

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İÇ-DİŞ BAŞARI VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

TUĞRUL NİYAZİBEYOĞLU

ANKARA, 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İÇ-DİŞ BAŞARI VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

TUĞRUL NİYAZİBEYOĞLU

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Öznur Özdoğan

ANKARA, 2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

İÇ-DİŞ BAŞARI VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Öznur Özdoğan

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

İmzası

1-Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

.....

2-Prof. Dr. Şaban Ali DÜZGÜN

.....

3-Doç. Dr. Mualla YILDIZ

.....

4-Doç. Dr. Ömer Faruk CANTEKİN

.....

5-Öğr. Üyesi Dr. Elif KARA

.....

Tez Savunması Tarihi: 18/11/2021

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Öznur Özdoğan danışmanlığında hazırladığım “İç-dış Başarı ve Maneviyat İlişkisi (Ankara 2021)” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

21/12/2021

Tuğrul Niyazibeyoğlu

İmza

Önsöz

İnsanoğlunun yaşam evreleri içerisinde ergenlik süreci hassas dönemlerden biridir. Bu dönemde ergenler, psikolojik, biyolojik ve sosyal birçok değişimin içinden geçerler. Ergenlik döneminde benimsenen değerlerin ışığında birçok kararlar alınır. Benimsenen değerler doğrultusunda mesleki kararlar alınır, hayat amacı belirlenir kısacası değerler ile hayata tutunulmaya çalışılır. Ergenlik çağında aileden ziyade akranların ve yakın çevrenin davranışları daha büyük önem arz eder. Ancak ergenler, kovid 19 pandemi süreci ile akranlarından, öğretmenlerinden ve okullarından uzun süreli olarak uzak kalmak zorunda kalmışlardır. Bu dönemde ergenlerin yaşadıkları problem konusunda araştırmalar yapılmış ve neticede yaşadıkları stresin daha da katlandığı ortaya çıkmıştır. Böylesine zor bir dönemde ergenlerle gerçekleştirilen manevi güçlenme/bakım programı ile onlara eşlik edilmiştir.

Bu araştırma ergenlerin hassas dönemlerinde ve kovid 19 pandemi sürecinde manevi değerler konusunda farkındalık düzeylerini belirleme ve bu doğrultuda DOMAB programının ergenlere uyarlanması ile hazırlanan manevi güçlenme/bakım programının insani değerler, öz-yeterlik ve Tanrı algısı üzerindeki etkisini ortaya koymayı hedeflemiştir. Araştırmada; *“Ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeyi nasıldır?”*, *“Manevi değerler farkındalığı hangi manevi güçlenme/bakım içerikleri ile artırılabilir?”*, *“Hazırlanan manevi güçlenme/bakım programı ergenlerin insani değerler, öz-yeterlik ve Tanrı algısı seviyelerine etkisi nasıldır?”* soruları aydınlatılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada hem nitel hem de nicel yöntemlerinin birlikte olduğu karma yöntemlerden keşfedici desen kullanılmıştır. Keşfedici yöntem gereği araştırmaya nitel çalışma ile başlanmıştır. Nitel yöntemle elde edilen veriler ile nicel çalışmanın zemini oluşturulmuştur. Nitel araştırma kapsamında deney grubu katılımcıları ile ikili

görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin derinlemesine analizi ile değerlere yönelik kodlamalar oluşturulmuştur. Ayrıca nitel çalışma verileri ile manevi güçlenme/bakım programı içeriği oluşturulmuştur. 15 haftalık manevi güçlenme/bakım programından sonra tekrar ikili görüşmeler gerçekleştirilmiş ve derinlemesine analiz ile veriler kodlanmıştır. Ön ve son görüşmeler ile değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının manevi değerler konusunda ergenlerin farkındalık düzeyine etkisi tespit edilmiştir.

Araştırmada ergenlere yönelik hazırlanan manevi güçlenme/bakım programı Özdoğan (2019) tarafından alanyazına ilk defa kazandırılan Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programına göre hazırlanmıştır. Çalışmanın nicel aşamasında ise deneysel desen olan ön test, son test ve izleme testi uygulanmıştır. Araştırmanın bu safhasında manevi güçlenme/bakım programının ergenlerin insani değerler, öz-yeterlik ve Tanrı algısı seviyelerine olan etkisine ulaşılmıştır. Tartışma kısmında karma yöntemle elde edilen bulgular hem nitel hem de nicel olarak alanyazın doğrultusunda yorumlanmıştır. Sonuç bölümünde araştırmanın verileri özetlenmiş ve gerekli kurum, kuruluşlara önerilerde bulunulmuştur. Tema odaklı grup toplantı oturumlarına ve ölçme araçlarına çalışmanın ekler kısmında yer verilmiştir.

Teşekkür

Hayatta hiçbir karşılaşma tesadüf değildir. Her karşılaşmada insanlar için sonsuz hikmetler vardır. Çok değerli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Öznur Özdoğan ile tevafukum vesilesi ile doktora eğitimine başladım. Doktora eğitimim sürecinde Değerli Hocam her zaman ilmi, insaniyeti, zerafeti ile çalışma ve araştırma konusunda beni her zaman teşvik etmiştir. Hocamın üzerimdeki emeğinden dolayı kendisine şükranlarımı arz etmeyi bir borç bilirim.

Araştırmamın her aşamasında kıymetli vaktini ayırarak, çalışmamı inceleyen ve değerli görüşlerini, önerilerini benimle paylaşan değerli hocam Sayın Doç. Dr. Mualla Yıldız'a şükranlarımı sunarım. Ayrıca tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Şaban Ali Düzgün'e, Doç. Dr. Ömer Faruk Cantekin'e ve Dr. Öğr. Üyesi Elif Kara'ya çok teşekkür ederim.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programının kovid 19 sürecine rağmen verimli bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sağlayan Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi İdarecileri, öğretmenleri, öğrencileri ve velilerine teşekkür ederim. Ayrıca araştırmanın akademik boyutunda görüş, düşünce ve önerileri ile katkılarını sunan, Dr. Semra Nurdan Yağlı Soykan'a, Dr. Serpil Başar'a ve Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Dağcı'ya teşekkür ederim.

Tuğrul

NİYAZİBEYOĞLU

Ankara, 2021

İçindekiler

Önsöz	I
Teşekkür.....	III
İçindekiler	IV
Kısaltmalar ve Simgeler.....	X
Tablolar Listesi	XI
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Problemi.....	1
2. Araştırmanın Konusu	2
3. Araştırmanın Amacı	4
4. Araştırmanın Önemi	5
5. Araştırmanın Hipotezleri	6
6. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
KURAMSAL ÇERÇEVE	9
1. Amaç Kuramı	9
1.1. Amaç Kuramının Genel Modeli.....	10
1.2. Amaç Kuramı ve Değerler.....	12
1.3. Amaçların Belirleyicileri.....	16
1.3.1. Amaç Belirleyicisi Olarak Sorumluluk Duygusu	16
1.3.2. Amaç Belirleyicisi Olarak Temel Benlik Değerlendirmesi.....	18
1.3.3. Amaç Belirleyicisi Olarak Öz-yeterlik	19
1.3.4. Amaç Belirleyicisi Olarak Duygular.....	20
1.4. Akademik Alanda Amaç Kuramı	21
2. Güçler Perspektifi	22
2.1. Güçler Perspektifinin Varsayımları ve İlkeleri	24
2.2. Güçlere Dayalı Yaklaşımın Unsurları.....	26
2.3. Güçler Perspektifi Üzerine Araştırmalar.....	27
3. Başarı.....	28
3.1. İç ve Dış Başarı.....	30
3.1.1. Sorumluluk	34
3.1.2. Dürüstlük	35
3.1.3. Hoşgörü	36
3.1.4. Saygı	37
3.1.5. Dostluk	38
3.1.6. Barışçı olma	39

3.1.7. Kendini bilme.....	40
3.1.8. Azim.....	41
3.1.9. Denge.....	42
3.1.10. Şükür.....	43
3.1.11. Olumlu bakış.....	45
3.1.12. Sabır.....	45
3.1.13. Tevekkül.....	47
4. Maneviyat.....	48
5. Anadolu Bilgeliği.....	50
6. Ergenlik.....	56
6.1. Ergenlik Dönemi.....	56
6.2. Ergenlik ve Kovid-19 Pandemi Süreci.....	58
6.3. Manevi Başa Çıkma ve Ergenlik.....	61
7. İlgili Araştırmalar.....	66
7.1. Türkiye’de Yapılmış Çalışmalar.....	66
7.2. Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar.....	69
YÖNTEM.....	74
1. Araştırmanın Deseni.....	74
2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	79
3. Verilerin Toplanması ve İşlem.....	81
3.1. Nitel Verilerin Toplanması ve İşlem.....	82
3.2. Nicel Verilerin Toplanması ve İşlem.....	83
3.3. Uygulama Yerinin ve Zamanının Belirlenmesi.....	84
3.4. Araştırmanın Aşamaları ve Analiz Süreci.....	85
3.5. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği.....	88
3.5.1. Nitel Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği.....	88
3.5.2. Nicel Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği.....	90
3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları.....	92
3.6.1. Tanrı Algısı Ölçeği.....	92
3.6.2. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği.....	93
3.6.3. İnsani Değerler Ölçeği.....	94
4. Araştırmacının Özellikleri.....	95
BULGULAR.....	96
1. Nitel Bulgular.....	96
1.1. Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	96
1.2. Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	97
1.3. Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	98

1.4. Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	99
1.5. Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	100
1.6. Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	101
1.7. Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	101
1.8. Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	102
1.9. Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	103
1.10. Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	104
1.11. Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	105
1.12. Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	106
1.13. Şükrün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	107
1.14. Şükrün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	107
1.15. Şükrü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	108
1.16. Şükrü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	109
1.17. Şükrün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	110
1.18. Şükrün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları....	111
1.19. Azmin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	112
1.20. Azmin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	112
1.21. Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	113
1.22. Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	114
1.23. Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	115
1.24. Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	116
1.25. Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	117
1.26. Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	117
1.27. Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	118
1.28. Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları... 119	
1.29. Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	120
1.30. Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	121
1.31. Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	122
1.32. Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	123
1.33. Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları .	124
1.34. Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	124
1.35. Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	125
1.36. Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	126
1.37. Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	127

1.38. Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	127
1.39. Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	128
1.40. Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	129
1.41. Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.	130
1.42. Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	131
1.43. Duanın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	132
1.44. Duanın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	132
1.45. Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	133
1.46. Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	134
1.47. Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	135
1.48. Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları....	136
1.49. Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	136
1.50. Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	137
1.51. Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	138
1.52. Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	139
1.53. Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları..	140
1.54. Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	141
1.55. Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	142
1.56. Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	142
1.57. Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	143
1.58. Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	144
1.59. Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	145
1.60. Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	145
1.61. Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	146
1.62. Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	147
1.63. Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	148
1.64. Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	148
1.65. Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	149
1.66. Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	150
1.67. Başarının anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	151
1.68. Başarının anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	152
1.69. Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	153
1.70. Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları.....	154
1.71. Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları .	155
1.72. Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	155

1.73. Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	156
1.74. Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	157
1.75. Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	158
1.76. Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	158
1.77. Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları	159
1.78. Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları	160
1.79. “Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?” sorusuna ilişkin öğrencilerin ön görüşme bulguları	161
1.80. “Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?” sorusuna ilişkin öğrencilerin son görüşme bulguları	162
1.81. “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin ön görüşme bulguları.....	163
1.82. “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin son görüşme bulguları.....	164
1.83. “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna dair öğrencilerin ön görüşme bulguları	165
1.84. “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna dair öğrencilerin son görüşme bulguları	167
1.85. Deney grubunda bulunan öğrencilerin DOMAB programına yönelik görüşleri .	168
1.85.1. DOMAB programının faydalı olduğuna dair öğrencilerin görüşleri	168
1.85.2. DOMAB programının gerekliliğine dair öğrencilerin görüşleri.....	171
1.86. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programına Yönelik Velilerin Görüşleri	173
1.86.1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının Gerekliliğine İlişkin Velilerin Görüşleri.....	175
2. Nicel Bulgular	177
2.1. Verilerin Analizi	177
2.2. İnsani Değerler Ölçeği Sonuçları	177
2.3. Tanrı Algısı Ölçeği Sonuçları.....	182
2.4. Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Sonuçları	186
TARTIŞMA	190
1. Nitel Bulgulara Yönelik Tartışma	190
1.1. Niyet Değerine İlişkin Tartışma.....	191
1.2. Olumlu Bakış Değerine İlişkin Tartışma	193
1.3. Şükür Değerine İlişkin Tartışma	197
1.4. Sabır Değerine İlişkin Tartışma.....	201
1.5. Tevekkül Değerine İlişkin Tartışma	204
1.6. Dua Değerine İlişkin Tartışma.....	207

1.7. Kendini Bilmek ve Sorumluluk Değerlerine İlişkin Tartışma.....	210
1.8. Özgüven ve Dürüstlük Değerlerine İlişkin Tartışma.....	213
1.9. Başarı Değerine İlişkin Tartışma.....	216
1.10. Azim ve Hırs Değerlerine İlişkin Tartışma.....	220
1.11. Dostluk ve Saygı Değerlerine İlişkin Tartışma.....	223
1.12. Allah Algısı ve Öğrenmeye İlişkin Tartışma.....	226
1.13. Denge Değerine İlişkin Tartışma.....	230
1.14. Hoşgörü ve Barış Değerlerine İlişkin Tartışma.....	233
2. Nicel Bulgulara Yönelik Tartışma.....	236
2.1. Tanrı Algısı Ölçeğinden Elde Edilen Verilerin Değerlendirmesi.....	237
2.2. İnsani Değerler Ölçeğinden Elde edilen verilerin Değerlendirilmesi.....	240
2.2.1. Sorumluluk Değerine Dair Değerlendirme.....	241
2.2.2. Dürüstlük Değerine Dair Değerlendirme.....	242
2.2.3. Arkadaşlık Değerine Dair Değerlendirme.....	244
2.2.4. Saygı Değerine Dair Değerlendirme.....	245
2.2.5. Barışçı Olma Değerine Dair Değerlendirme.....	247
2.2.6. Hoşgörü Değerine Dair Değerlendirme.....	248
2.3. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeğinden elde edilen verilerin değerlendirilmesi.....	251
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	254
KAYNAKÇA.....	269
EKLER.....	314
Ek 1 Alan Uzmanları İle Hazırlanan İkili Görüşme Soruları.....	314
Ek 2 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Öğrencilerin Değerler Tanımları.....	316
Ek 3 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Öğrencilerin Değerleri Yaşayışları.....	317
Ek 4 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Değerlerin Öğrencilerin Hayatlarına Katkıları ...	318
Ek 5 Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı Planı.....	319
Ek 6 Oturumlar.....	320
Ek 7 Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği.....	392
Ek 8 İnsani Değerler Ölçeği.....	393
Ek 9 Tanrı Algısı Ölçeği.....	394
Ek 10 Araştırma İzni.....	395
Ek 11 Kişisel Bilgi Formu.....	396
Ek 12 Aydınlatılmış Onam Formu.....	397
Özet.....	398
Abstract.....	400

Kısaltmalar ve Simgeler

Akt.	Aktaran
Ank.	Ankara
Bkz.	Bakınız
Çev.	Çeviren
ÇÖYÖ	Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği
DOMAB	Değer Odaklı Manevi Bakım/Güçlenme Programı
Ed.	Editör
f	Frekans
İDÖ	İnsani Değerler Ölçeği
N	Sayı
Ort.	Ortalama
p.	Anlamlılık
sd	Standart Sapma
se	Standart Hata
t.	T testi farklılaşması
TAÖ	Tanrı Algısı Ölçeği
Vb.	Ve benzeri
Vd.	Ve diğerleri
Yay.	Yayınevi

Tablolar Listesi

Tablo 1 Manevi Güçlenme/Bakım Programı aşamaları.....	78
Tablo 2 Deney Grubu katılımcılarının ebeveyn demografik özellikleri	80
Tablo 3 Kontrol Grubu Katılımcılarının Ebeveyn Demografik Özellikleri.....	81
Tablo 4: Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	96
Tablo 5: Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	97
Tablo 6: Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	98
Tablo 7: Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	99
Tablo 8: Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	100
Tablo 9: Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	101
Tablo 10: Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	101
Tablo 11: Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	102
Tablo 12: Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	103
Tablo 13: Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	104
Tablo 14: Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	105
Tablo 15: Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	106
Tablo 16: Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	107
Tablo 17: Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	107
Tablo 18: Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	108
Tablo 19: Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	109
Tablo 20: Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	110
Tablo 21: Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	111
Tablo 22: Azmin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	112
Tablo 23: Azmin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	112
Tablo 24: Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	113
Tablo 25: Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	114
Tablo 26: Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	115
Tablo 27: Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	116
Tablo 28: Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	117
Tablo 29: Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	117
Tablo 30: Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	118
Tablo 31: Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	119
Tablo 32: Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	120
Tablo 33: Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	121
Tablo 34: Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	122
Tablo 35: Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	123
Tablo 36: Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	124
Tablo 37: Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	124
Tablo 38: Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	125
Tablo 39: Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	126
Tablo 40: Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	127
Tablo 41: Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	127
Tablo 42: Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	128
Tablo 43: Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	129
Tablo 44: Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	130
Tablo 45: Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	131
Tablo 46: Duanın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	132
Tablo 47: Duanın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	132

Tablo 48: Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	133
Tablo 49: Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	134
Tablo 50: Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşmeleri	135
Tablo 51: Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	136
Tablo 52: Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	136
Tablo 53: Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	137
Tablo 54: Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	138
Tablo 55: Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	139
Tablo 56: Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	140
Tablo 57: Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	141
Tablo 58: Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	142
Tablo 59: Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	142
Tablo 60: Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	143
Tablo 61: Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	144
Tablo 62: Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında ön görüşleri	145
Tablo 63: Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	145
Tablo 64: Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	146
Tablo 65: Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	147
Tablo 66: Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	148
Tablo 67: Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	148
Tablo 68: Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	149
Tablo 69: Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	150
Tablo 70: Başarının anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	151
Tablo 71: Başarının anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri	152
Tablo 72: Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	153
Tablo 73: Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	154
Tablo 74: Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	155
Tablo 75: Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	155
Tablo 76: Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri	156
Tablo 77: Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	157
Tablo 78: Hoşgörünün nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri.....	158
Tablo 79: Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri	158
Tablo 80: Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri	159
Tablo 81: Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri.....	160
Tablo 82: "Allah'ın ismini duyunca aklına ne geliyor?" sorusuna ilişkin öğrencilerin ön görüşleri	161
Tablo 83: "Allah'ın ismini duyunca aklına ne geliyor?" sorusuna ilişkin öğrencilerin son görüşleri	162
Tablo 84: "Sence Allah seni seviyor mu?" sorusuna yönelik öğrencilerin ön görüşleri	163
Tablo 85: "Sence Allah seni seviyor mu?" sorusuna yönelik öğrencilerin son görüşleri.....	164
Tablo 86: "Sence Allah'tan korkulur mu?" sorusuna dair öğrencilerin ön görüşleri.....	165
Tablo 87: "Sence Allah'tan korkulur mu?" sorusuna dair öğrencilerin son görüşleri	167
Tablo 88: Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının faydalı olduğuna dair öğrencilerin görüşleri	168
Tablo 89: DOMAB programının gerekliliğine dair öğrencilerin görüşleri	171
Tablo 90: Değer Odaklı Manevi Güçlenme /Bakım Programının Gerekliliğine dair velilerin görüşleri	175
Tablo 91: İnsani Değerler Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları.....	178
Tablo 92: İnsani Değerler Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları	179

Tablo 93: İnsani Değerler Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Puanlarının İncelenmesi	180
Tablo 94: İnsani Değerler Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Test Puanlarının İncelenmesi	182
Tablo 95: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları.....	183
Tablo 96: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları	183
Tablo 97: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi	184
Tablo 98: Tanrı Algısı Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi	185
Tablo 99: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney-Kontrol Ön Test Sonuçları	186
Tablo 100: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları.....	187
Tablo 101: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi	188
Tablo 103: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Test Puanlarının İncelenmesi	189



GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problemi, konusu, amacı, önemi, hipotezleri, sınırlılığına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

1. Araştırmanın Problemi

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından sorumluluk, saygı, hoşgörü, empati gibi evrensel değerler belirlenmiş ve 2010-2011 Eğitim-Öğretim yılında değerler eğitimi okullarda uygulamaya konulmuştur (Cihan, 2014:435). Bloom'un yaptığı araştırmalarda duyuşsal boyutun içerisinde yer alan değerlerin hem öğrenmede hem de başarılı olmada önemli olduğu görülmüştür (Dilmaç, 2007:6). Fakat okullarda bilişsel alan önemsenmekte, duyuşsal alan ise ihmal edilmektedir (Kasapoğlu, 2013:104).

Temel değerleri içselleştirmiş bireyleri yetiştirmek ailenin, toplumun ve okulun başlıca görevlerindedir. Bu anlayışla hareket edilirse okulların iki önemli amacı söz konusudur: Akademik açıdan öğrencinin başarısı ve temel değerlerin özümsemesidir (Ekşi, 2003:79). Ancak eğitim sisteminde sadece akademik başarı amaçlanırsa, kendine yabancılaşmış insanların yetişmesi söz konusudur. Değerlerin önemsenmediği eğitim sisteminde tek boyutlu karakter inşası vardır. Böyle bir eğitim anlayışında bencil ve başkalarını hükmetmeye hevesli bireylerin yetişmesi kaçınılmazdır (Hökelekli, 2013:24).

Günümüzde daha çok akademik başarı önemsenmekte ve değerler eğitimi okullarda zaman kaybı olarak değerlendirilmektedir. Başarı bu şekilde yüceltilirse, insani değerler önemini yitirebilir. Bu anlayışın neticesinde akademik olarak başarılı ancak değerler konusunda kör topal insanların sayısı artmaktadır (Kasapoğlu, 2013:105). Öğrenciler eğitim sisteminde bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Ancak öğrenciler mekanik bir varlık gibi onların daha çok bilişsel tarafına yönelik eğitim yapılmaktadır. Öğrencilerin başarıları nicel olarak değerlendirilmekte ve onların nitel tarafı olan vicdan, sevgi, hoşgörü, sorumluluk, dürüstlük özellikleri dikkate alınmamaktadır. Eğitim

hayatında bireylerin nicel tarafları yüceltildiğinden sosyal hayatta diğer insanlara kolayca zarar verebilmekteler (Meydan, 2014:95).

Bu araştırmada kovid 19 sürecinde web tabanlı olarak ergenlere manevi güçlenme/bakım uygulamaları yapılmıştır. Değer Odaklı Manevi Bakım/Güçlenme Programı uygulamanın odağını oluşturmaktadır. Manevi güçlenme/bakım uygulamalarının öncesi ve sonrasında öğrencilere insani değerler, öz-yeterlik ve Tanrı algısı ölçekleri uygulanmıştır. Sonuç olarak; manevi bakım/güçlenme uygulamalarının ergenlerin; Tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik düzeylerine etkisi amaçlanmıştır.

Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

- 1-Ergenlerin manevi gereksinimleri nelerdir?
- 2-Ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeyleri nasıldır?
- 3-Ergenlerin gereksinimlerini karşılamada ve değerler farkındalığını artırmada değer odaklı manevi bakım/güçlenme uygulamalarının nasıl bir katkısı olabilir?

2. Araştırmanın Konusu

Bilgi çağında insanoğlunun çoğu başarısında kuşkusuz onun yeteneği vardır. Ancak bireylerin gerçek değerlerine ulaşması ve mutluluğu yakalaması tamamen değerleri hayatına hayat kılmasına bağlıdır (Hökelekli, 2013:229). Hz. Peygamber de kendisinden faydalanılmayan, ahlaka ve yaşama aksetmeyen ilimden Allah'a sığınmıştır (Müslim, Zikir 73). İnsanoğlunun niteliğine katkı sağlamayan, değerleri insanlığın hizmetine sunmayan ilim algısı bir yük hatta hamallıktır (Cuma 62/5). Bilgili olmasına rağmen ilmi, dünyevi amaçlarının emrine vermiş bir insanın ahlaki yozlaşması çok hızlı ve tehlikeli noktalara varabilir (Casiye 45/23).

Çağımızda şiddet özellikle gençler arasında yaygınlaşmakta, sigara, alkol ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklar ilkökul düzeyinde öğrenciler edinmekte, değerler

gençlerin yaşantısında neredeyse görünmemektedir. Gençlerde görülen istenmedik davranışların temelinde değerlerin yok olması bulunmaktadır. Ancak değerlerin bir ülkenin geleceği açısından karakterli nesillerin yetişmesinde çok önemli rolleri vardır. Ayrıca bireylerin başarılı, faziletli, dürüst ve dost canlısı olup olmadığını belirleyen tek ölçüt değerlerdir (Güngör, 2015:11-13).

Değerleri benimseyen insan, diğer insanlarla olan ilişkisini insan olmaları sebebiyle yürütür. Ayrıca değerler insanların kendilerine yapılmasını istemediklerini şeylerin başkalarına da yapılmaması konusunda insanlara farkındalık kazandırır. Sadece başarıya odaklanan birey, diğer insanları rakip olarak görür ve onun değerleri ise prestij, statü ve sahip olduklarından ibaret haline gelir (Baltaş ve Baltaş, 1987:17).

Akademik başarıdan ziyade hayat başarısı önemsenmelidir. IQ'nün başarıdaki etkisi % 20 civarındadır. Başarının üzerinde etkili olan %80'nin üzerinde ise başka etkiler söz konusudur. Bu % 80'nin içerisinde insanların zor şartlarda ümidini diri tutabilmesi, sabrını devam ettirebilmesi, kendilerini motive edebilmeleri, engellere rağmen kararlı olmaları ve kendilerini başkalarının yerine koyabilme gibi değerler vardır (Goleman, 2004:50).

Okul başarısı üzerine 1970 yılında Amerika'da pilot bir uygulamaya başlatılmış. Bu uygulama hiçbir değer olmadığı tamamen öğrencilerin özgür bırakıldığı bir felsefe üzerine yapılmış. Sınavlar azaltılmış, öğrencilerin sınıftan istedikleri zaman çıkabilmeleri ve öğrenciler sınıfta isteği gibi oturma hatta ayaklarını masaların üzerine uzatma gibi haklar verilmiş. Öğrenciler, "*Haz almadığım hiçbir şeyi yapmak zorunda değilim.*" anlayışı ile zevkleri en üstün değer kabul etmişler. Bu pilot uygulama neticesinde eğlence- zevk tutkunu ve çalışmaktan hoşnut olmayan bir nesil ortaya çıkmış (Tarhan, 2016a:82).

Değerler bir ağacın kökleri gibidir. Kökleri sağlam ve derinlerde olan ağaçlar, kolay kolay yıpranmazlar. Ergenlik döneminde değerler konusunda oluşacak

farkındalıkla, öğrenciler hayatlarında karşılaşacakları zorluklarla daha rahat başa çıkabilirler. Araştırmanın konusunu; kovid 19 gibi bir süreçte değerler konusunda öğrencilerin düzeyini tespit etmek, ulaşılan bulgular doğrultusunda manevi güçlenme/bakım programı içerikleri hazırlamak, hazırlanan manevi güçlenme/bakım programının etkililiğini insani değerler, öz yeterlik ve Tanrı algısı ölçekleri üzerinden değerlendirmek oluşturmaktadır.

3. Araştırmanın Amacı

Araştırmada ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeyleri ve manevi gereksinimleri tespit etmek amaçlanmıştır. Bu çerçevede 2019-2020 eğitim-öğretim yılında toplam 60 öğrenci ile 13 haftalık yüzyüze tema odaklı grup toplantıları gerçekleştirilerek öğrencileri gözlemlene imkanı elde edilmiştir. Ayrıca 2020-2021 eğitim-öğretim yılında da kovid 19 sürecinde web tabanlı olarak 30 öğrenci ile ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda elde edilen bulgular değerlendirilerek ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeyleri ve gereksinimleri tespit edilmiştir. Tespitler doğrultusunda manevi güçlenme/bakım programının içerikleri ergenlere göre hazırlanmıştır. Hazırlanan manevi güçlenme/bakım programı ile ergenlerin insani değerler, öz-yeterlik ve seven Tanrı algısı puanlarının yükselmesi bununla birlikte ergenlerin manevi gereksinimlerinin karşılanması beklenmektedir.

Araştırmanın dört amacı vardır: 1-ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeylerini ve gereksinimlerini tespit etmek, 2- manevi değerler farkındalıklarını artırmak ve gereksinimlerini karşılamak için manevi güçlenme/bakım programının içeriğini hazırlamak, 3-hazırlanan manevi güçlenme/bakım programını tema odaklı grup toplantısı ile gerçekleştirmek, 4-manevi güçlenme/bakım programından sonra ikili görüşmelerle ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeylerindeki değişimleri tespit

etmek ve uygulanan programın insani değerler, öz-yeterlik ve Tanrı algısı puanları üzerindeki etkililiğini değerlendirmektir. Araştırmanın dört temel amacının yanı sıra hedeflenen alt amaçları ise şu şekildedir:

-Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı ile ergenlerin manevi değerler farkındalıklarını artırmak,

- Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı ile ergenlerin insani değerler, öz-yeterlik ve seven Tanrı algısı puanlarını artırmak,

-Manevi başa çıkma açısından ergenleri, ergenlik dönemi ve kovid-19 gibi süreçlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı ile güçlenmelerini sağlamak,

-Ergenlerin değerleri içselleştirmelerini sağlamak adına toplumsal ve kurumsal bağlamda farkındalık sağlamak,

4. Araştırmanın Önemi

Din Psikolojisi alanında 1963-2012 yılları arasında yapılan yüksek lisans ve doktora tezleri analiz edilmiş. Bu alanda eğitim ile ilgili olarak din eğitimi, ilahiyat ve İHL öğrencileri, öğretmenleri, akademik başarı, sınav kaygısı, ödül ve ceza gibi konular çalışılmıştır. Ancak bu konular üzerindeki çalışmalar sınırlı sayıdadır. Değerler konusunda ise son zamanlarda çalışmalar artmıştır. Ancak değerler üzerine yapılan çalışmalar daha çok yüksek lisans düzeyindedir. Çalışılan değerler daha çok sabır, şükür, öfke, sevgi, özgüven ve umuttur. Değerlerle ilgili yapılan araştırmaların büyük kısmı değerler ile dindarlık ilişkisi üzerinedir.(Sevinç, 2013:254-258).

Ülkemizdeki değerler eğitimi üzerine yapılan lisansüstü çalışmalar değerlendirildiğinde şu sonuçlar ortaya çıkmıştır. 1) Bu konu üzerinde çalışma yapanlar değerler eğitiminin henüz benimsenmediğini tespit etmişler. 2) Çoğu araştırmacıya göre

değerler konusundaki boşluk acilen doldurulmalıdır. 3) Öğretmen ve öğrencilerin yeteri kadar değerler eğitimi konusunda farkındalıklarının olmadığı vurgulanmıştır (Elbir ve Bağcı, 2013:1321).

1999-2017 yılları arasında değerler eğitimine yönelik çalışmalar incelendiğinde, toplamda 113 değere yönelik araştırmanın olduğuna ulaşılmıştır. Son yıllarda değerlere dair çalışmalar artsa da, çalışmaların yetersiz olduğu ifade edilebilir. Türkiye’de değerler eğitimi konu edinen 113 çalışma, toplam araştırmaların % 0,02’sini teşkil etmektedir. Bu çalışmaların sadece % 17,70’i doktora düzeyindedir. Felsefe ve Din Bilimleri anabilim dalında ise değerler eğitimi başlıklı çalışma ise sadece % 6,19 oranındadır. Değerler eğitimi kapsamında çalışmaların % 18,58’i uygulamalı olarak gerçekleştirilmiştir (Kapkın ve dv., 2018).

Değerlere yönelik gerçekleştirilen çalışmaların yarısından fazlası ilköğretim öğrencilerine yönelik olarak yapılmıştır. Lise öğrencileri ile yani ergenlere dair yapılan çalışmalar ise % 9,3 oranındadır. Karma yöntemle yapılan çalışmalar ise % 42’6’dır (Gündüz vd., 2017). Değerler eğitimi konusunda tespit edilen alanyazın istatistiksel verileri ışığında; gerçekleştirilen bu çalışmanın örnekleminin ergenler olması, araştırmanın uygulamalı yapılması ve de karma yöntemle gerçekleştirilmesi araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca covid-19 sürecinde web tabanlı olarak ergenlere manevi olarak eşlik edilmesi çalışmayı daha da önemli kılmaktadır.

5. Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmada; insani değerler, çocuklar için öz-yeterlik ve Tanrı algısı ölçekleri kullanılmıştır. Bu çerçevede araştırmanın hipotezleri oluşturulmuştur. Araştırma hipotezleri, nitel çalışma kapsamında gerçekleştirilen ikili görüşmelerden elde edilen bulgularla geliştirilmiştir. Uygulanacak manevi güçlenme/bakım programı ile ergenlerin

değerler konusunda farkındalıklarının sağlanması üzerine şekillendirilen bu çalışmanın temel hipotezleri şu şekildedir:

“Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı ergenlerin Tanrı algısı, insani değerler ve çocuklar için öz-yeterlik ölçekleri puanlarını artırır.”

Araştırmanın alt hipotezleri ise şunlardır:

1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu öğrencilerinin insani değerler ölçeği son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği sorumluluk değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği dürüstlük değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği arkadaşlık değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

5. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği saygı değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

6. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği barışçı olma değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

7. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği hoşgörü değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

8. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu öğrencilerinin Tanrı algısı ölçeği son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.

9. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı deney grubu öğrencilerinin çocuklar için öz yeterlik ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre artırır.

6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1-Araştırmada elde edilen bulguların geçerliği ve güvenilirliği araştırmanın örnekleme ile sınırlıdır.

2-Araştırma kovid-19 pandemi sürecinde gerçekleştirildiği için süreç içindeki şartlarla da sınırlı kalmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde alanyazın incelenmiş ve neticede çalışmanın kavramsal sınırları belirlenmiştir. Çalışmanın teorik alt yapısına uygun olarak amaç kuramı ele alınmış ve başarı, iç-dış başarı, değerler, ergenlik, manevi başa çıkma, maneviyat, Anadolu bilgeliği kavramlarına yer verilmiştir.

1. Amaç Kuramı

Bir motivasyon kuramı olan amaç kuramı insanların neden daha iyi performans sergilediğini açıklar. Hayvanlardan ve bitkilerden farklı olarak bilinçli ve irade sahibi insanoğlu tercihleri ile yaşamını sürdürür. Yaşamlarında kısa veya uzun vadeli hedeflerini değerlendirir ve ona göre performanslarını ölçebilirler. Hedeflerini gerçekleştirmek için her insanın kendine özgü izleyeceği yol vardır. Başarılarında veya başarısızlıklarında çeşitli duygular yaşayabilirler (Locke ve Latham, 2013).

Amaç kuramı, 1990 yılında Locke, Latham ve diğerleri tarafından çeyrek yüzyıl süren sistematik bir araştırma sonucunda ortaya konmuştur. Kuram, yaklaşık 400 çalışma ile geliştirilmiştir. Ayrıca çalışma 8 ülkede 40,000 katılımcı ile yürütülmüştür. Deneysel çalışma neticesinde iki esas sonuca ulaşılmıştır: 1) Belli ve yüksek amaç, elinden gelenin en iyisini yap gibi soyut amaç veya amacın olmayışına nazaran daha yüksek performansa götürür. 2) Amacın zorluk düzeyi ile iş performansı arasında doğrusal bir ilişki vardır (Locke ve Latham, 2013:).

Çalışmanın sonucunda elde edilen belli bir amaca sahip olma özelliği 1926 yılında Standfordlu bir psikolog olan Catharine Cox tarafından da ortaya konulmuş. Cox, 301 tarihe damgasını vuran başarılı insanların ortak özelliklerini araştırdığı çalışmasının sonucunda hepsinin belirli bir amaca yönelik çalıştığını tespit etmiştir (Duckworth, 2018:92). Frankl'a (2016:119) göre de insanın hayatında amaç sahibi olmak önemlidir.

İnsana gerçekten elzem olan kendi özgür iradesi ile belirlediği bir amaç ve seçtiği amaç uğrunda mücadele etmesidir.

Amaca sahip olmak bireyin performansını dört şekilde etkiler. İlk olarak amaç bireyin çalışmalarında dikkatini tek bir noktaya yoğunlaştırmasını sağlar. İkinci olarak amaç, bireyin sergileyeceği çaba üzerinde etkilidir. Üçüncü olarak ise amaç, bireyin çalışmalarını sürdürülebilir kılar. İlk iki madde aslında bireyin çalışmalarında göstereceği istikrar üzerinde etkilidir. Sayılan bu üç etki bireyin performansını direk etkiler. Son olarak amaç bireyin takip edeceği stratejik planı da belirler (Locke vd., 1981:19-22).

Hayatta amaca sahip olmanın insan için yukarıda ifade edilen etkiler ile sınırlı değildir. Csikszentmihalyi'ye göre (2005:9) bireyin amaç uğruna mücadele vermesi onun bilincini düzene sokar. Ayrıca birey amacı gerçekleştirirken karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme aşamasını sıkıcı bulmaz aksine eğlenceli bulur. Zorlukların üstesinden geldikçe birey daha da büyür ve farklı bir bireye evrilir.

1.1. Amaç Kuramının Genel Modeli

Kurama göre, değerler ve niyetler (amaçlar) davranışın iki bilişsel belirleyicileridir. Bireyin değerleri yapacakları ile uyumlu bir istek oluşturur. Amaçlar da diğer mekanizmalar aracılığı ile davranışı etkiler ayrıca dikkati ve hareketi de etkiler. Dahası, iddialı amaçlar enerjiyi harekete geçirir, daha yüksek çabayı beraberinde getirir ve sürdürülebilir çabayı artırır. Amaçlar, istenilen amaç seviyesinde performans sergileyebilmeleri için stratejiler geliştirmelerinde insanları motive eder. Sonuçta, amaca ulaşmak memnuniyet ve daha fazla motivasyon sağlar (Lunenburg, 2011:2). Allport'a göre de insanları hedeflerine yönelik motive eden unsur onların niyetleridir (Schultz ve Schultz, 2002:586).

Anlamlı bir hayat için amaçlar tek başında yeterli değildir. Amaçları belirleyen ve motive eden değerler de dikkate alınmalıdır. Bireylerin tamamlayıcısı olan değerler, hem

insanların kendileri için hem de toplumun yararına olacak çalışmalara katkı sağlarlar. Ayrıca değerler insanların amaç belirlemelerinde, amacı gerçekleştirirken karşılaştıkları engellerin üstesinden gelmelerinde ve yaptıkları hatalardan dolayı pes etmemeleri konusunda önemli roller oynarlar (Emmons, 2003:120-121).

Amaçlar ve değerler anlamlı hayatın bileşenleridir. Amaç sahibi olarak insanlar, şimdi yaptıklarının gelecek ile ilgili olduğunu bilir ve anı yaşama konusunda daha dikkatli davranırlar. Değerler ile de yaptıklarının doğru veya yanlış olduğuna karar verir ve aldığı kararlardan dolayı gelecekte kendilerini suçlamaktan kurtarırlar. Amaç ve değerler bileşeni hayatta insanı verimli kılar ve insanlara bir eser bırakma fırsatı sunar (Ayten, 2012:54).

Ümit, sevgi, iyimserlik ve sorumluluk gibi değerler işlerliğini insan-amaç ilişkisinde kazanıyor (Bahadır, 2018:113). Değerler ile amaçlar örtüştüğü zaman bireyin iyi oluş düzeyi artabilir. İnsanların hayattaki amaçlarının birçok nedenleri vardır ve bu nedenler kişiden kişiye değişiklik arz eder. Amaçlar olmasa insanlar belirsizlikten şaşkına dönebilirler. İyi oluş amacın gerçekleşmesine bağlı değildir. İyi oluş amacın gerçekleşmesi için yürünen yoldadır yani bireyin amaç uğruna yolculuğundadır (Hefferon, K., & Boniwell, 2018:137). Çoğu başarılı insan da amaca ulaşmaktan ziyade yolda olmanın önemi vurgulamıştır. Örneğin Nobel ödülünü kazanan Aziz Sancar; *“Nobel almak güzel ancak bu ödülü almaktan daha güzel olanı ise Nobel’i almaya giden yol ve yapılan yolculuktur.”* diyerek bir amaç uğrunda yolculuğunun keyfini vurgulamıştır (Bursalı, 2016).

Hedefler ve değerler birbiri ile uyumludur. Hedeflere yönelik insanın yaptığı etkinlikler değerleri ile uyumlu olup olmamasına bağlı olarak iyi oluş seviyesini artırır veya azaltır. Güce önem veren birey, güç ile ilgili faaliyetlerden son derece memnun olur. Evrenselliğe önem veren insanlar ise güç ile ilgili faaliyetlerden memnun olmazlar (Oishi

vd., 1999). Değerlerin insanın tutum ve davranışlarında belirleyici özelliğe sahip olduğu söylenebilir.

1.2. Amaç Kuramı ve Değerler

Amaç kuramı genel modelinde insanların amacını belirleyen en baştaki unsur değerlerdir (Lunenburg, 2011: 2). Dökmen'e göre (2005:279) değer, bireylerin hem kendileri için hem de diğer insanlar için anlamlı düşündükleri davranışlar ortaya koyan şemalardır. Göka ise (2014:21) değerlerin insanın kendisini tanımasına ışık tuttuğunu ve davranışlarının anlamlı olup olmadığını belirleyen etkenler olarak ifade eder.

