarak değil de olumlu ve olumsuz duygulardan oluşan ayrı bir yapı olarak algılanması, kavramın içeriğinin daha iyi anlaşılması bakımından önemlidir (Diener ve Emmons, 1985: 1105). Çünkü "öznel iyi oluş" anlık bir duygulanımdan daha ziyade, genel bir perspektiften kişinin hayata karşı geliştirdiği olumlu bir intibaı ve duygularını ifade etmektedir. Fromm'a göre de mutluluk ya da öznel iyi oluş olarak ifade edilen iyilik hali, insan hayatının en temel amacıdır ve bu amaca sıkı sıkıya tutunmak erdemli olmaya ve erdemli yaşamaya bağlıdır. Hatta nevrozların bile ahlaki başarısızlıktan kaynaklandığını, nevrotik durumların ahlaki bir çatışmanın özel bir ifadesi olduğunu dile getirmektedir (Yörükân, 1994). Fromm'a göre mutluluk bir ruh hali de değildir. İnsana özgü olan fonksiyonların ve yeteneklerin kullanılmasıyla oluşturulan erdemli etkinliklerdir. Çünkü hiçbir şey yapılmadan elde edilen mutluluk gerçek mutluluk değildir (Fromm, 1994: 37).

Erdem ile mutluluğun ilişkisini en güzel açıklayan filozofların başında ise Spinoza gelmektedir. Spinoza mutluluğu, erdemin bir mükafatı olarak değil de erdemin ta kendisi olarak görmekte ve tanımlamaktadır. Ona göre tutkular dizginlendiği için mutlu olunmaz

aksine mutlu olunduğu için ya da mutluluğun tadına varıldığı için tutkular dizginlenmektedir (Spinoza, 1954).

L. W. Sumner'ın otantik mutluluk görüşü de Spinoza gibi en ciddi zorlukları düzeltmeyi amaçlamaktadır. Sumner da iyi oluşu, refahı, gerçek mutluluk olarak tanımlamaktadır. Ona göre mutluluk, kişinin yaşam koşulları hakkındaki bilgisidir (Haybron, 2008: 24).

Modern Psikoloji ve Doğu bilgeliğinde mutluluğun anlamını araştıran Watts (2019:19-25), mutluluğu, ıslak parmaklarla sabun tutmaya benzetmekte ve aramaya başlandığı anda elden kaçan bir tür deneyim olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamayı, "mutluluk aramakla bulunamazsa o zaman nasıl bulunur?" gibi sorulara cevap arayarak sürdürmektedir. Çünkü bu önermeye göre mutluluğa sahip olan bireyler mutluluğu aramazlar; ona sahip olmayanlar da ararlar ama bulamazlar. Bu bağlamda Watts kadim dinlerin ve modern psikolojinin önerilerinden bahsetmektedir. Bu önerilere göre mutluluk, bireyin etrafındaki olaylarla sarsılmayan bir merkezdir. Bu merkez, dış olaylara bağlı olmayan kendi olduğu için bizzat mutluluk oluşturan, aşırı lütuftan en derin ıstıraba kadar deneyimlenen bir merkez olarak tanılanmaktadır.

Watts (2019: 5-6)'a göre mutluluk, eylemle ulaşılabilen bir sonuç değil, bilgiyle farkına varılan bir olgudur. Eylem sadece onu ifade etmek içindir, kazanmak için değildir. Watts (2019: 11), insanın şimdi içinde bulunduğu haldeki bir şeyi kavradığında bilebileceği en büyük mutluluğu yaratabileceğini iddia etmektedir. Watts'a göre de gerçek mutluluk, Aristoteles'in tanımladığı gibi insanın hakiki sonu ya da kaderidir. Yani ona göre mutluluk Tanrı ile bir olmak ya da onunla uyum içinde olmaktır.

Özdoğan (2006) ise mutluluğu, insanın kendisini adayabileceği en büyük devrim olarak tanımlamaktadır. Ona göre "olmak" la "sahip olmak" kavramları birbirleriyle karıştırılan mefhumlardır ve "mutlu olmak" eylemi, gerçek manada "olmak" eyleminin gerçekleştirilmesi ile elde edilir.

"Öznel iyi oluş" kavramı ile ilgili geliştirilen literatür de bu doğrultuda insanların, hem bilişsel yargılarını hem de duygusal tepkilerini ve bununla birlikte yaşamlarını nasıl ve neden olumlu şekillerde deneyimledikleriyle ilgilenmektedir. Bu nedenle mutluluk ya da öznel iyi oluş kavramı; "tatmin", "moral" ve "olumlu duygulanım" gibi farklı terimlerin kullanıldığı çalışmaları da kapsamaktadır. Bu bağlamada öznel iyi oluşun tanımını üç kategoride ve üç kavram şemsiyesi altında toplamak mümkündür. Bu kategorinin ilki "erdem, iyilik ve kutsallık" gibi kavramlardan, ikincisi; memnuniyet, refah, pozitif düşünme gibi kavramlardan, üçüncüsü de, kişinin yaşamının tüm yönleriyle ilgili genel bir değerlendirmeyi içermektedir. Yani belli bir alan içindeki duygulanım ya da doygunluk duygusundan daha çok, kişinin yaşamının bütünleşik bir yargısına dayanmaktadır (Diener, 1984: 542-544).

Mutluluk ile ilgili bazı kuramlar da insanların bulundukları bölgeye göre geliştirdikleri benlik kuramları ile ilintili olarak şekil almıştır. Bu bağlamda mutlulukla ilgili batılı kuramlar, Markus ve Kitayama (1991)'nın geliştirdiği "bağımsız benlik kurgusu" (independent self construal)'na göre şekillenmiş ve bireyin mutluluğunun da bireyin bağımsızlığına ve kültürel yaklaşımlarına göre sağlanacağını ifade etmiştir. Ancak mutlulukla ilgili Doğu kültüründen gelen kuramlar ise bu durumun tam tersine "karşılıklı bağımlı benlik kurgusu" (interdependent self construal)'na göre şekillenmiş ve bireyin mutluluğunun da başkalarıyla bir olma, aile bağlarına önem verme ve bağlı olma gibi önemli kültürel amaçlarla belirlenebileceğini öne sürmüştür (Markus ve Kitayama, 1911: 224).

İslam kültür ve geleneğinine göre de mutluluk, çok geniş bir arka plana ve teorik bir alt yapıya sahiptir. İslam düşünce ve inanç sisteminin "Allah iki cihan saadeti versin", Allah iki dünyada da mutlu mesut etsin" gibi dualara da yansıyan düşünce geleneği, mutluluğun hem bu dünyada hem de ahiret hayatında nasıl temin edileceğine yönelik öneri, tavsiye ve yöntemler sunmaktadır. Bu yöntemlerin aynı zamanda uygulamalı ve iyi

hissetmeye yardımcı bir niteliği olduğunu söylemek de mümkündür (Arvas, 2017: 124). Haris el Muhasibi (2020)' nin "er-Riâye"si, Fahrettin er Razi (2021)' nin "et-Tıbbu'r Rûhâni" si, Farabi (2018)' nin "Mutluluğun Kazanılması", İbn-i Sina (2011)' nın "Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil"i, Gazali (2021)' nin "Kimyayı Saadet"i, Kindi (2022)' nin "Üzüntüden Kurtulma Yolları", İsfahâni (2022)' nin "Mutluluğun Kazanılması", İbn-i Miskeveyh (2022)'in "Mutluluk Mertebelerinin Düzenlenmesi ve Bilimlerin Konumları"ı ve Mevlana (2015) 'nın "Mesnevi"si, İslam kültür ve geleneğinin mutluluğa yönelik; uygulamalı, teorik ve terapötik alt yapısına örnek olarak gösterilebilmektedir.

Mutluluk ile ilgili yapılan empirik araştırmalar, mutluluğun elde edilme yollarını üç ana yönelim şekli ile açıklamaktadır (Anić ve Tončić, 2013: 136). Bu yönelimler; "Haz Odaklı Mutluluk Yönelimi", "Anlam Odaklı Mutluluk Yönelimi" ve "Meşguliyet Odaklı Mutluluk Yönelimleri"dir (Akın ve Özkaya, 2015: 38).

Hazza dayalı mutluluk yöneliminin temelini hedonizm oluşturmaktadır. Diğer bir değişle "iyi oluşun" haz ve mutluluktan oluştuğunu yansıtan ilk görüş, hedonizm olarak adlandırılmaktadır (Anić ve Tončić, 2013: 136).

Hazcılık ya da zevkçilik (Hedonizm) olarak tanımlanan bu kavramlarda; zevk hem gerçekler hem de kurallar bakımından, insanın hareketlerini yönlendiren bir ilke olarak ifade edilmektedir. Aristippos, zevkçilik kuramının ilk temsilcilerindendir ve hayatın amacının, zevke ulaşmak ve acıdan kaçınmak olduğuna inanmaktadır. Ona göre bu amaç aynı zamanda erdemin de bir kriteridir. Aristippos, zevk kavramından bahsederken, o an için duyulan zevki ve hazzı kastetmektedir (Fromm, 1994: 204). Bu anlamda Aristippos, haz odaklı mutluluk yönelimini benimseyen kişilerin de başında gelmektedir.

Haz odaklı mutluluk yönelimini benimseyen kişiler de aynı Aristippos gibi yaşam doyumlarını, öznel ve psikolojik iyi oluşlarını, kendilerine mutluluk veren ve anlık mutlu olmalarını sağlayan aktivitelere yönelerek sağlamaya çalışmaktadırlar (Akın ve Özkaya,

2015: 40) Haz odaklı bir yaşamda olumlu deneyimlerin en üst düzeye, acı veren deneyimlerin de en aza indirgenmesi amaçlanmaktadır. Hazza yönelme eğiliminin ardında daha çok dışsal hedefler bulunmaktadır (Anić ve Tončić, 2013: 137). Çünkü hazcılık olarak da ifade edilebilen "Hedonism"; hayattan keyif alma ve kendine yönelme (bireysel keyif alanlarına yönelme) gibi ifadelerle de tanımlanabildiği (Özdemir ve Koruklu, 2011: 194) için bireyin kendisini gerçekleştirmesi, evrensel değerler uğruna mücadele etmesi gibi içsel hedeflerden daha ziyade kendisine keyif verebilecek dışsal hedeflerle elde edilebilmektedir. Bu hedeflerin yönelimi, kişinin bireyselliğini ve menfaatini önceledi̇ği için her ne kadar ilk anda kişiyi mutlu ediyor gibi görünse de toplum menfaatini ve vicdan gibi içsel adaleti desteklemediği için kişiyi zamanla hoşnutsuzluğa, sıkıntıya ve çıkmaza sevk edebilmektedir.

Aristippos'un ve onun gibi düşünen kimselerin yani haz odaklı mutluluk yönelimini benimseyen kişilerin, dayandıkları bu ilke, tümüyle sübjektif bir değer taşımasından ötürü eleştirilmekte ve ortaya çıkan bu soruna bir çözüm önerisi getirilememektedir (Fromm, 1994: 204).

Zevk ile ilgili kavramlara objektif bir kriter geliştiren ilk isim ise Epikuros'tur. Epikuros, "gerçek zevk" i, ruh huzuru ve korkunun bulunmayışı olarak tanımlamış ve bu iki kriterin sağlanabilmesi için de "ölçülülük, adalet, cesaret ve dostluk" gibi erdemlerle tutarlı olmanın gerekliliğine vurgu yapmıştır. Ona göre sübjektif ve objektif kriterlerin birbirleri ile uyumlu olması gerekmektedir (Fromm, 1994: 205). Epikür; saf hazzı, gerçek zevki, yaşamın en büyük, en yüce amacı olarak görmektedir. Çünkü ona göre bu haz, acıdan uzaklaşma ve ruhun huzuru anlamlarına gelmektedir. Ona göre hazzı yaşamak, ihtirasları tatmin etmek demek değildir. İhtirasları tatmin etme yoluyla elde edilen bir doyum yaşam amacı olarak nitelendirilememekte ancak bir arzunun varoluşu, onun tatmin edilmesi hakkını da doğurmaktadır (Fromm, 2003: 23). Çünkü tatmin ve zevk duygusunun azalması yoluyla yaşam yeteneğinin de azalması demek olan "Anhedoni",

olumluyu değersizleştirme eğilimi gösterdiğinde, her türlü anlamlı etkinlik bile değer kaybetmekteye başlamaktadır (Burns, 2005: 112).

Platon, Aristoteles, Spinoza ve Spencer'ın da "zevk" hakkında olumlu manada ortak görüşlerinin olduğu ifade edilmektedir. Onlara göre de öznel bir zevk yaşantısı, kendi başına bir değer ölçüsü olarak kabul edilmemektedir. Mutluluk ile iyilik birbirlerine bağlı ve birbirlerini gerektiren şeylerdir. Bu anlamda, zevk duygusunun değerlendirilmesinin sağlanması için objektif bir kritere ihtiyaç duyulmaktadır. Platon bu zevk kriterinden bahsederken "iyi insana" na, Aristoteles, "insan fonksiyonu"na, Spinoza, "kendi güçlerini kullanarak insanın kendi tabiatının gerçekleştirmesine" Spencer da "insanın biyolojik ve sosyal gelişimine" dikkatleri çekmiştir. Psikanaliz ise zevk ilkesini temel alan, kişiye özgü bir tatmin duygusunun tek başına ele alındığında aldatıcı olduğunu ve geçerli bir değer ölçüsü olamayacağını doğrulamaktadır (Fromm, 1994: 209).

Tüm bu anlatılanlardan sonra insanoğlunun zevk ilkesine ve haz duygusuna karşı geliştirdiği olumsuz yaklaşımların altında genellikle salt sübjektif bir tatmin duygusunun yer aldığı söylenebilmektedir. Ancak insanoğlu hiçbir zaman salt-sübjektif zevk yaşantısı ile aradığı gerçek mutluluğa ulaşamamakta ve hem düşünsel hem de manevi olarak arayışını sürdürmektedir. Bu arayışın sadece lezzet ve zevk almak için olduğunu söylemek ise insana karşı yapılan büyük bir haksızlığı beraberinde getirmektedir. Çünkü insanın özü aslında saf ve temiz olduğu için saf güzelliğe ve doğru, faydalı lezzetlere meyli de bulunmaktadır. Çünkü insan işlerini güzel ve iyi yaptığı zaman gerçekten insan olabilme değerini hissedebilmekte ve güzel yapılan işler de yerine göre birer haz ve zevk kaynağı olabilmektedir. Hatta işini güzel yapan insanlar takdire şayan insanlar olarak da nitelendirilmektedir. Güzellik, lezzete ya da zevke sebep oluyor diye insanı suçlamak ne derece yanlış ise zevk ve hazzı bütünüyle kötülemek de o derece yanlış kabul edilmelidir. Bu bakış açısı ile bakıldığında; zevki kötüleyen bilincin aynı zaman da güzelliği ve insan

olabilmenin gerçek değerini de kaybeden bir bilinç olduğunu söylemek mümkündür. İşlerin, sorumlulukların insana ağır gelmesinin bile bu bilinçten kaynaklandığını söylemek mümkündür . Çünkü insan işini severek ve lezzet alarak yaptığında, o işlerin ağırlığını da hissetmemekte ve belki de bir akış hali ile sorumluluklarını yerine getirebilmektedir. Lezzetleri doğru ve faydalı hale getirmek ve bu anlamda bir zevk arayışında olmak, insanı hem mutluluğa hem de manevi iyi oluşa ulaştırabilecek muteber bir yol olarak kabul edilebilmektedir.

Anlama dayalı mutluluk yönelimiyle ilgi ilk ifadelere, Aristoteles'in "eudaimonia" kavramı çerçevesinde yaptığı açıklamalarda rastlanılmaktadır. Aristo'ya göre bireyin kendi gerçek benliğini tanıyarak potansiyelini gerçekleştirmesi ve anlamlı bulduğu bir amaç için çabalaması, erdemli değerler uğruna mücadele etmesi yaşamına mutluluk katacak en önemli eylemlerdir. Onun "eudaimonia" olarak ifade ettiği eylem aslında doğru eylemin bir parçasıdır. Bedensel zevkten daha ziyade doğru aktivitelerle elde edilen, asil bir amacı da bünyesinde barındırmaktadır (Seligman, 2002: 41).

Anlama dayalı mutluluk yönelimi, aynı zamanda yaşamının en temel ve birincil güdüsüdür. Dışsal hedeflerden daha ziyade içsel hedeflerle beslenmektedir (Anić ve Tončić, 2013: 138). Anlam arayışı, insani olarak kişinin kendisini gerçekleştirebileceği, insanı daha iyi bir hayata taşıyan bir yön duygusu gibi de algılanabilmektedir. (Türer, 2015: 195)

İnsanlık durumunu bilgece ele alan Avusturyalı ünlü psikiyatr Viktor E. Frankl'ın kurmuş olduğu "logaterapi" kuramı da "anlam bulma" üzerine kurulmuş olan ve anlam yoluyla iyi oluşu sağlamayı amaçlayan bir kuramdır.

Dr. E. Frankl ile bir kurama dönüşen anlama dayalı mutluluk yönelimi aslında insanların aktif ve amaç yönelimli oldukları varsayımına dayanmaktadır. İnsanoğlu, anlamı olduğuna inandığı şey her ne ise onu gerçekleştirmek için aktif bir şekilde çaba sarf etmektedir. İnsanın anlam arayışı, kişinin kendi amaçlarına veya bizzat anlamlı

bulduğu hedeflere yönelik olarak ilerledikleri yolları bir araya getirmektedir. Bu sebeple anlam arayışı dinamik bir eylemdir; ortaya çıkarma, muhafaza etme, önemli hedef ve değerleri yeniden oluşturma çabalarını içeren bir süreci gerektirmektedir (Pargament, 2005: 281-282). Bu sebeple de mutluluk yönelimlerinin bir parçası olmuştur. Hazcılığın aksine kişnin kendinden daha büyük bir varlık veya gaye uğruna adalet, insanlık, aile ya da topluma katkıda bulunarak mutlu olmasını sağlamaktadır (Seligman, 2002: 41).

Meşguliyete dayalı mutluluk yönelimi diğer bir ifade ile "Akış" teorisi ilk defa Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1975 yılında ortaya çıkarılmış bir teoridir (Özkara ve Özmen, 2016: 71).

Kişinin yapılan işe tam anlamı ile yoğunlaşmasını ifade eden, 'akış' halini (flow state) temel almaktadır (Csikszentmihalyi, 1990: 75).

Bu deneyimi yaşayan kişilerin yaşam enerjileri sürekli yüksektir ve bu kişiler, yaptıkları işlerden sürekli lezzet almaktadır (Csikszentmihalyi, 2020: 30).

Bu teoriye göre, varoluşsal sancı olarak ifade edilen rahatsızlık hissi insanın iç düzeninin eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2020: 32-37). İnsanların zihinleri uyumlu bir biçimde (akış hali ile) düzenlendiğinde insanlar yaptıkları şeyi severek ve zevk alarak yapmaya başlamaktadır. Bu nedenle işleri ve sosyal ilişkileri akış üreten aktivitelere dönüştürebilmek, yaşam memnuniyetinin manevi iyi oluşun ve dolayısıyla da mutluluğun vazgeçilmez bir sağlayıcısıdır.

1.1.6. Yaşam Doyumu

Amerika Psikoloji Derneği, yaşam doyumu kavramını; bir kişinin hayatını zengin, anlamlı, dolu dolu veya kaliteli bulma derecesi" olarak tanımlamıştır. (Dictionary of American Psychological Association, 2022)

Yaşam doyumu kavramı, ilk kez Neugarten tarafından ortaya atılan ve literatüre geçen bir kavramdır. Neugarten, teorik olarak ölçülmesi mümkün olmayan bir memnuniyeti, gizil değişkenler aracılığı ile ölçek ve anketler kullanarak ölçmeyi başarmış

ve yaşam doyumu ölçeği, geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak ilk kez 1961 yılında bu şekilde geliştirilmiştir (Elmståhl, Berglund, Fagerström ve Ekström, 2020: 2031). Bu ölçekte bireyin kendi referanslarına atıflarda bulunularak, istenen ve elde edilen amaçlar arasında jest, empati, çözülme, cesaret ve uyum gibi faktörlerin belirlenmesi sağlanmış ve bu şekilde bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ampirik yollar ile tespit edilmiştir. Daha sonra bu çalışma birçok araştırmacıya da yol göstermiştir. Çeşitli normatif gruplara kıyasla bir kişinin yaşam memnuniyetinin bir indeksini sağlamak için çok sayıda standartlaştırılmış ölçü geliştirilmiştir.

Neugarten'ın araştırmasına ve ondan sonraki araştırmacıların çalışmalarına bakıldığında "Yaşam Doyumu" kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalar genel itibari ile şu şekildedir; "Yaşam doyumu, insanın ne istediğiyle (beklentileriyle), neye sahip olduğunun (elinde olanların) karşılaştırılması neticesinde elde edilen bir durum ya da bir sonuçtur." (Deniz, Arslan, Özyeşil ve, İzmirli, 2012: 430; Özer ve Karabulut, 2003: 73; Vara, 1999: 22).

Yaşam doyumu kavramı, insanın tüm hayatını ve bu hayatın tüm boyutlarını kapsamaktadır. Genel olarak yaşam doyumu kavramına bakıldığında bu kavram ile ilgili tanımlamaların üç kategoride toplandığı gözlemlenmektedir. Bu kategoriler sırasıyla;

1. Yaşam doyumu kavramının; iyi oluş, kutsallık, erdem gibi dış bir ölçütle tanımlanması,
2. Yaşam doyumu kavramının; mutluluk ve gündelik hayatın akışı üzerine açıklanması yani günlük ilişkilerde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması şeklinde tanımlanması,
3. Yaşam doyumu kavramının; insanların hayatlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusunun temel alınarak, bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili yargılarını etkileyen faktörler ile tanımlanması (Özer ve Karabulut, 2003: 73; Vara, 1999: 18) şeklindedir. Bu kategorilerin manevi iyi

oluş kavramı ile olan anlamsal yakınlığı da bu araştırma açısından dikkat çekicidir.

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu, bir bütün olarak hayatın kalitesi, pozitif gelişimin bir derecesi olarak tanımlamaktadır. Ona göre yaşam doyumunun belirleyicileri; yaşamdaki değişimler, yaşam olaylarının gidişatı, tecrübenin işlevi ve gelişimin içsel olarak ilerlemesidir (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012: 431).

Yaşam doyumu ve mutluluk kavramları arasında da ifade ettikleri anlam bakımından bir ilişki kurulmuştur. Bu iki kavram birbirlerine çok yakın kavramlar oldukları için birçok çalışmada da aynı anlamda kullanılmıştır (Vara, 1999: 17-19). Ancak mutluluğun hem duyuşsal hem de bilişsel bileşenleri bulunmaktadır. Mutluluğun duyuşsal bilişenleri, olumlu ve olumsuz bileşenlerden oluşabilmektedir. Yaşam doyumu ise bu duyuşsal bileşenlerin, kişi tarafından değerlendirilmesi ile ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Örneğin, bireyler yüksek düzeyde olumlu duygulara ve düşük düzeyde hoşa gitmeyen duygulara sahip ise bu kişiler, mutlu kişiler olarak tanımlanabilmektedir. Yüksek ve eşit derecede olumlu ve olumsuz duygusal salınıma sahip kişiler de duygusal kişiler olarak tanımlanabilmektedir. Ancak nadiren olumlu duygulara ve sıklıkla olumsuz duygulara sahip olan kişilerin kimi zaman yaşam doyumları yüksek olabilmekte veya tam tersi durumlarda yani sıklıkla olumlu duygulara ve nadiren olumsuz duygulara sahip olan kişilerin yaşam doyumları da düşük düzeyde olabilmektedir (Arthaud-Day, Rode, Mooney ve Near, 2005: 445–476). Yaşam doyumu bu anlamda mutluluğun duyuşsal bileşenlerini, bilişsel bileşenlerle değerlendirmek, anlamlandırmak ve yorumlamaktır.

Olumlu ve olumsuz duygulanım, uzun vadede ve hem bireyler hem de gruplar üzerinde değişiklik gösterebilmektedir ancak "setpoint" olarak ifade edilen ayar noktasını kaderimiz olarak ifade etmek de doğru değildir (Diener, 2008: 496). Çünkü mutluluğun

duyuşsal bileşenlerini, bilişsel bileşenlerle değerlendirmek büyük bir oranla kişilerin kendilerinin belirleyebileceği bir iyi oluş algısıdır.

Yaşam doyumu kavramı zaman zaman hedonizmle ilişkilendirilerek de açıklanmaktadır. Yaşam doyumunun mutluluk ya da öznel iyi oluş bileşenlerinin arasında bulunan hedonizmle de bir ilişkisi vardır ancak hedonizmden daha çok kişiyi tatmin etmektedir. Çünkü yaşam doyumu, kişinin yaşamı hakkında bütünsel anlamda tatmin edici bilişsel bir yargıyı içermektedir. Bazı araştırmacılar bu yargıyı temel bir ihtiyaç olarak da görebilmektedir. Bu ihtiyaç, aynı zamanda öznel ve manevi iyi oluşun genel yapısı içerisinde var olan bir özelliktir. Kişiler kimi zaman çok fazla olumsuz duygulanım içerisindeyken bile öznel ve manevi iyi oluşun bu özelliğinden hareketle kendilerini iyi hissedebilmektedir. Örneğin açlıktan ölmek üzere olan bir sanatçı yine de yaşamını tatmin edici ve değerli olarak görebilmekte ve kendisini değerli hissedebilmektedir. Çünkü öznel ve manevi iyi oluş, duyuşsal deneyimlerin yanında bilişsel deneyimlere de atıfta bulunmaktadır ve bilişsel deneyimler ile elde edilen yargılar, öz bildirimler olarak değerlendirilmekte ve bu sebeple de vazgeçilmez olarak nitelendirilmektedir (Larsen ve Eid, 2008: 4).

Yaşam doyumu aynı zamanda özerklik duygusu ile de ilişki içerisindedir (Larsen ve Eid, 2008: 9). Bu bağlamda L. W. Sumner da "iyi oluşu", gerçek mutluluk olarak tanımlamaktadır. Ona göre "mutluluk" hem kişinin yaşam koşulları hakkında bilgi sahibidir hem de özerktir. Mutluluk, kişinin gerçekten kendisine ait olan değerleri yansıtması anlamına da gelmektedir (Haybron, 2008: 24). Bu bağlamda mutluluk ve yaşam doyumu, kişinin kendi tepkilerini hayata yansıtması kök fikri üzerinde birleşmektedir.

Yaşam Doyumu kavramı, İslam geleneğinde ve Kuran'ı Kerimde de "itmi'nân" kelimesi ile ifade edilmektedir. (**اِطْمِئْنَان**) kelimesi Arapça bir kelime olup **"**tatmin etmek, teskin etmek, içini rahatlatmak, mutmain etmek, güvenini tazelemek) anlamlarına gelen

(اِطْمَأَنَّ) kök fiilinden türemiştir. "İtmi'nân" kelimesi bu kökten türemekte ve "sakin, emin olmak, yüreği rahat etmek, mutmain olmak" anlamlarına gelmektedir. Bu fiilin sahibi olan (مُطْمَئِن) "mutmain" kelimesi ise "gönlü rahat, rahatlık içinde olan, huzurlu olan, sakin, kaygısız, kararlı, sakin, üzüntüsüz, tatminkâr, tatmin edici, mutmain" anlamlarına gelmektedir (Almaany Sözlük, 2021). Kuran'ı Kerimde bu kelime Fecr Suresi 27. Ayette geçmektedir. Ayetin anlamı; "Ey huzura kavuşmuş insan!" şeklindedir. Nefs-i mutmainne diye ifade edilen bu insan modelinde kişi, artık iç çatışmalarından uzaklaşmış, yatışmış ve artık o kişinin sıkıntıları son bulmuştur. O artık Yaradan'la, başkalarıyla ve kendi benliği ile barışıktır; dolayısıyla huzur ve itmi'nan içerisindedir (Karaman, Çağırıcı, Dönmez ve Gümüş, 2020).

Kuran'ı Kerim'in ve İslam geleneğinin "itmi'nân" kavramı da bilim adamlarının "Yaşam doyumu" kavramındaki tanımlamaları gibi duyuşsal bileşenlerin, kişi tarafından değerlendirilmesi ile ortaya çıkan bilişsel bir değerlendirme ve tatminkâr bir karar olarak değerlendirilebilmektedir.

1.2. Manevi İyi Oluş ile İlgili Yaklaşımlar ve Kuramlar

Manevi iyi oluş, hayatın bütün boyutları ile iletişim içerisinde olmayı gerektirdiği için kapsamı oldukça geniş bir kavramdır. Teorik araştırmalara göre manevi iyi oluşun özelliklerine ve temel unsurlarına bakıldığında; psikolojinin, dinin ve bu iki disiplin arasında çalışma gösteren din psikolojisinin pek çok yaklaşım ve kuramının, manevi iyi oluşun kuramsal temellerini oluşturduğu gözlemlenmektedir (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, ve Saunders, 1988: 10-12).

Özellikle Fisher'ın manevi iyi oluşu tanımlarken kurguladığı "ilerleyici sinerjizm" teorisi manevi iyi oluşun kuramsal temellerini göstermesi açısından oldukça önemlidir.

Bu sinerjizme göre bireyin kişisel alanındaki; anlam, amaç, değerler, öz-değer arayışı (öz şefkati) ve öz farkındalık gibi unsurlar, toplumsal alanındaki; ahlakı, dini, benliği, derin kişisel ilişkileri, sevgiyi ve bağışlama gücünü; bu alandaki etkileşim, çevresel alandaki ilgiyi, doğa ve tabiat ile kurulan bağı, huşu ve merak duygusunu ve bu alandaki etkileşim de evrensel alandaki aşkın olan kozmik güç ile yani Yaradan ile olan sonsuz alakayı etkilemekte, geliştirmekte ve hatta inşa etmektedir (1998: 28). Bu sinerji doğru kurulamadığında ise kişilerin manevi bütünlükleri ve manevi iyi oluşları sağlanamamakta ve bunun sonucunda da insanlar psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya başlamaktadır.

Bu bölümde manevi iyi oluşu inşa eden bu geniş sinerjik alt yapıya yani manevi iyi oluşu destekleyen yaklaşım ve kuramlara yer verilmektedir. Bu yaklaşım ve kuramlar; kimi zaman manevi iyi oluşun sağlayıcıları, kimi zaman bir gereği, kimi zaman da manevi iyi oluşu etkileyen faktörler ya da manevi iyi oluşa sahip olan insanların temel özellikleri olarak değerlendirilmektedir.

1.2.1. Bilgece Farkındalık Yaklaşımı

Manevi iyi oluşu inşa eden, onun geniş sinerjik alt yapısını sağlayan ve destekleyen yaklaşım ve kuramların başında "Bilgece Farkındalık" yaklaşımı gelmektedir.

Bilgece Farkındalık, literatürde pek çok kavram ile ifade edilmektedir. Literatürde "Mindfulness" olarak ifade edilen bu kavram, Türkçe'ye "Bilinçli Farkındalık" (Özyeşil, 2011: 6,12,14) ya da "Bilgece Farkındalık" (Şahin ve Yeniçeri, 2015: 48-64) olarak tercüme edilmiştir.

Bilgece farkındalığın işlevsel olarak net tanımı; şu âna bilinçli olarak dikkati vermek, ortaya çıkan ânın yargısız olarak farkına varmak ve o ânı deneyimlemektir (Kabat-Zinn, 2003: 145).

Daha kapsamlı bir tanımla, "Bilgece Farkındalık"; kişinin, bilinçli ve amaçlı bir şekilde zihninde, duygularında, bedeninde ve etrafında neler olup bittiğini gözlemleyebilmesi, fark edebilmesi ve sonucunda ortaya çıkan neticeyi yargılanmadan ve anlayışla kabul edebilmesidir (Şahin ve Yeniçeri, 2015:49).

İnsanlar normal zamanlarında kendi zihinlerinin tepkilerine, alışkanlıklarına, korkularına ve arzularına nadiren tarafsız bakabilmektedir. Ancak zaman zaman herkesin kendisine kim olduğunu hatırlatmaya ihtiyacı vardır. Bu iç gözlem yapılmadığında, bütün işlerin momentumu devreye girmekte ve bu durum da o kişinin neredeyse robotmuş gibi kendi gündeminden ziyade başka bir gündemi yaşamasına sebep olabilmektedir (Kabat-Zinn, 2009: 60). Bu sebeple içe bakış yöntemi öznelliğin özünün yani "ben"in farkındalıkla özdeş olduğu gerçeğini de açığa çıkarmaktadır (Deikman, 2007: 355).

İşte bu anlamda bilgece farkındalık (mindfulness) yaklaşımı, dikkatin an be an yaşananlara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin takip edilmesini gerektiren bir zihin ve beden pratiği olarak geliştirilmiştir. Yani hem farkındalığı hem de bilinçlilik halini içeren bu kavram; şimdiki ana odaklanmayı, yargısızlığı ve kabulü temel alan derin bir

farkındalık ve bilinçlilik hali olarak da tanımlanabilmektedir. Bilgece Farkındalık halinde olan bir kişi, dikkatinin an itibari ile nereye yöneldiğini ve zihninin o an ne ile meşgul olduğunu gözlemlemektedir. Diğer bir deyişle kişi bu halde, bilincinin bilincindedir ve bu hali yargısız bir şekilde kabul etmektedir (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016: 1321). Bu yönetim konusunu Mevlana Celaleddin Rumi şöyle dile getirmektedir. "Sufi vaktin oğlu (ibnu'l vakt) tir. Fakat aynı anda vakitten de halden de müstağnidir. Haller onun azim ve görüşüne bağlı ve onun mesihce can verişleriyle dirilir (Rûmi, 2015: 355).

Kişinin o anda verebileceği tepkileri seçebilmesi ve daha çok olasılık ya da alternatif gözlemleyebilmesi ancak bütün dikkatiyle o anda olabilmeyi başardığında mümkün olabilmektedir. Bu şekilde yaşanılan anda bireyin bütün dikkatiyle olabilmesi, onun tüm iyi oluşları için yani manevi, psikolojik ve öznel anlamda bütün iyi oluşları için büyük bir öneme sahiptir (Brown ve Ryan, 2003: 822-848).

Bilgece farkındalık bu anlamda olumlu değişimin gizil ve en temel süreçlerinden biri olarak kabul edilmekte (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010: 41,43,51) ve aynı zamanda manevi iyi oluşun da bu doğrultuda ilk ve en önemli basamağını oluşturmaktadır.

"Bilgece Farkındalık", uygulamalarının, hem deneyimlenen durumsal bir yaşantının farkındalığı hem de geliştirilebilen bir beceri olabilmesi özelliği (Şahin ve Yeniçeri, 2015:49), onun manevi iyi oluşu sağlamadaki etkin rolünü de gözler önüne sermektedir.

Farkındalığı bu anlamda pedagojik bir değer olarak görüp, bu değerin kazandırılmasının aslında temel bir ihtiyaç olduğunu ifade edenler de bulunmaktadır (Yakar, 2014: 105).

Brown ve Ryan (2003), tüm insanların az ya da çok bir şekilde bilinçli farkındalık özelliğine sahip olduğunu dile getirmektedir. Bu sebeple "Mindfulness" uygulamaları aslında kaynağını Asya kökenli meditasyon uygulamalarından alsa da birçok kültürde

farklı şekillerde de olsa öz itibari bulunmaktadır (822-848). Hatta Bilgece Farkındalığın aslında evrensel bir insan kabiliyeti olduğu da ifade edilmektedir (Germer, 2009:83-86).

1.2.2. Öz Şefkat Yaklaşımı

Manevi iyi oluşun sinerjik etkisini devam ettiren ve bu anlamda manevi iyi oluşu sağlayan diğer bir yönelim ve yaklaşım ise "*sevgi ve öz şefkat yaklaşımı*"dır.

Mevlâna ve Kierkegaard; inanma halini varlığa karşı derin ve içten bir sevgi duymak olarak ifade etmektedir. Onlara göre Tanrı'dan insana, insandan Tanrı'ya gelen, Tanrı'dan yine insana dönen ve sonrasında da aşamalı olarak insandan insana, tüm varlığa, tüm evrene doğru yayılan bir sevgi sarmalı vardır. Bu bağlamda insan ve Tanrı arasındaki ilişki, rasyonel bir zeminden öte, bir gönül ilişkisine dayanmaktadır (Taşdelen, 2013:717). Bu sebeple sevgi, manevi yönelimde aşkın boyutla kurulacak iletişimin ve sonrasında da diğer bütün varlıklarla kurulan iletişimin temelini, kaynağını ve niteliğini oluşturmaktadır.

Sevginin ontolojik boyutu ve Yaradan ile insanın sevme fiilinde paydaş olması, sevginin iman ile olan ilişkisini ve bireyin manevi iyi oluşunu belirlemedeki rolünü ortaya koymaktadır. Yaratıcı bu anlamda sevgiyi, varlığın (kendi varlığı dâhil olmak üzere bütün varlık âleminin) ortak bir değeri kılmıştır. Kişinin Yaratıcısıyla, kendisi ile ve diğer bütün varlıklarla en derin ve hassas iletişimi sadece sevgi sayesinde mümkün olmaktadır.

Sûfi kaynaklarda sevgi, "ruhların çeşitli yaratıklar arasında bölünmüş olan parçalarının birleşmesi" olarak tanımlanmaktadır (Hazm, 2011: 39). Bu şekilde insanın tekâmülü kendisinden başlamakta ancak bir sevgi ile tamama ermektedir. Bu anlamda kişinin kendisini gerçekleştirme sürecinde ve dolayısıyla da manevi iyi oluşunu temin etmede sevgi yadsınamaz bir değere sahiptir.

Özdoğan (2006:108) sevgiyi insanın kendisinin ve bu duyguyu yönelttiği diğer insanların, manevi gelişimine katkı sağlaması ve bu şekilde benliğini genişletmeye çalışması olarak tanımlamaktadır.

Buradaki benliğini genişletme arzusu ile kast edilen ego tatmini değildir. Çünkü burdaki "benlik" kavramı, "saf ego" olarak ifade edilen, kişiye süreklilik duygusu veren, benliğin "kendi kendisini düşünen yönü" veya "ilahi nefes" (Hicr Suresi /29) olarak ifade edilen, "öz benlik" dir (Özdoğan, 2006: 111).

Sevginin bu anlamda ilk muhatabı kişinin kendisidir. Jung, "sevgiyle tutun ruha; korkuyla, aşağılamayla ve nefretle ruhun gözünün önünden ayrılmasına izin verme" (Novus, 2015: 431) derken de ilk olarak kişinin kendi ruhuna sevgi beslemesi gerektiğine vurgu yapmıştır. Kişi, sevgi eylemleri olan şefkat, nezaket, anlayış ve saygıyı önce kendisine yani kendi saf benliğine gösterebilirse şayet kendi öz benliğine sağladığı bu katkılarla başkalarının manevi gelişimlerine de katkı sağlayabilmektedir. Ancak bu şekilde büyüyüp genişletilen sevgi, insanı Aşkın varlığın yoluna götürmekte ve insanın manevi iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

Kişinin kendisi ile yakınlık kurabilmesi ve sevgi eylemlerini ilk önce kişinin kendisine göstermesi gerekliliğine yönelik bilimsel alt yapı çalışmaları, yani "Öz Şefkatli Farkındalık" fikri, ilk defa 2008 yılında gelişim psikoloğu Dr. Kristin Neff ve Dr. Christopher K. Germer tarafından ortaya atılmış ve inşa edilmeye başlanmıştır (Germer ve Neff, 2019: 11). Öz şefkat yönelimi, kişinin kendi duygusal güvenliğinin sorumluluğunu alabilme ilkesine dayanmaktadır. Duygusal zorluk anlarında kişinin neye ihtiyaç duyduğunu fark etmesi ve o ihtiyacı doğrultusunda hareket etmesi temeline dayanmaktadır (18-20). Öz şefkatin üç temel elementi bulunmaktadır. Bunlar; öz nezaket, ortak insanlık hali ve farkındalıktır (26).

Öz şefkatin diğer amaçlarından biri de kişiye pozitif yönde kendisine güven duyma yetisi kazandırmaktır (Neff, Kirkpatrick, ve Rude, 2007: 140).

Öz şefkat bu anlamda tamamen kişisel bir fayda sağlamamaktadır. Kişinin kendi içinde meydana gelen olumsuz duygularla baş edemeden başkalarına da bu konularda yardımcı olabilmesi mümkün değildir. Bu anlamda kendine şefkat aynı zamanda

başkaları için de şefkat hissedebilmenin temelidir. Bu davranış ve öğreti toplumsal iletişiminin gelişmesine, manevi iyi oluşun artmasına ve dolayısıyla yaşam doyumunun çoğalmasına, bireylerin mutluluk ve manevi yönelimlerinin artmasına da yardımcı olmaktadır (Germer, 2009: 3).

1.2.3. Benlik Algısı Kuramı

Manevi iyi oluş alanları arasındaki ilerleyici sinerjiyi sağlayan bir diğer kuram ise "*benlik algısı*" kuramıdır.

Kişilikle ilgili en önemli kavramlardan biri de şüphesiz ki "benlik"tir. Benlik, bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanılarını ve kendisine dönük değerlendirmelerini içeren bir kavramdır. Bu anlamda bütün kişiliğin merkezini oluşturmaktadır (Karacoşkun, 2007: 74).

Benlik algısı ile ilgili literatüre bakıldığında ilk olarak William James'in "öznel benlik" ve "nesnel benlik" olarak sınıflandırdığı benlik modeli karşımıza çıkmaktadır.

James (1980) göre "Manevi Benlik" (The Spiritual Self), "Sosyal Benlik" (The Social Self), "Maddi Benlik" (The Material Self) ve "Pure Ego" (Saf Ego) olmak üzere dört benlik türü vardır ve bu benlik türleri de iki ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Bu iki ana tür "Bilen Ben" ve "Bilinen Ben" dir (291-292).

James "Saf Ego" dan bahsederken benliğin, kişiye sonsuzluk duygusu veren, emprik olarak incelenemeyen kişinin kendi kendisini düşündüğü kısım ifadelerini kullanmaktadır. Ona göre "Bilen Benlik" olarak ifade edilen "Saf Ego" ancak geleneksel metafizik ruhuyla ifade edilebilmekte ve bilimsel bilgiye, ampirik çalışmalara konu edilememektedir. Çünkü onun nesnel bir varlığı bulunmamaktadır (James, 1980: 291-296; Pomerleau, 2021).

William James'ın benlik algısına bakıldığında bilime konu olan nesnel benliği; fiziki, sosyal ve ruhani benlikler oluşturmaktadır ve bu benlikleri sürekli gözlemleyen, o

benlikler hakkında eleştirel veya yapıcı bir yorum getiren bir üst benlik daha vardır ki bu benlik, varlığı bilime dahi konu olamayacak kadar saf bir bilinç haline sahiptir.

İnsanın benlik algısını oluşturan unsurlardan bir tanesi ve belki de en büyüğü sahip olduğu bu saf ve üst bilinç halidir. Fakat bu üst bilinç halini Freud'un geliştirdiği kişilik kuramında görmek pek de mümkün olmamaktadır ve Freud daha sonra geliştirdiği bu kuramdan ötürü birçok bilim adamı tarafından da eleştirilmiştir (Forsyth, 2017: 17).

Freud'un geliştirdiği kişilik kuramında ise "id-ego-süperego" şeklinde yapısal bir sınıflandırma mevcuttur. Freud insanın bilincini, psikanaliz yöntemi ile açıklamıştır. Buna göre de id; istek ve arzuların kural tanımaz kaynağı, ego; id ve süper ego ile dış dünya arasında uyum sağlayan bilinç, süper ego ise toplum ve din kaynaklı içselleştirilmiş kurallar ve ahlak kaideleridir (Forsyth, 2017: 15). Ancak bu tanımlama ile insan içsel değerlerden yoksun bırakılmıştır. İnsanın arayışları, kişinin ilkel içgüdülerinin ego aracılığı ile iyiye yönlendirilmesi şeklinde yorumlanmaktadır. Bu şekilde insanın anlam ve hakikat arayışı, içsel derinliği ve Yaratıcı ile iletişim kurma isteği göz ardı edilmektedir. Bu tür bir benlik algısı, Allport ve Frankl gibi birçok bilim adamı tarafından eleştirilmiştir (Forsyth, 2017: 16).

Freud ve James'in benlik kuramlarını incelediğinde onların birbirine zıt olan iki farklı ekolü temsil ettikleri görülmektedir. Freud öncülüğünü yaptığı psikanaliz yöntemine uygun olarak, insanın kişiliğini tamamen mekanik bir yapıymış gibi ele almakta ve bu yapının üzerine yoğunlaşarak kişilik kuramını geliştirmektedir (Forsyth, 2017: 12). James ise insanın ulvî yönünü gözler önüne sermek istercesine insan benliğini oluşturan yapılar arasında en önemli payı üst bir bilinç olarak açıkladığı püre egoya vermektedir. Fakat bu iki farklı ekol de aslında tek bir gerçeği gözler önüne sermektedir. İster Freud'un ifade ettiği gibi; ilkel içgüdüler, ego aracılığı ile iyiye yönlendirerek benlik geliştirilmeye çalışılsın (Forsyth, 2017:16) isterse de James'in kişilik kuramında belirttiği gibi "Pure Ego" ile benlik daha üst bir bilincin gözlemlemesi ve değerlendirmesiyle

geliştirilmeye çalışılsın; birbirlerine tamamen zıtmış gibi görünen bu her iki kutup da aslında aynı şeyi söylemektedir. Sonuçta insanoğlunun iç dünyasında oluşturmaya ve geliştirmeye çalıştığı aynı zamanda bu amaç için mücadele ettiği, çok kaliteli ve hayranlık uyandıran bir "benlik bilinci" vardır.

İslam kaynakları ve kültüründe ise "benlik", "nefs" kavramı ile ifade edilmektedir. Ancak bu iki kavram İslam kaynaklarında birbirinden biraz farklıdır. Kuran'ı Kerim'de göre insanın maddi varlığının yanında "nefs" ve "ruh" olmak üzere, görünmeyen iki farklı bilinci ya da varlık boyutu vardır. Ancak bu boyutları ifade eden kelimeler birbirleri yerine kullanılamamalıdır. Çünkü Kur'an'ı Kerim'de geçen "Ruh" kelimesi mahiyet açısından "Nefs" kelimesinden farklı bir bağlama aittir (İbiş, 2012: 239, 241). Bu bağlamda İslam kaynaklarına göre insanın varlığı ya da benliği üç farklı varlık boyutundan yani ruh, nefs ve maddi varlıktan oluşmaktadır.

Buradaki "Nefs" kelimesinin işlevselliğini modern psikolojideki "Ego" kavramı ile ifade etmek de mümkündür (Külçe, 2018: 59). Çünkü Freud'a göre Ego, "kendiliğin" aktive edilip işleve konulmasını sağlayan ve "kendiliği gerçekleştiren" bir aygıttır ve "İd" deki etkiler ego topraklarından geçmeden vücut bulamazlar (Freud, 2011: 13). Bu doğrultuda "nefs" ve "ego" kavramları işlevsellik açısından birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Her ne kadar Yusuf Suresi, 53. ayette geçtiği gibi birçok kişi tarafından "nefs" kelimesi aynı modern psikolojideki ilkel dürtülerimizi ifade eden "id" kavramı ile ilişkilendirilse de "İd" deki etkiler ego denetiminden geçmeden vücut bulamayacakları için ve aynı zamanda Kuran-ı Kerim'de "nefs" kelimesi, "zât, insan, kalp, gönül, niyet, arzuların kaynağı, vicdan, benlik, kişilik" gibi birçok kavram (Cengil, 1996: 7-16) ve mertebe ile de ilişkilendirildiği için Kuran-ı Kerimdeki "nefs" kelimesinin, modern psikolojideki "ego" kavramı ile ifade edilmesi daha doğru olacaktır.

Modern psikolojideki benlik terminolojisi ile İslam kaynakları ve kültüründe geçen benlik ile ilgili muhteva karşılaştırılacak olunursa aslında bu farklı kaynakların

anlatmaya çalıştıkları şeyin nesnesi aynı olduğu için (insanın benliği) farklı kavramlar kullanılsa da anlatılmak istenen hakikatin aynı olduğunu ifade etmek mümkündür. Şöyle ki William James'in kuramında yer alan "pure ego", İslam kaynaklarında ifade edilen "ilahi nefes" e yani kişinin ruhuna; freud'un kuramına göre şekillenen benlik algısı modelinde geçen "ego"nun, İslam kaynaklarında ifade edilen "nefse" karşılık geldiğini söylemek mümkündür.

Hemen hemen bütün benlik sistemlerinde olduğu gibi Sullivan'ın benlik sisteminde de bir mücadele kendisini göstermektedir. Sullivan da insanın içindeki mücadeleden bahsederken "iyi-ben" ve "kötü-ben" kavramlarını kullanmaktadır. (Geçtan, 1988: 274). Kişideki bu karşıt benlik algılarını oluşturan ve geliştiren etkenlerin başında ise kişinin muhatap olduğu çevresi, toplumsal yapı ve normlar gelmektedir. Kişi bu bağlamda benliğini iyi hissedebilmek için diğer insanlardan gelen olumlu tepkilere ihtiyaç duymakta ve bu şekilde benlik bilincini ve kendilik psikolojisini oluşturmaktadır.

Kohut (1971) ise geliştirdiği "Kendilik Psikolojisi Kuramı" da insanın kendine verdiği değeri ve bütünlüğü koruyabilmesi için çevresi ile kurduğu iletişime dikkatleri çekmektedir. Kohut, zaman zaman herkesin kendine verdiği değeri sürdürebilmesi için sevdiği ve önem verdiği diğer insanların onayına ve anlayışına ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir (Geçtan, 1988: 120).

Kişideki bu kendilik psikolojisi ya da benlik bilinci olarak ifade edebilen benlik algısı hem içinde bulunduğu dünyayı nasıl algıladığını hem de içinde bulunduğu dünyadan nasıl etkilendiğini belirlemektedir. (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 248).

Benliğin bu etkileşim alanı, benlik psikolojisini dengede tutmanın ve olumlu bir benlik algısı geliştirmenin önemine dikkatleri çekmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar, "olumlu benlik" algısına sahip olan kişilerin, inandıkları Tanrı algısında, olumsuz benlik algısına sahip olan kişilere göre daha müspet algılar geliştirdiğini göstermektedir (Güler, 2007: 113).

Bu bağlamda Yaradan'ı tanımanın yolu kişinin kendi hakikatini bilmesinden geçmektedir. Bir şeyin hakikatini bilmek ise ancak onun varlığını tanıyabilmek ve anlayabilmek ile mümkündür (Gazâli, t.y., : 15-40). Bilişsel tutarlılık teorisine göre benlik algısının Tanrı algısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Benson ve Spilka, 1973, 297). Bu doğrultuda kişinin benlik bilincinin ve benlik psikolojisinin farkında olarak onun gelişimine katkı sağlaması en büyük sorumluluğudur.