Değerler, insanoğlunun ihtiyaçlarından farklıdır. İnsan farkında olmasa bile ihtiyaçları vardır ancak değerler ise öğrenilir. Bilinçli veya bilinçsiz olarak ortaya çıkan değerler, insanların tercihlerinde etkili rol oynarlar ve ihtiyaçları öncelik sırasına koyarlar. Değerlerden uzak olan bireyler amaçlı davranışlar sergileyemezler. Ayrıca bireylerin amaçlarını gerçekleştirmede motivasyonları üzerinde en büyük belirleyici değerlerdir. İnsanların ayırıcı özelliği değerlerdir (Locke, 2002:301).

İnsanların iyi kötü veya zararlı zararsız olarak düşündüğü ahlaki değerler aslında evrensel değerlerin temelinde vardır. İnsanlar, değerlerden yoksun olarak sadece hazlara önem vererek hayatlarını sürdüremezler. Hayatta bireylerin tercihlerine ve davranışlarına dayanak noktası olabilecek değerler anayasasına ihtiyaç vardır. Bu anayasa yaşam faaliyetlerinde insana iyi kötü veya zararlı zararsız arasındaki farka ışık tutar (Locke, 2002:301).

Değerler, insanın hayatındaki önemli olanları ifade eder. Her birey sahip olduğu değere farklı önem atfeder. Bir değer, birisi için önemli olabildiği gibi diğer insan için önemli olmayabilir. Genellikle insanlar kendileri için hangi değerın önemli olduğunu bilirler. Kendilerine değerın neden önemli olduğu sorulduğunda, mantıklı ve doğru bir şekilde nedenleri açıklayabilirler (Bardi ve Schwartz, 2003:1208).

Değerler konusunda Abraham Maslow, Milton Rokeach, Shalom Schwartz, Peterson ve Seligman çalışmalar yapmışlardır. Değerler çalışmasında değerlerin sınıflandırılması noktasında Schwartz'ın öne çıktığı ifade edilebilir. Evrensel olarak 10 değer tanımlanmıştır. Tanımlanan değerler 60'dan fazla ülkede 200'den fazla örnek çalışma ile teste tutulmuştur. Çalışmalarla değerlerin farklılıkları ve kendi içerisindeki yapısı doğrulanmıştır. Ayrıca bu değerler birçok ülkede davranış ve tutumları açıklamak için kullanılmıştır. Tanımlanan değerler şunlardır: “Güç, başarı, hazcılık, uyarım, öz-yönlendirme, evrenselcilik, iyilikseverlik, gelenekler, uyumluluk, güvenlik.” (Roccas vd., 2002: 790). Peterson ve Seligman (2004:36) çok kapsamlı bir çalışmanın sonucunda altı temel değer belirlemiştir. Belirledikleri temel değerler şu şekildedir: “cesaret, aşkınlık, ölçülülük, insanlık, hikmet, adalettir”.

Bu tanımlanan değerlerin ortak altı önemli özellikleri ise şunlardır: 1) Değerler inançlardır. 2) Değerler, harekete geçiren arzu edilen amaçlarla ilgilidir. 3) Değerler belirli durumları ve hareketlerden baskındır. 4) Değerlerin kriter veya standart olarak görevleri vardır. 5) Değerler, önem sırasına göre sıralanırlar. 6) Çeşitli değerlerin nisbi önemleri vardır (Schwartz, 2012:4).

Değerler, insanların engelleri aşmalarında da yardımcı olur. Çoğu psikolog belirlenen değerlerin olumsuzlukları aşma konusunda insanlara etkili bir destek verdiklerinde hem fikirdirler. Bu psikologların arasında Peterson ve Seligman da vardır. Onlara göre (2004:574) iyimserlik karşılaşılan zor durumu aşma ve gelecek adına daha iyisini yapabilme inancını aşılır. İyimser bir öğrenci düşük not aldığı bir sonraki sınavda daha iyi bir not alacağını düşünerek pes etmez. Seligman'a göre (2006:137) iyimserler yaşadıkları başarısızlıktan çok hızlı bir şekilde kurtulurlar. Tekrar başlayacak gücü kendilerinde bulabilirler. Başarılı olabilmek için önlerine çıkabilecek engelleri öngörebilir ve bu engellerin daimi olmadığını tam tersine geçici olduğunu bilirler.

İslam düşünürlerinden el-İsfahani (2019:112-127) değerlerin kendi aralarındaki yakın bir ilişki varlığından bahseder. Düşünüre göre temelde dört değer vardır. Temel değerlerin gelişmesi ile diğer alt değerler de oluşmaktadır. Örneğin aklın gelişmesi ile birlikte zeka, yiğitlikle birlikte cömertlik, iffet ile birlikte kanaat, adalet ile birlikte merhamet doğar. El İsfahani'ye göre değerler insandan insana farklılık arz eder. Değerler insandan insana farklı olsa da insanların değerleri yaşayıp yücelmeleri veya ihmal etmeleri durumunda alçalmaları konusunda ayındırlar. Değerlerin yaşanıp yüceltilmesi zordur ancak ihmali sonucu yozlaştırılması ise çok kolaydır.

Hayatını değerler üzerine inşa etmeyen birey, kendisini tanıtırken “*doktorum, avukatım, bakanım, yazarım*” der. Hemen arkasından mal varlığını sayar. Sohbeti bu şekilde devam ettirdiği sürece kimliği silikleşir. Kendi değerlerinden yoksun toplum içinde rolünü oynayan bir figürandır. Figüranlığı üzerinden kendisini ya başarılı ya da başarısız sayar (Aydın, 2014: 120). Tanrı, insanoğlunu diğer varlıklardan farklı yaratmıştır. İnsanı, vicdan, akıl, sabır, şükür, sorumluluk gibi değerlerle yaratmıştır. Bunları vermesinin asıl sebebi insanoğlunun diğer varlıklardan farklı ve üstün bir hayat sürdürmesini dilemesidir. Tanrının böyle bir dileği olmasaydı insan da diğer varlıklar gibi hayatını sürdürürdü (Işık, 2015:148).

Bireyi amacına ulaştıran araçlar değerler tarafından belirlenmelidir. Aksi takdirde değerlerin yoksunluğunda hedefe götüren bütün yollar meşruluk kazanır. Değerler, insana davranışlarında ve eylemlerinde yön veren referanslardır. Değerlere sırtını veremeyenler hayatta yol bulmakta zorlanırlar. Sadece yol bulmakta değil kim oldukları konusunda da belirsizlik yaşarlar (Kılıç, 2016:20-114).

Değerler, insanın yaşamına ruh katarlar. Bu ruhtan yoksun kişi iyi bir ekonomi ve eğitime de sahip olsa şiddete eğilimli olabilir. Ayrıca değerler, iyi alışkanlıkları harekete geçirdiği gibi kötü alışkanlıkları da engeller. Değerler, yaşatmak ister. Değerler yoksunu

birey ise yaşamak ister (Topçu, 2019:198). Değerler hayatta temel noktalardır. Değerler, yaşam silsilesinin en başında etken bir rol alırlar. Değerler insanların hissiyatlarını etkiler. Hisler de karar verme mekanizmalarını etkiler. Kararlar da hayatta insanın yapıp ettiklerini belirler. Hayatın dümeninde olabilmek için insan aklını gönlünün değerlerine yaslamalıdır (Cüceloğlu, 2015a:184).

Toplum nezdinde değerler ortaktır. Bu ortak değerlere rağmen, bireylerin kendilerine göre değerler belirleme uğraşı diğer insanlarla uzlaşmasını engeller. Kendi değerleri çerçevesinde insanlara roller dağıtır ve onlardan kusursuz bir şekilde performans bekler. Sonuçta bu beklentileri karşılanmadığından hayal kırıklıkları yaşarlar (Geçtan, 2016b:10).

Hayatta insanın değerleri ve amaçları bir bütünlük içerisinde olmalıdır. Birey, aklını sadece okulda kullanırsa, duygularına kız veya erkek arkadaşı ile beraberken yer verirse, maneviyatına cenaze veya zor durumlarda sığınırsa, değer ve amaçlarını ayırmış olur. Böylesine bir ayrılık bireyin bütünselliğine zarar verir. İç ve dış dünyasında parçalanmışlık yaşayan insan gideceği yön konusunda belirsizlik yaşar (May, 2017:53).

Başarılı insanlar üzerinde çalışma yapan Maslow (2001:165) değerlerin önemli olduğunu vurgular. Onun düşüncesine göre insanoğlu devamlı olarak kendini varlığını tamamlama eğilimindedir. Bu tamamlama eğilimi iyilik, incelik, doğruluk, başkalarını düşünme, sevgi gibi değerleri istemeye dayanmaktadır. Maslow, bu değerlerin dini özellikler taşıdığını ve değerleri en iyi şekilde temsil edenlerin dindar olduklarını belirtir. Ancak değerler herhangi bir dinin tekelinde değildir (Ayten, 2015:141).

Maslow'a göre (1964:58-59) eğitim insanın bütün kapasitesini dikkate almalıdır. Eğitim sadece bireyin bilişsel alanı üzerine odaklanmamalı, aşkın değerleri de içermelidir. *“İyi bir hayat, iyi bir insan, iyi bir toplum nasıl olmalıdır? Topluma karşı bireylerin sorumlulukları nelerdir? Hayatta insan hangi amaç için ölmeye hazırdır?”*

gibi soruların cevapları aşkın değerlerde vardır. Eğitim, sadece amaç-değer ilişkisine önem verdiğinde ve bunları öğrencilere gereği gibi aktardığında başarılı olur (Hökeleki, 2013:280).

Psikoloji alanında değerler, pozitif psikoloji ile öne çıkmasına rağmen değerler ile ilk ilgilenen Erich Fromm'dur. Bir taşın veya bitkinin kendine has özelliği olduğu gibi insanın da kendine has özelliği vardır. İnsanın en büyük özelliği ise yeryüzündeki biricikliğidir. İnsanın değerlere hayat vermesi kendine ait özellikleri inkar etmemesi veya herhangi bir otoriteye boyun eğmemesine bağlıdır (Fromm, 1993:24).

1.3. Amaçların Belirleyicileri

Amaçların çeşitli belirleyicileri vardır ve amaçları nelerin belirlediği konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Belirlenen amaçlar bireylerin bizzat kendisi tarafından, çevresiyle ortaklaşa veya otorite olarak kabul ettikleri tarafından alınması söz konusudur. Birey, bizzat kendisi karar alırsa, aldığı karar üzerinde kendi değer ve ihtiyaçları etkili olabilir. Herhangi bir amacın belirlenmesi ile amacı gerçekleştirmek için gösterilen kararlılığın birbiri ile ilişkisi vardır. Mesela amaç belirleme sürecinde etkili olan sorumluluk ve öz-yeterlik gibi faktörlerin amacı gerçekleştirmek için gösterilen azmin üstünde etkisi vardır (Heslin ve Wang, 2013:133).

1.3.1. Amaç Belirleyicisi Olarak Sorumluluk Duygusu

Amaçların belirleyicisi olan sorumluluk duygusu bireye üç önemli özellik sunmaktadır. Bunlardan birincisi daha planlı olmak, ikincisi daha organize davranışlar, üçüncüsü ise amaca yönelik tutumdur. Dahası sorumluluk sahibi bireyler, güvenilir, sabırlı olma ve hedef amaçlı davranışlar sergileme olasılığı daha fazladır (Barrick, Mount ve Strauss, 1993:716).

İnsanların proaktif olarak kararlarını aldığı bir çalışmada, Barrick ve diğerleri (1993) satış temsilcilerin yüksek sorumluluk duygusuna sahip oldukları zaman, kişisel

amaçlarını belirlediklerini ve ardından yüksek satışlar gerçekleştirdiklerini tespit etmiştir. Araştırmada aritmetik görevlerde sorumluluk duygusunun kişisel amaç düzeyini nasıl etkilediğini incelemiştir. Yüksek sorumluluk duygusuna sahip olanların yüksek hedef belirlediklerini yani daha etkili performans sergilemek için yeteneklerinden emin olmaları nedeniyle sorumlu bireylerin daha yüksek hedefler belirledikleri bulunmuştur (Heslin ve Wang, 2013:134).

İnsanoğlu dünyaya kendi isteği ile gelmiyor. Ancak içine doğduğu dünya yaşadıklarından bizzat sorumlu tutuyor. Bu sorumluluğu alanlar hayatı en önden izliyor ve kaderine boyun eğmiyorlar. Almanlar ise en arkadan hayatı izliyor ve kaderci oluyorlar. Örneğin sorun karşındaki sorumluluk önemlidir. Sorumluluk alındığında sorunları çözmeye ile ruhun olgunlaşması sağlanır ve özgürlük elde edilir. Sorumluluk alınmadığında birey gücünden vazgeçer ve kurban rolünü benimser (Peck, 2016:41).

Bazı insanlar sorumluluklarını yerine getirmek için zevk almayı kıstas alabilirler. Ancak insanın sorumluluklarına zevki dayanak yapması varoluşuna aykırıdır. İç başarıyı yakalayan birey bir görevi yaparken ister zevk alsın ister almasın kendine duyduğu saygı gereği sorumluluklarını gerçekleştirir. Asla sorumluluklarını koşullara bağlamaz (Bahadır, 2018: 121). Ortaylı (2019:50), sorumluluk almayan insanların boş insan olduklarını ve bu insanların hayatta bir hak talebinde bulunamayacaklarını vurgular. Ona göre hakkın temelinde sorumluluk duygusu vardır.

Cüceloğlu (2018:320) sorumluluğu hesap verme olarak açıklıyor. Sorumluluğun sağlıklı olabilmesi için insanın iki yere hesap vermesi gerektiğini vurguluyor. Ona göre eğer birey sadece kendine hesap verirse bencil veya sadece diğerlerine hesap verirse kişiliğinin silik olacağını altını çiziyor. Bireyin hem kendine hem de diğer insanlara karşı sorumluluk alması gerektiğini belirtiyor. Geçtan da (2016a:95) sorumluluğu bir

sıraya koyar. Sorumlulukta önceliğin bireyin kendisine karşı olması gerektiğini söyler. Ona göre kendisine karşı sorumlu davranmayan başkalarına duyarlı olması zordur.

İnsan, yaşadığı hayattan sorumluluk almadığı sürece, başına gelenlerde kendisinin de sorumlu olduğunu görmediği sürece, değişim için bir adım atmaz. Ancak yaşadıklarından sorumlu olduğu bilincinde olursa, heveslerine geçit vermez ve iradesini kullanır. Sorumluluk duygusu ile değişim için ümidini diri tutabilir (Göka, 2014:57). Ayrıca değerler açısından sorumluluk ahlaki bir meseledir. Bireyin insanlığı ahlaki sorumluluğu ölçüsündedir. Dahası bu sorumluluktan uzak duran kendisine de yabancılaşır (Işık, 2019:65).

1.3.2. Amaç Belirleyicisi Olarak Temel Benlik Değerlendirmesi

Benlik, insanın kendini tanıyabilmesi ve değerlendirebilmesi olarak tanımlanmasının yanı sıra kişiliği ile alakalı düşüncelerinin bir bütünüdür. Kısacası benlik, kişiliğin özü ve öznel tarafıdır (Kula, 2001:42). Benlik kendi kendisini fark ettiği zaman bu farkındalık sadece kendisini bilmekle sınırlı kalmaz. Benlikte kendini bilebilmenin yanı sıra istediği gibi olma gücü de mevcuttur (Topçu, 2015:64).

Benliğin evrensel boyutta bir tanımı zordur. Çünkü birey, biriciklik özelliğine sahiptir. Herhangi istatistiksel değerlere sığmaz. Sadece bireyin biyolojik özelliği söz konusu olduğunda bir genelleme yapılabilir (Jung, 1999:49). Benlik, bireyin kendi hakkında düşündüklerinin bir özetidir. Bu bakış açısı iyi, kötü ve de orta şekilde olabilir. Fakat bu tarz düşünüş gerçek ile örtüşmeyebilir. Kişi kabiliyetsiz olduğu halde kabiliyetli ya da tam tersi düşünebilir. Carl Rogers da iyi bir bakış açısına sahip olmayı koşulsuz sevgi içinde yetiştirmeye bağlamaktadır (Cüceloğlu, 1998:428)

Maslow (2001:192), bireyin içinde geliştiği toplumun kültüründen etkilenerek ve diğer insanların kendisi hakkında düşündükleri üzerine bir benlik tanımlamasına karşı çıkar. Böyle bir tanımın olgunlaşmamış birey için uygun olabileceğini vurgular. Ona göre

sağlıklı ve bütünüyle gelişmiş bir insanın benlik tanımlaması diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinde hem bağımsız hem de aşkın olmasıdır.

Birey, doğumundan sonra zaman içerisinde fiziksel ve zihinsel gelişimini devam ettirir. Fiziksel ve zihinsel gelişim giderek güçlendiği gibi birbirini de tamamlar. Tamamlanan yapı, bireyin iradesi ve rasyonelliği tarafından yönetilir. Fromm (2011:38) bu yapının tamamını kişinin benliği olarak ifade eder.

Öz-saygı, öz-yeterlik bakımından olumlu öz-saygı ile ilgili olarak temel benlik değerlendirmesi en üst sıradadır. Erez ve Judge (2001) temel benlik değerlendirmesinin amaç belirleme, performans ve verimlilik ile ilgili olduğunu göstermişlerdir. Yüksek temel benlik değerlendirmenin yaşam doyumunu direkt artıran kişi ile uyumlu hedefler (kişisel ilgiler ve değerler ile uyumlu hedefler) belirleme eğilimini artırdığına ulaşılmıştır (Heslin ve Wang, 2013:134).

1.3.3. Amaç Belirleyicisi Olarak Öz-yeterlik

İnsanların yetenekleri hakkında inançları olarak tanımlanan öz-yeterlik, bireylerin kendilerini motive etme tarzlarını, problemlere karşı duruşlarını, iyi oluş düzeylerini ve kritik zamanlarda alınan kararları etkiler (Bandura & Locke, 2003: 87). Öz-yeterlik, amaç belirleme çalışmalarında en geniş şekilde araştırılan yapılardan biridir. Güçlü öz-yeterliğe sahip bireyler, yeteneklerini geliştirmek ve bilgilerini artırmak için fırsatlardan yararlanırlar. Bu bireyler hatalarından öğrenirler. Hataları demoralize edici olarak değil de bilgilendirici olarak değerlendirirler (Bandura, 2013:148).

Kapasiteleri konusunda şüpheleri olan bireyler, kendilerine bir hedef koyamazlar. Hedefleri olsa bile karşılaştıkları zorluklarının üstesinden gelmek için kararlı davranamazlar. İnsanların kapasitelerine olan inançları seçtikleri hedeflerin seviyelerini etkilemektedir. Öz-yeterlik ne kadar yüksek ise amaç da o doğrultuda yüksek olur. Dahası

öz-yeterlik inancı stratejik düşünmeyi, üretkenliği, kaynak edinimini ve zor durumlarda devamlılığı destekler (Bandura, 2013:151).

Öz-yeterliğin akademik performans üzerinde etkisine dair birçok çalışma yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmanın sonucuna göre akademik başarıyı sürdürmek için gerekli olan azim, sabır ve gayret üzerinde öz-yeterliğin etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz-yeterlik öğrencileri hafızalarını artırma noktasında da etkilidir (Pajares, 1996:552).

Bir laboratuvar testinde, öğrenciler bilişsel bir görevi yerine getirirler daha sonra onlara diğer arkadaşlarının çok arkalarında kaldıkları söylenir. Başarısızlığa rağmen, öz-yeterliği yüksek olan öğrenciler olumsuzluklara takılmadan amacı gerçekleştirmek için çabalamaya devam ederler Amacı gerçekleştirmek için kendilerini yetersiz görenler ise vazgeçerler (Bandura, 2013:154). Amacı gerçekleştirmek için birey alt basamaklarda başarılı olduğu sürece öz-yeterliliğini yükseltir (Hefferon, K., & Boniwell, 2018:137). 20 yıl süren araştırmanın sonucunda öz-yeterlik inancının öğrencilerin öğrenme ve motivasyonları üzerindeki belirleyiciliği net bir şekilde ortaya konmuştur (Zimmerman, 2000:89).

1.3.4. Amaç Belirleyicisi Olarak Duygular

Amaç kuramı alanyazınında duyguların amaç üzerinde etkisi önemli bir yere sahiptir. Richard ve Diefendorff (2011) öğrencilerin amaç değişikliklerini günlük metodunu kullanarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına olumlu duygunun öz-yeterliği artırdığını ve neticede olumlu amaç değişikliği ile sonuçlandığını ileri sürmüşlerdir. Dahası onlara göre amaçlar ve duyguların karşılıklı etkileşimi vardır ve duygunun amaç üzerindeki etkisi amacın duygu üzerindeki etkisinden daha geniş olduğu tespit etmişlerdir.

Bireyin sahip olduğu duygu ile hedeflerinin büyüklüğü veya küçüklüğü arasında bir ilişki vardır. Olumlu duygulara sahip birey kendisine yüksek bir amaç belirler. Ancak olumsuz duyguya sahip birey ise daha kaçınan bir davranış sergileyerek küçük hedeflere yönelir (Illies ve Judge, 2005:455).

Olumlu ve olumsuz duyguların hedeflerin büyük ve küçük olması üzerinde belirleyici olmasının yanı sıra hedefi gerçekleştirme aşamasında sergilenecek motivasyon üzerinde de etkilidir. Olumlu duygular bireyin motivasyonunu artırırken, olumsuz duygular ise kişinin motivasyonunu düşürür. Ayrıca duygular, hedefe ulaşmak için atılacak adımların önceliklerini belirler (Plemmons ve Weiss, 2013:119-120).

Duygular, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde de etkilidir. Yapılan araştırmaya göre olumlu duygular öğrencilerin motivasyonlarını artırmakta, olumsuz duygular ise onların motivasyonlarını düşürmektedir. Dahası araştırma bulgularına göre; olumlu duygular öğrencilerin daha yaratıcı ve esnek düşünme tarzlarını desteklerken, olumsuz duyguları daha ayrıntılı ve analitik düşüncelerine neden olmuştur (Pekrun, Elliot ve Maier, 2009:118).

1.4. Akademik Alanda Amaç Kuramı

Locke & Latham (2013) amaçların belirli ve iddialı oldukları zaman, davranış ve performans üzerinde güçlü etkilere sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar akademik gösterge olarak ders notlarını kapsamaktadır. 30 yıllık bir çalışma neticesinde Pascarella ve Terenzini (2005) ders notlarının öğrencinin istikrarı ve bitirme derecesi açısından en iyi gösterge olduğu sonucuna varmışlardır.

Yapılan çalışmalarda amaçların öğrencilerin akademik başarı için sergiledikleri performansın niteliği üzerinde belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Dahası öğrencilerin yaşadıkları başarı veya başarısızlıklara karşı gösterdikleri bilişsel, davranışsal tepkilerini de belirlediği tespit edilmiştir (Brdar, Rijavec ve Loncaric, 2006:54).

Amaçlar, bireyin başarılı olması için birçok avantaj sağlar. Örneğin; amaçlar, süreç içerisinde bireyin başarılı olması için atılacak adımların gerekli ve gereksiz olduğuna dair yardımcı olur. Böylece bireyin hem enerjisini ve zamanını verimli kullanmasını sağlar. Ayrıca amaçlar karşılaşılan zorluğun seviyesine göre sergilenecek çabanın seviyesini belirlediği gibi çabanın devamlılığında da belirleyicidir. Kısacası insanları, hedefe ulaştıracak yeni yollar belirlemelerinde motive eder (Morisano, 2013:496).

Akademik açıdan bireyin amaç sahibi olması merak, enerji ve azim gibi değerlerini artırırken, endişe, hayal kırıklığı ve yılgınlık gibi olumsuz duygulardan bireyin daha az etkilenmesini sağlıyor. Amaç yolunda ilerleme bireyin iyi oluşunda katalizör görevi üstlenmektedir. İlerleme sağlandıkça ve iyi oluş seviyesi arttıkça, bireyin öz-yeterlik duygusu da artar. Öz-yeterlik arttıkça, birey kendisine daha ileri hedefler koyar ve başarı için ümidi artar (Morisano vd., 2010:256).

2. Güçler Perspektifi

Güçler perspektifi, bireylerin sınırlılıkları ve eksikliklerinden ziyade onların güçlerine odaklanan temel bir inanca dayanmaktadır (Wick vd., 1989). Hayati konuların, problemlerin ve de endişelerinin üstesinden gelebilmeleri için bireylerin pozitif yanlarını görmelerine yardımcı olmak olarak da güçler perspektifi tanımlanabilir (Glicken, 2004). Güçler perspektifi, bireylerin acılarını ve problemlerini dışlamaz. Bireyin hem güçlerini hem de tedavi planlamasında bu güçlerin kullanımını vurgular. Bu perspektif, birey merkezli yaklaşım ve çözüm odaklı uygulamalar gibi güçler temelli yaklaşımlarla kullanılır (Kondrat, 2014:39).

Güçler perspektifinin felsefi kaynağında Aristo'nun insan gelişiminin teolojik teorisi olan 'eudaimonia' vardır. Eudaimonism'e göre insanlar, özlerindeki potansiyele, yeteneklere daha da önemlisi mantıkları, akılları ile ulaşmaları gerekir. İnsanlar, sadece

erdemli bir hayat yaşayarak gerçek doğalarını gerçekleştirebilirler. İnsanların gereksinimleri ve ihtiyaçlarından dolayı değerler vardır. Aristo ve güçler perspektifi özgürlük, sorumluluk ve özerklik kavramlarına önem verir. İnsan gelişimi ancak bireyin seçimi ve hareketi ile gerçekleşir (Gray, 2011:5).

Saleebey'e (2013b) göre güçler bir üçgen içerisinde üç nokta olarak gösterilebilir: C, P ve R. Bireylerin güçleri bu üç başlık altına tanımlanabilir. C yetenek, kapasite ve cesaret; P umut verici şey, imkan ve olumlu beklentileri sembolize ederken, R ise dayanıklılık, kaynaklar ve becerikliliği gösterir. Dolayısıyla bireylerin güçleri tanımlanırken, onların kişisel güçlerinin ötesine bakılmasının yanı sıra yetenekleri, dayanıklılıkları araştırılmalıdır. Bireylerin güçleri değerlendirilirken, onlarla birlikte araştırılması gereken alanlar ve özellikler ise; *“insanların ne bildiği ve öğrendiği, nitelikler, erdemler, yetenekler, özsaygı, maneviyat, baş etme yetenekleri, kültürel ve kişisel hikayeler, destek ağı, motivasyon, kişiler arası ilişkiler, dayanıklılık, eğitime ve işyeri, önceki yaşam başarısı, devamlılık, merak, inanç, esneklik, problemleri çözmek için önceki teşebbüsler, sosyo-politik yardım/kaynaklar, sağlık, fırsatlar ve umutlar”* şeklindedir (Glicken, 2004; Saleebey, 2013a).

Güçler perspektifine dayalı uygulama, sosyal hizmet uzamlarının bireyleri ve toplumları etkileyen gerçek problemleri görmezden gelmelerini gerektirmiyor. Şizofreni, çocuk cinsel istismarı, pankreas kanseri ve şiddet gerçektir. Güçler sözlüğünde, olasılığı reddetmek, problemi reddetmek kadar yanlıştır. Güçler perspektifi, bağımlılığın esaretini ve bağımlılığın bireyin zihnini mahvettiğini reddetmez. Bu yaklaşım, psikopatolojinin sivil, ahlaki ve de tıbbi zorunluluk olarak egemenliğini tanımaz. Ayrıca yaşamda kaçınılmaz olarak problemlerle karşılaşan insanların yaralı, yetersiz olduklarını reddeder (Saleebey, 1996:297).

Güçler teorisi, bireyin yaşamını etkileyen faktörleri tanımlamaya çalışan uygulama yaklaşımıdır. Dolayısıyla teori, insan yaşamının ilgili unsurlarını tanımlayarak başlamalıdır. İnsanların genellikle arzu ettikleri sonuçlar ise hayatta şu şekildedir; 1-nitelikli yaşam, 2-başarı, 3-yeterlik hissi, 4-yaşam memnuniyeti, 5-güçlenme (Rapp & Goscha, 2011:33).

Güçler temelli uygulama her bireyin, ailenin ve de toplumun büyüme ve gelişme için güçlere, yeteneklere sahip olduğu varsayımları ve ilkeleri üzerine geliştirilir. Bu yaklaşım, problemlerin ve zorlukların üzerlerine gitmek, güçleri değerlendirmek ve gelecekte kullanılacak mevcut güçlerin büyütülmesi için bireylerle işbirliği gerektirir. Problem yaşayan bireylerle güçler temelli uygulama gerçekleştirilebilir. Güçler temelli uygulama, toplum uygulamasında, ceza adalet sisteminde, madde kullanımında, yetişkinlerle vaka yöntemi ile uygulanabilir (Kondrat, 2014:48).

Güçler perspektifinde bireylere kullanılan dil önemli ve anahtar konumundadır. Dil, dünya ile temas kurduğumuz, şeklini kavradığımız, birleştiğimiz ve kendimiz için gıdalandığımız önemli unsurdur. Yükselmek veya alçalmak için kelimelerin güçleri vardır. İnsanlarla konuşmak, kullanılan kelimelere bağlı olarak yüce olabilir. Kelimeler yardım edebilir, ilham verebilir ya da korkutabilir ve sınırlayabilir. Kelimeler, benlik algısını besleyen gıdalardır. Dolayısıyla insanlara yardım ederken yardım sözlükleri incelenmek zorundadır (Saleebey, 1996:298).

2.1. Güçler Perspektifinin Varsayımları ve İlkeleri

Güçler perspektifinin altı temel varsayımı şu şekildedir (Saleebey, 2013b):

1-Her birey, grup, aile ve toplum güçlere sahiptir.

2-Travma-deneyim, sınırsız, hastalık incitici olabilir ancak onlar aynı zamanda da fırsatların ve baş etmenin kaynakları olabilir.

3-İnsanların değişmek ve gelişmek için en üst kapasitelerinin bilinmediği varsayılarak, bireyin, grubun ve de toplumun istekleri ciddiye alınmalıdır.

4-Bireylere en iyi hizmet etmenin yolu onlar ile işbirliği yapmaktır.

5-Her çevre kaynaklarla doludur.

6-Bakım, ilgi ve bağlam.

Kisthardt (2013:59-65) tarafından anlatılan güçler perspektifi şu ilkeleri içermektedir:

1-Yardım sürecinin ilk odağı her insanın güçleri, ilgileri, yetenekleri, bilgisi ve kapasitesidir. Başkaları tarafından tanımlanan semptomlara, zayıflıklara, eksikliklerine, teşhislerine odaklanılmaz (Kisthardt, 2013:59). Bireylerin güçlerini, kaynaklarını ve yeteneklerini tanımak ve büyütme, umuda ve güçlenmeye olanak sağlar çünkü insanlar daha umutlu olduklarında daha güçlü hissederler (Greene vd., 2006:342).

2-Yardımlaşma ilişkisi, işbirliği, ortaklık ve de karşılıklı durum haline gelmektir. Başka biri ile güç ve başka biri üzerine güç değil (Kisthardt, 2013:60). Bireylerin eksiklikleri ve problemlerinden ziyade onların güçlerine, kapasitelerine odaklanmak kendileri için daha iyi bir yaşam atmosferi oluşumuna katkıda bulunduğu açıktır (Rapp vd., 2006:84). Güçler perspektifi, sinerjik ilişki vasıtasıyla insanların iç-dış kaynaklarının genişleyebileceğini ileri sürer (Jong & Miller, 1996:735).

3-Bütün insanların özünde gelişme, öğrenme ve de değişme kapasitesi vardır. İnsanların denemeye, başarmaya ve de başarısız olmaya hakları vardır (Kisthardt, 2013:62). Değişmek için insanların özündeki kapasiteyi görmelerine yardımcı olmak, bireylerin teşhis ve etiketlenme bağlarından kurtulmalarını sağlar ve gerçek insan olmalarına olanak sağlar (Kondrat, 2014:43).

4-Toplumda doğal olarak oluşan ortamlarda yardım aktiviteleri teşvik edilir (Kisthardt, 2013:64).

5-Katılımcılar adına bütün toplum potansiyel güvenilir kaynaklar olarak düşünülür (Kisthardt, 2013:65).

2.2. Güçlere Dayalı Yaklaşımın Unsurları

Güçler perspektifi bireylere, ailelere ve de toplumlara farklı bir bakış açısı ile bakılmasını gerektirir. Bireylerin, ailelerin ve de toplumların hepsi kapasiteler, yetenekler, imkanlar, değerler, umutlar, vizyonlar ışığında görülmelidir. Ayrıca bu yaklaşım insanların ne bildiğini ve neler yapabileceklerini gerektirir (Saleebey, 1996:297).

Saleebey (2009) güçler perspektifini uygularken, güce dayalı yaklaşımın dört unsurunu tanımlıyor. Uygulamanın bu unsurları bireylerle, ailelerle ve de toplumlarla çalışırken kullanılabilir. Bu dört unsur şunlardır:

1-Çaba içerisinde- güçlerin müjdeleyicileri ve ipuçları (Saleebey, 2009:104). İnsanların problemleri olduğunda, onlar sık sık problemlerine odaklandırılır ve güçlerinin olduğunu fark edemezler. Sancılı hikayelerinin anlatımlarında, bireyler sık sık geçmiş başarılarının, baş etme yeteneklerinin, umutlarının ve de büyük amaçlarının imasında bulunurlar (Kondrat, 2014:44).

2-Konuşmayı teşvik et ve hikayelerin dayanıklılığı ve güçleri (Saleebey, 2009:104). Bu adım zor olabilir çünkü bireylerin güçlerini ve de kaynaklarını tanımları yılların kendinden şüphe, kendini suçlama veya başkalarının suçlamaları, diğerlerinden veya toplumun baskısı altında gömülüdür. Sosyal hizmet uzmanı, bireylerle birlikte güçleri ve kaynakları tanımada model olması gerekir ve bireylerin kendi güçlerini, kapasitelerini tanımlarını teyit etmesi gerekir (Kondrat, 2014:45).

3-Bağlam içinde hareket etmek: Proje (Saleebey, 2009:104). Kendi güçlerini tanıyabilmenin yanı sıra, bireyler güçlerin dilini öğrenmeli ve kendilerini güçlerle, kapasitelerle dolu olarak görebilmelidirler. Bireyler, kendi umutlarını, hedeflerini tanımaları gerekir ve hedeflerine doğru ilerlerken güçlerinden, dış kaynaklardan faydalanmaları gerekir (Kondrat, 2014:45).

4- Doğallaştırmaya ve bireyin güçlerinden faydalanmaya doğru hareket (Saleebey, 2009). Bireyler kendi güçlerini ve toplum içindeki güçlerini tanıma yetenekleri ve bu güçleri kullanma yetenekleri pekiştirilmesi ve doğallaştırılması gerekir. Ayrıca bireyler öğrendiklerini hayatlarının geri kalanında uygulamaları gerekir (Kondrat, 2014:45).

2.3. Güçler Perspektifi Üzerine Araştırmalar

Güçler perspektifinin etkililiğini değerlendirmek için araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların içerisinde; “*çocuk mutluluğu, yaşlanma ve uzun süreli bakım, çocuk zihin sağlığı, sosyal politika ve toplum gelişimi, evsiz gençlik, disiplin, zihinsel sağlık*” başlıkları vardır (Kondrat, 2014:51).

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde güçler perspektifine dayalı çalışmaların uygulamalı olmasından ziyade teorik düzeyde olduğu görülmektedir. İkizoğlu (2005) tarafından, “*özürlü, özürlü ailesi ve toplum ilişkisi*” başlıklı makale ile değerlendirme yapılmıştır. Işıkhan (2006) ise bu yaklaşıma göre “*zihinsel engelli çocuğa sahip aileler ve sosyal hizmet*” başlıklı makalesi ile sosyal hizmet uzmanlarının bu konuda neler yapabileceğini tartışmıştır. Nişancı (2019) ise “*ruh sağlığı alanında iyileşme yaklaşımı ve psikiyatrik sosyal hizmet*” makalesi ile iyileşme yaklaşımı ile güçler perspektifi arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Polat da (2014) “*madde bağımlılığı tedavisinde sosyal hizmet mesleği*” başlıklı çalışması ile sosyal hizmet mesleğinin madde bağımlılığı alanındaki konumu, temel olarak tedavi sürecini aktarmaya çalışmıştır. “*Otizmlili çocuğu*

olan ailelerin dayanıklılığına etki eden faktörlerin incelenmesi” doktora çalışması ile Arslan (2020) aileleri güçlü kılan unsurları anlamaya çalışmıştır.

Sosyal hizmet teorisi ve metodu olan güçler perspektifi bütün insanların potansiyellerine hem saygı duyar hem de ilgi gösterir. Bir yaklaşım olarak, güçler temelli yaklaşım bütün insanların ve toplumların amaçlarına ulaşabilmelerine yardımcı olabilecek güçlere sahip olduğunu varsayar. Çoğu yaklaşımların aksine, güçler temelli uygulama bireylerin başarı ile yaptıklarına odaklanır ve bireylerin potansiyellerini kullanmalarına yardım etmek için güçlerinden yararlanmalarının yollarını araştırır. Güçler temelli yaklaşım, bireylerin yaşadığı problemleri ihmal etmez ve bireylerin güçlerine odaklanarak onların problemleri ile yüzleşmelerine ve de doyurucu yaşama doğru ilerlemelerine yardımcı olur (Kondrat, 2014:52).

3. Başarı

Göreceli bir kavram olan başarı belirlenen bir amaca ulaşmak veya duyulan iç huzur olarak değerlendirilebilir. Hatta başarı, hedefe ulaşmaktan bağımsız olarak hedefin bir uzantısı olan yolda olmanın kendi olarak da tanımlanabilir (Kara, 2018:5).

Bireyin hedefe ulaşması onun için iyi veya en hayırlısı olmayabilir. Göreceli bir başarı olabilir ancak muvaffakiyetten bahsedilemez. Muvaffak sözcüğünün kökeni tevfiik kelimesidir. Tevfiik ise muvaffak kılmak anlamına gelir ve vifak kelimesinden gelir. Vifak ise uygun, en isabetli anlamındadır. Başarının da uygun ve denk düşmesi Allah nezdinde doğruya ve hakka denk gelmesidir (Beşer, 2011:16-17). Hoca Ahmet Yesevi'nin hocası Hemedani (2020: 58) 'tevfik' kelimesinin anlamını “Yaradan'dan başarının gelmesi” olarak açıklar ve başarının bireyin çabasına bağlı olduğunu da belirtir.

Başarı, birinci olmak veya en üstün olmak gibi algılanmaktadır. Birinci veya en üstün olanların dışındakiler iyi bir performansla sahip olsalar dahi başarısız olarak değerlendirilmektedir. İdeal başarı, bireyin diğer insanların yararını dikkate alarak

elinden gelenin iyisini yapma çabasıdır. Başarı, bu şekilde değerlendirildiğinde insanlar birbirilerini kıyaslamazlar ve kimse geride kaldığını düşünmez. Böylece insanlar başarısızlıktan ve yetersizlikten korunmuş olurlar (Tarhan, 2015:164).

İnsanların yararı amaçlandığında başarı gelebilir. Nitekim Frankl (2016:14) toplama kampında yaşadıklarını yazar ve kitabını isimsiz yayınlar. Onun amacı insanlara umudun gücünü göstermek ve umutsuz insanlara faydalı olmaktır. Yazdığı kitap kendisine başarıyı getirir. Frankl, öğrencilere hayatlarında başarıyı hedeflememelerini aksi takdirde başarılı olamayacaklarını belirtir. Onlara yaptıkları işlerin meyvelerinden kendilerini soyutlamalarını salıklar.

Başarıda sadece mal, mülk, güç ve itibar elde ederek mutlu olunacağı büyük bir yanılsamadır. Baltaş (2018: 203) makam ve mevki ile huzura kavuşacaklarını düşünenlerin uzunca bir ağaca tırmanıp da tepesindeki acı meyveyi yiyenlere benzetmektedir. Ona göre saadet insanın “*Hayatta rakiplerimin önünde olmalıyım.*” dan ziyade “*İnsanlar için en iyi birey olmalıyım.*” ifadesine bağlıdır.

Başgil’e göre başarı doğruluğun ve dürüstlüğün gösterdiği yolda ilerlemek şartıyla hedefe ulaşmaktır (Bayar, 2019:155). O, başarılı olmanın mutlu olmak anlamına gelmediğini belirtir. Ona göre insan hedeflerine ulaşabilir, toplumda istediği yere gelebilir ve maddi imkanlara kavuşabilir ancak bunlar bireyi mutlu etmeye yetmeyebilir. Mutluluk, tamamen gönül işidir ve birey kendi içinde aramalıdır. İnsanın mutluluğu sahip olduklarında araması çölde serabı su zannetmesidir (Başgil, 2014:27)

Geçtan (2016b:80) da başarı kelimesinin hayatın kendisine yerleştirilmesini salıklar. Ona göre asıl başarı insanın kendince olabildiği bir hayatı sürdürebilmesidir. Ancak çocukluğunda koşullar ile kabul edilmiş ve diğer insanları da şartlı kabul edenler için başarı, kendilerini kabul etmelerinin temel bir koşuludur. Başarıya bu açıdan bakan insanlar bir şeyi başardıklarında tekrar başka bir hedefi başarmak zorundadırlar.

Cüceloğlu (2016a:49) hayattaki her türlü başarının ancak yaşam başarısı ile anlamlı olacağını altını çizer. Ona göre birey yaşam başarısı ile hem kendi içinde hem de sosyal yaşamda var olabilir. Cüceloğlu'na göre ise başarı bir iç huzurdur. Ona göre insan iç huzuru ancak iki şekilde elde edebilir. Birincisi elinden gelenin en iyisini yapmaktır. İkincisi ise hayatta olabileceğinin en iyisi olmaktır. Her ikisinin farkında olan birey iç huzura erebilir.

Fromm'a göre (2011:207) başarı insanın kendisi olarak var olmasıdır. Kendisi olmanın yerine varlığını güç, saygı ve maddiyat üzerinden devşirenler başarı yanılsamaları yaşarlar. Mutlu oldukları zaman gerçek mutluluğu ıskalarlar. Neticede yanılsamalar içerisinde kendileri olamayarak hayatlarını sürdürürler. Adler de (2014:10) insanın başarılı olabilmesini değerler odaklı çalışmasına bağlar. Bunu bir örnekle açıklar. Bundan 3000 yıl önce bir tahta oymacısı çok güzel bir eser yapar. Bunun sırrını öğrenmek isteyen kral nasıl yaptığı sorar. Oymacı da eserini yapmadan önce kibirden, kıskançlıktan, şan ve şöhretten kurtulduğunu ve kendini bu duygulardan özgür hissedince çalışmaya başladığını ve sonuçlarından kendini soyutlayarak eserini tamamladığını belirtir.

Başarı, bireyin yetenekleri doğrultusunda insanlara faydalı olmak adına doğruluk ve dürüstlük yolundan ayrılmadan, kendi olarak var olarak elinden gelenin en iyisini yapmak olarak tanımlanabilir.

3.1. İç ve Dış Başarı

İç ve dış başarı kavramı, Doğan Cüceloğlu'nun "*İyi Düşün Doğru Karar Ver*" isimli eserinde vardır. Dış başarı, zenginlik, şan-şöhret, makam-mevki gibi somut, gözlemlenen ve ölçülebilen özelliklere sahiptir. İç başarı ise sabır, azim, sevgi, denge ve hoşgörü gibi değerler odaklıdır. Cüceloğlu, ancak iç ve dış başarının birlikteliğinde insanın mutlu ve huzurlu olacağını altını çizer.

İç başarı temel alınmadan kazanılan dış başarıyı tehlikeli görür. Arkadaşının hayatını anlatarak bu tehlikenin boyutunu gösterir. Cüceloğlu, bir arkadaşının zengin olduğunu ancak bu zenginliğin onu daha da mutsuz ettiğine şahitlik eder. İç başarıdan yoksun olan arkadaşı her türlü güce ve paraya sahip olmasına rağmen, aile ilişkilerinde, sağlığında ve işinde perişan hale gelir. O, bunlara tanıklık edince, babasının yıllar önce dilinden düşürmediği “*Allah’ım her şeyin hayırlısını ver.*” duasının anlamını kavradığını ifade eder (Cüceloğlu, 2002:111).

İç başarı Özdoğan’a¹ göre kişinin değerleri yaşaması; değer yönelimli yaşantı sürdürmeye eğilim olarak da ifade edilebilir. Öğrencilerin rıza, sabır gibi kavramlar aracılığıyla manevi bir yaşantıya yönelmeleri, öğrencilerin iç başarımlarını temsil eder. Kişinin manevi değerleri yaşamadığı durumlarda iç başarımdan söz edilemez; öfke kontrolü, şiddet eğilimi, yeni deneyimleri öğrenmeye isteksizlik gibi olumsuzluklar iç başarımın öğrencide yeterince oluşmadığının göstergesidir. Öğrencinin duygusal zekâsının pratik göstergesi olan iç başarım, özünde pozitif psikolojinin manevi alana yansımadır.

Kur’an da insana mal, mülk, şan ve şöhret gibi dış başarıyı hedef göstermez. İnsanın gerçek başarıyı doğruluk, iyilik, fazilet, cömertlik ve fedakarlık gibi değerler odaklı yaşayarak elde edebileceğini vurgular. Kur’an başarılı insanı “*Allah’ın boyası ile boyanmış*” olarak tarif eder. Ayrıca bu insanı potansiyellerini gerçekleştirmiş, huzurlu bir kişi olarak da belirtir (Peker, 2013:11).

Yalom (2010:339) insanın hayatta mal, mülk ve şöhrete odaklandığında mutsuz olabileceğini belirtir. Ona göre insanın sahip oldukları ve şöhreti üzerinde kontrolü olmadığından her zaman bunları kaybedebileceğini ve onlara güvenmemesi gerektiğini

¹ Prof. Dr. Öznur Özdoğan’ın Doktora Dersi Esnasında Yaptığı Tanım.

ifade eder. Ayrıca sahip olunan her şeyin zaman içerisinde insanın kendisine sahip olmaya başlayacağını altını çizerek.

Gerçek gelişimler, “iç” ten “dış” a doğrudur. İç ve dış birbirini etkiler. Her ikisi de önemlidir ve biri diğerine tercih edilemez. Çünkü hayatın bütünselliği vardır. Bütünsellik içerisinde insanın dış başarısı somut olarak ortadır. İç başarısı ise soyuttur. Ancak birey, insanlığını daha çok iç başarı ile gerçekleştirir (Kılıç, 2016:31-32). İç başarı, dikeydir. Dış başarı da yataydır. Nitelik iç başarı ile yakalanır ve yakalanan bu kalite kendini yatay doğrultuda yani dış başarıda kendini gösterir. İç başarının sağlanamaması dışta yozlaşmaya neden olur. Çünkü kendini değiştirmeyenlerin başkalarını üzerinde etkisi yoktur (Kılıç, 2018b:240).

Heidegger’e göre insan iki şekilde dünyada var olur. Birincisi dalgınlık, ikincisi ise farkındalıktır. ‘*Dalgınlık*’ şeklinde var olan birey, yaşadığı hayatın nesnesidir ve edilgen bir hayat yaşar. Kurban rolünü benimser. İç başarıyı yakalayan birey daha çok var olmanın ‘*farkındalık*’ boyutunda yaşar. O, hayatın öznesidir. Etkin, üretken yaşayarak hayatın bütününe kucaklar (Geçtan, 1992:183).

Günümüzde insanların daha çok dış başarı odaklı olduğu düşünülse de yapılan araştırmalar bunun aksini göstermektedir. John Hopkins Üniversitesindeki sosyal bilimciler 7948 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlar. Araştırmaya göre sadece %16’sı para kazanmayı hayatta hedeflemiş, % 67’si başkalarını yararlı olacak işleri amaçlamıştır (Frankl, 1994:26).

İç ve dış başarı dengesini sağlayan birey, başarıya karşı sergileyeceği tutumların farkındadır. Başkalarının diyeceklerine aldırmaz, asla pes etmez ve ümitsizliğe kapılmaz. Önüne çıkan imkanları değerlendirmeye çalışır. Yapabileceğinin en iyisini yapmaya çalışır. Yaparken de sıkılmaktan ziyade zevk alır. “An”da yaşayarak, yapabileceklerine

odaklanır (Cüceloğlu, 2015c:123). Dengeli olan birey, hayatın nicel yanından ziyade nitel yanına daha yakındır.

Her iki tarafta da dengeyi yakalayan kişiler, amaçladıkları işe başlarlar, sabır ve azimle devam ettirirler ve bitirirler. Bu kişilerin motivasyonları yüksektir ve kendilerini amaçlarına adarlar. Yetenekleri doğrultusunda iş yaptıklarından, yaptıklarını zevkle yaparlar. İş yapma esnasında zamanın ve yerin farkında değildirler. Bu durum psikolojide “akış hali” olarak adlandırılır. Bu insanlar akış halindedirler (Baltaş, 2018:92).

İç başarının olmadığında dış başarı çeşitli bağımlılıklara duçar olur. Bu bağımlılıklar övölme, şan ve şöhetir. Bunlar da diğer bağımlılıklar kadar tehlikeli olduğu gibi bırakılması kolay değildir. Dahası birey fark edilme ve onaylanma çabasına girer. Daha fazlasını ister ve asla elde ettikleri kendisini tatmin etmez (Frager, 2009:29). Şan ve şöhette insanın kendisi olamama, kendisini bilememe tehlikeleri vardır. Fakat insanoğlu bu tehlikelerden uzaklaştığı oranda insanlık için faydalı olabilir (Geçtan, 2016b:54).

İç başarılarını ihmal eden bireyler, sadece zihinlerini eğitmek ve maddi menfaatleri için çabaladıklarında bencil bir karakterin ötesine geçemezler. İlerleyen yaşamlarında mevki ve itibar sahip olduklarında, insanları çok küçük çıkarları için araç görürler. Sosyal sorumluluklardan uzak durarak faydalı, karakterli bireyler olamazlar (Çamdibi, 2014:12). Dış başarı odaklı yaşamak insanın yeteneklerini köreltebileceği gibi yaşam enerjisini de desteklemez (Payot, 2019:14).

Daha ferah bir hayat yaşama adına insanlar mal mülk edinme eğilimindedirler. Ancak zamanla, mal mülk isteği yaşamın amacı haline gelebilir. Amaç olarak gören insanlar, arzularının esiri haline gelirler. Esir olmaları değerlere bakış açılarını daraltır ve zamanla insanlar değerlerden yüz çevirirler. İç başarıyı açısından mal mülk edinimi

Sadi'nin bakış açısı ile değerlendirilmelidir; *“Mülk, hayatın güveni ve huzuru için olmalıdır. Hayat, mal mülk biriktirme yarışı olmamalıdır.”* (Peker, 2013:178).

İç başarıda esas olan değerlerin yaşanmasıdır. Araştırma kapsamında ele alınan sorumluluk, dürüstlük, hoşgörü, saygı, dostluk, barışçı olma, kendini bilme, azim, denge, şükür, olumlu bakış, sabır, tevekkül, niyet ve dua değerlerine yer verilmiştir.

3.1.1. Sorumluluk

İnsan, varlığının farkına varabilen ve bu farkındalık ile sorumluluk duygusunu yaşayabilen bir canlıdır (May, 2018: 123). Yaratılanlar arasında insanı diğer canlılardan ayıran ve farklı kılan en belirgin özelliği insanoğlunun sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır. Sadece insana ait olan sorumluluk duygusu bünyesinde üç önemli özelliği barındırmaktadır. Bu özellikler ise; *“1-doğru ile yanlışın arasındaki farklılığı görebilecek akli ve vicdani düzey, 2- her türlü baskılardan uzak olabilecek şekilde bireysel seçim yapabilme iradesi sergileme, 3- davranışların gelişim ve sonuçlarını izleme veya denetleyebilecek bilinç,”* şeklindedir (Bahadır, 2018: 118). Sorumluluğun çerçevesini çizen ise değerlerdir. Ancak değerlerden birey kendini soyutlarsa kimlik inşa etmekte zorlanır. Sorumluluk duygusu aynı zamanda vicdanın sınırlarını oluşturmada da etkin bir rol oynar. Sorumluluk duygusuna bağlı olarak vicdan gelişim gösterir (Tarhan, 2015: 115).

Bireyin sorumluluğu farklı değişkenler üzerinde yoğunlaşması ve neticede iradesiyle seçimler yaparak yaşaması ile yakından ilişkilidir (Mehmedoğlu, 2013: 52). Ancak insan hayatında iradesini kullanmazsa diğer bir deyişle sorumluluk duygusunu yaşamazsa sadece fiziki gücünde bir zayıflama yaşamaz aynı zamanda da zihinsel kabiliyeti de zayıflar (Carrel, 2006: 16). Kaliteli yaşamın belirleyicisi sorumluluk anlayışıdır. Birey yaşamında bütün olumsuzlukların ve de mutsuzlukların asıl nedeni olarak kendinden başka birilerini görüyorsa burada pozitif yönde bir gelişim söz konusu

olmaz. Dahası diğler insanlar ve olaylar suçlanmaya devam edildiği sürece de yaşanılan problemler katmerleşir. İnsanın yaşadıklarından sadece kendisi sorumludur ve yaşamına yeni bir yön tayin edecek de kendisinden başka biri değildir. Her ne olursa olsun olaylara karşı takınacağı tavırda seçme sorumluluğuna sahiptir (Yalom, 2017: 92).

Çağımızda sorumluluk duygusu sanki başkaları tarafından insanlara verilmiş gibi düşünölmektedir. Fakat hakikatte sorumluluk duygusunda gönüllölük anlayışı hakimdir. Gönüllölü hareket olan sorumluluk diğerlerinin ihtiyaçlarına verilen cevaptır. Sorumluluk duygusunun sevgi değerini tamamlayan, bütünleyen bir özelliği vardır. Sorumluluk duygusu diğer bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak anlamına gelmektedir (Fromm, 1995: 33). Lickona (1992) da sorumluluk değerinin saygının kapsamlı hali olarak tanımlamış ve bireyin başkalarına saygılı davranarak aslında onlara önem verdiğini vurgulamıştır. Sosyal hayatta da sorumluluk, verilen görevleri yerine hakkıyla getirmeyi gerekli kılmaktadır. Çünkü toplum bir saatin çarkları gibidir. En küçük çark sorumluluğunu yerine getirmediği zaman, saat sağlıklı çalışmadığı gibi bireyler de üzerine düşün sorumlulukları ihmal ederlerse, toplumsal yaşam zarar görebilir.

3.1.2. Dürüstlük

Dürüstlük, insanın bütün eylemlerinde, davranışlarında, diğer insanlarla olan ilişkilerinde kendi hakkını gözettiği gibi diğer insanların da haklarını gözetmesidir (Demir, 2019:124). Kur'an-ı Kerim'de Allah da insanlara dürüst olmayı emretmiştir; "*Ey iman edenler! Allah'tan korkun ve doğru söz söyleyin.*" (Ahzap, 33/70). Hz. Mevlana da "Fihi ma fihi" adlı eserinde insanların dürüst olarak hayatlarının düzene gireceğini şu şekilde ifade etmiştir; "*Her zaman dürüst olmaya çalış ki yamuk olanlar seni eğip bükmesin! Dürüstlük Hz. Musa'nın asası gibidir, eğrilik ise sihirdir. Dürüstlük görünür görünmez, bütün sihirleri bitirir.*" (Celaleddin-i Rumi, 2020: 22).

Ahlakçılar, dürüstlüğü kainatın var olma nedenlerinden biri olarak görürler. Dürüstlük gerçeğin sergilenmesidir. Hakikatin inkar edildiği yerde evrenin sahip olduğu düzen de yara alır. Dürüstlükten ayrılan birey, yalanı adet haline getirebilir. Yalan da bireyi insan olmaktan uzaklaştırır. Yalanın olduğu yerde güven olmaz. Güvenin olmadığı yerde ise her şey altüst olur (Demirkol, 2015:94-95). Tarhan'a (2011:84) göre gerçek dürüst bir insan, menfaatlerine ters düşse bile yalana başvurmayan, söz ve eylemlerinde çelişki bulunmayandır.

Dürüstlük, insanın kendisi ile barışık olmasına büyük oranda katkı sağlar. Birey, iç dünyasındaki barışık olma seviyesine göre hayatında huzuru bulabilir (Özdoğan, 2012: 59). Ayrıca insanın yaşamında sergileyeceği bireysel bütünlük de dürüstlük değerine bağlıdır ve bu bütünlüğün korunması, devamlılığı ancak dürüstlük değerinin yaşanması ile mümkündür. Dahası birey sükûneti, gücü ve kuvveti dürüstlük değerinden alabilir (Hökelekli, 2013: 98). Doğruluktan uzaklaşmaya bağlı olarak birey hayatında çeşitli sorunlar yaşamaya başlar. Manevi yaşamı da insanın akli da gerilmeye başladığı gibi (Carrel, 2006: 69), fiziksel ve psikolojik sağlığı da olumsuz olarak etkilenir (Geçtan, 2016b: 94).

3.1.3. Hoşgörü

Hoşgörü, insanoğlunun hatalardan münezzehe olmadığını akılda tutarak, bireyin kendi inanç ve düşünce dünyasına aksi bile olsa karşısındaki insanının hal ve hareketlerine karşı anlayışlı olmasıdır. Hoşgörünün temelinde de empati vardır. Bireylerin birbirlerinin davranış, duygu ve düşüncelerine saygılı olma anlayışı vardır. Ayrıca hoşgörünün olması için saygı, sevgi, değer verme ve özveri gibi değerler olmalıdır (Peker, 2017:125).

İtiraz edilmesi zorunlu olan herhangi davranış hoşgörü ile karşılanırsa, bu davranış onaylanmış ve desteklenmiş anlamına gelir (Göka, 2020:153). Özdoğan,

hoşgörüde insanın karşısındaki bireyin davranış sebeplerini anlamasını ancak bu anlayışın ötesinde bireyin eyleme geçmesinin altını çizer. Ona göre eylem şu şekilde olmalıdır: *“Peygamberimiz gibi önce dil sonra da el ile düzeltelim. Bu da olmuyorsa zamana bırakalım kısacası sabırlı olalım. Bunu yapmazsak, hataların devam etmesini tasvip etmiş oluruz. Sonra da yaşadıklarımızdan şikayet eder ve hayatı tekrarlardan ibaret yaşarız.”* (Özdoğan, 2012:136).

Hoşgörü değerinin hakim olduğu toplumlarda insanlar kendilerini daha rahat ifade edebilme imkanı bulurlar. Hoşgörünün verdiği bu fırsat, huzurlu toplumsal hayatın temelini oluşturur. Çünkü hoşgörü değerinin toplum üzerinde sakinleştirici ve de birleştirici özelliği vardır (Demirkol, 2015: 146). Anadolu bilgelerinden olan Yunus Emre de hoşgörünün insanları kaynaştırıcı bu özelliğini şu şekilde vurgulamıştır; *“Yetmiş iki millete birliğle bakamayan, Şer’ile evliyasa hakikatde asidir”* (Demir, 2019:121).

İnsanın değeri her zaman ve her koşulda sabittir. Bireyin hayattaki değeri mesleği, geliri, başarısı, ırkı, dini, milleti ve meshebine bağlı olarak değişiklik göstermez (Burns, 2019:244). Hoşgörü insanın evrendeki değişmez ve sabit olan değerinin, biricikliğinin farkındalığını yaşatır ve insanın diğerlerine karşı önyargısını iyileştiren bir değerdir (Göka, 2020:153).

3.1.4. Saygı

Saygı, bireyin başkalarını sevmese bile onlara nezaket göstermesi ve sosyal hayatın güvenlik zeminini oluşturan unsur olarak tanımlanabilir (Lickona, 1992). İnsan, evrensel düzlemde saygı vesilesi ile dünyadaki bütün insanların biricikliğinin farkındadır ve bu farkındalık ile insanlara olan davranış ve tutumlarında dikkatli olur (Kerschsteiner, 1954).

Saygıda değer verme, hürmet ve özen gösterme vardır. Türkçede saygı ifadesinin yerine hürmet, ihtiram ve tazim gibi kelimeler de kullanılır. Her bireyin şerefi, onuru

vardır. Ancak bu vasıflar kesinlikle gururla ve kibirle karıştırılmamalıdır. Kendisine yapılmasını istemediğini şeyi bir başkasına yapma ifadesi insanlara saygı duyulmasını gerektirir. Saygı, bireyin varoluşunu hissettirir (Demirkol, 2015:114).

Saygının önemi ancak empati ile anlaşılabilir. Dökmen'e göre empati, bir başkasının yerine insanın kendisini koyarak karşı tarafın duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde hissedebilmektir (Dökmen, 2014:157). Diğer insanların duygu ve düşünceleri doğru anlaşılması için öncelikle onlara saygı duyulması gerekir. Karşılıklı saygı doğru iletişimi sağlar.

İnsanların arasında saygı yoksunluğu ile ilişkilerde zorlama veya diğer insanların diğerlerine bağlama söz konusu olabilir. Saygı diğer insanlardan korkulduğu için gösterilmez. Saygı, insana önyargısız davranabilmek ve bireyin evrende tekliğini kabul etmektir. Bu bakış açısı ile menfaatlerden arınmaktır. Saygı gösterebilmek için de insanları bilmek gerekir. İlişkilerde karşı taraf bilinmediği sürece gösterilecek her türlü ilgi ve alaka yetersiz kalır (Fromm, 1995:34).

3.1.5. Dostluk

Yusuf Has Hacip'e göre (2016:172) dost, iyi veya kötü şartlarda bireylerin hemen yanı başında koşulsuz olarak yerini alan kişidir. Ona göre dost edinme şekli iki türdür. Birincisi herhangi bir çıkar gütmenden sadece Allah rızası için edinilen dosttur. Bu niyetle edinilen dostluk sadakat üzerine kurulur ve uzun solukludur. Diğer dost edinme şekli ise menfaat üzerinedir. Bu dostluk ise pamuk ipliğine bağlıdır ve dostluğun kopması an meselesidir.

Dostluk, bireyseldir ve insanlar birbiri ile belli bir sınıfa ait olduklarından değil de belirli özellikleri paylaştıkları için dostluk kurarlar. Dostluğun kalıcı olabilmesi karşılıklı hoşgörüyeye, saygıya, kadir kıymet bilmeye dayalıdır. Bu beraberlikte eşitliğin olmasının yanı sıra karşılıklı sorumluluk ve özen de vardır (Sayar, 2019:95). Ayrıca

dostluğun devamlılığı açısından hediyeleşmek önemlidir. Dolayısıyla Anadolu bilgeleri de hediyeleşmenin değerli ya da değersiz olmasına aldırmaz etmeden dostlar arasındaki hediyeleşmenin önemini; “*değirmene buğdaysız giden unsuz döner*” demişlerdir (Tatcı, 2018: 14).

Dostlar yaşamın getirdiği zorlukların üstesinden gelebilmek için ihtiyaç duyulan bireylerdir. Her hangi birine arkadaş olarak hayatında yer vermeyenler kendilerini kandırmaktadır. Dost sahibi olmanın birçok avantajları vardır. Hayatta edinilen dürüst dostlar vesilesiyle yeni gözler, kulaklar kazanılmış olur (El-İsfahani, 2019:273). Dostluk sayesinde insanlar diğer akıl ve tecrübelerden yararlanma imkanı elde ederler. Problemlere dostlar daha farklı pencerelerden bakar ve değişik çözüm yolları sunabilirler. Dolayısıyla çeşitli zamanlarda dostların tavsiyelerine uymak güzel bir erdemdir (James, 2017:324).

3.1.6. Barışçı olma

Yeryüzüne gönderilen bütün peygamberlerin amacı insanlar arasında barışı tesis etmek olmuştur. Bütün insanların kardeş olduklarını vurgulamışlar. Barıştan yana olanların Allah'ı sevdiklerini, barıştan yana olmayanların ise Allah'a düşman olduklarının altını çizmişlerdir. İslam dininde barış çok önemsenmektedir ve Allah'ın isimlerinden biridir: “*O öyle Allah'tır ki, kendisinden başka hiçbir Tanrı yoktur. O, mülkün sahibidir, eksiklikten münezzehtir. Barış verendir.*” (Özdoğan, 2010a:98).

Tarhan'a (2011:191) göre insanoğlun doğuştan barışçı özelliklere sahip olmadığını ifade eder. Ona göre insan daha çok benmerkezci olduğundan menfaatlerine odaklanır. Ancak bireyin barıştan yana taraf tutması niyetine bağlıdır. İnsanın beyni niyetine göre hareket eder. Barışçı yaklaşım ilk başlarda zor olsa da zaman içerisinde bireyin hayatını kolaylaştırır. Barış, bireyin iç dünyasında, mesleki yaşamında ve

toplumsal hayatında önemli roller üstlenir. Önemli bir değer olan barış, insanın karşılaştığı problemlerde çözümler üretmesine yardımcı olur.

Kavganın, şiddetin olmadığı bir ortamda bulunmak her bireyin arzuladığı bir şeydir. Barış değerinin egemenliğinde birbirileri ile dost ve arkadaşır. Barış, toplumsal hayata esenlik getirir ve insanların birbirilerini oldukları gibi kabul etmelerini ayrıca da tanımlarına vesile olur. Toplumsal barış öncelikle bireyin kendini bilerek, iç dünyasında ahengi yakalamasına bağlıdır. Kendini bilen ve iç dünyalarında dengeleri oturtmuş bireyler, toplum ile barışık yaşarlar (Arıoğlu, 2015:275).

3.1.7. Kendini bilme

Başarı bireyin kendisini bilmesine bağlıdır. İnsanın nüfus cüzdanındaki bilgileri bilmesi kendisini tanıdığı anlamına gelmez. Delf mabedi'nin girişindeki “*Kendini bil!*” ifadesi de insanın sadece biyolojik bir varlık olmadığını vurguluyor. Bu vurgulama Yunus ile de örtüşüyor, “*Bir ben vardır bende, benden içeri.*” (Kılıç, 2016:34). Ayrıca “*kendini bilmek*” aynı zamanda “*kendinden haberdar*” olma halidir ve insanın diğer farkındalıklardan daha kapsamlıdır (Dökmen, 2005:127). Kendinden haberdar olarak farkındalığını artıran birey, hayatta amaçlarını değerleri doğrultusunda yaşamaya gayret eder.

Kendine yabancılaşan birey, ödünç hayatlar yaşar. Hayata üretken ve etkin bir şekilde katılımını sağlayamaz. Benlik yitimi yaşadığından varoluşsal suçluluk duyar. Suçluluk yaşamaması için ise hayatta kendisi ne ise o olma özgürlüğünü tercih etmelidir. Özgürlük Nietzsche'nin ifade ettiği gibi sorular karşısında evet ya da hayır diyebilme hakkı değildir. Özgürlük, kişinin kendisini bilmesi ve var edebilmesidir (Aydın, 2014:16).

Kendini bilen insan, narsisizm hastalığına yakalanmaz. Fiziksel özelliği, zenginliği, başarısı, kariyeri kişiye kendini unutturmaz. Bunlardan dolayı kendini ayrıcalıklı hissetmez. Üstünlük arayışına girmez. Amacı sadece dünden daha iyi olmaktır.

Başkalarının daha iyi özelliklere sahip olması veya daha başarılı olması onun için bir tehdit değildir (Aydın, 2014:78).

Kendini tanıma zahmetine girmeyenler, denizin dibine dalmadıkça altındaki zenginlikleri görmeyenler gibi yüzeysel bir hayat sürerler. Dolayısıyla insanın alacağı ilk eğitim kendini tanımak olmalıdır. İnsan, kendini bildiğinde ancak diğer bilinmezleri öğrenebilir. Kant da insanın alacağı bu ilk eğitimle insan olabileceğini vurgular (Kılıç, 2018b:239).

İnsan haricindeki diğer varlıklar edilgen konumda ve yapacakları önceden belirlenmiştir. Kendini tanıyan insan, etken olma özelliği ile hayatta etkinliğini artırabilir. Tanıma süreci ile yapabilecekleri ile yapamayacakları arasındaki farkı bilir. Karşılaştığı olaylarda imkanlarını bilir ve ona göre mücadele tarzı geliştirir. Hangi alana enerjisini aktaracağını bilir ve o alanda etkin olur (Bahadır, 2018:174).

Kendini bilen insan yeteneklerinin farkındadır. Fromm (2017b:47) bireyin kendi yetenekleri doğrultusunda gelişmesine “*yaşam sanatı*” demektedir. Yaşam sanatında insan hem nesne hem de özne konumundadır. İnsanoğluna verilen yeteneklerin amaçları doğrultusunda kullanılması şükürdür. Birey, yeteneklerini kullandıkça şükürünü yerine getirmiş olur. Genel anlamda şükür ise bireyin çalışmasıdır (Çamdibi, 2014:78).

3.1.8. Azim

Hayat tercihlerin bir toplamıdır. Tercihini azimden yana kullan birey, gideceği yolu ve varacağı hedefi bilir. Hedefe ulaşma konusundaki kararlılık, yolda karşılaşılabilecek engelleri aşması için bireye güç verir. Yapılan yolculukta birey varacağı yeri düşünür. Yolda karşılaştığı zorlukların devamlı olmadığını bilir ve asla pes etmez. Yunus Emre, “*Bu dünyanın kararı yok*” diyerek daha uzun soluklu hedefler için insanın azimli olmasını vurgular (Tarhan, 2013:173).

İnsanoğlu yaşadığı sürece değişim halindedir. Değişim doğası gereği belirsizliği, riski ve de korkuyu beraberinde getirir. Bunların üstesinden gelebilmek için bireyin cesur olması gerekir. Elbette cesur olmak demek korkusuzluk değildir. Korkmasına rağmen harekete geçmesidir. Hareket halinde olması bireyin hedef doğrultusunda ilerlemesini ve ruhi olgunlaşmasını sağlar (Peck, 2016:133).

İnsanın hayatta korku, endişe duyması doğaldır. Doğal olmayan ise korku ve endişelerin insana zarar verecek boyuta gelmesidir. İnsan, korku ve endişeleri ile yüzleşmelidir ve üzerine gitmelidir. Bunu yapmadığı sürece zihninde büyütür ve korkularının esiri olur. Korkulu durumlarda cesaretle davranmalıdır. Cesareti zırh gibi kuşanan birey, olayın korkutucu olmadığına şahit olacaktır (Peker, 2013:208).

Hayatta başarılı olmada azim önemli bir rol üstlenmektedir. Ancak azmin başarıda etkili olabilmesi kişinin yetenekleri doğrultusunda ilerlemesine bağlıdır. Kişinin yeteneği olmayan bir alanda azimli olması başarıyı getirmez. Birey, yeteneği olmayan bir alanda azimle çalışsa bile eline geçecek hayal kırıklığı, pişmanlık ve değersizlik duygusudur. Dolayısıyla birey, enerjisini ve azmini yetenekli olduğu alanda kullanmalıdır (Baltaş, 2018:14).

Bir işin bitirilmesinde istemenin şart koşulması yanlıştır. Sosyal psikologlara göre algıların hareketler üzerinde etkisi olduğu gibi hareketlerin de algıların üzerinde tesiri vardır. Hatta onlara göre harekete geçmenin algı üzerindeki etkisi daha fazladır. Birey, bir işe azmettiğinde hedefine karşı algısı değiştiği gibi motivasyonu da artar (Pychyl, 2017:54).

3.1.9. Denge

İnsanın dengeli davranmasında huzur vardır ve bu duygu devam ettirilebilir. Huzur duygusu kişiye hayatta daha verimli kılar. Kazandıkları ve kaybettikleri konusunda dengeli davranır. Bu denge hayatta değiştirebileceği ve değiştiremeyecekleri konusunda

bireye farkındalık kazandırır. Değiştirebilecekleri için harekete geçer, değiştiremeyecekleri için ise endişe etmez. Her şeyi kontrol edemeyeceğinin farkındadır (Tarhan, 2013:101).

Denge, hayatta disiplinli olmayı gerektirir. Viraj alınırken hızın vereceği o hazdan vazgeçildiğinde kaza yaşanmaz. Hayatın içerisindeki virajlarda yol alırken insan hazlarından vazgeçmelidir. Hazlardan vazgeçilmediğinde yaşam yolunda başarılı olmak mümkün değildir. Dengenin olmadığı yerde hedeflere de ulaşamaz (Peck, 2016:65). Bireyin etkin ve verimli olmasını dengeye bağlıdır (Covey, 2016:68).

İç dünyasında dengeyi sağlamış birey kendini diğerlerinden ne aşağı ne de üstün görür. O, mütevazidir. Negatif olaylar karşısında öfkeli veya duyarsız davranmaz. Bu durumlarda cesaretli davranmaya çalışır. Sevgisinde ve nefretinde dengeyi korumaya çalışır. Çok sevdiği veya çok nefret ettiği insanlar hakkında hakkaniyetli davranmaya çalışır. Dünya hayatında maddiyat konusunda biriktirme hevesi yoktur. Kendi yaşamını sürdürece kadar maddi imkanlar için çabalar (Peker, 2013:126).

Hayatta insanın başarısı yaşadığı stresi dengelemesine bağlıdır. Şayet aşırı bir stres yaşarsa kişi kendi enerjisini tüketir. Ancak birey, stres yaşamayıp rahatlık çemberinin sınırlarını zorlamazsa sıradan biri olmaktan kurtulamaz. Başarılı olmak kişinin kendi sınırlarını zorlamasına bağlıdır. Neticede başarmak stresin dengeli yönetilmesi ile yakından ilişkilidir (Baltaş, 2018:123).

3.1.10. Şükür

Özdoğan'a (2012: 52-53) göre şükretmek insanın elindeki imkanları diğer insanlarla paylaşmasıdır. Adler'e göre de paylaşmak nevrozu iyileştirmenin en kestirme yoludur. Yardım etmenin önemli yararından dolayı insanların bu değeri yaşamalarını ve yaşatmalarını salıklar. Ayrıca insanların bencillikten sıyrılmaları ile nevrotik sorunlarına çare bulabileceklerini belirtmiştir (Frager, 2009:37). Başkalarına yardım edebilmek için

insanın merhamet duygusuna ihtiyacı vardır. Merhamet insanoğlunun yeryüzünde devamı için elzem olan bir duygudur. Bu duygu ile insan biricik olduğunu ama kendisinin de bütünü tamamlayan bir parça olduğunu bilir. Merhamet duygusu ile yardıma koşan ilk mutluluğa kavuşur. Ancak bu duygudan yoksun birey, diğer insanları hedefleri için basamak olarak kullanmaktan çekinmez (Roy, 2009:99).

Özdoğan (2012: 50) içinde bulunan anı değerlendirmeyi de şükür olarak tanımlamaktadır. İnsanın geçmişi yaşadığı ana getirme ve gelecek planlarına göre davranışlarını ayarlama kabiliyeti vardır. Ancak yaşanan ‘an’ geçmiş yaşantılardan ve gelecek planlarından bağımsız değerlendirilmelidir. Bu yapılmadığı takdirde Bergson’un ifade ettiği gibi insan kendi farkındalığını ve bağımsızlığını yaşayamaz (Geçtan, 1992:47). Kierkegaard (2015:11) da estetik bir hayatın ‘şimdiye’ odaklanmaya bağlı olduğunun altını çizer. Zihnin geçmişte veya gelecekte olması insanı mutsuz kılmaktadır. Geçmişten ders çıkarmak ve gelecek adına düşünceleri yararlıdır. Ancak sürekli geçmiş ve gelecek odaklı yaşamak yaşanan şimdiki zamana zarar verir. Hatta bazı hastalıkların tedavisi için son zamanlarda şimdiki zamanın yaşanmasına yönelik yöntemler geliştirilmektedir (Türkçapar, 2019: 80)

Tolstoy da “*itiraflarım*” adlı eserinde hayvanların yeme, içme, barınma ve avlanma gibi faaliyetler için yaratıldıklarını belirtir. Yaratılışlarına uygun bir şekilde yaşadıklarından dolayı mutlu olduğunu söyler. “*İnsan niçin yaratıldı ve görevi nedir?*” diye soru yöneltir. İnsanın da hayvanlar gibi var oluşuna uygun bir şekilde yaşama katılmasını ister. Ancak hayvanlardan bir farkla bu katılımı gerçekleştirmesini diler. İnsanın, bütün insanlık için var olarak mutlu olacağı inancını belirtir (Tolstoy, 2017:92).

3.1.11. Olumlu bakış

Yaşadığı olayın kendisi değil olayın etrafında şekillendirdiği hikaye bireyi, ya çarmıha gerer ya da özgürleştirir (O’Laoire, 2009:117). İç başarıda birey, karşılaştığı bir sorundan öğrenebileceklerine odaklanır. Sorunlar onun için bir yapboz gibidir. Her parçayı hemen doğru yere koyamayacağını bilincindedir. Her yanışında o parçanın oraya uygun olmadığını öğrenir. Deneye deneye yapbozu tamamlar. Her yaptığı yanışın doğruya doğru atılan bir hamle olduğunu bilir. Sorunlara bu şekilde bakarak kendisini zenginleştirir (Türkçapar, 2019:228).

İnsanın hayatta bakış açısı belirleyen zihnindeki düşünceleridir. Kişinin engelli veya engelsiz olması önemli değildir. Örneğin hayatta sağlıklı olduğu halde mutsuz, umutsuz hatta intihar teşebbüsünde bulunan insanlar vardır. Diğer taraftan çeşitli engelleri olan insanların daha mutlu daha hayatta üretkendir. Önemli olan bardağın hangi tarafından yana olmakla ilgilidir (Cüceloğlu, 2015a:125).

Olayları olumlu değerlendiren birey, başaramadıklarını veya üstesinden gelemediklerini bir yenilgi olarak düşünmediği gibi bunları da içselleştirmez. Yaşadığı olayların yönünü değiştiremediği zaman, olayların akışında kendini bulduğu yerde mücadelesini verir. Mücadele bireyi daha da güçlendirir. Ancak güçlenme, verdiği mücadele şekline bağlıdır (Geçtan, 2015:108).

3.1.12. Sabır

Sabır gösteren insanlar, sıkıntılar karşısında şikayet etmez ve psikolojik olarak zaaf göstermezler. Sabır, bireye amaçlarına ulaşabilmek için dirençli olmayı ve çaba harcamayı öğretir. Sabır aynı zamanda iradeyi güçlendirir. Sabırla iradesi güçlenen birey, problemler karşısında yılgınlık göstermez (Necati, 1998: 259). Kur’an’da da sabırlı olmak hem övülmüş hem de tavsiye edilmiştir; “*Ey inananlar, sabırla ve namazla Allah’tan yardım isteyin, muhakkak ki Allah sabredenlerle beraberdir*” (Bakara: 2/153). İnsan,

yaşamda sabırla kemale erer, karşılaştığı engellerle baş edebilir ve sabırla Yaradan'a ulaşabilir (Kayıklık, 2011:139).

Özdoğan (2012:30) sabır ve tahammül kavramlarının karıştırıldığından ayrımını yapar. Ona göre sabır sürecinde insan edilgen değil aktiftir. Sabırda problem kabul edilir sonra da çözüm üretilir ve netice beklenilir. Tahammül sürecinde ise insan edilgendir. Bu süreçte insan sorunları yüklenir kısacası içine atar. İnsan, sabırlı olur ve beklerse neticede sabrı kadar ödüllendirilir (Geylani, 2015:135). Topçu (2015:114) da sabırda insanın aktif olmasını şu şekilde belirtir: “*Toprağın bağrındaki ölü gibi sabretme; toprağa süzülen su misali sabret.*” Büyük islam alimi İbnü'l Cevzi (2019:198) de hakkıyla sabreden insanların hayatta zorluklarla karşılaştıklarında mutsuz olmayacaklarını belirtmiştir.

İslam büyüklerinden biri olan Sülemi'ye (2020:47) göre bireyin aktif sabır göstermesi yaşanan problemlerin kabulünden geçer. İnsan, dünya hayatında yaşadıklarının iç yüzünü ve hikmetlerini bilemez. Olayların zahiri yanlarını görebilir ve yaşadıklarını kabul etmemesi de olayları asla değiştirmez. Yaşanılanların hikmetini Yaradan bilir ve Yaradan'ın insan hakkında seçimleri insanın kendi seçimlerinden her zaman daha iyidir. İnsana düşen görev yaşadıklarını kabul edip rıza göstermesidir. Böylece birey kendinde aktif sabır gösterebilecek gerekli enerjiyi bulabilir.

Sabırlı bir insan, değerleri ile örtüşen bir hayat sürdürür. Bu birliktelik kişiye enerjisini doğru yerde ve verimli kullanmasında yardımcı olur. Sabırsızlık, değerlerin çok önemsenmemesine neden olur. Ayrıca sabırsızlık, yaşamda plansızlığa yol açtığı gibi üretken bir şekilde yaşama katılımı engeller (Baltaş, 2018:85).

3.1.13. Tevekkül

Tevekkül, her türlü güç ve kuvveti bireyin kendi benliğinde değil de Yaradan'ın hadiselerin üzerinde hakimiyetinin olduğunu bilmektir. Tevekkül anlayışında sonsuz bir güç tarafından desteklendiğine dair bir inanç, bireyi eylemlerinde daha kararlı ve şevkli olmasını sağlar (Sayar, 2016: 43). Dinlerde de tevekkülün altının çizilmesinin nedeni, kaygılardan kurtulmaya vesile olmasıdır. Tevekkül aracılığıyla kendini huzurlu hisseden birey, var olan potansiyelini kullanarak, yaşam problemlerine karşı direnç kazanır (Tarhan, 2009: 142).