Bu anlamda insanın manevi iyi oluşunun, iç huzurunun ve yaşam doyumunun da olumlu yönde gelişim göstereceğine ait bilgiler hem kendi kültürümüzün öğretilerinde hem de birçok farklı felsefi ve mistik öğretinin özünde bulunmaktadır (Güler, 2007: 152). Manevi iyi oluşun kişisel alanlarında sağlanan olumlu benlik algısı sinerjik etkileşim etkisine göre diğer alanlarda da kişinin manevi iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

1.2.4. İnsancıl Vicdan Yaklaşımı

Değerler, kültürlerin içinde var olan manevi öğelerdir. İnsanın doğruluğunu kabul ettiği ve benimsediği bu ilkeler ya da öğeler insan ve toplum hayatına yön verip şekillendirmektedir (Akıncı, 2005: 11).

Değerler sadece kişinin kendi hayatına yön vermesi, birlikte bir yaşam geliştirebilmek veya toplum huzurunu sağlamak için değil bizatihi kişinin kendi mutluluğunu temin etmesi için de gereklidir. Fromm'a göre insan hayatının asıl gayesi mutluluktur ve mutluluğa ulaşmak da ancak erdemli olmaya ve erdemli yaşamaya bağlıdır (Yörükân, 1994). Fromm "İnsancıl Ahlak Anlayışı"nı, yaşama sanatının temellerini oluşturan uygulamalı bir bilim dalı olarak nitelendirmektedir. (Fromm, 1994: 17) Ona göre insanın "vicdanıma göre hareket edeceğim" diyebilmesinden daha büyük bir gururla söyleyebileceği başka bir sözü yoktur. İnsanlar tarihler boyunca doğru olduğuna inandıkları şeylerden vazgeçmeleri için yapılan baskılara karşı gelmiş ve tüm bu baskılara rağmen doğruluk, sevgi, adalet gibi ilkelere bağlı kalmayı sürdürmüşlerdir.

Tüm bu değer içeren erdemli davranışlar insanoğlunun içinde barındırdığı vicdan sayesinde mümkün olmaktadır (Fromm, 1994: 170).

"Değer" kavramı aslında bir tercih etme eğilimi olarak da açıklanabilmektedir (Korkmaz, 2014: 186). Ancak bu tercihin sebepleri düşünüldüğünde, karşımıza iki önemli kavram çıkmaktadır.

Bu kavramlar "vicdan ve otorite" kavramlarıdır. İnsanın, ahlaki değerlendirmeler yapabilmesi için önce özgürlüğe, benlik bilincine ve mantık yürütmeye ihtiyacı vardır (May, 1997: 163). Tercih etme eğiliminde özgürlüğün, benlik bilincinin ve mantık yürütmenin temeli ise ya vicdan üzerine ya da otorite üzerine inşa edilmektedir.

Vicdan kelimesi, gündelik hayatta sürekli karşılaşılan bir kavramdır. Hem değer ve erdem kavramlarıyla ilintilidir, hem de insan davranışlarını çok farklı şekillerde yönlendirdiği için oluşumu ve gelişimi üzerinde birçok tartışmayı ve açıklamayı da beraberinde getirmektedir.

Arapça'dan dilimize geçmiş olan "vicdan" kelimesi; "bulmak" ve edilgen yapıda ise "bulunmak" yani "var olmak" anlamlarına gelen (د – ج – و) üç harfli kök fiilden türetilmiştir. Duyarlılık, his ve niyet anlamlarına gelmektedir (Arapça-Türkçe Sözlük, 1995:962-963).

Vicdan kavramı ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında ise bu kavramın anlamının gerçekte ne olması gerektiği ile ilgili tartışmaların geçmişten bugüne kadar süre geldiği gözlemlenmektedir. MÖ I.yy.'da erken dönem Stoacılığında bu kavram, "ahlaki yargılarda bulunan bir iç ses" olarak tanımlanmaya başlanmış (Yıldız, 2018: 237) bugüne kadar da daha pek çok anlam ve içerik bu kavrama atfedilmiştir.

Cicero ve Seneca'ya göre "davranışlarımızı ahlaki niteliklere göre yargılayan bir iç ses", Skolastik Felsefede "aklın yasası" Butler'a göre, "özellikle iyi hareketlerde bulunmak için insanın doğuştan getirdiği, ayrılmaz bir parçası", Kant'a göre "bir görev duygusu" dur. Fakat tüm açıklamalara rağmen asıl problem hala devam etmektedir.

Çünkü bu açıklamaların hepsi psikanalitik araştırmalara göre aslında birer itki problemidir, herhangi bir dış otoritenin içe mal edilmiş söylemleri şeklinde de oluşabilmektedir (Fromm, 1994: 171,172). Bu sebeplerle Fromm iki farklı vicdan türü geliştirmiştir.

Bu farklı vicdan türlerinden ilki "otoriter vicdan"dır. Otoriter vicdan, içe mal edilmiş bir dış otoritenin sesidir. Farkında olmadan bu vicdan türü içinde gelişmiş olan insanlar, ahlaki bir yaptırım gücünden daha ziyade ceza korkusu ya da mükâfat umuduna göre hareket etmektedir. Kendi vicdanlarından gelebilecek bir suçluluk duygusu bile çoğu zaman otorite karşısında duydukları korkudan kaynaklanmaktadır. (Fromm, 1994: 172-184).

Otoriter vicdana karşı geliştirilen ikinci vicdan türü ise "insancıl vicdan"dır. Fromm'a göre (1994:188,189) "İnsancıl Vicdan", tüm kişiliğin, kendi fonksiyonlarını gerektiği şekilde ve bütünüyle yerine getirmesine ya da getirmemesine karşı, kişinin kendi kendisine göstermiş olduğu bir tepkidir. İnsancıl vicdan sadece gerçek benliğin sesini içinde barındırmamakta aynı zamanda ahlaki yaşantıların özünü oluşturan bilgiyi de içinde barındırmaktadır. Bu bilgi, kişinin kendisinin bulduğu ahlaki ilkeler kadar, başkalarından öğrendiği (otorite gibi) ve doğru olduğunu tüm benliğiyle anladığı ilkeler de olabilmektedir.

İnanılan ve geçerliliği olan insani değerlere yani doğru değer algılarına ancak insanların kendi seslerine kulak vermeleriyle yani insancıl vicdan anlayışlarını geliştirebilmeleri ile ulaşılabilmektedir (Fromm, 1994: 190).

Ünlü İngiliz filozofu Moore' a göre doğru değer algıları geliştirilememesinin asıl sebebi, direk bir değerin mahiyeti düşünülmeden, tarifinin yapılmaya çalışılmasıdır. Yani "İyi nedir?" sorusuna karşılık, iyinin tarifini yapmaya kalkışmak aslında bir hatadır. Çünkü "iyi ya da iyilik" tarife gelen bir şey değildir. Yani kendisinden başka bir şeyle tarif edilemeyen ancak sezgi ile anlaşılabilen bir olgu ve bir değerdir (Güngör, 2000: 10).

Değerleri yaşamada sezgi kadar duygular da son derece etkilidir. Duygular aşırı bastırıldığında donukluk ve hayattan kopukluk; kontrolden çıktığında ise bir aşırılık ve patoloji meydana gelmektedir (Özdoğan, 2005: 165).

Tarihsel olarak, dışardan sunulan politik, kültürel, ekonomik değer sistemlerinin başarısız ya da yetersiz olmasının arka planında da bu realite bulunmaktadır. Oysa insanoğlu günışığına ya da sevgiye muhtaç olduğu kadar anlayabileceği ve o doğrultuda yaşayabileceği değerler sistemine de ihtiyaç duymaktadır. Bu anlamaya ve anlamlandırmaya yönelik bilişsel bir gereksinimdir. Değerlerden yoksun olma duygusu zamanla ilkesizliğe, duyarsızlığa, ümitsizliğe, aşırı kuşkuculuğa kadar dönüşebilmektedir. Bu hastalıkların giderilmesi ise inanılması ve sadık olunması öğütlendiği için değil, doğru olduğu bilincine sahip olunduğu için inanılan ve geçerliliği olan insani değerlere sahip olmakla mümkündür (Maslow, 2001: 219,220).

İnanılan ve geçerliliği olan, insani değerlere yani doğru değer algılarına ise ancak insanın kendi sesine kulak verebilmesiyle yani insancıl vicdanını geliştirebilmesi ile ulaşılabilmektedir ki, modern insan açısından bunu sağlayabilmek oldukça zor bir meseledir. Çünkü çağdaş insanın kendisiyle yalnız başına kalabilmesi ve vicdanının zayıf sesini duyabilmesi ve hatta bu sesi içe mal edilmiş otoriter vicdanın sesinden ayırt edebilmesi gerçekten zordur (Fromm, 1994: 190). Ayrıca insancıl vicdan, otoriter ahlakın basit avantajından yani iyiyi kötüden ayıran otoritenin emrinden de yoksundur. İnsanın, değerler hakkında yani kötülüğü ve iyiliği ayırt edebilmesinde son sözü söyleyebilecek hale getirilmesi birçok soru işaretini ve anlam karışıklığını da beraberinde getirmektedir (Fromm, 1994: 203). Çünkü insanlar çok farklı tiplere ve yönelimlere sahip olmakla birlikte bu farklılıklar doğrultusunda, kendilerine göre geliştirdikleri farklı değer sistemlerini de benimsemektedir. Aile, para, mülk, zevk veya din merkezli pek çok insan tipinin ve farklı kültürlere mensup olan insanların, değer sistemleri de birbirinden oldukça

farklıdır. Bu farklılıklar; göreceli ve toplumsal ahlaki değerlerin birbirleri ile çatışabilmesine de sebep olmaktadır. Peki, bu çıkmaza nasıl bir çözüm üretilmelidir?

Bu sorunun cevabı hakkında Stephen R. Covey'in görüşleri önem arz etmektedir. Covey, doğru değer algılarının ya da doğru ilkelerin, doğal yasalar olduğunu ve hepimizin yaratıcısı olan Tanrı'nın, bu ilkelerin ve vicdanımızın kaynağı olduğunu dile getirmektedir. Ona göre insanlar Tanrıdan esinlendikleri vicdanlarına göre hareket ederlerse kendilerini de geliştirerek doğalarının gereğini yapmış olmaktadır. İnsanlar doğaları gereği bu eylemi gerçekleştirirken yasalarla ya da eğitimle bile aşamayacakları güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Onlarla başa çıkmak için insan, Tanrının gücüne gereksinim duymaktadır. İnsan ancak gerçek vicdanı ile ve inandığı doğru ilkelerle uyum sağlayarak doğasındaki ilahi lütufları ortaya çıkarabilmekte ve yaradılışının öngördüğü düzeye ulaşabilmektedir (Covey, 1997: 69-70).

Doğru değer algıları aslında insanı gerçek insan yapan değer algılarıdır ve onları hayatında uygulayan insan da Kur'an'ın ifadesi ile güzel kıvamda en şerefli varlık düzeyindedir (Özdoğan, 2005: 180). Evrensel ve mutlak ahlak ilkeleri de insanın gelişimini ve en şerefli varlık olma düzeyini destekleyen ve koruma altına alan, aynı zamanda insancıl vicdan ile tasdik edilen ve doğruluğuna inanılan ilkelerdir.

İnsancıl vicdan anlayışı ile doğru değer algıları oluşturma sürecinde geliştirilecek düşünce yapıları ve tecrübeler, tedavi edici değişimin temel süreçlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Manevi iyi oluşun tanımlanması doğrultusunda geliştirilen değerlerin ve bu değerler ile karakterize edilen deneyimlerin ve varoluş tarzının (Elkins ve arkadaşları, 1988) manevi iyi oluşu belirlemesi; insanın Yaratıcısına, benliğine ve başkalarına karşı geliştirdiği değerlerin karakterini son derece önemli kılmaktadır. Manevi iyi oluşun hem toplumsal hem de kişisel alanlarını etkileyen doğru değer algıları oluşturma yaklaşımı da Ellison ve Stanfill'in manevi iyi oluş sınıflandırmasında "yatay

boyut" (Ellison, 1983; Stanfill, 2017:77) için de yani varoluşsal bir iyilik hali için de gerekli ve önemli görülmektedir.

1.2.5. Logoterapi Kuramı

Manevi iyi oluşun hem varoluşsal hem de kişisel boyutu için son derece önemli olan bir diğer kuram da logoterapi kuramıdır.

"Logoterapi" kavramı ve kuramı, Yunanca "anlam" manasına gelen "Logos" ve "Terapi" kelimelerinden oluşmaktadır. "Anlam yoluyla terapi" olarak tercüme edilebilmektedir. İnsanın anlam istemine odaklanmış bir kuramdır (Frankl, 2009: 112,113).

Logoterapi kuramı, bir insanın temel motivasyonunun güç veya tatmin aramak değil, hayattaki temel motivasyonun anlam bulmak olduğunu savunmaktadır (Devoe, 2012: 1)

Logoterapi'nin temel felsefesi, bireyin hayatında anlam bulmasına yardımcı olmaktır (Okan ve Ekşi, 2017:163). Logoterapi'ye göre "anlama istemi" yaşamın en temel güdüsüdür. Ancak bu anlam sadece kişinin kendisi tarafından bulunabilmektedir. Herkesin yaşamında uğruna çaba harcayacağı bir misyonu ve yerine getirmesi gereken bir sorumluluğu vardır. Bu yüzden insanın varoluşunun özü, Logoterapiye göre kişinin sorumluluk bilincidir. (Frankl, 2009: 113,123,124).

Logoterapiye göre yaşamın anlamı üç farklı türden keşfedilebilmektedir. Bunlar;

1- Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek,

2- Bir eser meydana getirerek,

3- Kaçınılmaz bir acıya yönelik bir tavır geliştirerek.

Bu kurama göre doğayı, kültürü, inancı ve olanca eşsizliği ile bir insanı yaşamak yani onu sevmek de hayatın anlamını bulmanın bir yoludur (Frankl, 2009: 125).

Sevginin anlamı, bütün inanış ve kuramlarda olduğu gibi logoterapide de oldukça değerli ve önemlidir. Şöyle ki bir insanın kişiliğindeki en derin çekirdeği kavrayabilmenin

tek yolu bu kurama göre sevgidir. Ancak sevgi sayesinde insan, sevilen kişideki temel özellikleri ve eğilimleri görebilir ve onun potansiyelini geliştirmesine ve kendisini gerçekleştirmesine yardımcı olabilmektedir (Frankl, 2009: 126).

Bu anlamda sevgi, püre ego ya da ilahi bir nefes olarak nitelendirilen ruhun bir etkileşimidir ve İlahi, aşkın bir boyuta sahiptir. Bu sebeple hayata kattığı anlam da hayatı yaşanılmaya değer kılmakta ve kişinin kendisini manevi ve öznel boyutta iyi hissetmesini sağlayarak yaşam doyumunu elde etmesine olanak tanımaktadır.

Logoterapiye göre de yaşamın anlamını keşfettiren ve hayatı yaşamaya değer kılan şeylerden birisi bir eser meydana getirmektir. O eser ya da o iş için kişinin kendi yeteneklerini geliştirmesi ve kendi varoluşuna uygun iş ve becerileriyle kendisini gerçekleştirmeye çalışması logoterapiye göre hayatın anlamlarındandır.

Csikszentmihalyi de akış kavramını yaratıcılık süreciyle ilgili çalışmalar yaparken keşfetmiştir. Tüm insanlar yaptıkları işi değerlendirirken onları sürükleyen bir akıntıdan bahsetmektedir işte bu Csikszentmihalyi e göre "akış"tır (Lyubomirsky, 2019: 190). Bireyin ilgisini çeken ve onlara keyif veren meşguliyetlere yoğunlaşma fırsatı bulması yani akış hali, hayata anlam katan bir mutluluk kaynağıdır.

Logoterapiye göre yaşamda anlam bulmanın bir başka yolu ise bir acıya yönelik bir tavır geliştirmektir. Viktor E. Frankl, "Bir acı, anlam bulduktan sonra acı olmaktan çıkar" demektedir (2009: 127). Ancak logoterapiyi acıdan zevk alan, arabesk bir öğreti olarak değerlendirmek de doğru değildir. Çünkü hayatta anlam bulabilmek için bir acı çekilmesi zorunlu değildir. Logoterapi, sadece acının kaçınılmaz olduğu yerlerde acıya rağmen hayatın bir anlamı olduğuna dikkatleri çekmek istemektedir (128).

Guttmann'a göre (2008) Logoterapi'nin yol gösterici ilkeleri (Guiding Principles of Logotherapy) şunlardır;

- İrade özgürlüğü olmalıdır.
- İnsan çok boyutlu bir yapıya sahiptir.

- İnsan ruhunun efsanevi bir gücü vardır,
- İnsan yükselebilir ve sınırlarının ötesine geçebilir.
- İnsan kendisini aşma kapasitesine sahiptir.
- İnsan şu an ki zaman diliminde yaşar ve geleceğe bakar.
- Her insan eşsiz ve benzersizdir.
- Anlam özneldir ve değişebilir.
- Şu anın bir anlamı vardır.
- İnsan yaptıklarından sorumludur.
- Yaşamın anlamını keşfetmek bir hediye değil bir başarıdır.
- Hayata yönelik bir pozitif tutum sergilenmelidir.
- Mutluluk, yaşamda anlam bulmanın bir hediyesidir (Guttmann, 2008)

Logoterapi kuramına göre insanın aslında ihtiyaç duyduğu şey sorunsuz bir yaşam değildir. İnsan daha çok uğruna çaba sarf etmeye değer bir amaç için mücadele etme gereksinimi duymaktadır. Bu anlamda maneviyatın, insanın hayatında anlam bulmasına yardımcı olduğunu ve hatta ölüm korkusunu yenmede bile önemli bir etkiye sahip olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Okan ve Ekşi, 2017: 143). Bu anlamda logoterapi, manevi iyi oluşun varoluşsal ve kişisel alanlarındaki iyiliği sağlayıcı ve destekleyici en önemli kuramlardan birisidir.

1.2.6. Pozitif Psikoloji Kuramı

Manevi iyi oluşun varoluşsal boyutunu etkileyen diğer bir kuram da Pozitif Psikoloji Kuramıdır.

Pozitif psikoloji, insanın iyi oluş düzeylerini arttırmaya çalışan; refah, memnuniyet, cesaret, iyimserlik, akış, mutluluk, aşk, umut, , estetik duyarlılık, azim, bağışlayıcılık, özgünlük, kişilerarası beceri, gelecek odaklılık, maneviyat, yüksek yetenek, bilgelik, erdem, sorumluluk, fedakârlık, nezaket, ölçülülük, hoşgörü ve ahlak gibi öznel deneyimlerle ilgilenen bir kuramdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

İnsanların, kurumların ve grupların gelişmesine veya en iyi düzeyde işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesini kapsamaktadır (Gable ve Haidt, 2005: 103).

Pozitif psikoloji özellikle olumlu psikolojik durumlara (örneğin, memnuniyet, neşe gibi), bireysel özelliklere veya karakterin güçlü yönlerine (örneğin, yakınlık, bütünlük, fedakârlık, bilgelik gibi) odaklanan, öznel iyi oluşu artıran ve hayatı oluşturan sosyal kurumlara yönelik çalışmalar geliştiren psikolojik bir teori ve araştırma alanıdır. Bu teori ilk defa Abraham Maslow tarafından icat edilmiş ve ABD'li Psikolog Martin E. P. Seligman tarafından geliştirilmiştir (Dictionary of American Psychological Association, 2022).

Pozitif Psikoloji, çok farklı ve çok geniş bir alanda uygulama sahası bulmuştur. Bu alanların arasında; iyi oluşun ulusal psikolojik etkileri, pozitif psikoterapi, güçlü yönlerin ve erdemlerin sınıflandırılması, kapsamlı asker zindeliği ve pozitif eğitim gibi birçok farklı alan ve saha bulunmaktadır. Son dönemlerde psikolojinin de ötesinde sinirbilim, sağlık, psikiyatri, teoloji ve hatta beşerî bilimlere kadar bile bu saha genişlemiştir (Seligman, 2018: 1).

Geleneksel pozitif psikoloji ekolü, odak noktasını hayattaki kötü tecrübelerden daha çok, iyi bir yaşam modeline çevirmek durumunda kalmıştır. Çünkü onlar için pozitif psikoloji, sorun çözme ağırlıklı psikoloji biliminin içinde yeni bir bakış açısıdır. Hayat, problemlerden kaçınmaktan veya sorunları çözmekten daha fazlasını gerektirmekte ve hak etmektedir. Bu sebeple hayatla ilgili olan şey, kötü olan kadar, iyi olanla da ilişkilidir ve dolayısıyla hayatın iyi yönü de psikologların eşit ilgisini hak etmelidir (Peterson ve Park, 2014: 2).

Bu bakış açılarıyla artık pozitif psikoloji, hayatın olumlu yönleri üzerine odaklanan kuram olarak algılanmaya başlanmış ve bu yöndeki araştırmalarla eşdeğer tutulmuştur. Ancak son yıllarda pozitif psikoloji ile ilgilenen akademisyenler, “pozitif”

ve “negatif” kavramlarına çok daha hassas bir yaklaşım sergilemeye başlamışlardır. Bu bağlamda pozitif psikolojinin konuları arasına; anlam, maneviyat, değişim, dayanıklılık, gelişim, ölümlülük ve acı gibi sözde negatif konuları da almışlardır (Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth, 2020: 7, 8).

Bu yeni pozitif psikoloji anlayışı, yaşamın zorlayıcı olarak kabul edilen ve bu sebeple reddedilen yönlerini de kucaklayabilmeyi insanlara göstermek istemektedir (Ivtzan ve arkadaşları, 2020: 11).

Pozitif Psikoloji bu doğrultuda hayatın olumsuz yönlerini kucaklamaya yönelik yöntemler geliştirmekte ve kişilerin duygu ve düşüncelerini olumlu yönde yapılandırmaya çalışmaktadır. Kişilerin duygu yüklemelerinin farkına varmalarını sağlayarak onlara kendilerini acı ile özdeşleştirmemeleri gerektiğini göstermekte ve duygu kontrollerinde onlara yardımcı olmaktadır (Tole, 2019: 103,165).

Bu anlamda yeni nesil pozitif psikoloji anlayışı hayatı insan ile bir bütün olarak gören, hayatın olumsuz yönlerini de kabul eden ancak olumsuz yönlerine olması gerekenden fazla odaklanılmaması gerektiğini ifade eden bir yaklaşım ve yönelimdir. Bu bağlamda pozitif psikoloji yaşamın anlamı, kalitesi, sarsıcı yaşam olayları sonrası gelişim, yaşam doyumu, karakterin güçlü yönleri ile de derinlemesine ilgilenmekte ve bu anlamda kişilerin manevi iyi oluşlarına, mutluluk ve manevi yönelimlerine katkı sağlamaktadır (Türk ve Demir, 2020: 118).

1.2.7. Akış Kuramı

Manevi iyi oluşun sinerji etkisine göre kişisel alandaki yaşamın itici gücünü sağlayan aynı zamanda manevi iyi oluşun varoluşsal boyutundaki kişinin kendisini gerçekleştirme potansiyelini destekleyen ve ontolojik endişenin giderilmesine yardımcı olan kuramlardan birisi de “Akış Kuramı”dır.

Akış kuramı Mihaly Csikszentmihalyi tarafından ilk defa 1975 yılında ortaya atılmış bir teoridir ancak akış kuramı ile ilgili literatüre bakıldığında, akış kuramının

uygun bir modelinin oluşması yönünde büyük bir belirsizliğin var olduğu ve her araştırmanın birbirinden farklı bir biçimde bu konuyu ele aldığı görülmektedir (Özkara ve Özmen, 2016: 71,72)

Akış kuramı genel itibariyle bireyin kendisinin ilgisini çektiği uğraşılara karşı yoğunlaşması ve yeteneğinin yaptığı iş ile tam olarak örtüşmesi sonucunda ortaya çıkan bir memnuniyet hali üzerine inşa edilmiş bir kuramdır.

Csikszentmihalyi, insanların farklı kültürlerde ve farklı yaşlarda olmalarına rağmen bazı çalışmalarında aynı memnuniyet hissini paylaşmalarından yola çıkarak bu araştırmaya başlamış ve sonrasında da çeşitli evrelerle bu kuramı geliştirmiştir (Csikszentmihalyi, 2020: 20-22,71).

Bu kurama göre, ontolojik endişe olarak ifade edilen rahatsızlık hissi insanın iç düzensizliğinden kaynaklanmaktadır. Csikszentmihalyi'a (2020: 18, 23) göre hayatın iyi veya kötü her detayına tam dâhil olunduğunda ve iç deneyimler kontrol edildiğinde çok değerli, verimli ve aynı zamanda da keyif veren bir deneyim ortaya çıkmaktadır ki bu deneyime Csikszentmihalyi, "optimal experience", "optimum deneyim" yani "en uygun deneyim" adını vermektedir.

En uygun deneyimde, deneyimlenen şey zihinde bilgi olarak temsil edilmektedir. Bu bilgiler birbirine bağlanarak hayatın nasıl devam edeceği belirlenmektedir. Bilinçte belirli bir düzen olduğunda optimal durumlar da kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple bu deneyim "ototelik" yani "özünde ödüllendirici" bir deneyimdir. İngilizce "Autotelic" olarak ifade edilen bu kelime "Auto" ve "Teleos" kelimelerinin birleşmesinden oluşmaktadır. Buradaki "Auto", "self" yani "öz" anlamında, "Teleos" ise "hedef" anlamında kullanılmaktadır. Bu doğrultuda bu deneyim, "özünde ödüllendirici niteliği olan bir deneyim" anlamına gelmektedir ve kısa sürede hayatı farklı bir seviyeye yükseltmektedir(Csikszentmihalyi, 1990: 1). Bu deneyimin ototelik yapısı sonradan

nörobilişsel mekanizmalar düzeyinde de bilimsel olarak incelenmiştir (Dietrich, 2004: 746).

Akış teorisi insanın içindeki karmaşıklığa karşı insanın iç düzenini nasıl kurması gerektiğini ve özün aslında nasıl geliştiğini de anlatan bir kuramdır. Bu teoriye göre, ontolojik endişe ya da varoluşsal sancı olarak ifade edilen rahatsızlık hissi zaten insanın iç düzeninin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Çünkü hayat sunduğu imkanlarla birlikte aynı zamanda kendi içinde bir kaosu da beraberinde getirmektedir. Bu kaos tehidine karşı geliştirilen savunma mekanizmaları bile çoğu zaman iç huzuru teskin edici bir mahiyet taşımamaktadır. Kimileri bu kaosa karşı mücadele gösterip ayakta kalmaya çalışırken yani kendilerini sürekli geliştirmeye çalışırken toplumdan uzaklaşırlar, kimileri de mücadele etmekten vazgeçip yılgın bir hayatı sürdürmeye devam ederken toplumdan ayrışır ve yalnızlaşırlar bu durumda memnuniyetsizlik sorunu hala varlığını devam ettirmektedir (Csikszentmihalyi, 2020: 32-37). Çünkü sadece ayrışmış ancak bütünleşememiş bir öz belki büyük bireysel başarılara imza atabilmekte ancak ben merkezli bir egoizme saplanma riskinden kurtulamamaktadır. Özü sadece bütünleşmeye dayanan kişiler de çevresine bağlı olarak kendilerini güvende hissedebilmekte ancak onların da bireysel ve özgün yönleri eksik kalmaktadır. Kişiler ancak bu iki sürece eşit manevi bir enerji harcadıklarında hem bencilliklerinden hem de koşulsuz riayet etme dürtülerinden kendilerini koruyabilmektedir. İnsanoğlunun özü de ancak bu şekilde gelişebilmektedir (74).

Akış teorisi bu karmaşıklığa karşı insanın iç düzenini nasıl kurması gerektiğini ve özün aslında nasıl geliştiğini ve bu gelişimin sürekli öğrenme yetkinliği ile olan ilgisini şöyle izah etmektedir:

Öz, akışı yaşamanın bir sonucu olarak karmaşıklaşır ancak çelişkili bir biçimde bile olsa özgürce ve gizli dürtüler için değil de eylemin kendisi için harekete geçtiğinde olduğundan daha fazlasını öğrenmeye başlar. Bir hedef seçip, konsantrasyonunun sonuna

kadar kendini adadığında yaptığı her şey ona mutluluk ve memnuniyet duygusu vermeye başlar ve bu lezzeti bir kere tadınca bunu yeniden tadabilmek için çabalarını ikiye katlar. Akış bu şekilde gelişir. Akışta olmanın faydaları tabi ki sadece kişinin iyi oluşlarına katkı sağlamakla kalmaz. Aynı zamanda kişi bu deneyimiyle yani yaptığı işi daha iyi ve kaliteli yaparak önemli ölçüde insanlığa da katkı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2020: 74).

En uygun deneyimindeki bu akış duygusu kişinin iç hayatını kontrol edebilmesine bağlı olarak gelişmektedir. Kişi ancak iç hayatını kontrol edebildiğinde iç düzenini oluşturabilmekte ve dış konsantrasyonuna da yansıtabilmektedir. Akış teorisi bu açıdan iç hayatın kontrolü ile mutluluğa ulaşma sürecini de incelemektedir ki burada "öz kontrol" yani "niyet" ve "irade" kavramları da inceleme kapsamına girmektedir. Bu teoriye göre bilincin işlevi; organizmanın dışında ve içinde olan bilgileri değerlendirmek ve vücudu harekete geçirebilecek şekilde o bilgileri temsil etmektir. Bu bağlamda akış teorisi, sadece bilincin içeriğini değiştirerek, dışarda olanlardan bağımsız olarak bilincin kendisini mutlu ve sefil hale getirebileceğinden de bahsetmektedir. Aynı şekilde niyetleri de "bilgiyi bilinçte tutan güç" olarak tanımlamakta ve biyolojik ihtiyaçlar ile içselleştirilmiş sosyal hedefler karşında şekillenen bir güç ya da manyetik bir alan gibi dikkati ve zihnî uyarıcıları kontrol ettiğini dile getirmektedir. Bu şekilde niyetler bilincin içeriğini kontrol eden ve bu doğrultuda da iç düzensizliği düzenleyen bir güce sahip olabilmektedir. Niyet ve öz kontrol ile bilinç bu şekilde iç ve dış hayatını farklı bir hedefe göre düzenleyebilmekte ve aradığı aşkınlığı, öznel ve manevi iyi oluşunu da bu sayede elde edebilmektedir. Kahramanların, bilgelerin, azizlerin, erenlerin, şairlerin, sanatçıların ve hatta delilerin bile varoluşu, bilincin farklı bir hedef ve niyete göre düzenlenebileceğini insanlara gösteren bir delildir. Bu sebeple herkes kendi sübjektif gerçekliğini kontrol etme gücüne ve özgürlüğüne sahiptir (Csikszentmihalyi, 2020: 50,54,55).

Csikszentmihalyi de akış kuramını yaratıcılık süreciyle ilgili çalışmalar yaparken keşfetmiştir. Kendisini işine adamış ressamlarla yaptığı görüşmeler sonucunda bu

kişilerin işlerine nasıl yoğunlaştırdıklarını, bu becerilerini nasıl geliştirdiklerini, yorgunluğu, uykusuzluğu, açlığı nasıl görmezden gelerek, yaptıkları işten bu kadar nasıl keyif aldıklarını ve mutlu olduklarını araştırırken bu teoriyi keşfetmiştir. Ona göre bu işin büyüsü sürecin kendisidir (Lyubomirsky, 2019: 190).

Akış süreci, hem ânı daha keyifli kıldığı hem de kişinin becerilerini geliştirerek özgüvenini arttırdığı için bireyin manevi iyi oluşuna ve yaşam doyumuna olumlu manada katkı sağlamaktadır.

1.2.8. Kendini Gerçekleştirme Kuramı

Manevi iyi oluşun varoluşsal boyutunu destekleyen en önemli kuramlardan birisi de Maslow'un geliştirmiş olduğu "Kendini Gerçekleştirme" kuramıdır.

Kendini gerçekleştirme kuramı, evrensel olarak kabul edilen ihtiyaçlar hiyerarşisinin esasını ve temelini oluşturmaktadır. Bu ihtiyaçlar hiyerarşisine göre önce temel ihtiyaçların karşılanması sonrasında ise bir üst düzey psikolojik ihtiyacın gerçekleşmesi söz konusudur. Aslında bu hiyerarşi bireyin doğasında var olan bir durumdur. Bireyin kendisi olması, kendini anlaması diğer bir ifadeyle kendini gerçekleştirmesi için öne sürülen bir durumdur. İnsancıl kuram da bireyin ilgi ve yeteneklerine göre kendini gerçekleştirmesinin mümkün olduğuna inanmaktadır (Tekke, 2019: 1705).

İnsancıl kuramın öncülerinden olan Abraham Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisini geliştirirken maneviyatın kendini gerçekleştirmeyle doğrudan ilişkili olduğunu dile getirmektedir. Aslında maneviyat ve psikolojiyi birleştirme denemesi Maslow'dan önce William James ve Alfred Adler'e de atfedilmektedir. James, (aşkın deneyimler dâhil olmak üzere) manevi deneyimleri geçerli bir psikolojik olgu olarak anlamlandırmaktadır (Powers, 2005, 217-225).

Jung'un kendini gerçekleştirme konusundaki görüşleri Maslow'unkinden ve dolayısıyla William James ve Alfred Adler'in görüşlerinden biraz daha farklıdır. Jung,

iki bilincin, (yani bilinç ile bilinç dışının) ortak bir orta noktada birleşmelerine yol açan arketip imgesine "Özben" ismini vermektedir. Jung, bu birlikteliğe "kişinin kendini gerçekleştirmesi" demektedir. Bu ortak nokta bulunduktan sonra ve bütünleşme sağlandıktan sonra ancak dört başı mamur bir insandan söz edilebilmektedir ki bu oldukça güç bir iştir. Jung'a göre "Özben", manevi merkezin yer değiştirmesi ile açığa çıkabilmekte yani bir anlamda doğabilmektedir. Aslında bu, yaşama karşı bambaşka bir tutumda ve davranışta bulunabilmek demektir. Ancak o zaman tam bir dönüşümden söz edilebilmek mümkündür (Jung, 2006: 76).

Ancak Maslow bu görüşün tam tersi olabilecek bilimsel araştırmalarda ve açıklamalarda bulunmuştur. Maslow, aşkın deneyimler konusunda üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışma sonucunda, aşkın deneyim yaşayan insanların, kendisini gerçekleştiren insanların niteliklerine geçici olarak ulaşabildikleri neticesine varmıştır (Maslow, 2001: 76-87).

Bu araştırma bağlamında kendisini gerçekleştiren insanlar ve aşkın deneyim yaşayan herkes bu deneyimleri esnasında, kendisini gerçekleştiren insanların evrensel bakış açısına sahip olmaktadır. Bireyler bu süreçte hayal kırıklıklarına uğramamakta ve sarsılmamaktadır. Bu tutumu benimsek zor olsa da bu tutuma daha yakın ya da daha uzak olabilmek mümkündür (87,88).

Maslow (2001) bu durumda "kendini gerçekleştiren insan" tanımlamasının yeniden yapılması gerektiğini dile getirmektedir. Geleneksel tanımlamalara göre kendini gerçekleştiren insan tanımlaması; çok az sayıda insanın erişebileceği bir mertebe şeklinde yapılmaktadır. Ancak bu araştırmalara göre bu tanım biraz farklılık göstermektedir. Bu doğrultuda kendini gerçekleştirme; insanın güçlerinin, yeteneklerinin, aşkınlığının özellikle verimli ve yoğun bir memnuniyet duygusu ile bir araya geldiği bir dönem olarak tanımlanabilmektedir. Bu ve benzeri dönemler kuramsal olarak her insanın yaşamında zaman zaman gerçekleşebilmektedir. Bu doğrultuda kendini gerçekleştiren insanın asıl

ayırt edici yönü, bu dönemleri ortalama insanlara göre daha sık yaşıyor olmasıdır (104,105).

Aşkın deneyimlerin kazandırdığı fayda sadece bunlarla sınırlı değildir. Kişi, aşkın deneyimleri sayesinde kendi potansiyelinin de farkına varabilmektedir. Kişi hayatı boyunca sürekli mevcut potansiyelleri karşında seçim yapmak durumunda kalmaktadır. Gerçekleştirilen potansiyeller geçici olmaktan kurtulmaktadır. Çünkü her şey öz itibari ile geçici olan olasılıkların gerçekleştirmesine bağlıdır (Frankl, 2009: 134,135). Kişi kendi gerçekliğini bile ancak bu şekilde sağlamaktadır. Potansiyelleri gerçekleştirmemenin bedeli ise suçluluktur. Bu suçluluk duygusu diğer suçluluk duygularından biraz farklıdır. Varoluşçular bu duyguyu "ontolojik suç" olarak nitelendirmektedir. Kişi burada gerçekten suçludur. Çünkü varoluşunun gerçeklerinden haberdar olduğu halde o sorumlulukla yüzleşmekten kaçınmaktadır. Bu sonuç ise kişinin herhangi bir andaki varoluşunu algılayabilme ve bunu yaşantıya dönüştürebilme özgürlüğünü yadsımasından kaynaklanmaktadır (Geçtan, 1990: 45,46). Aslında bütüncül inanç sistemi olarak dinler de getirdiği ilkelerle, insanların kendisi ile barışık, potansiyellerinin farkında ve onların geliştirilmesi ile uğraşan bireyler olmasını amaçlamaktadır. Bu bağlamda dinler, insana kendini aşma imkânı tanımakta ve mevcut potansiyelini kullanarak kendisini geliştirmesini ve gerçekleştirmesini istemektedir. Bu doğrultuda dinler insana prensipler kazandırmayı amaçlamaktadır (Ayten, 2005: 186). Çünkü insanın yeteneklerini keşfederek kendisini geliştirmeye çalışması onun Yaratıcı ile muhatap olma melekesini de geliştirmektedir (Tarhan, 2017: 128). Bu noktadaki insanın yüksek olgunluk ve kendisini gerçekleştirme düzeyi, tasavvuf kültüründe de "kâmil insan" olarak ifade edilmekte ve Yaradan'ı gerçek manada ancak kâmil insanın bilip tanıyabileceği dile getirilmektedir (Aydın, 2000: 330).

Bu sebeple aşkın deneyimlerin yaşandığı anlar bilimsel anlamda çok değerlidir. Çünkü manevi iyi oluşun, yaşam doyumunun ve mutluluğun temelini öze yaklaşma ve insanın kendini gerçekleştirme potansiyeli oluşturmaktadır.

1.2.9. Bağlanma Kuramı

Manevi iyi oluşun toplumsal ve kişisel alanlarını birbirine bağlayan ve bu iki alanın etkileşimini sağlayan bir diğer kuram da güvenli ilişkiler kurabilme bağlamında "Bağlanma" Kuramıdır.

Bağlanma kuramı ilk defa John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Bu kurama göre insanlar kendileri için önemli olan insanlara karşı güçlü duygusal bağlar geliştirmekte ve o insanlara bağlanmaktadır. İlk bağlanılan kişi ile ki bu anne ya da çocuğa ilk bakım veren kişi olabilir, çocuk arasında kurulan bu ilk bağ güvenli bir şekilde gerçekleşmiş ise çocuk da kendisini sevilmeye değer görmekte ve önemli bulmaktadır. Bu durum olumlu bir benlik algısı oluşumunda çocuk için oldukça önemlidir (Bowlby, 1988: 5-8).

Başkalarıyla ilişkilerinde güvenilir, iletişime açık, kendisinin değerli olduğunu düşünen ve karşısındakine de değer veren bir kişiliğin oluşumu ancak bu şekilde sağlanmakta ve güvenli bir benlik algısı da bu şekilde geliştirilmektedir ki bu algı güvenli ilişkilerin ve sevgiye dayalı Tanrı algısının temelini oluşturmaktadır.

Tanrı algısı, genellikle çocukluk döneminde oluşmaya başlamakta ve kişinin çevresi ile olan ilişkilerinden, dini ve sosyal kabullerinden etkilenmektedir. Tanrı algısı oluşurken bireye öğretilen dini ve sosyal temsiller, o kişinin Tanrıya yönelik algısını, olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Güler, 2007: 16). Aile, kişilik, okul, sosyal çevre, yaşam olayları, kitle iletişim araçları vs. gibi birçok dış sebep, dini ya da sosyal yönlendirmeler de kişilerin Tanrı algısını etkilemektedir. Ancak burada en önemli etkenin kişinin "olumlu benlik algısı" ve "güvenli ilişkiler kurabilme yeteneği" olduğunu ifade etmek gerekmektedir.

Yapılan araştırmalara göre Tanrı algısı ile benlik algısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu araştırmalara göre, farklı benlik algısına sahip bireyler aynı dini inanışlara sahip olamamaktadır. Benlik saygısı yüksek ve olumlu benlik algısına sahip olan bireylerin Tanrı algıları; daha çok seven, merhamet eden, kabul edici ve affedici bir Tanrı algısı yönünde iken, düşük benlik algısına sahip bireyler için ise durum biraz daha karmaşıktır. Kendileri hakkında olumsuz duygu geliştiren insanlar, Tanrı'dan kendilerine yönelik olumlu bir tutum beklemekte zorlanmaktadır. Çünkü bilişsel tutarlılık teorisine göre bireyin genel benlik algısına uymayan bir bilgi, bilişsel olarak bir uyuşmazlık yaratmakta ve bu bağlamda da benlik algısı, Tanrı algısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olmaktadır (Benson ve Spilka, 1973: 297).

Bağlanma kuramına göre bağlanma sürecindeki güvenlik hissi, cocuğun güvenilir bir dayanağının olduğunu bilmesi kritik bir öneme sahiptir. Çünkü ancak güvenli bir bağlılık kurmuş çocukların gözünde güvenli ilişkiler kurma önemli ve faydalı gözükmektedir (Bowlby, 1973: 48,86,182).

Bu kurama göre bağlanma, sadece çocukluk dönemini değil yetişkin yaşamını da etkilemektedir (Bowlby, 1988 :162).

Yetişkin yaşamını etkileyen bağlanma stillerini inceleyen Bartholomew Horowitz de yetişkinlikteki bağlanma stillerini dörde ayırmışlardır. Bu tasnife göre yetişkinlerde; güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olmak üzere dört çeşit bağlanma stili bulunmaktadır. Bunlar;

- *"Güvenli Bağlanma";* stilinde, kendi benliğine ve başkalarına karşı olumlu bir tutum sergilemektedir (Kendime de size de güvenirim).
- *"Saplantılı Bağlanma";* stilinde kişi kendi benliğine karşı olumsuz ancak başkalarına karşı olumlu bir tutum sergilemektedir (Kendime güvenmem ama size güvenirim)*"Korkulu Bağlanma";* stilinde, kişi kendi benliğine de

başkalarına karşı da olumsuz bir tutum sergilemektedir (Ne kendime ne size güvenirim) .

- *"Kayıtsız Bağlanma"*; stilinde ise kişi kendi benliğine karşı olumlu, başkalarına karşı ise olumsuz bir tutum sergilemektedir (Kendime güvenirim ama size hiç güvenmem) (Cassidy ve Shaver, 2008: 460,461).

İnsanların başka bireylere bağlanma stilleri ile Tanrı hakkındaki inançlarının da aynı ya da benzer olabileceği görüşünü ileri süren bilim insanları; güvenli bağlanma stiline sahip olan insanların, kaçıngan bağlanma stiline sahip olan kişilere göre daha olumlu bir Tanrı algısına sahip olabildiklerini ifade etmektedir. Ayrıca bu insanlar, Tanrıya kaygılı bir şekilde bağlanmış insanlara göre hayatlarında daha az şikayet yaşamaktadır. Bu insanların yaşam doyumları, mutluluk yönelimleri ve manevi iyi oluş seviyeleri de diğer insanlara göre oldukça yüksektir (Kirkpatrick ve Shaver, 1992: 266-274).

İnsanların inanç ve bağlanma modellerine bu perspektiften bakıldığında güvenli bağlanma ile olumlu benlik algısı oluşturabilen insanların, inandığı Tanrı'ya karşı algısı da olumlu yönde gelişme göstermektedir.

Sevgiye dayalı Tanrı algısı geliştirmenin hayatın tüm alanlarına ve tüm tutumlarına olumlu katkılar sağladığı düşünülürse ki bu alanda birçok bilimsel araştırma da bulunmaktadır, bebeklikten itibaren geliştirilen tüm terbiye, eğitim, öğretim anlayış ve uygulama yaşantılarının, bireyin inandığı Tanrı ile olumlu bir algı ve ilişki inşa edebilmesini sağlayacak şekilde planlanması büyük önem arz etmektedir (Yıldız ve Ünal, 2017: 18).

1.2.10. Benötesi Psikoloji

Manevi iyi oluşun en güçlü alanlarından biri olan "Aşkın Alan: Transcendental Domain" ya da "Evrensel Alan: Global Domain" olarak tanımlanan metafizik alanın aşkın bilinç hallerini konu edinen "Benötesi Psikoloji" de manevi iyi oluşun sağlanması

ve desteklenmesi açısından manevi iyi oluşla ilişkilendirilen önemli bir kuram olarak görülmektedir.

Benötesi psikoloji, aşkın bilinç hallerinin de psikolojinin konusu olması gerektiğini savunan ve insanın aşkınlığını araştırmayı hedefleyen psikolojik bir yaklaşımdır. İnsanın bütününü araştırma kapsamına almayı hedeflerken bilim çevrelerince kabul edilen diğer yaklaşımları da yadsımamaktadır. "Transpersonel" kelimesi İngilizce "diğer taraf" ve "öte" anlamlarına gelen "trans" ve "kişisel" ya da "vücut" anlamlarına gelen "personal" kelimelerin birleşiminden oluşmaktadır. "Ben ötesi" şeklinde tercüme edilerek literatüre kazandırılmıştır (Göcen, 2020: 118).

Bu yaklaşım, insanın üst bilinç hallerini inceleme altına almak için geliştirilmiştir. Daha kapsayıcı ve bütüncül paradigmalar oluşturmayı amaç edinen bu yaklaşım, insanı daha iyi anlayabilmeyi hedeflemektedir. İnsanların sadece psikolojik rahatsızlıklarında değil, kendi aşkınlıkları sırasında da zorluklarla karşılaşabileceği ön görüsüyle, insanın bu ihtiyacına yönelik çalışmalar geliştirmektedir.

İnsanoğlu kendini bulma yolculuğunda, zaman zaman olmak için tasarlandığı insanı ve yaşamak için tasarlayacağı hayatı bulma konusunda sıkıntı yaşayabilmektedir. Bu yaşanılan sıkıntı, ortadan kaldırılması ya da giderilmesi gereken psikolojik bir rahatsızlık olarak mı değerlendirilmelidir? Yoksa insanın kendini bulma yolculuğunda kendisine rehberlik edecek varoluşsal bir sancı gibi mi değerlendirilmelidir?

Bu yaklaşımına göre manevi kriz ile psikolojik krizin belirtileri aynı olabilmekte ancak bu krizlerin yönetme yöntemleri birbirlerinden farklılık göstermektedir. Psikolojik krizin tedavisinde psikolojik yöntemlerle ya da kimi zaman tıbbi müdahalelerle kişi iyileştirilmeye çalışılırken, manevi krizde ise kişi kendisini hayatın öğreticiliğine açarak varoluşunun ve yaşantılarının anlamı sorgulamalı ve bu doğrultuda manevi ihtiyaçlarını belirleyerek onları karşılamaya yönlendirilebilir (Özdoğan, 2011: 7)

Stanislav Grof, psikotik tanı konularak ve baskılayıcı ilaçlar ile tedavi edilmeye çalışılan bu rahatsızlıkların farklı bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini, bu sıkıntıların birçoğunun aslında kökten bir kişilik dönüşümüne ve spritüal bir açılıma fırsat sağlayabileceğini ifade etmektedir. Bu süreçler doğru bir şekilde algılanır, değerlendirilir ve desteklenirse, gelişimin ancak o zaman sağlanabileceğini ve bu süreçlerin farkındalık sağlanması ile sonuçlanabileceğini dile getirmektedir (Özdoğan, 2011: 10).

Benötesi psikoloji yaklaşımı bu anlamda manevi aşkınlık içeren dini tecrübe deneyimlerini, "holotropik şuur hali" olarak açıklamaktadır. Bu şuur halinde bilinç, günlük şuur halinden farklı olarak egonun dar sınırlarını aşabilmekte ve kimliğini tam olarak kullanabilmektedir. Bu yüzden aynı anda çok farklı iki gerçeklik de yaşanabilmektedir. Yani şuur niteliksel olarak derinleşebilmekte, temel bir biçimde değişime uğrayabilmekte ancak bozulmamaktadır (Grof, 2014: 16).

Dini tecrübe, kişinin inandığı ilahi güce dair alamet, tezahür ve delillerin, kişinin doğrudan sezinlemesi ve duygusal bir yoğunlukla o anı yaşaması ve bu şekilde daha içsel manevi bir yaşama kavuşması olarak tanımlanmaktadır (Göcen, 2020: 114).

Manevi aşkınlık, bireylerin hiçbir aracı olmadan mekân ve zaman algılarını ortaya koyma ve hayata daha olumlu bir perspektiften yaklaşma kapasiteleri olarak da değerlendirilmektedir (Emmons ve Paloutzian, 2001: 119).

John Hick dinî tecrübe deneyiminde, insanî deneyime ve etkinliğin önemine vurgu yapmaktadır. Ona göre Yaratıcı, her yerde ve her zaman insanla birliktedir. Dolayısıyla bir insan, Tanrısal bir yansımaya açık olduğu zaman, Tanrı'yla ilgili açık bir görüş sahibi olabilmektedir (Topaloğlu, 2014: 160).

W. James de "Tanrı'nın göstergelerini algılamak ve ilâhî güçle sezgisel ve duygusal bir ilişki kurmak" şeklinde dinî tecrübe kavramını tanımlamaktadır. (Albayrak, 2005:69). Dini tecrübenin temel özellikleri olduğunu da dile getiren W. James' e göre bu yaşantılar anlatılamaz (ineffability) niteliktedir, anlaşılabilmesi için doğrudan

deneyimlenmesi gerekir. Bu yaşantılar onları deneyimleyenlere karşı bilgi halleri olarak da yansımaktadır (noetic quality). Ancak bu mistik durum geçicidir (transiency) ve sadece tekrarlandıklarında tanınırlar. Kişi o anlarda pasiftir (passivity) fakat kendi iradesi varmış gibi hissetmektedir (James, 2009: 287). Her ne kadar Proudfoot dini tecrübenin bu özellikleri ile dışarıdan kavramsal bir inceleme imkânını ortadan kaldırmakta olduğunu ve yalnızca tecrübe sahibinin söz sahibi olması konusu eleştirse de Onun bu indirgemeci yaklaşımı, bu alanın özen gerektiren kompleks yapısını göz ardı etmektedir (Topaloğlu, 2012: 76). Çünkü genel olarak kabul edilmiş bir dinî tecrübe şekli yoktur ve bu alan oldukça hassas bir alandır. Bu alanın dokümantasyonu ve yorumlanması için kullanılan yöntemlerle ilgili özel zorluklar ve ihtiyaçlar vardır. Tarafsızlık, kusursuzluk ve sistemleştirme gibi bilimsel araştırma için normal olan ihtiyaçlar herhangi bir dini tecrübe modeline yönelik bir araştırmaya kolaylıkla uygulanamamaktadır (Nurmi, 2012: 68,69)

Çağımızda dini tecrübe algısı, çoğulculuk ve dünyevileşmenin de etkisiyle olumsuz yönde gelişim gösterebilmektedir. Ancak dinî tecrübe yaşayamayan modern insanın yalnızlığı gün geçtikçe artmaktadır (Ünal, 2008: 148).