Tevekkülün esasında Yaradan'a olan iman vardır. İman anlayışında Yaradan'ın evrene olan egemenliği söz konusudur. Tevekkül aynı zamanda Yaradan'a olan şartsız ve koşulsuz teslimiyettir. Ancak bu teslimiyet anlayışında asla edilgenlik yoktur. Tam aksine Yaradan'a olan tevekkül ve teslimiyet anlayışında birey elinden gelenin en iyisini yapma arzusu içerisindedir (Karataş & Baloğlu, 2019). Ayrıca tevekkül, sağlık, ekonomi ve iş gibi hayatın akışı içerisinde karşılaşılabilecek problemlere çözüm yolları da sunar. Tevekkül ile insanlar daha huzurlu olur, psikolojik dirençleri artar ve de yaşadıkları olayların neticelerini daha kolay benimserler (Şahin, 2018).

Olaylar karşısında Kur'an'da insanların nasıl davranmaları gerektiği belirtilmiştir: *“Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah'a tevekkül et. Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever.”* (Al-i İmran, 2/159). Bu şekilde bir bakış açısında birey kendini fazlaca hırpalamaz, eylemlerinin sonuçları konusunda endişelenmez, edilgen davranışlar sergilemez ve sonuç ne olursa olsun kendisi için en hayırlısı olduğunu düşünür (Ağılkaya-Şahin, 2020: 212).

4. Maneviyat

Maneviyat çalışmalarda çoğunlukla yer almasına rağmen, maneviyatı belli sınırlar dahilinde açıklamak zordur. Alanyazında maneviyatın tanımına yönelik olarak; “*anlam arayışı*”, “*benliğini aşma*”, “*kutsal arama*”, ve “*kutsalla bir olma*” gibi kavramlarla ilişkilendirildiği görülmektedir (Köse & Ayten, 2012:125). Maneviyat, inançla, gönülle ve de soyut dünya ile ilgili olanların tümüdür. İncanın, imanın ve kutsalın sunduğu güç kaynağıdır (Göcen, 2016: 170). Değerlerin izinde olmak da maneviyat kavramının kapsamındadır. Hayatlarında değerlere yer açabilen ve onları içselleştirebilen insanlar aynı zamanda maneviyatı da yaşarlar. Maneviyat ile bireyin hayatı değişik alanlarda güçlenir ve insana farklı imkanlar sunar (Sayar, 2017: 10).

Maneviyat, insanın kendisini var eden ile kurmuş olduğu bağıdır. Yaratıcısı, “*Ben size kendi ruhumdan üfledim.*” demesinden dolayı insanın özünde ilahi özellikler vardır. İnsan, yaratıcı ile bağı kurduğu zaman güçlü hale gelir. Bireyin ilahi niteliklere ulaşması için kendine bazı sorular sorması gerekir. İçindeki cevhere ulaştıracak sorular şunlardır: “*Kimim? Niçin varım? Var olma sebebim nedir? İnsanlık için nasıl faydalı olabilirim?*”. Bu soruların cevabını da birey bizzat kendisi vermelidir (Özdoğan, 2010a:10). “Kimim?” sorusu veya kendini tanıma evresi devam eden bir süreçtir. Bu süreçte birey duygu ve düşüncelerin farkına varır. Farkına varınca diğer insanların üzerinde kendi etkilerini gördüğü gibi onların da kendi üzerindeki yansımalarını da görmeye başlar. Şayet birey kendini tanıma sürecinde başarısız olursa mutsuz ve çevresi ile uyumsuz hayat sürer. Kendini tanıma sürecindeki farkındalık bireye hayatını yönetebilme kabiliyeti verir (Çamdibi, 2014:137).

Aşkın boyutunda tam bir farkındalık olarak tanımlanabilen maneviyat, bireyin olgun bir şekilde var olması, üstün bir gücü düşünmesi, değerler üzerinden olma çabasıdır. Ontolojik olarak kendini konumlandırma ve kendi varoluşuna dair anlamlandırma uğraşısıdır. Maneviyatın üç anlamı vardır; 1-Geniş ve dar çerçevede

düşünülen “Tanrı eksenli” 2-Doğa ile ilişkisinin altını çizen; “Dünya eksenli” 3-Bireyin başarısını veya potansiyelini belirten; “İnsan eksenli” (Hökelekli, 2017:45-46).

İnsanoğlunun kalp hastalığının nedeni ne yapacağını bilememesidir. Maneviyat ise insanın hayatında yapacaklarını anlatan bir rehberdir. İnsan, yapacakları konusunda tereddüt yaşarsa hastalanır. Maneviyat belirsizlikleri giderir (Sugich, 2018:124). Frager, hayatında belirsizlikleri gidermiş insanı şu şekilde tarif eder: “*Sorumlulukların bilincinde olup onları gerçekleştiren, kendisinden murat edilenin peşinde koşan, dürüst, insanlara hizmet için var olan, şefkatli ve merhametli bir insan.*” (Ayten, 2018:175)

Durkheim de maneviyatın bireyler için bir güç kaynağı olduğunu ancak bilgi kaynağı olmadığını altını çizer. Ona göre maneviyata sahip insan bilgi konusunda herkesten daha bilgili olmasından ziyade herkesten güçlü olandır. Sadece maneviyatın sağladığı bu güçle insan, Yaradan’a ulaşma imkanı bulabilir (Topçu, 2019:179). Maneviyatın en önemli vasfı idrak zindeliğidir. Bu durum tam da gafletin yani dikkatsizliğin tersidir. Hayatta dikkat zindeliği ile insanoğlu her şeyde ilahi olanı görebilir. Aslında dikkat zindeliği irfani bakıştır. Sienalı Azize Katerina irfani bakış hakkında şunları söylemiştir: “*İrfani bakış çok önemlidir ve insan her nereye bakarsa Tanrı hakkında bir şeyler öğrenebilir.*” (Roy, 2009:95)

Elkins’e göre (2001: 208) maneviyatın altı belirgin özelliği vardır; 1-Maneviyat evrensel ve hiçbir dinin, grubun, bireyin tekeli altında değildir. 2- Maneviyat doğuştan doğal olarak insanın kapasitesinde bulunmaktadır. 3- Hayatın gizemine dokunan evrensel bir istektir. 4- Maneviyatın temel niteliği mistik oluşudur ve bu özelliği bilim tarafından görmezden gelinmektedir. 5- Maneviyat enerji ile ilişkilidir ve ruh bu enerji ile beslenerek canlılık kazanır. 6- Maneviyatın amacı ise şefkattir. Cüceloğlu’na (2014: 56) göre de maneviyat bütün evreni amaçlı bir şekilde bir araya getiren bir yaşam anlayışıdır. Ona göre kainatta her olayın, olgunun, insanın kendine has bir konumu olduğu ve her insanın

tutum, davranış, kabiliyetlerinin önyargısız yaklaşılması inancı manevi özgürlüğü meydana getirir. Böylesine manevi özgürlüğün olduğu ortamlarda yetişen çocuklar daha sağlıklı davranışlar sergilerler.

Maneviyat, anlam, bütünlük, iç potansiyel ve diğer bireylerle etkileşim gibi insanların varoluşsal amaçlarını gerçekleştirme gayretini temsil eder (Zinnbauer & Pargament, 2005: 24). Ayrıca maneviyat, varoluşa amaç ve anlam sunan şükran, şefkat ve aşkın boyutun farkındalığını da içeren zihnin belirli niteliklerini gerektirmektedir. (Vaughan, 1991: 105). Birey hayatında maneviyata yer vermesi ile kendini ve bedenini onarabilir. Ancak manevi hayatı çoraklaşanlar, depresif bir karakter eğilimi gösterebilirler. Bu insanlar çevrelerine sürekli tepeden bakar, vefalı davranmazlar, kusur ararlar ve de karamsarlık sergilerler (Karasu, 2004: 125). Maneviyat, yaşayan bireyin hayatına hem anlam hem de güç katar (Berger, 2002: 26). İnsana hayatın anlamını sadece aşkın bir alem düşüncesi verebilir (Bellah, 2002: 172). Ayrıca da bireyin kendi başına seçimlerini yapabildiği ve sorumluluklarını en baskın şekilde duyduğu yer maneviyat alanıdır (Göka, 2020: 154).

5. Anadolu Bilgeliği

Bilge insan, yaşadığı dünyada seçimlerini bilinçli yapan, şartlara uyum gösterebilen, iradesinin hakkını veren kişidir. Bilgili ve bu bilgisini insanoğlu için aktif olarak kullanmasının yanı sıra birilerinden bağımsız yaşamayı becerebilendir. Dahası en iyi özelliği olan erdemliliği ile muhakeme gücüne sahiptir.

Anadolu, '*Anatolia*' kelimesinden gelme ve "*Güneşin doğduğu yer*" anlamına gelmektedir (Kılıç, 2018a: 121). Bilge ile bilgin birbirinden farklıdır. Bilge yaşadıklarına olumlu bakar ve yaşadıklarından öğrenmeye çalışır. Her yaşadığının kendisine neler öğreteceğine odaklanır. Bu yüzden karşılaştığı olaylar onu ne öfkelenendirir ne de bunalıma sürükler. Bilgin ise yaşadıklarından olumsuz anlamlar çıkarabilir. Elde edemediklerinin

hasretini çeker durur (Özdoğan, 2012:54). Cüceloğlu (1999: 46) da bilge insanların, “İnsanlar öğrenmek için doğarlar.” ifadesini kullandıklarını belirtir. Bu bakış açısına göre hayatın amacı sürekli öğrenmek ve dikey boyutta gelişmektir.

Bilgi insanı sınırladığı gibi potansiyellerine hayat hakkı tanımada insana yardımcı olamaz. Fakat aşk, insanın farkındalığını artırır ve potansiyellerini gün yüzüne çıkarabilir. Anadolu bilgeleri kuru bilginin ötesinde aşk ile yaşadılar. Aşkın sınırsız ve aklın sınırlı olduğunu biliyorlardı. Onlara göre aşk insanların muzdarip oldukları dertler için örneğin hırs, rekabet, kıskançlık ve kin için tek çözüm yoluydu. Mevlana'nın deyişiyle, “bütün hastalıklarımızın hekimidir.” (Sayar, 2016: 27-111)

Aristo, iyi bir yaşamı “eudaimonia” terimi ile belirtir. Eudaimonia, değerler ile örtüşen bir hayat olarak açıklanabilir (Sayar, 2019:174). Mevlana, Yunus Emre, Hacı Bayram Veli, Hacı Bektaş Veli gibi Anadolu bilgeleri hayatlarını değerler üzerine inşa ederek iyi bir yaşantının örnekleri sunmuşlardır. Kendilerini dev aynasında seyretmeyi değil de mütevazi olmayı tercih eden Anadolu büyükleri Allah ile irtibatlarını hep kavi tutmuşlardır. Yaptıklarının boyutundan çok niyetlerinin halis olmasına dikkat kesilmişler. Ayrıca yaptıklarına değil de işlerini ne kadar aşk ile yaptıklarına odaklanmışlar.

Mevlana, Yunus Emre, Hacı Bayram Veli, Hacı Bektaş Veli, Ahmet Yesevi, Yusuf Has Hacib, Erzurumlu İbrahim Hakkı gibi büyük bilgiler değerlendirildiğinde onların paylaştığı ortak değerler şu şekildedir: “Bilimin önemi, özgür düşünme gücü, yaratıcılık, merhamet, cömertlik, şefkat, halka ve inanca saygı, sabırlı olma, öfkeyi dizginleme, çalışkanlık, bireysel ahlak, mütevazi olmak.” (Demircioğlu, 2014:4). Bu değerlerin, onların hayatlarında rehber olduğunu söylemek mümkündür.

İnsanın manevi ve maddi olarak iki tarafı vardır. Manevi tarafı dikey, maddi tarafı da yataydır. Dikey tarafında gerçekleştirdikleri doğal olarak davranışları ve eylemleri üzerinde etkileri vardır. Çünkü içte ne varsa dışa o sızar. Eylemlerin iyi olabilmesi yapan

kişiyeye bağlıdır. Dolayısıyla Anadolu bilgeliği dikey gelişime önem vermiş ve bireyin eğitiminde dikey tarafı temel almıştır (Kılıç, 2016:16).

İlim sahibi olmak kişiyi bilge veya arif yapmaz. Bunun için farkındalık gereklidir. Birey, Allah'ı bilirse irfan sahibi olabilir. Dünyaya gelme nedenini bilen yaşadıklarına farklı açıdan bakabilir. Anadolu bilgeleri Hakk'ı bildiklerinden ilimleri ile vnmemişler ve evrendeki yerlerini bilmişlerdir (Tarhan, 2013:78). Evrendeki yerlerinde sabit kalmışlar ancak gelişim açısından ise durağan oldukları söylenemez.

Anadolu bilgeliğinde eğitim sınırlı bir süreç değildir. Beşikten mezara kadar uzanmaktadır. Yaşamın tamamı eğitimin konusunu teşkil ediyor. Bu bilgeliğe göre insanoğlu hep öğrencidir ve bilmek, öğrenmek yaratılış sebebidir. Kendini tanıyarak, öğrenerek, keşfederek hakikate erişebilir. Bu çaba ile insanoğlu cahilliğinden kurtulabilir (Kılıç, 2016:24). Anadolu bilgeleri ise sürekli öğrenmiş ve öğrendiklerini de halk ile paylaşarak, bildiklerini çoğaltmaya gayret etmişlerdir.

Bilgi ve hikmet birbirinden farklıdır. Bilgi geçmiştir ve hikmet ise gelecektir. Ayrıca davranışlara yansımamış bilgi de bilgi olamaz. Konfcys'n ifadesiyle, "*Bilmek uygulamaktır.*" (Geçtan, 2016a:167/103). Hikmet sayesinde birey bildikleri üzerinden düşünerek, sebep-sonuçları analiz eder ve sonuçlara ulaşır (Daryal, 2013:51). Anadolu büyüklerinin yaşamlarında söylediklerinin aksi görülemez. "*Bilmek uygulamaktır*" prensibine bağlı olduklarından sözleri yüzyıllardır tesir etmektedir. Dahası onlar bilginin g değil de erdem olduğuna inanmışlardır.

Bilgi edindikten sonra ondan istifade etme sırası gelir. Hazreti Peygamber, "*Faydasız bilgiden Allah'a sığınırım.*" demiştir. Anadolu bilgeleri bilginin sırrına vakıf olduklarından ondan yararlanmışlardır. Aynı zamanda bilgiler bu sırra sahip oldukları için hikmet ehli olarak da adlandırılırlar (Işık, 2017:138). Kur'an da bu insanları ver: "*Allah hikmeti dilediğine verir ve kime hikmet verilmişse, ona çok büyük iyilik*

verilmiştir.” (Bakara, 2/269). Ayetten de anlaşılmaktadır ki hikmet elde edilen bir şey değil, verilen bir şeydir (Kılıç, 2018b:199).

Anadolu bilgeleri ilme ve bilgiye önem vermişlerdir. Hacı Bektaş Veli, “*İlim ve bilginin rehberlik etmediği hayat, karanlık bir hayattır.*” diyerek ilmin ve bilginin önemini belirtmiştir (Korkmaz, 2001:344). Mevlana da bilginin irfan ile olmasını aksi takdirde insanı komik duruma düşüreceğini şu örnekle açıklar: “*Zengin adam oğlunu falcının yanına vererek, çocuğunun falcı olmasını ister. Çocuğu falcı olur ve eve döner. Babası oğlunu denemek ister ve avucunun içinde saklı olan nesnenin ne olduğunu sorar. Çocuk hemen kalbur olduğunu söyler. Halbuki babasının avucunda yüzük vardır. Yüzük ve kalbur yuvarlak ve içi boş olması ile benzerlik gösterir ancak çocuk kalburun insanın avucunun içine sığamayacağını akıl edemez.*” Mevlana, çocuğun bunu akıl edememesini bilginin irfandan yoksun olmasına benzeter ve çoğu bilginlerin böyle olduğunu söyler (Işık, 2017:138).

Anadolu bilgelerine göre insanoğlu için eksik olan şey sevgidir. Geçtan, sevginin yaşanmasını insanın kendini yaşamasına bağlı olduğunu ifade eder. Tanımlanamayan bu olgunun başkalarından devşirilerek yaşanmaması gerektiğini vurgular. Bu vurgulamasının altında sevgi ithalatının bedellerinin ağır olması yatar. Çünkü sevgi için başkalarından beklentiye girmek kişinin kendisinden uzaklaşmasına neden olur. Neticede birey hayata verimli katılımını sağlayamaz (Geçtan, 1992:100).

Bilgeler için sevgi, hırs, kıskançlık gibi bir tutku değildir. Tutkularda insan edilgen konumda ve esir gibidir. Ancak sevgide insanoğlu özgür ve etkindir. Bütün değerlerini ve kabiliyetlerini sergileyebilir. Anadolu bilgeleri sevgi sayesinde diğer insanları araç olarak değil de amaç olarak gördüler. Bu duygu ile diğer insanlarla paylaşımda bulundular asla diğer insanlardan alma beklentisi içerisinde olmadılar (Çamdibi, 2014:136). Onlara göre insanı kurtarmanın tek yolu onun kalbini kurtarmaktır.

Bilgeler, insanları yaşatmak istediler ve her zaman onların kalplerine seslendiler (Işık, 2017:106). Onlar hem kendilerini tanıma yolunda ilerlediler hem de diğer insanların yaşamlarını kolaylaştırma adına yaşadılar.

Anadolu bilgeliğinde farklılıklara saygı vardır. Örneğin Yunus farklı düşünce ve inançlara saygıyı ifade etmek için birçok şiirinde, “*yetmiş iki millete bir göz ile bakmak*” gerektiğini ifade eder. Mevlana da farklılıkları birlemek adına “*Ben yetmiş üç mezhep ile birim.*” demiştir. Tatcı (2018), Yunus ve Mevlana’nın bu söylemlerinin altında tevhid (Hakk’ın birliği) düşüncesinin olduğunu belirtmektedir.

Büyük bilgelerin hayat görüşünde insanoğlu temel noktadır. Mevlana’da insan görüşü ikiye ayrılır. Bunlardan ilkinin akıl penceresinden diğerini ise aşk penceresinden değerlendirir. Akıl penceresinden baktığında insanı her türlü ihtirasına yenilmiş gördüğünden eleştirilerinde serttir. Aşk penceresinden değerlendirdiğinde her insanda ister inanmış olsun isterse inanmamış olsun Allah’ı görür (Topçu, 2017:156).

“*Yaratılanı sev yaratandan ötürü*” diyen Yunus Emre’de ise insan sevgisi zirvededir. Yunus Emre, bu cümlesi ile sadece insanı değil bütün yaratılmışlara karşı derin bir sevgi beslemektedir. Ona göre insanların kim oldukları, nereli oldukları hatta hangi dine mensup oldukları da önemli değildir. Onun gözünde her insan eşit ve bir olduğunu şu şekilde vurgular: “*Yetmiş iki millete bir göz ile bakmayan/Şer’in evliyasıysa hakikatte asidir.*” (Tatcı, 2018:72).

Dünyanın küçük, gönüllerin büyük olduğunu sürekli şiirlerinde vurgulayan Yunus, gönül yıkanın çok büyük bir günah olduğunu ve gönül yıkanların her iki dünyada da mutlu olamayacaklarını söyler. Ona göre gönül yıkanlar hac ve namaz gibi ibadetlerinden faydalanamayacaktır. Bunu ise şu şekilde belirtir: “*Bir kez gönül yıktın ise bu kıldığın namaz değil.*” (Demir, 2019:122).

Bilgeler ve arifler isimlerini duyurmaktan ziyade kendilerini var eden değerleri hem yaşamayı hem de yaşatmaya çalıştılar. Bulmaya çalıştıkları gerçeklerin en iyi temsilcileri olmaya çalıştılar. İsimlerinin bu gerçekleri gölgelemesinden her zaman çekindiler. Anadolu bilgeleri farklılıklardaki biri görüp toplumu oluşturmaya çalıştılar (Kılıç, 2016:165).

Temel hedefleri insan olan Anadolu bilgeleri, her zaman insana kendini bilmeyi ve hatırlatmayı amaçlamışlardır. Bu hatırlatma bireyin manevi yanını kapsamaktadır. Anadolu bilgelerinden olan Ahmet Yesevi, insanın ruhi kanadını eğiterek, onu kemale erişirmeyi hedeflemiştir. Yesevi ilmi, insanın kendisine ayna tutarak, kendisini bilmesine yardımcı olmaktadır. Bilgeler, insana ışık tutarak, onu topluma kazandırmaya çalışan mürşittirler (Özdoğan, 2008:95).

Yalom, hayatı iki devreye ayırır ve bir parça nakış işlemesine benzetir. Birinci devrede insanlar, nakışın ön yüzünü yani güzel tarafını görür. İkinci yarısında ise güzellikten ziyade nakışın arkasını görür ve iplerin birbirileri ile olan bağlarını görür. Ona göre ikinci yarısı daha öğreticidir (Yalom, 2010:313). Anadolu bilgeleri de insanlara ikinci devreden bahseder ve insanların yaşadıklarının bir şeyler öğretmeye çalıştığını vurgularlar.

Anadolu bilgeleri kendilerini geride tuttukları için daima önlerde yer almışlardır. Kendilerini gösterme gibi çabaları olmadığı için her yerde görünür ve bilinir olmuşlardır. Kendilerini tanımlamadıkları için insanlar nezdinde seçkin bir yere sahip olmuşlardır. Yaptıkları ile övünmedikleri için eserleri kalıcı olmuştur. Bilgeler samimi oldukları için hep çoğunlukta oldular ve hala topluma yön vermekteler. İnsanların da kendi hayatlarında inkılap gerçekleştirmesi onların izinden yürümelerine bağlı olduğu ifade edilebilir.

6. Ergenlik

Biyolojik, psikolojik, sosyal değişimlerin hızlı bir şekilde yaşandığı ve değişimlerin bireyin duygu, davranışlarını etkilediği ergenlik süreci çok değişik şekillerde değerlendirilir. Ergenliğin ne zaman başladığı ve ne zaman sonlandığına dair farklı görüşler mevcuttur. Ergenlik döneminin genel özellikleri, ergenlerin kovid-19 pandemi sürecinde yaşantıları, manevi başa çıkma ve ergenlik hakkında bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

6.1. Ergenlik Dönemi

Yeniden doğumun olduğu ergenlik evresi çok önemlidir. Bu evrede gençler kendilerine henüz bir rol biçemedikleri gibi belirli bir alana eğilim göstermemişlerdir. İnanç ve politik dünyalarında herhangi bir sabit nokta bu evrede yoktur (Selvi, 2021:13). İnsanın hayatının içerisinde ergenlik üç dönem olarak yaşanmaktadır. Her yaşanan dönemde insanlar farklı duyguları ağırlıklı olarak yaşarlar. 11-13 yaş aralığı ergenliğin ilk dönemidir. İlk dönemde temel olarak benimsenen duygu ait olmaktır. Ergenliğin ikinci dönemi orta ergenlik ise 14-16 yaşlarında yaşanmaktadır. Orta ergenlikte hakim duygu teklik veya eşsizlik duygusudur. Ergenlik son dönemi ise 17-19 yaş aralığına denk gelmektedir. Bu son dönemde baskın duygu ise değerlilik (Barrett, 1996). Ayrıca fiziksel olarak değişimin hızlı yaşandığı bir dönemdir. Yaşanılan fiziksel değişimler bireyin duygu ve düşünce dünyasını da etkilemektedir (Kulaksızoğlu, 1989).

Ergenlik döneminde soyut düşünme kabiliyeti gelişir. Soyut düşünme yeteneği ile birey yaşantılarına anlam verir, geleceğinde mesleği ve kariyeri hakkında düşünür. Ayrıca birey başkalarının gözünden kendini değerlendirmeye çalışır ve çevresine olan ilgisi yoğunlaşır. Kişilik kavramı bireyin gündeminde merkez konumdadır ve birey kendi dünyasını gözlemlemeye odaklanır (Fowler & Mehmedoğlu, 2000). Ancak kimlik ergenlikle ne başlar ne de sonlanır. Nesne ayrımının yapıldığı çocukluk çağında kimlik oluşmaya başlar ve yaşlılık döneminde son evresine ulaşır (Marcia, 1980: 160).

Ergenlik boyunca birey, çeşitli değişimler ile karşı karşıya kaldığı bir süreç içerisinde. Bu değişim ve dönüşüm sürecinin psikolojik, biyolojik ve toplumsal boyutları vardır. Çok boyutlu değişim sürecinde çeşitli problemlerle karşılaşmak kaçınılmazdır. Yaşanılan sorunlar arasında; bedeninde ve ruhunda yaşadığı farklılıklar, istikbaline ilişkin endişe, kaygılar ve yaşadığı toplumda edineceği konum gibi konular ifade edilebilir (Bahadır, 2015: 307). Ergenlik ile birlikte soyut düşünme yeteneği gelişir. Bu süreçte ergen, kabulleneceği değerler rehberliğinde insanlara faydalı olabileceği kariyeri seçebilir ya da haz odaklı düşünerek daha çok para kazanacağı mesleği de amaçlayabilir (Kula, 2001: 58).

Ergenlik çağının en öne çıkan özelliği bağımlılıktır. Bu süreçte ergenlerin aileleri daha az önemlidir. Arkadaşları ve çevresi onlar için çok daha önemli hale gelir. Bağımlılıkları aileden ziyade arkadaşlarına kanalize olmuştur (Erikson, 2020: 114). Ergenlikle birlikte kimlik temelleri atılmaya başlanır ve kimliğin oluşum aşamasında arkadaşların davranışları, tutumları ve her konuda beğenileri, tercihleri önem arz eder. Gruba ait olmak için arkadaşlarını eleştirmeden, grubun kurallarına uyulur. Arkadaşları tarafından onaylanmak, aile onayından daha önemlidir (Kılavuz, 2015: 283). Ayrıca arkadaşlar ile girilecek her türlü rekabet birey açısından zararlıdır. Erikson (2020: 117) ergenlik döneminde girilen rekabetin olumsuz sonuçları olduğunu belirtir. Ona göre rekabet bireyi geliştirmez aksine gelişiminin önünde en büyük engeldir.

Ergenlikte yaşamın anlamına dair düşünceler sorgulanır. Genç, yaşamın anlamını ve neye inandığını merak eder (Cüceloğlu, 2020: 147). Ayrıca ergenlikle birlikte, ergenler dünyada olma nedenlerini de sorgularlar ve varoluşsal soruların cevapları bu dönemde çokça merak edilir (Kula, 2001:79). Ayrıca ergenler, yaşadıkları sorunların üstesinden gelebilmek, psikolojik sağlıklarını koruyabilmek için aşkın varlığa yönelim gösterirler (Gündüz, 2003: 177).

Ergenliğin bitişine dair değişik kültürlerin farklı tanımları vardır. Bazı kültürlerde bireysel gelir, evlilik veya ebeveynlik gibi dönemlerle birlikte ergenliğin sonlandığı düşünülür. Kültürlere göre ergenliğin sonlanması değişiklik arz etse de, genelde ergenliğin bitişi bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak yaklaşılır. Neticede ergenliğin sonlanması bireyin ikamet ve maddi bağımsızlığını sağlamasının yanı sıra bilişsel yeterlik, duygusal güven ve davranışsal kontrolüne bağlıdır (Arnett & Taber, 1994: 517).

6.2. Ergenlik ve Kovid-19 Pandemi Süreci

Aralık 2020'de başlayan kovid-19 salgını Dünya Sağlık Örgütü 11 Mart 2020'de küresel salgın olarak duyurmuştur (Şeker vd., 2020). Salgının dünya çapında yayılması ile dünya ülkeleri salgını engellemek için çeşitli önlemler almak zorunda kalmışlardır. Alınan önlemler arasında öncelikli olarak okullardaki yüz yüze eğitim-öğretim evlere taşınarak web tabanlı olarak sürdürülmüştür. Uzun süre eğitim-öğretim faaliyetleri web tabanlı olarak devam etmiş ve bu süreçte ergenler, arkadaşlarından, öğretmenlerinden, okullarından ve de sevdiklerinden uzakta evlerinden çıkamamışlardır. Uzun süreli olarak evde kalmaları ile ergenler çeşitli sorunlar yaşamışlar ve yaşadıkları sorunlar da psikolojik sağlıklarını ve eğitim-öğretim hayatlarını olumsuz olarak etkilediğini söylemek mümkündür.

Salgın sürecinden etkilenebilecek hassas grupların içerisinde ergenlerin de olduğu saptanmıştır (Qui vd., 2020). 8. ve 12. sınıf öğrencileri ile kovid-19 pandemi sürecinin etkileri üzerine yapılan araştırmada; öğrencilerin okulu, arkadaşlarını ve de öğretmenlerini çok özledikleri; evde uzun süre kalmalarından dolayı psikolojik sağlıklarının olumsuz etkilendiği; yaşanan belirsizliklerden dolayı stres düzeylerinin yükseldiği; aile bireyleri ile çeşitli sorunlar yaşadıkları ve de sürecin seyri konusunda yaşanan belirsizliklerin endişelerini artırdığına ulaşılmıştır (Karataş, 2020).

Aileden ziyade arkadaş çevresinin önemli olduğu ergenlik sürecinde olan bireyler kovid-19 pandemi nedeniyle uzun süreli olarak arkadaşlarından ve de sevdiklerinden uzak kalmışlardır. Dışarı çıkma yasağından dolayı evlerinde aile bireyleri ile uzunca vakit geçirmişlerdir. Aile üyeleri ile olmalarına rağmen bazı ergenler, yalnızlık sorunu yaşamışlardır. Kovid-19 sürecinde gençler ile gerçekleştirilen bir araştırmada yalnızlık duygusu ile bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Diğer bir ifade ile bu süreçte yalnızlık hissedenlerin psikolojik olarak dayanıklılık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Çetin & Özlem, 2020).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkisi çok büyük önem arz etmektedir. Onların biyolojik ve sosyal değişimleri arkadaş ilişkilerinde ergenleri daha hassas hale getirmektedir. Ergenler, kovid-19 sürecinde fiziksel olarak arkadaşlarından uzak kalsalar da sosyal medya aracılığı ile görüşme imkanı bulmuşlardır. Ancak sosyal medya da bir araya gelmeler, ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri zamanı daha da uzatmıştır. Sosyal medyanın birçok avantajları olduğu gibi ergenler için aynı zamanda zararları da fazladır. Kovid-19 pandemi süreci ergenlerin zaman kullanma alışkanlıklarında çok fazla değişikliklere neden olmuştur (Hamilton vd., 2020). Kanada’da ergenler ile sosyal medya kullanma alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada; ergenler kovid-19 ile birlikte daha fazla sosyal medyada zaman harcamaya başladıklarını ve günlük beş saatten daha fazla zaman geçirdiklerini belirtmişlerdir (Ellis vd., 2020). İnternette daha uzun zaman geçirmenin ergenlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz olarak etkilediği de tespit edilmiştir (Baltacı vd., 2021).

Eğitim- öğretim kovid-19 nedeni ile online olarak yapılması kararlaştırılmıştır. Öğrenciler, eğitimin online olarak yapılması konusunda ve gelecekleri konusunda endişelenmişlerdir (Kundu & Bej, 2021). Ayrıca öğrencilerin, eğitimin uzaktan olması bağlamında hem ekonomik hem de teknolojik sebeplerden dolayı tereddüt ettikleri tespit edilmiştir (Baloran, 2020: 6). Online eğitim sürecinde öğrencilerin kendilerine tanınan

esnekliği sevdikleri ancak yetersiz internet bağlantısını, tek taraflı eğitimin gerçekleştirilmesini sevmediklerine ulaşılmıştır (Hasan & Khan, 2020). Dahası ğrencilerin çoğu bu dönemde çalışmalarına odaklanamadıklarını, zihinlerinin kovid-19 ile dolu olduğunu ve de günlük salgın ile çıkan haberlerin zihinsel durumlarını olumsuz olarak etkilediğini belirtmişlerdir (Jadhav vd., 2020). Geleneksel eğitim veya yüz yüze eğitimle web tabanlı eğitimin kıyaslandığı bir çalışmada ise öğrenciler, geleneksel eğitimin daha etkili, verimli ve motive edici olduğunu vurgulamışlardır (Agustina & Cheng, 2020).

Kovid-19 pandemi süreci karantina kapsamında ergenler evden dışarı ıkamamışlar ve bu durum onların endişe düzeylerini, geleceğe bakış açılarını olumsuz olarak etkilemiştir. Evde hareketsiz kalmaları da onların yaşadıkları duygular üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Özellikle de ailesinde veya yakınlarında hastalığa yakalanan ergenlerin endişe seviyelerinin daha fazla olduğuna ulaşılmıştır (Kaplan, 2021). Ayrıca bu dönemde ergenlerin yeme alışkanlıkları da büyük oranda değişmiş ve bu durum onların endişe düzeylerini artırmıştır (Cihanyurdu vd., 2021). Yeme alışkanlıklarının yanı sıra uyku düzenlerinde de farklılıklar olmuştur. Uyku kalitesi bozulmuş ve bu da ergenlerin genel sağlıklarını olumsuz olarak etkilemiştir (Sülün vd., 2021).

Sonuçta kovid-19 sürecinde ergenler sosyal izolasyon yaşayarak arkadaşlarından, okullarından ve de öğretmenlerinden uzak kalmışlardır. Zorunlu karantina sürecinde yemek, uyku ve de zamanı kullanma açısından farklı alışkanlıklar edinmişlerdir. Alışkanlıklardaki değişimler de onların psikolojik sağlıklarını olumsuz olarak etkilemiştir. Bu arada aile bireyleri ile de çeşitli problemler yaşamışlardır. Kovid-19 pandemi süreci ergenleri olumsuz olarak etkilediği ifade edilebilir.

6.3. Manevi Başa Çıkma ve Ergenlik

Soyut düşünebilme kabiliyetinin geliştiği ergenlik döneminde gençler psikolojik, sosyal ve de biyolojik değişimler yaşarlar. Hızlı değişimler de onların duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler. Kimliklerini inşa etmeye devam ettikleri bu süreçte gelecekları hakkında kaygı duyarlar ve hayatın anlamını sorgularlar. Arkadaşları tarafından beğenilmek, takdir edilmek ve de onaylanmak onlar için son derece önemlidir. Yaşadıkları hızlı değişimler, gelecek endişesi, beğenilme arzusu ve de yaşamın anlamına dair soruları başlıca stres kaynakları arasında sayılabilir. Yetişkinlere, çocuklara nazaran ergenler daha çok maneviyat arayışı içindedirler. Ergenlik döneminde yaşanan manevi tecrübeler hafızalarında daha kalıcıdır (Good & Wiloughby, 2008). Son 30 yıl içerisinde maneviyatın ergenler üzerine etkilerini konu alan araştırmalar incelenmiş ve araştırmaların sonuçları şu şekilde özetlenmiştir; maneviyatın ergenleri zihinsel hastalıklar, riskli davranışlar gibi olumsuz sonuçlardan koruduğu ve olumlu ergenlik gelişimini desteklediğine ulaşılmıştır (Hardy vd., 2019: 13). Dolayısıyla ergenlik sürecinde manevi argümanlar yaşadıkları problemlerle baş edebilmeleri için onlara katkı sunabilir.

Maneviyat, bireyin Yaradan'la iletişimidir. Bu yüzden de maneviyatın kaynağı ilahidir. İnsan, kendini hakkı ile bildiğinde özündeki ilahi vasıfları görebilir. Birey, özü ile kurduğu bağ sayesinde güçlü bir yaşam sürebilir. Ancak kişi hayatında bu bağı sağlayamadığı sürece de edindiği bilgilerden gereğince yararlanamaz (Özdoğan, 2010a: 10). Maneviyat, bütün insanların özünde sahip oldukları ve onları güçlü kılan ayrıca da yaşadıkları sorunların üstesinden gelmede, anlam vermede katkı sunabilen ilahi kaynaktır (Yağlı & Özdoğan, 2019).

Manevi bakım/güçlenme ise bireylerin hayatlarındaki hastalık, depresyon, yakının vefatı, sınav dönemi gibi önemli süreçlerde yaşananları anlamlandırmada ve de zorlukların üstesinden gelebilecek şekilde yaratıldıklarına dair bakış açısı edinmede eşlik

sürecidir (Karagül, 2012). Bireyin yaşadıklarına anlam vermesi, olayların öğreticiliğine kendini açması, sınav kaygıları konusunda Yaradan ile başlayıp Yaradan ile çalışmalarını sürdürerek elde edeceği sonucun kendisi için en hayırlısı inanarak tevekkül etmesi; çalışmalarında pasif değil de etkin sabır göstermesi; elindekilerin farkındalığına vararak şükretmesi; yalnız olmadığı bilinci ile her an ellerini açıp dua edebilmesi dini başa çıkmanın öne çıkan özellikleridir (Ayten, 2012:42). Maneviyatın insanlara en büyük katkısı bireylerin yaşamlarındaki deneyimlerine anlam sunabilmesidir (Koç, 2017).

Çağımızda ergenlerin depresyon yaşantılarının daha da arttığı gözlemlenmiştir (Eryüksel & Akün, 2003). Ergenlerde depresyonun ana nedenleri arasında ergenlerin hayatlarında yaşadıkları problemlerden dolayı kendilerini suçlamaları vardır (Eskin, 2000). Depresyondaki ergenlerin öfkeye daha sık kapıldıkları, akademik başarısızlık sergiledikleri ve hayatlarını sonlandırma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Akdemir & Çetin, 2008). Bütün medeniyetlerde psikolojik sağlık ve maneviyat birlikte değerlendirilmiştir (Özdoğan, 2008). Maneviyatın depresyon üzerinde olumlu etkileri vardır nitekim ergenler üzerine gerçekleştirilen çalışmada maneviyat düzeyi yüksek olan ergenlerin daha az depresyon belirtileri gösterdikleri ve sağlıklarını riske sokacak davranışlardan sakındıkları tespit edilmiştir (Cotton vd., 2005). Başka bir çalışmada ise kiliseye düzenli devam eden ve dini yaşamın anlam kaynağı olarak gören ergenlerin önemli ölçüde düşük depresyon puanlarına sahip oldukları saptanmıştır (Wright vd., 1993). Dindarlık ve depresyon üzerine bir başka araştırmada Pearce ve arkadaşları (2003) tarafından 744 ergenle gerçekleştirilmiş ve çalışmanın sonucunda dindar olanların ve de dini tecrübelerine sahip bireylerin daha az depresyon belirtileri sergilediklerine ulaşılmıştır.

Okulda yaşanan akademik sorunlar, arkadaş ilişkileri, ailesel problemler, sağlık sorunları ve sevilen yakınların vefatı gibi olaylar ergenlerin başlıca stres kaynaklarıdır (Kenny, 2000). Ayrıca toplumun içerisinde edineceği konum hakkında düşünceleri de stresini artırabilir (Bahadır, 2015: 307). Olumlu dini başa çıkmayı kullanan bireylerin

stresi olumlu bakış açısı ile kişisel gelişimleri için büyüme ve gelişme fırsatı olarak değerlendirdikleri bulgulanmıştır (Maltby & Day, 2003: 1216). Davis ve arkadaşlarının (2003) 14-17 yaş aralığında ergenlerle manevi iyi oluş ve kaygı üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada manevi iyi oluşun endişeleri azalttığı görülmüştür. Gürsu'nun (2015) ergenler üzerine gerçekleştirdiği çalışmada ise dindarlık düzeyine bağlı olarak psikolojik sağlıklarının etkilendiği yani dindarlık düzeyinin yüksek oluşunun psikolojik sağlıklarını olumlu olarak etkilediğine ulaşılmıştır.

Ergenler arasında huzursuzluk, yaptıkları ile mutlu olamama, devamlı olarak kendilerini baskılanmış hissetmeleri, problemler karşısında çaresizlik yaşamaları, odaklanamama gibi sorunlar yaygındır. Bu yaşadıkları sorunlar da ergenlerin intihar girişimlerini tetikleyebilir (Eskin, 2000). Maneviyatın ve dini inancın intihar girişimlerini engelleme konusunda etkin bir boyutu vardır. Greening ve Stoppelbein'in ortalama 15.9 yaşa sahip toplamda 1098 kişi ile gerçekleştirdikleri araştırmada dini inanç ile intihar eğilimi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Rew ve arkadaşlarının (2001) ergenlerin intihar girişimlerini anlamaya çalıştıkları araştırmada ise dini etkinin intihar girişimleri ile negatif yönde ilişkili olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca Hilton ve arkadaşlarının (2002) ergenler üzerine gerçekleştirdikleri kapsamlı çalışmada düşük düzeyde dini bağlılığın intihar için potansiyel bir risk oluşturduğu ve yüksek düzeyde dindarlığın gençlerin intihar etmelerini önleyebileceği tespit edilmiştir. Bu araştırmacılara göre yüksek düzeyde dindarlığın intiharı önleyici etkileri vardır. Bunlardan birincisi bazı dinlerde intihara neden olan zararlı madde kullanımının yasaklanmasıdır. İkincisi ise dinlerin insanları depresyondan koruyan sosyal yapı imkanı sunmasıdır. Sonuncusu ise dinlerin insan yaşamına çok büyük değer vererek, insanlara yaşama isteği aşılmasıdır. Ergenlerin intihar girişimlerini engellemek için önleyici tedbirler kapsamındaki bilgiler konusunda da özenli davranılmalıdır (Siyez, 2005).

Ergenlerle yürüttükleri kapsamlı çalışmada Smith ve Faris (2002) din ile yapıcı davranışlar arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğuna ulaşmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; dini görevlerini yerine getiren öğrencilerin daha az zararlı madde kullanma eğilimi gösterdikleri, daha dikkatli araç kullandıkları, tehlikeli işlerden daha az hoşlandıkları, saldırgan davranışları daha az sergiledikleri, hırsızlık veya diğer suçlar içinde yer almadıkları, okul devamsızlığını çok daha az yaptıkları, okulda disiplin cezaları almadıkları, okuldan herhangi bir disiplin cezasından dolayı uzaklaştırılmadıkları, aileleri ile tartışmadıkları ve toplumun yararına olacak çalışmalarda gönüllü yer aldıkları bulgulanmıştır. Resnick ve arkadaşları (1993) tarafından ergenlerin davranışları ve onların manevi duyguları arasında ilişkiyi inceledikleri çalışmada ise maneviyatın taşkın davranışları engellediğine ulaşılmıştır. Ekşi ve Okan (2021) tarafından maneviyat ve şiddet davranışı arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik gerçekleştirdikleri çalışmada ise maneviyat düzeyinin yükselmesine bağlı olarak şiddet içeren davranışların azaldığı bulgulanmıştır.

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler ve arkadaş çevresinin etkisi ile birlikte zararlı madde kullanma olasılığı ergenler arasında fazladır (Gül & Güneş, 2009). Maneviyat, zararlı maddelere karşı koruyucu olarak işlev görmektedir. Bu özelliği de bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını pozitif yönde etkilemektedir (Horozcu, 2010). Doğan (2006) tarafından gençlerle yürütülen çalışmada maneviyat ile alkol kullanımı arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Hodge ve arkadaşlarının (2001) 12-17 yaş aralığında olan ergenlerin madde kullanımı ve maneviyatı arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmasında maneviyat düzeyi yüksek olanların madde kullanma ihtimalinin düşük olduğu saptanmıştır. İbadetler ile alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen Koning ve arkadaşları (1994) kiliseye düzenli devam eden, incil okuyan ve de dua eden bireyler arasında alkol kullanımının az olduğunu tespit etmişlerdir. Nonnemaker ve arkadaşlarının (2003) 7-12 yaş aralığında bulunan ergenlerle dindarlık ve sağlık ilişkisini

araştırdıkları çalışmada dindarlığın sağlık üzerinde koruyucu etkisinin olduğunu ayrıca da dindarlığın sigara, alkol gibi zararlı maddelere karşı koruyucu etkisinin olduğuna ulaşımlardır.

Ergenler arasında maneviyat ile olumlu davranışlar ve tutumlar arasında pozitif yönde bir ilişki vardır (Benson vd., 2003: 211). Alanyazında da gerçekleştirilen çalışmalar da bunu doğrulamıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen araştırmalarda; dindarlık ile olumlu sosyal davranışlar arasında pozitif yönde fakat intihar girişimleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğuna (Doanhue & Benson, 1995); dini törenlere katılan ergenlerin ümit düzeylerinin yüksekliğine (Markstrom, 1999); maneviyatı yüksek olan bireylerin olumlu bakış açısı ile baktıkları ve gelecek için daha çok ümit beslediklerine (Smith & Faris, 2002); dini okullara giden veya dini kurumlara üyeliği olan öğrencilerin toplum yararına faaliyetlerde gönüllü olarak yer aldıklarına (Hodgkinson & Weitzman, 1997); ergenlerin dini ciddiye almalarının onların kimlik gelişimlerini olumlu olarak desteklediğine (Youniss vd., 1999); hayatlarında dinin önemli olduğunu belirten ergenlerin riskli davranışlara daha az dahil oldukları ve fiziksel iyi oluşlarını destekleyen davranışlar sergilediklerine (Wallace & Forman, 1998) ulaşılmıştır.

Sonuçta ergenlik sürecinde hızlı değişimlerle yaşanan stres, kaygı ve depresyonu azaltmak için manevi başa çıkmadan etkin olarak yararlanılabilir. Dahası manevi başa çıkma ergenlerin stres, kaygı ve depresyonlarını azaltarak onların psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabilir. Manevi başa çıkma bağlamında dini inanç ergenlerin sigara, alkol, uyuşturucu gibi zararlı maddelerden uzak durmalarında ve de intihar girişimlerini önlemede önemli rol oynayabilir. Ayrıca ergenlerin geleceği daha aydınlık görmelerine, güçlü kimlik inşa etmelerine manevi başa çıkma katkı sunabilir.

7. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde maneviyat, değerler ve başarı ile ilgili yürütölen yurtdışı ve yurtiçi araştırmalara yer verilmiştir.

7.1. Türkiye’de Yapılmış alışmalar

Dünyada başarı ve maneviyat arasındaki ilişkiyi konu alan çalışma fazla olmasına rağmen, ölkemizde bu konu hakkında çalışma çok azdır. Ölkemizde özellikle Din Psikolojisi alanında eğitim içerikli çalışmalarda akademik başarıya çok fazla yer verilmemiştir (Sevinç, 2013). Sınırlı sayıda yapılan çalışmalarda ise akademik başarı ile dindarlık arasındaki ilişki anlaşılmaya çalışılmıştır. Ayrıca alışmalar akademik başarı ile maneviyat veya dindarlık ilişkisinden çok akademik başarıyı etkileyen motivasyon, öz-yeterlik, kaygı gibi faktörler üzerinde yapılmıştır.

Nalbant (2010) üniversite öğrencilerinin başarı algıları ve dindarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek için 256 kız ve 164 erkek olmak üzere toplam 420 öğrenci ile çalışma yapmıştır. Dindarlığı ölçmek için “İslami Dindarlık Ölçeği”, öğrencilerin başarılarını ölçmek için ise ifadelerine başvurmuştur. Yapılan araştırmanın sonucunda dindarlık ve başarı algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkeni açısından erkek öğrencilerin başarı algısı kız öğrencilerin başarı algısından daha yüksek çıkmıştır.

Alıcıkışu (2013) da dindar öğrencilerin dini değerlerden dolayı okulda daha gayretli olacağını ve neticede gayretlerinden dolayı daha iyi akademik performans sergileyecekleri hipotezini sınamak için nicel bir çalışma yapmıştır. “Dindarlık ve Akademik Başarı İlişkisi” başlıklı tezinin sonucuna göre; dindarlık ve akademik başarı arasında ilişki anlamlıdır ancak bu ilişki istatiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Kız öğrencilerin dindarlık ve akademik başarı ortalamaları erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır. Annenin eğitimli olması akademik başarıyı artıran bir faktör olarak tespit

edilmiştir. Ayrıca aile gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin okuldaki başarılarının arttığı da görülmüştür.

Yıldız (2012) *“ilköğretim öğrencilerin Tanrı algılarının tespit edilmesi ve farklı değişkenler açısından incelenmesi”* başlıklı çalışmasında öğrencilerin Tanrı algıları ve okuldaki başarıları arasında yüksek düzeyde ilişki tespit etmiştir. Öğrencilerin güven veren ve destekleyen Tanrı Alt Ölçekleri’nden aldıkları puanlar ile başarıları arasında olumlu doğrultuda, korku ve kaygı veren Tanrı Alt Ölçekleri’nden aldıkları puanlar ile başarıları arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Akademik başarıyı etkileyen motivasyon faktörü ile dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen Güven (2011) çalışmasını 14-34 yaş aralığında toplam 471 lise ve üniversite öğrencileri ile yürütmüştür. Yaptığı nicel çalışmada Akademik Motivasyon Ölçeği ve İçsel Dini Motivasyon Ölçeğini kullanmıştır. Araştırmanın temel hipotezini oluşturan akademik motivasyon ile içsel dini motivasyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak sorumluluk ve amaca sahip olmak ile akademik motivasyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Umut, kaygı gibi akademik başarıyı etkileyen faktörlerle Tanrı algısı arasındaki ilişkiyi irdeleyen Uysal, Batan, Baş ve Zafer (2014) ergenler üzerine çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonucunda olumlu Tanrı algısına sahip öğrencilerin amaçlarına ulaşmada daha çok motive oldukları ve sosyal kaygılarının da daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre Tanrı algısında bir fark olmadığına ancak kız öğrencilerin amaçlarını gerçekleştirmek için daha motive olduklarına ulaşılmıştır.

Başarıyı etkileyen sınav kaygısının üstesinden gelmek için maneviyatın rolünü anlamak isteyen Şeftalici (2017) Fen lisesi ve Anadolu liselerinin son sınıf öğrencileri ile nicel bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 552 öğrenci katılmıştır. Sınav kaygısını üstesinden gelmek için kız öğrencilerinin ağlama, uyuma, yemek yeme ve içe kapanma gibi içe

dönük yöntemlere başvurdukları, erkek öğrencilerin ise internet kafelere veya sinemaya gitme gibi dışa dönük yöntemlere başvurdukları araştırma sonuçlarındandır. Ayrıca sınavlardan önce ve sınavların olduğu dönemde duanın öğrencilerinin yaşadıkları kaygı üzerinde hafifletici etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Fen lisesi ve Anadolu lisesi gibi birbirinden farklı olan okullar arasında maneviyat düzeyleri konusunda herhangi bir farklılık çıkmamıştır.

Karababa, Oral ve Dilmaç (2014) öğrencilerin başarı amaç yönelimlerinde insani değerlerin etkisi anlamak adına 162 kız ve 259 erkek öğrenci ile nicel çalışma yapmışlar. Araştırmada Dilmaç (2007) tarafından geliştirilen İnsani Değerler Ölçeği ve Başarı Yönelimleri Ölçeği kullanılmıştır. İnsani değerler ölçeğinin alt basamaklarında sorumluluk, saygı, hoşgörü, dostluk, barışçı olma, dürüstlük gibi değerler vardır. Veriler analiz edildiğinde dostluk haricindeki değerler ile öğrencilerin başarı yönelimleri arasında pozitif bağ tespit edilmiştir. Öğrenme amaç yönelimleri üzerinde ise sorumluluk ve saygı değerlerinin etkili olduğu da araştırmada belirtilmiştir.

Değerlerin öğrencilerin motivasyonu üzerinde etkisini araştırmak için Tanrıseven ve Dilmaç (2013) İnsani Değerler Ölçeğini ve Öğrenmeye İlişkin Motivasyonel Stratejiler Ölçeğini kullanarak 794 öğrenci ile nicel bir çalışma yapmışlardır. Akademik başarıyı engelleyen faktörlerden biri olan motivasyon üzerinde değerlerin önemli olduğu çalışma sonunda ortaya çıkmıştır. Özellikle de motivasyonun iç dinamikleri olan içsel değer, öz-yeterlik ve sınav kaygısı üzerinde insani değerlerin önemli rol oynadığı tespit edilmiştir.

Değerlere yönelik bir başka çalışma da Topçu (2015) tarafından yapılmıştır. Üstün zekalı öğrencilerin değer algılarına yönelik yaptığı çalışmada öğrencilerin hayatta öncelik verdiği değerler şunlardır; doğruluk, saygı, hoşgörü, iyi bir birey olma, yardımlaşma ve empatidir. Ayrıca değer algısında cinsiyetler arasında farklılık da bulunmaktadır. Kız

öğrencilerin değer algısına göre 'saygı' erkek öğrencilerin algılarına göre ise 'dürüstlük' ön plandadır.

Ülkemizde 2000-2015 yılları arasında akademik başarıyı etkileyen 62 çalışma analiz edilmiş ve başarıyı etkileyen üç önemli faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörler şunlardır; sosyo ekonomik düzey, öz-yeterlik ve motivasyondur. Özyeterlik ve değerler arasındaki ilişkiyi anlamak için Oral ve Dilmaç (2015) 5,6,7,8. Sınıflara giden toplam 318 ortaokul öğrencisi ile çalışmalarını gerçekleştirmişler. Verilerin analizine göre öğrencilerin öz-yeterliği ve değerleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Maneviyat-dindarlık ve akademik başarı, motivasyon, değerler, öz-yeterlik ilişkisine dair Türkiye'de gerçekleştirilen çalışmalarda dindarlığın, maneviyatın ve de olumlu Tanrı algısının akademik başarıyı desteklediği, motivasyonu ve öz-yeterliği artırdığına ulaşılmıştır.

7.2. Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar

Öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörler üzerinde çokça araştırma yapılmıştır. Başarıyı etkileyen faktörler çok farklılık göstermektedir. Bireylerin dini, maneviyatı ve değerleri de başarıyı etkilemektedir. Akademik başarı ile öğrencilerin değerleri, maneviyatı arasındaki ilişki birçok çalışmanın araştırma konusu olmuştur.

Walker ve Dixon (2002) maneviyat ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için Afrika kökenli Amerikalı üniversite öğrencileri ile nicel bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 212 öğrenci dahil etmişler. Bu öğrencilerden 83'ü Afrika kökenli, 109 ise Avrupa kökenli ve 19 da diğer öğrencilerdir. Ayrıca bu çalışmada maneviyat ve dindarlık arasındaki fark dikkate alınarak değerlendirme yapılmıştır. Maneviyat ve başarı arasındaki ilişkide tutarlılık az olmasına rağmen, yapılan çalışma bunların arasındaki ilişkiyi ileri sürmektedir. Manevi inançlarının yüksek olduğunu belirten öğrencilerin akademik notları da yüksek çıkmıştır.

Maneviyatın akademik başarı üzerindeki etkisini anlamak için de Smartt (2014) iki devlet, iki özel ortaokulda çalışma yapmıştır. İstatistik olarak maneviyat ve akademik başarı arasında doğrudan bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak Smartt, eğitimin tek hedefi olan başarının kolay ve kesin bir şekilde tanımlanamayacağını ifade etmiş ve şunları eklemiştir: *“Başarıda tek belirleyici olarak notların düşünülmemesi gerekir. Birçok araştırma bilgeliği, potansiyel gelişimi, sorunların üstesinden gelmek için dayanıklılığı, ahlaki değerleri ve bütünlüğü desteklemektedir. Bunlar maneviyatın dahil edilmesi ile elde edilebilir. Ancak bunların sayısal olarak ölçülememesi onların önemsiz olduğu anlamına gelmez.”*

English (2015) üniversiteye devam eden siyahi öğrencilerin başarıları üzerinde dinin ve maneviyatın etkilerini anlamaya çalışmıştır. 10 siyahi üniversite öğrencisi ile nitel bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın sonunda dinin ve maneviyatın öğrencilerin başarıları üzerinde pozitif etkilerini tespit etmiştir. Sonuçlara göre; 1) din ve maneviyat öğrencilerin potansiyel dikkatlerini dağıtacak engelleri kaldırır 2) zaman yönetimini destekler 3) çalışma disiplini sağlar 4) odaklanma konusunda hatırlatıcı görevindedir 5) hedefe varmak için öğrenciyi doğru yolda tutar.

Bir diğer çalışmayı da McGee (2016) yapmıştır. Anlatı araştırma metodu ile inancın öğrencilerin başarıları ve kariyer seçimlerinde etkili olup olmadığını araştırmak için Budist, Hıristiyan, Yahudi, Müslüman, Hindu gibi 5 ayrı inanca sahip insanla yapılandırılmış görüşme yapmıştır. Araştırmanın sonunda inancın insanların akademik başarıları ve kariyer tercihleri üzerinde etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin akademik başarılarında maneviyat ve dinin rolünü tespit edebilmek için Sapp (2017) Columbus devlet üniversitesinde nicel bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya 77 üniversite birinci sınıf öğrencisi, 30 ikinci sınıf öğrencisi, 21 üçüncü sınıf öğrencisi, 13 de son sınıf öğrencisi katılmıştır. Akademik başarı için öğrencilerin

ders notları değerlendirilmiştir. Öğrencilerin maneviyatı veya dindarlığı ne kadar yüksekse notları da o kadar yüksek olacağı tezde varsayılmıştır. Ancak nicel çalışmanın sonunda böyle bir ilişki ortaya çıkmamıştır. Sapp, sonucun böyle olmasına rağmen akademik başarı kıstası olarak ders notları ile birlikte diğer faktörlerinde dikkate alınması gerektiğini ifade etmiştir.

Maneviyat ve akademik performans arasındaki ilişkiyi anlamak için Owusu-Boateng ve Osei (2016) nicel bir çalışmayı 163 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin maneviyatı ve akademik performansları arasında önemli bir ilişki görülmemiştir. Ancak maneviyat, daha sıkı çalışma ve derslere odaklanma konusunda öğrencilere ilham kaynağı olarak hizmet etmiştir. Ayrıca çalışma sonuçlarından biri de öğrenciler maneviyatı dini terimlerle ifade etmeleridir.

Maneviyat, stres ve akademik performans ilişkileri üzerine bir çalışma da Cox (2011) yapmıştır. Yaptığı nitel ve nicel çalışmaların sonucuna göre; maneviyat ve akademik başarı arasında olumlu bir ilişki yoktur. Ancak Cox'a göre akademik başarı çok yönlüdür. Öğrencinin stresi yönetme şekli, aldığı sosyal destek, yaş, cinsiyet, geldiği etnik grup öğrencinin akademik başarısını ya düşürmektedir ya da yükseltmektedir. Bu faktörler birlikte hareket etmekte ve başarı tek bir faktöre bağlı değildir. Bu yüzden çalışmanın sonucunda maneviyat ve başarı arası direk bir ilişki çıkmamıştır.

Herndon (2003) da Afrika kökenli Amerikalı üniversite erkek öğrencileri arasında maneviyatın değerlendirilme biçimini incelemiştir. 13 öğrencinin katıldığı nitel çalışmanın sonucunda başlıca üç sonuç ortaya çıkmıştır; 1) Maneviyat öğrencilerin direncini artırmaktadır 2) Maneviyat, öğrencilere hayatlarında amaç sunmaktadır 3) Dini kurumlar tarafından manevi destek sağlanmaktadır. Bu bulgular maneviyatın öğrencilerin dayanıklılığını artırdığını ileri sürmektedir.

Akademik başarı üzerinde dinin etkisini anlamak için Elms (2007) üniversitede birinci sınıfta okuyan 10 öğrenci seçerek nitel bir araştırma yapmıştır. Öğrencilere başarıları ile dindarlıkları arasındaki tecrübelerini anlatmaları için sorular yöneltilmiş. Araştırmanın sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır: 1) Dini beklentiler, üniversitenin birinci sınıfına giden öğrencilerin akademik başarılarını artırır, 2) Din tarafından desteklenen davranış ve değerler öğrencileri çeşitli zararlı alışkanlıklardan uzak tutarak akademik başarının artacağı uygun bir çevre oluşturur, 3) Bireyin dine ve Allah'a inancı akademik başarıyı takip etmesini destekler, 4) Din, öğrencilere hayatta sordukları 'neden' gibi soruların cevap niteliğinde anlam sunmaktadır. Yani daha iyi akademik başarı için amaç sunar.

Logan (2013) da Afrika kökenli Amerikalı öğrencilerin başarılarında dinin etkisini araştırmıştır. Araştırmaya 124 öğrenci katılmıştır. Nicel ve nitel şekilde yürütülen çalışmada öğrencilerin akademik başarıları ve dindarlıkları arasında ilişki tespit edilmemiştir. İstatiksel analiz akademik başarı ve din arasında pozitif bir ilişkiyi bu çalışmada desteklememiştir. Logan, çalışmanın küçük bir grupta yapıldığından böyle bir sonuç çıkmış olabileceğini ancak çoğu öğrencilerin nitel çalışmada verdikleri cevaplarla dini değerlerin önemini belirttiklerinin altını çizmiştir. Ayrıca nitel verilere göre öğrenciler, başarılarında dini inançlarını bir etken olarak tanımlamışlardır.

Ulusal eğitim veri setini kullanarak Jeynes (2003) şehirli ve diğer çocukların akademik başarıları üzerinde dinin etkilerini bulmaya çalışmıştır. Yapılan bu çaplı çalışma neticesine göre; dindar olan öğrenciler daha az dindar olanlara nazaran akademik olarak daha iyi performans sergilemektedir. Dinin etkileri şehirli öğrencilerin üzerinde genel olarak kırsal öğrencilerden daha fazladır. Çalışma sonuçlarına göre; araştırmacılar dinin başarı üzerine etkilerini araştırırken, öğrencilerin dini yanlarını da dikkate almaları gerekir.

J. Luke ve Hilton (2012) öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen faktörleri araştırmışlar. 28 öğrenci ile yaptıkları nitel çalışmayı şu şekilde özetlemişlerdir: 1) Maneviyat öğrencilere çeşitli konular hakkında konuşabilecekleri güvenilir bir varlık sağlamıştır. 2) Maneviyat, öğrencilerin takip edebileceği dini bir değer sağlamıştır. 3) Maneviyat öğrencilere hayatta bir amaç sağlayarak akademik başarıda daha planlı davranmalarına vesile olmuştur. 4) Maneviyat öğrencilerin karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelebilmeleri için dayanak noktası olmuştur. 5) Öğrencilerin dikkatlerini dağıtacak olasılıkları azaltmıştır.

Hanson ve Ginsburg (1988) başarı ve değerler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 30,000 lise ikinci sınıfa giden öğrencilerden elde edilen verilerle çalışma yürütülmüştür. Çalışmada öğrencilerin, ailelerinin, arkadaşlarının değerleri ile geleneksel değerlerin öğrenci başarısı üzerinde etkileri incelenmiştir. Öğrenci değeri ile öğrencilerin çalışma ahlakları, eğitime verdiği önem, dindarlığının gücü kastedilmiş. Arkadaşlarının değeri ise onların eğitime verdiği önem dikkate alınmış. Ailenin değeri de öğrencinin başarısı hakkındaki fikri ile ilişkilendirilmiş. Çalışmanın sonunda geleneksel değerlerin öğrencinin başarısı konusunda önemli belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Hatta geleneksel değerler başarı belirleyicisi olarak sosyo- ekonomik şartlardan iki kat daha önemlidir. Bir diğer önemli bulgu ise güçlü geleneksel değerlere sahip öğrenciler okul dışındaki zamanlarını öğrenmeyi pekiştirmek için kullanmaktadırlar. Örneğin ödevlerine ayırdıkları zaman konusunda ciddi farklılıklar var. Dahası eğitime ve güzel davranışlara önem veren aile ve arkadaşlara sahip öğrencilerin okulda başarılı olma olasılıkları daha fazla olduğu araştırmada vurgulanmıştır.

Yapılan çalışmalarda özellikle öğrencilerin akademik notları dikkate alındığında, notlar ile maneviyyatın arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır ancak başarıya etki eden çeşitli özellikler üzerinde maneviyyatın olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca

değerlerin öğrencilerin akademik performanslarını olumlu olarak etkilediği araştırmalarda tespit edilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada hem nitel hem de nicel yöntemlerin bir arada olduğu karma yöntem kullanılmıştır. Alanyazında farklı karma yöntem açıklamaları vardır ve bu açıklamalardan yola çıkarak Johnson ve arkadaşları (2007:127) karma yöntem konusunda fikir birliğine vardıkları bir tanım yapmışlardır. Onların tanımına göre; karma yöntem, araştırmacının hem nitel hem de nicel araştırma yaklaşım unsurlarını (nitel ve nicel bakış açıları, verilerin toplanması, analiz ve atıf teknikleri) araştırmanın amaçlarını doğru ve derinlemesine anlamak için bir araya getirdiği araştırma şeklidir. Karma yöntemde araştırmacı nitel ve nicel yöntemleri eşit şekilde kullanabilir ya da yöntemlerden birine daha ağırlık verebilir. Karma yöntemde nicel veya nitel yöntemlerden birine araştırmacının yoğunlaşması verilere ulaşabilmesindeki kolaylığa bağlıdır (Creswell vd., 2003:172).

Greene ve arkadaşları (1989:259) karma yöntem çalışmalarının beş amacını ise şu şekilde açıklamışlardır:

1-Çeşitleme: Farklı metotların sonuçları arasındaki benzerliği, örtüşen noktalarını ve doğrulamalarını araştırır.

2-Tamamlama: Bir metottan elde ettiği sonuçlarla diğer metodun sonuçlarını ayrıntılı olarak açıklamaya, netleştirmeye ve örneklerle ifade etmeye çalışır.

3-Geliştirme: Örnekleme, uygulamayı dahil etmek için gelişimin yorumlandığı metodun ilerlemesine katkıda bulunmak için diğer metodun sonuçlarını kullanmayı araştırır.

4-Başlatma: Araştırmada kullanılan diğer metodun sonuçları ile yeni bakış açısı keşfetmeye ve soruları yeniden yapılandırmayı araştırır.

5-Genişletme: Farklı araştırma bileşenleri için değişik metotları kullanarak, araştırmanın kapsamını genişletmeye çalışır.

Ergenler üzerine gerçekleştirilen bu çalışmada ergenlerin manevi değerler konusunda farkındalıklarını tespit etmek için nitel, değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının uygulama safhasında ise nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Dolayısıyla araştırmada hem nitel hem de nicel araştırma yönteminin birlikte yer aldığı karma yöntem kullanılmıştır. Nitel ve nicel yöntemlerinin yer aldığı bu çalışma deneysel desende gerçekleştirilmiştir.

Karma yöntem araştırmalarında en önemli süreç hangi desenin kullanılacağına karar vermektir. Kullanılacak desen seçiminde nitel ve nicel yöntemin arasındaki ilişki, bu yöntemlerden hangisine ağırlık verileceği, yöntemlerin kullanılma sırası ve yöntemlerden elde edilecek verilerin birleştirilme aşaması dikkate alınarak kullanılacak desen belirlenir. Karma yöntem araştırmalarında; yakınsayan, açılımlayıcı, keşfedici, iç içe, dönüştürücü ve çok aşamalı desenler vardır (Creswell & Plano Clark, 2014:71-81). Bu çalışmada ise keşfedici sıralı desen kullanılmıştır. Bu desende öncelik nitel araştırma yöntemindedir. Nitel verilerin elde edilmesi ve çözümlenmesi ile diğer aşama olan nicel araştırma yöntemine geçilir (Creswell vd., 2011). Ergenlerle yapılan ikili görüşmelerle manevi değerler konusunda ihtiyaçları ve farkındalık seviyeleri tespit edilmiştir. Görüşmelerden elde edilen bulgularla değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının içeriği oluşturulmuştur. Ergenlere uyarlanan manevi güçlenme/bakım programı 15

haftada gerçekleştirilmiş ve uygulanan programın etkililiğine ise programdan sonra tekrardan yapılan ikili görüşmelerle ulaşılmıştır.

Bu çalışmanın ilk aşamasında; katılımcıların gereksinimlerinin sağlıklı olarak tespit edilebilmesi ve nicel çalışma boyutuna katkı sağlaması bakımından nitel araştırma yöntemine öncelik verilmiştir. Nitel araştırma, sosyal dünyanın ve insan yaşamının boyutlarını anlama ve tecrübe etmeye yönelik soruları irdelemeyi amaçlar (Fossey vd., 2002). Nitel çalışma, hipotezlerle ve kuramsal alt yapının oluşturulması ile başlar. Genelden özele ve özelden genele, bulguların gerçek ortamlarına göre analizlerin gerçekleştirildiği nitel yöntemlerden yararlanır (Creswell, 2016:44).

Nitel bir araştırmada, araştırmacı açık uçlu sorularla topladığı verilerle konunun gelişimini sağlar. Nitel araştırma yönteminin keşfedici bir doğası vardır. Araştırmada verilerin nitel yöntem ile araştırılması ve keşfedilmesi aslında katılımcıların veya araştırmamanın konusu hakkında her şeyin yazılmadığını da gösterir (Campbell, 2014). Nitel araştırma, 'içerden' yani katılımcıların bakış açıları ile dünya yaşamını anlatmaya çalışır. Bu şekilde yaparak sosyal gerçeklerin daha iyi anlaşılmasına katkı sunar ve sürece, anlama desenlerine ve yapısal özelliklere dikkatleri çeker (Flick vd., 2004).

Nitel araştırma, yaşam tecrübelerini açıklamayı ve onlara anlam vermeyi konu edinir. Bu süreç genellikle sistematik olarak verilerin toplanması ve analizi ile yapılır. Fenomenoloji, insanların tecrübelerini inceleyen nitel araştırma yöntemlerinden biridir (Byrne, 2001). Fenomenoloji yaklaşımı, farkında olunan fakat derinlemesine ve çok boyutlu farkındalığın olmadığı olgulara yoğunlaşmaktır. Bu olgular ise yeryüzündeki farklı olaylar, tecrübeler, eğilimlerden oluşmaktadır. İnsanların hayatlarında bu olgularla birlikte olması, onları tam olarak kavradıkları anlamına gelmez. İnsanların aşına oldukları fakat gerektiği gibi bilemedikleri olguları araştırma sahası fenomenoloji yaklaşımı için ideal alandır (Yıldırım & Şimşek, 2018: 69). Fenomenolojik araştırma, katılımcıların

gözünden düşünceleri, bakış açılarını, anlayışlarını, duygularını ve davranışlarını ortaya koymaya çalışır. Olağan açıklamaları veya teorileri sunmaz. Bunun yerine günlük yaşam içerisinde dünyada olma tecrübesini aktarır (Whitehead vd., 2007). Fenomenolojik araştırmanın genel amacı; belirli bir olguyu derinlemesine anlamak, betimlemenin yanı sıra olguyu deneyimleyen katılımcıların gerçeğine ulaşmaktır (Yüksel & Yıldırım, 2015:3). Bu çerçevede araştırmada ergenlerin manevi değerler konusunda farkındalık düzeylerini tespit edebilmek için fenomenoloji yaklaşımı seçilmiştir. Covid-19 pandemi süreci nedeni ile sadece katılımcılar iki görüşmeler online olarak gerçekleştirilebilmiştir.

Bu çalışmanın nicel boyutunda fenomenolojik yaklaşımla tespit edilen manevi gereksinimler doğrultusunda Özdoğan'ın (2019) geliştirdiği Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı gerçekleştirilmiştir. Bu programın ergenlerin hem manevi gereksinimlerini karşılayacağı hem de manevi değerler konusunda farkındalığı artıracığı öngörülmüştür. Nicel araştırma, istatistiksel veya sayısal verileri kullanarak, sosyal olgunun araştırması ile ilgili bir dizi yöntemleri içerir (Watson, 2015). Bu araştırmada nicel araştırma kapsamında deneysel desenlerden ön test-son test deseni kullanılmıştır. Ayrıca alanyazında ön test-son test deseni, kontrollü ön ve son test deseni olarak da bilinir. Bu desende müdahale öncesi hem deney grubu hem de kontrol grubu değerlendirilir. Kontrol grubu müdahale dışında bırakılır. Müdahale sonrası tekrardan her iki gruba da ölçekler uygulanır. Araştırmacı istatistiksel olarak deney grubunun puanının kontrol grubu puanından yüksek olarak tespit ederse, dikkatli bir şekilde yapılan müdahalenin etkili olduğu sonucuna varır (Abbuhl vd., 2014:123). Bu çerçevede araştırmada keşfedici yaklaşımla oluşturulan manevi güçlenme/bakım programının TAÖ, İDÖ ve ÇÖYÖ ölçekleri ile etkililiğine ulaşabilmek için kontrollü ön ve son test deseni kullanılmıştır. Araştırmada manevi güçlenme/bakım programının aşamaları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 1 Manevi Güçlenme/Bakım Programı aşamaları

Grup	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme Testi
Uygulama Deney Grubu	30	Manevi Güçlenme Programı	30	30
Kontrol Grubu	30	İşlem Yapılmadı	30	-

Araştırma kapsamında öncelikle deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubunda 15 kız ve 15 erkek katılımcı, kontrol grubunda da 15 kız ve 15 erkek olmak üzere toplam 60 katılımcı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın web tabanlı olmasından dolayı çalışma katılımcılarının sayıları bu şekilde belirlenmiştir. Araştırma bağlamında belirlenen TAÖ, İDÖ ve ÇÖYÖ ölçekleri hem deney hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. 14 değer üzerine içeriği hazırlanan değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı sadece deney grubuna uygulanmıştır. Manevi güçlenme/bakım programı gerçekleştirildikten sonra tekrardan araştırmanın ölçekleri hem deney hem de kontrol grubuna uygulanmıştır. Ayrıca üç ay sonra programın kalıcılığını değerlendirmek için deney grubuna ölçekler uygulanmıştır.

Deney grubuna uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı 15 hafta olarak tema odaklı grup toplantıları şeklinde gerçekleştirilmiştir. Kovid-19 pandemi dolayısıyla öğrenciler, okul derslerini web tabanlı olarak yürüttüğünden manevi güçlenme/bakım programı için ortak bir gün ve saat tespit edilmiştir. Tema odaklı grup toplantı sunumu altı bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler; “*giriş, içerik sunumu, kıssadan hisse, metaforlaştırma, kalıcılığı sağlama, değer in birey için kazanımları*” şeklindedir. Giriş bölümünde öğrencilere haftanın konusu olan değer ile ilgili sorular yöneltilmiş ve değer in operasyonel tanımı yapılmıştır. İçerik sunumunda ise değer in farklı boyutları ayetler, hadisler ve çeşitli yazarların değerlendirmeleri ile sunulmuştur. Kıssan hissede ve metaforlaştırma bölümlerinde ise bir hikaye ve metafor ile öğrencilerin değerleri daha somut olarak öğrenebilmeleri amaçlanmıştır. Kalıcılığı sağlama ile

öğrenciler ödevlendirilerek değerleri içselleştirmeleri sağlanmıştır. Oturumların sonunda da anlatılan değerlerin kendi yaşamlarında onlara neler kazandıracağı özetlenmiştir.

2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Bir araştırmada evrene belirli bir sınır çizmek mümkün değildir çünkü evren, bir araştırmacının hakim alanının ötesindedir. Dolayısıyla bu aşılmaz problem için 'örneklem' kavramı kullanılmaktadır. Tüm evreni etüt etmek yerine, evreni yansıtabilecek belirli sayıda insanı, olayı ve olguları çalışmak daha uygundur. Örneklem ile tespit edilen bulgular, konunun bütünü anlamak için kullanılır (Yıldırım & Şimşek, 2018:113). Araştırmanın genel evreni Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okulların lise 10. sınıf öğrencileridir. Çalışma örnekleme ise Ankara'nın Keçiören ilçesinde bulunan Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi 10. sınıf öğrencileridir. Araştırmanın çalışma grubu ise bu okulda gönüllü olarak çalışmaya dahil olmak isteyen öğrencilerden oluşmuştur.

Örnekleme, küçük fakat dikkatlice seçilen örneklem evreni temsil etmek için kullanılabilir. Örneklem, evrenin özelliklerini yansıtır. Amaçlı örneklem, araştırmacıya daha iyi performans sergilemesi ve örneklemelerden mümkün olan en iyi bilgiyi etmesi için büyük bir güç verir (Rai & Thapa, 2015). Amaçlı örneklem, araştırma için maksatlı olarak belirlenen katılımcılardan oluşur (Creswell & Plano Clark, 2014:185). Bu araştırmada amaçlı örnekleme tercih edilmiştir. Okulda 10. Sınıf öğrencileri arasından gönüllü olarak ve derslerine katılan öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda en iyi verilerin elde edilebileceği katılımcılar belirlenmiştir. Deney grubu için 15 kız ve 15 erkek öğrenci, kontrol grubuna 15 kız ve 15 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 60 öğrenci seçilmiştir.

Araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu düzenlenmiştir. Bu formda toplam 6 soru bulunmaktadır. Sorular çoktan seçmeli olarak düzenlenmiştir. Hazırlanan kişisel bilgi formu araştırmaya başlamadan önce online olarak hem deney hem de kontrol

grubuna gönderilmiştir. Araştırmanın verimli olarak yürütülmesi için kişisel bilgi formu ile katılımcılar daha yakından tanınmaya çalışılmıştır. Hem deney hem de kontrol grupları katılımcıları ebeveyn demografik özelliklerini gösteren tablolar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2 Deney Grubu katılımcılarının ebeveyn demografik özellikleri

Demografik Değişken		n	%
Babanın Öğrenim Durumu	İlkokul	1	3,4
	Ortaokul	6	20,7
	Lise	10	34,5
	Üniversite/Lisansüstü	12	41,4
Annenin Öğrenim Durumu	İlkokul	6	20,7
	Ortaokul	7	24,1
	Lise	9	31
	Üniversite/Lisansüstü	7	24,1
Aile Gelir Durumu	Gelirimiz bize yetmiyor	2	7,1
	Gelirimiz bize yetiyor	22	78,6
	Gelirimiz yetiyor ve tasarruf ediyoruz.	4	14,3
Babanın Mesleği	Memur/Memur emeklisi	10	35,7
	İşçi/İşçi Emeklisi	9	32,1
	Serbest Meslek	5	17,9
	Esnaf/Tüccar	3	10,7
	Çiftçi	-	-
	Kendi Hesabına Çalışıyor (İş Buldukça).	1	3,6
Annenin Mesleği	Memur/Memur Emeklisi	2	6,9
	İşçi/İşçi Emeklisi	1	3,4
	Serbest meslek	1	3,4
	Esnaf/Tüccar	1	3,4
	Çiftçi	-	-
	Kendi Hesabına Çalışıyor (İş buldukça)	-	-
	Ev Hanımı	24	82,8

Tablo 3 Kontrol Grubu Katılımcılarının Ebeveyn Demografik Özellikleri

Demografik Değişken		n	%
Babanın Öğrenim Durumu	İlkokul	2	6,9
	Ortaokul	6	20,7
	Lise	9	31
	Üniversite/Lisansüstü	12	41,4
Annenin Öğrenim Durumu	İlkokul	7	24,1
	Ortaokul	5	17,2
	Lise	11	37,9
	Üniversite/Lisansüstü	6	20,7
Aile Gelir Durumu	Gelirimiz bize yetmiyor	1	3,4
	Gelirimiz bize yetiyor	23	79,6
	Gelirimiz yetiyor ve tasarruf ediyoruz.	5	17,2
Babanın Mesleği	Memur/Memur emeklisi	10	34,5
	İşçi/İşçi Emeklisi	9	31
	Serbest Meslek	7	24,1
	Esnaf/Tüccar	1	3,4
	Çiftçi	-	-
	Kendi Hesabına Çalışıyor (İş Buldukça).	2	4,2
Annenin Mesleği	Memur/Memur Emeklisi	5	17,2
	İşçi/İşçi Emeklisi	-	-
	Serbest meslek	1	3,4
	Esnaf/Tüccar	-	-
	Çiftçi	-	-
	Kendi Hesabına Çalışıyor (İş buldukça) Ev hanımı	22	75,4

3. Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırmada katılımcıların manevi değerler konusunda farkındalık düzeylerine ulaşabilmek için nitel yöntemlerden fenomenoloji yaklaşımı tercih edilmiştir. Manevi güçlenme/bakım programının ergenlerde manevi değerler konusunda farkındalık sağlayıp sağlamadığını tespit edebilmek için ise nicel yöntemlerden biri olan deneysel desen kullanılmıştır. Nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntem ile araştırma gerçekleştirilmiştir.

3.1. Nitel Verilerin Toplanması ve İşlem

Çalışmadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmış ve pilot uygulama için katılımcılar oluşturulmuştur. Katılımcılara gerçekleştirilecek araştırma anlatılarak gerekli bilgiler sunulmuştur. Çalışmaya dahil olmak zorunda olmadıkları ve gönüllülüğün esas olduğu hatırlatılmış ayrıca diledikleri zaman çalışmaya katılmama gibi haklarının olduğu belirtilmiştir (bkz. Ek 13-AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU).

Pilot uygulamaya 30 kız ve 30 erkek öğrenci katılmıştır. Pilot uygulama 2019-2020 eğitim-öğretim yılında yüz yüze olarak 13 hafta olarak gerçekleştirilmiştir. Manevi güçlenme/bakım programı yüz yüze olduğundan araştırma açısından çok daha fazla gözlem fırsatı sunmuştur. Yapılan gözlemler ve oturumlardan sonra manevi güçlenme/bakım programı içeriğinde değişiklikler yapılması gerektiğine ulaşılmıştır. Pilot uygulamadan sonra manevi güçlenme/bakım programına; metaforlaştırma, kalıcılığı sağlama ve değerlerin kazanımları bölümleri eklenmiştir.

2020-2021 eğitim öğretim yılında ise kovid-19 pandemi sürecinden dolayı araştırma web tabanlı olarak yapılması kararlaştırılmıştır. Araştırmaların web tabanlı yürütülmesinin hem avantajları hem de dezavantajları vardır. Araştırmacı açısından daha az maliyetli olması ve katılımcılar açısından onları yer ve zaman olarak sınırlamaması avantajları arasında sayılabilir. Dezavantajları bakımından ise katılımcılar paylaştıkları veriler konusunda endişe duyabilirler (Nicholas vd., 2010). Web tabanlı olması nedeniyle deney grubu 15 kız ve 15 erkek, kontrol grubu da 15 kız ve 15 erkek olmak üzere toplam 60 katılımcıya yer verilmiştir. Araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formunda toplam çoktan seçmeli altı soruya yer verilmiştir. Hazırlanan bu sorularla hem deney hem de kontrol grubunda bulunan katılımcıları daha iyi tanıyabilmek hedeflenmiştir (bkz. Ek 12-KİŞİSEL BİLGİ FORMU).