Bu konuda İkbal dini tecrübeyi, "Tanrı'nın doğrudan deneyimi" olarak yorumlamaktadır. Ona göre diğer insan tecrübeleri gibi, dinî tecrübe de bilgi için veriler sunmaktadır. Dolayısıyla kognitif bir yönü vardır. Daha da önemlisi bu tecrübe, "insanın kendisini gerçekleştirebilmesinin" somut bir örneği olan "Kâmil İnsan"ı varlığa getirdiği için "yaratıcı bir süreci", "Tanrı ve insan arasındaki yakın ilişkiyi" ifade etmektedir (Çelik, 2015: 59). Bu anlamda insana en iyi gelen; manevi iyi oluşunu, yaşam doyumunu ve mutluluk yönelimlerini en çok besleyen duygu da bu aşkın duygular ve yaşanılan sübjektif manevi deneyimlerdir.

Bu anlamda Benötesi psikoloji, manevi iyi oluşun kuramsal temelini oluşturan en önemli yaklaşımlardan birisidir.

Din psikolojisi alanının kurucuların olan William James de Gifford konferanslarında ve "The Varieties of Religious Experience (Dini Deneyimin Çeşitleri)" isimli kitabında bu konu ile ilgili şu sözleri söylemektedir.

"İster Budist ister Müslüman ister Hıristiyan olsun, geleneksel bir dini takip eden sıradan bir dindardan bahsetmiyorum. O, dinini başkalarından almıştır. Onun dini, ona gelenekle iletilmiş, sabit biçimlerde belirlenmiş, taklit ve alışkanlıklar tarafından korunmuştur. Bunu incelemek bize pek fayda sağlamaz. O yüzden bizim, dini sıkıcı bir alışkanlık olarak yaşayan insanların değil, akut bir alışkanlık olarak yaşayan bireylerin asli tecrübelerini araştırmamız gerekir. Bu tecrübeleri, kendilerinde çok derin bir duygu bulunan kimselerde bulabiliriz. Bu tür bireyler, dini çizgide "dahi" olan bireylerdir ve etkili ürünler ortaya koymuş diğer birçok dahi gibi biyografi eserlerinde adları anılmalıdır (James, 2009: 9)." James bu sözleriyle, öznel yaşanılan dini tecrübelerin ve dini duyguların faydalarına dikkatleri çekmiştir.

1.3. Manevi İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Bu bölümde "manevi iyi oluş" ile ilgili Türkiye'de ve Dünyanın çeşitli yerlerinde yapılmış, yordayıcı örnek çalışmalara ve uygulama programlarına "kronolojik" olarak yer verilmektedir. Kronolojik tasnif, çok ayrıntılı bir tasnif olmamakla birlikte, "manevi iyi oluş" la ilgili çalışmaların gelişimi ve seyri hakkında bilgi vermesi açısından önemlidir.

1.3.1. Yurt Dışında Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu kısımda yurt dışında çeşitli ülkelerinde yapılmış olan, manevi iyi oluş ile ilgili çalışmalara yer verilmektedir. Çalışmalar genellikle araştırma konu ve yöntemlerine göre değil, kronolojik bir sıralama takip edilerek sınıflandırılmıştır. İlgili araştırmaların incelenmesindeki genel amaç, daha önce yapılmış manevi iyi oluş ile ilgili çalışmalarda manevi iyi oluşun etki alanlarını görmek ve bu çalışmalarda uygulanan yöntemleri incelemektir.

Avustralya Üniversitesi öğretim üyelerinden Dr. John W. Fisher, 2015 yılında yaptığı "From the Beginning to Spifitual Well-Being" isimli çalışmasında, insanlığın başlangıcından itibaren manevi iyi oluşa erişe kadar gerçekleşen bütün potansiyel evrim ve etkileşimleri özetlemektedir. Fisher bu araştırmasında manevi iyi oluş ile ilgili sorunlara karşı geliştirilen teorilerden bahsetmekte ve aynı zamanda maneviyatın doğasını, onun ruh ve zihinle olan ilişkisini anlatmaktadır. Manevi iyi oluşun dört etki alanından da bahsettiği bu çalışmasında, kişinin kendisiyle, başkalarıyla, doğayla ve Aşkın olan (Tanrı) ile olan etkileşimini, maneviyatın dört etki alanı olarak belirlemekte ve manevi iyi oluşun ölçümleri ile ilgili de değerlendirmelerde bulunmaktadır. Ona göre, maneviyat ve manevi iyi oluş ile ilgili geçmişten bugüne kadar yapılan araştırmalara bakıldığında, Tanrı ile insan ilişkilerini değerlendiren araçların sayısında gün geçtikçe bir azalma görülmektedir. Ancak bu araştırmalar, daha insancıl vurgular seçen araştırmacıların güncel eğilimlerine paralel olarak incelendiğinde, manevi iyi oluşun etki alanlarındaki dört ilişki dizini içerisinde en önemlisinin Tanrı ile ilişki kurmak olduğu

gözlemlenmektedir. Bu araştırmalarda Tanrı'nın, diğer bütün ilişkileri geliştirmede en etkin varlık olduğuna dair kanıtlar sunulmaktadır. Fisher bu durumu, "araştırmacılar projelerinde ortaya çıkan sorunların özünü seçmekte özgür olsalar da burada sunulan bulgular açıkça göstermektedir ki Tanrı'yı denklemden çıkaran herhangi bir araştırma, maneviyatın ve biz-varlığının temelini ortadan kaldırmaktadır" şeklinde yorumlamaktadır (Fisher J. W., 2015: 155-173).

1982 yılında ise Paloutzian ve Ellison'ın yaptığı bir araştırmada yalnızlık, manevi iyi oluş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ölçek daha sonraları manevi iyi oluşun en çok kullanılan ölçeği olmuştur ve özellikle klinik uygulama, danışmanlık, sağlık ve rehabilitasyon programları ve cemaat değerlendirmesi alanlarında daha çok tercih edilmiştir. Bu ölçeğin her bir maddesi 6'lı Likert türünde derecelendirilmiştir. Paloutzian ve Ellison başlangıçta bu ölçek için yalnızlık üzerine daha büyük bir çalışma alanı ayırmışken daha sonra bu ölçeği geliştirerek manevi iyi oluşun kavramsallaştırılmasını ve ölçülmesini de açıklayan bir makale olarak yayınlamıştır. Bu makalede de yazarlar, dini bir inanç sisteminde veya bir mezhepten diğerine değişebilen belirli teolojik meselelerde manevi iyi oluşun standartlarını çıkmaza sokmadan genel bir manevi iyilik ölçüsü sağlamayı amaç edinmiştir (Paloutzian ve Ellison, 1982: 224-236; Ellison, 1983: 332; Stanfill, 2017: 79-80).

Amerika'da, 1995 yılında ruhsal/ manevi sağlığın güncel tanımlarını gözden geçirmek ve manevi iyi oluşu artırabilecek birkaç başarılı müdahale yöntemini incelemek üzere bir araştırma daha yapılmıştır. Bu araştırmada ayrıca, ruhsal/ manevi iyi oluş müdahaleleri ile davranışsal, duygusal ve fiziksel sağlık arasındaki potansiyel ilişkilerin ana hatları da çizilmiştir. Araştırmanın ruhsal/manevi sağlık müdahaleleri oluşturulurken, "medline" bilgisayar araması ile 1991-1994 yılları arasındaki makaleler uygun anahtar kelimeler kullanılarak veri tabanlarından bulunmuş sonrasında da 1984-1993 yılları arasındaki makaleler, "advances" kümülatif dizinler kullanılarak manuel taranmıştır. Bu

çalışmalar sonucunda toplam 71 makale bulunmuş, incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonrasında belirlenen model müdahaleler sunum için seçilmiştir. Ancak incelen bu müdahalelerin teorik ve metodolojik temelleri konusunda eğitime ihtiyaç olduğu sonucuna varılmıştır (Hawks, Hull, Thalman ve Richins, 1995: 371-378)

1998 yılına gelindiğinde Avustralya'da manevi iyi oluş ile ilgili bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışma, 22 okulda, 98 öğretmenle ve 23 Avustralyalı uzmandan da geri bildirimler alınarak yapılan empirik bir araştırmadır. Bu araştırmada psikolojik sağlığın manevi iyi oluş çerçevesinde elde edilebileceği sonucuna varılmıştır. Bu araştırmaya göre manevi iyilik, manevi iyi oluşun dört etki alanı içerisinde bulunan ilişkilerin gösterdiği en dinamik varoluş tarzı olarak belirlenmiştir. (Fisher ve Ng, 2017: 2; Fisher J. W., 1998).

2000 yılında Boston Koleji profesörlerinden olan Kamya, 105 sosyal hizmet öğrencisinden topladığı anket verileri üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmasında; dayanıklılık, manevi iyi oluş ve öz saygı arasında önemli ilişkiler bulunduğunu gözlemlemiştir. Bu araştırmaya göre manevi iyi oluşun ve dayanıklılığın özsaygı için çok güçlü yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır. (2000: 231-240)

2001 yılında maneviyat üzerine disiplinler arası yapılan bir çalışmada ise disiplinler arası araştırmalar için zorunlu ihtiyaçlara ve teşvik edici fırsatlara dikkat çekilmiştir. Bu araştırmaya göre maneviyat, disiplinler arasında kesişen ve dünyanın tüm dini inançlarını ilgilendiren bir konudur. Bu sebeple bu araştırmada ilginç önerilere, tahminlere, uyarılara ve bu konudaki etkileşimli bakış açılarına yer verilmiştir. (Moberg D. , 2001: 1-58)

2004 yılında yine Amerika'da yapılan bir çalışmada, uyuşturucu kullandıkları için hapiste bulunan beyaz ve siyahî erkeklerin manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki farklar ve suçluluk ile dindarlık arasındaki bağlantı incelenmiştir. Bu araştırma için önceden uyuşturucu kullanım geçmişi olan 661 erkek hükümlüden veri toplanmış ve o örnekleme uyarlanarak hazırlanan iki faktörlü manevi iyi oluş ölçüm aracı bu çalışmada

kullanılmıştır. (İki faktörlü Manevi İyi Oluş Ölçeği, 1. Faktörü: Aşkın olan daha yüksek bir güçle ilişki 2. Faktörü: Dünyada kendinden memnuniyet.) Araştırmanın sonucunda beyaz erkeklerin her iki faktörde de siyahi erkeklerden daha yüksek düzeyde manevi iyi oluşa sahip oldukları tespit edilmiştir (Fernander, Wilson, Staton ve Leukefeld, 2004: 403-413).

2006 yılında Kuzey Amerika'da yapılan bir çalışmada ise üniversite yüksek lisans öğrencilerinin maneviyat, yaşam stresleri ve sosyal destekleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada yaşları 25 ile 51 arasında değişen elli altı lisansüstü öğrenciden bir örneklem oluşturulmuş ve bu öğrencilerden veri toplanmıştır. Araştırma için Manevi İyi Oluş Ölçeği (SWB), Yaşam Stresleri ve Sosyal Kaynaklar Envanteri (LISRES-A) kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda stresin, manevi iyi oluş ve sosyal destek ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir (Calicchia ve Graham, 2006: 307-320).

2007 yılına gelindiğinde maneviyatın çok yönlü bir çalışmasına daha rastlanılmıştır. Bu çalışma, maneviyatın çok yönlü bir olgu olması üzerine yapılan disiplinlerarası bir araştırmadır (Waaıjman, 2007: 1). Bu araştırmada maneviyat, çeşitli şekillerde ele alınmıştır. Maneviyatın akademik ortamlarda çeşitli yollarla nasıl incelendiği bu çalışmaya yansıtılmıştır. Bu çalışma, maneviyatı özellikle 12 disiplinde (teoloji, dini çalışmalar, felsefe, edebi bilimler, tarih, antropoloji, psikoloji, sosyoloji, eğitim, yönetim çalışmaları, tıp ve doğa bilimleri) tanımlamakta ve analiz etmektedir. Bu analizde; kelimeler, görüntüler, metinler, tarihler, süreçler, ilişkiler, meslekler, disiplinler ve teoriler kullanarak ansiklopedik bir matris takip edilmiştir. Bu tanımlama ve analizlerin temelinde disiplinler arası kalıplar keşfedilmektedir ve bu çalışma maneviyat alanında daha ileri disiplinlerarası keşifler için bir ilk adım olarak kabul edilmektedir.

Aynı yıl manevi iş sağlığını kavramsallaştırmak ve Güney Afrika'nın çeşitli organizasyonel bağlamı içinde manevi iş sağlığı programlarının uygulanmasını sağlamak

için genel yönergeler geliştirmek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Araştırmada nitel bir yöntem uygulanmış, veri toplama konusunda ise katılımcıların her biri ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. İhtiyaç duyulduğunda, katılımcılara derinlemesine tartışma ve açıklama yapma fırsatı verilmiştir. Veri analizi, bilişsel haritalama yöntemi ile yapılmış ardından veri transkripsiyonu ve birleştirilmiş içerik analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarının tartışılmasından ve literatür kontrolünden sonra işyerine özel atıflarda bulunularak, manevi iyiliğin nasıl kavramsallaştırıldığına dair sonuçlar çıkarılmıştır. Ayrıca manevi çalışma refahı ile ilgili sonuçlar, uzmanların manevi çalışma refahını Güney Afrika işgücü ile ilişkilendirmesine dair görüşlerinden yararlanılarak oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda manevi iş sağlığı programlarının Güney Afrika'nın çeşitli işgücü gerektiren sektörlerinde etkili bir şekilde uygulanması için kılavuzlar formüle edilmiş ve bu kılavuzlar araştırma önerilerine yansıtılmıştır (Watson, 2007: 1-140).

2010 yılında da İran'da, üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşları ve mental sağlıkları arasındaki ilişkiyi inceleme amaçlı bir çalışma yapılmıştır. Araştırma örneklemine 223 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmada Manevi İyi Oluş Ölçeği ve Mental Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları, manevi iyi oluş ile mental sağlık arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, manevi iyi oluş ile somatik belirtiler, kaygı, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Regresyon analizinin sonuçları, dini ve varoluşsal iyi oluşun mental sağlığı önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Ayrıca kadınlarda manevi ve varoluşsal iyilik halinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu da bir diğer bulgudur. (Jafari, ve diğerleri, 2010: 1477-1481).

2014 yılında ise Darvyri ve arkadaşları, Attika'nın Yunan nüfusu üzerinde öznel iyi oluşu ölçmek, Paloutzian ve Ellison'ın geliştirmiş olduğu Manevi İyi Oluş Ölçeği'nin Yunanca versiyonunu standart hale getirmek ve Yunan nüfusunun psikometrik

niteliklerini incelemek üzere bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya Attika'nın çeşitli bölgelerinden 496 yetişkin katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 31.33 tür. Bu araştırmada Tanrı'ya Yakınlık, Yaşamdan Memnuniyet ve Tanrı'dan Yabancılaşma-Anlamsız Yaşam Duygusu olmak üzere üç faktörlü bir ölçek uygulanmıştır. Analiz sonuçları, ölçeğin son formunun Yunan nüfusu ile ilgili benzer çalışmalarda güvenle kullanılabileceğini göstermektedir (Darvyri, ve diğerleri, 2014: 1575-1582).

Yine aynı yıl, Pakistan Lahore'da yaygın anksiyete bozukluğu hastalarında manevi iyi oluşun ve başa çıkma stratejilerinin etkisi üzerine yapılan bir araştırmada, yaygın anksiyete bozukluğu (YAB) olan katılımcıların manevi iyi oluş halleri ve baş etme stratejileri araştırılmıştır. Bu çalışmaya, YAB'li 40 katılımcı dahil edilmiştir. Ölçme aracı olarak Manevi İyi Oluş Envanteri ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır. Veriler betimsel istatistiklerle analiz edilmiştir. Kademeli regresyon analizi, manevi iyi oluş envanterlerinin 13 boyutundan sadece üç boyutun (yani, ahiret kavramı, gizem ve anlamın) YAB semptomlarını olumsuz yönde yordadığını göstermiştir (Amjad ve Bokharey, 2014: 21-38).

2015 yılında ise alanında önemli bir çalışmaya daha rastlanılmıştır. Bu araştırma, maneviyatın Arapça versiyonunun psikometrik değerlendirmesini yapmak üzere Ürdün Müslüman Koleji'nde, Hemşirelik Öğrencileri ile yapılan bir araştırmadır. Bu araştırmada Arap Müslüman nüfusun manevi inançlarını ve uygulamalarını ölçmek için Manevi Katılım ve İnançlar Ölçeği'ni (SIBS) Arapça'ya çevrilerek Arapların kültürel özelliklerine uyarlanmıştır. Bu uyarlama ile yeni bir Arapça ölçek geliştirilmiş ve uygulanmıştır. Bu araştırma sonucunda; manevi inançların, uygulamaların, manevi iyi oluşun ve dindarlığın, Ürdünlü Müslüman hemşirelik okulu öğrencileri için çok önemli boyutlar olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma Ürdün'de alanında yapılan ilk çalışma olması bakımından oldukça önemlidir (Musa, 2015: 64-74).

2017 yılında da ilginç bir uygulama ortamına sahip olması bakımından dikkat çeken bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma, Çek Cumhuriyetinden ergenlerle manevi iyi oluşu ölçmek üzere yapılmış bir araştırmadır ve 4.217 kişiden oluşan ergen bir grupla Manevi İyi Oluş Ölçeği değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre Manevi İyi Oluş Ölçeği'nin bu versiyonu, "laik" bir ortamda manevi iyi oluşu ölçmek için uygun bulunmuştur (Malinakova, ve diğerleri, 2017: 697–705).

Yine aynı yıl Hong Kong'ta, manevi iyi oluşun, "manevi iyi oluş; insanın dört alanda gerçekleştirdiği ilişkilerindeki, yani Tanrı, başkaları, doğa ve benlik ile olan ilişkilerindeki kalitenin yansımasıdır." şeklindeki tanımı doğrultusunda manevi iyi oluşu yordamak için bir çalışma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre manevi iyi oluş ile ilgili pek çok anket bulumaktadır ancak bu anketlerin çoğu bu dört ilişkinin değerlendirmesini tam olarak sağlayamamaktadır. Bu ihtiyaç doğrultusunda Hong Kong'da, 22 ana okulundan 1.383 ebeveyn ve 165 öğretmenden seçilen bir örneklem ile dört bölümden oluşan tek bir sorunun potansiyelini araştırmaya yardımcı yazılı bir ölçek çalışması yapılmıştır. Bu çalışma, manevi iyi oluş için geçerli ve güvenilir bir ölçüm sağlamıştır ancak yine de manevi iyi oluşun tam kapsamlı bir ölçüsü olarak görülmemektedir (Fisher ve Ng, 2017: 1-13).

2018 yılında da hemşirelerin manevi iyi oluşu ve hastalara manevi bakım verme üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada hastaların manevi ihtiyaçlarına cevap vermek, yüksek kaliteli tıbbi bir bakımın temel bir unsuru olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmaya göre hemşirelerin manevi bakım sağlamada yetkinlik kazanmaları profesyonel bir gerekliliktir. Bu nedenle bu araştırma, hemşirelerin manevi iyi oluşlarının, hastalara verdikleri manevi bakım üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma için yoğun bakım ünitelerinde çalışan toplam 210 hemşireden, Temel Psikolojik İhtiyaç Anketi ve Manevi Bakım Yeterlilik Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Sonuç olarak bu çalışma, hemşirelerin manevi iyi oluş düzeyleri

ile manevi bakım vermeleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre hemşirelerde manevi iyi oluş halini geliştirebilecek stratejilerin uygulanması, hastaların manevi ihtiyaçlarının karşılanmasında büyük fayda sağlayacaktır (Jahandideh, Zare, Kendall ve Jahandideh, 2018: 1-5).

2020 yılına gelindiğinde yine İran'da yapılan bir araştırmada, Kum Üniversitesi Tıp Bilimleri'nde okumakta olan 343 Müslüman öğrenci ile oluşturulan bir örneklem üzerinde manevi iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada, İranlılara yönelik yani kültürel olarak onlara göre uyarlanmış manevi iyi oluş ölçekleri kullanılmış bunlara ilave olarak da Oxford mutluluk envanterinin (OHI) Farsça versiyonu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ise manevi iyi oluş ile ölçülen mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Feizi, Nasiri, Bahadori, Amiri ve Mirhosseini, 2020: 1-7).

Dünyada "manevi-iyi oluş" ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, Din Psikolojisi çalışmalarında bu kavramın kullanılmasına ihtiyaç duyulduğu, tanımlanması ile ilgili bilimsel çalışmalara önem verildiği, kavramın sıklıkla kullanıldığı ve ölçeklerinin geliştirilmeye devam ettiği gözlemlenmektedir.

1.3.2. Yurt İçinde Manevi İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde manevi iyi oluş ile ilgili yurt içinde çeşitli yerlerinde yapılan çalışmalara yer verilmektedir. Çalışmalar genellikle kronolojik sıralama takip edilerek sınıflandırılmıştır. İlgili araştırmaların incelenmesindeki genel amaç, daha önce tespit edilen manevi iyi oluş ile ilgili çalışmalarda manevi iyi oluşun etkileşim alanlarını görmek ve bu çalışmalarda uygulanan yöntemleri incelemektir. Ancak manevi iyi oluş kavramı Türkiye'de henüz yeni bir kavram olduğu için bu kavramın direk araştırma başlıklarında kullanıldığı tez sayısı oldukça azdır ve bu başlık altında bir "uygulama programı" henüz geliştirilmemiştir.

"Manevi İyi Oluş" kavramsal başlığı ile Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezinde 20.06.2022/ 21.06.2022 tarihleri arasında yapılan tarama sonucuna göre,

direk bu kavramın tez başlığında kullanıldığı 9 adet yüksek lisans tez çalışması bulunmuş ancak bu kavramın direk olarak tez başlığında kullanıldığı bir doktora tezine rastlanılmamıştır.

Türkiye'de "manevi iyi oluş" kavramının İngilizce karşılığı olan "spiritual well-being" başlığı altında yapılan tez taraması sonucuna göre ise bu kavramın tez başlıklarında kullanıldığı 35 adet tez bulunmuştur. Bu sonuçlardaki farklılık, bu kavramın Türkçeye farklı versiyonlarda çevrilmiş olmasından kaynaklandığı gözlemlenmektedir. "Spiritual well-being" kavramı bu tezlerde "manevi iyilik hali", "spiritual iyi oluş", "manevi iyilik", "manevi iyi olma", "spiritual iyi oluşluk" ve "manevi iyi oluş" şeklinde tercüme edilmiş ve kullanılmıştır. Bu tarama sonucuna göre "spiritual well-being" kavramının tez başlığında kullanıldığı 4 adet doktora tezine rastlanılmıştır. Ancak "Spiritual well-being" kavramının bu versiyonu ile ilgili de geliştirilmiş sistematik bir program örneğine rastlanılmamıştır. (Bu 4 doktora tezinin 2 tanesi farklı alanda uygulama yapmıştır. Uygulama konuları sırası ile "yaşamı anlamlandırma görüşmeleri" (Aydın, 2020),"Palyatif bakım hastalarının yakınlarına uygulanan hemşirelik bakımı" (Kurt, 2019) şeklindedir. Diğer 2 tanesi ise uygulama yapmamıştır.) Bu tezlerin konuları ise "Örgüt kültürü, örgütsel vatandaşlık davranışı ve spiritüel iyi oluş ilişkisi" (Şimşek T. , 2019), "Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı" dır (Kardaş, 2017).

Bu sebeple "Türkiye'de manevi iyi oluş ve alan ile ilgili yapılan araştırmalar" kısmında "maneviyat" merkeze alınarak yapılan araştırmalara ve programlara genel olarak yer verilmiş daha sonrasında ise "spiritual well-being" kavramının Türkçedeki farklı versiyonları ile ilgili yapılan spesifik araştırmalardaki yöntem ve manevi iyi oluşun etkileşim alanları incelenmiştir.

2002-2003 yılları arasında manevi bakımın temelini oluşturan, alanında önemli bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Özdoğan (2019) tarafından Ankara Ulucanlar Ceza

Evi'ndeki kadın tutuklu ve mahkumlarından oluşturulan bir örneklem üzerinde ugulamalı bir "manevi bakım" çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada tutuklu ve mahkumların kendilerini tanımalarına, sevmelerine, affetmelerine, kendilerini gerçekleştirme düzeylerini yükseltmelerine, psikolojik ve manevi açıdan güçlenmelerine yardımcı olmak ve onları tekrardan topluma kazandırmak amaçlanmıştır. Araştırma yöntemlerinden tema odaklı grup toplantıları ve ikili danışmanlık seansları gerçekleştirilmiştir. Grup toplantıları da manevi yaklaşımlarla desteklenmiştir. İkili danışmanlık seanslarında ise "farkına varma", "bütünleşme" ve "yeni davranış modellerinin denenmesi" gibi uygulama yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Tema odaklı grup toplantılanın her biri planlanarak, sırasıyla "oryantasyon ve hazırlanma", "ısınma" ve "tema eğitimleri"ne müstakil zamanlar ayrılmıştır. Bu oturumlarda ayrıca "kendini açma", "empati", "şimdi burada", "didaktik tartışmalar", "gerilim azaltıcı oyunlar" gibi yapılandırılmış egzersizlere de yer verilmiştir. Tema odaklı toplantıların ve seansların ardından değerlendirmeler yapılmıştır. Çalışmada veri toplama araçlarından ön test ve son test olarak Everett Shostrom (1968)'un Kişisel Yönelim Envanterleri (Personel Orientation Iventory) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yapılan uygulamanın mahkumların düşünce ve davranışlarına olumlu bir şekilde yansıdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre insanların değerlerle gerçek anlamı ile tanışabilmeleri, acılarını manevi yaklaşımlarla anlamlandırabilmeleri ve manevi anlamda güçlenmelerinin sağlanbilmesi için ceza evlerinde din psikolojisi bilim uzmanlarının görev almaları ve mahkumlarla bu uzmanların ilgilenmeleri tavsiye edilmiştir. (Özdoğan, 2010: 1-254).

Ayrıca bu çalışma "Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı"nın da temelini oluşturması açısından alanında oldukça önemli bir çalışmadır. Bu programda mahkûmlar ve onkoloji hastanelerinde tedavi gören hastalar ve yakınlarıyla ikili görüşmeler yapılmış, elde edilen veriler üzerinden ihtiyaçlar tespit edilmiş ve ihtiyaçalar doğrultusunda değerleri doğru anlama ve yaşamayı içeren "Manevi Güçlenme ve Bakım

Programı" geliştirilmiştir. Bu program, yaşamın aşkın boyutlarının anlaşılmasını sağlayarak bireyleri yeni anlamlara ve olgunluğa ulaştırmayı hedeflemektedir. Bu programın, uygulandığı gruplar üzerinde; Tanrı algısı, Psikolojik iyi oluş, yas süreci, tükenmişlik ve kendini gerçekleştirme ölçeklerinin puanlarını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır (Özdoğan, 2019: 39).

2013 yılında yapılan bir araştırmada da bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş bir "dini danışmanlık modeli" geliştirilmiştir. Araştırma kapsamında geliştirilen model, İstanbul'da yaşayan, 18-30 yaşları arasında ve ilahiyat alanında yüksek öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşturulan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen model, ön test - son test, kontrol gruplu (split plot) deneysel desen kullanılarak grup danışmanlığı oturumları şeklinde uygulanmıştır. Ayrıca geliştirilen bu modelin, din eğitimi alan erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerine, sürekli kaygı düzeylerine, otomatik düşüncelerine etkisi de araştırılmıştır. Bu araştırmada ölçüm araçları olarak Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Kısa Semptom Envanterleri kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerine uygulanan, bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş dini danışmanlık modeli uygulamalarının, öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ve otomatik düşüncelerinin görülme sıklığını düşürdüğü tespit edilmiştir. Bununla birlikte kısa semptom envanteri ile yapılan ön test-son test ölçümlerinde de anlamlı bir düşüş gözlenmiştir (Şirin, 2013: 1-329).

"Spiritual well-being" kavramının Türkçedeki farklı versiyonları ile ilgili yapılan spesifik araştırmalara bakıldığında ise aşağıdaki çalışmalar ele alınmıştır. Bu çalışmalar herhangi bir tasnife göre değil sadece kronolojik bir sıralama takip edilerek sınıflandırılmıştır. İlgili araştırmaların incelenmesindeki genel amaç yine manevi iyi oluş ile ilgili yapılan bu çalışmalarda manevi iyi oluşun etkileşim alanlarını görmek ve bu çalışmalarda uygulanan yöntemleri incelemektir.

Türkiye'de "manevi iyi oluş" ile ilgili çalışmalara son dönemlerde rastlanılmaktadır. Çünkü manevi iyi oluş kavramı bile ilk defa 1971 yılında kullanılmış bir kavramdır (Fisher, 2015: 28). Bu kavramsal içeriğin Türkiye'de bilimsel araştırmalarda incelenmeye başlaması çok yakın tarihlere isabet etmektedir.

"Spiritual well-being" kavramının Türkçedeki karşılıkları ile ilgili yapılan spesifik araştırmalara bakıldığında 2014 yılında manevi iyi oluş ile "dindarlık" arasındaki ilişki üzerine yapılan bir araştırma dikkatleri çekmektedir. Bu çalışmada, dinin manevi iyi oluşa katkı sağlayıp sağlamadığı araştırılmıştır (Acar, 2014).

Bu alanda ilk doktora tezi 2017 yılında yapılmıştır. Bu çalışmada, sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun, üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada ayrıca üniversite öğrencilerinin narsisistik eğilimlerinin, spiritüel iyi oluşlarının ve sanal kimliklerinin; demografik değişkenlerle olan ilişkisi de incelenmiştir. Araştırma örneklemi çok aşamalı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemi Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte 942 öğrenciden oluşturulmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu ve Narsisizm Ölçeği kısa formu" ile Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Sanal Kimlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada narsistik eğilimin, sanal kimlik ile pozitif bir ilişkisi ve spiritüel iyi oluş ile de negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bu alanda değerlendirme yapan ilk araştırma olması nedeniyle de alan yazınına anlamlı bir katkı sağlamıştır (Kardaş, 2017: 1-279). Aynı yıl "spiritüel iyi oluş" adı altında bir ölçek geliştirilmiş (Ekşi ve Kardaş, 2017) ve "manevi iyi oluş" adı altında Türkçe' ye bir ölçek uyarlanmıştır (Aktürk, Erci ve Araz, 2017).

2018 yılında öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlam düzeylerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması üzerine bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Pedagojik Formasyon biriminde öğrenim görmekte olan 338 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın

sonucuna göre, psikolojik dayanıklılığın, spiritüel iyi oluş ve yaşamda anlam oluşturma bakımından anlamlı bir şekilde açıklandığı tespit edilmiştir (Ekşi, Boyalı ve Ümmet, 2019: 1695-1704)

2018 yılında yapılan bir çalışmada ise manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının imam hatip ortaokul öğrencilerinin manevi iyi oluşlarına etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Manisa Yunus Emre Osmancalı İmam-Hatip Ortaokulu 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmada; Bilgi Formu, "eck Depresyon Ölçeği ve Manevi İyi Oluş Ölçeği'nden oluşturulan bir anket ölçme aracı olarak kullanılmıştır. 15 kişiden oluşan örneklem üzerinde manevi bakım ve danışmanlık görüşmeleri yapılmıştır. Bu görüşmeler önecesinde ve sonrasında bu gruba ön test- son test uygulanmıştır. Araştırma sonucunda manevi bakım ve danışmanlık görüşmelerinin, örneklemin manevi iyi oluş düzeylerinde olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Pehlivan, 2018: 1-68).

Yine 2018 yılında yapılan bir araştırmada "din", "manevi iyi oluş" ve "yaşlılık" konuları araştırılmıştır. Bu araştırmanın örneklemi Antalya'nın merkez ilçelerinde yaşayan 60 yaş ve üstü 100 kişiden oluşmaktadır. Bu çalışmada, araştırmaya katılan yaşlıların manevi iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada nicel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın ölçüm araçları; Demografik Bilgi Anketi ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nde oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda araştırmaya katılan kişilerin manevi iyi oluş düzeyleri aşamalı olarak orta, yüksek ve çok yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu ve dindarlık düzeyinin manevi iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu gözlenlemiş ve aynı zamanda gelir durumu ve dindarlığın manevi iyi oluşu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Gürsu ve Ay, 2018: 1176-1190).

2019 yılına gelindiğinde öğretmen adayları ile yapılan bir çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki

ilişkide manevi iyi oluşun rolü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 2017-2018 yılı içerisinde Konya ilinde öğrenim gören 561 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmada ilgili değişkenler arasındaki ilişkinin ölçülmesi için "yapısal eşitlik modellemesi analizi" yapılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin, bilinçli farkındalık değişkeni olduğu gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında da pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiş ayrıca "manevi iyi oluş" ile "psikolojik dayanıklılık" ve "bilinçli farkındalık" arasında da pozitif doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yavuz, 2019: 1-84).

2019 yılında yapılan başka bir çalışmada evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, nitel ve nicel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma desen modellerinden açıklayıcı desen modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 86 çift yani 172 kişiden oluşmuştur. Bu çalışmada nicel veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Nitel araştırma için de yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Çalışma grubu içinden nitel görüşme için gönüllü 7 kişi ile görüşmeler yapılmış ve veriler bu kişilerden temin edilmiştir. Araştırmanın sonucunda evli çiftlerin "spiritüel iyi oluş düzeyleri" ile "evlilik doyumları" arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak "spiritüel iyi oluş düzeyleri" ile evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutundaki "eşin ailesiyle iletişim" ve "ebeveynlik boyutları" arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tesbit edilmiştir. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutundaki "anomi" ortalamalarında ise çocuk sayısına ve eğitim durumuna göre anlamlı yönde farklılıklar gösterdiği gözlemlenmiştir (Şirin, 2019: 389-410).

Yine 2019 yılında yapılan bir çalışmada karaciğer nakli yapılan hastalarda "manevi iyi oluş" hali ile "psikolojik dayanıklılık" arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 127 hasta oluşturmaktadır. Araştırmada Tanıtıcı Özellikler Formu, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Kısa Dayanıklılık Ölçeği, ölçüm araçları olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda hastaların "psikolojik iyi oluşları" ile "psikolojik dayanıklılıkları" arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada ayrıca karaciğer nakli olan hastaların "manevi iyi oluş hallerinin" ve "psikolojik dayanıklılıklarının" daha yüksek olduğu, "manevi iyilik" halleri arttıkça "psikolojik dayanıklılık"larının da arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonunda, sağlık uzmanlarının belirli aralıklarla hastaların iyilik hallerini ve psikolojik durumlarını incelemeleri, hasta ve hasta yakınları ile terapötik ilişki kurma becerilerini geliştirmeleri tavsiye edilmiştir (Gultekin, Kavak ve Özdemir, 2019: 531-536).

2020 yılında yapılan bir çalışmada, kanser tanısı alan kadınlara hemşire tarafından yapılan "Logoterapiye dayalı yaşamı anlamlandırma" görüşmelerinin, "travmatik stres belirtisi", "travma sonrası gelişim", "yaşamda anlam" ve "spiritüel iyi oluşluk" üzerine etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma bir desen tercih edilmiştir. Örneklem grubu ile "Logoterapiye dayalı yaşamı anlamlandırma" görüşmeleri yapılmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, Travmatik Stres Belirti Ölçeği, Travma Sonrası Gelişim Envanteri, Yaşamda Anlam Ölçeği ve Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, "Logoterapiye dayalı yaşamı anlamlandırma görüşmeleri"nin kadınların travmatik stres belirtisini azalttığı, travma sonrası gelişimi ve yaşamda anlam düzeyini arttırdığı gözlemlenmiştir (Aydın R. , 2020: 1-211).

Yine 2020 yılında yapılan bir araştırmada öğretmenlerin "spiritüel iyi oluşları" ile "mutluluk düzeyleri" arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi,

İstanbul ili Küçükçekmece ilçesindeki çeşitli okul türlerinde ve kademelerinde görev yapan 390 gönüllü öğretmenden oluşturulmuştur. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği, ölçme aracı olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin "spiritüel iyi oluş", "aşkınlık" ve "doğayla uyum" alt boyutları ile "mutluluk" arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki; "spiritüel iyi oluş" anomi alt boyutu ile "mutluluk" arasında ise negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu araştırmaya göre "aşkınlık", öğretmenlerin mutluluğunu olumlu yönde, "anomi" ise olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmada elde edilen bir diğer sounuç da "spiritüel iyi oluş" ölçeğinin alt boyutlarından olan "doğayla uyum" boyutu öğretmenlerin mutluluklarını etkilememektedir (Özgenel ve Yılmaz, 2020: 287-300).

2021 yılında gerçekleştirilen bir araştırmada ise "toplumsal cinsiyet" üzerinde "spiritüel iyi oluşun" etkili bir faktör olup olmadığı konusu araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini 727 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada nicel yöntemler kullanılmıştır. Arştırmanın ölçme araçları; Spiritüel İyi Oluş Ölçeği ve Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği'dir. Araştırma sonunda örneklemin "spiritüel iyi oluş" düzeyleri yüksek, "toplumsal cinsiyet algılarının" da olumlu olduğu gözlemlenmiştir (Gencer, Obuz ve Babahanoğlu, 2021: 717-750).

2022 yılında yapılan bir araştırmada da koroner yoğun bakım ünitesinde yatan hastaların "manevi iyilik hali" ile "ölüm kaygısı" arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemi 222 hasta oluşturmuştur. Araştırmada Tanıtıcı Özellikler Formu, Manevi İyilik Ölçeği ve Ölüm Kaygısı Ölçekleri ölçme araçları olarak kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda hastaların "anlam" ve "manevi iyilik" puanı arasında anlamlı ve kuvvetli düzeyde pozitif bir ilişki görülürken, barış ve ölüm kaygısı düzeylerinde ise anlamlı ve zayıf düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda hastaların ölüm kaygısını azaltmak ve manevi iyilik düzeyleri arttırabilmek için hemşirelik

bakımına, “manevi bakım” uygulamalarının ilave edilmesi önerilmiştir (Baş, 2020: 1-114).

Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar literal anlamda incelendiğinde “manevi iyi oluş” kavramının Türkiye’de ve Dünyada henüz yeni gelişmekte olan bir kavram olduğu ve etkileşim alanlarının hala araştırılmakta olduğu gözlemlenmektedir. Ancak bu kavrama duyulan ihtiyaç onun kullanım sahasını oldukça genişletmekte ve bu kavramın ölçeklerinin hızla geliştirildiği gözlemlenmektedir.

“Manevi iyi oluş” kavramı, “maneviyatın özgün bir şekilde hissedilişi ya da geniş bir sinerjik alt yapıyla maneviyattan bir “iyi oluş” duygusu üretilmesi” şeklinde özetlenebilmektedir. Maneviyatın “iyi oluş”a katkıları, Din Psikolojisi çalışmalarında “manevi iyi oluş” kavramına duyulan ihtiyacı pekiştirmektedir. “Manevi iyi oluş", bu katkıların kişiler üzerindeki özgün yansımalarını, olumlu etkilerini tespit edebilmek ve bu “iyi oluş” türlerini ölçebilmek amacıyla yapılan bilimsel araştırmaların kavramsal bir ifadesi olarak kullanılmaktadır.

Türkiye’de manevi iyi oluş ve alan ile ilgili yapılan çalışmalar genel anlamda incelendiğinde bu kavramın Türkiye’de henüz yeni kullanılmaya başlandığı; kavramın tanımlanması, geliştirilmesi ve kuramsal temelleri üzerine yapılan araştırmaların çok sınırlı olduğu ve bu kavram altında bir uygulama programının da henüz geliştirilmediği gözlemlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma desenine, araştırma gruplarına, kullanılan veri toplama ve ölçme araçlarına, yapılan işlemlere, verilerin analizlerine, araştırmanın güvenirliğine ve geçerliğine yönelik açıklamalara yer verilmektedir.

Bu araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmaktadır.

2.1. Araştırma Deseni

Araştırmanın nicel bölümünde; araştırma ve karşılaştırma gruplu, öntest-sontest ve izleme testi içeren ilişkisel desenin kullanıldığı bir uygulama çalışması gerçekleştirilmiştir. İlişkisel desenler doğası gereği *bağımsız değişkenin (yordayıcı değişkenin)* sosyal yaşamdan veya doğadan kendiliğinden de değişimlenebilme ihtimali bulunan durumlarda zorunluluk haline gelen bir araştırma yöntemidir (Erkuş, 2021:140-143). Araştırmanın maneviyat ve mutluluk gibi tam olarak kontrol altına alınamayan kavramsal alt yapısının neden olduğu zorluklar (bu kavramlar üzerindeki çok çeşitli algı farklılıklarının oluşturduğu ölçme zorlukları) araştırmada ilişkisel desenin kullanılmasını gerektirmiştir. Yapılan çalışma, bu zorluklara rağmen uygulamanın oluşturacağı farklılıkları araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma manevi iyi oluş uygulamasının, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturacağı farklılaşmayı belirlemeye yönelik uygulamalı bir çalışmadır. Yordayıcı değişkenin doğası gereği araştırmada ilişkisel bir desen kullanılmıştır.

Araştırmanın, *yordayıcı değişkeni*, araştırma grubuna uygulanan manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerini destekleme uygulaması, *yordanan değişkeni* ise bu çalışmanın katılımcılar üzerindeki yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılıklardır.

Bu araştırmada, araştırma ve karşılaştırma gruplarından oluşan bir çalışma grubu oluşturulmuş ve bu gruplar üzerinde; ön test-son test ve izleme testlerinden oluşan üç zaman aralıklı ölçüm gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın deseni Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar	**Öntest**	**İşlem**	**Sontest**	**İzleme**
Araştırma Grubu	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri	Manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelimi destekleme uygulamasının yapılması	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri
Karşılaştırma Grubu	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri	İşlem yok	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri	1.) Yetişkin Yaşam Doyumu 2.) Manevi Yönelim, 3.) Mutluluk Yönelimleri Ölçekleri

Tablo 1 de anlatılan çalışma deseni doğrultusunda, araştırmanın birinci aşamasında araştırma ve karşılaştırma grubunda yer alan katılımcılardan, gönüllülük esasına dayanan bu araştırmaya, gönüllü olarak katıldıklarına dair bir maddenin de içinde bulunduğu aydınlatışmış onam formlarını ve demografik bilgi formlarını (Bkz. Ek:5/ Ek: 7) doldurmaları istenmiştir. Sonrasında bu katılımcılara; *Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği*, *Manevi Yönelim Ölçeği* ve *Mutluluk Yönelimleri Ölçeği* ön test olarak uygulanmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında çalışan eğitimci katılımcılardan oluşan araştırma grubu üyeleri ile uzaktan toplantı bağlantıları kurularak, her biri 40 dakikadan oluşan ve

toplamda yirmi uzaktan toplantı etkinliği içeren (20 x 40dk.) On oturum gerçekleştirilmiştir. (Her oturum 40+40 dakika olarak düzenlenen iki bölümden oluşmaktadır.) Bu süre içerisinde karşılaştırma grubunda yer alan yine aynı nitelikteki katılımcılara yönelik herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Üçüncü aşamada ise araştırma grubu ile yürütülen uygulamaların sona ermesinden sonra araştırma ve gruplarında yer alan katılımcılara *Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Mutluluk Yönelimleri Ölçeği* tekrar uygulanmış ve aynı ölçekler uygulamanın üzerinden dört ay geçtikten sonra da çalışmanın devamlılığının izlenmesi amacı ile bir kez daha uygulanmıştır.

Araştırmanın nitel bölümünde ise manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmanın derinlemesine incelenmesi amacıyla fenomenolojik desende bir çalışma yürütülmüştür. Fenomenolojik yaklaşım, kişilerin ya da grupların yaşadıkları tecrübeleri, bakış açılarını betimlemeye ve öznelliği ön plana çıkarmaya çalışan bir araştırma türüdür. Katılımcılardan toplanan bilgilerin çeşitliliğini ve derinliğini sağlamaya çalışır. Fenomenolojik desen anlam arayışındadır. Kişilerin yaşadıkları tecrübelerin özünü ortaya çıkarmaya çalışan nitel bir araştırmadır. Nitel araştırmalar olgu ve olayları anlamlandırmaya çalışan araştırmalardır. Veri toplama ve analiz sürecinde yorumlar, bireysel özellikler, izlenimler, algılar ve bağlamlar üzerinde durmaktadır. (Özmantar, 2020: 64-70).

Nitel araştırma, insanların yaşadığı olay ve tecrübeleri nasıl algıladıkları ve yorumladıkları üzerine geliştirilen araştırma yaklaşımlarına verilen genel bir isimdir (Güler, Halıcıoğlu ve Taşkın, 2015:30).

Nitel araştırma, araştırma deseni ve analiz yöntemleri açısından birbirlerine benzerlik gösterdikleri için “tarihsel araştırma”, “kültür analizi (etnografi)”, “antropoloji”, “durum araştırması”,” eylem araştırması”, “fenomenolojik araştırma”,

“yorumlayıcı araştırma”, “betimsel araştırma”, “kuram araştırma”, “doğal araştırma”, “içerik analizi” gibi kavramları da kapsamı altına almaktadır (Özmantar, 2020: 64-70).

Çalışmanın uygulama kısmı ve nicel araştırma kısmı tamamlandıktan sonra manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmanın derinlemesine incelenmesi amacıyla uygulama grubu katılımcılarıyla gönüllülük esasına uygun olarak görüşme ve mülakatlar yapılmıştır. Bu görüşmeler Kovid-19 virüsü salgını nedeniyle katılımcıların uygun bulduğu bir zamanda uzaktan görüşme imkânları ile yapılmıştır. Mülakat ve görüşme soruları yapılandırılmış bir şekilde yönlendirilmiştir. Bu sorular manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmayı inceleme yönünde hazırlanmış ve yönlendirilmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Nicel Araştırmanın çalışma grubunda yer alan araştırma ve karşılaştırma grubu katılımcıları, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde aktif faaliyet gösteren, yaş ortalamaları 40.15 olan toplam 75 yetişkin eğitimciden oluşmaktadır. Aslında bu çalışmaya araştırma grubunda 48 ve karşılaştırma grubunda 48 olmak üzere 96 kişi ile başlanmıştır. Ancak araştırma grubunda uygulamaya katılamayan katılımcılar ve karşılaştırma grubunda son test uygulamasına katılamayan katılımcılar olmuştur. Sonuç olarak çalışma 36’sı araştırma grubunda ve 39’u karşılaştırma grubunda olmak üzere 75 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma grubu katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		Karşılaştırma Grubu		Araştırma Grubu	
		n	%	n	%
Cins	Kadın	26	66,67	29	80,56
	Erkek	13	33,33	7	19,44
Eğitim Durumu	Lise	1	2,56	0	0,00
	Ön Lisans	1	2,56	1	2,78
	Lisans	23	58,97	29	80,56
	Lisansüstü	14	35,90	6	16,67
Medeni Durum	Bekâr	8	20,51	8	22,22
	Evli	31	79,49	28	77,78
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	8	20,51	9	25,00
	Bir çocuk	8	20,51	5	13,89
	İki çocuk	18	46,15	16	44,44
	Üç çocuk	4	10,26	6	16,67
	Dört çocuk	1	2,56	0	0,00

Tablo 2 incelendiğinde karşılaştırma grubundaki katılımcıların 26'sının kadın ve 13'ünün erkek; araştırma grubundaki katılımcıların 29'unun kadın ve 7'sinin erkek olduğu görülmektedir. Karşılaştırma grubundaki katılımcıların 1'i lise, 1'i ön lisans, 23'ü lisans ve 14'ü lisansüstü eğitim mezunudur. Araştırma grubundaki katılımcıların 1'i ön lisans, 29'u lisans ve 6'sı lisansüstü mezunudur. Karşılaştırma grubundaki katılımcıların 8'i evli, 31'i bekâr iken, uygulama grubundaki katılımcıların 8'i bekâr, 28'i evlidir. Karşılaştırma gurubundaki katılımcılardan 8'inin ve araştırma grubundaki katılımcılardan 9'unun çocuğu yoktur. Karşılaştırma grubunda bir çocuk sahibi 8, iki çocuk sahibi 18, üç çocuk sahibi 4 ve dört çocuk sahibi 1 katılımcı bulunmaktadır. Araştırma grubunda ise bir çocuk sahibi 5, iki çocuk sahibi 16 ve üç çocuk sahibi 6 katılımcı yer almaktadır.

Çalışma grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları da ayrıca incelenmiştir. Bu inceleme Tablo 3 ve Tablo 4' te sunulmuştur.

Tablo 3. Çalışma Grubu Katılımcılarının Yaş Dağılımı

	n	Min.	Mak.	$\overline{X}$	ss
Yaş	75	26,00	53,00	40,15	6,98

Min.: En küçük değer, Mak.: En büyük değer, $\overline{X}$: Ortalama, ss: standart sapma

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşlarının 26 ile 53 arasında değiştiği ve ortalamasının 40,15 olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Uygulama ve Karşılaştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Dağılımı

	Uygulama Grubu					Karşılaştırma Grubu				
	n	Min.	Mak.	$\overline{X}$	ss	N	Min.	Mak.	$\overline{X}$	ss
Yaş	36	26,00	52,00	39,03	6,55	39	27,00	53,00	41,18	7,28

Min.: En küçük değer, Mak.: En büyük değer, $\overline{X}$: Ortalama, ss: standart sapma

Tablo 4 incelendiğinde araştırma grubundaki kişilerin yaşlarının 26 ile 52 arasında değiştiği ve ortalamasının 39,03 olduğu görülmektedir. Karşılaştırma grubundaki kişilerin yaşlarının 27 ile 53 arasında değiştiği ve ortalamasının 41,18 olduğu görülmektedir.

Katılımcıların branşları; matematik dersi öğretmenliği, İHL meslek dersi öğretmenliği, sınıf öğretmenliği, DKAB dersi öğretmenliği, grafik tasarım dersi öğretmenliği, fizik dersi öğretmenliği, moda tasarımı dersi öğretmenliği, bilişim teknolojileri dersi öğretmenliği, güzel sanatlar dersi öğretmenliği, Arapça dersi öğretmenliği, İngilizce dersi öğretmenliği, sınıf dersi öğretmenliği, harita ve kadastro dersi öğretmenliği, iktisat dersi öğretmenliği, beden dersi öğretmenliği, edebiyat dersi öğretmenliği, biyoloji dersi öğretmenliği, fen bilimleri dersi öğretmenliği, okul öncesi öğretmenliği, çocuk gelişimi öğretmenliği, sosyal bilgiler dersi öğretmenliği, tarih dersi öğretmenliği, sosyal hizmetler dersi öğretmenliği ve Kuran-ı Kerim dersi öğretmenliğinden oluşmaktadır.

Nitel araştırmanın örneklemini ise nicel araştırmadaki uygulama grubu katılımcıları oluşturmaktadır.