Araştırmada karma yöntemlerden biri olan keşfedici desen kullanılmıştır. Keşfedici desende öncelik nitel yöntemidir. Nitel yöntem kapsamında gerekli bilgiler toplanır ve çözümlenir. Elde edilen verilerin ışığında nicel çalışmalar yürütölür (Creswell, 2014:200). Keşfedici desen kapsamında araştırmadan önce katılımcılarla yarı yapılandırılmış mülakatlar gerçekteştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakat, katılımcıların karışık, bazen de hassas konulara dair fikirlerini ve algılarını araştırmak için başvurulan yöntemlerden biridir. Bu yöntem olgu hakkında daha fazla bilgi edinimi ve verilen cevapların aydınlatılması imkanını verir (Barriball & While, 1994:330).

Bu bağlamda mülakatın temel soruları hazırlanmış ve uzmanların görüşleri de alınarak sorulara son şekli verilmiştir (bkz. Ek 1-GÖRÜŞME SORULARI). Deney grubunda bulunan öğrencilerin her biri ile web tabanlı olarak görüşme yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda manevi güçlenme/bakım programının içeriği oluşturulmuştur. 15 haftalık tema odaklı grup toplantılarından sonra aynı sorular çerçevesinde her öğrenci ile ikili görüşmeler gerçekteştirilmiştir. Gerçekteştirilen mülakatlar, katılımcıların izni ile kayıt altına alınmıştır ve bu görüşmeler genellikle 30 ve 40 dakika kadar sürmüştür. Her iki görüşmenin de içerik analizi yapılarak, manevi güçlenme/bakım programının ergenlerde manevi değerler konusunda oluşturduğu farkındalık düzeyi tespit edilmeye çalışılmıştır.

3.2. Nicel Verilerin Toplanması ve İşlem

Araştırmanın nicel evresinde ön test ve son test deneysel desen kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları, sınıf öğretmenleri aracılığı ile gönüllölük esasına göre oluşturulmuştur.

Katılımcılardan onam formu ile gerekli onaylar alındıktan sonra, bilgilendirme oturumu ile araştırmanın evreleri hakkında gereken bilgiler sunulmuştur. Online olarak hazırlanan kişisel bilgi formu, Tanrı Algısı Ölçeği, İnsani Değerler Ölçeği ve Çocuklar

İçin Öz yeterlik Ölçeği hem deney hem de kontrol grubuna gönderilerek uygulanmıştır. 15 haftada DOMAB programı deney grubu ile yürütülmüştür. Kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Haftada bir gerçekleştirilen otumlardan önce haftanın temasına dair sunum tez danışmanı ile paylaşılmış ve tez danışmanın tavsiyeleri doğrultusunda sunumda gerekli değişiklikler yapılarak, oturumlar uygulanmıştır. Web tabanlı çalışmalarda oturumların süresi hassas bir konudur çünkü oturum süresinin uzunluğu katılımcıların dikkatlerini vermelerini zorlaştırabilir (Burton & Goldsmith, 2002). Dolayısıyla tema odaklı grup toplantılarının süresinde hassas davranılarak, katılımcılara sürenin 45 dakika olacağı belirtilmiş ve sürenin aşılmamasına dikkat edilmiştir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programından sonra araştırmanın ölçekleri tekrardan hem deney hem de kontrol grubuna online olarak uygulanmıştır. Manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığına ulaşabilmek için Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Çocuklar İçin Öz yeterlik ölçekleri deney grubu katılımcılarına izleme testleri olarak uygulanmıştır.

3.3. Uygulama Yerinin ve Zamanının Belirlenmesi

Araştırma öncesi sınıf öğretmenleri aracılığı ile hem deney hem de kontrol grubu ile whatsapp grupları oluşturulmuş ve iletişim bu şekilde sağlanmıştır. Kovid-19 pandemi nedeni ile öğrenciler derslerini online olarak gerçekleştirmek zorunda kalmışlardır. Dolayısıyla tema odaklı grup toplantılarının ders akışını aksatmamasına özen gösterilmiş ve öğrencilerle en ideal saat belirlenmeye çalışılmıştır. 15 hafta olarak gerçekleştirilen manevi güçlenme/bakım programı her haftanın Çarşamba akşamı saat 20.00 olarak belirlenmiş ve asla gün, saat değişikliğine gidilmemiştir. DOMAB programı web tabanlı olarak deney grubunda yer alan 15 kız ve 15 erkek katılımcı ile yürütülmüştür.

3.4. Araştırmanın Aşamaları ve Analiz Süreci

Araştırmaya başlamadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay kurul kararı alınmıştır (bkz. Ek 10-Etik Onay Kararı). Daha sonra ise Ankara ili Keçiören ilçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde araştırmanın gerçekleştirilmesi için Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin alınmıştır (bkz. Ek 11-Araştırma İzin Belgesi).

2019-2020 eğitim-öğretim yılında covid-19 pandemi sürecine kadar 13 haftalık değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı yüz yüze pilot uygulama olarak gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamaya 30 kız ve 30 erkek öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci katılmıştır. Tema odaklı grup toplantıları bir ders saati (45 dakika) süresince uygulanmıştır. Bu uygulama haftanın Cuma günleri okulun konferans salonunda öğleden sonraları gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın yüz yüze olması araştırmacıya katılımcıları gözlemlene fırsatı sunmuştur. Her oturumdan sonra öğrencilerden oturumlar hakkında yazılı değerlendirmeleri talep edilmiştir. Araştırmacının gözlemleri ve öğrencilerin oturum hakkındaki değerlendirmeleri doğrultusunda manevi güçlenme/bakım program içeriğinde değişiklikler yapılmıştır. Değerlerin daha somut hale getirilmesi için programa metaforlaştırma bölümü eklenmiş ve değerlerin içselleştirilmesi için ise kalıcılığı sağlama, değerlerin kazanımları bölümleri de programa dahil edilmiştir.

2020-2021 eğitim-öğretim yılında araştırma yüz yüze planlanmasına rağmen, covid 19 pandemi sürecinden dolayı araştırma web tabanlı olarak uygulanması kararlaştırılmıştır. Lise 10. sınıf öğretmenleri vasıtasıyla lise 10. sınıf öğrencilerinden gönüllülük esasına göre hem kontrol hem de deney grupları oluşturulmuştur. Yüz yüze görüşme imkanı olmadığından hem kontrol hem de deney katılımcıları ile whatsapp grupları oluşturulmuştur. Katılımcıları daha yakından tanımak adına araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Bu form çoktan seçmeli altı sorudan oluşmuştur (bkz. Ek 12-Kişisel Bilgi Formu). Manevi güçlenme/bakım oturumlarına

başlamadan önce deney grubu katılımcıların her biri ile online olarak, ikili görüşmeler yapılmıştır. Öğrenci ve velilerinden alınan izinle gerçekleştirilen görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Görüşmelerde daha önceden uzmanlar eşliğinde hazırlanan yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir (bkz. Ek 1-İkili Görüşme Soruları). Görüşmelerden en üst düzeyde verim elde edebilmek için görüşmelerin süresi 30-40 dakika olarak sürmüştür.

Pilot uygulamadan ve gerçekleştirilen ikili görüşmelerden elde edilen verilerle değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının içeriği ergenlere göre uyarlanmaya çalışılmıştır. Manevi güçlenme/bakım programına geçilmeden önce nicel çalışma yöntemlerinden ön test-son test deneysel desen kapsamında öğrencilere Tanrı algısı, İnsani Değerler ve Çocuklar İçin Öz Yeterlik ölçekleri hem deney hem de kontrol grubu öğrencilerine uygulanmıştır. DOMAB programından seçilen değerlerle ergenlere uyarlanan manevi güçlenme/bakım programı hakkında öğrencileri bilgilendirmek için tanışma oturumu düzenlenmiş ve öğrencilerle kendi okul derslerine aksatmayacak şekilde program için ortak bir gün ve saatte fikir birliğe varılmıştır. Her haftanın Çarşamba günü saat 20.00 olarak tema odaklı grup toplantı zamanı belirlenmiştir. Araştırma sürecinde tema odaklı grup toplantılarının gün ve saati değiştirilmemiş ve oturumlara katılımın devamlılığı için öğrenciler sürekli teşvik edilmiştir.

15 hafta olarak gerçekleştirilen tema odaklı grup toplantılarının süresi ise 45 dakika olarak belirlenmiştir. Sürenin belirlenmesinde öğrencilerin devamlılığı ve ilgileri dikkate alınmıştır. 15 hafta süren manevi güçlenme/bakım programından sonra araştırmanın ölçekleri tekrardan hem deney hem de kontrol gruplarına online olarak uygulanmıştır. Ayrıca deney grubu katılımcılarının her biri ile programdan sonra ikili görüşmeler yapılmış ve yarı yapılandırılmış sorular tekrardan sorulmuştur. Gerçekleştirilen ikili görüşmeler velilerinin izinleri ile kayıt altına alınmıştır. Deney grubu katılımcıları ile manevi güçlenme/bakım programı öncesi ve sonrası yapılan ikili

görüşmeleri içerik analizine tabi tutulmuştur. İçerik analizleri ile manevi değerlere yönelik kodlamalar oluşturulmuştur. Kodlamalara ait öğrencilerle yapılan görüşmelerden örnek cümlelere yer verilmiştir. Katılımcıların isimleri belirtilmemiş ve isimleri harflerle kodlanmıştır. İkili görüşmeler kapsamında ön ve son görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu görüşmeler de kodlanmıştır. Bu şekilde uygulanan DOMAB programının etkililiği nitel olarak tespit edilmeye çalışılmıştır.

Manevi güçlenme/bakım programından sonra deney grubu katılımcıları ile DOMAB programının gerekliliği ve faydası hakkında ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcı öğrencilerin 15 velisi (anne veya babası) ile manevi güçlenme/bakım programının faydaları ve gerekliliği konusunda online olarak ikili görüşmeler yapılmıştır. Hem öğrencilerle hem de velileri ile yapılan görüşmelerin içerikleri analiz edilmiş ve kodlanmıştır. Velilerin de isimleri kullanılmamış ve isimleri harflerle kodlanmıştır. DOMAB programının kalıcılığını tespit edebilmek için araştırmanın ölçekleri deney grubu katılımcılarına izleme testi olarak uygulanmıştır. Deneysel desen kapsamında uygulanan ön test, son test ve izleme testi verileri ise SPSS istatistik programı ile analizi sağlanmıştır. Nicel ve nitel yöntemlerle ulaşılan veriler, alanyazın eşliğinde yorumlanmıştır.

Neticede çalışmanın bilimselliğini korumak ve manevi güçlenme/bakım programından en yüksek verimi elde edebilmek için araştırmanın bütün aşamalarında alan uzmanlarının tavsiyeleri alınmış ve bilimsel bakış açısından uzaklaşmamaya çalışılmıştır.

3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Karma yöntem araştırmaları verilerin geçerliği ve güvenirligini artırır ve hipotez denemesinde veri farklılığı ve benzerliğini incelemek için imkan sağlayarak, çıkarımları güçlendirir (Abowitz & Toole, 2010). Araştırmanın bu bölümünde karma yöntemle yürütülen çalışmanın hem nitel hem nicel aşamalarının geçerliği ve güvenirligine dair bilgiler sunulmuştur.

3.5.1. Nitel Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Araştırmanın uygulama aşamasında ihtiyaç halinde değişikliğe gidilmesi, çalışma alanına ulaşabilme imkanı, ikili görüşmelerle daha fazla veri elde edilmesi, uzun zaman diliminde çalışmanın yürütülmesi ve verilere ulaşılması ayrıca ulaşılan verilerin doğrulanması nitel bir çalışmanın geçerliğini ortaya koyabilecek unsurlardır (Yıldırım & Şimşek, 2018:270). Çalışmanın geçerliğini oluşturabilmek adına alanda araştırma iki yıl kadar devam etmiştir. Bu zaman zarfında 2019-2020 eğitim-öğretim yılında 30 kız ve 30 erkek öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci ile birlikte okulda yüzyüze olmak üzere 13 haftalık tema odaklı grup toplantıları gerçekleştirilmiştir. Yüzyüze yapılan tema odaklı grup toplantıları esnasında öğrencileri gözlemleme imkanı elde edilmiştir. 2020-2021 eğitim-öğretim yılında ise kovid 19 sürecinden dolayı 15 haftalık tema odaklı grup toplantıları web tabanlı olarak yapılmıştır. Daha fazla nitel veriye erişebilmek için katılımcıların her biri ile hem oturumlar öncesi hem de oturumlar sonra ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Creswell ve Miller'a göre (2000:128) nitel araştırmada çeşitli geçerliği sağlama yöntemleri vardır ve bu yöntemlerden biri de denetleme yoludur. Denetleme yolunu oluşturabilmek için araştırmacı bütün araştırma kararlarını ve aşamalarını belgelerle ortaya koyar. Denetleme yolunun amacı; hem süreci hem de araştırmanın sonuçlarını incelemek ve bulguların doğruluğuna karar vermektir. Bu bağlamda araştırmanın başından sonuna kadar bilimsel bakış açısı ile her aşamada alınan kararlar ve sonuçlar

alan uzmanları ile paylaşılmıştır. Gerekli değişiklikler yapılarak çalışma devam ettirilmiş ve araştırmanın geçerliği konusunda dikkatli davranılmıştır. Bu çerçevede pilot uygulama ile gerçekleştirilen oturumların içerikleri tekrardan gözden geçirilmiş ve oturum içerikleri alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda zenginleştirilerek katılımcılara uygun hale getirilmiştir.

Araştırmanın geçerliğini sağlamanın bir diğer yöntemi ise bulgular ile ilgilidir. Yoğun ve zengin veri elde etmek tek bir katılımcıdan iyi bir veri elde etmekten daha anlamlıdır. Verilerin niteliği, gerçekleştirilen ikili görüşmelerin sayısı ile yakından ilişkilidir. Ayrıca zengin bir veri setine ulaşmak için uygun bir örneklem seçilmelidir (Morse, 2015:21). Araştırmada da zengin veriye ulaşabilmek için özellikle örneklem grubu oluşturulurken sınıf öğretmenlerinden katılımcılar hakkında gerekli bilgiler alınmış ve ona göre örneklem grubu belirlenmiştir. Araştırma kapsamında katılımcılarla hem manevi güçlenme/bakım programı öncesi hem de sonrasında ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Alan uzmanlarının görüşleri doğrultusunda hazırlanan ikili görüşme soruları her bir katılımcıya değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı öncesi ve sonrası sorulmuş ve bu görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Görüşmelerin içerikleri derinlemesine analiz edilerek kodlanmış ve zengin veriye ulaşılmıştır.

Bir araştırmanın güvenilirliğini araştırmanın tekrarlanabilir (dış güvenilirlik) özelliği ile ilgilidir. Güvenirliği sağlamanın yöntemlerinden biri araştırmanın bütün aşamalarını belgelendirmektir. Hangi soruların sorulmasına ve kimlere sorulacağına dair verilen kararlar anlatılmalıdır ve böylece aynı gruplarla çalışmak isteyen araştırmacılar yapılanları anlayabilirler (Grossoehme, 2014). Başka araştırmacıların süreci anlayabilmeleri veya benzer araştırma yapıp, sonuçları ile kıyaslayabilmeleri için araştırmanın her aşaması detaylı şekilde açıklanmıştır. Bireylerin tutum ve davranışları sabit olmadığından, nitel araştırmalarda kullanılan yöntemler aynı olsa bile aynı sonuçlara ulaşmanın mümkün olmadığı söylenebilir (Yıldırım & Şimşek, 2018:272).

Nitel araştırmalarda i guvenirliği sağlamanın diğer bir stratejisi ise katılımcılarla gerçekleştirilen ikili görüşmeleri kayıt altına almaktır. Görüşmeler kayıt altına alınmazsa, görüşme esnasında araştırmacı çoğu veriyi gözden kaçırabilir veya ihmal edebilir. Araştırmacı, ikili görüşmeleri kayıt altına alarak araştırmanın guvenirliğini artırabilir. Böylece araştırmanın bütün verileri kodlanmadan ve katagorize edilmeden korunabilir (LeCompte & Goetz, 1982:43). Dolayısıyla manevi gulenme/bakım programından önce ve sonra deney grubu katılımcıları ile gerçekleştirilen ikili görüşmeler kayıt altına alınarak, çalışmanın i guvenirliği artırılmaya çalışılmıştır.

3.5.2. Nicel Araştırmanın Geçerliği ve Guvenirliği

Geçerlik ve guvenirlik yakından ilişkili olmasına rağmen, lme aracının farklı özelliklerini ifade ederler. lme aracı geçerli olmadan guvenilir olabilir, fakat lme aracı geçerli ise guvenilir olabilir (Sürücü & Maslakçı, 2020:2696). Nicel bir araştırmada geçerlik kavramı hangi oranda doğru olarak ölümün yapıldığını tanımlamak için kullanılır. Guvenilirlik ise araştırma araçlarının doğruluğudur yani tekrarlayan şartlarda aynı durumda kullanıldığında araştırma aracının tutarlı bir şekilde aynı sonuçları alabilme oranıdır (Heale & Twycross, 2015).

Nicel araştırmanın geçerliği genellikle iki temel konu ile ilgilidir. Birincisi araştırma kapsamında seçilen örneklemin geçerli bir örneklem olmasıdır yani araştırmanın evreni temsil etme kabiliyetini sergilemesi gerekir. İkinci temel konu ise; kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacına uygunluğudur (Lawson & Philpott, 2008:71). Örneklemden verimli bulgular elde edilmesi için öncelikle lise tercihinde dikkat edilmiş ve bu kapsamda proje okul belirlenmiştir. Proje okullarına öğrenciler lise giriş sınavında aldıkları puanlarla kabul edilmektedirler. Ayrıca katılımcılar belirlenmeden önce de onları çok daha iyi tanıyan sınıf öğretmenlerinden alınan bilgiler doğrultusunda örnekleme dahil edilmiştirler. Manevi gulenme/bakım programının amacı katılımcıların korku yönelimli Tanrı algısından ziyada sevgi yönelimli Tanrı anlayışını benimsemeleri

ve manevi değerler konusunda farkındalık yaşamalarıdır. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programının amaçları doğrultusunda Tanrı algısı, İnsani Değerler ve Çocuklar için Öz yeterlik ölçekleri araştırmada kullanılmıştır.

Nicel çalışmalarda güvenilirliği etkileyen faktörler arasında katılımcılara ölçekleri tamamlamak için verilen sınırlı süre ve uygulanan ölçeklerin uzunluğu vardır. Katılımcıların verilen sınırlı süre içerisinde ölçekleri verimli olarak doldurmaları mümkün değildir. Güvenilirlik açısından da uzun ölçeklerin kullanılması tavsiye edilmez (Lakshmi & Mohideen, 2013). Bu kapsamda araştırmada katılımcılara ölçekleri doldurmaları için sınırlı bir zaman verilmemiştir. Araştırma web tabanlı olarak gerçekleştirildiğinden online olarak ölçekler gönderilmiş ve ölçekleri doldurmaları için uzun zaman verilmiştir. Ayrıca çalışmaya başlamadan ölçeklerin seçiminde ergenlere uygunluğu ve ölçek maddelerinin kısa, anlaşılır olmasına dikkat edilmiştir.

Sonuç olarak karma yöntem ile gerçekleştirilen bu çalışmada hem nitel hem de nicel yöntemler aşamasında güvenilirliği ve geçerliği sağlamak için sahada uzun süre araştırma yapılmıştır. Araştırma hem 2019-2020 hem de 2020-2021 eğitim-öğretim yıllarında gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama kapsamında ilk yıl 30 kız ve 30 erkek öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci ile 13 hafta yüzyüze tema odaklı grup toplantıları yapılmıştır. Diğer eğitim-öğretim yılında da kovid-19 sürecinden dolayı 15 hafta web tabanlı olarak 15 kız ve 15 erkek öğrenci olmak üzere toplam 60 katılımcı ile sürdürölmüştür. Yine çalışma kapsamında evreni temsil yeteneği olan örneklem belirlenmiş, yeterli veriye ulaşmak için örneklem sayısı 30 olarak oluşturulmuş, çalışmaya kontrol grubu dahil edilmiş, ikili görüşmeler gerçekleştirilmiş ve görüşmelerde daha zengin veri elde etmek için görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Ayrıca araştırmada ölçekleri doldurmaları için katılımcılara gerekli süre verilmiş, ölçekler ergenlere göre belirlenmiş ve bilimsel bakış açısı ile araştırma sürecinin her aşaması detaylı anlatılmıştır.

Dahası araştırmanın güvenilirliği ve geçerliğini artırmak için çalışmada karma yöntem benimsenmiştir.

3.6. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmada daha sağlıklı ve doğru verilere ulaşmak için geçerliği ve güvenilirliği olan ölçekler kullanılmıştır. Araştırmanın konusu ile yakından ilişkili olan çalışmalar taranmış ve manevi değerlere dair değişik ölçekler tespit edilmiştir. Örneklem grubuna özellikle de ergenlere uygun ölçekler seçilmesinde dikkatli davranılmıştır. Bu çerçevede araştırmada Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçekleri tercih edilmiştir. Kullanılan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.6.1. Tanrı Algısı Ölçeği

Tanrı'ya dair algıları tespit etmek için Ö. Güler'in (2007: 123) geliştirdiği Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) tercih edilmiştir. "*Sevgi yönelimli Tanrı algısı*" ve "*korku yönelimli Tanrı algısı*" olarak adlandırılan iki eğilimi ölçmek amaçlanmıştır. Tanrı'yı seven, koruyan, şefkatli, affedici olarak algılamak Tanrı'ya dair olumlu bakış sahibi olduğunu gösterir. İnsanın olumlu Tanrı algısına sahip olması ile Tanrı'ya sevgi yönelimli bakış açısı arasında yakın bir ilişki vardır. Tanrı algısında olumluluk hakimse, bireyin sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip olduğu ifade edilebilir. Tanrı'ya karşı cezalandıran, korkutan imajına sahip insanların korku yönelimli Tanrı algıları vardır.

Ölçek maddeleri 5'li likert tipindedir. Likert tipi doğrultusunda ölçeğin yönergesi ve basımı düzenlenmiştir. Hazırlanan ölçeğin direktifi ise şu şekildedir: Değerli katılımcılar, aşağıda 'Allah'a dair duygu, düşünce ve tutumlarınız konularında cümleler yer almaktadır. Yönerge doğrultusunda yapmanız gerekenler; her bir cümleyi özenle okuyup, cümlenin size ait duygu ve düşünceleri hangi oranda temsil ettiğini yanında yer alan sınıflandırılmış daireleri seçmenizdir. Çalışma kapsamında verimli ve doğru verilere ulaşabilmek için tereddüt etmeden duygu ve düşüncelerinizi açık ve net bir şekilde ifade

etmeye gayret edin. Sınıflandırma, “Hiç Yansıtıyor” (1), “Kısmen Yansıtıyor” (2), “Biraz Yansıtıyor” (3), “Oldukça Yansıtıyor” (4) ve “Tamamen Yansıtıyor” (5) olarak düzenlenmekte ve puanlanmaktadır. Katılımcıların puanlarındaki artış olumlu (sevgi yönelimli) Tanrı anlayışına işaret ettiği ifade edilebilir.

535 katılımcıdan oluşan örnekleme yürütülen ve 22 maddeyi içeren ölçek çalışması, 5’li likert tipi şeklinde düzenlenmiştir. Güvenilirlik analizine tabi tutulmuş ve TAÖ’nin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı = ,83 olarak tespit edilmiştir.

Tanrı algısı ölçeğini meydana getiren maddeler sevgi ve korku yönelimini içerecek düzende planlanmıştır. Sevgi ifadeleri düz puanlanırken, korku ifadeleri ters yönde puanlanmaktadır. Bun bağlamda 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 rakamlı cümleler düz diğerleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 110, en düşük puan 22’dir.

3.6.2. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Araştırmada uygulanan değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının ergenlerin öz yeterlik düzeyine olan etkisini tespit etmek için Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeğinden faydalanılmıştır. Araştırmada kullanılan bu ölçeği Muris (2001) geliştirmiştir. Geliştirilen ölçekle 12–19 yaş aralığında olan ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek hedeflenmiştir. Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeğini Türkçeye uyarlanmasını Telef (2012) gerçekleştirmiştir. Ölçeğinin Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar ölçeğin geneli için .95, alt faktörlerden akademik öz-yeterlik .93, sosyal öz-yeterlik .94 ve duygusal öz-yeterlik .91 ($p < ,01$) olarak tespit edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %43,74 olduğu ve maddelerin 3 faktör altında birleştiğine ulaşılmıştır. Ölçeğin maddelerinin faktör ortak varyansına dair öz değerleri incelendiğinde ise .30 ile .59 aralığında puanlandığı saptanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA=.049,

NFI=.95, CFI=.96, GFI=.94 ve SRMR=.066 şeklinde tespit edilmiştir. Ölçeğin ayırt edici geçerliği araştırmasında alt-üst % 27'lik grup kıyaslaması gerçekleştirilmiştir.

Ulaşılan t testi değerlerinin 10.98 ile 21.17 arasında farklılaştığı ve bütün maddelerin $p < .001$ seviyesinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin iç tutarlık katsayıları araştırıldığında ölçeğin geneli için .86, alt boyutlarından akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için .78 şeklinde puanlanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .75 ile .89 aralığında farklılaştığına ulaşılmıştır. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği beşli Likert tipi (1= hiç ve 5= çok iyi) bir ölçektir. Toplam öz-yeterlik alt faktör puanları ilişkin maddeler toplanarak puanlanır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan çocuklar ile ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksekliğine ve ölçekten alınan düşük puan ise çocukların öz-yeterlik düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir.

Karaca ve Telef (2012) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda örneklem olarak 933 ergenin dahil olduğu çalışma grubu oluşturulmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışma kapsamında ölçek hem yapı geçerliği hem de iç tutarlık açısından incelenmiştir. Yapılan çalışma neticesinde ölçeğin ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmede yararlanılabileceğine ulaşılmıştır.

3.6.3. İnsani Değerler Ölçeği

Araştırmada değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının katılımcıların değerler farkındalık düzeyine etkisini tespit etmek için İnsani Değerler ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeği Dilmaç (2007) ergenlerin değerler düzeyini tespit etmek için geliştirmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde (hiçbir zaman, nadiren, ara sıra, sık sık, her zaman) şeklinde geliştirilmiştir. Ölçekte 42 madde bulunmaktadır.

İnsani Değerler Ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 210, en düşük puan ise 42'dir. Ölçekten alınacak puanın yükselmesi bireyin insani değerler seviyesinin yüksek olduğunu gösterir. Diğer bir ifade ile bireyin insani değerler anlayışında olduğu ifade edilebilir. İnsani Değerler Ölçeğinden alınan puanın düşmesi ise bireyin insani değerler seviyesinin azaldığını yani insani değerler anlayışının zayıf olduğunu gösterir. Ölçeği oluşturan unsurların analizi gerçekleştirilerek ölçeğin altı alt boyutuna ulaşılmıştır. Bu alt boyutlar ise şunlardır; "Sorumluluk, Dostluk/Arkadaşlık, Barışçı Olma, Saygı, Hoşgörü, Dürüstlük". Ölçeğin alt boyutunu oluşturan değerlerim her bir 7 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik araştırmaları incelendiğinde 71 alfa iç tutarlılık katsayıları alt boyutlarında Sorumluluk .73, Dostluk/Arkadaşlık .69, Barışçı Olma .65, Saygı .67, Hoşgörü 69, Dürüstlük .70 ve ölçek toplam için .92 olduğuna ulaşılmıştır.

4. Araştırmacının Özellikleri

Araştırmacı, çalışma sürecinin her aşamasını planlamış ve aktif şekilde her evresinde bulunarak, araştırmayı gerçekleştirmiştir. 2002 yılında Gazi Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü İngilizce öğretmenliğinden mezun olmuştur. 19 yıldır Milli Eğitim Bakanlığı himayesinde İngilizce öğretmeni olarak görevini sürdürmektedir. Görev sürecinde hem mesleki gelişimine yönelik eğitimlere katılmış hem de ergenlerin dahil olduğu yurt dışı projelerde görev almıştır. Meslek gelişimi kapsamında iki haftalık "21. Yüzyılda İngilizce Öğretim Metotları" kursuna İngiltere'de katılmıştır. "Creating Together" isimli Polonya'da yürütülen gençlik projesinde yer almıştır. Ayrıca "Healthy Life" adlı Macaristan'da gerçekleştirilen gençlik projesinde bulunmuştur. 2017 yılında Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri/Din Psikolojisi alanına doktora öğrencisi olarak kabul edilmiştir. Doktora programı kapsamında; "manevi güçlenme/bakım, değerler ve psikolojisi, insanın ruhsal gelişimi ve manevi değerler, maneviyat ve Anadolu kültüründe psikolojik motifler" derslerini almıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın hedefleri çerçevesinde elde edilen nitel ve nicel bulgulara yer verilmiştir.

1. Nitel Bulgular

Ergenlerin manevi değerler farkındalık düzeylerini tespit etmek için fenomenolojik araştırma çerçevesinde ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. İkili görüşmelerde her değer anlamı, yaşantısı ve katkılarına dair yarı yapılandırılmış sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşmelerin derinlemesine analizi yapılarak, öğrencilerin manevi değerler konusunda gereksinimleri ve farkındalık düzeylerine ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular kodlanmış ve her koda ait öğrencilerin kendi ifadelerine yer verilmiştir. Elde edilen bulguların ışığında manevi güçlenme/bakım programının içeriği oluşturulmuştur.

15 hafta web tabanlı tema odaklı grup toplantıları gerçekleştirilmiştir. Uygulanan DOMAB programından sonra öğrencilerle ikili görüşmeler gerçekleştirilerek değerlere yönelik yarı yapılandırılmış sorular tekrardan sorulmuştur. Görüşmelerin derinlemesine analizi yapılmış ve kodlanmıştır. Ön görüşme ve son görüşme bulguları ile DOMAB programının etkililiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca hem öğrencilerle hem de velilerle manevi güçlenme/bakım programından sonra programın gerekliliği ve faydaları hakkında ikili görüşmeler yapılmış ve görüşme içerikleri kodlanmıştır.

1.1. Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 4: Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Başlangıç	9	30
Karar vermek	8	20,66
İstemek	7	23,33
Düşünceler	6	20

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların niyetin kendileri için ne ifade ettiğine dair ‘başlangıç’ (f=9), “karar vermek” (f=8), ‘istemek’ (f=7), ‘düşünceler’ (f=6) olarak kodlandığı görülmüştür. Kodlara yönelik öğrencilerin beyanları aşağıdaki gibidir.

‘Başlangıç’ ile ilgili, “Bir işe başlamaktır” (ÖĞ14). ‘Karar vermek’ ile ilgili, “Yapacağın işi aklına koymaktır” (ÖĞ20). ‘İstemek’ ile ilgili, “Bir işi yapma isteğidir” (ÖĞ13). ‘Düşünceler’ ile ilgili, “İçimizden, kalbimizden geçirdiğimiz düşüncelerdir” (ÖĞ6).

1.2. Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 5: Niyetin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Allah ile yola çıkmak	8	26,66
Başlangıç	6	20
Karar vermek	5	16,66
Allah’ın rızasıdır	4	13,33
Allah’ı anmaktır	3	10
Allah’tan izin almaktır	2	6,66
“Niye” sorusunun cevabıdır	2	6,66

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların niyetin kendileri için ne ifade ettiğine ilişkin olarak, “Allah ile yola çıkmak” (f=8), ‘başlangıç’ (f=6), “karar vermek” (f=5), “Allah’ın rızasıdır” (f=4), “Allah’ı anmaktır” (f=3), “Allah’tan izin almaktır” (f=2), “‘Niye’ sorusunun cevabıdır” (f=2) kodlanmıştır. Kodlara dair öğrencilerin ifadelerine aşağıda yer verilmiştir.

“Allah ile yola çıkmak” koduna yönelik olarak, “Allah’ın bizimle olduğunu bilerek işe başlamaktır.” (ÖĞ5). ‘Başlangıç’ koduna bağlı olarak ise, “Bir başlangıçtır. Niyet olmadan hiçbir ibadete başlamıyoruz.” (ÖĞ16). “Karar vermek” koduna dair ise, “Yapacaklarımızı belirleme aşamasıdır.” (ÖĞ6). “Allah’ın rızasıdır” koduna yönelik olarak, “Allah’ın rızasıdır ve her şeyin de başıdır.” (ÖĞ9). “Allah’ı anmaktır” koduna

dönük olarak ise, “Her işe başlarken Allah’ın adını anmaktır.” (ÖĞ17). “Allah’tan izin almaktır” koduna dair ise, “Allah’ın izni ile işlerime başlar ve O’nu her zaman yanımda hissederim.” (ÖĞ14). “Niye” sorusunun cevabıdır” kodu bağlamında ise, “Niye sorusunun cevabıdır. Allah ile bağ kuruyoruz. Yaptıklarımıza anlam katıyoruz.” (ÖĞ22).

1.3. Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 6: Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Motive ederek	18	60
Allah’ın rızasını düşünerek	6	20
İbadetlerimde	3	10
Düşünmedim/Bilmiyorum	3	10

Tabloya 6’ya bakıldığında katılımcıların niyeti nasıl yaşadıklarına ilişkin “*motive ederek*” (f=18), “*Allah’ın rızasını düşünerek*” (f=6), ‘*ibadetlerimde*’ (f=3), “*düşünmedim/bilmiyorum*” (f=3) şeklinde kodlanmıştır. Katılımcıların kendi ifadelerinden alıntılar yapılmış ve bu alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“*Motive ederek*” koduna ilişkin katılımcıların ifadelerinden örnekler şu şekildedir; “*Geleceğimi düşünüyorum*” (ÖĞ13), “*Ailemin mutluluğunu düşünüyorum*” (ÖĞ11), “*Yapacağım, edeceğim diyerek kendimi motive ediyorum*” (ÖĞ23). “*Allah’ın rızasını düşünerek*” koduna yönelik olarak, “*Yapacağım işlerde Allah’ın rızasını dikkate alıyorum*” (ÖĞ7). ‘*İbadetlerimde*’ koduna dair ise, “*Namazlarımda ve dualarımda niyet ederim*” (ÖĞ9).

1.4. Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 7: Niyeti nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Allah'ı yanımda hissederek	12	40
Allah'ın rızasını düşünerek	7	23,33
Hayırlısını isteyerek	4	13,33
Hedefleri düşünerek	3	10
Başkalarına yardımcı olmayı amaçlayarak	2	6,66
“Neden” yaptığımı biliyorum	2	6,66

Tablo 7'ye bakıldığında katılımcıların niyeti nasıl yaşadıklarına bağlı olarak “Allah'ı yanımda hissederek” (f=12), “Allah'ın rızasını düşünerek” (f=7), “Hayırlısını isteyerek” (f=4), “Hedefleri düşünerek” (f=3), “Başkalarına yardımcı olmayı hedefleyerek” (f=2), “Neden yaptığımı biliyorum” (f=2) şeklinde kodlama yapılmıştır.

“Allah'ı yanımda hissederek” koduna yönelik olarak, “İşe başlarken Allah'ın yanımda olduğunu ve benimle birlikte olduğunu hissediyorum. Onunla olunca işlerimin güzel sonuçlanacağına inanıyorum” (ÖĞ5). “Allah'ın rızasını düşünerek” kodu bağlamında ise, “Allah'ın rızasını düşünerek yola çıkıyorum, O'ndan izin alıyorum. (ÖĞ18). “Hayırlısını isteyerek” koduna bağlı olarak, “En hayırlısını dileyerek, elimden gelenin en iyisini yapıyorum.” (ÖĞ1). “Hedefleri düşünerek” koduna ilişkin olarak, “Hedeflerimi düşünerek kendimi motive ediyorum.” (ÖĞ26). “Başkalarına yardımcı olmayı amaçlayarak” koduna dair ise, “Bu hayatta tek amacım insanlara yardım etmek. Birilerinin benim yardımımı beklediğini çocukluğumdan beri biliyorum.” (ÖĞ9). “Neden yaptığımı biliyorum” kodu bağlamında ise, “Niyetimi Allah biliyor. İyiye niyetlendiğimde yapamazsam bile karşılığını alacağımı biliyorum” (ÖĞ15).

1.5. Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 8: Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Azim	7	23,33
İstikrar	7	23,33
Başarı	6	20
Allah'ın rızası	6	20
Allah'ın yardımı	3	10
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 8 incelendiğinde niyetin katılımcılara olan katkıları ile ilgili olarak 'azim' (f=7), 'istikrar' (f=7), 'başarı' (f=6), "Allah'ın rızası" (f=6), "Allah'ın yardımı" (f=3), "bilmiyorum" (f=1) olarak kodlanmıştır. Bu kodlamaya yönelik aşağıda öğrencilerin ifadelerinden alıntılar yapılmıştır.

'Azim' koduna yönelik olarak; "Azim katar, bir şeyler için savaştığımı farkındayım ve boşluğa düşmüyorum" (ÖĞ1), "Yaptıklarımın nedenlerini biliyorum" (ÖĞ8). 'İstikrar' koduna ilişkin ise, "Adım adım ilerlememi sağlıyor" (ÖĞ25), "Başladığım işi bitirmemi sağlıyor" (ÖĞ28). 'Başarı' koduna yönelik olarak; "Ne zaman neler yapacağımı bildiğimden bu da beni başarılı kılıyor" (ÖĞ9). "Allah'ın rızası" koduna ilişkin ise; "Allah'ın takdirini kazanacağımı hissettiriyor" (ÖĞ15), "Allah'ın yardımına" dair ise; "Niyetime göre Allah'ın yardımını alacağımı düşünüyorum" (ÖĞ2), "Olmayacak şeylerin bile olabileceği inancını yaşıyorum" (ÖĞ4).

1.6. Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 9: Niyetin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Farkındalık	9	30
Güzel yapmaya sevk eder	5	16,66
Güven	5	16,66
Huzur	3	10
Başarı	3	10
Manevi güç	3	10
Allah'a yakınlaştırır	2	6,66

Tablo 9 incelendiğinde niyetin katılımcılara olan katkıları ile ilgili olarak; 'farkındalık' (f=9), "Güzel yapmaya sevk eder" (f=5), 'güven' (f=5), 'huzur' (f=3), 'başarı' (f=3), "manevi güç" (f=3), "Allah'a yakınlaştırır" (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin görüşlerinden yapılan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

'Farkındalık' koduna bağlı olarak, "Davranışlarıma anlam ve farkındalık katıyor. Böylece elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum." (ÖĞ21). "Güzel yapmaya sevk eder" koduna dair ise, "Yaptığım işin kusursuz ve güzel olacağına inanıyorum." (ÖĞ6). 'Güven' koduna yönelik ise, "Güven veriyor çünkü Allah bizi yolda asla bırakmaz." (ÖĞ9). 'Huzur' kodu bağlamında ise, "Huzurlu ve mutlu hissediyorum. Yalnızlık hissi yaşamıyorum." (ÖĞ2). 'Başarı' koduna ilişkin olarak ise, "Allah'ın yanımda olduğunu bildiğimden daha başarılı ve düzenli oluyorum." (ÖĞ14). "Manevi güç" koduna dair ise, "Manevi olarak kendimi daha güçlü hissediyorum." (ÖĞ8). "Allah'a yakınlaştırır" koduna bağlı olarak, "Allah'ın yardımını alacağımı düşünüyorum." (ÖĞ26).

1.7. Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 10: Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Beklemek	17	56,66
Katlanmak	7	23,33
Azim	4	13,33
İyi tarafından bakmak	1	3,33
Yolculuk	1	3,33

Tablo 10 incelendiğinde sabrın anlamı hakkında öğrencilerin verdikleri ifadeler doğrultusunda *'beklemek'* (f=17), *'katlanmak'* (f=7), *'azim'* (f=4), *"iyi tarafından bakmak"* (f=1), *'yolculuk'* (f=1) olarak kodlanmıştır. Bu kodlamalara yönelik görüşmelerdeki alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

'Beklemek' koduna yönelik; *"Elinden geleni yaptıktan sonra beklemektir"* (ÖĞ11), *"Acele etmeden beklemektir"* (ÖĞ8), *"Olaylar karşısında tepki vermeden beklemektir"* (ÖĞ10). *'Katlanmak'* koduna ilişkin; *"Katlanmak, mücadele etmektir"* (ÖĞ21), *"Hedefin önündeki engellere katlanmaktır"* (ÖĞ3), *"Bilgisayar almak için çalışarak katlanmaktır"* (ÖĞ18). *'Azim'* koduna dair ise; *"Yılmamak, pes etmemektir"* (ÖĞ17), *"Yola devam etmektir"* (ÖĞ16). *"İyi tarafından bakmak"* koduna yönelik olarak; *"Kötü olaylara iyi tarafından bakabilmektir"* (ÖĞ13). *'Yolculuk'* koduna ilişkin olarak ise; *"Yolculuktur, bilmediğimiz yolda ilerlerken gökyüzünün değişmesi, zemin renginin dönüşümleri ve ilerde neler olacağını bilmediğimiz bir yolculuktur"* (ÖĞ9).

1.8. Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 11: Sabrın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Güçlüklere göğüs germek	9	30
Beklemek	7	23,33
Umut	5	16,66
Kendini salıvermemek	4	13,33
Allah ile hareket etmek	3	10
Çözüm bulmak	2	6,66

Tablo 11 incelendiğinde sabrın anlamı hakkında öğrencilerin verdikleri ifadeler doğrultusunda *"Güçlüklere göğüs germek"* (f=9), *'beklemek'* (f=7), *'umut'* (f=5), *"kendini salıvermemek"* (f=4), *"Allah ile hareket etmek"* (f=3), *"çözüm bulmak"* (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair ikili görüşmelerde öğrencilerin ifadelerinden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Güçlüklere göğüs germek” koduna yönelik olarak, “Güçlüklere göğüs germek ve şartlar karşısında dimdik ayakta durmaktır.” (ÖĞ5). ‘Beklemek’ koduna dair ise, “Beklemek ve gayret etmektir.” (ÖĞ16). ‘Umut’ koduna ilişkin olarak ise, “Sabrın sonu selamettir anlayışı ile zorluklar karşısında Allah’ın yardımını istemektir.” (ÖĞ6). “Kendini salıvermemek” koduna yönelik ise, “Karşılaşılan zor durumlar karşısında insanın kendini bırakmamasıdır.” (ÖĞ20). “Allah ile hareket etmek” koduna bağlı olarak ise, “Karşılaştığımız olaylar karşısında Allah’ın yanımızda olduğunu bilmek ve O’nunla hareket etmektir.” (ÖĞ2). “Çözüm bulmak” koduna dair ise, “Sorunlara ve sıkıntılara çözüm bulmaktır.” (ÖĞ7).

1.9. Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 12: Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Sonucunu düşünerek	9	30
Elimden geleni yaparak	6	20
Öfkemi bastırarak	4	13,33
Allah’a sığınarak	3	10
Odaklanmayarak	3	10
Dengeli olarak	2	6,66
Bilmiyorum	3	10

Tablo 12’de sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden; “sonucunu düşünerek” (f=9), “elimden geleni yaparak” (f=6), “öfkemi bastırarak” (f=4), “Allah’a sığınarak” (f=3), ‘odaklanmayarak’ (f=3), “dengeli olarak” (f=2), ‘bilmiyorum’ (f=3) olarak kodlanmıştır. Görüşmelerdeki ifadelerden bu kodlara yönelik doğrudan alıntılar aşağıdaki gibidir.

“Sonucunu düşünerek” koduna yönelik olarak, “Sonucun benim için güzel olacağını düşünerek sabrediyorum” (ÖĞ14). “Elimden geleni yaparak” kodu ile ilgili, “Hedefim için elimden ne geliyorsa yapmaya çalışarak sabrediyorum” (ÖĞ1). “Öfkemi bastırarak” koduna dair ise, “Sorun çıkmasın diyerek öfkemi bastırıyorum, söyleyeceklerimi içime atıyorum” (ÖĞ5), “Allah’a sığınarak” koduna yönelik ise, “Zor

bir durumla karşılaşınca Allah'a sığınıyor ve O'nun yardımı ile süreci atlarmaya çalışıyorum" (ÖĞ2). 'Odaklanmayarak' koduna ilişkin olarak, "Ulaşmak istediğim ne varsa, ona karşı odaklanmıyorum ve ilgimi azaltarak bekliyorum" (ÖĞ19). "Dengeli olarak" koduna dair ise, "Dengeli olmaya çalışıyorum çünkü sabrımız tükenebilir ve bu tahammüle geçer. Sabır uzaktakini beklemek, tahammül ise yakındakine sabretmektir" (ÖĞ9).

1.10. Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 13: Sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Çözüm odaklı davranarak	9	30
Allah'a güvenerek	5	16,66
Elimden geleni yaparak	5	16,66
Allah'ın yardımı ile	4	13,33
Sıkıntılara göğüs gererek	3	10
Bekleyerek	3	10
"Hayırda şer, şerde hayır vardır" diyerek	2	6,66

Tablo 13'de sabrı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden "Çözüm odaklı düşünerek" (f=9), "Allah'a güvenerek" (f=5), "Elimden geleni yaparak" (f=5), "Allah'ın yardımı ile" (f=4), "Sıkıntılara göğüs gererek" (f=3), 'bekleyerek' (f=3), "Hayırda şer, şerde hayır vardır" diyerek (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

"Çözüm odaklı düşünerek" koduna bağlı olarak, "Üstesinden gelmek için çözüm yolları arıyorum ve arkadaşlarımla paylaşıyorum." (ÖĞ12). "Allah'a güvenerek" koduna yönelik ise, "Eyyüb Peygamberi kendime örnek alıyorum. O'nun gibi Allah'a dua ediyor ve Allah'a güvenerek sabrediyorum." (ÖĞ6). "Elimden geleni yaparak" koduna bağlı olarak ise, "Elimden gelenin en iyisini yaparım ve çözüm bulmak için uğraşırım." (ÖĞ1). "Allah'ın yardımı ile" kodu bağlamında ise, "Çok kolay olmuyor. Bu konuda Allah ile iletişime geçmek beni rahatlıyor." (ÖĞ10). "Sıkıntılara göğüs gererek" koduna

ilişkin olarak ise, “Her işime Allah ile başlayarak, güçlüklerle göğüs geriyorum.” (ÖĞ13). ‘Bekleyerek’ koduna dair ise, “İyi şeylerin olması için bekliyorum.” (ÖĞ15). “Hayırda şer, şerde hayır vardır” diyerek koduna yönelik ise, “Hayırda şer, şerde hayır vardır diyorum Sadece beklemiyorum. Elimden gelen bütün çabayı sarf etmeye çalışıyorum.” (ÖĞ16).

1.11. Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 14: Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Mutluluk	10	33,33
İrade	6	20
Denge	6	20
Başarı	4	13,33
Allah’ın sevgisi	2	6,66
Eziklik	1	3,33
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 14 incelendiğinde öğrencilerin kendilerine sabrın kattıkları hakkında verdikleri cümlelerden ‘mutluluk’ (f=10), ‘irade’ (f=6), ‘denge’ (f=6), ‘başarı’ (f=4), “Allah’ın sevgisi” (f=2), ‘eziklik’ (f=1), ‘bilmiyorum’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

‘Mutluluk’ koduna ilişkin olarak, “Ani tepki vermiyorum böylece de sonradan pişmanlık duymuyorum bu da beni mutlu ediyor” (ÖĞ10). ‘İrade’ koduna dair ise, “İradeli olmayı öğretiyor yani her istediğimin istediğim zaman olmayacağını bana düşündürüyor” (ÖĞ11), ‘Denge’ koduna yönelik ise, “Öfkemi kontrol edebiliyor, aceleci davranmıyor ve dengemi koruyabiliyorum” (ÖĞ24). ‘Başarı’ kodu ile ise, “İşimi sağlam yapıyorum bu da beni başarılı kılıyor” (ÖĞ11). “Allah’ın sevgisi” koduna ilişkin olarak, “Teslim oluyorum, Allah’ın sevgisini beklerken elde edeceğimi düşünüyorum” (ÖĞ1). “Eziklik” koduna yönelik ise, “Altından aldıkça, bir şey söylemedikçe insanlar daha çok üstüme geliyor. Her durumda kendimi ezik hissediyorum” (ÖĞ20).

1.12. Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 15: Sabrın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Baş etme gücü	7	23,33
Ümit	6	20
Güven	5	16,66
Verimlilik	4	13,33
Huzur	3	10
Farkındalık	3	10
Denge	2	6,6

Tablo 15 incelendiğinde öğrencilerin kendilerine sabrın kattıkları hakkında verdikleri ifadelerden “*Baş etme gücü*” (f=7), ‘*ümit*’ (f=6), ‘*güven*’ (f=5), ‘*verimlilik*’ (f=4), ‘*huzur*’ (f=3), ‘*farkındalık*’ (f=3), ‘*denge*’ (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin kendi görüşlerinden alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“*Baş etme gücü*” koduna yönelik olarak, “*Allah bize maneviyat verir. Allah ile sabrettiğimiz sürece karşılaşacağımız diğer sorunların üstesinden gelebileceğimi bilirim.*” (ÖĞ6). ‘*Ümit*’ koduna dair ise, “*Ümitsizliğe kapılmam. Sabır beni manevi olarak güçlendirir. Aynı zamanda Allah ile olan bağımız da güçlenir.*” (ÖĞ22). ‘*Güven*’ koduna bağlı olarak ise, “*Sabır insana güven verir. Geleceği daha aydınlık görürüz. Ruhun ve bedenini daha güçlü olursun.*” (ÖĞ21). ‘*Verimlilik*’ kodu bağlamında ise, “*Zamanı daha verimli kullanmamızı sağlar.*” (ÖĞ25). ‘*Huzur*’ koduna yönelik ise, “*Huzur verir çünkü Allah da bizlere sabrı birbirimize tavsiye etmemizi istiyor.*” (ÖĞ23). ‘*Farkındalık*’ koduna bağlı olarak ise, “*Her şeyin hemen olmayacağını, her şeyin bir zamanı olduğunu bilmemi sağlar.*” (ÖĞ24). ‘*Denge*’ koduna yönelik ise, “*Sabırla dipleri yaşamıyorum. Karamsarlık yaşamıyorum. Ne fazla üzülüyor ne de çok seviniyorum. Orta yolda kalabiliyorum.*” (ÖĞ2).

1.13. Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 16: Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Teşekkür	25	83,33
Memnuniyet	2	6,66
Yetinmek	1	3,33
Borç ödemek	1	3,33
Kendini bilmek	1	3,33

Tablo 16 incelendiğinde şükürün anlamına dair öğrencilerin görüşleri doğrultusunda ‘teşekkür’ (f=25), ‘memnuniyet’ (f=2), ‘yetinmek’ (f=1), ‘borç ödemek’ (f=1), ‘kendini bilmek’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Onların ifadelerinden kodlamalara yönelik yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

‘Teşekkür’ koduna yönelik olarak; “Az veya çok olmasına bakılmaksızın elimizdeki nimetlere teşekkür etmektir” (ÖĞ9), “Bazı olmayan ancak bizde olanlara karşı teşekkür etmektir” (ÖĞ7), “Bize verdikleri her nimet için Allah’a teşekkür etmektir” (ÖĞ25). ‘Memnuniyet’ koduna dair ise, “Her şartta insanın halinden memnun olmasıdır” (ÖĞ17). ‘Yetinmek’ koduna ilişkin, “Elimizdeki nimetlerle yetinmeyi bilmektir” (ÖĞ21). “Borç ödemek” koduna yönelik ise, “Verilen nimetlere karşı bir borç ödemektir” (ÖĞ1). “Kendini bilmek” kodu ile ilgili ise, “Ayağı olmayan insan, kendini bilerek yaşadığına, nefes aldığına şükredebilir” (ÖĞ5).

1.14. Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 17: Şükürün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Farkındalık	10	33,33
Teşekkür	10	33,33
Anı yaşamak	4	13,33
Paylaşmak	4	13,33
Sorumlulukları yerine getirmek	2	6,66

Tablo 17 incelendiğinde şükürün anlamına dair öğrencilerin görüşleri doğrultusunda ‘farkındalık’ (f=10), ‘teşekkür’ (f=10), “anı yaşamak” (f=4), ‘paylaşmak’ (f=4), “Sorumlulukları yerine getirmek” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

‘Farkındalık’ koduna bağlı olarak, “Elimizdekilerin ve hayatın bize sunduklarının farkında olmaktır.” (ÖĞ15). ‘Teşekkür’ koduna dair ise, “Her türlü kaynağı veren Allah’a teşekkür etmektir.” (ÖĞ19). “Anı yaşamak” koduna yönelik ise, “Anı yaşamak ve anın farkında olmaktır.” (ÖĞ17). “Paylaşmak” kodu bağlamında ise, “Elimizdeki nimetleri ihtiyaç sahipleri ile paylaşmaktır.” (ÖĞ8). “Sorumlulukları yerine getirmek” koduna ilişkin olarak ise, “Allah’ın bize verdiği görevleri hakkıyla yapabilmektir.” (ÖĞ24).

1.15. Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 18: Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
İbadet ederek	15	50
Kıyaslayarak	11	36,66
Farkına vararak	2	6,66
Zamanı değerlendirerek	1	3,33
Yetinerek	1	3,33

Tablo 18’de öğrencilerin şükürü nasıl yaşadıkları hakkında ifadelerinden; “ibadet ederek” (f=15), ‘kıyaslayarak’ (f=11), “farkına vararak” (f=2), “zamanı değerlendirerek” (f=1), ‘yetinerek’ (f=1) olarak kodlanmıştır. Tablodaki kodlar ile ilgili öğrencilerin kendi ifadeleri aşağıda paylaşılmıştır.

“İbadet ederek” koduna yönelik olarak, “Namaz kılarak, dua ederek, secde ederek şükür ediyorum” (ÖĞ20). “Kıyaslayarak” koduna dair ise, “Pandemi döneminde benim tabletim ve internetim var ancak bazı insanlar bunlardan mahrum, sahip olduğum için şükrediyorum” (ÖĞ6), “Yolda kaza görüyorum, benim başıma gelmediği için şükrediyorum” (ÖĞ17). “Farkına vararak” koduna ilişkin ise, “Allah’ın verdiği

nimetlerin farkına vararak teşekkür ediyorum” (ÖĞ22). *“Zamanı değerlendirerek”* koduna yönelik olarak ise, *“Yaşadığım her güne şükrediyorum”* (ÖĞ28). *‘Yetinerek’* kodu ile ilgili ise, *“Allah’ın verdikleri ile yetinerek ve O’ndan daha fazlasını beklemeyerek şükrimü gerçekleştiriyorum”* (ÖĞ18).

1.16. Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 19: Şükürü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Paylaşarak	9	30
Anı yaşayarak	6	20
Nimetleri amacına göre kullanarak	5	16,66
İbadet ederek	5	16,66
Farkında olarak	3	10
Kıyaslamayarak	2	6,66

Tablo 19’da öğrencilerin şükürü nasıl yaşadıkları hakkında ifadelerinden *‘paylaşarak’* (f=9), *“Anı yaşayarak”* (f=6), *“Nimetleri amacına göre kullanmak”* (f=5), *“İbadet ederek”* (f=5), *“Farkında olarak”* (f=3), *“Kıyaslamayarak”* (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin ifadelerinden yapılan alıntılar paylaşılmıştır.

‘Paylaşarak’ koduna dair olarak, *“Bizde olanları başkaları ile de paylaşmak bir şükürdür. Elimde olanları ihtiyacı olanlarla paylaşarak şükrediyorum.”* (ÖĞ1). *“Anı yaşayarak”* koduna dair ise, *“Anı yaşamaya çalışıyorum. Gelecekteki sorunları düşünmenin bana faydası yok. Evdeyiz ve yapacaklarıma odaklanıyorum.”* (ÖĞ5). *“Nimetleri amacına göre kullanarak”* koduna dönük ise, *“Nimetleri Allah yolunda ve rızası için kullanmak gerekir. Aklımızı O’nun yolunda kullanarak insanlara hizmet edebiliriz.”* (ÖĞ16). *“İbadet ederek”* kodu bağlamında ise, *“Namaz kılarak, dua ederek şükrediyorum.”* (ÖĞ14). *“Farkında olarak”* koduna ilişkin olarak, *“Etrafımı gözlemlediğim zaman örneğin nefes almak gibi çokça şükretmemiz gerekenler var.*

Şükretmek de bunların farkında olmaktır.” (ÖĞ10). ‘Kıyaslamayarak’ koduna bağlı olarak ise, “Programla birlikte artık kendimi kimselerle kıyaslamıyorum.” (ÖĞ14).

1.17. Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 20: Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Mutluluk	8	26,66
Farkındalık	5	16,66
Allah’ın yardımı	5	16,66
Olumlu bakış	4	13,33
Kanaat	4	13,33
Vefa	3	10
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 20 incelendiğinde şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşünceleri ekseninde; ‘mutluluk’ (f=8), ‘farkındalık’ (f=5), “Allah’ın yardımı” (f=5), “olumlu bakış” (f=4), ‘kanaat’ (f=4), ‘vefa’ (f=3), ‘bilmiyorum’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dönük olarak öğrencilerin düşünce ve görüşlerinden alınan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

‘Mutluluk’ koduna yönelik olarak, “Bir insana teşekkür edince onu mutlu ediyoruz, o mutlu olunca bizler de mutlu oluyoruz” (ÖĞ25). ‘Farkındalık’ koduna dair ise, “İnsan, sahip olduğu nimetlerin değerini biliyor ve daha da farkına varıyor elindekilerinin” (ÖĞ23). “Allah’ın yardımı” koduna ilişkin olarak ise, “Bana biri teşekkür etmezse, ben ona daha sonra yardım etmem. Ben Allah’a teşekkür edersem, O’nun bana yardımcı olacağını düşünüyorum” (ÖĞ13). “Olumlu bakış” koduna dair ise, “Elinde imkanları olmayanları düşününce, sahip olduklarımı görüyor ve hayata daha da olumlu yönden bakabiliyorum” (ÖĞ20). ‘Kanaat’ koduna bağlantılı olarak ise, “Şükür, açgözlü olmamı engeller, beni kibirli olmaktan korur” (ÖĞ6). ‘Vefa’ koduna yönelik ise, “Yaradan’ıma karşı şükrettikçe nankörlükten uzak olurum” (ÖĞ11).

1.18. Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 21: Şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	7	23,33
Farkındalık	6	20
Zamanın verimli kullanılmasını sağlar	5	16,66
Nimeti çoğaltır	3	10
Hırsı engeller	3	10
Allah'a yakınlaştırır	2	6,66
İyileştirir	2	6,66
Algıları artırır	2	6,66

Tablo 21 incelendiğinde şükürün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşünceleri ekseninde; 'huzur' (f=7), 'farkındalık' (f=6), "Zamanın verimli kullanılmasını sağlar" (f=5), "Nimeti çoğaltır" (f=3), "Hırsı engeller" (f=3), "Allah'a yakınlaştırır" (f=2), 'iyileştirir' (f=2), "algıları artırır" (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

'Huzur' koduna yönelik olarak, "Nimetlere teşekkür ettiğim için kendimi huzurlu hissediyorum." (ÖĞ15). 'Farkındalık' kodu bağlamında ise, "Elimdekilerin değerini bilmemi sağlıyor." (ÖĞ22). "Zamanın verimli kullanılmasını sağlar" koduna dair ise, "Zamanın verimliliği artar ve daha çok şeyler yapabilirim." (ÖĞ18). "Nimeti çoğaltır" koduna bağlı olarak ise, "Nimetlerin güzelliği artar, ömrümüz bereketlenir. Allah yolunda nimetleri Allah yolunda kullanırsak." (ÖĞ16). "Hırsı engeller" koduna dönük ise, "Paylaşarak şükretmek insanı bencillikten ve hırstan koruyor." (ÖĞ6). "Allah'a yakınlaştırır" koduna ilişkin olarak, "Şükür beni Allah'a daha da yakınlaştırıyor." (ÖĞ11). 'İyileştirir' kodu bağlamında ise, "Elimizdekilerin farkına vardıkça merhamet duygumuz artar ve bu da bizi iyileştirir." (ÖĞ4). "Algıları artırır" koduna yönelik ise, "Her şeyin Allah tarafından verildiğini düşünüyorum ve bu da benim anlayışımı artırıyor." (ÖĞ25).

1.19. Azmin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 22: Azmin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Çalışmak	15	50
Başarma isteği	4	13,33
Hırs	4	13,33
Vazgeçmemek	3	10
Yol	2	6,66
Denge	2	6,66

Tabloya 22'ye bakıldığında azmin anlamı hakkında öğrencilerin ifadelerinden; '*çalışmak*' (f=15), '*başarma isteği*' (f=4), '*hırs*' (f=4), '*vazgeçmemek*' (f=3), '*yol*' (f=2), '*denge*' (f=2) olarak kodlanmıştır. Çıkarılan kodlamalara yönelik öğrencilerin düşünceleri aşağıda paylaşılmıştır.

'*Çalışmak*' koduna yönelik olarak, "*Hedeflerimiz için çalışmak, gayret etmektir*" (ÖĞ2). "*Başarma isteği*" koduna dair ise, "*Amacımız doğrultusunda hissettiğimiz başarıma duygusudur*" (ÖĞ1). '*Hırs*' koduna ilişkin ise, "*Birini yenme isteği yani hırs yapmaktır*" (ÖĞ4). '*Vazgeçmemek*' koduna bağlı olarak ise, "*Pes etmemek, kararlı olmak ve amaçlarından vazgeçmemektir*" (ÖĞ21). '*Yol*' kodu ile ilgili olarak ise, "*Hayallerimiz için aldığımız yoldur*" (ÖĞ20). '*Denge*' koduna yönelik ise, "*İstikrarlı ve dengeli çalışmaktır*" (ÖĞ7).

1.20. Azmin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 23: Azmin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Gayret	10	33,33
Kararlılık	8	26,66
Allah'a dayanmak ve güvenmek	4	13,33
Israrlı istemek	4	13,33
Motivasyon kaynağı	2	6,66
Odaklanmak	2	6,66

Tabloya 23'e bakıldığında azmin anlamı hakkında öğrencilerin ifadelerinden; 'gayret' (f=10), 'kararlılık' (f=8), "Allah'a dayanmak ve güvenmek" (f=4), "ısrarla istemek" (f=4), "motivasyon kaynağı" (f=2), 'odaklanmak' (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin görüşlerinden yapılan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

'Gayret' koduna bağlı olarak, "Gayrettir ve Allah ile birlikte gayret etmek gerekir yoksa O'nsuz her başlangıç boştur." (ÖĞ16). 'Kararlılık' koduna yönelik ise, "Yaptığımız bütün işlerde sabırlı ve kararlı bir şekilde duruştur." (ÖĞ13). "Allah'a dayanmak ve güvenmek" koduna dair ise, "Bir işe başlarken Allah'a dayanmak ve güvenmektir." (ÖĞ5). "Israrla istemek" kodu bağlamında ise, "Hedeflere yönelik olarak ısrarlı bir şekilde istemektir." (ÖĞ12). "Motivasyon kaynağı" koduna ilişkin olarak, "Başarıya ulaşmak için gerekli olan değerdir yani motivasyon kaynağıdır." (ÖĞ22). 'Odaklanmak' koduna yönelik olarak ise, "İçimizden gelerek, isteyerek, acele etmeyerek sürece odaklanmaktır." (ÖĞ7).

1.21. Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 24: Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Geleceği düşünerek	9	30
Çalışarak	7	23,33
Motive ederek	7	23,33
Hırslı olarak	6	20
Aile beklentisi	1	3,33

Tablo 24 incelendiğinde azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; "geleceği düşünerek" (f=9), 'çalışarak' (f=7), "motive ederek" (f=7), "hırslı olarak" (f=6), "aile beklentisi" (f=1) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara ilişkin öğrencilerin ifadelerinden alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

"Geleceği düşünerek" koduna bağlı olarak, "Geleceğimi, hedeflerimi ve bana nasıl bir hayat sunacağını düşünerek azimli olmaya çalışıyorum" (ÖĞ1). 'Çalışarak'

koduna dair ise, “Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum” (ÖĞ18). “Motive ederek” koduna ilişkin ise, “Çalışmazsam ileride hem pişman olurum hem de fakir olurum diyerek kendimi motive ediyorum” (ÖĞ27). “Hırslı olarak” koduna yönelik ise, “Bir kişi benden daha öndeysen, hırslanarak ondan daha iyi çalışıyorum” (ÖĞ6). “Aile beklentisi” koduna ilişkin olarak ise, “Ailemin benden beklentileri azmimi artırıyor” (ÖĞ2).

1.22. Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 25: Azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Allah’a güvenerek ve dayanarak	10	33,33
Motive ederek	8	26,66
İstikrarlı olarak	6	20
Tevekkül ederek	3	10
Elimden geleni yaparak	3	10

Tablo 25 incelendiğinde azmi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; “Allah’a güvenerek ve dayanarak” (f=10), “motive ederek” (f=8), “istikrarlı olarak” (f=6), “tevekkül ederek” (3), “elimden geleni yaparak” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“Allah’a güvenerek ve dayanarak” koduna bağlı olarak, “Allah’a dayanıp ve güvenerek azimli olmaya çalışıyorum. Bu şekilde yapmazsak pes edebiliriz. Allah’ın bizimle olduğunu bildiğimizden yola devam edebiliyoruz.” (ÖĞ26). “Motive ederek” koduna dayalı olarak ise, “Kendimi ‘Başarabilirim’ diyerek genelde motive etmeye çalışıyorum.” (ÖĞ25). “İstikrarlı olarak” koduna ilişkin olarak ise, “Düzenli olarak yapmaya çalışıyorum. Örneğin namazları düzenli kılarak kılma alışkanlığı kazandım.” (ÖĞ6). “Tevekkül ederek” koduna bağlı olarak ise, “Tevekkül ederek, Allah’ı yanımda hissederek azimli olmaya çalışıyorum.” (ÖĞ19). “Elimden geleni yaparak” koduna dair ise, “Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum.” (ÖĞ14).

1.23. Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 26: Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Başarı	12	40
Çalışkanlık	8	26,66
Kararlılık	4	13,33
Odaklanma	3	10
Hırs	2	6,66
Meslek	1	3,33

Tablo 26'ya bakıldığında azmin öğrencilere kazandırdıkları hakkında ifadelerinden; 'başarı' (f=12), 'çalışkanlık' (f=8), 'kararlılık' (f=4), 'odaklanma' (f=3), 'hırs' (f=2), 'meslek' (f=1) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin düşüncelerine aşağıda yer verilmiştir.

'Başarı' koduna yönelik olarak, "Azimli bir insan daha çok çalıştığından başarılı olur" (ÖĞ1). 'Çalışkanlık' koduna dair ise, "Çalışma isteği fazla olduğundan daha çalışkan hale gelir" (ÖĞ18). 'Kararlılık' kodu bağlamında ise, "Daha iyi yerlere gelebileceğim inancı beni daha kararlı kılar" (ÖĞ4). 'Odaklanma' kodu ile ilgili ise, "İnsan azimli davrandığında ödevlerine ve çalışmalarına daha iyi odaklanabilir" ÖĞ(6). 'Hırs' koduna yönelik ise, "Kendini birileri ile yarıştırdığın zaman daha hırslı olursun" (ÖĞ21). 'Meslek' koduna yönelik ise, "Azimli çalışma insana bir meslek kazandırır" (ÖĞ5).

1.24. Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 27: Azmin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Başarısız olsam bile devam ederim	8	26,66
Başarı	7	23,33
Süreklilik	5	16,66
Huzur	5	16,66
Baş etme gücü	3	10
Allah'a yakınlaştırır	2	6,66

Tablo 27'ye bakıldığında azmin öğrencilere kazandırdıkları hakkında ifadelerinden; “Başarısız olsam bile devam ederim” (f=8), ‘başarı’ (f=7), ‘süreklilik’ (f=5), ‘huzur’ (f=5), “Baş etme gücü” (f=3), “Allah'a yakınlaştırır” (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin ifadelerinden alınan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Başarısız olsa bile devam eder” koduna bağlı olarak, “Azimli insan başaramazsa bile çalışmaya devam eder ancak hırslı insan aynı durumda yıkılır.” (ÖĞ1). ‘Başarı’ koduna ilişkin olarak ise, “Azim kararlığı sağlar ve bu da başarıyı sağlar.” (ÖĞ12). ‘Süreklilik’ koduna yönelik ise, “Motivasyon artar ve daha devamlı çalışmamı sağlar.” (ÖĞ8). ‘Huzur’ koduna dair ise, “Başarısız olsak bile üzülmeyiz. Neticede niyetimizde Allah'ın rızası var.” (ÖĞ10). “Baş etme gücü” koduna yönelik ise, “Azim, önümüze çıkan engellerin üstesinden kolayca gelmemizi sağlar.” (ÖĞ9). “Allah'a yakınlaştırır” koduna dönük ise, “Allah ile olan bağım artar ve başarılarımın devamlılığı olur.” (ÖĞ7).

1.25. Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 28: Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
İyi tarafından bakma	16	53,33
Bardağın dolu tarafından bakmak	9	30
Polyannacılık	3	10
Allah'tan uzaklaşmamak	1	3,33
Sevdiklerim	1	3,33

Tablo 28 incelendiğinde olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “*iyi tarafından bakma*” (f=16), “*bardağın dolu tarafından bakmak*” (f=9), ‘*polyannacılık*’ (f=3), “*Allah’tan uzaklaşmamak*” (f=1), ‘*sevdiklerim*’ (f=1) olarak kodlanmıştır. Öğrencilerin ifadelerinden bu kodlamalara yönelik alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“*İyi tarafından bakmak*” koduna yönelik, “*İnsan, olayların aslını bilmemektedir dolayısıyla hep iyi tarafından bakmalıdır*” (ÖĞ22). “*Bardağın dolu tarafını görmek*” koduna dair ise, “*Olaylar kötü bile olsa, bardağın dolu tarafına odaklanılmalıdır*” (ÖĞ10). ‘*Polyannacılık*’ koduna ilişkin ise, “*Polyannacılık gibi geliyor bana yani hep olumlu tarafını düşünmek*” (ÖĞ3). “*Allah’dan uzaklaşmamak*” kodu bağlamında ise, “*Olumlu bakmak ancak Allah’dan uzaklaşmamaktır.*” (ÖĞ17). ‘*Sevdiklerim*’ koduna yönelik olarak ise, “*Ailemi, sevdiklerimi düşünmek bana olumlu düşünmeyi sağlar*” (ÖĞ26).

1.26. Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 29: Olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Bardağın dolu tarafından bakmak	10	3
Her şeyin iyiliğimize olduğuna inanmak	7	23,33
“Hayırda şer, şerde hayır var” demek	5	16,66
“Hayırlısı buymuş” demek	5	16,66
Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek	3	10

Tablo 29 incelendiğinde olumlu bakışın anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “Bardağın dolu tarafından bakmak” (f=10), “Her şeyin iyiliğimize olduğuna inanmak” (f=7), “Hayırda şer, şerde hayır var” demek (f=5), “Hayırlısı buymuş” demek (f=5), “Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek” (f=3) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin beyanlarından alınan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

“Bardağın dolu tarafından bakmak” koduna yönelik olarak, “Bardağın dolu tarafından bakmaktır. Bu insanın savunma mekanizmasıdır.” (ÖĞ17). “Her şeyin iyiliğimize olduğuna inanmak” koduna dair ise, “Kötü bir olay olsa bile ondan ders çıkartmaktır. Başıma gelen her olayda öğrenmem gerekenler vardır. Sürekli bir şeyler öğreniyoruz. Her yaşadığımın beni geliştirdiğini düşünüyorum.” (ÖĞ4). “Hayırda şer, şerde hayır var” demek koduna ilişkin olarak, “Hayırda şer, şerde hayır olduğunu bilmektir. Bunu bilmek olumlu bakış açısından yeterlidir.” (ÖĞ2). “Hayırlısı buymuş” demek koduna yönelik ise, “Hayırlısı ise Allah bana nasip eder. Olmadığı zaman üzülmiyorum. Demek ki hayırlısı değilmiş diyorum.” (ÖĞ23). “Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek” koduna dair ise, “Her şeyin Allah tarafından geldiğini düşünüyorum.” (ÖĞ26).

1.27. Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 30: Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
İyi tarafından bakarak	15	50
Kıyaslayarak	5	16,66
Yakınların yardımı ile	3	10
Hobilerle	2	6,66
Yaşanmamış gibi davranarak	2	6,66
Anı yaşayarak	1	3,33
İbadetlerle	1	3,33

Tablo 30'a bakıldığında olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; “*iyi tarafından bakarak*” (f=15), “*kıyaslayarak*” (f=5), “*yakınların yardımı ile*” (f=3), “*hobilerle*” (f=2), “*yaşanmamış gibi davranarak*” (f=2), “*anı yaşayarak*” (f=1), “*ibadetlerle*” (f=1) şekliyle kodlanmıştır. Onların bu kodlara dair beyanları aşağıda sunulmuştur.

“*İyi tarafından bakmak*” koduna yönelik olarak, “*Hayata bir defa geliyoruz, onu da mutlu geçireyim diye olumlu tarafına bakıyorum olayların*” (ÖĞ4). “*Kıyaslayarak*” koduna dair ise, “*Odam, internetim, bilgisayarım ve internetin var. Ancak bazı yaşitlarımın bu imkanları yok. Bunları düşünerek şükrediyorum*” (ÖĞ7). “*Yakınlarımın yardımı ile*” kodu bağlamında ise, “*Sevdiğim insanlar zor zamanlarımda rehberlik ediyorlar ve onların sayesinde daha olumlu düşünebiliyorum*” (ÖĞ2). “*Hobilerle*” koduna yönelik ise, “*Mutlu olduğum aktivitelere yönelerek rahatlıyorum*” (ÖĞ23). “*Yaşanmamış gibi davranarak*” koduna ilişkin ise, “*Olan olayları hiç olmamış gibi hayal ediyorum*” (ÖĞ15). “*Anı yaşayarak*” koduna yönelik ise, “*Evde kaldığımız bu dönemde zamanı iyi değerlendirdim ve kendimi yetiştirdim*” (ÖĞ13). “*İbadetlerle*” koduna dair ise, “*Bu dönemlerde kıldığım namazlarım ve ettiğim dualarım beni rahatlatıyor*” (ÖĞ25).

1.28. Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 31: Olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Her şeyde hayır vardır	9	30
Baş edebilecek gücünün olduğunu bilmek	5	16,66
Motive ederek	5	16,66
Allah'ın olaylarla öğrettiğini bilmek	4	13,33
Her şeyin Allah'tan geldiğini bilmek	4	13,33
Şükrederek	3	10

Tablo 31'e bakıldığında olumlu bakışı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; “Her şeyde hayır vardır” (f=9), “Baş edebilecek gücünün olduğunu bilmek” (f=5), “motive ederek” (f=5), “Allah’ın olaylarla öğrettiğini bilmek” (f=4), “Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek” (f=4), ‘şükrederek’ (f=3) olarak kodlanmıştır.

“Her şeyde hayır vardır” koduna yönelik olarak, “Her olumsuz olayın içinde bile hayır vardır diyorum.” (ÖĞ5). “Baş edebilecek gücünün olduğunu bilmek” koduna dair ise, “Allah’ın bize kaldıramayacağımız hiçbir olayı vermediğini düşünüyorum.” (ÖĞ22). “Motive ederek” koduna bağlı olarak ise, “Olumlu olana odaklanıyorum.” (ÖĞ18). “Allah’ın olaylarla öğrettiğini bilmek” koduna dair ise, “Başımıza gelenlerde öğrenmemiz gerekenler vardır diye düşünüyorum. Sürekli bir şeyler öğrenip farkındalık yaşıyoruz.” (ÖĞ4). “Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek” koduna ilişkin olarak ise, “İyi veya kötü ne yaşarsam yaşayım Allah’tan geldiğini bildiğimden uçları yaşamadan orta yol üzeri oluyorum.” (ÖĞ2). ‘Şükrederek’ kodu bağlamında ise, “Allah’ın verdiği bütün nimetlere bakarak hayatımda olumlu bakmaya çalışıyorum.” (ÖĞ13).

1.29. Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 32: Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Mutluluk	14	46,66
Enerji	6	20
Stresi azaltır	4	13,33
Gelişim	3	10
Anı yaşar	2	6,66
Şükür	1	3,33

Tablo 32 incelendiğinde olumlu bakışın öğrencilere olan katkıları hakkındaki ifadelerden; ‘mutluluk’ (f=14), ‘enerji’ (f=6), ‘stresi azaltır’ (f=4), ‘gelişim’ (f=3), “anı yaşar” (f=2), ‘şükür’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair onların ifadelerinden alıntılar aşağıda paylaşılmıştır.

'Mutluluk' koduna yönelik olarak, "Olaylara olumlu yönden bakmak ve böyle oldu demek bana huzur veriyor" (ÖĞ28). 'Enerji' koduna dair ise, "Hayat enerjimi yükseltiyor ve daha rahat odaklanabiliyorum" (ÖĞ13). "Stresi azaltır" kodu bağlamında ise, "Stresim azalıyor ve kötü düşüncelerden kurtuluyorum" (ÖĞ14). 'Gelişim' koduna ilişkin ise, "İnsanlığımı ve karakterimi geliştiriyorum" (ÖĞ7). "Anı yaşar" koduna bağlı olarak, "Düнде kalmıyorum ve önüme bakıyorum" (ÖĞ18). 'Şükür' koduna yönelik olarak, "Dolmuş parası olmayan arkadaşlarım bile var, onları düşününce halime şükreliyorum" (ÖĞ25).

1.30. Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 33: Olumlu bakışın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	7	23,33
Manevi güç	5	16,66
Baş etme gücü	5	16,66
Kaygı ve korku azalır	4	13,33
Anı yaşarım	4	13,33
Devamlılık	3	10
Geliştirir	2	6,66

Tablo 33 incelendiğinde olumlu bakışın öğrencilere olan katkıları hakkındaki ifadelerden; 'huzur' (f=7), 'manevi güç' (f=5), "baş etme gücü" (f=5), "kaygı ve korku azalır" (f=4), "anı yaşarım" (f=4), 'devamlılık' (f=3), 'geliştirir' (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

'Huzur' koduna yönelik olarak, "Yaşadıklarımın Allah tarafından geldiğini ve benim iyiliğime geldiğini bilmek bana huzur veriyor." (ÖĞ9). "Manevi güç" koduna bağlı olarak, "Kendime ve Allah'a olan inancım artar. Hayata karşı duruşumuz manevi olarak güçlenir." (ÖĞ10). "Baş etme gücü" koduna dair ise, "Yaşadığım olayların üstesinden gelebileceğimi düşünüyorum. Yaşadıklarımınla yeni şeyler öğreniyorum."

(ÖĞ3). “Kaygı ve korku azalır” koduna bağlı olarak ise, “Hayata karşı kaygım olmuyor. Ya kazanamazsam ya da başaramazsam diye herhangi bir korkum olmuyor.” (ÖĞ23). “Anı yaşarım” koduna dayalı olarak, “Karşılaştığım zorlukların üstesinden gelebileceğimi biliyorum. Anı yaşıyorum. Olumlu bakarak geçmiş ve gelecekte yaşamıyorum.” (ÖĞ5). ‘Devamlılık’ koduna dair ise, “Sörf yapıyor gibi hissediyorum. Küçük veya büyük dalgalarda en fazla sarsılıyorum. Ancak sörf yapmaya devam ediyorum.” (ÖĞ2). ‘Geliştirir’ koduna yönelik ise, “Her olayda Allah’ın bana bir şeyler öğretmeye çalıştığını düşünüyorum. Bu açıdan olayların beni geliştirdiğini ve ilerlettiğini düşünüyorum.” (ÖĞ11).

1.31. Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 34: Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Kendini tanımak	15	50
Farkında olmak	9	30
Bilmiyorum	3	10
Gerçekçi olmak	2	6,66
Kendini Bilen Rabbini Bilir	1	3,33

Tablo 34’e bakıldığında kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin cümlelerinden; “kendini tanımak” (f=15), “farkında olmak” (f=9), ‘bilmiyorum’ (f=3), “gerçekçi olmak” (f=2), “kendini bilen Rabbini bilir” (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlara ilişkin olarak öğrencilerin ifadelerinden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Kendini tanımak” koduna dair olarak, “Kendini tanımak ve yapabileceklerini, yapamayacaklarını bilmektir” (ÖĞ8). “Farkında olmak” koduna yönelik ise, “İnsanın farkında olması yani doğru ve yanlış ayırabilmektir” (ÖĞ12). “Gerçekçi olmak” koduna ilişkin olarak ise, “Kaldıramayacağın taşın altına elini sokmamaktır” (ÖĞ26). “Kendini bilen Rabbini bilir” koduna yönelik ise, “Kendini bilmek Rabbini bilmektir” (ÖĞ25).