2.2.1. Çalışma Grubunun Belirlenmesi

Bu çalışmanın amacı geliştirilen manevi iyi oluş uygulamasının, "yaşam doyumu", "manevi yönelim" ve "mutluluk yönelimleri" düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmayı araştırmaktır. Bu bağlamda bu araştırma için manevi yönden kendilerini daha iyi hissetmek isteyen ve pozitif duygularla yaşam kalitelerini arttırmaya çalışan yetişkin eğitimcilere ulaşılmaya çalışılmış ve araştırma gruplarının oluşturulmasında bu nitelik ve hedefler etkili olmuştur. Bu doğrultuda araştırmanın amacını anlatan ve katılımcıların araştırma sonunda kazanabilecekleri hedef kazanım örneklerini içeren aydınlatılmış onam formları hazırlanmıştır. Bu onam formları ve ön görüşmelerle Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde aktif faaliyet gösteren eğitimcilere ulaşılarak, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden; "uygun örnekleme" yöntemi ile uygulama ve karşılaştırma grubu katılımcıları belirlenmiştir. Bu yöntem özellikle araştırmanın amacına uygun, ulaşılması kolay ve bireylerin gönüllü olması esaslarına göre tercih edilen bir yöntemdir (Aksoy, Dülger ve Köksal, 2018; Özkan, 2020: 89). Bu sebeple araştırmanın amacına uygun bulunan ve kolay ulaşılabilir olan katılımcılara ulaşılmış ve onların yaklaşımları değerlendirilmiştir.

Bu araştırmada katılımcıların belirlenmesi için kullanılan uygun örnekleme yöntemi, araştırmaya yönelik veri toplamayı kolaylaştıran (Şimşek, 2018) bir yöntemdir.

Nicel araştırma için örnekleme alınan bireyler belirlenirken çalışmanın başında, araştırma grubu için 48 ve karşılaştırma grubu için de 48 olmak üzere toplam 96 katılımcıya ulaşılmıştır. Bu katılımcılar arasından sağlık durumları ve diğer yaşam koşulları sebebi ile zaman zaman uygulamalara katılamayanlar, ölçüm araçlarını dolduramayanlar ya da uygulamadan çıkmak zorunda kalanlar olmuştur. Bu sebeple

araştırma 36'sı araştırma grubundan ve 39'u karşılaştırma grubundan olmak üzere 75 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

Nitel araştırmanın örneklemini ise nicel araştırmadaki uygulama grubu katılımcıları oluşturmaktadır. Nitel araştırma, uygulama bitimindeki son test aşamasından sonra yapılmıştır. Araştırmanın son test aşamasında araştırma grubu katılımcılarının sayısı 46'dır. Bu sebeple nitel araştırmanın örneklemini 46 kişi oluşturmaktadır. Uygulamanın üzerinden 4 ay geçtikten sonra yapılan izleme testlerinde ise araştırma grubu katılımcılarının sayısı 36 ya düşmüştür. Bu sebeple nicel araştırmanın uygulama grubu katılımcılarının sayısı izleme testlerine göre belirlendiği için 36'dır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmaya başlamadan önce ilk olarak katılımcılardan aydınlatılmış onam formlarını (Bkz. Ek: 5) doldurmaları istenmiştir. Bu formlar sayesinde katılımcıların araştırma sırasında ne gibi uygulamalara katılacakları, cevaplamaları gereken ölçme araçları ve elde edebilecekleri kazanımlar hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanmıştır. Ayrıca araştırma için de katılımcıların onayları yine bu formlar sayesinde alınmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyodemografik durumları hakkında bilgi edinmek için çalışmanın başında onlardan demografik bilgi formlarını (Bkz. Ek: 7) doldurmaları istenmiştir.

Katılımcıların demografik durumlarına göre elde edilen veriler de araştırma kapsamına alınmış ve bu veriler doğrultusunda katılımcıların demografik değişkenlerinin araştırma sonuçlarına etki edip etmediği de araştırılmıştır.

2.3.2. Görüşme Formu

Araştırmada, uygulamaların öncesinde ve sonrasında, çevrimiçi ve uzaktan görüşebilme ortamlarına uygun olarak hazırlanan mülakatlar yapılmıştır. (Bknz. Ek:6) Bu

görüşmeler aracılığıyla, katılımcıların manevi yönden kendilerini nasıl hissettikleri, manevi yönelim ve yaşam doyumu üzerine duygu ve düşünce durumları hakkında ön bilgiler edinilmeye çalışılmıştır. Bu veriler doğrusunda ihtiyaçlar tespit edilerek uygulamanın bilişsel ve duyuşsal kazanımların hazırlanmasında yani içreğin geliştirilmesinde kullanılmıştır. Uygulama sonrasında yapılan görüşmelerde ise gözlemlenen duygu ve düşüncelerle ilgili durum değişiklikleri nitel araştırma yöntemi kapsamında değerlendirilmiştir.

Katılımcılara görüşme formları aracılığı ile aşağıdaki sorular sorulmuştur.

1. Hayatınıza en çok anlam katan şeyler nelerdir?
2. Yaşam enerjinizi nasıl sağlamaya çalışırsınız?
3. Hayatınızda en iyi hissettiğiniz, sizi en çok mutlu eden deneyiminiz nedir?
4. Hayatınızı kısaca nasıl tarif edersiniz?
5. Yaradan'a ilişkin duygularınızı tarif etmeniz istenirse bunu nasıl ifade edersiniz?

2.3.4. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Manevi iyi oluş uygulamasının, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmayı ölçmeye yönelik bu uygulamalı çalışmada aşağıdaki ölçme araçları kullanılmıştır.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (Bknz. Ek:8); İlker Kaba, Murat Erol ve Kadir Güç tarafından, Türk kültür ve geleneklerine uygun olarak geliştirilen bir ölçektir (Kaba, Erol ve Güç, 2017). Bireylerin yaşam memnuniyetini ölçmede çok sık kullanılan Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği Genel Yaşam Doyumu Ölçeği'ne alternatif olarak ve Türk toplum yapısı göz önünde bulundurularak geliştirildiği ifade edilmektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2017: 9). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına toplam 416 yetişkin katılmış ve bu bireylerin 83'ünü kadınlar, 333'ünü de erkekler oluşturmuştur. Ölçeğin açımlayıcı

faktör analizi sonucunda açıklanan toplam varyans % 65.98'dir. Doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. (χ^2/sd=1.48, TLI=.93, CFI=.94, RMSEA=.063, SRMR=.065). Ölçüt geçerliği için yapılan uygulama sonucunda da Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ile Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği Genel Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Laresen veGriffin, 1985) arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r=.67, p<.01). Ölçeğin güvenirlik araştırmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik çalışmasında ise 1. ve 2. uygulama arasında üst düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. (Korelâsyon katsayısı r =.891 (p<.01)). Ayrıca, ölçeğin madde-toplam korelasyonlarının .41 ile .67 arasında değişim gösterdiği ve t-testi değerinin anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Ölçek Likert tipi, beşli derecelendirme ile hesaplanmaktadır. (1. Hiç uygun değil, 2. Uygun değil, 3. Kısmen uygun, 4. Uygun, 5. Tamamen uygun) Ölçekte 6. madde tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan ranjı 21 ile 105 arasındadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişinin kendi hayatıyla ilgili olumlu izlenimlere sahip olduğu anlamına gelmektedir. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, beş faktörlü bir yapı içermektedir. 1. faktör, genel yaşam doyumunu, 2. faktör, ilişki doyumunu, 3. faktör, benlik doyumunu; 4 faktör, sosyal çevre doyumunu; 5. Faktör ise iş doyumunu göstermeyi amaçlayan maddelerden oluşmaktadır (Kaba, Erol ve Güç, 2017: 1-14). Araştırmanın denenceleri doğrultusunda ölçeğin sadece "genel yaşam doyumu" boyutu kullanılmıştır.

Manevi Yönelim Ölçeği

Bireylerin manevi yönelimlerini değerlendirmek üzere hazırlanan Manevi Yönelim Ölçeği (Bknz. Ek: 8), Figen Kasapoğlu tarafından geliştirilmiştir (Kasapoğlu, 2015). Ölçeğin geliştirilmesi, çalışmalarına 872 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 492'si kadınlardan, 380'i de erkeklerden oluşmaktadır. Manevi Yönelim

Ölçeği'nin yapı geçerliğini sınamak için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre ölçeğin toplam varyansın %47,50'sini açıklayan bir faktörden oluştuğu ve bir boyut ile temsil edilen modelin uyum endekslerinin uygun olduğu tespit edilmiştir. ($\chi 2$=239.718, sd=100, p= 0,000), $\chi 2$/ sd= 2.39, RMSEA=0.06, RMR= 0.05, GFI=0.93, AGFI=0.90, CFI=0.95, IFI=0.95, NFI=0.92). Manevi Yönelim Ölçeği, 16 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. (1. kesinlikle katılmıyorum, … 7. kesinlikle katılıyorum" şeklinde 7'li likert tipi olan bu ölçekte, maddeler rastgele sıralanmıştır. Madde havuzu, 26 olumlu ve 7 olumsuz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri puanlanırken, olumlu maddeler "kesinlikle katılmıyorum" kategorisinden başlayarak 1'den 7'ye doğru; olumsuz maddeler ise "kesinlikle katılmıyorum" kategorisinden başlayarak 7'den 1'e doğru puanlanmıştır.) Ölçeğin ölçüt-bağımlı geçerliliği ve güvenirlik çalışmalarına ise 277 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrencilerin 172 si kadın ve 105' i de erkektir. Benzer ölçekler geçerliği, $p<0,01$ olarak bulunmuştur (Korelasyon r=0,57). Ölçeğin güvenirlik çalışmaları; Cronbach Alpha (Alpha=0,87) ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı (r=0,84) olmak üzere iki yolla hesaplanmıştır. Bu hesaplamalara, göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir (Kasapoğlu, 2015: 51-68).

Çalışma kapsamında Manevi Yönelim Ölçeği geliştirildiği gruptan farklı bir hedef gruba uygulandığı için geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Manevi Yönelim Ölçeği puanlarının geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analiz yapılmış ve güvenirliği belirlemek amacıyla ise Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının farklılaşmasını incelemek amacıyla bağımsız değişkenin düzeylerinde ölçek puanlarının normal dağılım gösterme durumu incelenmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterme durumun incelenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Bağımsız değişkenin iki düzeye sahip olduğu (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum) ve değişken düzeylerinde

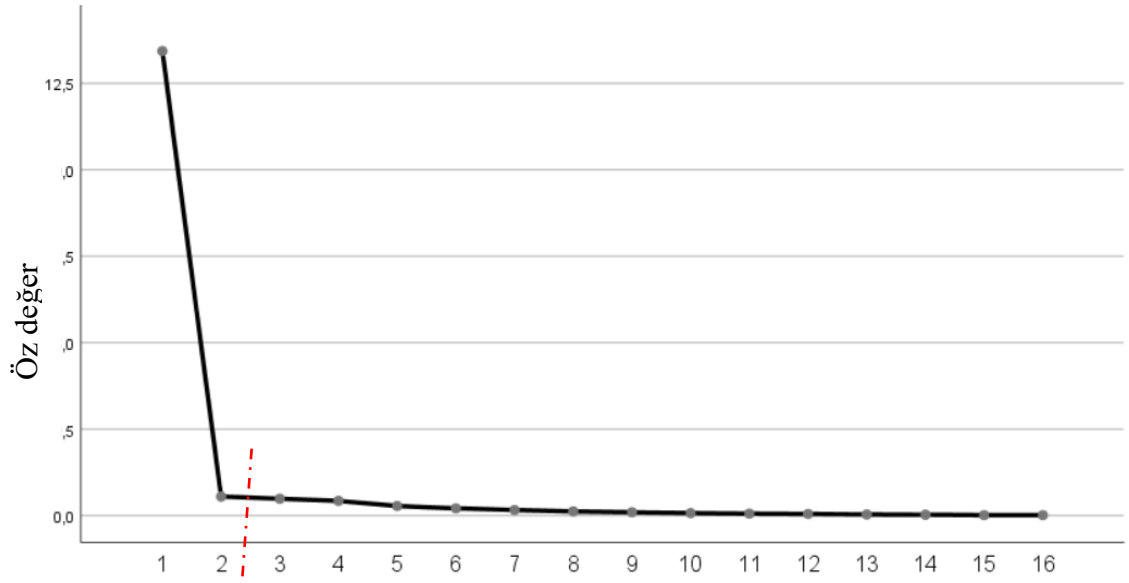
ölçek puanlarının normal dağılım sağlanmadığı durumlarda Mann Whitney U testi, normal dağılım sağlandığı durumlarda ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenin ikiden fazla düzeye sahip olduğu (eğitim durumu) ve değişken düzeylerinde ölçek puanlarının normal dağılım sağlanmadığı durumlarda Kruskal Wallis H testi, normal dağılım sağlandığı durumlarda varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Kasapoğlu (2015) tarafından geliştirilen Manevi Yönelim Ölçeği üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Bu çalışma kapsamında ilgili ölçeğin yetişkinlere de uygulanabilmesi için ölçeği geliştiren araştırmacıdan gerekli izin alınmıştır. Bu kapsamda ölçek farklı bir hedef gruba uygulandığı için ölçek puanlarına ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışması yeniden yapılmıştır.

Manevi Yönelim Ölçeği'nde on altı madde yer almaktadır. Açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmeden önce örneklem büyüklüğünün faktörleşmeye uygunluğunun değerlendirilmesi amacıyla Kaiser-MEyer-Olkin (KMO) değeri ve Bartlett küresellik testi istatistiği değeri incelenmiştir. KMO değeri 0,92 ve Bartlett küresellik testi istatistik değeri 2274,080 (sd = 120, $p<0,05$) olarak belirlenmiştir. KMO değerinin 0,60'dan daha büyük olması ve Bartlett testi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermesi verinin faktör analizi için uygun olduğu anlamına gelmektedir (Tabachnick ve Fidel, 2012, ss.619-620). KMO değeri ve Barlett istatistiği dikkate alındığında örneklem büyüklüğünün faktörleştirmeye uygun olduğu söylenebilir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen öz değerler ve açıklanan varyans oranları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Manevi Yönelim Ölçeği Faktör Analizi Sonucu Elde Edilen Öz değerler ve Açıklanan Varyans Yüzdeleri

Bileşen	Başlangıç			Sonuç		
	Özdeğer	Açıklanan varyans oranı	Kümülatif açıklanan varyans oranı	Özdeğer	Açıklanan varyans oranı	Kümülatif açıklanan varyans oranı
1	13,431	83,946	83,946	13,270	82,936	82,936
2	,550	3,435	87,380			
3	,486	3,035	90,415			
4	,423	2,645	93,061			
5	,276	1,725	94,786			
6	,209	1,308	96,094			
7	,160	1,001	97,095			
8	,121	,757	97,852			
9	,094	,586	98,438			
10	,071	,446	98,884			
11	,055	,342	99,226			
12	,046	,288	99,514			
13	,031	,192	99,706			
14	,024	,152	99,858			
15	,011	,071	99,929			
16	,011	,071	100,000			



Tablo 6. Manevi Yönelim Ölçeği Yamaç-Birikinti Grafiği

Tablo 6 incelendiğinde öz değeri 1'in üzerinde olan bir faktör olduğu görülmektedir. Ayrıca tablo 7'de verilen yamaç-birikinti grafiği (scree plot) incelendiğinde birinci faktörden sonra grafiğin düzleştiği görülmektedir. Buna göre, Manevi Yönelim Ölçeğinin tek boyutlu bir yapı gösterdiği söylenebilir. Açıklanan

varyans oranları incelendiğinde açıklanan varyans oranının %82,94 olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak on altı madde ve tek boyuttan oluşan Manevi Yönelim Ölçeği'nin incelenen yapıdaki varyansın %82,94'ünü açıklamaktadır. Buna göre, Kasapoğlu (2015) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen Manevi Yönelim Ölçeği'nin tek boyutlu yapısının yetişkinlerde de benzer şekilde tek boyutlu olduğu belirlenmiştir. Kasapoğlu (2015) üniversite öğrencileri için tek boyutlu yapıda açıklanan varyansı %47,50 olarak tespit ederken bu çalışmada yetişkinler için açıklanan varyans %82,94 olarak saptanmıştır. Manevi Yönelim Ölçeği'nde yer alan maddelerin faktör yük değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Manevi Yönelim Ölçeği Maddelerinin Faktör Yük Değerleri

Madde	Faktör yükü
1	0,94
2	0,94
3	0,97
4	0,97
5	0,95
6	0,96
7	0,90
8	0,90
9	0,93
10	0,90
11	0,85
12	0,84
13	0,89
14	0,91
15	0,77
16	0,93

Tablo 7 incelendiğinde faktör yük değerlerinin 0,77 ile 0,97 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçekte yer alan maddelere ait faktör yük değerlerinin 0,30'dan yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre, Manevi Yönelim Ölçeği maddelerin ölçülmek istenen yapıyı ölçmeye hizmet ettiği söylenebilir. Manevi Yönelim Ölçeği puanları için

hesaplanan Conbach alfa değeri ise 0,99 olarak tespit edilmiştir ve buna göre ölçekten alınan puanların güvenilir olduğu söylenebilir.

Mutluluk Yönelimleri Ölçeği

Araştırmada kullanılan Mutluluk Yönelimleri Ölçeği (Bknz. Ek:8), Peterson, Park ve Seligman (2005)'ın geliştirdiği, bireylerin mutluluğa ulaşma yollarını inceleme hedefi ile hazırlanan orijinal Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış şeklidir (Akın ve Özkaya, 2015). Bu araştırmaya 190 öğretmen katılmıştır. Bu katılımcıların; 107'si (%56) kadın, 83'ü (%44) ise erkektir ve yaşları 21 ile 65 arasında değişmektedir. Araştırmanın doğrulayıcı faktör analizinde 9 maddeden oluşan üç boyutlu Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin iyi uyum verdiği görülmüştür. (x^2= 51,12, sd= 24, RMSEA= 0,077, CFI= 0,91, IFI= 0,91, SRMR= 0,069, GFI= 0,94). Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, üç alt boyutlu bir yapı içermektedir. 1. boyut, anlam; 2. boyut, haz ve 3. boyut ise meşguliyettir. Her alt boyutta 6 madde bulunmaktadır ve bu şekilde ölçeğin orijinal formu toplam 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı bulguları ise sırasıyla şöyledir;

- Anlam alt boyutu 0,63,
- Meşguliyet alt boyutu 0,69,
- Haz alt boyutu 0,54
- Ölçeğin tamamı 0,78 dir.

Bu sonuçlara göre ölçeğin Türkçe formu da geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir. Ölçeğin üç alt boyutlarıyla yaşam doyumu arasında da olumlu bir ilişkili olduğu bulunmuştur (sırasıyla; r= 0,26; 0,30 ve 0,17). Bu çalışmada her alt boyutta 3 madde bulunmaktadır. Anlam, meşguliyet ve haz alt boyutlarından oluşan bu formda toplam 9 madde bulunmaktadır. Ölçek, '1'Bana Hiç Uygun Değil … '5' Bana Tamamen Uygun şeklinde sıralanan 5'li Likert tipine sahiptir (Akın ve Özkaya, 2015).

2.4.Verilerin Analizi

Bu bölümde araştırma sırasında elde edilen verilerin analizinde takip edilen yöntemlere yer verilmektedir.

2.4.1. Nicel Verilerin Analizi

Bu araştırmada katılımcılarının sahip oldukları genel yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin manevi iyi oluş uygulamasından sonra desteklenip desteklenmediği ya da bu düzeylerin manevi iyi oluş uygulamalarından sonra ne düzeyde değişiklik gösterdiğine yönelik ilişkisel desenin kullanıldığı (Erkuş, 2021) uygulamalı nicel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu desen; ön test, son test, izleme testi, araştırma ve karşılaşma gruplu desenlerde uygulamanın oluşturduğu farklılaşmayı araştırmak için kullanılmaktadır. Farklı grupların bir bağımlı (yordanan) değişken açısından karşılaştırılmasını ve zaman aralıklı ölçümlerin tekrarlanmasını içermektedir (Erkuş, 2021). Veri toplama aracı olarak; gönüllü katılım ve bilgilendirme formu (aydınlatılmış onam formu), Demografik Bilgi Formu, Görüşme ve Mülakat Formu, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Mutluluk Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama ve ölçme araçlarından elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) programı ile analiz edilmiştir. Araştırma ve karşılaştırma gruplarının tüm ölçekler ve tüm testlerden aldıkları puanların dağılımı çalışmanın bulgular bölümünde ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Bu çalışmanın nicel verileri için uygun yönteme karar verilirken ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağlama durumu incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının incelenmesinde çarpıklık ve basıklık istatistikleri değerlendirilmiştir. Araştırma ve karşılaştırma grubu arasındaki karşılaştırma yapılırken örneklemlerin bağımsız olduğu dikkate alınarak normal dağılım varsayımın elde edildiği durumlarda ilişkisiz örneklemler t testi, normal dağılımın sağlanmadığı durumlarda ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ön test puanlarında araştırma ve karşılaştırma grubu arasında istatistiksel

olarak anlamlı farklılık tespit edildiği durumlarda ön test puanlarında tespit edilen farklılığın kontrol altına almak amacıyla normal dağılım varsayımın sağlandığı durumlarda kovaryans analiz kullanılırken, sağlanmadığı durumlarda son test puanlarının ön test puanları çıkarılarak erişi puanları üzerinden analiz yapılmıştır. Araştırma grubu için ön test-son test ve son test-izleme testi ölçümlerinin kıyaslaması yapılırken ise ölçümlerin bağımlı olduğu dikkate alınarak normal dağılım varsayımının elde edildiği durumlarda ilişkili örneklemler t testi, normal dağılım varsayımı elde edilemediğinde ise Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05'tir.

2.4.2. Nitel Verilerin Analizi

Bu çalışmada toplanan nicel veriler analiz edildikten sonra geliştirilen manevi iyi oluş uygulamasının, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmayı derinlemesine incelemek ve daha ayrıntılı bilgi elde edebilmek amacı ile fenomenolojik desende nitel bir araştırma da yapılmıştır.

Bu araştırma uygulamanın oluşturduğu görüş ve düşüncelerin incelenmesini ve uygulamanın amacı doğrultusunda gelişim gösterebilecek düşünce yapılarını kapsamaktadır. Katılımcılarla yapılan çevrimiçi görüşmelerden ve e-posta yolu ile katılımcılara gönderilen görüşme ve mülakat sorularından elde edilen veriler içerik analizi şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere uygun içerik analizleri yapılmıştır. İçerik analizleri ekiplerin, grupların ilgi ve davranışlarının belirlenmesinde ve tanımlanmasında uygun ve kullanışlı bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2020: 259). Bu çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcılara sorular sorulmuş, analiz birimleri belirlenmiş ardından veriler toplanmış, analiz öncesi mantıksal yapı belirlenmiş ve geliştirilmiş sonrasında kodlama kategorileri belirlenerek kodlama yapılmış bu kategorilerdeki birimler sayılarak istatiksel bulgular elde edilmiştir. Daha sonra bu bulgular yorumlanarak sonuçlar çıkarılmıştır. Araştırmacı bu kodlamalar ya da kavramların varlığını tespit ederek bu kodların ne anlama geldiğini ve birbirleri ile

aralarındaki bağlantıları kurmuştur. Bu şekilde verilen mesajlar üzerinde çıkarımlar ve yorumlar yapılmıştır.

Görüşme ve mülakat sorularını cevaplayan katılımcılar, K-1, K-2, K-3… vb. şeklinde kodlanmıştır. İçerik analizinde manevi iyi oluşa ve uygulamanın hedefine yönelik kavramların kodları oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlamaların frekans ve yüzde hesapları yapılmış ayrıca katılımcılara yönlendirilen soruların cevaplarında dikkat çekici cümleler de birebir alınarak analiz kapsamında değerlendirilmiştir.

2.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenilirliği

Bu bölümde araştırmanın geçerliği ve güvenirliği ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmektedir.

2.5.1. Nicel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Bu araştırmada iç ve dış geçerliği tehdit eden faktörleri en aza indirmek için aşağıdaki önlemler alınmıştır;

- Katılımcıların seçimi konusunda çalışma grubunun evreni yansıtabilmesi için katılımcıların yansız bir şekilde atanabilmesi sağlanmaya çalışılmış ve bunun için benzer şartları taşıyabilmelerini sağlayan yaş aralığı, katılımcıların eğitimci olmaları gibi özellikleri belirlenmiş ve tarafsızlık ilkesi çerçevesinde katılımcıların seçilmesine önem gösterilmiştir. Bu doğrultuda MEB Programlar Daire Başkanlığı duyuru sayfalarından duyurular yapılarak gönüllü olarak bu çalışmaya katılmak isteyen, belirlenen kriterlere uyan eğitimcilerle irtibata geçilmiş ve bu şekilde katılım gösteren eğitimcilerin de tavsiyeleri ile diğer eğitimcilere ulaşılmıştır.
- Özellikle zamana bağlı çalışmalarda uygulama sırasında katılımcıların, uygulama dışındaki yaşantılarında farklı olgunlaşma seviyeleri gösterebilme tehdidine karşı katılımcıların yansız atanması önlemine başvurulmuştur. Çünkü bu yöntem olgunlaşma etkisinin tüm uygulama koşullarda eşit olarak

meydana geleceğini varsaymaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2020:181). Bunun için uygulamanın dışındaki yaşantılarda katılımcıların farklı olgunlaşma seviyeleri gösterebilme tehdidine karşı alınan en önemli önlem katılımcıların yansız atanmasıdır.

- Veri toplama ve ölçme araçlarının bağımlı-yordanan değişkenlerde ölçülmek istenen farklılığı en iyi şekilde tespit edebilmesi için bu araçlar uzman görüşünde hassasiyetle seçilmiş, yönergeler açık ve anlaşılır bir şekilde hazırlanmıştır.
- Katılımcıların geçmişlerinin uygulama ölçümlerine etkisinin kontrol altına alınabilmesi için demografik bilgileri toplanmış ve bu bilgilerin uygulamaya etki edip etmediği de araştırılmıştır. Bu araştırma neticesinde katılımcıların bu bilgilerinin araştırma sonuçlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Diğer taraftan uygulama koşulları dışında araştırma çevresinde meydana gelen olayların katılımcılar için benzer şekilde gerçekleşmiş olması da katılımcı geçmişinin sonuca etkisini ortadan kaldırmaktadır (Büyüköztürk ve ark, 2020:181). Araştırmanın Korona virüsü salgını sebebiyle sokağa çıkma yasağı zamanında yapılmış olması araştırma çevresinde meydana gelen olayların katılımcılar için benzer şekilde gerçekleşmesini kısmen sağlamıştır.
- Katılımcı kaybının önlenmesi amacıyla örneklem sayısı daha büyük sayıda çalışma gruplarından oluşturulmuştur. Araştırma olması gereken çalışma grubu sayısı ile neticelendirilmiştir.
- Ön test uygulamalarının etkileri kovaryans analizleri ile kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.
- İstatistiksel regresyon faktörü yine katılımcıların yansız atanması yoluyla kontrol altına alınmaya çalışılmıştır.

- Etkileşme etkisi, katılımcıların birbirlerinden etkilenmeleri olasılığı Korona virüsü salgını nedeniyle kendiliğinden ortadan kalkmış ya da en az seviyeye inmiştir.
- Beklentilerin etkisini kontrol altına alabilmek amacı ile uygulama içerikleri hakkında katılımcılara uygulama öncesinde ayrıntılı bilgiler verilmemiştir.
- Dış geçerliliği sağlayabilmek ve örnekleme etkisinin sınırlılığını azaltabilmek için katılımcıları sadece bir şehir ya da bir bölgeden değil Türkiye'nin birçok farklı il ve bölgesinden uygulamaya katılması sağlamıştır.

Güvenirlik araştırmalarda genel olarak ulaşılan sonuçların gerçeği temsil etme derecesi olarak nitelendirilmektedir. Nicel araştırmalarda güvenirliğin ölçütü tekrar edilebilme özelliğine bağlanabilmektedir (Kanadlı, 2021: 106). Bu araştırmada manevi iyi oluş uygulamasının geçerlik ve güvenilirliğinin arttırılması amacı ile birçok yöntem takip edilmiştir. Bu uygulamaların hazırlanması geliştirilmesi ve gerçekleştirilmesi yaklaşık olarak iki yılı bulan bir zamana yayılmıştır. Çalışma grubunun oluşturulması, uygulamaların geliştirilmesi ve uygulama süreci, yöntem başlığı altında ayrıntıları ile anlatılmıştır.

Uygulamanın etkililiğin değerlendirilmesinde son test ölçümlerinden sonra izleme ölçümlerinin de yapılmasıyla uygulamanın kalıcılığı test edilmiş ve güvenilirliği arttırılmaya çalışılmıştır. Ayrıca uygulamaların her bir aşamasının ayrıntıları ile planlanması ve bütün içeriğin, etkinliklerin, öğrenme ve öğretme aktivitelerinin, öğrenme yaşantılarının belirlenmesi sureti ile uygulamanın tekrar edilebilme özelliği de sağlanmıştır. Uygulama öncesi, sonrası ve izleme ölçümleri sırasında da ölçeklerin ve yönergelerin uzunluğu ve anlaşılır olması güvenilirliği etkilediği için bu konulara hassasiyet gösterilmiş, bu konularda gerekli tedbirler alınmış ve katılımcılara bu ölçekleri rahatlıkla doldurabilmeleri için gerekli süreler tanınmıştır.

Ayrıca çalışmada elde edilen verilerin her şekilde e posta, çevrim içi görüntü ve ses kayıtları şeklinde listelenmesi, bu kayıtların tutulması ve ek analizler için katılımcılardan alınan her türlü verinin hiçbir müdahaleye maruz kalmadan olduğu gibi aktarılması da bu çalışmanın güvenirliğini arttıran diğer bir faktördür.

Bu araştırmada ayrıca; katılımcıların gönüllülük esası ile araştırmaya katılmaları, uygulama öncesinde ihtiyaçların belirlenmesi esasına göre gerekli düzenlemelerin yapılarak uygulamalara son şeklinin verilmesi, araştırmanın her aşamasında uzman görüşlerinin alınması, uygulamaların günü ve saatinin belirlenmesinde katılımcıların görüşlerine göre hareket edilmesi, uygulamalarda tez danışmanının da hazır bulunması, uygulamalar sırasında ve mülakatlarda veri kaybının olmaması için katılımcıların da izni alınarak ses ve görüntü kayıtlarının alınması, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının bağımlı değişkeni tam yansıtabilecek özellikte olması, ölçme ve veri toplama araçlarının katılımcıların yaş ve genel durumlarına uygun özellikte olması, verilerin bizzat araştırmacı tarafından toplanması ve araştırma sonlandırılana kadar araştırmacının objektif davranmaya ve yansız değerlendirmelerde bulunmaya çalışması araştırmanın geçerliğini ve güvenirliğini arttıran diğer etmenler olarak değerlendirilebilmektedir.

2.5.2. Nitel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Nitel ve nicel araştırmalar ile birlikte kullanıldığında araştırmanın sonuçlarını kuvvetlendirmeye yardımcı olmaktadır. Nicel araştırmaların ön plana çıkardığı ölçülebilirlik, kesinlik ve hipotezlerin test edilmesi gibi süreçlerin yerini nitel araştırmalarda olgu ve olayları anlama ve anlamlandırma süreçleri almaktadır. Sayılabilen her şeyin önemli olmadığı, önemli olan her şeyin de sayılamayacağı gerçeğinden hareketle nitel ve nicel yöntemlerin birbirlerini desteklediği çalışmalar, araştırmaların sonuçlarını kuvvetlendirmesi hem nicel hem de nitel araştırmaların güçlü yanlarını birleştirmesi açısından önemlidir. Bu araştırmaların geçerlik ve güvenirlik açısından daha güçlü sonuçlara ulaştıkları tespit edilmiştir (Özmantar, 2020: 64-70).

Bu araştırmada ön test, son test, izleme testi, araştırma ve karşılaştırma gruplu nicel araştırma tamamlandıktan sonra uygulama sonuçlarından elde edilen bulguların doğruluğunu desteklemek ve manevi iyi oluş uygulamasının, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinde oluşturduğu farklılaşmayı derinlemesine incelemek maksadıyla nicel araştırmaya katılan 46 kişilik araştırma grubu katılımcıları üzerinde fenomenolojik desende nitel bir araştırma yapılmış ve bu şekilde çalışmanın güvenirliği arttırılmaya çalışılmıştır.

Bir çalışmanın değeri o çalışmanın geçerliği ve güvenirliği ile yakından ilişkilidir. Nitel araştırmalarda çalışmanın geçerlik ve güvenirliğini arttırmak için farklı ölçütler kullanılmaktadır.

Nitel araştırmalarda davranıştaki tutarlılıktan daha çok araştırmacının yaptığı gözlemin doğruluğuna bakılmaktadır. Bu nedenle nitel araştırmalarda güvenirlik, çalışılan ortamda meydana gelen her şeyi veri olarak kaydetmektir. Bu nedenle çalışılan ortamda detaylı olarak kayıtların alınması, araştırmacı tarafından doğru ve kapsamlı kayıtların tutulması, doğruluk için alınan notların katılımcılar tarafından incelenmesi (üye kontrolü), ses ve görüntü kayıtlarının tutulması, katılımcılardan alıntıların yapılması ve alıntılara ekleme yapılmadan bu alıntıların olduğu gibi verilmesi nitel araştırmalarda güvenirliği arttırmaktadır. Nitel araştırmalarda güvenirliği arttıran diğer bir unsur da araştırmanın her bir aşamayı izlenen yolu detaylı olarak tanımlamasıdır (Büyüköztürk ve ark., 2020:264).

Bu anlamda araştırmanın güvenirliğini arttırmak adına katılımcılarla yapılan görüşmeler kayıt altına alınmış, katılımcılara yönlendirilen mülakat sorularının katılımcılar tarafından yazılı olarak da cevaplanması talep edilmiş, elde edilen verilerden alıntılar yapılmış ve bu alıntılara ekleme yapılmadan veriler olduğu gibi kullanılmıştır.

Nitel çalışmaların güvenirliği sağlayan diğer bir husus da tekrar edilme özelliğidir. “Aynı çalışma tekrar yapılsa aynı sonuçlar yine alınır mı?” Sorusunun cevabı nitel

çalışmanın güvenirliğini arttıran bir unsurdur. Zaman içerisinde davranış ve tutumlar farklılık gösterse de alınacak bazı tedbirlerle çalışmanın güvenirliği ve dolayısıyla inandırıcılığı arttırılabilmektedir. Güvenirlik inandırıcılığın ön koşullarından biridir. Güvenirliği düşük olan bir araştırmanın bilimsel açıdan değeri olmadığı gibi, güvenirliğin yüksek olan bir çalışma da geçerliği yani yapılan araştırmanın amacına uygun olmasını garanti etmemektedir (Baltacı, 2019:381). Araştırmanın güvenirliğini arttırmak için araştırmanın benzer ortamlarda tekrar edilebilmesini sağlayıcı yansızlık ilkesine dikkat edilmiş bu şekilde elde edilen verilerin şeffaf bir şekilde raporlandırılması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca araştırmanın yöntem bölümünde veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiği de ayrıntılı olarak açıklanarak dış güvenirliğin arttırılmasına gayret gösterilmiştir.

Nitel araştırmalarda geçerlik, iç geçerlik ve dış geçerlik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İç geçerlik, araştırmacının konu edindiği problemi tarafsız bir şekilde çözebilmesine bağlıdır. Elde edilen verilen gerçekten var olan durumu yansıtması önemlidir. Bu sebeple araştırmacının sık sık teyitler alması, sorulan soruların ve alınan cevapların doğru anlaşılmasını sağlaması geçerliği arttırmaktadır (Baltacı, 2019:280). Dış geçerliliği ise verilerin, kategorilerin ve kalıpların ne derecede iyi tanımlandığı ve diğer araştırmacıların da bu yöntemi ve sonuçları iyi anlayarak benzer bir şekilde bu çalışmayı farklı ortam ve zamanlarda yapabilme düzeyine bağlıdır (Büyüköztürk ve ark., 2020: 264-265). Bu ilkeler çerçevesinde katılımcılara sorulan soruların teyitleri alınmış, verilen cevaplar titizlikle kayda geçirilmiştir. Veri analizinde yapılan kodlamalar manevi iyi oluş uygulamasının içerik, kazanım ve temaları dikkate alınarak yapılmıştır.

Araştırmanın güvenirliğini arttırmak için katılımcılara sorulan sorular önceden yapılandırılmıştır. Hazırlanan sorular uzman görüşüne sunulmuş ve güvenirliğin arttırılmasına çalışılmıştır. Nicel araştırmaya katılan uygulama grubu katılımcılarına

gönüllülük esasına göre uzaktan görüşebilme imkânları ile iletişim sağlanarak mülakat soruları yönlendirilmiştir.

Araştırmacının nitel bir araştırmada çalışma alanında uzun vakit geçirmesi, ilgili görüşmelerde çok fazla verinin elde edilebilmesi gibi unsurlar da çalışmanın geçerliğini arttırmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2018). Bu doğrultuda araştırmacı yapılan araştırmanın aşamaları süresince alanda iki yıldan daha uzun bir vakit geçirmiştir. Bu süre zarfında yapılan gözlemlerin, görüşmeler sonucunda elde edilen ayrıntılı notların araştırmanın geçerliğini arttırdığını söylemek mümkündür. Veri kaybının önlenmesi amacı ile katılımcıların izni alınarak elde edilen kayıtlar tekrar tekrar dinlenerek metne dönüştürülmüş ve bu şekilde araştırmanın güvenirliği arttırılmaya çalışılmıştır.

2.6. Araştırmacının Özellikleri

Manevi iyi oluş uygulamaları ilahiyat eğitimi sırasında verilen eğitimdeki bilgilere hâkim olmayı gerektirdiğinden bu uygulamayı yapacak kişinin ilahiyat fakültesi mezunu olup din psikolojisi alanında lisansüstü eğitim almış olmasını gereklidir.

Araştırmacı 2000 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesinden mezun olmuştur. 2002-2004 yılları arasında ilköğretim düzeyindeki çocuklara milli ve manevi değerlerin kazandırılmasına yönelik içeriklerin yayınlandığı "Çocukça" isimli resmi bir kurum dergisinde yazarlık yapmış ve bu dergiyi yayına hazırlamıştır. 2004 yılında Millî Eğitim Bakanlığı tarafından Arapça öğretmeni olarak atanmıştır. Öğretmenlik yaptığı yıllarda "İstikrarlı Bir Erdemlilik Mücadelesinde Ben de Varım" isimli bir projeyi Tevfik İleri İHL bünyesinde harekete geçirerek öğrencilerle birlikte erdemlilik değerlerinin benimsetilmesi için çalışmalar yapmıştır. Bu proje manevi değerlerin öğrencilere benimsetilmesi amacı ile geliştirilmiş bir proje olup her on beş günde bir değerin öğrenciler ve katılımcılar tarafından benimsenebilmesi için yapılan ekinlikleri ve öğrenme yaşantılarını içermektedir. Bu proje daha sonra bir okul kulübünün

oluşturulmasını sağlamış ve sonrasında Avrupa Birliği Projesi olarak Avrupa Birliği Bakanlığı Ulusal Ajansına sunulmuştur.

Araştırmacı, bu çalışmanın her aşamasında aktif bir şekilde yer almış ve süreci yönetmiştir.

2.7. Uygulama

Bu çalışmada araştırma grubundaki katılımcılarla uzaktan toplantı bağlantıları kurularak her biri 40 dk. + 40 dk. = 80 dakikadan oluşan ve toplamda yirmi uzaktan toplantı etkinliği içeren (2 x 10 = 20) on oturum gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlara ilave olarak değerlendirme ölçümleri (ön-son ve izleme testleri) için de 3 oturumdan oluşan ayrı uygulama etkinlikleri düzenlenmiştir. Uygulama etkinlikleri şeklindeki oturumlar; haftada bir gün olmak üzere, her haftanın pazar günü, akşam saat 21.00 da başlayıp 22. 30'a kadar sürmüştür. Uygulama vakitleri katılımcıların uygun oldukları gün ve saate göre ayarlanmış ve yine onların talepleri doğrultusunda bazı günlerde gerekli değişiklikler yapılmıştır. Bu uygulamaların sürdürülmesinde ve konuların belirlenip hazırlanmasında katılımcıların ihtiyaç ve talepleri de dikkate alınmıştır. Bu araştırmaya katılacak araştırma ve karşılaştırma grubu katılımcılarının belirlenmesi sürecine 2020 Aralık ayında başlanmıştır. Ancak katılımcıların istenilen sayıya ulaşabilmesi ve Ankara Üniversitesi Etik Kurulunun onay kararının sonuçlanabilmesi yaklaşık beş ay sürmüştür.

Çalışma grubunun istenilen sayıya ulaşmasından ve etik kurulunun onay kararından sonra 15 Mayıs 2021 tarihinde araştırma grubuna ve karşılaştırma grubuna ilk değerlendirme ölçek testleri uygulanmıştır. 23 oturumdan oluşan 13 uygulama etkinliği, izleme etkinliği hariç olmak üzere toplamda üç ay sürmüştür. Bu süre içerisinde karşılaştırma grubunda yer alan yine aynı nitelikteki katılımcılara yönelik herhangi bir uygulama yapılmamıştır. (Ancak karşılaştırma grubuna da bu araştırma sonuçlandıktan sonra gönüllülük esasına göre manevi iyi oluş uygulamasının kendilerine de uygulanabileceği vaat edilmiştir.)

Araştırma grubu ile yürütülen uygulamanın sona ermesinden sonra araştırma ve karşılaştırma gruplarında yer alan katılımcılara *Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Mutluluk Yönelimleri Ölçeği* tekrar uygulanmış ve aynı ölçekler uygulamanın üzerinden dört ay geçtikten sonra da çalışmanın devamlılığının izlenmesi amacı ile bir kez daha uygulanmıştır.

2.7.1. Manevi İyi Oluş ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme Uygulamasının Hazırlanışı ve Geliştirilmesi

Watts'a göre gerçek mutluluk, Tanrı ile bir olmak ya da onunla uyum içinde olmaktır. Öz itibari ile mutluluk, eylemle ulaşılabilen bir sonuç değil, bilgiyle farkına varılan bir olgudur. Eylem sadece onu ifade etmek içindir, kazanmak için değildir. (2019: 5-6) Manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, manevi yönelimi ve mutluluk yönelimlerini destekleme uygulamasının da amacı, katılımcılarının bu farkındalık düzeylerine ulaşabilmelerine katkı sağlamak ve bu konuda onlara yardımcı olmaktır.

Manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerini destekleme uygulaması bu amaç doğrultusunda geliştirilmiş; planlı, aşamalı, bilişsel ve duyuşsal kazanım içeriklerine sahip bir eğitim uygulamasıdır.

Bu uygulama hazırlanırken, Taba-Tyler program geliştirme modeli örnek alınmıştır. Tümevarım yaklaşımının benimsendiği bu modelde sekiz aşama bulunmaktadır (Demirel, 1992: 32). Bu aşamalar manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerini destekleme uygulamasının hazırlanışı ve geliştirilmesinde sırasıyla kullanılmıştır.

1- İhtiyaçların Belirlenmesi Aşaması: İlk önce uygulamanın amacına bağlı olarak; ihtiyaç belirleme bağlamında bilgi formları doldurulmuştur. Bu formlardan elde edilen genel bilgilere göre katılımcıların; yaşam doyumu sağlama, hayatı anlamlandırma ve mutluluklarını belirlemede manevi yönelime, aşkın olan ile iletişim kurma niteliğinde sevgi ve farkındalık yönelimlerine, yaşam doyumu hissetmede pozitif düşünme

yöntemlerine ve manevi iyi oluşa ihtiyaçlarının olduğu genel olarak tespit edilmiştir.

2- Amaçların Belirlenmesi: Daha sonra bu bilgiler doğrultusunda, katılımcıların ihtiyaçları ve talepleri de dikkate alınarak ancak en önemlisi manevi iyi oluşu sağlayıcı temel ilke ve prensipler gözetilerek bu çalışmanın amaçları belirlenmiş ve içerikleri hazırlanmıştır.

Yapılan ihtiyaç belirleme çalışmalarından sonra belirlenen içeriklerin aynı zamanda manevi iyi oluşun temel unsurları ve boyutları olan "Aşkın boyut, "Hayatın anlamı ve amacı", "Hayattaki misyon", "Hayatın kutsallığı ve Saflığı", "Değerler", "Prososyal Davranışlar" (özveri ve fedakârlık gibi), "İdealizm", "Trajik olanın, acının farkındalığı" (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf, ve Saunders, 1988: 10-12) gibi konularla ve Fisher'ın manevi iyi oluşun olumlu etkisinin içten dışa açılım gösteren aşamalı sinerji yaklaşımı (1998: 27-28) ile bağlantılı olduğu da gözlemlenmiştir.

3- İçeriğin Seçimi: Bu doğrultuda katılımcıların manevi ihtiyaçları; manevi iyi oluşun temel unsurları, boyutları ve içten dışa açılım gösteren aşamalı sinerji niteliği ile sentezlenmiş daha sonrasında ise manevi iyi oluşun sağlayıcıları niteliğinde olan "Bilgece Farkındalık", "Sevgi ve Öz Şefkat", "Kendi Benliğimizi Tanıma ve Olumlu Benlik Algısı Geliştirme", "Doğru Değer Algıları Oluşturabilme ve Vicdan", "Anlam Verme İhtiyacı ve Logoterapi", "Pozitif Psikoloji" "Akış Deneyimi ve Sürekli Öğrenme Çabası", "Kendini Gerçekleştirme Kuramı ve Aşkın Deneyimler", "Bağlanma Kuramı", "Güvenli İlişkiler Kurabilme ve Tanrıya Bağlanma, Aşkın Deneyim Örnekleri", "Dini Tecrübe ve Benötesi Psikoloji" gibi kavram ve kuramların desteği ile de uygun içerikler, bilimsel yöntem ve tekniklerle hazırlanmış, planlanmış ve geliştirilmiştir.

4- İçeriğin Düzenlenmesi: İçeriğin düzenlenmesi aşamasında her bir oturum etkinliği için oturumun teması, süresi, amaçları, kazanımları (aşamalı olarak bilişsel ve duyuşsal kazanımları), içeriği, yöntem ve teknikleri, materyal-araç ve gereçleri, etkinlik ve aktiviteleri, oturum uygulama planı (zamana göre içeriğin ayarlanması), oturumla ilgili

kitap ve film önerileri, oturumun konusu ile ilgili özlü sözler ya da aforizmalar, uygulama öncesi hazırlıklar ve uygulama içeriği ayrıntıları ile belirlenmiştir.

5- Öğrenme Yaşantılarının Seçimi: Uygulamanın öğrenme yaşantılarına yönelik yaklaşımı da yine uzaktan bağlantı ortamlarına uygun olarak geliştirilmiştir. Her bir oturum için, oturum içeriğine yönelik hazırlanan etkinlik ve aktiviteler, geçmiş yaşantılardaki algı ve düşünce yapılarının fark edilmesini, bu düşünce ve duyguların analiz edilmesini ve ileriye yönelik çözüm önerileri geliştirmesini amaç edinen uygulamaları kapsamaktadır. Bu şekilde katılımcıların kendilerinin de öğrenme yaşantılarını düzenleyebilmeleri hedeflenmektedir.

6- Yaklaşımın Belirlenmesi: Bu araştırmada hedef, kazanım, içerik yapılarının geliştirilmesinde ve öğrenme yaşantılarının seçiminde, etkin öğrenme ve öğretme yöntemlerinden birisi olan "Yapılandırmacı Öğrenme" yaklaşımı benimsenmiştir. Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımına göre, öğrenme yaşantıları, öğrenmenin yalnızca bilişsel yönüyle ilgilenmemekte, aynı zamanda duyuşsal alan özelliklerinin ve etkin düşünme süreçlerinin kazandırılması üzerinde de durmaktadır. Mantıklı düşünme, eleştirel düşünme; bilgiyi anlama, kullanma, anlamlandırma, öz düzenleme ve zihinsel yansıtma gibi üs düzey düşünme hedeflerini de kapsamaktadır. Ancak bu hedeflerin gerçekleştirilmesinde çevre ve etkileşim değişkenlerinin örtüşmesi gerekliliğini de savunur. Yani yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı, öğrenmenin kalıcılığının sağlanması için gerçek yaşamda kullanılabilecek yetenek ve kabiliyetlere odaklanır. Bu bağlamdaki bilgi, beceri ve değerleri kullanarak kişilik gelişimine katkı sağlamayı hedefler (Yurdakul, 2008: 42)**.**

Uygulama içeriklerinin hazırlanmasında ve öğrenme etkinliklerinin düzenlenmesinde öncelikle manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelimi destekleme çalışmalarının bilişsel, duyuşsal ve uygulamaya yönelik etkileşimsel yönünün kazandırılmasına, duygu ve düşüncelerin gözlemlenip farkına varılmasına,

problemlerin tespit edilip çözüm önerilerinin geliştirilmesine özen gösterilmiş ve bu amaçlara yönelik planlamalar, içerikler, uygulamalar ve öğrenme etkinlikleri hazırlanmıştır.

7- Neyin Nasıl Değerlendirileceğinin Saptanması: Oturum sonlarında betimsel yaklaşım esas alınarak uygulamaların değerlendirmeleri yapılmış ve bu şekilde hem uygulayıcının hem de katılımcıların performans ve tutumları değerlendirilmiştir. Bu sonuçlar dikkate alınarak bir sonraki oturum için öngörüler hazırlanmıştır.

8- Program Öğelerinin Sıralanması ve İlişkilerin Kontrol Edilmesi: En son aşamada program öğelerinin sıralanması; oturum bazında ve uygulamanın genelinde belirli şablonlar hazırlanarak planlanmış ve bu öğeler arasındaki ilişkilerin kontrolu bu şablonlar sayesine sağlanarak her oturum için öğrenim öğeleri standart hale getirilmiştir.

Oturumlar tamamlandıktan sonra uygulamanın etkililiğinin saptanması için nicel araştırma yöntemi kullanılarak analizler yapılmış ve uygulamalarının etkisi genel olarak değerlendirilmiştir.

2.7.2. Manevi İyi Oluş ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme Uygulamasının Kapsamı ve Özellikleri

Manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelimi destekleme uygulaması, 13 oturumu kapsamaktadır. 13 oturumun üç tanesi, ölçüm testlerinin yapıldığı oturumlardır. Diğer on oturumun her birisi de kendi içinde 40 dk + 40 dk dakikadan oluşan iki bölümlük ve 80 dakikalık oturumlardır.

Uygulamanın Aşamaları

Uygulama, kavramların bilişsel aktarımı ve içeriklerinin sunulması, farkındalıkların oluşturulması, bu doğrultuda beceri kazandırılması ve uygulamalarla yaşam şekline dönüştürülmesi kapsamında toplamda üç aşama olarak planlanmıştır.

1. Kavramların Bilişsel Aktarımı ve İçeriklerinin Sunulması: Genel olarak her oturumun içeriğine göre belirlenen konuların kavram, kuram ve içeriği, kaynak ve

literatür araştırmaları ile birlikte katılımcılara sunulmuş ve bu doğrultuda genel olarak katılımcıların bilişsel kazanımları elde etmeleri sağlanmıştır.

Bu aktarımlar yapılırken özellikle manevi iyi oluş perspektifinde kazandırılacak olan kavram, kuram ve içeriklerin batıdaki araştırmalarıyla birlikte kendi kültürümüzde ifade ediliş biçimlerine de dikkat çekilmiş ve bu sayede İslam kültüründe ve Anadolu bilgeliğinde kullanılan pek çok ayet, hadis, kavram, şiir ve hikmetli sözün olumlu etkilerinden de yararlanılmıştır.

Bu aşamada ayrıca kavramların derinliğine ve doğru anlaşılmasına yönelik etimolojik tahlillere de yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk önce ruhun kendisini ifade ediş biçimi olan kelimelerin ve kavramların kökeni tahlil edilmeye çalışılmış ve bu şekilde duyguların ifadesi olan sözlerle, sözlerin ruhu olan anlamın birlikteliğine ulaşabilmek yani ilk farkındalığın kavramsal boyutta gerçekleşmesini sağlayabilmek hedeflenmiştir.

Oturumların bilişsel içerik ile ilgili maddeleri, özellikle ayrı ayrı başlıklar şeklinde değil, uygulamanın akışı içerisinde katılımcılara sunulmuştur. Konunun her bir içerik maddesi için ayrı müstakil bir başlık oluşturulmayıp oturumların içeriği, akışın içerisinde kimi zaman görsel veya işitsel etkinliklerle, kimi zaman konsantrasyon ya da farkındalık etkinlikleri ile kimi zaman da direk bilişsel aktarım şeklinde katılımcılarla paylaşılmıştır. Bu yöntem ile anlatımı, didaktik bir sunumun monotonluğundan uzaklaştırmak amaçlanmıştır. Uygulamanın akışı içerisinde konulan başlıklar katılımcılara direk sunulmamış bu şekilde akışın doğallığı bozulmamaya çalışılmıştır. Uygulamanın akışı içerisinde geçen başlıklar, uygulamasını sonradan okumak ve uygulamak isteyenlere rehberlik etmesi için sonradan oturum metinlerine eklenmiştir. Her bir içerik maddesi işlenmiş ancak bu esnada akışının bozulmamasına özen gösterilmiştir. Konuların bilimsel içeriği başlıksız olarak, doğal bir akış içinde yapılandırmacı yaklaşım yöntemleriyle yani duyuşsal alan özelliklerine ve etkin düşünme süreçlerine dikkat edilerek hazırlanmış ve sunulmuştur.

2. Farkındalık Oluşumuna Destek Sağlanması: Bu etkinliklerde katılımcılarım kendi iç dünyalarına dönerek kendileri ile iletişim kurmaları, kendi iç sesleri ile objektif bir şekilde iletişime girmeleri sağlanmıştır. Bu etkilerin ayrıntılarına oturumların bölümleri, farkındalık etkinlikleri başlığı altında geniş bir şekilde yer verilmektedir.

3. Beceri Kazandırılması ve Uygulamalarla Yaşam Şekline Dönüştürülmesine Yardımcı Etkinlikler: Bu etkinlikler, manevi iyi oluş çerçevesinde katılımcıların manevi ve mutluluk yönelimlerini desteklemeye ve yaşam doyumlarını sağlamaya yardımcı olan yaşamsal biçimlendirme çalışmalarını kapsamaktadır.

Bu doğrultuda katılımcılara "öz şefkat günlükleri" tutma, "doğru değer algıları geliştirme" çalışmaları gibi ödevler içeren etkinlikler düzenlenmiştir. Ayrıca oturumlarda verilen "maneviyat rahatlama, olumsuz iç eleştirilerin farkına varma, doğru değer algıları ve etkili çözüm yolları geliştirme, pozitif düşünme, güvenli bağlanma, akışa geçme, güvenli ilişkiler kurma, olumlu benlik algısı oluşturma ve bu doğrultuda sevgi yönelimli Tanrı algısına" ulaşabilme gibi manevi iyi oluş yöntemlerinin hayat becerisine dönüştürebilmesine yardımcı etkinlikler yapılarak katılımcıların bu konudaki yeteneklerinin geliştirilmesine çalışılmıştır.

Her bir oturum kendi içinde temel öğretim ve öğrenim tekniklerinin uygulanışına göre ikiye ayrılmıştır. Örneğin ilk bölümde bilişsel aktarım etkinlikleri yapılmış ise farkındalık, bilişsel ve duyuşsal yapılandırma etkinlikleri oturumun ikinci bölümünde uygulanmıştır. Ya da bir oturuma ilk önce farkındalık etkinliği ile başlanıp katılımcılar tarafından sorunların tespit edilmesi sağlanmış daha sonrasında ise bilişsel aktarım etkinlikleri ile bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalar gerçekleştirilmiştir.

Uygulamanın Kazanımları

Uygulamanın kazanımları, Bloom (1956)'un kazanımlar taksonomisine göre oluşturulmuştur (Forehand, 2011: 1-10). Bu aşamalar sistematik olarak aşağıdaki gibidir.

1. Bilişsel Alan Kazanımları

Kazandırılmak istenen hedefin bilgisel içeriğine yönelik yapılan çalışmalardır. Bilgi aktarımı, kavrama, uygulama, analiz, sentez ve değerlendirme aşamalarını içerir.

2. Duyuşsal Alan Kazanımları

Kazandırılmak istenen değerlerin, ahlaki ve vicdani yönelimlerin, istek arzu ve tercihlerin içselleştirilmesine, algı ve yönelimlerin örgütlenmesine ve kişilik haline getirilmesine yönelik yapılan çalışmaları kapsamaktadır. Her oturumun bilişsel ve duyuşsal alan kazanımlarından oluşan müstakil kazanımları mevcuttur.

Uygulamaların Temel Öğrenme ve Öğretme Yöntem ve Teknikleri

Manevi iyi oluş ile yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelimi destekleme uygulamasının hedeflerine göre oturumlarda uygulanan temel öğrenme ve öğretme yöntem ve teknikleri şunlardır;

1. İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu
2. Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği
3. Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları
4. Gevşeme, nefes ve konsantrasyon uygulamaları
5. Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri
6. Farkındalık teknikleri
7. Model gösterme tekniği
8. Öyküsel anlatım yöntemi
9. Anlam atfetme tekniği
10. Pozitif düşünme yöntemleri
11. Canlandırma tekniği
12. Problem çözme tekniği
13. Ev ödevleri

Uygulama Oturumlarının Temaları

Maneviyat, bir var oluş biçimidir. Aşkın bir boyutun farkındalığı ile inandığı muhatap olduğu her şeye karşı kişinin geliştirdiği değerleri ve bu değerler ile karakterize ettiği deneyimleridir (Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf ve Saunders, 1988: 10). Kişi bu deneyimleri sayesinde manevi var oluş biçimini oluşturmaktadır. Ancak maneviyatın kutsal olan ile yani aşkın olan ile bağlantısı diğer tüm farkındalıkları ile olan bağlantısından çok daha güçlüdür. Bu sebeble maneviyat, hem aşkın olanı aramayı hem de aşkın olanı keşfetmeyi içermektedir. Ancak bu yönüyle birlikte; kültürlerden, etnik kökenlerden, aile mirasından, kişisel inanç sistemlerinden, uygulama ve ritüellerinden de etkilenmekte ve hayatın bütün yönlerinden akan deneyim ve tecrübeleri de içermektedir.

Aynı zamanda manevi inançlar; zorluklarla başa çıkabilme yollarını, acı çekme deneyimini, insanların sorunlarıyla ve acılarıyla nasıl iletişim kurduklarını da etkilemektedir. (Walsh, 2009: 3,4).

Maneviyatın bu açılımı ve manevi iyi oluşun olumlu etkisinin içten dışa açılım gösteren aşamalı sinerji niteliği, manevi iyi oluşun sağlayıcıları niteliğinde olan kavram-kuramlarla sentezlenmiş ve katılımcıların manevi ihtiyaçları doğrultusunda oturumların temaları hazırlanmıştır.

Görsel ve İşitsel Motivasyon Etkinlikleri

Kısa film, animasyon, dijital sergi, belgesel, hikâye ve örnek hayatların anlatıldığı konuşma formlarıyla, konu ile ilgili deneyimlerin üst düzey örnekleri katılımcılarla paylaşılmış ve oluşturulan bu etki sayesinde bilişsel ve duygusal yapılandırmaların arttırılması hedeflenmiştir.

Oturumlarla İlgili Film ve Kitap Önerileri

Etkin öğrenme ve öğretme tasarımlarında, öğrenmenin nasıl kazandırılması gerektiği konuları tartışılırken bir taraftan da bu kazanımların nasıl korunması gerektiği ve nasıl daha kalıcı olabileceği konuları üzerinde durulmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmalarda daha çok görsel tekniğin kullanılması ve daha fazla örnek uygulamalar ile

öğretilenlerin pekiştirilmesi halinde öğrenmenin daha etkili ve kalıcı olabileceği tespit edilmiştir (Ocak, 2015: 183). Bu doğrultuda bütün oturumların sonunda öğrenilenlerin pekiştirilmesi ve kalıcılığının arttırılması amacı ile film ve kitap önerileri tavsiye edilmiştir (Bknz. Ek:1).

Uygulama Oturumlarının Planı

Her bir oturum için standart bir şablon hazırlanmıştır. Oturumların temaları, planları, hedefleri, kazanımları, öğretim yöntem ve teknikleri, öğretim araçları, öğrenme yaşantılarını içeren etkinlikleri ve uygulamaları, etkileşim ortamları, ayrıntılı içerikler, oturumla ilgili kitap ve filim önerileri, uygulayıcının oturumla ilgili ön hazırlıkları, oturumların değerlendirilmesi, bir sonraki oturum için uygulayıcının aldığı notlar ve bütün oturumların akışı bu standart şablon üzerinde ayrıntıları planlanarak hazırlanmıştır. (Bknz. Ek:1)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Ölçek Sonuçlarının Değişme Durumunun İncelenmesi

Çalışma kapsamında ön test puanları dikkate alınarak, katılımcıların demografik özelliklerine göre genel yaşam doyumlarının, manevi yönelimlerinin ve mutluluk yönelimlerinin değişme durumu incelenmiştir.

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu ve çocuk sayısına göre genel yaşam doyumlarının farklılaşma durumuna ilişkin analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Genel Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

		N	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Cinsiyet	Kadın	55	21,85	22,00	38,64	0,421	,674
	Erkek	20	21,15	21,00	36,25		
Yaş	35 yaş ve altı	21	21,86	22,00	40,29	0,569	,569
	35 yaş üstü	54	21,59	21,00	37,11		
Eğitim Durumu	Lisans	52	21,56	21,00	35,95	0,360	,719
	Lisansüstü	20	21,70	21,50	37,93		
Medeni Durum	Bekâr	16	20,69	20,50	30,25	1,611	,107
	Evli	59	21,93	22,00	40,10		
		N	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	H (sd = 3)	p
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	17	20,24	21,00	30,59	5,143	,162
	Bir çocuk	13	22,00	21,00	41,46		
	İki çocuk	34	22,53	23,00	42,72		
	Üç ve daha fazla	11	20,82	20,00	30,77		

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, medeni durumlarına ve çocuk sayılarına göre genel yaşam doyumlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Yani katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları ve çocuk sayıları fark etmeksizin genel yaşam doyumları benzerdir.

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu ve çocuk sayısına göre manevi yönelimlerinin farklılaşma durumuna ilişkin analiz sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Manevi Yönelimlerinin İncelenmesi

		N	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Cinsiyet	Kadın	55	103,44	110,00	39,84	1,232	,218
	Erkek	20	97,00	103,00	32,95		
Yaş	35 yaş ve altı	21	99,81	105,00	33,81	1,057	,291
	35 yaş üstü	54	102,46	110,00	39,63		
Eğitim Durumu	Lisans	52	101,33	108,50	35,90	0,397	,692
	Lisansüstü	20	104,45	110,50	38,05		
Medeni Durum	Bekar	16	103,56	109,00	39,31	0,276	,782
	Evli	59	101,22	109,00	37,64		
		N	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	H (sd = 3)	p
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	17	100,35	106,00	35,38	2,035	,565
	Bir çocuk	13	104,77	110,00	42,88		
	İki çocuk	34	101,91	109,00	39,47		
	Üç ve daha fazla	11	99,64	103,00	31,73		

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, medeni durumlarına ve çocuk sayılarına göre "manevi yönelimlerinin" istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Yani katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları ve çocuk sayıları fark etmeksizin manevi yönelimleri benzerdir.

Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu ve çocuk sayısına göre mutluluk yönelimlerinin farklılaşma durumuna ilişkin analiz sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesi

		n	$\overline{X}$	ss	Sd	T	p		
Cinsiyet	Kadın	55	35,29	5,48	73	0,762	0,444		
	Erkek	20	34,20	5,29					
Yaş	35 yaş ve altı	21	36,48	5,49	73	1,484	0,142		
	35 yaş üstü	54	34,43	5,33					
Eğitim Durumu	Lisans	52	34,94	5,18	70	0,678	0,500		
	Lisansüstü	20	34,00	5,55					
Medeni Durum	Bekâr	16	33,94	5,78	73	0,884	0,380		
	Evli	59	35,29	5,33					
		n	$\overline{X}$	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	F	p
Çocuk Sayısı	Çocuğu yok	17	33,35	5,61	Gurplararası	95,469	3	1,089	,359
	Bir çocuk	13	35,31	4,92	Gruplar içi	2074,531	71		
	İki çocuk	34	35,03	5,35	Toplam	2170,000	74		
	Üç ve daha fazla	11	37,09	5,80					

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim durumlarına, medeni durumlarına ve çocuk sayılarına göre "mutluluk" düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Yani

katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları ve çocuk sayıları fark etmeksizin mutluk düzeyleri benzerdir.

Genel olarak tablo sonuçları incelendiğinde, katılımcıların demografik değişkenlerinin yani başka bir ifade ile katılımcıların cinsiyetlerinin, yaşlarının, eğitim durumlarının, medeni durumlarının ve çocuk sayılarının farklı olmaları, araştırma sonuçları üzerinde herhangi bir değişikliğe sebebiyet vermemektedir. Katılımcıların demografik değişkenleri farklı olsa bile katılımcıların genel yaşam doyumları, manevi yönelimleri ve mutluluk yönelimleri benzerdir.

3.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, manevi iyi oluş uygulamasının başlıca üç alanda olumlu ve anlamlı farklılıklar oluşturması beklenmektedir. Bu alanlar sırası ile "yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri"dir.

Bu bölümde geliştirilen uygulamanın; yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri alanlarında oluşturduğu farklılıklara yönelik bulgulara yer verilmektedir. Ayrıca bu bölümde, veri analizleri yapılırken takip edilen yol ve yöntemlere ait açıklamalar da yer almaktadır.

Manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesi sürecinde araştırma ve karşılaştırma gruplarına; "manevi iyi oluş" uygulamasından önce, uygulamanın bitiminde ve uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra ölçümler yapılmış ve bu yapılan ölçümlerden alınan puanlar hesaplanmıştır. Bu hesaplamalara ilişkin değerler aşağıda verilmiştir.

3.2.1. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "Genel Yaşam Doyumu" Boyutuna İlişkin Bulguları

"Karşılaştırma – Araştırma" Gruplu Bulguları:

Araştırma ve karşılaştırma grubunun "Genel Yaşam Doyumu" ön test puanlarına ilişkin normal dağılım incelemesinde, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği genel yaşam doyumu boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Ön-Test Puanlarının İncelemesi

	Grup	n	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Genel Yaşam Doyumu	Araştırma	36	20,17	20,00	28,54	3,627*	0,000
	Karşılaştırma	39	23,05	23,00	46,73		

*p<0,05

Tablo 11 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" boyutu ön test puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir. Buna göre, uygulama öncesinde araştırma ve karşılaştırma grubunun genel yaşam doyumu bakımından benzer olmadığı söylenebilir.

Ön test puanlarında tespit edilen bu farklılığın kontrol altına alınabilmesi için kovaryans analizinin yapılması uygun yöntem olarak alınmış ancak genel yaşam doyumu boyutu hem ön test hem de son test puanları normal dağılım göstermediği için kovaryans analizi yapılamamıştır. Ancak "genel yaşam doyumu" için ön test puanlarında tespit edilen anlamlı farklılığı kontrol altına almak amacıyla son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak erişi puanları elde edilmiş ve yapılan uygulama sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubun "genel yaşam doyumu" düzeylerinin farklılaşması erişi puanları yardımı ile incelenmiştir.

Araştırma ve karşılaştırma grubu Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" boyutu erişi puanları normal dağılım gösterdiğinden ilişkisiz örneklemler "t testi" kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Son Test Puanlarının İncelemesi

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Araştırma	36	1,83	3,48	73	2,453*	0,017
	Karşılaştırma	39	0,10	2,59			

*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubu Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" boyutu erişi puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) belirlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların "genel yaşam doyumu" boyutu erişi puanları ortalamasının (1,83) karşılaştırma grubundaki katılımcıların "genel yaşam doyumu" boyutu erişi puanları ortalamasından (0,10) daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama, katılımcıların genel yaşam doyumlarını geliştirmeleri için olumlu ve anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Ayrıca uygulamadan 4 ay sonra izleme testi uygulaması yapılmıştır. Araştırma ve karşılaştırma grubunun "genel yaşam doyumu" izleme testi puanlarına ilişkin normal dağılım incelemesinde genel yaşam doyumu, uygulama öncesi (ön test) puanları farklılık gösterdiği için bu boyutlara ilişkin araştırma ve karşılaştırma grubu izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında ön test puanları kontrol altına alınarak analiz yapılmıştır.

Araştırma ve karşılaştırma grubu Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" izleme erişi puanları (izleme testi-ön test) normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo 13. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	sd	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Araştırma	36	1,00	3,28	73	1,546	0,126
	Karşılaştırma	39	0,93	2,10			

*p>0,05

Tablo 13 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubu Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" boyutu izleme erişi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, uygulamadan belirli bir süre sonra araştırma ve karşılaştırma grubunun genel yaşam doyumu boyutu erişi puanları benzerdir. Bu sonuca göre uygulamanın oluşturduğu olumlu ve anlamlı farklılıklar devam etmektedir.

"Araştırma" Gruplu Bulguları:

Yapılan uygulamanın oluşturduğu farklılıkları tespit etmek amacıyla ayrıca araştırma grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test puanları arasında farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırma grubunda, "genel yaşam doyumu" boyutu puanlarının normal dağılım göstermemesi sebebiyle karşılaştırma yapılırken Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'de sunulmuştur.

Tablo 14. Araştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi

	Test	$\overline{X}$	Medyan	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Genel Yaşam Doyumu	Ön test	20,17	20,00	Negatif	10	11,10	2,697*	0,007
	Son Test	22,00	20,00	Pozitif	21	18,33		

*p<0,05

Tablo 14 incelendiğinde araştırma grubunun Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların genel yaşam doyumu son test puanlarının ortalamasının (22,00) ön test puanlarının ortalamasından (20,17) daha yüksek olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle geliştirilen uygulama araştırma grubundaki katılımcıların genel yaşam doyumlarını geliştirmeleri için olumlu ve anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Ayrıca bu olumlu ve anlamlı farklılıklar izleme testlerinde de devam etmektedir. İzleme testi sonuçları Tablo 15'de sunulmaktadır.

Tablo 15. Araştırma Grubunun Genel Yaşam Doyumu Son Test- İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

	Test	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
Genel Yaşam Doyumu	Son Test	22,00	4,49	35	1,831	0,076
	İzleme	21,17	4,25			

Tablo 15 incelendiğinde araştırma grubunun Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği "genel yaşam doyumu" son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifadeyle, araştırma grubundaki katılımcıların uygulamadan hemen sonra ve uygulamadan belirli bir süre sonra yaşam doyumu düzeylerine ilişkin yapılan ölçümler benzerdir. Bu sonuca göre uygulamanın oluşturduğu olumlu ve anlamlı farklılıklar devam etmektedir.

3.2.2. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Manevi Yönelim Ölçeği'ne İlişkin Bulguları

"Karşılaştırma – Araştırma" Gruplu Bulguları:

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği ön test puanlarının karşılaştırılmasında ölçek puanlarının normal dağılım göstermemesi nedeni ile Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 16' da gösterilmiştir.

Tablo 16. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test Puanlarının İncelenmesi

Grup	n	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Araştırma	36	100,06	107,00	34,94	1,187	0,235
Karşılaştırma	39	103,26	110,00	40,82		

Tablo 16 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği ön test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0,05$) gözlemlenmektedir. Buna göre, uygulama öncesinde araştırma ve karşılaştırma

grubunun manevi yönelim düzeyi bakımından benzer olduğu söylenebilir. Bu durumda uygulama sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunda manevi yönelim düzeyi bakımından elde edilecek farklılığın yapılan uygulamanın etkisinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği son test puanlarının karşılaştırılmasında ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Son Test Puanlarının İncelenmesi

Grup	n	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Araştırma	36	106,75	111,00	41,38	1,337	0,181
Karşılaştırma	39	98,69	109,00	34,88		

Tablo 17. incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği son test puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Ancak, manevi yönelim düzeyi puan ortalaması incelendiğinde araştırma grubunun manevi yönelim düzeyi puan ortalamasının (106,75), karşılaştırma grubunun manevi yönelim düzeyi puan ortalamasından (98,69) yüksek olduğu, başka bir ifade ile uygulama sonrasında araştırma grubunun manevi yönelim düzeylerinin karşılaştırma grubundan daha iyi olduğu söylenebilir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında ölçek puanlarının normal dağılım göstermemesi sebebi ile Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

Grup	n	$\overline{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Araştırma	36	100,92	111,00	38,50	0,200	0,842
Karşılaştırma	39	102,54	111,00	37,54		

Tablo 18 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği izleme testi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı (p>0,05) gözlemlenmektedir. Buna göre, uygulamanın belirli bir süre sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunun manevi yönelim düzeyi bakımından benzer olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre uygulamanın oluşturduğu olumlu ve anlamlı farklılıklar devam etmektedir

"Araştırma" Gruplu Bulguları:

Araştırma grubundaki katılımcıların Manevi Yönelim Ölçeği ön test ve son test puanları normal dağılım göstermediği için farklılaşma durumunun incelenmesinde Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19. Araştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi

Test	$\bar{X}$	Medyan	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Ön test	100,06	107,00	Negatif	10	10,65	2,403	0,016*
Son Test	106,75	111,00	Pozitif	19	17,29		

* (p<0,05)

Tablo 19 incelendiğinde araştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olduğu (p<0,05) gözlemlenmektedir. Ortalamalar incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların son test puanlarının ortalamasının (106,750) ön test puanlarının ortalamasından (100,06) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre geliştirilen uygulama araştırma grubundaki katılımcıların manevi yönelimlerini geliştirmeleri için olumlu ve anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Ayrıca uygulamadan bir süre sonra izleme testi uygulaması yapılmıştır. Araştırma grubundaki katılımcıların Manevi Yönelim Ölçeği son test ve izleme testi puanları normal

dağılım göstermediği için farklılaşma durumunun incelenmesinde Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. Araştırma Grubunun Manevi Yönelim Ölçeği Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

Test	$\overline{X}$	Medyan	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Son Test	106,75	111,00	Negatif	10	13,95	0,046	0,964
İzleme	100,92	111,00	Pozitif	13	10,50		

Tablo 20 incelendiğinde araştırma grubunun Manevi Yönelim Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı ($p>0,05$) gözlemlenmektedir. Başka bir ifade ile araştırma grubundaki katılımcıların uygulamadan hemen sonra ve uygulamadan belirli bir süre sonra manevi yönelim düzeylerine ilişkin yapılan ölçümler benzerdir. Bu sonuca göre uygulamanın oluşturduğu olumlu ve anlamlı farklılıklar devam etmektedir

3.2.3. Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'ne İlişkin Bulguları

"Karşılaştırma – Araştırma" Gruplu Bulguları:

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği ön test puanlarına ilişkin normal dağılım incelemesinde karşılaştırma grubundan anlam boyutu puanları dışında tüm ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle anlam boyutu için araştırma ve karşılaştırma grubu ön test puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, diğer ölçek puanları için ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Ön Test Puanlarının İncelenmesi

	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Meşguliyet Yönelimi	Araştırma	36	12,31	2,07	73	1,100	0,275
	Karşılaştırma	39	12,82	1,99			
Haz Yönelimi	Araştırma	36	10,64	2,38	66,746[a]	2,582[*]	0,012
	Karşılaştırma	39	8,85	3,56			
Toplam Mutluluk Yönelimi	Araştırma	36	35,44	4,69	70,999[a]	0,687	0,494
	Karşılaştırma	39	34,59	6,04			
	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Anlam Yönelimi	Araştırma	36	11,03	11,00	35,57	0,946	0,344
	Karşılaştırma	39	11,33	11,00	40,24		

[a]varyansların homojenliği varsayımı sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.

[*]$p<0,05$

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "meşguliyet, anlam ve toplam mutluluk yönelimi" ölçek ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Buna göre, uygulama öncesinde araştırma ve karşılaştırma grubunun "meşguliyet, anlam ve toplam mutluluk" ölçek puanları bakımından benzer olduğu söylenebilir. Bu durumda uygulama sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunda "meşguliyet, anlam ve toplam mutluluk yönelimleri" ölçek düzeyi bakımından elde edilecek farklılığın yapılan uygulamanın oluşturduğunu söylemek mümkündür. Ancak araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "haz" boyutu ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir.

Buna göre, uygulama öncesinde araştırma ve karşılaştırma grubunun mutluluğun haz boyutu yönünden benzer olmadığı söylenebilir. Ön test puanlarında tespit edilen bu farklılığın kontrol altına alınabilmesi için kovaryans analizinin yapılması uygun yöntem

olarak alınmış ancak Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "haz" boyutu son test puanları normal dağılım göstermediği için kovaryans analizi yapılamamıştır. Bunun yerine, son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak erişi puanları elde edilmiş ve yapılan uygulama sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "haz" boyutu düzeylerinin farklılaşması erişi puanları yardımı ile incelenmiştir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Meşguliyet, Anlam ve Toplam Mutluluk Yönelimleri" ölçek son test puanlarının karşılaştırılmasında ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Meşguliyet, Anlam ve Toplam Mutluluk Düzeyi Son Test Puanlarının İncelenmesi

	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Meşguliyet Yönelimi	Araştırma	36	20,17	21,00	39,64	0,756	0,449
	Karşılaştırma	39	18,82	21,00	36,49		
Anlam Yönelimi	Araştırma	36	20,08	21,00	41,18	1,432	0,152
	Karşılaştırma	39	18,62	21,00	35,06		
Toplam Mutluluk Yönelimi	Araştırma	36	60,39	63,00	41,29	1,408	0,159
	Karşılaştırma	39	56,15	63,00	34,96		

Tablo 22 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Meşguliyet, Anlam ve Toplam Mutluluk Yönelimleri" ölçek son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Buna göre, uygulama sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunun meşguliyet, anlam ve toplam mutluluk düzeyi bakımından benzer olduğu söylenebilir. Ancak son test ortalamaları incelendiğinde araştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği son test puan ortalamalarının karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri son test puan ortalamalarından yüksek olduğu, tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle uygulama sonrasında araştırma grubunun meşguliyet, anlam ve toplam mutluluk düzeylerinin karşılaştırma grubundan daha iyi olduğu söylenebilir.

Araştırma ve karşılaştırma grubu Mutluluk Ölçeği haz boyutu erişi puanları normal dağılım gösterdiğinden ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 23'de gösterilmiştir.

Tablo 23. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Haz Alt Boyutu Son Test Puanlarının İncelenmesi

Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Araştırma	36	9,50	3,02	59,274[a]	0,361	0,719
Karşılaştırma	39	9,87	5,61			

[a]varyansların homojenliği varsayımı sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.

Tablo 23 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubu Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "haz" boyutu erişi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle, araştırma ve karşılaştırma grubu Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "haz" boyutu erişi puanları benzerdir. Buna göre yapılan uygulama sonucunda araştırma ve karşılaştırma grubunun mutluluk haz boyutu bakımından benzer olduğu, yapılan uygulamanın araştırma grubundaki katılımcıların mutluluk haz yönelimini geliştirmeleri üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Ayrıca uygulamadan 4 ay sonra izleme testi yapılmıştır. Araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği izleme test puanlarına ilişkin normal dağılım incelemesinde "meşguliyet ve haz" boyutu puanları dışında tüm ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle "meşguliyet ve haz" boyutu puanları için araştırma ve karşılaştırma grubu izleme testi puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, diğer ölçek puanları için ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 24'de sunulmuştur.

Tablo 24. Araştırma ve Karşılaştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Anlam	Araştırma	36	11,03	1,58	73	0,949	0,346
	Karşılaştırma	39	11,33	1,20			
Toplam Mutluluk Yönelimi	Araştırma	36	34,58	4,70	73	1,055	0,295
	Karşılaştırma	39	35,62	3,75			
	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Meşguliyet	Araştırma	36	11,69	11,00	33,01	1,928	0,054
	Karşılaştırma	39	12,51	13,00	42,60		
Haz	Araştırma	36	11,86	12,00	38,14	0,054	0,957
	Karşılaştırma	39	11,77	11,00	37,87		

[a]varyansların homojenliği varsayımı sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.
[*]$p<0,05$

Tablo 24 incelendiğinde araştırma ve karşılaştırma grubunun Mutluluk Ölçeği izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Buna göre, uygulamanın belirli bir süre sonrasında araştırma ve karşılaştırma grubunun mutluluk düzeyi bakımından benzer olduğu söylenebilir. Bu sonuca göre uygulamanın oluşturduğu farklılıklar devam etmektedir

"Araştırma" Gruplu Bulguları:

Yapılan uygulamanın oluşturduğu farklılıkları tespit etmek amacıyla ayrıca araştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farklılaşma durumu incelenmiştir. Araştırma grubunda Mutluluk Yönelimleri Ölçeği son test puanları normal dağılım göstermediği için karşılaştırma yapılırken Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 25'de gösterilmiştir.

Tablo 25. Araştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi

	Test	$\bar{X}$	Medyan	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Meşguliyet	Ön test	12,31	13,00	Negatif	0	,00	5,264	0,000
	Son Test	20,17	21,00	Pozitif	36	18,50		
Haz	Ön test	10,64	10,50	Negatif	0	,00	5,240	0,000
	Son Test	20,14	21,00	Pozitif	36	18,50		
Anlam	Ön test	12,50	12,00	Negatif	0	,00	5,262	0,000
	Son Test	20,08	21,00	Pozitif	36	18,50		
Toplam Mutluluk Yönelimi	Ön test	35,44	35,00	Negatif	0	,00	5,236	0,000
	Son Test	60,39	63,00	Pozitif	36	18,50		

Tablo 25 incelendiğinde araştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların son test puanlarının ortalamasının (meşguliyet boyutu=20,17; haz boyutu=20,14; anlam boyutu=20,08; toplam mutluluk yönelimi=60,39) ön test puanlarının ortalamasından (meşguliyet boyutu=12,31; haz boyutu=10,64; anlam boyutu=12,50; toplam mutluluk yönelimi=35,44) yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle yapılan uygulama araştırma grubundaki katılımcıların mutluluk düzeylerinde olumlu ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur.

Ayrıca uygulamadan 4 ay sonra izleme testi yapılmıştır. Araştırma grubundaki katılımcıların Mutluluk Ölçeği son test ve izleme testi puanları normal dağılım göstermediğinden farklılaşma durumunun incelenmesinde Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26. Araştırma Grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

	Test	$\bar{X}$	Medyan	Sıra	n	Sıra Ortalaması	Z	p
Meşguliyet	Son Test	20,17	21,00	Negatif	0	,00	5,245*	0,000
	İzleme	11,69	11,00	Pozitif	36	18,50		
Haz	Son Test	20,14	21,00	Negatif	0	,00	5,240*	0,000
	İzleme	11,86	12,00	Pozitif	36	18,50		
Anlam	Son Test	20,08	21,00	Negatif	0	,00	5,247*	0,000
	İzleme	11,03	11,00	Pozitif	36	18,50		
Toplam Mutluluk Yönelimi	Son Test	60,39	63,00	Negatif	0	,00	5,235*	0,000
	İzleme	34,58	35,00	Pozitif	36	18,50		

*p<0,05

Tablo 26. incelendiğinde araştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu (p<0,05) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde araştırma grubundaki katılımcıların son test puanlarının ortalamasının (meşguliyet boyutu=20,17; haz boyutu=20,14; anlam boyutu=20,08; toplam=60,39) ön test puanlarının ortalamasından (meşguliyet boyutu=11,69; haz boyutu=11,86; anlam boyutu=11,03; toplam=34,58) yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle yapılan uygulamanın araştırma grubundaki katılımcıların mutluluk düzeylerinde oluşturduğu olumlu ve anlamlı farklılıkların kalıcı olmadığı söylenebilir.

3.3. Manevi İyi Oluş Uygulamasını Değerlendirmede Kullanılan Nitel Bulgular

Bu araştırmada geliştirilen uygulamanın içeriğinde anlatılan bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalarla ilgi daha ayrıntılı bilgi elde edebilmek amacı ile ek analizler de yapılmıştır. Bu analizler uygulama içeriğine yönelik görüş ve düşüncelerin incelenmesini ve uygulamanın amacı doğrultusunda değişim gösterebilecek düşünce yapılarını kapsamaktadır. Katılımcılarla yapılan çevrimiçi görüşmelerden ve e posta yolu ile katılımcılara gönderilen görüşme ve mülakat sorularından elde edilen veriler içerik

analizi şeklinde değerlendirilmiştir. Elde edilen verilere uygun içerik analizleri yapılmıştır. İçerik analizleri ekiplerin, grupların ilgi ve davranışlarının belirlenmesinde ve tanımlanmasında uygun ve kullanışlı bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2020: 259). Bu çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcılara sorular sorulmuş, analiz birimleri belirlenmiş ardından veriler toplanmış, analiz öncesi mantıksal yapı belirlenmiş ve geliştirilmiş sonrasında kodlama kategorileri belirlenerek kodlama yapılmış bu kategorilerdeki birimler sayılarak istatiksel bulgular elde edilmiştir. Daha sonra bu bulgular yorumlanarak sonuçlar çıkarılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda uygulama içeriğine yönelik görüş ve düşünce yapılandırmalarını görebilmek için araştırma grubu katılımcılarına; "yaşam doyumu", "mutluluk" ve "manevi yönelim" hakkında sübjektif değerlendirmeler yapabilecekleri ve kendi hayatlarından örnekler vererek bu kavramlar hakkındaki algılarını ifade edebilecekleri sorular sorulmuş ve bu soruların yanıtlarından elde edilen verilerle, üzerinde çalışılan tezin bulguları hakkında açılımlar elde edilmiştir.

Bu sorular hazırlanırken özellikle katılımcıların ön ve hazır bilgilerinden daha ziyade uygulama sonrasındaki farklılaşmaları görebilmek için kendi hayatlarından örnekler vererek bu soruları yanıtlamaları istenmiş ve bu yöntem sayesinde uygulama sonrası katılımcıların duyuşsal ve düşünsel algı boyutları değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Bu araştırma kapsamında uygulama sonrasında katılımcılara sorulan soruların nitel analizleri yapılmıştır. Bu soruların her biri ile ilgili yapılan analiz sonuçları aşağıda maddeler halinde verilmiştir.

3.3.1. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamadan sonra katılımcılara *"Hayatınıza en çok anlam katan şeyler nelerdir?"* sorusu yönlendirilmiştir.

Katılımcıların hayatın anlamına ilişkin soruya verdikleri cevaplar Tablo 27'de sunulmuştur.

Tablo 27. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcıların Verdikleri Cevaplar

Kod	F	%
İnanç	22	47.82
Aile	15	32.60
Meslek / İş	5	10.86
Arkadaşlık	4	8.69

Tablo 27 incelendiğinde katılımcıların hayatın anlamına ilişkin soruya "Aile" (f=15), "İnanç" (f=22), "Meslek / İş" (f=5), "Arkadaşlık" (f=4), şeklinde kodlama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kodlamalara ilişkin bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

İnanç: *"Hayatıma en çok anlam katan şey, Allah'a inancım"* (K-4)

"Hayatım inancımla anlam kazanmaktadır." (K-7)

"Hayatım, sevdiklerimle birlikte yaşayarak anlamlı oluyor. Allah'a kulluk etmek, Onu sevmek, ahirete inanmak ve Efendimizi sevmek hayatı anlamlı ve yaşanılır yapıyor." (K-7)

Aile: *"Yeryüzünde insan sevdikleriyle var. Anne, baba, eş, dost, hayata anlam katıyor. İnsan sevdikleriyle bir aradayken çok mutlu oluyor fakat gönlünde boşluk oldu mu akıl eşi de dostu da görmüyor. Böylece gönlü Allah'la dolan kişi karnı tok misali, dünyayla da mutlu olabiliyor. Hayatımın anlamı Rabbim. Ben Ona tutkunum işte bu tutku beni mutlu ediyor. Gönüldeki bu boşluğu insan Allah'a koştukça dolduruyor."* (K-6)

"Ailem benim için çok önemli. Hayatıma en çok anlam katan şeyler ise; inancım, sevdiklerimle dostlarımla bir arada olabilmek, bazen bir insana veya başka bir canlıya yardım etmek, destek olabilmektir." (K-10)

Meslek / İş: *"Canımın içi tatlı öğrencilerim ile birlikte geçirdiğimiz güzel zamanlar, anlar, gözlerindeki ışıltılı masum bakışlar hayatıma anlam katan en güzel şeylerden birisidir. Rabbimin razı olacağı hoşnut olacağı şekilde yüce Allah'ımı ve Resulünü doğru anlatmaya çalışmak ve öğrencilerimin o temiz kalplerine dokunmak, güzel bir iz bırakmak."* (K-38)

"Mesleğimi severek yerine getiriyor oluşum. Allaha olan sağlam inancım ve Allah'la kuvvetli bağım, bir dine inanmam, milli değerlere sahip olmam, bir ailemin ve çocuklarımın olması." (K-42)

Arkadaşlık: *"Kaliteli arkadaşlıklarım."* (K-45)

"Kaliteli arkadaşlıklarım, ibadetlerim, sorumluluklarım ve öğrenme alanım." (K-33)

3.3.2. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamadan sonra katılımcılara *"Yaşam enerjinizi nasıl sağlamaya çalışırsınız?"* sorusu yönlendirilmiştir.

Katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik verdikleri cevaplar Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcıların Verdikleri Cevaplar

Kod	F	%
Allah ile (inancı, sevgisi, iletişimi ve ibadeti ile)	19	41,30
Aile	14	30,43
Meslek / İş	5	10,86
Sorumluluklar	5	10,86
Araştırma-Öğrenme	3	6,52

Tablo 28 incelendiğinde katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik soruya "Allah ile" (f=19), "Aile" (f=14), "Meslek / İş" (f=5), "Sorumluluklar" (f=5),

"Araştırma-Öğrenme" (f=3) şeklinde kodlama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kodlamalara ilişkin bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

Allah ile (inancı, sevgisi, iletişimi ve ibadeti ile): *"Allah'a olan inancım ve mutlu ve huzurlu anlar beni enerjik kılar ve hayata bağlar."* (K-46)

"Allah sevgisi, Allah'ın ve Efendimizin yolunda gitmeye çalışmak, ahirette sevdiklerimle sonsuz hayatımın olacağı düşüncesi, Onun yarattıklarını sevmek ve onlara hizmet etmek enerjimi artırıyor." (K-8)

"Allah ile iletişime geçtiğim zaman." (K-20)

Aile: *"Sevdiklerimden, canım ailemden ve öğrencilerimden aldığım enerji ile hayata bağlanırım."* (K-38)

"Aileme duyduğum sevgi." (K-8)

Meslek / İş: *"Mesleğim öğrencilerime dinimizi anlatıyor olmak ailem ve sağlıklı olmam."* (K-28)

"Hayata pozitif enerji vermeye çalıştığım iş ortamı." (K-22)

Sorumluluklar: **"***Çeşitli şekillerde sağlamaya çalışırım. Sorumluluklarımı düşünmek, nefes egzersizleri yapmak; evlat olmam, çocuklarımın olması vs."* (K-30)

"Yaşam enerjimi hayatımın getirdiği zorluklara ve inancımın gücüne borçluyum. İmanım en büyük etkene sahip yani onun mümine olarak getirdiği sorumluluklar…" (K-37)

"Allah'a, peygamberimize, kendime, aileme, çevreme karşı sorumluluklarımı yerine getirdiğim zaman. İnsanların hayatlarına olumlu anlamda katkıda bulunduğum zamanlarda enerjik hissederim (özellikle gençlerin). Çocuğumun ahlaki eğitimine zaman harcadığım ve sonucunu gördüğüm zaman. Aynı şekilde öğrencilerimin hayatındaki olumlu etkilenme sonuçları." (K-20)

Araştırma / Öğrenme: *"İlimle uğraşmak ve ibadet."* (K-32)

"Kendime vakit ayırarak, kitap okuyarak, pozitif insanlarla sohbet ederek, kişisel gelişim seminerlerine katılarak." (K-34)

3.3.3. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamadan sonra katılımcılara *"Hayatınızda kendinizi en iyi hissettiğiniz, sizi en çok mutlu eden deneyiminiz nedir?"* sorusu yönlendirilmiştir.

Katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik verdikleri cevaplar Tablo 29' da sunulmuştur.

Tablo 29. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Verdikleri Cevaplar

Kod	F	%
Allah İle Olan Özel Anlar/ Allah'a Yakın Hissetmek	13	28,26
Çocuk Sahibi Olmak	10	21,73
Öğretmen olmak / Meslek Sahibi Olmak	10	21,73
Faydalı Olacak Davranışlarda Bulunma	7	15,21
Başarılı Olmak	6	13,04

Tablo 29 incelendiğinde katılımcıların hayatlarında en iyi hissettikleri / kendilerini en mutlu eden deneyimlerine yönelik soruya "Allah İle Olan Özel Anlar/ Allah'a Yakın Hissetmek" (f=13), "Çocuk Sahibi Olmak" (f=10), "Öğretmen olmak / Meslek Sahibi Olmak" (f=10), "Faydalı Olacak Davranışlarda Bulunma" (f=7), "Başarılı Olmak" (f=6) şeklinde kodlama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kodlamalara ilişkin bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

Allah ile Olan Özel Anlar/ Allah'a Yakın Hissetmek: "*Allah'a en yakın olduğumu hissettiğim birkaç an var. Hani çok özel deneyimler. Ben buna uçmak diyorum."* (K-6)

"*Allah ile olan ilişkimde deneyimlediğim bazı ibadetler, huzur ve şükür anları."* (K-9)

"Yaratıcıyla kurduğum özel anlar." (K-11)

"Allah'ın yanımda olduğunu, elini üzerimde hissettiğim bir an var önceki düşüncelerimden dolayı beni pişmanlığı sürükleyen." (K-21)

Çocuk Sahibi Olmak: "*Çocuklarımı kucağıma aldığım an."* (K-3)

"İlk çocuğumu oğlumu kucağıma aldığımda sevinç ve mutluluk dışında farklı deneyimler yasadım. Birinin tam bakımını üstlenmek kendimi birine adamak sonsuz ve karşılıksız özveri duygusu farklı bir deneyim yasamama neden oldu." (K-16)

"Çocuklarımın doğumları." (K-28)

"İlk bebeklerimi kucağıma almak." (K-30)

Öğretmen olmak / Meslek Sahibi Olmak*: "Öğretmen olmak."* (K-19)

"*Çalıştığım okula ağustos ayında tayinim çıkmıştı. İlk öğretmenler gününde okul öğrencileri tarafından "en samimi "öğretmen seçilmiştim."* (K-20)

"Yetiştirdiğim öğrencilerimden olumlu dönüşleri aldığım anlar." (K-39)

Faydalı Olacak Davranışlarda Bulunma: "*Bazen yardım ettiğiniz elinden tuttuğunuz bir çocuğun gözlerindeki ışıltı, bunların verdiği mutluluğun tarifi gerçekten çok zor."* (K-10)

"İnsana, hayvana, bitkiye faydalı olmak, öğrenmek, öğretmek, paylaşmak, gönülden ibadet etmek. Birilerine yardım edebilmek, maneviyat etkinlikleri." (K-18)

"Genel de öğrencilerimle hayır üzerine yaptığımız çalışmalar." (K-37)

Başarılı Olmak: "*KPSS'den aldığım yüksek puanı öğrendiğim an."* (K-1)

"*Üniversiteyi kazandığımı öğrendiğim zaman çok mutlu olmuştum."* (K-23)

"*En son olay oğlumun sınavdaki başarısı ve ardından hissettiğim şükür duygusu."* (K-31)

"İdealimdeki eğitimi almış olmak." (K-32)

3.3.4. Katılımcıların Kısaca Hayatlarının Tariflerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamadan sonra katılımcılara *"Kısaca hayatınızı nasıl tarif edersiniz?"* sorusu yönlendirilmiştir.

Katılımcıların kısaca hayatlarını tarife yönelik verdikleri cevaplar Tablo 30 da sunulmuştur.

Tablo 30. Katılımcıların Kısaca Hayatlarını Tarife Yönelik Verdikleri Cevaplar

Kod	F	%
Sevgi Dolu/Mutlu	7	15.21
İnançlı	7	15.21
Faydalı işler	6	13.04
Sakin/Huzurlu	6	13.04
Olumlu Düşünen	6	13.04
Öğrenme/Merak/İlim	6	13.04
Anlama /Arayış	4	8.69
İnişli Çıkışlı	4	8.69

Tablo 30 incelendiğinde katılımcıların kısaca hayatlarını tarife yönelik soruya "Sevgi Dolu/Mutlu" (f=7), "İnançlı" (f=7), "Faydalı işler" (f=6), "Sakin/Huzurlu" (f=6), "Olumlu Düşünen" (f=6), "Öğrenme/Merak/İlim" (f=6), "Anlama /Arayış" (f=4), İnişli Çıkışlı (f=4), şeklinde kodlama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kodlamalara ilişkin bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

Sevgi Dolu/ Mutlu: *"İçerisinde özel durumları, özel hisleri ve duyguları barındıran bir çizgi. Bu çizgide ilerlerken mutlu olmaya ve çevremdekileri mutlu etmeye çalışıyorum."* (K-2)

"Çok şükür sağlıklı mutlu huzurlu farkındalıklı bir yaşantım oluyor." (K-12)

"Neşeli, eğlenceli, aktif, sosyal."(K-13)

"Genelde enerjim yüksek etrafıma güler yüzüm ve pozitif davranan bir kişiyimdir. Adım gibi başıma her ne gelirse gelsin güler yüzüm hiç eksik olmaz." (K-22)

"Okumayı, ilmini artırmayı seven, hayat enerjisini kendi, ailesi, işi, komşuları, akrabaları ve dostları ile ilişkilerinden alan, huzurlu bir hayat."

İnançlı: *"Yaratanın rızasını gözeterek geçen inançlı bir hayat."* (K-28)

"İbadetlerinin sorumluluğu ile yaşamaya çalışan." (K-37)

"Allah'ın rızasını kazınmayı unutmadan yaşamak hayatimin en kısa özeti." (K-40)

Faydalı işler: **"***Özellikle insanlara hizmet etmeye, onlara faydalı olmak için çalışarak geçen bir hayatım var. Çocuklarım. Annem babam. Kardeşlerim. Onların çocukları başta olmak üzere çevremdekilere faydalı olmak amacıyla yaşıyorum Allah'ın iyi bir kulu olmak için uğraşıyorum."* (K-8)

"İşimi iyi yapmaya çalışmak aileme faydalı olmaya çalışmak. Bu hatların dışına çıkmadan yaşamaya gayret ediyorum." (K-16)

"İnsanlara faydalı olmaya çalışarak çocuklarımı elimden geldiğince güzel yetiştirmeye çalışarak." (K-28)

Sakin/ Huzurlu: **"***Huzuru elinde tutmayı başarmış."* (K-4)

"Sakin, umutlu, heyecanlarla dolu bir hayat. Anların tadını çıkarmaya çalışarak." (K-11)

"Sevgi, huzur ve mana." (K-14)

Olumlu Düşünen: *"Doğumumdan kısa bir süre sonra annemi kaybetmiş olmanın tüm hayatıma yayılan yaşanmış birçok acı ve üzüntü ile yoğrulmuş bir yaşantıydı benimkisi. Etkisi hâlâ devam etse de inancımın verdiği güç ile ayakta kalabilmenin, her şeye rağmen umut dolu, hayata olumlu bakan bir birey olmanın şükrü ile yaşamaktayım."* (K-7)

"Yaşım ilerledikçe artık kendimin değil de çocuklarımın geleceğinin, onların mutluluğunun sanki daha ön plana çıkmaya başladığını hissetmeye başladım. Yine de kendimi geliştirmem gerektiği bilincinden de uzaklaşmadım. Zaman zaman incinsem de kırılsam da yine de negatiflikten uzak durmaya, hayata pozitif bakmaya çalışan bir birey olduğumu düşünüyorum." (K-28)

Anlama/Arayış: *"Ben hep Allah'a yöneldim hep Onu aradım. Yaşamımda yaptığım her şeyi sürekli sorguladım. Bu aşk beni benden alıyor ama hayat çok oyalıyor insanı. Ben de ayak uydurmaya dengede kalmaya çalışıyorum."* (K-6)

"Kendimi tanımam gerektiğini her geçen gün biraz daha iyi anladığım bir hayat yaşıyorum. Ruhsal krizlerimle başa çıkabilmem için kendimi daha iyi tanımak ve Allah'la olan ilişkimi daha iyi hale getirmek yaşamam için son derece önemli." (K-28)

"Bir yolculuktayım. Nereye varacağımı, ne olacağını bilmemekteyim." (K-23)

"Mevla'yı bulma yolculuğu ve hayat meşalesi." (K-31)

"Kendimi tanımaya insanları anlamaya çalışarak." (K-28)

İnişli Çıkışlı: *"Çok inişli çıkışlı ama sonu hep hayal ettiğim gibi bir hayatım var."* (K-1)

"Benim hayatım içsel olarak sürekli değiştiğim dönüştüğüm, zaman zaman hayal kırıklıkları yaşasam da kaçırdığım fırsatlar olsa da yanlışlar yapsam da dönüp baktığımda iyi ki dediğim bir süreç. (K-39)

"Bazen eğlenceli kimi zaman sıkıcı dar bir çevrede sıkışmış bir ruh ama huzuru elinde tutmayı başarmış." (K-4)

Öğrenme/Merak: *"Okumayı, ilmini artırmayı seven."* (K-37)

"Samimiyet, azim, öğrenmek, öğretmek." (K-20)

"Her geçen gün geliştiğim, büyüdüğüm, öğrendiğim ve tüm bunlar için şükrettiğim bir varoluş." (K-9)

3.3.5. Katılımcıların Yaradan'a İlişkin Duygu ve Algılarından Elde Edilen Bulgular

Araştırma kapsamında uygulamadan sonra katılımcılara *"Yaradan'a ilişkin duygularınızı tarif etmeniz istenirse bunu nasıl ifade edersiniz?"* sorusu yönlendirilmiştir.

Katılımcıların Yaratana ilişkin duygu ve görüşlerine yönelik verdikleri cevaplar Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31. Katılımcıların Yaratana İlişkin Duygu ve Algılarına Yönelik Verdikleri Cevaplar

Kod	F	%
Sevgi	24	52.17
İçten/Samimi	16	34.78
Güven	4	8.69
Tevekkül/Teslim Olma	2	4.34

Tablo 31 incelendiğinde Yaratana İlişkin Duygu ve Algılarına yönelik soruya "Sevgi" (f=24), "İçten/Samimi" (f=16), "Güven" (f=4), "Tevekkül/Teslim Olma" (f=2) şeklinde kodlama yaptıkları tespit edilmiştir. Bu kodlamalara ilişkin bazı katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

Sevgi: *"Allah ile aramızdaki ilişki ilk başta korku temelliydi. Ailemin baskısıyla örtünmeyle, ibadetlerle, cennet ve cehennemle tanıştım. Daha sonraları bir alışkanlık gibi oldu benim için. Sonraları yalnız kaldığımda Allah'la da baş başa kaldım. Onu başka türlü tanımaya ve sevmeye başladım. O'nun da beni sevdiğini hissettiğim tecrübelerle daha da yakınlaştım."* (K-2)

"Sevgi temelli bir Allah inancım var. Onun varlığının her an bilincindeyim ve Onunla kalbi ve zihni sürekli irtibat halindeyim." (K-3)

"Allah'ı seviyorum, onun da beni ve tüm yarattıklarını sevdiğine inanıyorum. Onun merhametini, sabrını örnek almaya çalışıyorum. Aramızda samimi bir bağ olduğuna inanıyorum." (K-8)

"Çocukluk ve gençlik dönemlerimde daha çok korku temelli diye nitelediğim Yaradan tasavvurum, yerini son zamanlarda sevgi temelli bir Yaradan tasavvuruna bıraktı diyebilirim." (K-10)

"Çocukluğumda korktuğum gençliğimde uzaklaştığım şimdi ise yüceliğine sınırsız ve sonsuz sevgisi ile büyülendim bize bizden daha yakın olduğunu anladım." (K-14)

"O'ndan ne gelirse hoşnudum. Bilirim ki hayat sebeplerle doludur. Sebebe takılmayıp, müsebbipten razı yaşarsan, bu alemi gerçek alemin bir aksi olarak görürsen, kırmadan, kırılmadan yaşayıp gidersin. Yaratanı severken bile bilirsin ki asıl seven O'dur." (K-24)

<u>İçten/Samimi</u>: "*Samimi, her şeyimi paylaşabildiğim ve o Aşkın güçten güven aldığım huzur duyduğum bir ilişki."* (K-9)

"Samimi, içten sevgi temelli çok şükür." (K-12)

"Samimi ve içten." (K-20)

"Samimi ve sevgi temelli. Yaratan tarafından en kâmil mahlûk ilan edildik. Bunun bilincinde olarak içten bir teşekkür, bir vefa ve Rabb katındaki konumunu bilerek buna göre yasama huzuru..." (K-46)

<u>Güven:</u> *Herkesin unutulduğu dünyada asla bizi terletmeyen bir Allah."* (K-1)

"Yaratanı Cook içimde ta derinlerde hissediyorum ve çok güven duyuyorum. İlk aklıma gelen his güven. Allah'ı düşünmek bana çok huzur veriyor." (K-6)

"Hiçbir zaman kulundan vazgeçmeyen, her zaman iyiliğini isteyen, olumsuz gördüğümüz durumlarda bile bize bir şeyler öğretmek isteyen bir Allah." (K-34)

Tevekkül/Teslim Olma: *"Teslimiyetçi, güvenli bir bağım var. Duanın gücüne inanıyorum. Beni duyan bir rabbim var."* (K-34)

"Yaradan'ıma her şart ve koşulda teslimim, onun muhabbetinin benliğimi sarması için çaba içerisinde olmayı, yaptığım her işi onun adıyla niyet ederek yapmayı seviyorum." (K-37)

3.4. Araştırma Grubundaki Katılımcıların Uygulama Hakkındaki Görüşlerine Ait Bulgular

Bu bölümde, araştırma grubu katılımcılarının oturumlardan ve uygulamaların bitiminden sonra yaptıkları geri bildirimler incelenmiştir. Katılımcıların oturumlar ve oturum sonrasında geri bildirimlerinden bazıları şöyledir:

Oturum Sonlarında Yapılan Yorumlar

K-1: *"Hocam çok başarılı bir çalışmaydı. Ben de kendi adıma buradan tekrar teşekkür etmek istiyorum. Çok ufuk açıcı bir çalışma emeğinize sağlık hocam."*

K-2: *"Teşekkür ederim Hümeyra Hocam, güzel ve bol farkındalıklı bir oturumdu. Bilincimizi ne ile oluşturmuşsak, iç sesimiz de o yönde bize sesleniyor gibi hissettim. Yine çok güzel bir vakit oldu benim için, çok teşekkür ediyorum Hümeyra Hocam, emeğinize yüreğinize sağlık."*

K-3: *"Emeğinize ve dostluğunuza sağlık. Bu grupta olmaktan çok mutluyum. Hocam her ayrıntıyı ince ince düşündüğünüz için ayrıca teşekkür etmek istiyorum."*

K-4: *"Çok teşekkür ederiz çok güzel bir çalışmaydı. Yaradan'ım razı olsun. Etkinlikler ve arkadaşların yorumları oturumu renklendiriyor. Slaytların fotoğrafını çekip müsait zamanımda deftere yazıyorum. Anlattıklarınızı sindiriyorum. Bu akşamki slaytları deftere geçirmedim henüz ama şu an şöyle bir ana fikir oluştu zihnimde: Sabrımızı zorlayan, üzücü bir olay veya felaket karşısında sessizce beklemek, ağlayarak zaman kaybetmek yerine probleme çözüm üretmeliyiz. Yaratana teslimiyet, olayın*

hikmetlerini düşünmek, çözüm üretmek hem bizi geliştirecek hem de sabrımızı kuvvetlendirecektir."

K-5: *"Hiç sıkılmadım. Sesiniz huzur veriyor çok güzel anlatıyorsunuz."*

K-6: *"Hakkını helal et Hümeyra Hocam Ben de slaytlardan dikkatimi çekenlerin ekran fotosunu alıyorum. Küçük bir arşivim olsun diye. Malum söz uçar yazı kalır."*

K-7: *"Hümeyra hocam, kendi adıma çok mutlu oldum. Bir oturumu kaçırmıştım nasıl telafi ederim diye düşünüyordum çok teşekkür ederim. Çok iyi düşünmüşsünüz hocam."*

K-8: *"Kendimizi ve içimizdeki sesleri tanımamız, değerleri kazanma yollarında farkındalık kazanmamız bu çalışmayla kolaylaşacak. Bu iyi bir fırsat. Hocam yine çok değerli bir çalışmaydı. Çok teşekkür ederim."*

K-9: *"Katkılarınız bir harika hocam anlattıklarınız ruhumuzun derinliklerinden en ince en hassas noktadan duygularımızı alıp getiriyor ve o duygulara bakış acılarımızı değiştirmemizi sağlıyor. Galiba benim niyetlerimden birinin karşılığı olarak Yaradan beni Hümeyra Hocamın çalışmasına yönlendirdi."*

K-10: "*Kesinlikle. Mutsuzluğu tercih edenler kendileri bilir. Hayatımızın gidişatını onların ellerine teslim edemeyiz."*

K-11: *"Özellikle akış olayını kendime çok yakın hissettim. Bu oturumlarla kendimi tanımaya, özümü fark etmeye başladım."*

<u>Uygulama Bittikten Sonra Yapılan Bazı Yorumlar</u>

K-1: "*Her şey için çok teşekkürler. Ben olumlu yönde değiştiğimi düşünüyorum. İnşallah kalıcı olur. Keşke ara ara hatırlatma babında tekrar bir araya gelsek, bir de hocam sunumda kullandığınız videoların linki varsa daha sonra tekrar dinlemek isterim atabilir misiniz?"*

K-2: *"Hümeyra hocam Süreç çok güzeldi. Keyifli, öğretici, çok yönlü bir çalışma oldu bizler içinde. İyi ki böyle bir çalışmanın içinde yer almışım. Hayatıma eklediğim,*

paylaştığım, paylaşımlardan öğrendiğim şeyler oldu. Bu çalışma için, emeğiniz için teşekkür ediyorum. Çalışmanızda muvaffakiyet ve kolaylık diliyorum."

K-3: "*Hocam ben de çok teşekkür ediyorum, tüm çabalarınız ve faydalı bilgileri bizimle paylaştığınız için. Hayata farklı bir açıdan da bakmak güzel oldu benim için. Tekrar kolaylıklar diliyorum."*

K-4: "*Çok kıymetli Hümeyra hocam, Öncelikle çalışmanızın aksayan ayağı olduğum için tekrar tekrar ve çok çok özür dilerim, eşimde tez çalışıyor ve işin ciddiyetinin farkında olan biri olarak kendimi düşürdüğüm durumdan dolayı bana ne deseniz size gücenmem de kırılmam da. Fakat öyle güzel ve naif bir insansınız ki üslubunuzla, sesinizle gönlümüzü rahatlattınız süreç boyunca. Rabbim sizden ebeden razı olsun. Ben sizden sükûnet ve sekine öğrendim bu süreçte ve bir süredir edebiyatla uğraşıyordum ki ihtiyacım olanı Rabbim sizin vesilenizle nasip eyledi. Bu çalışmanızın öyle bereketli yanları olduğuna inanıyorum ve inşallah engelleri, sıkıntıları, yorgunlukları, zorlukları rabbim kaldırsın, yolunuzu her daim kolaylaştırsın ve daha nice kalplere iyi gelsin. Her akademik çalışmaya nasip olmayacak bu güzelliğin huzurunu size versin, benim gibi manileri de unuttursun inşallah. Size kalbi muhabbetimle saygılarımı sunuyorum. Sizi ve çok değerli kalbinizi Rabbime emanet ediyorum."*

K-5: "*Hocam bir güzellik varsa sizden yansıyan hamt olsun ki sizi tanımaya vesile oldu çalışmanız, daha nicelerine de nasip olsun. Böyle görüşmeyi nasip eyleyen Mevla'm, inşallah tanışmayı da nasip eder değerli hocam. Kalbinizden ettiğinize bütün kalbimle inandığım dualarınıza can-ı gönülden âmin diyorum. Selam ve hürmetlerimle…"*

Katılımcıların oturumlar ve oturum sonrasında geribildirimleri incelendiğinde uygulamanın genel olarak kendi dünyalarında birçok olumlu değişime ve gelişime yol açtığını, oturumlardaki paylaşımların kalıcılığının sağlanması için slaytların istendiğini ve notlar tutulduğunu, oturumların çok huzur verici olduğunu ve bu birlikteliğin

kendilerine olumlu düşünmede, problem çözmede ve manevi iyi oluş konusunda birçok yeni açılım sağladığını ifade ettikleri görülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Manevi iyi oluş uygulaması temelinde kişinin psikolojik olarak hissettiği ya da hissedebileceği iyilik hallerini tanımlayarak, bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalarla bu iyilik hallerini bireylere kazandırmayı amaçlamaktadır. Manevi iyi oluş, bir yerde maneviyatın özgün bir şekilde hissedilmesi ya da bireysel bir yansımasıdır. Bu anlamda sübjektif bir iyilik hali ve bu sübjektif iyilik halinin ifadelendirilmesidir. Anlam itibari ile çok geniş kapsama ve soyut bir yapıya sahip olan maneviyat kavramının kişisel olarak nasıl algılandığını ölçmek, olayın tabiatı itibari ile oldukça zordur. Ancak imkânsız değildir. Her ne kadar maneviyatın ve bunun kişisel bir ifadesi olan manevi iyi oluşun tüm bu soyut, sübjektif, öte ve aşkın olan yönlerini sınıflandırmak ya da bir kalıba sokmak tam anlamıyla mümkün olmasa da bu iyilik hallerini yaklaşık seviyelerde tanımlamak, sınıflandırmak, kazandırmaya çalışmak ve ölçmek mümkündür.

Aşamalı olarak ilerleyen bu çalışmanın ilk basamaklarında öncelikle "manevi iyi-oluş"un bileşenleri ve sağlayıcıları üzerinde durulmuştur. Bu bileşenleri ve sağlayıcıları taşıyan bireylerin kişisel özellikleri şeklinde dışarıya yansıyan düşünsel ve duyuşsal algı ve tutumların belirlenmesi ve sınıflandırılması şeklinde de manevi iyi oluşun model ve uygulamaları geliştirilmiştir. Bu uygulamalar, manevi iyi oluşun temel ilke ve yöntemleriyle ve aynı zamanda yapılandırılmış öğrenme ve öğretme teknikleri ile hazırlanmış ve geliştirilmiştir. Geliştirilen bu uygulamalarla hem bilişsel hem de duyuşsal olarak algı ve düşüncelerin olumlu onaylamalar verilmesine yani manevi iyi oluşun desteklenmesine çalışılmıştır. Son olarak bu iyiliğin yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri gibi alanlarda oluşturduğu farklılıklar çalışma kapsamı altında incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeler için uygulama yapılmadan önce,

yapıldıktan sonra ve uygulamanın bitiminden bir süre geçtikten sonra çeşitli ölçüm işlemleri gerçekleştirilmiş ve bu işlemler sonucunda da birtakım bulgular elde edilmiştir.

Araştırmanın bu bölümde daha önce elde edilen bu bulgular tartışılmakta ve değerlendirilmektedir. Bu araştırmada birbirini destekleyen üç farklı ölçek aracı kullanılmıştır. Ayrıca, uygulamalar ve uygulamanın oluşturduğu farklılıklar hakkında daha ayrıntılı bilgi sahibi olabilmek için katılımcılara konu ile alakalı birtakım sorular da sorulmuş ve katılımcıların bu sorulara verdikleri cevaplar nitel analizler yardımıyla incelenmiştir. Bu bölümde araştırmada sonuçlarından elde edilen bulgular tümü tartışılmakta ve değerlendirilmektedir.

4.1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine Göre Ölçek Sonuçlarının Değişme Durumuna Ait Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada katılımcıların demografik özellikleri de çalışma kapsamı altında değerlendirilmiştir. Katılımcılarının ön test puanları dikkate alınarak demografik özellikleri incelendiğinde bu özelliklerin ölçek sonuçlarını etkilemediği tespit edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre genel yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Başka bir ifade ile katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları ve çocuk sayıları fark etmeksizin manevi yönelim, mutluluk yönelimleri ve genel yaşam doyumları düzeyleri birbirlerine benzerdir.

Araştırma ve karşılaştırma grubu katılımcılarından oluşan çalışma grubunun ölçüm yapılacak alanlarda demografik özellikleri fark etmeksizin ön ölçüm düzeylerinde eşit olmaları, yapılacak uygulamanın oluşturacağı farklılığı göstermesi açısından önemlidir. Bu doğrultuda son test ve izleme testleri sonucunda elde edilen bulgulardaki değişiklikler katılımcıların demografik değişkenlerinden etkilenmeyecek ve bu uygulamanın oluşturacağı farklılık daha iyi ifade edilebilecektir.

4.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Genel Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması

Bu bölümde manevi iyi oluş uygulaması yoluyla incelenen üç temel alana ait bulguların tartışılması yer almaktadır.

4.2.1. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Genel Yaşam Doyumunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması

Bu alanda araştırmanın dört denencesi bulunmaktadır. Bu bölümde bu denencelere ait bulguların tartışılması yapılmaktadır.

"Karşılaştırma- Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:

"*Manevi iyi oluş uygulamasına katılım sağlayanların (araştırma grubunun) böyle bir uygulamaya katılmayanlara (karşılaştırma grubuna) göre genel yaşam doyumu düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık sağlanacak"* ve *"bu farklılık uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek olan izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir"* denenceleri, karşılaştırma ve araştırma gruplarına yapılan ölçümler sayesinde test edilmiştir. Bu ölçümlere göre araştırma ve karşılaştırma gruplarının, "genel yaşam doyumu" puanlarının tüm test (ön test, son test ve izleme) ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları anlamlı bulunmuştur.

Ortalama puanlarındaki bu anlamlı farklılığa göre, yapılan uygulama, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) bu uygulamaya katılmayan bireylere göre (karşılaştırma grubundaki bireylere göre) genel yaşam doyumlarını geliştirmeleri için olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. İzleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre de yapılan uygulamanın oluşturduğu farklılık devamlılık göstermektedir. Bu doğrultuda araştırmanın 1. ve 2. denenceleri tam desteklenmiştir.

Araştırmanın bu iki denencesini destekleyen sonuçlara bakıldığında, araştırma grubunun uygulama sonrası ve karşılaştırma grubuna göre genel yaşam doyumu düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık görülürken, karşılaştırma grubunda bu

farklılık görülmemektedir. Manevi iyi oluş uygulamalarında yer alan "öz şefkat, bilgece farkındalık, olumlu benlik algısı, insancıl vicdan anlayışı ile doğru değer algıları oluşturma, pozitif düşünme yöntemleri, hayatı ve acıyı anlamlandırma, kendini gerçekleştirme, güvenli ilişkiler kurma ve sevgiye dayalı Tanrı algısı" çalışmaları (Bknz. Ek:1) gibi benzer müdahalelerin araştırma grubundaki bireylerin genel yaşam doyumu düzeylerine olumlu yönde ve anlamlı bir katkı sağladığı gözlemlenmektedir. Bu katkının devamlılığı daha sonra tekrar edilen izleme testlerinde de görülmeye devam etmektedir. Bu anlamda yapılan uygulama bireylerin genel yaşam doyumu düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur.

Araştırmanın bu sonucu, manevi iyi oluş ile ilgili alan yazınında sıkça rastlanan bir özelliğin tekrar edilen bir göstergesi olmuştur. Yani "manevi iyi oluş, yaşam doyumunun en önemli yordayıcısıdır" (Ellison, 1983: 330-340; Utsey, Lee, Bolden, ve Lanier, 2005: 251) ifadesi bu araştırmada da doğruluğunu ispat etmiştir. Bu anlamda geliştirilen "manevi iyi oluş uygulaması" kişilerin genel yaşam doyumu algılarına olumlu yönde ve anlamlı bir katkı sağlamaktadır.

Araştırmanın bu boyutu ile ilgili maddelere bakıldığında hayatın geneli ile ilgili bir memnuniyet, olumlu bir algı ve beklentilerin karşılık bulması hali gözlemlenmektedir.

Yaşam doyumunun kavramsal ve duygusal içeriği bu anlamda manevi iyi oluş uygulama ve destek programları ile geliştirilmeye müsait bir yapıdadır. Çünkü yaşam doyumu algısı aslında bütünü itibari ile değerlendirildiğinde çevre ve şartlardan ziyade düşünsel olumlu onaylamalarla elde edilen algıların neticesinde gerçekleşmektedir.

Bu konuda birçok araştırma göstermektedir ki kişilerin hissettikleri olumsuzluklarla yaşam doyumlarının düşük olması arasında ya da tam tersi durumlarda her zaman doğru orantılı bir ilişki yoktur (Arthaud-Day, Rode, Mooney ve Near, 2005: 445–476). Çünkü duyuşsal bileşenleri, bilişsel bileşenlerle değerlendirebilmek

mümkündür. Bu değerlendirmelerin en büyük destekçilerinden biri de manevi iyi oluş uygulamalarıdır.

"Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:

"Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin (Araştırma Grubunun), uygulama öncesine göre, genel yaşam doyumu düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık sağlanacak" ve *"bu farklılık uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra gerçekleştirilecek olan izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir"* denenceleri, araştırma grubuna yapılan ölçümlerle test edilmiştir. Bu ölçümlere göre araştırma grubunun "genel yaşam doyumu" puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları anlamlı bulunmuştur.

Bu anlamlı farklılığa göre yapılan uygulama, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) bu uygulama öncesine göre genel yaşam doyumlarını geliştirmelerine olumlu yönde ve anlamlı bir katkı sağlamıştır. İzleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre de yapılan uygulamanın oluşturduğu olumlu yöndeki bu anlamlı farklılık devamlılık göstermektedir. Bu doğrultuda araştırmanın 3. ve 4. denenceleri tam olarak desteklenmiştir.

Yapılan uygulamalar neticesinde araştırma grubunun tüm test ölçümlerinin (ön test, son test ve izleme) ortalama sonuçlarına bakıldığında; araştırma grubunun son test puanının ön test puanına göre uygulama sonrasında olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık gösterdiği ve bu farklılığın da kalıcı olduğu görülmektedir.

Bu süreçte gözlemlenen anlamlı farklılıklar uygulanan uygulamalar açısından değerlendirildiğinde, manevi iyi oluş uygulamalarının araştırma grubu katılımcıları üzerinde olumlu duyuşsal ve bilişsel algılar oluşturduğu görülmektedir. Uygulama sonrası gözlemlenen genel yaşam doyumu düzeyindeki olumlu yönde olan bu anlamlı farklılığın izleme testlerinde de devam etmesi, katılımcıların bu algılarını aynı zamanda tutum ve kararlara dönüştürebildiği şeklinde yorumlanabilmektedir.

İnsanların yaşam doyumlarını tam olarak hissedememelerinin arkasında yatan en büyük sebeplerden biri, büyük oranda bireylerin olumsuz duyuşsal bileşenlerini, olumlu bilişsel bileşenlerle yapılandıramamaları ve bunu bir kader olarak algılamalarıdır. (Diener, 2008: 496). Geliştirilen manevi iyi oluş uygulamaları, kişiye bu noktalarda destek sağlamakta ve düşünsel olumlu onaylamalarla bireylerin olumsuz duyuşsal bileşenlerini değiştirmeleri konusunda onlara yardımcı olmaktadır.

Yaşam doyumu algısının, manevi iyi oluş duygu düzeyi ile olan yakın anlam ilişkisi (Özer ve Karabulut, 2003: 73; Vara, 1999: 18) göstermektedir ki manevi iyi oluşu destekleme yönündeki her türlü çaba aynı zamanda bireylerin yaşam doyumlarında da olumlu yönde ve anlamlı farklılıklar oluşturabilmektedir. Bu doğrultuda geliştirilen ve gerçekleştirilen "manevi iyi oluş uygulaması" kişilerin genel yaşam doyumu algılarına olumlu yönde ve anlamlı bir katkı sağlamaktadır. Manevi iyi oluş uygulaması alan bireyler bu eğitimi almadan önceki yaşam doyumu algılarından daha yüksek düzeyde yaşam doyumu algı düzeyine sahip olmaktadır.

Manevi iyi oluş uygulaması, bu konudaki denenceleri tam olarak desteklemektedir.

4.2.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Manevi Yönelimin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışılması

Bu alanda araştırmanın dört denencesi bulunmaktadır. Bu bölümde bu denencelere ait bulguların tartışılması yapılmaktadır.

"Karşılaştırma- Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:

"Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin (araştırma grubunun) bu tür bir uygulamaya katılmayan bireylere (karşılaştırma grubuna) göre manevi yönelim düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık olacak" ve *"bu farklılık uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam edecektir."* denenceleri, karşılaştırma ve araştırma gruplarına yapılan ölçümlerle test edilmiştir.

Bu ölçümlere göre araştırma ve karşılaştırma gruplarının, manevi yönelim puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıklarının değişik örüntüler sergilediği gözlemlenmektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun manevi yönelim ön test puanları benzerlik göstermektedir. Son test ortalamaları incelendiğinde ise araştırma grubunun son test puan ortalamalarının (106,75), karşılaştırma grubunun son test puan ortalamalarına (98,69) göre olumlu yönde bir farklılık gösterdiği, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrasında araştırma grubunun manevi yönelim düzeylerinin karşılaştırma grubundan daha iyi olduğu görülmektedir. İzleme testlerine bakıldığında da bu oranlarda bir düşüşün olmadığı gözlemlenmektedir.

Bu süreçte gözlemlenen değişik örüntüler uygulanan uygulamalar açısından değerlendirildiğinde; araştırma grubunun manevi yönelim düzeylerinde uygulama sonrasında karşılaştırma grubuna göre olumlu yönde bir farklılık görülmekte ancak bu farklılık istenilen düzeyde gerçekleşmemektedir. Manevi iyi oluş uygulamalarının manevi yönelimi destekleyen içerik, etkinlik ve farkındalığa yardımcı bilişsel ve duyuşsal yapılandırmaları aslında karşılaştırma grubuna göre araştırma grubunun maneviyat alanlarına olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturmakta ve hatta bu alanlarda bir iyi oluş duygusu üretmelerine yardımcı olmaktadır. Araştırma grubunun uygulama sonrası bütün denencelerinde zaten araştırmanın hipotezleri desteklenmiştir. Araştırmanın karşılaştırma grubuna göre oluşturduğu manevi yönelimdeki denencesinin kısmen desteklenmesinin sebepleri arasında ise maneviyat mekanizmalarının işleyişinin etkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu araştırma neticesinde manevi iyi oluş uygulamasının manevi yönelim üzerinde olumlu bir farklılık oluşturduğu ancak bu farklılığın arttırılması gerektiği gözlemlenmektedir. Çünkü maneviyatın pek çok bilimsel araştırmada bir zekâ türü olarak ifade edilmesi (Emmons R. A., 2008), dini de içine alan bir baş etme sürecini içermesi ve bu süreçteki yaklaşımların değişiklik göstermesi (Pargament, 2005), manevi

zekânın geliştirilebilir bir yetenek olduğunun ileri sürülmesi (Karakaş A. C., 2017: 53) ve bireydeki kapalı bir mekanizma (Ekşi ve Kaya, 2018:14) türündeki bu yeteneğin ve zekanın geliştirilmek istenmesi, belirli bir sürecin gerekliliğini de beraberinde getirmektedir.

Manevi iyi oluş uygulamasının kapsamına bakıldığında, uygulanan programın; bireysel, toplumsal, çevresel ve evrensel olmak üzere maneviyatın bütün alanlarında etkinlik gösterdiği, kapsam bakımından yeterliliğinin kuvvetli olduğu gözlemlenmektedir. Manevi iyi oluş uygulamasının kapsam, içerik, etkinlik, duyuşsal ve bilişsel farkındalık oluşturma konusundaki etkinliği, araştırma grubu katılımcıları üzerinde zaten görülmektedir. Ancak manevi yönelimin bir zekâ türü gibi zaman geçtikçe artarak kazanılan bir yetenek olma özelliğinin araştırma grubu ve karşılaştırma grubu arasındaki ortalama puan farkını etkilediği düşünülmektedir. Her ne kadar araştırma grubundaki katılımcıların uygulama neticesinde bu konudaki yönelimlerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık görülse de karşılaştırma grubuna göre bu farklılığın daha yüksek olabilmesi için manevi iyi oluş uygulamalarının uzatılmasına ya da uygulamaların aralıklarla tekrar edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

İzleme testlerinde uygulamanın oluşturduğu olumlu yöndeki farklılığın devam etmesi de bilimsel açıdan önemli bir veri olarak kabul edilmektedir. Karşılaştırma grubuna göre araştırma grubundaki katılımcıların elde ettiği kazanımlar devamlılığını sürdürmektedir. İzleme testlerinde de bir düşüş gözlemlenmediği için araştırmanın 5. denencesinin kısmen; 6. denencesinin de tam olarak desteklendiğini söylemek mümkündür.

<u>"Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:</u>

"Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin (araştırma grubunun), uygulama öncesine göre, manevi yönelim düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık sağlanacak" ve *"bu farklılık uygulamaların bitmesinden 4 ay sonra*

gerçekleştirilecek olan izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir" denenceleri, araştırma grubuna yapılan ölçümler sayesinde test edilmiştir. Bu ölçümlere göre araştırma grubunun, manevi yönelim puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları anlamlı bulunmuştur.

Bu anlamlı farklılığa göre uygulama değerlendirildiğinde, manevi iyi oluş uygulamaları, araştırma grubu katılımcılarının manevi yönelim düzeylerini geliştirmelerine tam katkı sağlamıştır. Araştırma grubu katılımcılarının bu uygulama öncesine göre manevi yönelim düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık olmuştur. İzleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre yapılan uygulamanın oluşturduğu bu farklılık da devamlılık göstermiştir. Bu doğrultuda araştırmanın denencesi tam olarak desteklenmiştir.

Bu süreçte manevi iyi oluş uygulamalarının araştırma grubu katılımcıları üzerinde olumlu duyuşsal ve bilişsel algılar oluşturduğu tespit edilmiştir. Uygulama sonrasında gözlemlenen manevi yönelim düzeyindeki bu anlamlı farklılığın izleme testlerinde de devam etmesi, katılımcıların bu algılarını aynı zamanda tutum ve kararlara dönüştürebildiği şeklinde yorumlanabilmektedir.

Manevi yönelim, manevi iyi oluşun en temel sağlayıcısıdır. Öyle ki yapılan bir araştırmada manevi sağlık ya da manevi yönelim, manevi iyi oluşun dört etki alanı içerisinde bulunan ilişkilerin gösterdiği en dinamik varoluş tarzı olarak belirlenmiştir. (Fisher ve Ng, 2017: 2; Fisher J. W., 1998). Özellikle aşkın güç olarak hissedilen Tanrı'nın bu ilişki denkleminden çıkarılması durumunda biz-varlığının temelinin de ortadan kalkacağı ileri sürülmüştür (Fisher J. W., 2015: 155-173). Manevi yönelim neticesinde öznel olarak yaşanılan aşkın deneyimlerin ya da dini tecrübelerin geliştirici bir gücü ve kişiyi kendine getiren bir yönü vardır ki manevi iyi oluşun temelleri bu gücün üstüne kurulmuştur. Bu anlamda manevi iyi oluş uygulaması katılımcılarının bu algılarını geliştirme üzerine özgün müdahaleler gerçekleştirerek manevi iyi oluşlarını desteklemeye

çalışmış (Bknz. 9. ve 10. Oturum) ve araştırmanın bu yöndeki denencelerine de tam destek sağlamıştır.

Bu doğrultuda araştırmanın 7. ve 8. denenceleri tam olarak desteklenmiştir. Manevi iyi oluş uygulamaları, katılımcıların manevi yönelim düzeylerinde kalıcı, olumlu ve anlamlı bir farklılık sağlamaktadır.

4.2.3. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimlerinin İncelenmesine Ait Bulguların Tartışılması

Bu alanda araştırmanın iki denencesi bulunmaktadır. Bu bölümde bu denencelere ait bulguların tartışılması yapılmaktadır.

Toplam Mutluluk Yönelimlerine İlişkin "Karşılaştırma- Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:

"Manevi iyi oluş uygulamasına katılım sağlayanların (araştırma grubunun) böyle bir uygulamaya katılmayanlara (karşılaştırma grubuna) göre "toplam mutluluk yönelimleri" düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık olacak" ve *"bu farklılık uygulamaların tamamlanmasından 4 ay sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam edecektir"* denenceleri, karşılaştırma ve araştırma gruplarına yapılan ölçümlerle test edilmiştir.

Bu ölçümlere göre araştırma ve karşılaştırma gruplarının, "toplam mutluluk yönelimleri" puanlarının tüm test ölçümleri (ön test, son test ve izleme) arasındaki ortalama puan farklılıkları değişik örüntüler sergilemektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun "toplam mutluluk yönelimleri" ön test puanları benzerlik göstermektedir. Son test ortalamaları incelendiğinde ise istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da araştırma grubun son test puan ortalamalarının (60,39), karşılaştırma grubu son test puan ortalamalarından (56,15) yüksek olduğu, ya da uygulama sonrasında araştırma grubunun toplam mutluluk düzeylerinin karşılaştırma

grubundan daha iyi olduğu görülmektedir. İzleme testlerine bakıldığında ise bu oranlarda bir düşüşün olmadığı gözlemlenmektedir.

Bu süreçte gözlemlenen değişik örüntüler uygulanan uygulama açısından değerlendirildiğinde; manevi iyi oluş uygulamasının mutluluk yönelimlerini destekleyen; pozitif psikolojiye, akış teorisine ve logoterapi kuramlarına dayanan içerik, etkinlik ve farkındalığa yardımcı bilişsel ve duyuşsal yapılandırmaları (Bknz. 5., 6. ve 7. Oturumlar) aslında karşılaştırma grubuna göre araştırma grubunun mutluluk yönelimlerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturmakta ve bu alanlardaki iyi oluş düzeylerinin yükselmesine yardımcı olmaktadır. Araştırmanın karşılaştırma grubuna göre oluşturduğu denencesinin kısmen desteklenmesinin sebepleri arasında ise mutluluk yönelimlerinden daha çok mutluluk kavramının çok geniş alt yapısının ve mutluluk yargılarının etkili olduğu düşünülmektedir.

"Mutluluk" ya da "öznel iyi oluş" diye ifade edilen kavram ile ilgili literatürün; insanların hem bilişsel yargılarıyla hem de duygusal tepkileriyle ve bununla birlikte yaşamlarını nasıl ve neden olumlu şekillerde deneyimledikleriyle ilgilendiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda mutluluğun tanımını üç kategoride ve üç kavram şemsiyesi altında toplanmaktadır. Bu kategorinin ilki "erdem, iyilik ve kutsallık" gibi kavramlardan, ikincisi; memnuniyet, refah, pozitif düşünme gibi kavramlardan, üçüncüsü de, kişinin yaşamının tüm yönleriyle ilgili genel bir değerlendirmeyi içermektedir (Diener, 1984: 542-544). Manevi iyi oluş uygulamaları bu bağlamda mutluluğun bütün bileşenlerini ve yönelimlerini kapsayan içerik, etkinlik ve farkındalığa yardımcı bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalarla geliştirilmiştir.

Manevi iyi oluş uygulamalarının kapsamına bakıldığında, uygulanan programın; kapsam bakımından yeterli olduğu gözlemlenmektedir. Manevi iyi oluş uygulamasının kapsam, içerik, etkinlik, duyuşsal ve bilişsel farkındalık oluşturma konusundaki etkinliği, araştırma grubu katılımcıları üzerinde zaten görülmektedir. Ancak mutluluk kavramının

geniş alt yapısı ve mutluluk yargılarının bu alt yapı doğrultusunda çok fazla çeşitlilik göstermesi karşılaştırma grubu ile araştırma grubu arasındaki ortalama puan farkının azalmasına sebep olabilmektedir. Aslında anlamlı yönde değişim gösteren araştırma grubu tutum ve davranışlarının çok daha farklı yargılarla değerlendirilebilme ihtimali, elde edilen sonuçların kısmen anlamlı gözükmesine sebep olabilmektedir. Yani mutluluk algısı olarak belirlenen algının karşılaştırma grubu ile araştırma grubu arasında aynı algı olmama ihtimalinden bahsedilebilmektedir. Araştırma grubu katılımcıları ile oluşturulan mutluluk algısı; insancıl vicdan algısı ile geliştirilen doğru değer algılarına, yaşamın aslında olumsuz gibi görünen yanlarını da kucaklayan yeni nesil pozitif psikoloji kuramına, özün karmaşıklığını ortadan kaldırmaya yardımcı olan akış kuramına, acının anlam bulması ile acı olmaktan çıkacağı fikri üzerine yapılandırılmış logoterapi kuramına, olumlu benlik algısına, dengeli bir haz anlayışına, güvenli bağlanma modeli ile sevgi yönelimli Tanrı algısına, bilgece farkındalık anlayışına, öz şefkat ve sevgi yönelimlerine ve aşkın deneyimlerin öğreticiliği üzerine bina edilmiş bir mutluluk algısına dayanmaktadır. Karşılaştırma grubu için mutluluğun bu yapılandırma çerçevesinde algılanıp algılanmadığı konusu bilinmemektedir. Bu bağlamda manevi iyi oluş uygulamaları ile yapılandırılan mutluluk algısı doğrultusunda araştırmanın denenceleri desteklenmiştir. Araştırma grubunun uygulama sonrası test ölçümleri olumlu yönde bir gelişim göstermiştir.

İzleme testlerinde karşılaştırma grubuna göre araştırma grubundaki katılımcıların elde ettiği kazanımlar devamlılığını sürdürmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın 9. denencesinin kısmen; 10. denencesinin de tam olarak desteklendiğini söylemek mümkündür.

Toplam Mutluluk Yönelimlerine İlişkin "Araştırma" Gruplu Bulguların Tartışılması:

"Manevi iyi oluş uygulamalarına katılan bireylerin (Araştırma Grubunun), uygulama öncesine göre, toplam mutluluk yönelimleri düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık sağlanacak" ve "*bu farklılık uygulamaların bitmesinden 4 ay sonra gerçekleştirilecek olan izleme ölçümlerinde de devamlılığını sürdürecektir"* denenceleri, araştırma grubuna yapılan ölçümler sayesinde test edilmiş ve bu ölçümlere göre araştırma grubunun, toplam mutluluk yönelimleri düzeyleri; tüm test ölçümleri (ön test, son test ve izleme) arasındaki ortalama puan farklılıkları incelenmiştir.

Bu incelemeye göre, manevi iyi oluş uygulamaları, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) uygulama öncesine göre toplam mutluluk yönelimlerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık sağlamıştır. Yani araştırma grubunun mutluluk yönelimleri toplam mutluluk boyutu puanları, uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı bir artış göstermiştir. Ancak izleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre yapılan uygulamanın oluşturduğu olumlu yöndeki bu anlamlı farklılık devamlılık göstermemiştir. Bu anlamda araştırmanın 11. denencesi tam olarak desteklenmiş ancak 12. denencesi desteklenmemiştir.

Yapılan uygulamalar neticesinde araştırma grubunun tüm test (ön test, son test ve izleme testi) ortalama sonuçları değerlendirildiğinde; araştırma grubunun son test puanının, ön test puanına göre uygulama sonrasında olumlu yönde anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlemlenmektedir ancak bu farklılığın devamlılık göstermemesi dikkat çekicidir.

Uygulama açısından sonuçlar değerlendirildiğinde, manevi iyi oluş uygulamalarının, araştırma grubu katılımcılarının mutluluk yönelimleri düzeylerinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturduğu ve bu konuda ayrıca olumlu duyuşsal ve bilişsel algılar meydana getirdiği görülmektedir. Uygulama sonrasında gözlemlenen

mutluluk yönelimleri düzeyindeki bu anlamlı farklılığın devamlılık gösterememesinin ise birkaç sebebi olduğu gözlemlenmektedir.

Mutluluk kavramı her ne kadar literatürde çok geniş bir kapsamda değerlendirilip tanımlansa da aslında toplam mutluluk yöneliminin gerçekleşmesi anlık ve durumsal mutsuzluk algılarının düzenlemesi ya da dengelenmesi ile sağlanmaktadır. Bu anlamda "Mutluluk" kavramını, tek bir yapı olarak değil de olumlu ve olumsuz duygulardan oluşan ayrı bir yapı olarak düşünmek gerekmektedir (Diener ve Emmons, 1985: 1105).

Mutsuzluğun temel nedeni, kişinin içinde bulunduğu durumdan daha ziyade o durum hakkında geliştirdiği düşünceleridir. Şayet kişi o düşünceleri, olan olaydan ayırabilir ve olgusal gerçekleri yani içinde bulunduğu durumu olduğu gibi görebilirse bu gerçeklerle yüzleşebilmesi, onu her zaman daha güçlü bir varoluşa taşıyacaktır. İnsanın içindeki mutsuzluk öncelikle bireyin kendi yüklemeleri ile oluşmakta ya da bu yüklemeler ile mutsuzluğu artmaktadır. Ancak olayları olduğu gibi abartmadan, olgusal gerçeklik boyutunda kabul edebilirse yani kişi, bu gerçekle kendi duygu yüklemelerini birbirinden ayırabilirse artık olumsuz duygunun gerçekmiş gibi algılanması da sona erecektir. Kişi kendisini mutsuzluk ile özdeşleştirmediği müddetçe, o mutsuzluk kişinin düşüncelerini kontrol edemeyecek, o kişinin düşüncelerinden beslenip güç kazanamayacak ve zamanla da tesirini kaybedecektir (Tole, 2019: 103,165).

Durumsal ya da anlık mutsuzluk algılarını dengeleyebilmek ve bu dengeyi durumsal konseptten çıkarıp hayatın geneline yayabilmek belirli bir süreyi ve manevi iyi oluş uygulaması gibi düzenli olumlu onaylamalarla etkinlikleri içeren uygulamalara katılmayı gerektirmektedir.

Mutluluk araştırmalarının önde gelen isimlerinden biri olan Lyubomirsky bu konuda mutluluk arttırıcı ve mutluluğu destekleyici programları uygulamaya çalışan insanların, sosyal destek almaksızın bu uygulamaları kendi kendilerine uzun süre sürdürebilmelerinin mümkün olmadığını dile getirmektedir. Çünkü sosyal bir destek

olarak bu uygulamaların etkisi ona göre tutum ve davranış değişikliği ile birlikte çalışan bir güç niteliğindedir (2019: 283). Kalıcı bir mutluluğa ulaşmayı öğrenmenin mümkün olup olmadığı ve bu şekilde nelerin başarılabileceği ile ilgili yapılan empirik bir araştırmada (17) mutluluk arttırıcı stratejilerin azim, kararlılık ve disiplin gerektiren bir gayretle ve ancak belirli bir süreç içerisinde alışkanlık geliştirerek gerçekleşebileceği tespit edilmiştir (284-290).

Bilimsel araştırmaların mutluluğu sürdürebilme üzerine ortaya koymuş olduğu bu tespitler doğrultusunda aslında manevi iyi oluş uygulamasının amacına ulaştığını söyleyebilmek mümkündür. Ancak "kalıcı mutluluğun sağlanabilmesi", sürecin bir gereği olarak hem uzun vadede hem de aralıklarla tekrar edilen (manevi iyi oluş uygulamaları gibi) sosyal destek eğitimleri vasıtasıyla daha etkin bir şekilde gerçekleşmektedir. Bu anlamda denencenin kısmen desteklenmiş olması, manevi iyi oluş uygulamasının önemine, manevi iyi oluş uygulamalarına duyulan ihtiyaca ve insan hayatı için bu ve buna benzer uygulamaların ne kadar gerekli olduğuna da dikkatleri çekmektedir.

4.2.3.1. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Meşguliyet" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması

Elde edilen bulgulara göre "araştırma ve karşılaştırma" gruplarının, MYÖ alt boyutunda yer alan "meşguliyet" düzeyi puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları, "toplam mutluluk yönelimleri" denence sonuçları ile benzer örüntüler sergilemektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun MYÖ alt boyutunda yer alan "Meşguliyet" düzeyi ön test puanları benzerlik göstermektedir. Son test puan ortalamalarına bakıldığında ise araştırma grubunun son test puan ortalamaları (20,17), karşılaştırma grubunun son test puan ortalamalarından (18,82) daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Yani istatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrasında araştırma grubunun

MYÖ alt boyutunda yer alan “Meşguliyet” düzeyi, karşılaştırma grubundan daha iyi olduğu görülmektedir. İzleme testlerine bakıldığında ise bu oranlarda bir düşüşün olmadığı gözlemlenmektedir. Ölçümler arasındaki ortalama puan farklılıklarındaki bu değişik örüntü, “toplam mutluluk yönelimleri” denencelerinin sonuçları ile benzerlik göstermektedir. “Haz” alt boyutu hariç olmak üzere bu ölçeğin alt boyutlarında yer alan “meşguliyet” ve “anlam” boyutlarından da “toplam mutluluk yönelimleri” puanlarına benzer örüntüler elde edilmiştir.

Araştırma grubunun MYÖ’nin alt boyutunda yer alan “meşguliyet” düzeyleri puanları, uygulama öncesine göre olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yani araştırma grubu üzerinde manevi iyi oluş uygulaması olumlu ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ancak bu farklılık karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında iki grubun “meşguliyet” düzeyleri puanları arasındaki ortalama puan farkı azaldığı için bu farklılık anlamlı görülmemektedir.

Yapılan ölçümlerde araştırma grubunun, MYÖ alt boyutunda yer alan “Meşguliyet” düzeyi puanları; ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları açısından incelenmiştir.

Bu incelemeye göre, manevi iyi oluş uygulamaları, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) uygulama öncesine göre MYÖ alt boyutunda yer alan “Meşguliyet” düzeyinde olumlu ve anlamlı bir farklılık sağlamıştır. Yani araştırma grubunun MYÖ alt boyutunda yer alan “Meşguliyet” düzeyi puanları, uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ancak izleme ölçümlerinden elde edilen sonuçlara göre yapılan uygulamanın oluşturduğu bu farklılık devamlılık göstermemiştir.

Manevi iyi oluş uygulaması açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; uygulamanın hem içeriğinde hem de uygulama sonrasında yapılan ölçümler neticesinde bu konuda etkin bir müdahalenin gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir. Manevi iyi oluş

uygulamasının bir oturumu, müstakil olarak mutluluğun meşguliyet alt boyutuna ayrılmıştır. Bu konuda özellikle "akış" deneyim örneklerinin manevi iyi oluşa katkıları yönünde hem İslam kaynaklarından hem de bilimsel kaynaklardan dikkat çekici örnekler sunulmuş (Bknz. 7. Oturum, Yaşam doyumu, mutluluk ve manevi iyi oluş ile meşguliyete dayalı iyi oluş hali (akış teorisi) arasındaki ilişki, Ek:1) ayrıca bu konuda çok iyi geri bildirimler alınarak katılımcıların bu konudaki olumlu duyuşsal ve bilişsel farkındalıkları hem son test sonuçlarıyla hem de katılımcı geri bildirimleriyle gözlemlenmiştir. Uygulama sonrası son test ölçümlerine de yansıyan bu olumlu ve anlamlı farklılığın, izleme ölçümlerinde devamlılık gösterememesinin sebepleri düşünüldüğünde ölçümlerin yapıldığı zamanlar bu konuda dikkat çekmektedir.

Uygulamanın son testlerinin yapıldığı tarihler, okulların kapandığı ve yaz tatilinin başladığı bir döneme denk gelmektedir. (Aynı zamanda sokağa çıkma yasaklarının da kalktığı bir zamandır.) Bu dönemler genellikle insanların kendi ilgi alanlarına göre meşguliyet geliştirebildikleri bir dönemdir. MYÖ alt boyutunda yer alan meşguliyet doyumunun ifade ettiği mânâ da aslında "akış" deneyimindeki gibi kişilerin severek, ilham alarak, zevkle gerçekleştirdikleri ve tamamıyla yapılan işe büyük bir memnuniyet hali ile yoğunlaşmayı gerektiren meşguliyetlerdir (Akın ve Özkaya, 2015: 40). Manevi iyi oluş uygulamaları neticesinde katılımcıların kendilerini gerçekten memnun eden meşguliyetlerinin aynı zamanda kendilerine manevi anlamda da katkı sağlayacağına yönelik farkındalık kazandıkları son test ölçümleriyle gözlemlenmektedir. Serbest zaman dilimi içerisinde bu çeşit bir meşguliyet doyumu, katılımcıları gerçekten mutlu edebilecek bir nitelik taşıyabilmektedir.

İzleme testlerinin yapıldığı dönemler ise tatilin bittiği ve iş ortamlarındaki stresin başladığı, bireysel meşguliyetlerin belki de sürdürülemediği zamanlara denk gelmektedir. Burada iş doyumu ile mutluluk yönelimlerinin alt boyutunda yer alan meşguliyet yönelimini de birbirinden ayırmak gerekmektedir. Kişi kendisini mutlu eden

meşguliyetlerini iş ortamlarında da sürdürebiliyorsa iş doyumuna da sahip olabilmektedir ancak bunun tam tersi olduğu durumlarda iş doyumunun sağlanabilmesi mümkün gözükmemektedir. Bu bağlamda araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde, ilginç bir manzara ile karşılaşılmaktadır. İş doyumunun, akış deneyimi niteliğinde olan mutluluk yönelimi meşguliyet alt boyutuna dönüştürülebilmesi, manevi iyi oluş için büyük önem taşımaktadır. Bu anlamda manevi iyi oluş uygulamaları önemli bir fonksiyon icra etmektedir. Manevi iyi oluş uygulaması, katılımcılarının kendilerini gerçekten memnun eden meşguliyetlerle manevi iyi oluşlarına katkı sağlayabilecekleri yönünde farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır.

4.2.3.2. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Anlam" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması

Yapılan ölçümlerle araştırma ve karşılaştırma grubunun, MYÖ alt boyutunda yer alan "anlam" düzeyi puanları; ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları açısından incelenmiştir.

Bu ölçümlere göre araştırma ve karşılaştırma gruplarının, MYÖ alt boyutunda yer alan "anlam" düzeyi puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları da Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin diğer denenceleri ile benzer örüntüler göstermektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun MYÖ alt boyutunda yer alan "anlam" düzeyi ön test puanları benzerdir. Son test puan ortalamalarına bakıldığında ise araştırma grubunun son test puan ortalamaları (20,08), karşılaştırma grubunun son test puan ortalamalarından (18,62) daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da uygulama sonrasında araştırma grubunun MYÖ'nin alt boyutunda yer alan "anlam" düzeylerinin karşılaştırma grubundan daha iyi olduğu söylenebilmektedir. İzleme testlerine bakıldığında ise bu oranlarda bir düşüş gözlemlenmektedir.

"Haz" alt boyutu hariç olmak üzere bu MYÖ alt boyutlarında yer alan "meşguliyet" ve "anlam" boyutlarının puanları "toplam mutluluk yönelimleri" puanlarına benzer örüntülere sahiptir.

Araştırma grubunun MYÖ'nin alt boyutunda yer alan "anlam" düzeyleri puanları, uygulama öncesine göre olumlu yöne anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yani araştırma grubu üzerinde manevi iyi oluş uygulaması olumlu ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Bu anlamlı farklılık karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında iki grubun "anlam" düzeyleri puanları arasındaki ortalama puan farkı azaldığı için bu farklılık anlamlı görülmemektedir. Bu açıdan bakıldığında manevi iyi oluş uygulaması araştırma grubu üzerinde olumlu ve anlamlı bir farklılık oluşturmuş ancak karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında bu etki tam olarak kendisini gösterememiştir.

Yapılan ölçümlere göre araştırma grubunun, MYÖ alt boyutunda yer alan "Anlam" düzeyi puanları; ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları açısından incelenmiştir.

Bu incelemeye göre, manevi iyi oluş uygulamaları, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) uygulama öncesine göre MYÖ alt boyutunda yer alan "Anlam" düzeyinde olumlu yönde anlamlı bir farklılık sağlamıştır. (Araştırma grubunun 12,50 düzeyindeki ön test ortalama puanı, uygulama sonrasında 20,08 düzeyine çıkmıştır.) İzleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre de yapılan uygulamanın oluşturduğu anlamlı farklılık devam etmiştir.

Manevi iyi oluş uygulamaları açısından bu sonuçlar değerlendirildiğinde; uygulamaların bu konuda etkili bir müdahale gerçekleştiği gözlemlenmektedir. Manevi iyi oluş uygulamalarının bir oturumu, mutluluğun "anlam" alt boyutuna ayrılmıştır. Bu konuda özellikle "logoterapi" kuramının manevi iyi oluşa katkıları yönünde hem dini, kültürel ve tarihi kaynaklardan, hem de bilimsel araştırmalardan dikkat çekici örnekler sunulmuş (Bknz. 5. Oturum, Ek:1), bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalar oluşturacak

etkinlikler yapılmıştır. Ayrıca bu konuda çok iyi geri bildirimler alınarak (Bknz. 5. Oturum, Araştırma grubundaki katılımcıların uygulama ve uygulayıcı hakkındaki bazı yorumları) katılımcıların olumlu duyuşsal ve bilişsel farkındalıkları gözlemlenmiştir. Uygulama sonrası son test ölçümlerine de yansıyan bu olumlu ve anlamlı farklılığın, izleme ölçümlerinde devamlılık gösterememesinin sebepleri düşünüldüğünde ise "anlam" boyutu ile ilgili önemli bir ihtiyaç kendisini hissettirmektedir.

İnsanoğlunun manevi iyi oluşu, büyük bir oranda hayatında anlamlı bir varoluş biçimi oluşturmasına bağlıdır. Bu süreç öncelikle bir farkındalığı sonrasında ise bir arayışı ve dolayısı ile bir sancıyı da beraberinde getirmektedir. Yapısal ve potansiyel anlamda insan mutlu olmak için bir neden, bir amaç ve bir anlam aramaktadır. İnsanın anlam arayışı başarılı olduktan sonra bu durum sadece onu mutlu etmekle kalmamak da aynı zamanda ona acıyla başa çıkabilecek bir yetenek de kazandırmaktadır (Frankl, 2009: 150,151). Bu farkındalık duygusunun yaşandığı süreç bile insana bir anlam doyumu yaşatmaktadır. Manevi iyi oluş uygulamasının hemen sonrasındaki ölçümler neticesinde gözlemlenen yüksek "anlam doyumu" düzeylerinin sebebi, katılımcıların durumsal olarak anlam boyutunda bir farkındalık düzeyi kazanmış olabilme ihtimallerinden kaynaklanabilmektedir. Ancak anlam arayışındaki bu farkındalıktan sonra ikinci derece bir farkındalık daha yaşanabilmektedir ki bu evrede kişi, uğruna yaşayacağı bir anlamı veya gayeyi bulamadığını ya da bu anlam ve gayeden engellendiğini fark etmektedir (Frankl, 2009: 8).

İzleme testlerinin ölçüm zamanı, kişideki bu ikinci farkındalık evresine rast gelebilme ihtimali imkân dâhilindedir. Ancak bu evre ya da bu sonuçlar, manevi iyi oluş için olumsuz gibi gözükse de aslında çok önemli bir evre ve sonuçlar için çok normal ve makul neticelerdir. Çünkü anlamsızlık duygusu ile yaşanılan sıkıntıları, her zaman kötü bir şey gibi algılamak doğru değildir. Bu anlamda kendisini insanlığa adamış birçok başarılı insan da ilk başlarda bu tür sıkıntılardan geçmiş ancak bu sürecin öğretilerinden

sonra, insanlığa hizmet etme fırsatı bulabilmişlerdir. Anlamsızlık duygusunu eleştirmeden önce o duyguyu kabul etmek ve onun öğretilerine açık olmak gerekmektedir. Çünkü kişinin huzursuzluğu ya da mutsuzluğu aslında onu uyandırmaya çalışan dostları da olabilmektedir (Cüceloğlu, 2000: 30, 31, 33).

İnsanın anlam arayışı sürecindeki bu dalgalanma seyri aslında manevi iyi oluş uygulama ölçümlerinin sonuçları açısından oldukça önemli ve kıymetli verilerdir. Çünkü bu sonuçlardan elde edilen puan örüntüleri "anlam boyutu gelişiminin" tabi seyri ile uyum göstermektedir. İzleme testlerinde "anlam doyumu" puanları düşüş göstermesi de aslında kişideki anlam arayışı farkındalığının doğal seyrinden kaynaklanabilmektedir.

4.2.3.3. Manevi İyi Oluş Uygulaması Yoluyla Mutluluk Yönelimleri Ölçeği "Haz" Alt Boyutunun İncelenmesine Ait Bulgularının Tartışılması

Yapılan ölçümlere göre araştırma ve karşılaştırma gruplarının, MYÖ alt boyutunda yer alan "Haz" düzeyi puanlarının ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları, MYÖ diğer denencelerinden elde edilen sonuçlara göre biraz farklı örüntüler sergilemektedir.

Araştırma ve karşılaştırma grubunun MYÖ alt boyutunda yer alan "Haz" düzeyi ön test puanlarında; araştırma grubunun haz puanı, karşılaştırma grubuna göre biraz daha fazladır. Bu farklılık kontrol altına alındıktan sonra yapılan son test ölçüm puanlarının ortalamalarına bakıldığında ise araştırma grubunun son test puan ortalamaları ile karşılaştırma grubunun son test puan ortalamaları arasında benzerlik bulunmaktadır. Yani uygulama sonrasında araştırma grubunun MYÖ'nin alt boyutunda yer alan "Haz" düzeyi puanlarının, karşılaştırma grubunun "Haz" düzeyi puanlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir.

Araştırma grubunun Mutluluk Yönelimleri Ölçeği'nin alt boyutunda yer alan "haz" düzeyleri puanları ise uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yani araştırma grubu üzerinde manevi iyi oluş uygulaması olumlu yönde

ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur ancak bu farklılık karşılaştırma grubu ile karşılaştırıldığında iki grubun MYÖ'nin alt boyutunda yer alan "haz" düzeyleri puanları arasındaki ortalama puan farkı azaldığı için bu farklılık anlamlı görülmemiştir.

Yapılan ölçümlere göre araştırma grubunun, MYÖ alt boyutunda yer alan "Haz" düzeyi puanları; ön test, son test ve izleme ölçümleri arasındaki ortalama puan farklılıkları açısından incelenmiştir.

Bu incelemeye göre, manevi iyi oluş uygulamaları, katılımcıların (araştırma grubundaki bireylerin) uygulama öncesine göre MYÖ alt boyutunda yer alan "Haz" düzeyinde olumlu yönde ve anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. (Araştırma grubunun 11,86 düzeyindeki ön test ortalama puanı, uygulama sonrasında 20,14 düzeyine çıkmıştır.) Ancak izleme ölçümlerinden elde edilen bulgulara göre uygulamanın oluşturduğu bu fark devamlılık sağlayamamıştır.

Manevi iyi oluş uygulamaları açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; uygulamaların hem içeriğinde hem de uygulama sonrasında yapılan ölçümler sonucunda uygulamaların bu konuda etkili bir müdahale gerçekleştirdiği gözlemlenmektedir. Uygulamalarda mutluluğun "haz" alt boyutu üzerinde durulmuş hatta bu boyutun kavramsal içeriği ve algısal bağlamı üzerinde ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir. Ayrıca "manevi iyi oluş" ile "haz" kavramının kesişebileceği bir alan olan yani "Hedonizm" ile "Anhedoni"nin arasında bulunan dengeli bir iyi oluş modelinin, bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalarına yönelik etkinlikler yapılmıştır (Bknz. 6. Oturum, Ek:1). Uygulama sürecinde ve uygulama sonrası yapılan son test ölçümlerinde katılımcıların bu konuda olumlu duyuşsal ve bilişsel farkındalık kazandıkları da gözlemlenmiştir.

Bu düzeyin devamlılık gösterememesinin sebepleri düşünüldüğünde ise "haz boyutu" ile ilgili durumun, toplam mutluluk boyutunda olduğu gibi kalıcılığının sağlanabilmesi için bir sürece ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Haz boyutu doyumunun dengeli düzeyde kalıcılığı, sürecin bir gereği olarak hem uzun vadede hem de aralıklarla

tekrar edilen (manevi iyi oluş uygulamaları gibi) sosyal destek eğitimleri sayesinde mümkün olmaktadır (Lyubomirsky, 2019:284-290). Bu sonuç ayrıca manevi iyi oluş uygulamalarına duyulan ihtiyaca da dikkatleri çekmektedir.

4.3. Manevi İyi Oluş Uygulamasını Değerlendirmede Kullanılan Nitel Verilere Ait Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonrasında araştırma grubu katılımcılarına uzaktan görüşme imkânları ile ulaşılarak uygulamanın içeriğinde anlatılan bilişsel ve duyuşsal yapılandırmalarla ilgi mülakat sorularını cevaplamaları istenmiştir. Bu bölümde katılımcıların bu sorulara verdikleri cevaplar literatür çerçevesinde tartışılmaktadır

4.3.1. Hayatın Anlamına İlişkin Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonucunda katılımcıların hayatın anlamına ilişkin sorulan soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda "inanç", "aile", "meslek/iş" ve "arkadaşlık" kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcıların hayatın anlamına ilişkin verdikleri cevaplar arasında %47,82 oranıyla en büyük frekans değerine sahip kodun "inanç" kodu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların; *"Hayatım inancımla anlam kazanmaktadır."* (K-7), *"Hayatıma en çok anlam katan şey, Allah'a inancımdır."* (K-4) şeklindeki açıklamaları alan yazınındaki; "Manevi iyi oluşun etki alanlarındaki dört ilişki dizini içerisinde en önemlisinin Tanrı ile ilişki kurmak olduğu gözlemlenmektedir. Tanrı, diğer bütün ilişkileri geliştirmede en etkin varlıktır." (Fisher J. W., 2015: 155-173) şeklindeki ifadelerle örtüşmektedir. Bu doğrulta Allah'a olan inancı ile hayatını anlamlandıran kimselerin manevi iyi oluşun etki alanlarındaki dört ilişki dizini içerisindeki en önemli ilişkiyi gerçekleştirmeye çalıştıklarını söylemek mümkündür.

Katılımcıların hayatın anlamı ile ilgili verdikleri diğer kodlamalar değerlendirildiğinde de aslında katılımcıların "aile", "meslek/iş" ve "arkadaşlık"

kodlarını bile Allah'a olan inançları ile yan yana kullandıkları gözlemlenmektedir. Katılımcıların; *"Mesleğimi severek yerine getiriyor oluşum. Allah'a olan sağlam inancım ve Allah'la kuvvetli bağım, bir dine inanmam, milli değerlere sahip olmam, bir ailemin ve çocuklarımın olması."* (K-42) benzer şekildeki ifadeleri, manevi iyi oluşlarının temelini oluşturan kodun aslında Allah'a duyulan inanç olduğunu ve bu inancın beslediği diğer başka duygularla da hayatlarını anlamlandırdıklarını göstermektedir.

Anlama dayalı mutluluk yönelimi, aynı zamanda yaşamının en temel ve birincil güdüsüdür. Dışsal hedeflerden daha ziyade içsel hedeflerle beslenmektedir (Anić ve Tončić, 2013: 138). Anlam arayışı, insani olarak kişinin kendisini gerçekleştirebileceği, insanı daha iyi bir hayata taşıyan bir yön duygusu olarak da algılanabilmektedir (Türer, 2015: 195). Bu durumdan hareketle katılımcıların yaşamın temel ve birincil güdülerini Allah inancı üzerine oluşturduklarını ve kendilerini daha iyi bir insan yapma yolunda bu güdünün onları yönlendirdiğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların hayatın anlamına ilişkin verdikleri cevaplar arasında %47,82 oranıyla en büyük frekans değerine sahip kodun "inanç" olması ve diğer kodlamaların da bu kod ile birlikte ifade edilmesi, gerçekleştirilen uygulamanın manevi yönelimi ve manevi iyi oluş düzeylerini desteklediği yönünde değerlendirilebilmektedir.

4.3.2. Yaşam Enerjisi Sağlamaya Yönelik Katılımcı Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonucunda katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik sorulan soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda "Allah ile", "aile", "meslek/iş", "sorumluluklar" ve "araştırma-öğrenme" kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik verdikleri cevaplar arasında % 41,30 oranıyla en büyük frekans değerine sahip kodun "Allah ile" kodu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların; *"Allah'a olan inancım ve mutlu ve huzurlu anlar beni enerjik kılar ve hayata bağlar."* (K-46), *"Allah ile iletişime geçtiğim zaman."* (K-20) şeklindeki açıklamaları alan yazınındaki öznel iyi oluş kavramı altında geçen "kutsallık" ifadesi ile örtüşmektedir. "Öznel iyi oluş" kavramı ile ilgili geliştirilen literatür, insanların hem bilişsel yargılarını hem de duygusal tepkilerini ve bununla birlikte yaşamlarını nasıl ve neden olumlu şekillerde deneyimledikleriyle ilgilenmektedir. Bu bağlamada öznel iyi oluşun tanımını üç kategoride ve üç kavram şemsiyesi altında toplamak mümkündür. Bu kategorinin ilki "erdem, iyilik ve kutsallık" gibi kavramlardan, ikincisi; memnuniyet, refah, pozitif düşünme gibi kavramlardan, üçüncüsü de, kişinin yaşamının tüm yönleriyle ilgili genel bir değerlendirmeyi içermektedir. (Diener, 1984: 542-544). Uygulama sonrasında katılımcıların kendilerine enerji veren şeyin kaynağı olarak % 41,30 oranıyla en çok "Allah ile" olma cevabını vermeleri gerçekleştirilen manevi iyi oluş uygulamasının manevi yönelimi ve mutluluk yönelimlerini desteklediği yönünde değerlendirilebilmektedir.

Katılımcıların yaşam enerjisi sağlamaya yönelik verdikleri diğer kodlamalar değerlendirildiğinde katılımcıların "aile", "meslek/iş", "sorumluluklar" ve "araştırma-öğrenme" kodlarını kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların; *"İlimle uğraşmak ve ibadet."(K-32) "Sevdiklerimden, canım ailemden ve öğrencilerimden aldığım enerji ile hayata bağlanırım (K-20)* şeklindeki ifadeleri ve verdikleri bu kodlamalar, manevi iyi oluş uygulaması çerçevesinde değerlendirildiğinde uygulama oturumları arasında yer alan "Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Akış Deneyim Örnekleri ve Öğrenme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi" isimli 7. Oturumun katılımcılar üzerinde etkili olduğu gözlemlenmektedir.

Bu oturumun içeriği doğrultusunda akış deneyimi yaşayan kişiler öldükleri güne kadar öğrenmeye devam ederler. Sosyal ilişkilerinden lezzet alırlar. Hatta canları hiçbir zaman sıkılmaz ve en güçlü yönleri de kendi hayatlarını kontrol edebiliyor olmalarıdır

(Csikszentmihalyi, 2020: 30). Öz, akışı yaşamanın bir sonucu olarak karmaşıklaşır ancak çelişkili bir biçimde bile olsa özgürce ve gizli dürtüler için değil de eylemin kendisi için harekete geçtiğinde olduğundan daha fazlasını öğrenmeye başlar. Bir hedef seçip, konsantrasyonunun sonuna kadar kendini adadığında yaptığı her şey ona mutluluk ve memnuniyet duygusu vermeye başlar ve bu lezzeti bir kere tadınca bunu yeniden tadabilmek için çabalarını ikiye katlar. Akış bu şekilde gelişir ve hem ânı daha keyifli kıldığı hem de kişinin becerilerini geliştirerek özgüvenini arttırdığı için öznel iyi oluşuna ve yaşam doyumuna da olumlu manada katkı sağlar. Akışta olmanın faydaları tabi ki sadece kişinin iyi oluşlarına katkı sağlamakla kalmaz. Aynı zamanda kişi bu deneyimiyle yani yaptığı işi daha iyi ve kaliteli yaparak önemli ölçüde insanlığa da katkı sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2020: 74). Manevi iyi oluş uygulamasının bu içeriği ve katılımcıların yaşam enerjisini sağlamaya yönelik verdikleri cevaplar birlikte değerlendirildiğinde gerçekleştirilen manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu ve mutluluk yönelimleri düzeylerini sürekli öğrenme ve akışta olma çabaları ile desteklediği yönünde değerlendirilebilmektedir.

4.3.3. Katılımcıların Hayatlarında En İyi Hissettikleri / Kendilerini En Mutlu Eden Deneyimlerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonucunda katılımcıların hayatlarında en iyi hissettikleri / kendilerini en mutlu eden deneyimlerine yönelik sorulan soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda, “Allah ile olan özel anlar/ Allah’a yakın hissetmek”, “çocuk sahibi olmak”, “öğretmen olmak / meslek sahibi olmak”, “faydalı olacak davranışlarda bulunma” ve “başarılı olmak” kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcıların hayatlarında en iyi hissettikleri / kendilerini en mutlu eden deneyimlerine yönelik verdikleri cevaplar arasında % 28.26 oranıyla en büyük frekans

değerine sahip kodun "Allah ile olan özel anlar/ Allah'a yakın hissetmek" kodu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların; *"Allah'a en yakın olduğumu hissettiğim birkaç an var. Hani çok özel deneyimler. Ben buna uçmak diyorum."(K-6), "Yaratıcıyla kurduğum özel anlar." (K-11),* şeklindeki açıklamaları literatürdeki aşkın deneyimler ifadesi ile örtüşmektedir. Varlığın aşkın deneyimlerle kavranışı normal bir kavrayıştan farklıdır. Aşkın deneyimin varlık bilişinde algılar muhteşem bir zenginliğe sahiptir. Kişi bu bilişte sevdiği varlıkta diğerlerinin göremediği özellikleri görür. Algılayışı daha duyarlı ve güçlüdür. Bu deneyimler her zaman iyi ve hoşnut edicidir. Hiçbir zaman sakıncalı ya da kötü olarak algılanmaz. Kusursuz ve tamdır. Bu bilişte başka hiçbir şeye gereksinim duyulmaz. Bu deneyimde şaşkınlık, hayret, saygı, hürmet, coşkunluk gibi tepkiler verilir. Bu tepkiyi tanımlamak için zaman zaman kutsal kelimesi de kullanılabilmektedir (Maslow, 2001: 76-87).

Uygulama sonrasında katılımcıların hayatlarında en iyi hissettikleri, kendilerini en mutlu eden deneyimlerine örnek olarak % 28.26 oranıyla en çok "Allah ile olan özel anlar, Allah'a yakın hissetmek" cevabını vermeleri gerçekleştirilen uygulamanın manevi iyi oluşu sağlayıcı aşkın deneyim örnekleri ile kişilerin yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri arasında destekleyici bir bağ kurduğu yönünde değerlendirilebilmektedir. Bu araştırma sonucuna göre özellikle bu deneyimin en çok Allah ile kurulduğunun görülmesi uygulamaya katılan bireylerin uygulama sonrasındaki manevi yönelimlerinin de daha çok evrensel alanda gerçekleştiğini göstermektedir.

Fisher (1998) 'ın manevi iyi oluş alanları arasındaki ilerleyici sinerji yaklaşımına göre manevi iyi oluş alanları kişisel, toplumsal, çevresel ve evrensel alanlardan oluşmaktadır. Kişisel alandaki, unsurlar toplumsal alanı etkilemekte, yapılandırmakta ve inşa etmektedir. Toplumsal alandaki unsurlar çevresel alanı, çevresel alandaki unsurlar da evrensel alanı etkilemekte ve yapılandırmaktadır. Aynı zamanda bu alan, yine evrensel

alandaki; *aşkın olan* (transcendent) *kozmik güç* (cosmic force) ile yani *Tanrı* ile olan sonsuz alakayı, (ultimate concern) oluşturmakta ve inşa etmektedir. Bu yaklaşıma göre aşkın alandaki iyi oluş, manevi iyi oluşun en üst evresi olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda uygulama sonrasında katılımcıların manevi iyi oluş ve manevi yönelim düzeylerinin de desteklendiğini söylemek mümkündür.

Katılımcıların hayatlarında en iyi hissettikleri / kendilerini en mutlu eden deneyimlerine yönelik sorulan soruya verdikleri diğer kodlamalar değerlendirildiğinde katılımcıların "çocuk sahibi olmak", "öğretmen olmak / meslek sahibi olmak", "faydalı olacak davranışlarda bulunma" ve "başarılı olmak" kodlarını kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların; *Çocuklarımı kucağıma aldığım an." (K-3* ***"****Çalıştığım okula ağustos ayında tayinim çıkmıştı. İlk öğretmenler gününde okul öğrencileri tarafından "en samimi "öğretmen seçilmiştim." (K-20****), "****Bazen yardım ettiğiniz elinden tuttuğunuz bir çocuğun gözlerindeki ışıltı, bunların verdiği mutluluğun tarifi gerçekten çok zor." (K-10* şeklindeki ifadeleri ve verdikleri kodlamalar, manevi iyi oluş uygulaması çerçevesinde değerlendirildiğinde uygulamanın, "kişideki özün tabiatı" üzerine yaptığı açılımların, yönlendirmelerin, farkındalığa yardımcı etkinlik ve çalışmaların bu kodlamalarla örtüştüğü gözlemlenmektedir. (Csikszentmihalyi, 2020: 74)'in "Öz" kavramı üzerine yaptığı açılımlar doğrultusunda yaşam doyumu ve mutluluk yönelimlerini şekillendirme üzerine yapılandırılan uygulama, katılımcıların kendilerini en mutlu hissettikleri anlara yönelik yaptıkları değerlendirmelerle benzeşmektedir.

Katılımcıların ayrıca hayatlarında en iyi hissettikleri / kendilerini en mutlu eden deneyimlerine yönelik sorulan soruya "çocuk sahibi olmak", "öğretmen olmak / meslek sahibi olmak", "faydalı olacak davranışlarda bulunma" ve "başarılı olmak" gibi kodlamalarda bulunmaları kendileriyle ve yaşam doyumlarıyla ilgili algılarını da göstermektedir. Katılımcılar kendi potansiyellerini gerçekleştirebildikleri anları en mutlu

anları olarak ifade etmişlerdir. Bu ifadelerin alan yazınındaki karşılığını şöyle açıklamak mümkündür.

Frankl, (2009: 134,135) gerçekleştirilen potansiyellerin geçici olmaktan kurtulduğunu çünkü her şeyin öz itibari ile geçici olan olasılıkların gerçekleştirmesine bağlı olduğunu ifade etmektedir. Kişi kendi gerçekliğini bile ancak bu şekilde sağlamaktadır. Potansiyelleri gerçekleştirmemenin bedeli ise suçluluktur. Bu suçluluk duygusu diğer suçluluk duygularından biraz farklıdır. Varoluşçular bu duyguyu "ontolojik suç" olarak nitelendirmektedir. Kişi burada gerçekten suçludur. Çünkü varoluşunun gerçeklerinden haberdar olduğu halde o sorumlulukla yüzleşmekten kaçınmaktadır. Bu sonuç ise kişinin herhangi bir andaki varoluşunu algılayabilme ve bunu yaşantıya dönüştürebilme özgürlüğünü yadsımasından kaynaklanmaktadır (Geçtan, 1990: 45,46). Aslında bütüncül inanç sistemi olarak dinler de getirdiği ilkelerle, insanların kendisi ile barışık, potansiyellerinin farkında ve onların geliştirilmesi ile uğraşan bireyler olmasını amaçlamaktadır. Bu bağlamda dinler, insana kendini aşma imkânı tanımakta ve mevcut potansiyelini kullanarak kendisini geliştirmesini ve gerçekleştirmesini istemektedir. Bu doğrultuda dinler insana prensipler kazandırmayı amaçlamaktadır (Ayten, 2005: 186). Bu açılımlar doğrultusunda manevi iyi oluş uygulamasının, katılımcılar üzerinde kendilerini gerçekleştirme ve yaşam doyumlarını değerlendirme amacıyla bir farkındalık oluşturduğunu söylemek mümkündür.

4.3.4. Katılımcıların Kısaca Hayatlarının Tariflerine Yönelik Görüşlerinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonucunda katılımcıların kısaca hayatlarının tariflerine yönelik sorulan soruya verdikleri cevaplar sonucunda, "sevgi dolu/mutlu", "inançlı", "faydalı işler", "sakin/huzurlu", "olumlu düşünen", "öğrenme/merak/ilim", "anlama /arayış", inişli çıkışlı," kodlarına ulaşılmıştır.

Katılımcıların kısaca hayatlarının tariflerine verdikleri cevaplar arasında % 15.21 oranıyla en büyük frekans değerine sahip 2 kodun ve yine %13.04 oranıyla ikinci en büyük 4 kodun ve %8.69 oranıyla da 2 kodun olduğu tespit edilmiştir. Bu kodlara sırası ile yukarıda yer verilmiştir.

Katılımcıların; *"... Çocuklarım. Annem babam. Kardeşlerim. Onların çocukları başta olmak üzere çevremdekilere faydalı olmak amacıyla yaşıyorum Allah'ın iyi bir kulu olmak için uğraşıyorum." (K-8), "Huzuru elinde tutmayı başarmış." (K-4* "*Kendimi tanımaya insanları anlamaya çalışarak. (K-28),"Çok inişli çıkışlı ama sonu hep hayal ettiğim gibi bir hayatım var." (K-1)* şeklindeki açıklamaları manevi iyi oluş uygulama içerikleri ve kazanımları ile örtüşmektedir.

Bu kazanımlar ve katılımcıların hayatlarının kısa tarifi üzerine sorulan soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda manevi iyi oluş uygulamasının, katılımcıların kendi hayatlarını değerlendirebilmeleri için bir farkındalık oluşturduğunu söylemek mümkündür.

4.3.5. Katılımcıların Yaradan'a İlişkin Duygu ve Algılarından Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması sonucunda katılımcıların Yaradan'a ilişkin duygu ve algılarına yönelik sorulan soruya verdikleri cevaplar doğrultusunda, "Sevgi", "İçten/Samimi", "Güven", "Tevekkül/Teslim Olma" şeklinde kodlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların Yaradan'a ilişkin duygu ve algılarına yönelik verdikleri cevaplar arasında % 52.17 oranıyla en büyük frekans değerine sahip olan kodun "sevgi", yine %34.78 oranıyla ikinci en büyük olan kodun "içten/samimi", %8.69 oranıyla 3. kodun "güven" ve % 4.34 oranıyla 4. kodun da "tevekkül/teslim olma" olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların; *"Sevgi temelli bir Allah inancım var." (K-3), "Allah'ı seviyorum, onun da beni ve tüm yarattıklarını sevdiğine inanıyorum." (K-8)* şeklindeki açıklamaları literatürdeki sevgi temelli Allah algısı ile örtüşmektedir.

İnsanların birbirlerine bağlanma stillerinden yola çıkan bilim adamları, insanların başka bireylere bağlanma şekilleri ile Tanrı hakkındaki inançlarının benzer olabileceğine dair görüşler ortaya koymuşlardır. Bağlanma teorisine göre yetişkinlerin duygusal ilişkileri ile dini inançları arasında da bir etkileşim vardır ve bu sebeple güvenli bağlanma stiline sahip olan insanlar, kaçıngan bağlanma stiline sahip olan insanlara göre daha olumlu bir Tanrı algısına sahip olabilmektedir. Bu Tanrı onları daha çok seven ve onlara daha yakın olan bir Tanrıdır. Ayrıca bu insanlar, Tanrıya kaygılı bir şekilde bağlanmış insanlara göre hayatlarında daha az kaygı, depresyon ve fiziksel hastalık şikayetleri vardır. Bu insanların yaşam doyumları, öznel ve manevi iyi oluş seviyeleri de diğer insanlara göre daha yüksektir (Kirkpatrick ve Shaver, 1992: 266-274).

Manevi iyi oluş uygulaması açısından katılımcıların görüşleri değerlendirildiğinde uygulama oturumları arasında yer alan "Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Güvenli İlişkiler Kurabilme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi" isimli 9. oturumun katılımcılar üzerinde etkili olduğu gözlemlenmektedir. Bu oturumun temel konusu güvenli ilişkiler kurabilme ve bağlanma kuramı, benlik algısı ve Tanrı algısı arasındaki ilişkilere dayanmaktadır. Bu oturumda Tanrı algısının, genellikle çocuklukta oluşmaya başladığı, kişinin çevresi ile olan ilişkilerinden, dini ve sosyal kabullerinden etkilendiği, Tanrı algısı oluşurken bireye öğretilen dini ve sosyal temsillerin, o kişinin Tanrıya yönelik algısını, olumlu ya da olumsuz yönde etkilediği (Güler, 2007: 16), bilişsel tutarlılık teorisine göre kişinin genel benlik algısının Tanrı algısı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu (Benson ve Spilka, 1973: 297) konuları ayrıntılı, etkin, katılımlı, farkındalığa yönelik yapılandırmacı yaklaşımlarla desteklenerek işlenmiştir. Katılımcıların Allah algılarındaki sevgi temelli

ve olumlu yaklaşımları üzerinde uygulanan uygulamanın etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Manevi iyi oluş uygulamasını değerlendirmede kullanılan nitel verilere ait bulguların genel olarak tartışılması kapsamında katılımcıların; Yaradan algılarının olumlu yönde değiştiği, sevgi temelli bir Allah algısı edindikleri, yaşam doyumlarını; manevi yönelim, inanç, olumlu düşünme ve yeni bilgiler öğrenme üzerine kurdukları, mutluluk yönelimlerini ve manevi iyi oluşlarını Allah ile olan özel anlarıyla ve Allah'a yakın hissetmeyle sağlamaya çalıştıkları, ibadet algılarının kendilerine yaşam enerjisi verme yönünde değiştiği ve Yaratıcı ile kurdukları özel ânın aslında bir mutluluk olduğu, sorumluluklarını, çalışmayı ve üretmeyi mutluluk olarak nitelendirdikleri gözlemlenmektedir.

Ayrıca araştırma kapsamında katılımcılara araştırma sonrasında sorulan soruların analizleri neticesinde elde edilen bulgulara göre; uygulama sonrasında hayatın anlamına ve yaşam doyumuna dair ifade edilen görüşlerde "inanç" düşüncesinin kendilerini hayata bağlayan etken olarak kullanıldığı, hayatlarında en iyi hissettikleri/en mutlu eden deneyimlerini ifade ederken "ibadet etmek" ve "Yaradan'a yakın olmak" ifadelerini kullandıkları, hayatlarını tanımlarken sakin, huzurlu ve inanç kategorileri ile hayatlarını tanımladıkları, Yaradan algısını ifade ederlerken de uygulama sonrasında "sevgi "ifadesini kullanan kişi sayısının % 52 olduğu gözlemlenmektedir.

Bu gözlemler neticesinde elde edilen bulgular, genel olarak katılımcıların manevi ihtiyaçlarının karşılanabildiği doğrultusundadır. Genel olarak katılımcıların; mutluluklarını ve iyi oluşlarını belirlemede, hayatı anlamlandırma alanlarında daha çok manevi yönelime eğilim gösterdikleri, aşkın olan ile iletişim kurma niteliğinde sevgi ve farkındalık yönelimlerine daha yakın cevaplar verdikleri ve yaşam doyumu hissetmede olumlu düşünme yöntemlerine ve manevi iyi oluş düzeyine genel olarak daha çok sahip olabildikleri gözlemlenmiştir.

Uygulamanın gerçekleştirildiği araştırma grubunun ölçüm düzeylerinden de anlaşıldığı üzere manevi yönelim, yaşam doyumu ve mutluluk yönelimleri arasındaki destekleyici dengeyi bu uygulamalar sayesine sağlayabildikleri söylenebilmektedir.

4.4. Araştırma Grubundaki Katılımcıların Uygulama Hakkındaki Görüşlerine Ait Bulguların Tartışılması

Manevi iyi oluş uygulaması katılımcıların geribildirimleri doğrultusunda değerlendirildiğinde uygulamanın; olumlu etkilerinin olduğu, duyuşsal ve bilişsel algılarını yapılandırmada manevi iyi oluşun yaşam doyumlarını, manevi yönelimlerini ve mutluluk yönelimlerini olumlu yönde ve anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı, uygulamanın tesirinin devam etmesi açısından bir gayret içinde oldukları görülmektedir. Katılımcıların bu konu hakkındaki görüşlerini ifade ederken; çok derinden etkilendim, çok ufuk açıcı bir oturumdu, yine çok farklı ufuklar açtınız gibi ifadeler kullandıkları, unutmamak için notlar aldıkları, slaytları kaydetmek istedikleri ve tekrar bu ortamlarda buluşmak istedikleri gözlemlenmiştir.

4.5. Manevi İyi Oluş Uygulamalarına Yönelik Tartışma

Araştırmanın sonunda manevi iyi oluş uygulamasının değerlendirilmesi konusunda yapılan analizlere, katılımcıların yorumlarına ve bu uygulamayı geliştiren uygulayıcının gözlemlerine göre uygulama değerlendirildiğinde uygulamanın, genel olarak araştırma sınırlılığı içerisinde olmayan alanlara müdahale edebildiği ve bu alanlarda hedefine ulaştığı gözlemlenmektedir.

Araştırmanın hedefleri doğrultusunda manevi iyi oluş uygulaması; "genel yaşam doyumu", "manevi yönelim" ve "toplam mutluluk düzeyi" konusunda uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı, kalıcı bir farklılaşma ve destek sağlamış sadece «toplam mutluluk» düzeyinde kalıcılığını sürdürememiştir. Denencelerin ayrıntılı tartışmalarında bu sonuçların sebepleri dile getirilmiştir. Uygulamaya katılmayanlara göre ise yine "genel yaşam doyumu" düzeylerinde olumlu yönde anlamlı, kalıcı bir farklılaşma ve destek

sağlamış, “toplam mutluluk” ve “manevi yönelim” düzeylerini de olumlu yönde kalıcı bir şekilde farklılaştırmıştır.

İnceleme altına alınan araştırma hedeflerinden bazılarının kısmen gerçekleşmesinde ise araştırmanın sınırlılığı, bazı boyutların gelişim sürecinin zaman gerektirmesi, bazı kavram algılarının çok farklı şekillerde çeşitlilik göstermesi ve manevi iyi oluş uygulamalarının olağanüstü durumlara (Korona 19 virüsü salgınına) denk gelmesi gibi durumların etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlara göre manevi iyi oluş uygulamasının, hedeflerine büyük bir oranda ulaştığını söylemek mümkündür. Ancak bu uygulamanın olağanüstü durumlar geçtikten sonra tekrar uygulanması ve gelişimi zaman alan ya da belirli bir süreci gerektiren alanlarda sürece yönelik ölçümler yapılması ve uygulama süreçlerinin, ihtiyaç duyulan bu zaman dilimine göre ayarlanması bu uygulamanın etkinliğini arttırması açısından önemlidir. Manevi iyi oluş uygulaması olağanüstü bir durumun şartları ve ihtiyaçları doğrultusunda planlanmamış sadece uygulama zamanı olağanüstü bir duruma denk gelmiştir. Manevi iyi oluş uygulaması, bu şart ve durumlar altında bile hedeflerini büyük oranda gerçekleştirmiştir. Ancak geliştirilen uygulamanın kullanışlılığını ve etkinliğini arttırmak adına bu eğitimin farklı gruplarla ve olağan/normal durumlarda tekrar uygulanması tavsiye edilebilmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma manevi iyi oluş uygulaması yoluyla eğitimciler örneklemi üzerinde yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesine yönelik gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılları arasında çalışan, 39'u karşılaştırma grubu, 36'sı da araştırma grubu olmak üzere toplam 75 eğitimci katılmıştır.

Araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında; araştırma ve karşılaştırma gruplu, öntest-sontest ve izleme testi içeren ilişkisel desenin kullanıldığı bir uygulama çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubuna, araştırma kapsamında geliştirilen 10 oturum uygulanmıştır.

Araştırmada manevi iyi oluş uygulamasının inceleme alanları üzerinde oluşturduğu farklılıkları ölçmek için araştırma ve karşılaştırma gruplarına; "yetişkin yaşam doyumu" ölçeği (YYDÖ), "manevi yönelim" ölçeği ve "mutluluk yönelimleri" (MYÖ) ölçekleri, uygulama başlamadan önce "ön test", uygulama bittikten sonra "son test" ve uygulama bitiminden dört ay sonra "izleme testi" olarak uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Araştırmanın nitel kısmında ise uygulamanın oluşturduğu farklılıkları derinlemesine incelemek amacı ile katılımcılarla görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerden elde edilen veriler fenomenolojik desende ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Yapılan ölçümler ve analizler sonucunda manevi iyi oluş uygulaması; "genel yaşam doyumu", "manevi yönelim" ve "toplam mutluluk yönelimleri" düzeylerinde uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı ve kalıcı bir farklılık sağlamış sadece «toplam mutluluk yönelimleri» düzeyinde bu farklılık kalıcılığını sürdürememiştir. Uygulamaya katılmayanlara göre ise yine "genel yaşam doyumu" düzeyinde olumlu

yönde anlamlı ve kalıcı bir farklılık sağlamış, “manevi yönelim” ve “toplam mutluluk yönelimleri” düzeylerinde de olumlu yönde ve kalıcı bir farklılık oluşturmuştur.

Yapılan araştırmanın neticesinde manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerini desteklemeye yönelik bir uygulama olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar neticesinde aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

1. Uygulamanın kullanışlılığını, etki ve kalıcılığını tüm boyutlarıyla artırmaya yönelik olarak uygulama süreci ve zaman aralığı yeniden değerlendirilebilir.
2. Uygulama, farkı meslek ve iş kollarındaki yetişkin bireylerle yapılacak çalışmalarla değerlendirilebilir.
3. Uygulama, yetişkin bireyler dışında farklı yaş gruplarına yönelik düzenlemeler yapılarak gerçekleştirilecek çalışmalarla da değerlendirilebilir.
4. Uygulama yetişkin eğitimciler (öğretmenler) için verilen hizmet içi eğitim çalışmalarına katkı sağlayabilir.
5. Uygulamanın etki alanlarını geliştirebilmek için bundan sonraki çalışmalarda stresle başa çıkma gibi daha spesifik alanlarda da bu uygulamanın etkileri araştırılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XVIII (2), 391-412.

Akın, A., ve Özkaya: (2015). Mutluluk Yönelimleri Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of European Education*, 5(3), 39-46.

Akın, A., ve Satıcı: (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Akıncı, A. (2005). Hayata Anlam Vermede Dinî Değerlerin ve Din Öğretiminin Rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(24), 7-24.

Aksoy, E., Dülger: ve Köksal, A. (2018). Bilimsel Araştırmalarda Evren, Örneklem,Varsayım ve Değişken. Ö Güngör (Dü.) içinde, *Bilimsel Araştırma Süreçleri Yöntem Teknik ve Etiğe Giriş* (s.154). Ankara: Grafiker Yayınları.

Aktürk, Ü., Erci B. ve Araz M. (2017). Functional evaluation of treatment of chronic disease: Validity and reliability of the Turkish version of the Spiritual Well-Being Scale. *Palliative and Supportive Care*, 15, 684–692.

Albayrak, A. (2005). Dinî Tecrübenin Dışa Vurum Problemi. *Milel ve Nihal*, 2(2), 65-79.

Allport, G. W. (2009). Önsöz. V. E. Frankl içinde, *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.

Almaany Arapça Türkçe Sözlük. (2021, 09 29). https://www.almaany.com: https://www.almaany.com/tr/dict/artr/%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%D9%8A/?c=T%C3%BCm adresinden alındı

Amjad, F., ve Bokharey, I. Z. (2014). The Impact of Spiritual Wellbeing and Coping Strategies on Patients with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Muslim Mental Health*, 8 (1), 21-38.

Anić, P., ve Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135-153.

Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H., ve Near, J. P. (2005). The Subjectıve Well-Beıng Construct: A Test of Its Convergent, Discriminant, and Factorıal Valıdıty. *Social Indicators Research*, 445–476. doi:DOI 10.1007/s11205-00482096

Arvas, F. B. (2017). Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6 (4 2017), 109-128.

Aydın, M. S. (2000). *TDV İslâm Ansiklopedisi*, 22, 330-331. İstanbul.

Aydın, R. (2020). *Hemşire tarafından yapılan yaşamı anlamlandırma görüşmelerinin jinekolojik kanser hastalarında travma sonrası gelişim, yaşamda anlam bulma ve spiritüel iyi oluşluk üzerine etkisi.* Antalya: (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ayten, A. (2005). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 185-204.

Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır? Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (AEÜSBED), 5(2), s. 368-388.

Baş, B. (2020). *Koroner yoğun bakımda yatan hastaların manevi iyilik hali ve ölüm kaygısı düzeyleri.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1-114.

Beit-Hallahmi, B. (2015). Book Symposıum: Handbook of the psychology of Relıgıon Andspırıtualıty, Second Edition, Edıted by Raypaloutzian and Crystal Park Resisting The match between religionand "Spirituality". *Religion, BrainveBehavior*, 5(2), 118-178.

Benson, P., ve Spilka, B. (1973). God Image as a Function of Self-Esteem and Locus of Control. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 12(3), 297-310.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Seperation, anxiety and Anger*. *Volume II* London-New York: Tavistock Institute-Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. U.S.A and Great Britain: Basic Books; Routledge.

Bredle, J. M., Salsman, J. M., Debb: M., Arnold, B. J., ve Cella, D. (2011). Spiritual Well-Being as a Component of Health-Related Quality of Life: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy—Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp). *Religions*, 2, 77-94. doi:10.3390/rel2010077

Brown, K. W., ve 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.

Burns, D. D. (2005). *İyi Hissetmek, Yeni Duygu Durum Tedavisi*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pagem Yayınları.

Calicchia, J. A., ve Graham, L. B. (2006). Assessing the Relationship between Spirituality, Life Stressors, and Social Resources: Buffers of Stress in Graduate Students. *North American Journal of Psychology, 8*(2), 307-320.

Cassidy, J., ve Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment*. New York; London: The Guilford Press.

Cem, Y. (Hazırlayan). (2018, Kasım 18). Yakup Cem Resim Sergisi. Sergi, Ankara, Çankaya.

Cengil, M. (1996). *Kur'an-ı Kerim'deki Nefs Kavramına Psikolojik Açıdan Bir Yaklaşım.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cengiz, R., Serdar, E., ve Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.

Chirico, F. (2016). Spiritual Well-Being in the 21st Century: It is Time to Review the Current WHO's Health Definition. *Journal of Health and Social Sciences* 1(1), 11-16.

Cobb, I. M., Puchalski, C., ve Rumbold, B. (Dü). (t.y.). *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare.* New York: Oxford University Press.

Coppola, I., Rania, N., Parisi, R., ve Lagomarsino, F. (2021). Spiritual Well-Being and Mental Health During the COVID-19 Pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-15.

Covey: (1997). *Etkili insanların 7 Alışkanlığı.* b.y.: Varlık/ Özel Dizi.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York:: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1990, January 30.04.2021). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* ReserchGate: https://www.researchgate.net/publication/224927532 adresinden alındı

Csikszentmihalyi, M. (2020). *Akış: Mutluluk Bilimi.* Ankara: Buzdağı Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (2000). *Anlamlı ve Coşkulu Bir Yaşam İçin Savaşcı.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Cüceloğlu, D. (2018, Aralık 30). *Doğan Cüceloğlu Büyük Sorularda. Büyük Sorular.* (V. Ateş, Röportaj Yapan) 04 26, 2021 tarihinde https://www.youtube.com/watch?v=i54oM1-3F6cvet=1627s adresinden alındı

Cüceloğlu, D. (2020). *Gerçek Özgürlük*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Çelik, K. (2015). Muhammed İkbal'in Din Felsefesinde "İnsan-Olma" Kavrayışı ve Dinî Tecrübe. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*,(36), 59-79.

Daniels, C., ve Fitzpatrick, M. (2013). Integrating Spirituality into Counselling and Psychotherapy: Theoretical and Clinical Perspectives. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 47(3), 315-341.

Darvyri, P., Galanakis, M., Avgoustidis, A. G., Vasdekis:, Artemiadis, A., Tigani, X., . . . Darviri, C. (2014). The Spiritual Well-Being Scale (SWBS) in Greek Population of Attica. *Psychology, 5(13),* 1575-1582.

Deikman, A. J. (2007). Ben-Farkındalık. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(16), 355-369.

Demirel, Ö. (1992). Türkiyede Program Geliştirme Uygulamaları. *H. O. Eğitim Fakültesi Dergisi* (7), 27-43.

Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*(23), 428-446.

Devoe, D. J. (2012). Viktor Frankl's Logotherapy: The Search For Purpose and Meaning. Inquiries Journal/Student Pulse, 4(7), 1-8.

Dictionary of American Psychological Association. (2022, 07 22). American Psychological Association: https://dictionary.apa.org/life-satisfaction adresinden alındı.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2008). Myths in the Science of Happiness, and Directions for Future Research. M. E. Randy, ve J. Larsen (Dü) içinde, *The Science of Subjective Well-Being* (s. 496). New York; London: The Guılford Press.

Diener, E. ve Emmons, R. A. (1985). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1105-1117.

Dietrich, A. (2004). Neurocognitive Mechanisms Underlying The Experience of flow. *A. Dietrich / Consciousness and Cognition,* 13, 746–761.

Diyanet İşleri Başkanlığı Kuran Meali. (2022). Kuran Meali- Tefsiri. https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/%C4%B0n%C5%9Fir%C3%A2h-suresi/6095/5-8-ayet-tefsiri adresinden alındı

Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-11.

Ekşi, H., Boyalı, C. ve Ümmet, D. (2019). Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş İle Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704.

Ekşi, H., Kardaş: (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 73–88.

Ekşi, H., Kaya, Ç. (2016). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. Kaknüs Yayınları

El-İsfahâni, R. (2022). *Mutluluğun Kazanılması*. Sufi Kitap Yayınları.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., ve Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, *28*, 5-18.

Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 330-340. https://doi.org/10.1177/009164718301100406 adresinden alındı

Elmståhl:, Berglund, J. S., Fagerström, C., ve Ekström, H. (2020). The Life Satisfaction Index-A (LSI-A): Normative Data for a General Swedish Population Aged 60 to 93 Years. *Clinical Interventions in Aging*, 2031–2039.

Emmons, R. A. (2008). Maneviyat Bir Zeka mıdır? Güdülenme, Biliş ve Nihai İlgi Psikolojisi. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 133-158.

Emmons, R. A., ve Paloutzian, R. F. (2001). Din Psikolojisi. *M.Ü. İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 21(2), 105-124.

Farabi. (2018). *Mutluluğun Kazanılması*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Feizi:, Nasiri, M., Bahadori, H., Amiri, M., ve Mirhosseini, H. (2020). The Relationship between Spiritual Well-Being and Happiness among Healthcare Students: Application of the Spiritual Health Questionnaire for the Iranian Population. *Heliyon*, (6) 11, 1-7.

Fernander, A., Wilson, J. F., Staton, M., ve Leukefeld, C. (2004). An Exploratory Examination of the Spiritual Well-Being Scale Among Incarcerated Black and WhiteMale Drug Users. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, DOI: 10.1177/0306624X04263450, 48(4), 403-413.

Fisher, J. W. (1998). *Spiritual Health: Its Nature and Place in the School Curriculum.* Ph.D. thesis, University of Melbourne, Melbourne, VIC, Australia.

Fisher, J. W. (2015). From the Beginning to Spiritual Well-Being E. C. Roberts (Dü.) içinde, *Religion And Spirituality, Spirituality Global Practices, Societel Attitudes and Effects on Health.* New York: Nova Publishers.

Fisher, J., ve Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index. *Religions*, 8(179), 1-13.

Fletcher, L. B., Schoendorff, B., ve Hayes: C. (2010). Searching for Mindfulness in the Brain: A Process-Oriented Approach to Examining the Neural Correlates of

Mindfulness. *Mindfulness, (1)1*, 41–63. DOI 10.1007/s12671-010-0006-5 adresinden alındı

Forehand, M. (2011). *Bloom's Taxonomy.* From Emerging Perspectives on Learning, Teaching and Technology. The University of Georgia. https://www.d41.org/cms/lib/il01904672/centricity/domain/422/bloomstaxonomy.pdf

Forsyth, J. (2017). *Psikolojik Din Kuramları*. Kayseri: Kimlik Yayınları.

Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okyanus Yayınları.

Freud, A. (2011). *Ben ve Savunma Mekanizmaları*. İstanbul: Metis Yayınlar.

Fromm, E. (1994). *Erdem ve Mutluluk.* B.Y.: Türkiye İş Bankası Kültür ve Yayınları.

Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak.* İstanbul: Arıtan Yayınevi.

Gable: L., ve Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.

Gazali, İ. (2021). *Kimya-yı Saadet (Mutluluk ve Saadet Hazinesi).* İtisam Yayınları.

Gazâli, İ. (t.y.). *Kimyâ-yı Saadet*. y.y.: Merve Basım Yayın.

Gazali. (1984). *El Munkızu min'ed-Delal*. İstanbul: Cağaloğlu Yayınevi.

Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.

George, L. K., Larson, D. B., Koenıg, H. G., ve Mccullough, M. E. (2000). Spırıtualıty And Health: What We Know What We Need To Know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 102-116.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* New York: The Guilford Press.

Germer, C. K., ve Neff, K. (2019). *Öz Şefkatli Farkındalık*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Gencer N.; Tekgöz Obuz A.; Babahanoğlu R.. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Spiritüel İyi Oluş ve Toplumsal Cinsiyet Algısı. Hitit İlahiyat Dergisi 20(2), 717-750.

Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası - Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitapevi.

Grof: (2014). *Geleceğin Psikolojisi*. İstanbul: Ray Yayıncılık.

Gültekin, A., Kavak, F., ve Ozdemir, A. (2019). The Correlation between Spiritual Well-Being and Psychological Resilience in Patients with Liver Transplant. *Medicine Science International Medical Journal*, 8(3), 531_536.

Guttmann, D. (2008). *Finding Meaning in Life, at Midlife and Beyond Wisdom and Spirit From Logotherapy*. United States of America: Greenwood.

Güler, Ö. (2007). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Güler, A., Halıcıoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2015). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma. Ankara: Seçkin Yayınları.

Güngör, E. (2000). *Değerler Psikolojisi Üzerinde Araştırmalar Ahlâk Psikolojisi, Ahlâkî Değerler ve Ahlâkî Gelişme* (Profesörlük Tezi). İstanbul: Ötüken Yayınları.

Gürsu, O., ve Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,* (*11) 61*, 1176-1190.

Hawks: R., Hull, M. L., Thalman, R. L., ve Richins, P. M. (1995). Review of Spiritual Health: Definition, Role, and Intervention Strategies in Health Promotion. *American Journaol of Health Promotion*, 9(5), 371-378.

Hay, L. (2015). *Düşünce Gücüyle Tedavi*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the Science of Subjective Well-Being. M. Eid, ve R. J. Larsen (Dü) içinde, *The Science of Subjective Well-Being* (s. 24). New York; London: Guilford Press.

Hazm, İ. (2011). *Güvercin Gerdanlığı*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Hoshi, M. (2008). *Self-Transcendence, Vulnerability and Well-Being in Hospitalized Japanese Elders.* Arizona: The University of Arizona.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., ve Worth, P. (2020). *İkinci Dalga Pozitif Psikoloji, Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

İbiş, F. (2012). Kur'an Bağlamında Nefs Olgusu ve İnsanın Teo-Ontolojik Yapısı Üzerine Bir Deneme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (12).

Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., ve Hoseinifar, J. (2010). Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481.

Jahandideh:, Zare, A., Kendall, E., ve Jahandideh, M. (2018). Nurses' Spiritual Well-Being and Patients' Spiritual Care in Iran. *COJ Nurse Healthcare*, 1-5.

James, W. (1980). *The Principles of Psychology.* New York : Holt.

James, W. (2009, 13 04). *The Varieties of Religious Experience : a Study in Human Nature.* (eBooks@Adelaide, Derleyici) South Australia: The University of

AdelaideLibrary.http://ebooks.adelaide.edu.au/j/james/william/varieties/complete.html adresinden alındı

Jung, C. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik* . İstanbul: İlhan Yayınevi.

Jung, C. G. (2006). *Analitik Psikoloji*. İstanbul: Payel Yayınları.

K. W. ve 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.

Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2017). Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology: *Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn. (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta

Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve Davranışları*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kamya, H. A. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being among Social WorkmStudents: Implications for Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.

Kanadlı, S. (2021). *Sosyal Bilimlerde Araştırmadan Uygulamaya Araştırma Sentezi Nicel, Nitel ve karma Yöntemler*. Ankara: Pegem Akademi.

Karababa, A. (2019). Kuramsal Temelde Değer. B. Dilmaç, ve H. H. Bircan (Dü) içinde, *Değerler ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.

Karacoşkun, M. D. (2007). İbnü'l-Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri. *Dinbilimleri Akademik Arastırma Dergisi,* VII(3), 71-108.

Karakaş, A. C. (2017). Manevi Zekanın İç Yönelimli Dindarlık, Affetme Esnekliği ve Öznel İyi Oluşla İlişkisi. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi,* I (1), 53-63

Karaman, H., Çağırıcı, M., Dönmez, İ. K., ve Gümüş: (2020). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Kardaş: (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı*. İstanbul: (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kasapoğlu, F. (2015). Manevi Yönelim Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*(3), 51-68. doi:10.17679/iuefd.16360640

Kemikli, B. (2015). Mesnevi ve Türk İrfanı. B. A. Editör içinde, *Doğu'dan Batı'ya Düşüncenin Serüveni.* İstanbul: İnsan Yayınları.

Keyinci, C. (2017). Aritoteles'in Solonu'u: Mutluluk ve Akibeti. *DTCF Dergisi,* 57(2), 1463-1473.

Kindî. (2022). *Üzüntüden Kurtulma Yolları.* Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları.

Kirkpatrick, L. A., ve Shaver, P. R. (1992). An Attachment-Theoretical Approach to Romantic Love and Religious Belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 266-275.

Koenig, H. G. (2008). Concerns about Measuring ‘‘Spirituality’’ in Research. *Journal of Nervous and Mental Disease,* 196(5), 349–355. doi:10.1097/NMD.0b013e31816ff796.

Korkmaz, S. (2014). Din Psikolojisinde Değerler ve Erol Güngör'ün Değerler Hakkındaki Görüşleri. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 177-199.

Kurt, A. (2019). *Palyatif Bakım Hastalarının Yakınlarına Uygulanan Hemşirelik Bakımının Spiritüel İyilik Hali ve Umut Üzerine Etkisi.* Samsun: (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüs.

Külçe: N. (2018). İbn Sînâ'nın Nefs Kavramı ve Modern Psikolojideki Ego Kavramının Benlik Olgusu Bağlamında Karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi,* 1(1), 54-78.

Larsen, R. J., ve Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. R. J. Larsen, ve M. Eid (Dü). İçinde, *The Science of Subjective Well-Being*, New York; London: The Guilford Press.

Lyubomirsky: (2019). *Nasıl Mutlu Olunur? Bilimsel Datalarla Kanıtlanan 12 Mutluluk Reçetesi.* İstanbul : Ketebe Yayınevi.

Malinakova, K., Kopcakova, J., Kolarcik, P., Geckova, A. M., Solcova, I. P., Husek, V., . . . Tavel, P. (2017). The Spiritual Well-Being Scale: Psychometric Evaluation of the Shortened Version in Czech Adolescents. *J Relig Health*(56), 697–705.

Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Markus, H. R., ve Kitayama: (1911). Culture and the Self." Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.

Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi.* İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York.

May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan*. İstanbul: Kural Dışı.

Mert, A., ve Topal, İ. (2018). Benlik Ayrımlaşmasının Manevi Yönelimine Etkisinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches*, 8(14), 68-91.

Miskeveyh, İ. (2022). *Mutluluk Mertebelerinin Düzenlenmesi ve Bilimlerin Konumları.* İstanbul: Klasik Yayınları.

Moberg, D. (2001). *Expanding Horizons for Spirituality Research.* Available online: http://hirr.hartsem.edu/sociology/spirituality-research.html (accessed on 22 June 2022)., 1-58.

Moberg, D. O. (1981). Subjective Measures of Spiritual Well-Being. *Review of Religious Research*, 25(4), 351-364.

Muhasibi, H. E. (2020). *Er Riaye - Başkalarını Eğitirken Kendilerini Unutanlar.* Debir Yayınları.

Murphy, J. (2009). *Bilinçaltının gücü*. İstanbul: Koridor Yayıncılık.

Musa, A. S. (2015). Psychometric Evaluation of an Arabic Version of the Spiritual Involvement and Beliefs Scale in Jordanian Muslim College Nursing Students. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 64-74.

Mutçalı: (1995). *Arapça-Türkçe Sözlük*. Dağarcık Yayınevi.

National Interfaith Coalition on Aging (NICA). (1975). National Interfaith Coalition on Aging (NICA). Washington, D.C.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., ve Rude: S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 139-154.

Novus, L. (2015). C.G. *Jung Kırmızı Kitap*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Nurmi, K. T.-K. (2012). Gelişimle İlgili Teoriler ve Dinî Tecrübe-I. *Eruifd*(14), 63-87.

Ocak, M. A. (2015). Öğretim Tasarımı Modelleri. M. A. Ocak (Dü.) içinde, *Öğretim Tasarımı, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulamalar.* Ankara : Anı Yayıncılık.

Okan, N., ve Ekşi, H. (2017). Logoterapi ve Maneviyat İlişkisi. H. Ekşi (Dü.) içinde, *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat Kuramlar ve Uygulamalar* (s. 163-188). İstanbul: Kaknüs.

Okan, N., ve Ekşi, H. (2017). Spirituality in Logotherapy. *Spırıtual Psychology and Counselıng*, 143-164.

Ören, K., ve Yüksel, H. (2012). Geçmişten Günümüze İnsan Hayatı. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 1*(1), 35-59.

Özdemir, Y., ve Koruklu, N. (2011, Aralık). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi,* VIII(I), 190-210.

Özdoğan, Ö. (2005). Din Psikolojisi ve Manevi Değerler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*(15), 159-180.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *AÜİFD,* 127-141.

Özdoğan, Ö. (2006). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Lotus Yayınevi.

Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın Yanımız Maneviyatımız*. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2010). *İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş*. Ankara: Özdenöze.

Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve Benötesi Yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergi*si, 2(52), 5-19.

Özdoğan, Ö. (2019). Değer Odaklı Manevî Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması [içinde]. *5 Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Özet Bildiri Kitabı.*

Özdoğan, Ö. (2020). Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım. Türkiye Klinikleri, Onkolojide Palyatif Bakım Dergisi, 52-58.

Özer, M., ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam. Geriatri,Turkish *Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

Özgen, G., ve Eminoğlu, Z. (2020). Dini Gelenekler, İnançlar ve Manevi Yönelimli Danışmanlık. H. Ekşi (Dü.) içinde, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışmanlık* (s. 91-115). Ankara: Nobel Yayınları.

Özgenel, M., ve Yılmaz, Ö. (2020). The Relationship between Spiritual Well-Being and Happiness: An Investigation on Teachers. *Sipiritual Psychology and Counseling*, (5)3, 287-300.

Özkara, B. Y., ve Özmen, M. (2016). Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11(3), 71-100.

Özmantar, Z. K. (2020). Eğitim Çalışmalarında Sık Kullanılan Araştırma Türleri. S. Turan (Dü.) içinde, Eğitimde Araştırma Yöntemleri . Ankara: Nobel Yayınları.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Paloutzian, R. F., ve Ellison, C. W. (1982). Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. I. L. Peplau, ve D. P. (Eds.) (Dü) içinde, *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (s. 224_236). New York: John Wiley ve Sons.

Paloutzian, R. F., Bufford, R. K., ve Wildman, A. J. (2012). *Spiritual Well-Being Scale: mental and physical health relationships (Chapter 48 of Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare).* George: Faculty Publications - Grad School of Clinical Psychology.

Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred.* New York: Guilford Press.

Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Ç. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 279-313.

Pargament, K. I., & Park, C. L. (1997). In Times of Stress: The Religion - Coping Connection. Ed. B. Spilka ve D. McIntosh, Theoretical Advances in The Psychology of Religion Boulder (s. 43-53). CO: Westview Press. doi:https://doi.org/10.4324/9780

Pehlivan, A. (2018). *Manevi Bakım Ve Danışmanlığın İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ruh Sağlığı ve Manevi İyi Oluşlarına Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Peker, H. (2015). *Kuran-ı Kerim Türkçe Meali*. Ankara: Yason Yayınları.

Peterson, C., ve Park, N. (2014). Meaning and Positive Psychology. *International Journal of Existential Psychology ve Psychotherapy*, 5(1).

Pomerleau, W. P. (2021, 01 25). William James (1842-1910). Internet Encyclopedia of philosophy / A Peer-Reviewed Academic Resource: https://iep.utm.edu/james-o/ adresinden alındı

Râzî, E. B. (2021). *Ruh Sağlığı (et-Tıbbu'r-rûhânî*). İz Yayıncılık.

Rûmi, M. C. (2015). *Mesnevi-i Manevi.* (P. D. Örs, ve P. D. Kırlangıç, Çev.). İstanbul: T.C. Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları

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.

Sarıçam, H. (2014). Düşünsel (Manevi) İyi Olma Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences (YICER).* doi:10.1370/afm.89

Sayar, K. (2016). *Kendine İyi Bak*. İstanbul: Kapı Yayınları.

Schopenhauer, A. (2010). *Hayatın Anlamı*. İstanbul: Say Yayınları.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press .

Seligman, M. E. (2018). Positive Psychology: A Personal. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1-23.

Seligman, M. E., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Shafranske, E. P., ve Gorsuch, R. L. (1984). Factors Associated with The Perception of Spirituality in Psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16(2), 231–241.

Sina, İ. (2011). *Mutluluk ve İnsan Nefsinin Cevher Olduğuna İlişkin On Delil.* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Singh, A. K., ve Makar: (2005). *Measurement of Spırıtuality: Development and Validation of a Questıonaire.* XVI Annual Conference Proceedings, 806-847.

http://www.internationalconference.in/XVI_AIC/INDEX.HTM

Sonnentag: (2015). Dynamics of Well-Being. *Review in Advance* 2, 17-33.

Spinoza, B. D. (1954). *Ethics Preceded by On the Improvement of the Understanding.* New York: Hafner Publishing Company.

Stanard, R. P., Sandhu, D. S., ve Painter, L. C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling ve Development, 78*(2), 204–210. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02579.x adresinden alındı

Stanfill, B. (2017). The Spiritual Well-Being Scale: Addressing the Saintly Ceiling Journal of Collaborative Leadership. *Journal of Collaborative Leadership*, 1, 73-107.

Şahin, N. H., ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(70), 48-64.

Şimşek, A. (2018). Evren ve Örneklem. A. Şimşek (Dü.) içinde, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri.* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Şimşek, T. (2019). *Örgüt Kültürü, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Ruhsal İyi Oluş İlişkisi: Mobilya Sektöründe Bir Araştırma*. Ankara: (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şirin, T. (2019). Evli Çiftlerin Spiritüel İyi Oluşları İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi*, 23 (77), 389-410.

Tan, H. N., Yıldız, M. (2022). Manevi İyi Oluş Kavramının Ortaya Çıkışı ve Tanımlanması. *Dini Araştırmalar Dergisi,* 25 (63), 447-476. https://doi.org/10.15745/da.1175149

Tarhan, N. (2017). *İnanç Psikolojisi ve Bilim*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Taşdelen, V. (2013). Mevlana ve Kierkegaard'da Birey ve Tanrı İlişkisi. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(6), 717-728.

Tekke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi* - ENAD, 7(4), 1704-1712.

Tole, E. (2019). *Var Olmanın Gücü*. istanbul: Diyojen Yayıncılık.

Tolle, E. (2020). *Şimdinin Gücü*. İstanbul: Akaşa Yayınları.

Topaloğlu, F. (2012). Dinî Tecrübeyi 'Yaşamayan Bilmez' mi? (Wayne Proudfoot'un Dinî Tecrübenin İncelenmesini Süjeye İndirgeyen Metodu Üzerine Eleştirel Bir Yaklaşım). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 16(2), 69-76.

Topaloğlu, F. (2014). John Hick'in Dinî Tecrübe Anlayışı. *KTÜİFD*, 1(1), 159-171.

Türer, C. (2015). Modernliğin Ahlak Bunalımı. B. A. Çetinkaya (Dü.) içinde, *Doğudan Batıya Düşüncenin Serüveni*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Türk Dil Kurumu . (2020, 11. 11). Türk Dil Kurumu : http://www.tdk.gov.tr/ adresinden alındı

Türk, F., ve Demir, R. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Humanistic Perspective Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.

Unterrainer, H. F., Ladenhauf, K. H., Moazedi, M., Holasek:, ve Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and Their Relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 49 (3), 192–197. doi:10.1016/j.paid.2010.03.032

Utsey: O., Lee, A., Bolden, M. A., ve Lanier, Y. (2005). A confirmatory Test of the Factor Validity of Scores on the Spiritual Well-Being Scale in a Community Sample of African Americans. *Journal of Psychology and Theology*, 33(4), 251–257.

Ünal, M. S. (2008). Peter L. Berger'e Göre Dinî Tecrübenin Günümüz Dindarı İçin Anlamı: Sosyolojik Bir Bakış Açısı. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi,* 7(3), 145-157.

Ünlü, O. (2011). "Hoşça Bak Zâtına Kim / Âlem-İ Kübrâsın Sen" Nazire Geleneği İçinde Şeyh Gâlib'in Meşhur Şiiri. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2).

Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Waaijman, K. (2007). Spırıtualıty – A Multıfaceted Phenomenon Interdisciplinary Explorations. *Studies in Spirituality*, 17, 1-113. doi: 10.2143/SIS.17.0.2024643oi

Walsh, F. (2009). *Spiritual Resources in Family Therapy* (Second Edition b.). New York: Guilford Publications.

Watson, F. G. (2007). *The Development of A Spiritual Wellness Framework for the Work Context.* Mini-dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree Magister Artium in Industrial Psychology at the North-West University, Potchefstroom Campus, 1-140.

Watts, A. (2019). *Mutluluğun Anlamı*. İstanbul: Butik Yayıncılık.

Yakar, A. (2014). *Pedegojik Değerler.* Ankara: Vize Yayıncılık.

Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. (2018). Religious Referent Transmission in The Process of Conscience Development: A Qualitative Study. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* 17(33), 237-258.

Yıldız, M., ve Ünal, V. (2017). Tanrı Tasavvuru ile Engelliliğe Yönelik Tutumlar Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 8-21.

Yılmaz, A. E. (2015). Endişe ve Ruminasyonun Kaygı ve Depresyon Belirtileri Üzerindeki Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 26(2), 107-115.

Yörükân, A. (1994). Önsöz. E. Fromm içinde, *Erdem ve Mutluluk*. b.y.: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Yurdakul, B. (2008, Aralık). Yapılandırmacı Öğrenme Yaklaşımının Sosyal-Bilişsel Bağlamda Bilgiyi oluşturmaya Katkısı. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(20), 39-67.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., J. L. (1997). Religion and Spirituality: *Journal for the Scientific Study of Religion Unfuzzying the Fuzzy*, 36(4), 549-564.

EKLER

EK-1. Manevi İyi Oluş Uygulamasının Planı

1. OTURUM	
KALPLERİMİZİ AÇABİLMEMİZ İÇİN ÖNCE GÖZLERİMİZİ AÇMAMIZ GEREKİR. **GERMER**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Bilgece Farkındalık Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Bilgece Farkındalık Çalışmaları ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**Bilişsel Alan Kazanımları:** • Manevi iyi oluş ve bilgece farkındalık oluşumunu kavrar. **Duyuşsal Alan Kazanımları** • Farkındalıkla şekillendirilmiş manevi iyi oluş halinin, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri üzerindeki olumlu etkilerini hissedebilir.

	• Manevi güven ve huzur alanını Tanrıya, kendisine ve evrene karşı hissettiği aşkın bir farkındalık gücü ile kurabilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Bilgece farkındalığın içeriği ve bilimsel temelleri **2.** Manevi iyi oluş ve bilgece farkındalık arasındaki ilişki **3.** Bilgece farkındalığın boyutları **4.** Yaşam Doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri ile bilgece farkındalığın arasındaki ilişki **5.** "Bugün bir hediyedir." kısa video etkinliği **6.** "Yol" videosu etkinliği **7.** "Aynadaki sözler köşesi" etkinliği.
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Gevşeme, nefes ve konsantrasyon uygulamaları **5.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **6.** Farkındalık teknikleri
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** "Bugün bir hediyedir." Kısa Video Etkinliği **2.** "Yol" Videosu Etkinliği **3.** "Aynadaki Sözler Köşesi" Etkinliği.

Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Film Önerisi:** "Şimdi ya da Asla", (The Bucket List), (2007) • **Kitap Önerisi:** "Şimdi'nin Gücü" Tolle, E. (2020).
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.

2. OTURUM	
GÖREVİN SEVGİYİ ARAMAK DEĞİL, SEVGİYE KARŞI İÇİNDE İNŞA ETTİĞİN ENGELLERİ ARAMAK VE BULMAKTIR. **RUMİ**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Öz Şefkat ve Sevgi Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci

Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Öz Şefkat ve Sevgi Çalışmaları ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Öz şefkat ve sevgi yönelimlerini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları** • Manevi iyi oluş ile öz şefkat ve sevgi yönelimleri arasındaki ilişkiyi anlamlı ve değerli bulabilir. • Öz şefkat ve sevgi yönelimleri ile şekillendirilmiş manevi iyi oluş halinin; yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri üzerindeki olumlu etkilerini hissedebilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Öz şefkat ve sevgi yönelimlerinin mahiyeti ve bilimsel temelleri **2.** Manevi iyi oluş ile öz şefkat ve sevgi yönelimleri arasındaki ilişki **3.** Manevi iyi oluşu sağlayıcı öz şefkat ve sevgi yönelimlerinin faydaları, kazandırdığı bakış açıları ve düşünce yöntemleri **4.** "Şefkatli Sesi Bulma" Farkındalık Etkinliği **5.** "En Acımasız Ses!" Videosu Etkinliği **6.** "Öz Şefkat Günlüğü" oluşturma **7.** "Ney'in Sesi" Etkinliği **8.** "Aynadaki Sözler Köşesi" Etkinliği **9.** "Sevgiye İnan" Video Etkinliği
	1. İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu

Yöntem ve Teknikler:	**2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Gevşeme, nefes ve konsantrasyon uygulamaları **5.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli motivasyon etkinlikleri **6.** Model gösterme tekniği
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve küçük bir not defteri
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Şefkatli Sesi Bulma Etkinliğinin Uygulaması **2.** "En Acımasız Ses!" Videosu Etkinliği **3.** Öz Şefkat Günlüğü oluşturma **4.** "Ney'in Sesi" Etkinliği **5.** "Aynadaki Sözler Köşesi" Etkinliği **6.** "Sevgiye İnan" Video Etkinliği
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "Öz Şefkatli Farkındalık", Germer, D. C., ve Neff, D. K. (2019) İstanbul: Diyojen Yayıncılık. - "Fark et, Düşün, Hisset Yaşa", Prof. Dr. Hakan Türkçapar (2020). • **Film Önerisi:** - "Won't You Be My Neighbor"
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.

Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.

3.OTURUM	
"BİR BEN VARDIR BENDE BENDEN İÇERİ." **YUNUS EMRE**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Kendi Benliğimizi Tanıma ve Olumlu Benlik Algısı Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Kendi Benliğimizi Tanıma ve Olumlu Benlik Algısı Çalışmaları ile Yaşam Doyumu, Manevi Yönelim ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
	1. Bilişsel Alan Kazanımları:

Kazanımlar	• Kendi benliğimizi tanıma ve olumlu benlik algısı ifadelerinin ne anlama geldiğini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Olumlu benlik algısı oluşturarak ve kendi benliğini tanıyarak; Tanrı'ya, kendisine ve evrene karşı hissettiği manevi güven ve huzur alanını inşa edebilir. • Hayatın değişik alanlarında olumlu benlik algısı oluşturarak ve kendi benliğini tanıyarak oluşturduğu manevi motivasyonundan güç alabilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Kendi benliğimizi tanıma ve olumlu benlik algısı ifadelerinin mahiyeti ve bilimsel temelleri (Benlik Kuramları) **2.** Manevi iyi oluş, kendi benliğimizi tanıma ve olumlu benlik algısı arasındaki ilişki **3.** Olumlu benlik algısı oluşturma ve kendi benliğini tanıma yöntemleri **4.** Yaşam doyumu, öznel ve manevi iyi oluş ile kendi benliğimizi tanıma ve olumlu benlik algısı arasındaki ilişki **5.** "Soul" Video etkinliği **6.** "Ben Kimim?" Etkinliği **7.** "Aynadaki Sözler Köşesi" Etkinliği
	1. İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları

Yöntem ve Teknikler:	**4.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **5.** Model gösterme tekniği **6.** Öyküleme
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya **3.** Katılımcılara ait çocukluk dönemlerine ait fotoğraf ya da bir resim
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** "Soul" Video etkinliği **2.** "Ben Kimim?" Etkinliği **3.** "Aynadaki Sözler Köşesi" Etkinliği

Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Film Önerisi:** - **"Soul" (2020),** (Seni SEN yapan şey nedir?) - **"Balinanın Sırtında",** "Whale Rider" (2002) • **Kitap Önerisi:** - Jung, C. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik* . İstanbul: İlhan Yayınevi.
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.

Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
4.OTURUM	
İNSANIN "VİCDANIMA GÖRE HAREKET EDECEĞİM" DEMESİNDEN DAHA BÜYÜK BİR GURURLA SÖYLEYEBİLECEĞİ BAŞKA BİR SÖZÜ YOKTUR. **E. FROMM**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Doğru Değer Algıları Oluşturabilme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Doğru Değer Algıları Oluşturabilme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Vicdan ifadelerinin ne demek olduğunu kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Zorlu durumlarda, olumlu dini baş etme stratejilerini kullanarak çözüm yollarını bulabilir**.**
	1. "Doğru değer algıları oluşturma" ile ilgili video etkinliği **2.** Değerler ile ilgili algıların mahiyeti ve temelleri

Oturumun İçeriği:	**3.** Doğru değer algıları oluşturma süreci ve vicdan **4.** Doğru değer algıları ve değer algılarındaki yanılsamalar **5.** Manevi iyi oluş ve doğru değer algıları arasındaki ilişki **6.** Yaşam doyumu, manevi yönelimin ve mutluluk yönelimleri ile doğru değer algıları arasındaki ilişki **7.** Doğru değer algısı oluşturma etkinliği **8.** Bir prososyal davranış örneği video etkinliği **9.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği **10.** Doğru değer algıları geliştirme" çalışmaları ödevi
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **5.** Model Gösterme tekniği
Materyal- Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Doğru değer algısı oluşturma etkinliği **2.** Bir prososyal davranış örneği video etkinliği **3.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği **4.** Doğru değer algıları geliştirme" çalışmaları ödevi
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "Erdem ve Mutluluk" Fromm, E., (Türkiye İş Bankası Kültür ve Yayınları, / b.y. 1994)

	• **Film Önerisi:** - "The Pursuit of Happyness" Umudunu Kaybetme (2007)
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
5.OTURUM	
BİR ACI, ANLAM BULDUKTAN SONRA ACI OLMAKTAN ÇIKAR. **VİKTOR E. FRANKL**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Anlam Verme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Anlam Verme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme

Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Anlam verme çalışmaları ile anlama dayalı manevi iyi oluş yönelimi kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Hayatın değişik alanlarında anlam verme çalışmaları ile oluşturduğu manevi motivasyonundan güç alabilir. • Zorluk anlarında, çözüm yollarını anlam verme çalışmaları ile oluşturduğu yöntemler sayesinde bulabilir**.**
Oturumun İçeriği:	**1.** Anlam verme çalışmalarının mahiyeti ve bilimsel temelleri **2.** "Düşünce deneyi" etkinliği **3.** "Anlam verme çalışmaları" ile ilgili video etkinliği **4.** Manevi iyi oluş ve anlam arayışı arasındaki ilişki **5.** Yaşam doyumu, öznel ve manevi iyi oluş ile anlam arayışı arasındaki ilişki **6.** "Modern İnsanın Anlam Arayışı" Video etkinliği **7.** "Özümüze Dokunan Hikayeler" etkinliği **8.** "Geçiş" Konsantrasyon etkinliği **9.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Anlam atfetme tekniği **5.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **6.** Model Gösterme tekniği

Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Anlam arayışı konusu ile ilgili etkinliğin uygulaması **2.** Aynadaki sözler köşesi etkinliğinin uygulanması
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Film Önerisi:** "Hayat Güzeldir", (Life is Beautiful), (1997) • **Kitap Önerisi:** "İnsanın Anlam Arayışı",Viktor E. Frankl
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
6.OTURUM	
HAYAT GÖRMEK İSTEDİĞİN GİBİDİR.	

Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Pozitif Düşünme Yöntemleri ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Pozitif Düşünme Yöntemleri ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Pozitif psikoloji ile ne ifade edilmek istendiğini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Yaşam doyumunu, manevi yönelimini, mutluluk yönelimlerini ve manevi iyi oluş hallerini pozitif düşünme ile şekillendirebilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** "Mutluluk" isimli video etkinliği **2.** Pozitif düşünme yöntemlerinin mahiyeti ve bilimsel temelleri **3.** Manevi iyi oluş ve pozitif düşünme arasındaki ilişki **4.** Yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelim ile pozitif psikoloji arasındaki ilişki **5.** Pozitif psikoloji konusu ile ilgili etkinlik ("Fark Et ve Seç" etkinliği) **6.** "Pozitif Yaşamaya Dair Muhteşem Bir Hikâye" isimli video etkinliği **7.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği

Yöntem ve Teknikler:	1. İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu 2. Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği 3. Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları 4. Anlam atfetme tekniği 5. Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri 6. Model gösterme tekniği 7. Pozitif düşünme yöntemleri
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "İkinci Dalga Pozitif Psikoloji, Yaşamın Karanlık Yanını Kucaklamak" Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., ve Worth, P. (2020). (İstanbul: Kaknüs Yayınları) - "Mutluluğu Şeçiyorum" Öznur Özdoğan, Ö. (2006). (Ankara: Lotus Yayınevi) • **Film Önerisi:** - «Bugün Aslında Dündü», Groundhog Day 1993
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Pozitif psikoloji konusu ile ilgili etkinliğin uygulaması **2.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel

Aynadaki Sözler Köşesi	araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
7.OTURUM	
ELİNDEN GELENİ YAP **VE NE YAPARSAN YAP COŞKUYLA YAP** **DOĞAN CÜCELOĞLU**	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Akış Deneyim Örnekleri ve Öğrenme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk.: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Akış Deneyim Örnekleri ve Öğrenme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Akış deneyimi ve Öğrenme ifadelerini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:**

	• Manevi iyi oluşu sağlayıcı akış deneyim örneklerinin ve öğrenme çalışmalarının, yaşam doyumu, mutluluk ve manevi yönelim üzerindeki olumlu etkilerini hissedebilir. • Hayatın değişik alanlarında ve özellikle üretkenliğe karşı durgunluk çatışmalarında, akış deneyim örnekleri ve öğrenme çalışmaları ile oluşturduğu manevi motivasyonundan güç alabilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Akış deneyiminin mahiyeti ve bilimsel temelleri **2.** Akış deneyim örnekleri ve öğrenme çalışmaları ile manevi iyi oluş arasındaki ilişki **3.** Akış deneyim örnekleri **4.** Yaşam doyumu, mutluluk ve manevi iyi oluş ile meşguliyete dayalı iyi oluş halinin (Akış teorisinin) arasındaki ilişki **5.** "Bir niyet ile yaşamak" Konsantrasyon etkinliği **6.** Meşguliyete dayalı iyi oluş yönelimi konusu ile ilgili "Resim Sergisi" etkinliği **7.** "Akışa Geç" video etkinliği **8.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Canlandırma tekniği **5.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri

	6. Model Gösterme tekniği
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Meşguliyete dayalı iyi oluş yönelimi konusu ile ilgili "Resim Sergisi" etkinliği **2.** "Akışa Geç" video etkinliği **3.** "Bir niyet ile yaşamak" konsantrasyon etkinliği **4.** "Aynadaki sözler köşesi" etkinliği
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "Akış: Mutluluk bilimi" , Mihaly Csikszentmihalyi. (2020). (Ankara: Buzdağı Yayıncılık) • **Film Önerisi:** - Özgürlük Yazarları (Freedom Writers), 2007
Uygulama	Oturum içerikleri; hazırlanan plan,yöntem ve teknikler çerçevesinde gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
8.OTURUM	

Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Kendini Gerçekleştirme ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40+40: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Kendini Gerçekleştirme ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Kendini gerçekleştirme ifadesinin ne anlama geldiğini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Hayatın değişik alanlarında kendini gerçekleştirme çalışmaları ve deneyimleri ile oluşturduğu manevi motivasyonundan güç alabilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Video Etkinliği **2.** « Biliş Düzeyleri» Etkinliği **3.** Kendini gerçekleştirme ile ilgili Animasyon etkinliği (Alike) **4.** Konunun bilimsel temelleri **5.** Kendini gerçekleştirme çalışmaları ve aşkın deneyimleri ile manevi iyi oluş arasındaki ilişki **6.** Biliş Düzeyleri **7.** Yaşam doyumu, mutluluk ve manevi iyi oluş ile kendini gerçekleştirme çalışmaları ve deneyimleri arasındaki ilişki

	8. Konsantrasyon etkinliği **9.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **5.** Model Gösterme tekniği
Materyal- Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Video etkinliği (Matrix) **2.** « Biliş Düzeyleri» Etkinliği **3.** Animasyon etkinliği (Alike) **4.** Konsantrasyon Etkinliği **5.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "İnsan Olmanın Psikolojisi" Abraham Maslow. (2021). (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık)
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.

Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
9.OTURUM	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Güvenli İlişkiler Kurabilme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 dk. + 40 dk. =80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci
Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Güvenli İlişkiler Kurabilme Çalışmaları ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Güvenli ilişkiler kurabilme ile Tanrı algısı ifadelerinin ne anlama geldiğini kavrar. **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Güvenli ilişkiler kurabilmenin, yaşam doyumu, mutluluk ve manevi iyi oluş hali üzerindeki olumlu etkilerini hissedebilir. • Tanrı'ya, kendisine ve evrene karşı hissettiği manevi güven ve huzur alanını güvenli ilişkiler kurabilme yönelimini geliştirir.
	1. Güvenli ilişkiler kurabilme ve bağlanma kuramının mahiyeti ve bilimsel temelleri

Oturumun İçeriği:	**2.** "Sevgi iyileştirici ve bulaşıcıdır" animasyon etkinliği **3.** Bağlanma Stilleri ve Tanrı Algısı Farkındalık Etkinliği **4.** Bağlanma modelleri ve Tanrı algısı **5.** Güvenli ilişkiler kurabilme ile Tanrı algısı arasındaki ilişki **6.** Güvenli ilişkiler kurabilme ile manevi iyi oluş arasındaki ilişki **7.** Yaşam doyumu, mutluluk ve manevi iyi oluş ile güvenli ilişkiler kurabilme yönelimi arasındaki ilişki **8.** "Dua Örnekleri" Ödevi **9.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Yöntem ve Teknikler:	**1.** İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları **4.** Canlandırma tekniği **5.** Problem çözme tekniği **6.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **7.** Model Gösterme tekniği
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** "Sevgi iyileştirici ve bulaşıcıdır" animasyon etkinliği

	2. Bağlanma Stilleri ve Tanrı Algısı Farkındalık Etkinliği **3.** «Dua Örnekleri» Ödevi **4.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Kitap Önerisi:** - "Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması", John Bowlby, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları (2012).
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.
10. OTURUM	
Oturumun Teması:	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Aşkın Deneyim Örnekleri ile Yaşam Doyumunun, Manevi Yönelimin ve Mutluluk Yönelimlerinin Desteklenmesi
Süre:	40 +40: 80 dk.
Katılımcıların Özellikleri:	M.E.B. bünyesinde çalışan 40 eğitimci

Amaç (Hedef):	Manevi İyi Oluşu Sağlayıcı Aşkın Deneyim Örnekleri ile Yaşam Doyumunu, Manevi Yönelimi ve Mutluluk Yönelimlerini Destekleme
Kazanımlar	**1. Bilişsel Alan Kazanımları:** • Manevi iyi oluş ve aşkın deneyim ifadelerinin ne anlama geldiğini kavrar **2. Duyuşsal Alan Kazanımları:** • Manevi güven ve huzur alanını aşkın deneyim örneklerinin olumlu etkileriyle inşa edebilir.
Oturumun İçeriği:	**1.** Video etkinliği **2.** Konunun bilimsel temelleri (Ben Ötesi Psikoloji ve Dini Tecrübe) **3.** Aşkın deneyim örnekleri ile yaşam doyumu, mutluluk yönelimleri ve manevi iyi oluş arasındaki ilişki **4.** Aşkın deneyim örneklerinin yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri üzerindeki olumlu etkileri **5.** Video Etkinliği **6.** Konsantrasyon Etkinliği **7.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
	1. İçerikte yer alan konular için bilgilendirmeye yönelik anlatım metodu **2.** Katılım sağlamaya yönelik soru- cevap tekniği **3.** Bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları

Yöntem ve Teknikler:	**4.** Etkin katılım ve öğrenmeyi sağlamak için çeşitli drama ve motivasyon etkinlikleri **5.** Model Gösterme tekniği
Materyal-Araç ve Gereçler:	**1.** Uzaktan eğitim dijital ortam sağlayıcı araç ve gereçler **2.** Kalem, kâğıt ve şeffaf dosya
Etkinlik ve Aktiviteler:	**1.** Video etkinliği (Rumi'den) **2.** Konsantrasyon Etkinliği **3.** Aynadaki sözler köşesi etkinliği
Oturumla İlgili Kitap ve Film Önerileri:	• **Film Önerisi:** - "Bab' Aziz" (2005)
Uygulama	Oturum İçerikleri Hazırlanan Plan, Yöntem ve Teknikler Çerçevesinde Gerçekleştirilir.
Aynadaki Sözler Köşesi	Bu etkinlikte, oturumdan sonra katılımcılara yansıyan sözlerin, düşüncelerin ya da bir duyguların paylaşılması sağlanır. Nitel araştırma için gözlemler yapılır. Katılımcıların duygu ve düşünceleri değerlendirilir.
Uygulama Sonrası Değerlendirme	1. Uygulayıcı Kendi Performansını Değerlendirir. 2. Katılımcıların İlgi ve Tutumları Değerlendirilir. 3. Gelecek Oturumlar İçin Öngörüler Oluşturulur.

EK-2. Ankara Üniversitesi Etik Kurul İzni Üst Yazısı

GİZLİ

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : **85434274-050.04.04** 1111552
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

29.06.2021

Sayın Hümeyra Nazlı TAN

İlgi: 16/03/2021 tarihli başvurunuz.

"Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeyini Arttırmadaki Rolü, Yetişkinler Örneği" başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulunun 26/04/2021 tarihli toplantısında alınan 7/136 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Erkan BAYAZIT
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü 06100 - Tandoğan/ANKARA
Telefon : 0 (312) 60 40 / 2101
Faks : 0 (312) 212 60 49

GİZLİ

Ayrıntılı Bilgi İçin

EK-3. Ankara Üniversitesi Etik Kurul İzni

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **26/04/2021**
Toplantı Sayısı : **7**
Karar Sayısı : **130**

136-Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Hümeyra Nazlı Tan**'ın "Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeyini Arttırmadaki Rolü, Yetişkinler Örneği" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Hümeyra Nazlı Tan**'ın "Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeyini Arttırmadaki Rolü, Yetişkinler Örneği" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
26/04/2021

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

EK-4. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne Yazılan İzin Dilekçesi

Ankara Üniversitesi
Etik Kurul Başkanlığı'na
Ankara

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisiyim. Dr. Öğretim Üyesi Mualla Yıldız Danışmanlığında yürütmüş olduğum *"Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeylerini Arttırmadaki Rolü, Yetişkinler Örneği*" konulu tez çalışmamda eğitimci yetişkinler ile uygulamalı bir araştırma yapmayı planlıyorum. Enstitü onaylı tez önerisi dosyası, izinleri alınmış ölçme araçları ile birlikte çalışmalarımda kullanacağım dokümanları başvuruma ekleyerek değerlendirmelerinize sunuyorum.

Hümeyra Nazlı TAN

Ek:

1. Başvuru Formu
2. Doktora Tez Önerisi Dosyası (a: Tez Önerisi, b: Tez Önerisi Onay Tutanağı, c: Uygulama İçeriği ve Planı)
3. Onam (Gönüllü Katılım ve Bilgilendirme) Formu
4. Uygulanacak Ölçekler ve İzinleri
5. Katılımcılara Uygulanacak Görüşme-Mülakat Soruları
6. Katılımcılara Uygulanacak Demografik Bilgi Formları
7. Özgeçmişler (a: Danışmanın Özgeçmişi, b: Doktora Öğrencisinin Özgeçmişi)

EK-5. Katılımcılar İçin Aydınlatılmış Onam Formu

1

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın adı:

Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeylerini Arttırmadaki Rolü, Yetişkinler Örneği

Sayın gönüllü,

Ankara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü'nde, Doç. Dr. Mualla Yıldız danışmanlığında Din Psikolojisi Doktora Tezi kapsamında, Doktora Öğrencisi Hümeyra Nazlı TAN tarafından yürütülmekte olan bir araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorabilir ve açık yanıtlar isteyebilirsiniz.

Bu çalışmanın amacı *Manevi İyi Oluşun, Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeylerini Arttırmadaki Rolünü* incelemektir. Bu bağlamda manevi yönden kendilerini iyi hisseden insanların en önemli kazanımı yaşam doyumu ve öznel iyi oluş halidir. Ve bu kazanımlara sahip olan bireyler, negatif duygulardan uzaklaşarak, pozitif duygularla yaşam kalitelerini her yönden arttırabilirler. Bu kalite, insan ilişkilerine, iş verimine, üretici ve keşfedici insan modeline kadar uzanan ve insanı, ilham alabilen, sezgisel gücü yüksek, manevi ve aşkın olan ile iletişim kurabilen, yaşam doyumuna ulaşabilmiş bir insan modeline kadar yükseltebilir ki insan oğlunun bu dünyada aradığı en önemli ve nihaî gayelerden birisi de bu neticeye ulaşmaktır.

Bu çalışma kapsamında, tezimizde uygulanacak psikoeğitim çalışmalarını yordama maksatlı birkaç ölçek anketi doldurmanız istenecektir. (Bu ölçekler sırasıyla *Manevi yönelim Ölçeği, Mutluluk Yönelimleri Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Düşünsel (Manevi) İyi Olma Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçekleridir.)* Ayrıca bu psikoeğitim süresinde birtakım mülakat ve uygulamalar yapılacaktır. Uygulamalarda ses ya da ekran kaydı alınması mümkündür.

On oturumda tamamlanması düşünülen bu uygulamalara katılmanız sağlanacak ve bu uygulamaların kazanımları doğrultusunda bilgi ve deneyim sağlanmasına yönelik aktiviteler paylaşılacaktır.

Haftada bir oturum olmak üzere düşünülen her bir oturumun süresi yaklaşık 30-45 dk. olarak planlanmaktadır. Araştırmaya 40 + 40 toplam 80 gönüllü katılacaktır. Ancak bu gönüllülerin 40'ı "kontrol grubu" olarak araştırmada yer alacak ve uygulama programına

dahil olmayacaktır. Sadece ölçek anketlerini dolduracaklardır. Uygulama programına dahil olan gönüllü katılımcılar ise hem uygulama programına dahil olacaklar hem de bu ölçek anketlerini, uygulamanın öncesinde ve sonrasında da dolduracaklardır. Lütfen aşağıda hangi grup içerisinde çalışmaya katılmak istediğinizi işaretleyerek beyan ediniz. (Bu uygulama programı covit19 salgını sebebiyle uzaktan görüşme teknikleri kullanılarak gerçekleştirilecektir.)

Bu araştırma, 30-45 yaş evresinde olan eğitimci yetişkin bireyler arasından gönüllü olarak seçilecek bir çalışma grubu ile gerçekleştirilecektir.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizinle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Araştırma uygulamalarının, 2020-2021 eğitim ve öğretim yılının bahar döneminde (Nisan ya da Mayıs aylarında) başlaması ön görülmektedir.

Bu çalışmada katılımcılara herhangi bir ücret ödenmeyecek ve bu konuda bir talepte de bulunulmayacaktır.

Yardımlarınız ve katılımınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

Bu araştırmaya "çalışma grubu" içerisinde katılmayı istiyorum. ( )

Bu araştırmaya "kontrol grubu" içerisinde katılmayı istiyorum. ( )

İmza/Tarih	İmza/Tarih
Katılımcının adı/soyadı	Araştırmacının adı/soyadı
	Hümeyra Nazlı TAN

EK-6. Manevi İyi Oluş Uygulamaları İçin Görüşme Soruları

Değerli Eğitimci Arkadaşların,

Bu araştırmanın genel amacı, Manevi İyi Oluş Uygulamalarının Yaşam Doyumu, Öznel ve Manevi İyi Oluş Düzeylerini Arttırmadaki Rolünü araştırmaktır. Elde edilen veriler doktora tez çalışmasında kullanılacaktır. Mülakat maddelerine verdiğiniz cevaplar yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacak, isim belirtilmeksizin değerlendirilecektir. Lütfen her bir ifade için size en uygun cevapları yazınız.

Katkılarınız için teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

1. Hayatınıza en çok anlam katan şeyler nelerdir?

2. Yaşam enerjinizi nasıl sağlamaya çalışırsınız?

3. Hayatınızda en iyi hissettiğiniz, sizi en çok mutlu eden deneyiminiz nedir?

4. Hayatınızı kısaca nasıl tarif edersiniz?

5. Yaradan'a ilişkin duygularınızı tarif etmeniz istenirse bunu nasıl ifade edersiniz? (Samimi, içten, mesafeli, korku temelli, sevgi temelli vs… gibi kavramlar üzerinden yola çıkarak ifade edebilirsiniz.)

EK-7. Manevi İyi Oluş Uygulamaları İçin Hazırlanan Demografik Bilgi Formu

Adı ve Soyadı: …….....

Tel No: .....

1. Doğum Tarihi / Yaş:

2. Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

3. Medeni Durumunuz:

4. (Evlenmiş ise) Çocuğunuz var mı? Kaç tane?

5. Eğitim Düzeyiniz ve Branşınız:

EK-8. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

1.) Manevi Yönelim Ölçeği

	Manevi Yönelim Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7
2	Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
4	Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
5	Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
8	Dua/meditasyonun dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
10	İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.	1	2	3	4	5	6	7
11	İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
12	Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.	1	2	3	4	5	6	7
13	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
15	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
16	İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7

2.) Mutluluk Yönelimleri Ölçeği

	Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; **(1)Hiç uygun değil (2) Uygun değil (3) Kararsızım (4) Uygun ve (5) Tamamen uygun anlamına** gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Ne yaparsak yapalım hayat çok hızlı geçiyor.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın çok büyük bir amaca hizmet ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Yaşam bize sunduğu hazları ertelemek için çok kısadır.	1	2	3	4	5
4	İster okulda ister oyunda olsun kendimi yaptığım şeye çok kaptırır ve ona odaklanırım.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım işe her zaman odaklanırım.	1	2	3	4	5
6	Dünyayı daha iyi bir yer yapmaktan sorumluyum.	1	2	3	4	5
7	Yaşamak için uzun vadeli bir anlam ve amaca sahibim.	1	2	3	4	5
8	Ne yapacağımı seçerken onun bana haz verip vermeyeceğini her zaman dikkate alırım.	1	2	3	4	5
9	Benim için iyi hayat bana zevk veren hayattır.	1	2	3	4	5

3. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ)		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerinden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti **(X)** ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz. Ölçek üzerine adınızı ve adresinizi yazmayınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim. **Cinsiyet: K ( ) E ( )** **Yaş : ……**						
1.	Hayatımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
2.	Hayat şartlarım mükemmel.	( )	( )	( )	( )	( )
3.	Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.	( )	( )	( )	( )	( )
4.	Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim.	( )	( )	( )	( )	( )
5.	İyi bir hayatım var.	( )	( )	( )	( )	( )
6.	Hayatımda “keşke”lerim çoktur.	( )	( )	( )	( )	( )
7.	Ailemle vakit geçirmeyi severim.	( )	( )	( )	( )	( )
8.	Yeterince arkadaşım var.	( )	( )	( )	( )	( )
9.	İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.	( )	( )	( )	( )	( )
10.	Arkadaşlarım bana iyi davranır.	( )	( )	( )	( )	( )
11.	Arkadaşlarımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
12.	Eğlenceli birisiyim.	( )	( )	( )	( )	( )
13.	Kendimi seviyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14.	İyi bir insanım.	( )	( )	( )	( )	( )
15.	Kendimi başarılı bulurum.	( )	( )	( )	( )	( )
16.	Mahallemden memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
17.	Komşularımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
18.	Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.	( )	( )	( )	( )	( )
19.	İşimden memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
20.	İşe gitmek için sabırsızlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
21.	Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.	( )	( )	( )	( )	( )

ÖZET

Tarih boyunca maneviyatın, insana yaşam sevinci veren bir enerji olarak algılanması, onun aynı zamanda insanoğlunun ulaşabileceği en etkin pozitif biliş düzeyi olarak kabul edilmesine sebep olmuştur. Ancak son zamanlarda insanların bu enerjiden mahrum bir şekilde hayatlarını sürdürdükleri gözlemlenmektedir. Çünkü maneviyatın çok boyutlu yönü ve özellikle sezgisel değerlendirmeyi gerektiren içsel derinlik boyutu, modern çağın hızlı, yoğun ve sanal niteliği karşısında gelişme fırsatı bulamamaktadır.

Hızlı, yoğun ve sanal ortamlar modern çağın karakteristik bir özelliği olsa da bu çağda yaşamak zorunda olan insanların da içlerinde bulunan bu enerjiyi keşfedebileceklerini görmeleri, buna inanmaları ve hatta bu tecrübeyi yaşayabilmeleri gerekmektedir. Çünkü tüm zamanlardan daha çok modern zamanda yaşayan insanların manevi iyi oluşun olumlu etkisine ihtiyacı vardır. Bu araştırma ile modern insanının ihtiyaç duyduğu manevi iyi oluş hali ve olumlu etkileri zamanın şartlarına uygun bir şekilde bireylere kazandırılmaya çalışılmıştır.

Bu tez çalışması kapsamında, yaşam doyumunun, manevi yönelimin ve mutluluk yönelimlerinin desteklenebilmesi için manevi iyi oluşun temel ilke ve prensipleri ile hazırlanan bir uygulama geliştirilmiş ve bu uygulama ile yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir.

Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılları arasında çalışan, 39'u karşılaştırma grubu, 36'sı da araştırma grubu olmak üzere toplam 75 eğitimci katılmıştır. Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde çalışmakta olan eğitimcilerden oluşan katılımcıların yaş ortalaması 40.15'tir.

Araştırmada nicel ve nitel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmında; araştırma ve karşılaştırma gruplu, öntest-sontest ve izleme testi içeren ilişkisel desenin kullanıldığı bir uygulama çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubuna, araştırma

kapsamında geliştirilen manevi iyi oluş uygulaması, ikişer bölümden oluşan 10 oturum şeklinde uygulanmış, karşılaştırma grubuna ise bu sürede hiçbir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada manevi iyi oluş uygulamasının inceleme alanları üzerinde oluşturduğu farklılıkları ölçmek için araştırma ve karşılaştırma gruplarına; "yetişkin yaşam doyumu" ölçeği (YYDÖ), "manevi yönelim" ölçeği ve "mutluluk yönelimleri" (MYÖ) ölçekleri, uygulama başlamadan önce "ön test", uygulama bittikten sonra "son test" ve uygulama bitiminden dört ay sonra "izleme testi" olarak uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Araştırmanın nitel kısmında ise uygulamanın oluşturduğu farklılıkları derinlemesine incelemek amacı ile katılımcılarla görüşmeler yapılmış ve bu görüşmelerden elde edilen veriler fenomenolojik desende ve içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir.

Yapılan ölçümler ve analizler sonucunda manevi iyi oluş uygulaması; "genel yaşam doyumu", "manevi yönelim" ve "toplam mutluluk yönelimleri" düzeylerinde uygulama öncesine göre olumlu yönde anlamlı ve kalıcı bir farklılık sağlamış sadece «toplam mutluluk yönelimleri» düzeyinde bu farklılık kalıcılığını sürdürememiştir. Uygulamaya katılmayanlara göre ise yine "genel yaşam doyumu" düzeyinde olumlu yönde anlamlı ve kalıcı bir farklılık sağlamış, "manevi yönelim" ve "toplam mutluluk yönelimleri" düzeylerinde de olumlu yönde ve kalıcı bir farklılık oluşturmuştur.

Araştırmanın sonuçları, manevi iyi oluş uygulamasının hedeflerini büyük oranda gerçekleştirdiğini göstermektedir.

Yapılan araştırmanın neticesinde manevi iyi oluş uygulamasının yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri düzeylerini desteklemeye yönelik bir uygulama olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Manevi iyi oluş, manevi iyi oluş uygulaması, yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimleri

ABSTRACT

Since spirituality has been viewed throughout history as an energy that brings happiness to life, it has come to be regarded as the highest kind of effective positive cognition that humans are capable of. However, people in today's digital societies happened to live their lives without this energy. The many facets of spirituality that depend on intuitive awareness cannot develop because of the fast-paced, intense, and virtual nature of the modern age.

Within the context of this study, a psychoeducational program was developed, based on the key principles of spiritual well-being in order to enhance or at least promote life satisfaction, happiness, and spiritual orientation. I tried to uncover the connection between the techniques I used and life satisfaction, happiness, and spiritual orientation by applying this program to a specific set of people.

75 educators participated in our study, which was conducted in the years 2020–2021, with 39 in the control group and 36 in the experimental group. The participants' average age is 40.15, and they all work in educational positions for the Ministry of National Education.

In the research both quantitative and qualitative methods were used. In the quantitative part, an applied work was carried out using the "split-plot" design with experimental and control groups, pretest-posttest and follow-up test. The spiritual well-being application developed within the scope of the research was applied to the research group in 10 sessions consisting of two parts, while no application was applied to the comparison group during this period.

In order to evaluate the effectiveness of the educational program provided throughout the study, three tests—The Adult's Life Satisfaction Scale (ALSS), Happiness Orientation Scale (HOS), and Spiritual Orientation Scale (SOS)—were applied to both the experimental and control groups. These scales were put into use three times: once as

a "forward test" prior to the application, once as an "end test" following the application, and once as a "follow-up test" four months later. The findings obtained as a result of the measurements were evaluated.

In the qualitative part of the research, interviews were conducted with the participants in order to examine the differences created by the application in depth, and the data obtained from these interviews were analyzed in phenomenological design and content analysis method.

As a result of the measurements and analyses, the spiritual well-being practice provided a significant and permanent positive difference in the levels of "general life satisfaction", "spiritual orientation" and "total happiness orientations" compared to before the practice, but this difference could not maintain its permanence in the level of "total happiness orientations". According to those who did not participate in the application, it provided a significant and permanent difference in a positive direction at the level of "general life satisfaction" and created a positive and permanent difference at the levels of "spiritual orientation" and "total happiness orientations".

The data analysis revealed that the levels of "overall life satisfaction" and "spiritual orientation" of the experimental group participants were significantly higher than those of the control group participants. The levels of "overall happiness" were also found to be higher than in the control group, and there was a significant and effective increase acquired after the application.

The study's findings demonstrate that psychoeducational techniques created to boost spiritual wellbeing are substantially successful.

The outcomes of the study led to the conclusion that psychoeducational practices of spiritual well-being are making up an appropriate program to boost and support levels of life satisfaction, happiness, and spiritual orientation.

Keywords: Spiritual well-being, spiritual well-being practice, life satisfaction, happiness and spiritual orientation.