1.32. Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 35: Kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Potansiyelini bilmek	7	23,33
Kendini bilmek Allah'ı bilmektir	6	20
Özünü bilmektir	5	16,66
Yaratılış amacına göre yaşamaktır	5	16,66
“Ben kimim?” “Niçin Yaratıldım?” sorularının cevabıdır	4	13,33
Kendini üstün görmemektir	3	10

Tablo 35'e bakıldığında kendini bilmenin anlamı hakkında öğrencilerin cümlelerinden; “*Potansiyelini bilmek*” (f=7), “*Kendini bilmek Allah'ı bilmektir.*” (f=6), “*Özünü bilmektir*” (f=5), “*Yaratılış amacına göre yaşamaktır*” (f=5), “*‘Ben kimim?, Niçin Yaratıldım?’ sorularının cevabıdır*” (f=4), “*Kendini üstün görmemektir*” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“*Potansiyelini bilmek*” koduna yönelik olarak, “*Sınırları bilip, yeteneklerin doğrultusunda ilerlemektir.*” (ÖĞ23). “*Kendini bilmek Allah'ı bilmektir*” koduna ilişkin olarak ise, “*Kendini bilmek Allah'ı bilmektir. Kendi gözümüzle göremeyiz. İnsan Allah'ı bilirse kendini çözer.*” (ÖĞ16). “*Özünü bilmektir*” koduna dair ise, “*Kendini keşfetmektir. İçindeki senin ne olduğunu bilmek daha önemlidir.*” (ÖĞ11). “*Yaratılış amacına göre yaşamaktır*” koduna dayalı olarak, “*Kim olduğumu ve niçin yaşadığımı bilmektir.*” (ÖĞ19). “*‘Ben kimim?, Niçin Yaratıldım?’ sorularının cevabıdır*” koduna yönelik ise, “*‘Ben neyim? Neden yaratıldım?’ gibi soruları insanın kendisine sormasıdır.*” (ÖĞ14). “*Kendini üstün görmemektir*” kodu bağlamında ise, “*Kendini kimselerden üstün veya aşağıda görmemektir.*” (ÖĞ4).

1.33. Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 36: Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Deneyerek	10	33,33
Düşünerek	5	16,66
İlişkilerimle	6	20
Farkında olarak	4	13,33
Keşfederek	3	10
Bilmiyorum	2	6,66

Tablo incelendiğinde kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; ‘deneyerek’ (f=10), ‘düşünerek’ (f=5), ‘ilişkilerimle’ (f=6), “farkında olarak” (f=4), ‘keşfederek’ (f=3), ‘bilmiyorum’ (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin beyanlarından alınan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

‘Deneyerek’ koduna yönelik, “Farklı alanlarda kendini denersin ve hangi alanda yetenekli olduğunu bulabilirsin” (ÖĞ23). ‘Düşünerek’ kodu bağlamında ise, “Ben nasıl bir insanım ve hangi davranışlarım doğru veya yanlış diye düşünürüm.” (ÖĞ3). ‘İlişkilerimle’ koduna bağlı olarak ise, “İnsanların bana olan davranışlarına bakarım. Davranışları iyi ise demek ki ben iyi bir insanım” (ÖĞ22). “Farkında olarak” koduna yönelik ise, “Eksik olan yanlarımın farkına vararak kendimi tanımaya çalışırım” (ÖĞ11). ‘Keşfederek’ koduna ilişkin olarak ise, “Hayata karışarak, başka insanlarla görüşerek kendimi keşfetmeye çalışırım” (ÖĞ7).

1.34. Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 37: Kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Farklı alanlarda tecrübe edinerek	9	30
“Ben kimim ve neden yaratıldım?” sorularını sorarak	7	23,33
Kendim ve Allah hakkında düşünerek	6	20
Allah’a kul olarak	5	16,66
Bir amaç için yaratıldığını bilmek	3	10

Tablo 37 incelendiğinde kendini bilmeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “*Farklı alanlarda tecrübe edinerek*” (f=9), “*Ben kimim ve neden yaratıldım? sorularını sorarak*” (f=7), “*Kendim ve Allah hakkında düşünerek*” (f=6), “*Allah’a kul olarak*” (f=5), “*Bir amaç için yaratıldığını bilmek*” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“*Farklı alanlarda tecrübe edinerek*” koduna yönelik olarak, “*Deneyerek, yaşayarak, tecrübe edinerek ve doğrularımı, yanlışlarımı analiz ederek kendimi tanımaya çalışıyorum.*” (ÖĞ7). “*‘Ben kimim ve neden yaratıldım?’ sorularını sorarak*” koduna ilişkin olarak, “*‘Ben kimim? Bu dünyada niçin yaratıldım?’ sorularını sorarak tanıyabiliriz*” (ÖĞ8). “*Kendim ve Allah hakkında düşünerek*” koduna bağlı olarak, “*Kendim ve Allah hakkında düşünerek kendimi keşfetmeye çalışırım.*” (ÖĞ17). “*Allah’a kul olarak*” koduna dair ise, “*‘Ben insanları ve cinleri bana ibadet etsinler diye yarattım’ ayetini hatırlayarak ibadet ederek çalışıyorum*” (ÖĞ9). “*Bir amaç için yaratıldığını bilmek*” koduna yönelik ise, “*Bu hayatta bir amaç için yaratıldığımı düşünüyorum.*” (ÖĞ10).

1.35. Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 38: Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Güven	8	26,66
Yeteneklerini bilmeyi	7	23,33
Farkındalık	5	16,66
Empati	4	13,33
Başarı	3	10
Bilmiyorum	3	10

Tablo 38 incelendiğinde kendini bilmenin öğrencilere kazandırdıkları hakkında ifadelerinden; ‘*güven*’ (f=8), “*yetenekleri bilmeyi*” (f=7), ‘*farkındalık*’ (f=5), ‘*empati*’ (f=4), ‘*başarı*’ (f=3), ‘*bilmiyorum*’ (f=3) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin düşüncelerinden yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

'Güven' koduna yönelik olarak, "Karşımdaki insana kendimi daha iyi yansıtabilirim" (ÖĞ10). "Yetenekleri bilmeyi" koduna dair ise, "Yeteneklerini tanır ve ona göre işlere girer" (ÖĞ6). 'Farkındalık' koduna bağlı olarak ise, "Artı ve eksilerini daha iyi farkına varır" (ÖĞ20). 'Empati' koduna dair ise, "Yargılamaz ve kendisinin de hata yapabileceğini bilir" (ÖĞ5). 'Başarı' koduna yönelik ise, "Hedefleri kendi yeteneklerine göre olacağından başarılı olur" (ÖĞ1).

1.36. Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 39: Kendini bilmenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Anlam katar	8	26,66
Özgüven	8	26,66
Enerji doğru kullanılır	5	16,66
Allah'a olan bağ artar	4	13,33
Değerleri yaşarım	3	10
Korkular yönetmez	2	6,66

Tablo 39 incelendiğinde kendini bilmenin öğrencilere kazandırdıkları hakkında ifadelerinden; "Anlam katar" (f=8), 'özgüven' (f=8), "Enerji doğru kullanılır" (f=5), "Allah'a olan bağ artar" (f=4), "Değerleri yaşarım" (f=3), "Korkular yönetmez" (f=2) şeklinde kodlama yapılmıştır.

"Anlam katar" koduna bağlı olarak, "Hayatıma anlam katar. Yaşama sebebini bilir ve hayatı daha mutlu sürdürebilirim." (ÖĞ4). 'Özgüven' koduna dayalı olarak, "Kendimizin farkına varır ve güvenimiz artar. Özgüvenle daha korkusuz bir şekilde yaşarız." (ÖĞ12). "Enerji doğru kullanılır" koduna ilişkin olarak ise, "Kendimizi tanıdığımız için enerjimizi boşa harcamayız. Çünkü yeteneklerimizin ne olduğunu biliyoruz." (ÖĞ5). "Allah'a olan bağ artar" koduna ilişkin olarak ise, "Allah ile aramızdaki bağ daha da güçlenir ve daha başarılı bir hayat yaşarız." (ÖĞ17). "Değerleri yaşarım" koduna dair ise, "Değerleri daha iyi anlarım. Değerleri yaşar ve

hayatıma geçiririm.” (ÖĞ1). “Korkular yönetmez” koduna bağlı olarak ise, “Olumsuzlukların bizi yaşamımızda yönetmesine izin vermeyiz.” (ÖĞ25).

1.37. Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 40: Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Güven	10	3
Sırdaş	8	26,66
Kardeşlik	6	20
Paylaşmak	4	13,33
Fedakarlık	2	6,66

Tablo 40 incelendiğinde dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından; ‘güven’ (f=10), ‘sırdaş’ (f=8), ‘kardeşlik’ (f=6), ‘paylaşmak’ (f=4), ‘fedakarlık’ (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Bu kodlamalara ilişkin öğrencilerin beyanlarından yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

‘Güven’ koduna yönelik olarak, “Hep yanımda olan, güvendiğim ve bağlandığım birisidir” (ÖĞ23). ‘Sırdaş’ koduna dair ise, “Sırdaşıktır benim için. Ailem ile paylaşamadıklarımı dostlarımla paylaşıyorum çünkü onlar beni yargılamazlar” (ÖĞ2). ‘Kardeşlik’ kodu bağlamında ise, “İyi ve kötü gününde senin yanında olan kardeşidir” (ÖĞ13). ‘Paylaşmak’ koduna dair ise, “Karşılıksız yardımlaşma ve paylaşmaktır” (ÖĞ1). ‘Fedakarlık’ koduna yönelik ise, “Karşılığını düşünmeden yapılan fedakarlıktır” (ÖĞ3).

1.38. Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 41: Dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Karşılıksız sevmek	6	20
Olduğu gibi kabul etmek	6	20
Paylaşım	5	16,66
Güven	4	13,33
Bağ	4	13,33
Doğru yola ileten	3	10
Allah	2	6,66

Tablo 38 incelendiğinde dostluğun anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından; “karşılıksız sevmek” (f=6), “olduğu gibi kabul etmek” (f=6), ‘paylaşım’ (f=5), ‘güven’ (f=4), ‘bağ’ (f=4), “doğru yola ileten” (f=3), ‘Allah’ (f=2) olarak kodlanmıştır.

“Karşılıksız sevmek” koduna bağlı olarak, “Karşılık beklemeden sevgi ve saygının olduğu arkadaşlıktır.” (ÖĞ25). “Olduğu gibi kabul etmek” koduna dair ise, “Yanlış ve doğrusu ile olduğu gibi kabul etmektir.” (ÖĞ10). ‘Paylaşım’ koduna yönelik ise, “Sevginin, saygının ve paylaşımının olduğu değerlerdir.” (ÖĞ21). “Güven’ koduna dayalı olarak ise. “Hem dünya hem ahiret için güvenmektir.” (ÖĞ20). ‘Bağ’ koduna ilişkin olarak ise, “Bir insan ile kurulabilecek olan en güzel bağıdır.” (ÖĞ11). “Doğru yola ileten” koduna dair ise, “Beni doğru yola yönelten demektir.” (ÖĞ23). ‘Allah’ koduna ilişkin olarak ise, “Allah’ı tek dost olarak görüyorum.” (ÖĞ23).

1.39. Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Tablo 42: Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Güven duyarak	10	3
Sevgi, saygı çerçevesinde	7	23,33
Ortak yönere göre	5	16,66
Dürüstlüğüne göre	4	13,33
Katlanarak	2	6,66
Dengeli olarak	2	6,66

Tablo 42’ye bakıldığında dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “güven duyarak” (f=10), “sevgi, saygı çerçevesinde” (f=7), “ortak yönere göre” (f=5), “dürüstlüğüne göre” (f=4), ‘katlanarak’ (f=2), “dengeli olarak” (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik olarak öğrencilerin ifadelerinden alıntılar aşağıda paylaşılmıştır.

“Güven duyarak” koduna bağlı olarak, “Güven testi yaparım ve güvenilir olmasına dikkat ederim” (ÖĞ27). “Sevgi, saygı çerçevesinde” koduna yönelik olarak,

“Sevgi, saygı çerçevesinde dostluğumu yürütmeye çalışırım” (ÖĞ9). “Ortak yanlara göre” koduna ilişkin olarak, “Kendi kişisel özelliklerime uygun bir arkadaş seçerim” (ÖĞ25). “Dürüstlüğüne göre” koduna dair ise, “Yalan söylememesine bakarım. Yalan söylüyorsa bana dost olamaz derim” (ÖĞ2). ‘Katlanarak’ kodu bağlamında ise, “Arkadaşımın sıkıntılarına katlanırım” (ÖĞ3). “Dengeli olarak” koduna yönelik ise, “İlişkilerimde dengeye dikkat ederim. Ne onu överim ne yererim” (ÖĞ7).

1.40. Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 43: Dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Paylaşarak	9	30
Karşılık beklemeden	7	23,33
Olduğu gibi kabul ederek	5	16,66
Değerleri dikkate alarak	4	13,33
Saygı duyarak	3	10
Empati kurarak	2	6,66

Tablo 43’e bakıldığında dostluğu nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; ‘paylaşarak’ (f=9), “Karşılık beklemeden” (f=7), “Olduğu gibi kabul ederek” (f=5), “Değerleri dikkate alarak” (f=4), “Saygı duyarak” (f=3), “Empati kurarak” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

‘Paylaşarak’ koduna ilişkin olarak, “Arkadaşımın maddi imkanları çok fazla iyi değil. Bazen onun dolmuş parasını veriyorum. Benim de ihtiyacım olunca o da bana yardım ediyor.” (ÖĞ24). “Karşılık beklemeden” koduna dayalı olarak, “Karşılıksız sevgi ve beklenti içine girmeden sadece sevgi üzerine yaşıyorum.” (ÖĞ5). “Olduğu gibi kabul ederek” koduna dair ise, “İnsanları olduğu gibi severek ve kabullenerek. Onların da bizleri olduğumuz gibi kabul etmelerini umarak dostluğu gerçekleştiriyorum.” (ÖĞ2). “Değerleri dikkate alarak” koduna ilişkin olarak ise, “Güvenerek, değerlerin uyuşmasına dikkat ediyorum.” (ÖĞ1). “Saygı duyarak” koduna bağlı olarak, “Aynı

görüŖte olmasam bile saygı ile sürdürüyorum.” (ÖĞ4). “Empati kurarak” kodu bağlamında ise, “Bana nasıl davranılmasını istiyorsam, arkadaşlarıma da öyle davranmaya çalışıyorum.” (ÖĞ13).

1.41. Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 44: Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Mutluluk	11	36,66
Güven ortamı	8	26,66
Farklı bakış açısı	7	23,33
Anılar	2	6,66
Bilmiyorum	2	6,66

Tablo 44 incelendiğinde dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; ‘mutluluk’ (f=11), “güven ortamı” (f=8), “farklı bakış açısı” (f=7), ‘anılar’ (f=2), ‘bilmiyorum’ (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlara yönelik olarak öğrencilerin düşüncelerinden yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

‘Mutluluk’ koduna yönelik olarak, “Zor durumlarda bana destek veren dostlarımla olmasa bana huzur veriyor” (ÖĞ23). “Güven ortamı” koduna dair ise, “Dostlarımla olduğunu bilmek bana güven ortamı sağlıyor ve yalnızlıktan kurtarıyor” (ÖĞ10). “Farklı bakış açısı” koduna bağlı olarak, “Bakış açım onlarla değişiyor. Tam yıkıldım derken onları yanımda buluyorum. Hayata daha farklı pencereden bakıyorum” (ÖĞ13). ‘Anılar’ koduna yönelik ise, “Dostlarımla güzel anılar biriktiriyorum” (ÖĞ27).

1.42. Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 45: Dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	8	26,66
Güven	6	20
Özgüven	5	16,66
Motivasyon	4	13,33
Farklı bakış bakışı	4	13,33
Gelişim	3	10

Tablo 45 incelendiğinde dostluğun bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; ‘huzur’ (f=8), ‘güven’ (f=6), ‘özgüven’ (f=5), ‘motivasyon’ (f=4), ‘farklı bakış bakışı’ (f=4), ‘gelişim’ (f=3) olarak kodlanmıştır.

‘Huzur’ koduna dayalı olarak, “Arkadaşlarıma yaptığım iyiliğin boşuna gitmediğini düşünüyorum. Allah’ın yaptığım iyilikleri karşılıksız bırakmayacağına inanıyorum, bu da beni mutlu ediyor.” (ÖĞ24). ‘Güven’ koduna ilişkin olarak ise, “Güveni, samimiyeti ve toplum içinde örnek olmayı artırır.” (ÖĞ16). ‘Özgüven’ koduna bağlı olarak, “Daha güçlü ve özgüvenli yapar çünkü beni olduğum gibi seven arkadaşlarım var.” (ÖĞ8). ‘Motivasyon’ koduna ilişkin olarak ise, “Motive oluyorum. Sıkıntıları unutuyorum. Yalnız olunca sıkılıyorum. Olumsuz düşüncelerden beni dostlarım kurtarıyor.” (ÖĞ1). “Farklı bakış açısı” koduna dair ise, “Farklı bakış açısı kazanırım. Farklı insanlara nasıl davranacağımı da öğrenirim.” (ÖĞ3). ‘Gelişim’ koduna ilişkin olarak ise, “Benim yeteneklerimi geliştiriyor. Keşfedemediğim yönlerimi, arkadaşlarım gözlemleyip keşfedebiliyorlar.” (ÖĞ4).

1.43. Duanın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 46: Duanın anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
İstemek	17	56,66
Allah ile konuşmak	7	23,33
İletişim	3	10
Şükür	2	6,66
Sığınak	1	3,33

Tablo 46 incelendiğinde duanın anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından; ‘istemek’ (f=17), “Allah ile konuşmak” (f=7), ‘iletişim’ (f=3), ‘şükür’ (f=2), ‘sığınak’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamaya yönelik öğrencilerin beyanlarından yapılan alıntılar aşağıda sunulmuştur.

‘İstemek’ koduna yönelik olarak, “Allah’a dileklerimi iletmek, O’ndan istemektir.” (ÖĞ3). “Allah ile konuşmak” koduna dair ise, “Allah ile aramdaki köprüdür. O’na ulaşabilmenin en kolay koludur” (ÖĞ2). ‘İletişim’ koduna bağlı olarak ise, “Allah ile kul arasındaki iletişimidir” (ÖĞ20). ‘Şükür’ koduna ilişkin ise, “Dua, bütün nimetlere şükürdür” (ÖĞ9). ‘Sığınak’ koduna yönelik ise, “Bazen insanın çıkış noktası olmaz. Bu durumlarda dua benim tek sığınağımdır” (ÖĞ1).

1.44. Duanın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 47: Duanın anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
İletişim	14	46,66
Bağ	6	20
İstekler	4	13,33
Şükür	3	10
Allah’ın yanında değerimiz	2	6,66
Hayır	1	3,33

Tablo 47 incelendiğinde duanın anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından; ‘iletişim’ (f=14), ‘bağ’ (f=6), ‘istekler’ (f=4), ‘şükür’ (f=3), “Allah’ın yanında değerimiz” (f=2), ‘hayır’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır.

'İletişim' koduna bağlı olarak, "Allah ile kul arasında olan iletişimidir." (ÖĞ4). 'Bağ' koduna ilişkin olarak ise, "Allah ile aramda olan gönül bağımdır." (ÖĞ6). 'İstekler' koduna dayalı olarak ise, "İstemektir ancak fiili olarak elinden geleni yaptıktan sonra Allah'tan istemektir." (ÖĞ16). 'Şükür' kodu bağlamında ise, "Dua bir çeşit şükretme yoludur." (ÖĞ11). "Allah'ın yanında değerimiz" koduna ilişkin olarak ise, "Duanız olmazsa öneminiz yoktur' ayetinden dolayı Allah'ın yanında değerimizi gösterir dualarımız." (ÖĞ9). 'Hayır' koduna dair ise, "İşlerimizin hayırlısına çevrilmesidir." (ÖĞ23).

1.45. Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 48: Duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
El açarak	7	23,33
Sağlık için	6	20
İstekleri dile getirerek	6	20
İbadet ederek	5	16,66
Kıyaslayarak	2	6,66
Dengeli olarak	2	6,66
İnanarak	2	6,66

Tablo 48 incelendiğinde duayı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; "el açarak" (f=7), "sağlık için" (f=6), "istekleri dile getirerek" (f=6), "ibadet ederek" (f=5), "kıyaslayarak" (f=2), "dengeli olarak" (f=2), 'inanarak' (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik olarak öğrencilerin görüşlerinden alınan alıntılar aşağıda paylaşılmıştır.

"El açarak" koduna yönelik olarak, "Genellikle ellerimi açarak duamı ederim" (ÖĞ28). "Sağlık için" koduna dair ise, "Sağlık, huzur ve hayırlısı için dua ediyorum" (ÖĞ7). "İsteklerimi dile getirerek" kodu bağlamında ise, "Geleceğimde iyi yerlerde olmak istiyorum" (ÖĞ23). "İbadet ederek" koduna dair ise, "Zikrederek, Kur'an okuyarak, namaz kılarak gerçekleştiriyorum" (ÖĞ26). 'Kıyaslayarak' koduna yönelik ise, "Benden daha kötü durumda olan insanları düşünerek şükrediyorum" (ÖĞ12).

“Dengeli olarak” koduna bağlı olarak, “Hem Ahireti hem de dünyayı istiyorum” ( G21). ‘İnanarak’ koduna yönelik olarak, “Dualarımın gerekleŒeēine inanarak dua ediyorum” ( G15).

1.46. Duayı nasıl yaŒadıkları hakkında öğrencilerin son g r Œme bulguları

Tablo 49: Duayı nasıl yaŒadıkları hakkında öğrencilerin son g r Œleri

Kod	f	%
Kabul edileēeēine inanarak	7	23,33
Hayırlısını isteyerek	6	20
Allah’ın yardım edeēeēine inanarak	6	20
Œ�k�r ederek	5	16,66
Duyguları dile getirerek	4	13,33
Duanın deēer kattıēını bilerek	2	6,66

Tablo 49 incelendiēinde duayı nasıl yaŒadıkları hakkında öğrencilerin g r Œlerinden; “Kabul edileēeēine inanarak” (f=7), “Hayırlısını isteyerek” (f=6), “Allah’ın yardım edeēeēine inanarak” (f=6), “Œ k r ederek” (f=5), “Duyguları dile getirerek” (f=4), “Duanın deēer kattıēını bilerek” (f=2) Œeklinde kodlanmıŒtır.

“Kabul edileēeēine inanarak” koduna yönelik olarak, “Duanın kabul edileēeēine inanarak dua ediyorum. Burada olmasa bile ahirette karŒılıēını alacaēımı biliyorum.” ( G24). “Hayırlısını isteyerek” koduna dair ise, “En hayırlısını diliyorum. Dileklerimi söylüyorum. Duanın gücüne inanıyorum. Olmayacak Œeylerin bile olabileēeēine inanarak dua ediyorum.” ( G1). “Allah’ın yardım edeēeēine inanarak” koduna iliŒkin olarak, “Eskileri unutup, geleēeēe daha olumlu bakıyorum. Zor durumlarda Allah’ın beni kurtaracaēını biliyorum.” ( G5). “Œ k r ederek” koduna bağlı olarak, “İyi ve kötü zamanlarda dua ediyorum. İyi zamanda Œ k r edersem zor zamanlarda da Allah’ın bana yardım edeēeēini d Œ n yorum.” ( G2). “Duyguları dile getirerek” koduna yönelik ise, “Dua ederken yaŒadıēım duyguları ifade etmeye

çalışıyorum.” (ÖĞ19). “Duanın değer kattığını bilerek” koduna dair ise, “ ‘Duanız olmazsa öneminiz nedir?’ ayetini hatırlayarak duamı ediyorum.” (ÖĞ23).

1.47. Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 50: Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşmeleri

Kod	f	%
Huzur	11	36,66
Umut	6	20
Allah’a yakınlaştırır	6	20
Sabır	5	16,66
İstekler gerçekleşir	1	3,33
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 50’ye bakılınca duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden; ‘huzur’ (f=11), ‘umut’ (f=6), “Allah’a yakınlaştırır” (f=6), ‘sabır’ (f=5), “istekler gerçekleşir” (f=1), ‘bilmiyorum’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

‘Huzur’ koduna yönelik olarak, “Başkalarının duymalarını istemediğim şeyleri Yaradanım ile paylaşıyorum. Paylaşmak bana huzur veriyor” (ÖĞ12). ‘Umut’ koduna bağlı olarak ise, “Motive oluyorum. Kabul olacak dualarımın peşinden gidiyorum” (ÖĞ9). “Allah’a yakınlaştırır” koduna yönelik olarak, “Dua ederken Allah ile konuşuyoruz ve bu iletişim beni O’na daha da yakınlaştırıyor” (ÖĞ19). “İstekler gerçekleşir” koduna dair ise, “İstediklerimi Allah verir ancak biz O’nun sevdiği kulsak” (ÖĞ21). ‘Sabır’ koduna bağlı olarak ise, “Sabır, mutluluk verdiği gibi daha da olumlu bakabiliyorum” (ÖĞ23).

1.48. Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 51: Duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	10	33,33
Güven	6	20
Sabır	5	16,66
Allah'a yakınlaştırır	4	13,33
Güç	3	10
Denge	2	6,66

Tablo 51'e bakılınca duanın bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden 'huzur' (f=10), 'güven' (f=6), 'sabır' (f=5), "Allah'a yakınlaştırır" (f=4), 'güç' (f=3), 'denge' (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

'Huzur' koduna yönelik olarak, "Sıkıntılı durumlarda Allah'ın yardım edeceğine ve yol göstereceğine inanarak huzur buluyorum." (ÖĞ4). 'Güven' koduna bağlı olarak ise, "Dualarımın kabul olacağına inanıyorum ve yaptığım işleri daha mutlu ve güven içerisinde yapıyorum." (ÖĞ14). 'Sabır' koduna dayalı olarak, "Allah'ın istediği zaman dileklerimi gerçekleştireceğine inanıyorum ve bu duygu da sabrımı daha da artırıyor." (ÖĞ24). "Allah'a yakınlaştırır" koduna dayalı olarak ise, "İçtenlikle dua ediyorum ve Allah'a daha da yakın olduğumu hissediyorum." (ÖĞ21). 'Güç' koduna dair ise, "Dua beni güçlü kılıyor. Duanın çok büyük bir güç olduğuna inanıyorum." (ÖĞ1). 'Denge' koduna ilişkin olarak, "Kötü olaylar yaşadığımda bile dipleri yaşamıyorum. Dua ile orta yolu korumuş oluyorum." (ÖĞ2).

1.49. Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 52: Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Düzen	10	33,33
Terazi	7	23,33
Uyum	6	20
Eşitlik	5	16,66
Bilmiyorum	2	6,66

Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin görüşleri doğrultusunda; ‘düzen’ (f=10), ‘terazi’ (f=7), ‘uyum’ (f=6), ‘eşitlik’ (f=5), ‘bilmiyorum’ (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair olarak öğrencilerin görüşlerinden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

‘Düzen’ koduna yönelik olarak, “Yerinde ve zamanında olma düzenidir” (ÖĞ5). ‘Terazi’ koduna bağlı olarak ise, “Eşit kollu terazi aklıma gelmektedir” (ÖĞ7). ‘Uyum’ koduna dair ise, “Beyin ve kalp arasındaki uyumdur” (ÖĞ19). ‘Eşitlik’ kodu bağlamında ise, “Acıyı ve mutluluğu eşit olarak yaşamaktır” (ÖĞ13).

1.50. Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 53: Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Uyum içinde olmak	10	33,33
Orta yolda olmak	6	20
Eşitlik	6	20
Zamanı değerlendirmek	3	10
Dünya- Ahiret	3	10
Kararında olmak	2	6,66

Dengenin anlamı hakkında öğrencilerin görüşleri doğrultusunda; “Uyum içinde olmak” (f=10), “Orta yolda olmak” (f=6), ‘eşitlik’ (f=6), “Zamanı değerlendirmek” (f=3), “Dünya-Ahiret” (f=3), “Kararında olmak” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

“Uyum içinde olmak” koduna bağlı olarak, “ Ne eksik ne fazla belli bir düzen ve uyum içerisinde yaşamaktır.” (ÖĞ12). “Orta yolda olmak” koduna dair ise, “Orta yol üzerine ne fazla ne eksik tam da yerinde olmaktır.” (ÖĞ3). ‘Eşitlik’ koduna dayalı olarak, “Abartmadan öğrendiğimiz değerleri dengeli yaşayarak hayatımızın başarılı olmasını sağlamaktır.” (ÖĞ19). “Zamanı değerlendirmek” koduna bağlı olarak, “Hem bugünümüzü hem de yarınımızı düşünmektir. Tek bir duruma odaklanmadan diğer durumları da dikkate almaktır.” (ÖĞ7). “Dünya-Ahiret” koduna dair ise, “Dünya ve ahiret var. Ahiret ve dünya arasındaki denge aklıma geliyor.” (ÖĞ26). “Kararında

olmak” koduna ilişkin olarak, “Aşırıılığa kaçmadan kararında yapmak yani doğru oranda yapmaktır.” (ÖĞ24).

1.51. Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 54: Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Planlı olarak	9	30
Geleceği düşünerek	7	23,33
Uyum sağlayarak	5	16,66
Olumlu bakarak	4	13,33
Bilmiyorum	3	10
Orta yolu seçerek	2	6,66

Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden; “*planlı olarak*” (f=9), “*geleceği düşünerek*” (f=7), “*uyum sağlayarak*” (f=5), “*olumlu bakarak*” (f=4), “*bilmiyorum*” (f=3), “*orta yolu seçerek*” (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair olarak onların ifadelerinden yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

“*Planlı olarak*” koduna yönelik olarak, “*Planlı yaşamak dengeyi sağlıyor*” (ÖĞ4). “*Geleceği düşünerek*” koduna dair ise, “*Geleceğimi düşünüyorum ve ona göre zamanı değerlendiriyorum*” (ÖĞ8). “*Uyum sağlayarak*” koduna bağlı olarak ise, “*Girdiğim arkadaş grubunun özelliklerine göre davranıyorum yoksa onlar beni dışlayabilir*” (ÖĞ7). “*Olumlu bakarak*” koduna yönelik ise, “*Olumsuz bakıldığında hayatın dengesi tamamen bozuluyor. Olumlu bakmayı tercih ediyorum*” (ÖĞ2). “*Orta yolu seçerek*” kodu bağlamında ise, “*Uç noktalarda yaşamıyorum. Orta yol üzerine yaşantımı sürdürüyorum*” (ÖĞ15).

1.52. Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 55: Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Orta yol üzere	6	20
Duyguları yöneterek	5	16,66
Ölçüsünde yaparak	5	16,66
Dünya-Ahiret dengesine dikkate alarak	4	13,33
Kendim için isteğimi başkası için de isteyerek	4	13,33
Peygamberimizin hayatına göre	3	10
Namaz vakitlerine göre	3	10

Dengeyi nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ifadelerinden; “Orta yol üzere” (f=6), “Duyguları yöneterek” (f=5), “Ölçüsünde yaparak” (f=5), “Dünya-Ahiret dengesini dikkate alarak” (f=4), “Kendim için isteğimi başkası için de isteyerek” (f=4), “Peygamberimizin hayatına göre” (f=3), “Namaz vakitlerine göre” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“Orta yol üzere” koduna yönelik olarak, “Ne varlığa sevinirim ne de yokluğa yerinirim. Hep orta yolda olmaya çalışırım.” (ÖĞ1). “Duyguları yöneterek” koduna dair, “Bu dünyanın da sonu var, sonsuza kadar yaşamayacağız. Öfkelerimizin boşuna olduğunu düşünüyorum. Bunları gelip geçici olduğunu düşünüyorum.” (ÖĞ26). “Ölçüsünde yaparak” koduna dayalı olarak, “Duygularımızı belirli oranda yaşayarak dengeli olmaya çalışıyorum.” (ÖĞ12). “Dünya-Ahiret dengesini dikkate alarak” koduna ilişkin olarak, “Herhangi bir şeye takılmıyorum. Hem dünyayı hem de ahireti düşünüyorum.” (ÖĞ7). “Kendim için isteğimi başkası için de isteyerek” koduna dair ise, “Her neyi kendimiz istiyorsak, diğer Müslümanlar için de aynı şeyleri istemeliyiz.” (ÖĞ17). “Peygamberimizin hayatına göre” koduna bağlı olarak, “Peygamberimiz kendisine gelenleri uyarıyor; Ben hayatımda her şeyi yapıyorum ve vakit ayırıyorum. Siz de yapabilirsiniz.” (ÖĞ1). “Namaz vakitlerine göre” koduna ilişkin olarak ise, “Namaz

vakitleri hayatımda dengeyi sağlıyor. Önce ibadetlerimi sonra da dünyevi işlerimi yapıyorum.” (ÖĞ23).

1.53. Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 56: Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Düzen	12	39,99
Mutluluk	10	33,33
Doğru karar	3	10
Kaliteli yaşam	2	6,66
Saygınlık	2	6,66
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 56'ya bakıldığında dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; 'düzen' (f=12), 'mutluluk' (f=10), 'doğru karar' (f=3), "kaliteli yaşam" (f=2), 'saygınlık' (f=2), 'bilmiyorum' (f=1) olarak kodlanmıştır. Bu kodlamalara yönelik öğrencilerin kendi ifadelerinden alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

'Düzen' koduna yönelik olarak, "Daha düzenli bir hayat yaşayabiliriz" (ÖĞ15). 'Mutluluk' koduna bağlı olarak ise, "Her şeyi zamanında yapabilmek insanı iyi hissettiriyor" (ÖĞ8). 'Doğru karar' koduna dair ise, "Doğru tepkiler vermeme sağlıyor" (ÖĞ13). "Kaliteli yaşam" koduna yönelik olarak, "Denge, hayat kalitemi artırıyor" (ÖĞ9). 'Saygınlık' kodu bağlamında ise, "İnsan, nerede nasıl davranacağını bildiği zaman, diğer insanların saygısını kazanır" (ÖĞ2).

1.54. Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 57: Dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Tutarlı Davranış	6	20
Düzen	6	20
Orta yolda olmayı	5	16,66
Kendini ne büyük ne de küçük görür	4	13,33
Psikolojik sağlık	4	13,33
Huzur	3	10
Allah'ın sevgisi	2	6,66

Tablo 57'ye bakıldığında dengenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “*Tutarlı davranış*” (f=6), ‘*düzen*’ (f=6), “*Orta yolda olmayı*” (f=5), “*Kendini ne büyük ne de küçük görür*” (f=4), “*Psikolojik sağlık*” (f=4), ‘*huzur*’ (f=3), “*Allah'ın sevgisi*” (f=2) olarak kodlanmıştır.

“*Tutarlı davranış*” koduna bağlı olarak, “*Düşüncelerim ve kararlarım daha doğru ve tutarlı olur.*” (ÖĞ18). ‘*Düzen*’ koduna dayalı olarak, “*Hayat daha düzenli olur. Değerlerimizi de kullanır ve yaşarız.*” (ÖĞ19). “*Orta yolda olmayı*” koduna ilişkin olarak, “*Hedeflerimi başaramadığımda dipleri yaşamam. Yolumdan beni alıkoymaz başarısızlıklarım. Orta yol ile yoldan ayrılmayız.*” (ÖĞ2). “*Kendini ne büyük ne de küçük görür*” koduna dair ise, “*İnsanlara bakış açımız doğru olur. Onları kendimizden ne küçük ne de büyük görürüz.*” (ÖĞ10). “*Psikolojik sağlık*” koduna ilişkin olarak, “*Psikolojik sağlamlığımızı korur ve bu şekilde becerilerimizi geliştirebiliriz.*” (ÖĞ25). ‘*Huzur*’ koduna bağlı olarak, “*Verimli bir hayat yaşarız. Hem dünyada hem de ahirette bize huzur getirir. Dengeli bir hayatta stres yaşamayız.*” (ÖĞ1). “*Allah'ın sevgisi*” koduna bağlı olarak, “*Allah'ın sevgisini kazanırım. Allah'ın bizden istediği bizlerin öğrenmesidir. Ayrıca Allah bizden hem ahiret hem de dünya için yaşamamızı istemektedir.*” (ÖĞ7).

1.55. Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 58: Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Kendine güvenmek	14	46,66
Cesaret	7	23,33
Duruş	5	16,66
Kendi olabilmek	2	6,66
Kendini tanımak	2	6,66

Tablo 58'e bakıldığında özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından; “kendine güvenmek” (f=14), ‘cesaret’ (f=7), ‘duruş’ (f=5), ‘kendi olabilmek’ (f=2), “kendini tanımak” (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara ilişkin olarak öğrencilerin ifadelerinden alınan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Kendine güvenmek” koduna yönelik olarak, “Kendine güvenebilmesi ve bir işi yapabileceğine dair inancıdır” (ÖĞ26). ‘Cesaret’ koduna dair ise, “Cesaret göstermek, korkmamaktır” (ÖĞ23). ‘Duruş’ koduna dair ise, “Bir insanın yaptıklarının arkasında durmasıdır” (ÖĞ9). “Kendi olabilmek” koduna bağlı olarak, “Hayatta insanın kendisi olabilmesidir” (ÖĞ11). “Kendini tanımak” koduna ilişkin olarak, “İnsanın kendisini ne kadar iyi bilmesidir” (ÖĞ28).

1.56. Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 59: Özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Özümüzün farkına varmak	9	30
Allah’a güvenmek	8	26,66
Kendine güvenmek	6	20
İçimizdeki Allah’ın gücü	3	10
Denge	2	6,66
Kendini bilmek	2	6,66

Tablo 59'a bakıldığında özgüvenin anlamı hakkında öğrencilerin beyanlarından “Özümüzün farkına varmak” (f=9), “Allah’a güvenmek” (f=8), “Kendine güvenmek” (f=6), “İçimizdeki Allah’ın gücü” (f=3), ‘denge’ (f=2), “Kendini bilmek” (f=2) olarak kodlanmıştır.

“Özümüzün farkına varmak” koduna ilişkin olarak, “Bireyin özü yani Yararatıcı’nın gücüdür.” (ÖĞ20). “Allah’a güvenmek” koduna bağlı olarak, “Özümüzde Yaradan vardır. Özgüven O’na güvenmektir. Özgüvenin kaynağı Allah’tır. Allah bizimledir.” (ÖĞ5). “Kendine güvenmek” koduna dair ise, “Kendine güvenmektir. Bir iş yaparken kendine güvenirsen o işi doğru yaparsın.” (ÖĞ24). “İçimizdeki Allah’ın gücü” koduna dayalı olarak, “ ‘Öz’ benlik değildir, Allah’ın bize verdiği güçtür.” (ÖĞ22). ‘Denge’ kodu bağlamında ise, “Dengeli olmaktır. Ne fazla kendine güveneceksin ne fazla korkacaksın.” (ÖĞ23). “Kendini bilmek” koduna yönelik ise, “Özgüven insanın kendisini bilmesidir.” (ÖĞ13).

1.57. Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 60: Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Deneyerek	9	30
Kendine güvenerek	7	23,33
Allah’a güvenerek	4	13,33
Kıyaslayarak	4	13,33
Kendim olarak	2	6,66
Bilmiyorum	4	13,33

Tablo 60 incelendiğinde özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; ‘deneyerek’ (f=9), “kendine güvenerek” (f=7), “Allah’a güvenerek” (f=4), ‘kıyaslayarak’ (f=4), “kendim olarak” (f=2), ‘bilmiyorum’ (f=4) şeklinde kodlanmıştır. Kodlara yönelik öğrencilerin düşüncelerinden alıntılar aşağıda sunulmuştur.

'Deneyerek' koduna yönelik olarak, "Kalabalıkta konuşma yapmakta zorlanıyordum ve kimse yokmuş gibi davranarak işimi bitirmeye odaklandım" (ÖĞ6). "Kendine güvenerek" koduna bağlı olarak ise, "Sen bir kızsın ve belli şeyleri yapamazsın diyorlar. Ben de dediklerinin üzerine üzerine gidiyorum" (ÖĞ7). "Allah'a güvenerek" koduna dönük olarak ise, "Allah'a olan güvenimi artırarak özgüvenli olmaya çalışıyorum" (ÖĞ25). 'Kıyaslayarak' koduna dair ise, "Başkaları yapabiliyorsa ben de yapabilirim diyorum" (ÖĞ9). "Kendim olarak" koduna dair ise, "İnsanların dediklerini umursamıyorum, kendim olarak yoluma devam ediyorum" (ÖĞ13).

1.58. Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 61: Özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Allah'a güvenerek	9	30
Kendime sözler vererek	8	26,66
Dürüst olarak	6	20
Kendime güvenerek	4	13,33
Özümüze güvenerek	3	10

Tablo 61 incelendiğinde özgüveni nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; "Allah'a güvenerek" (f=9), "Kendime sözler vererek" (f=8), "Dürüst olarak" (f=6), "Kendime güvenerek" (f=4), "Özümüze güvenerek" (f=3) olarak kodlanmıştır.

"Allah'a güvenerek" koduna bağlı olarak, "Allah'a daha fazla güvenerek, daha dürüst olarak özgüvenli olmaya çalışıyorum." (ÖĞ19). "Kendime sözler vererek" koduna ilişkin olarak, "Kendime daha çok söz veriyorum. Özellikle eksiklerimi tamamlayarak özgüvenimi artırmaya çalışıyorum." (ÖĞ23). "Dürüst olarak" koduna yönelik olarak, "Dürüst olmadığımız zaman toplum önünde mahcup olabiliriz. Dürüst olursak özgüvenimiz zarar görmez." (ÖĞ4). "Kendime güvenerek" koduna dair ise, "Kendimize güvenerek, her şeyin kendi içimizde olduğunu bilerek özgüvenli olabiliriz."

(Öğ15). “Özümüze güvenerek” koduna yönelik olarak, “Sen içinde Allah’tan bir parça taşıyorsun ve O sana kendinden bir güç vermiş. Sen bunu güzelce kullanmalısın.” (Öğ3).

1.59. Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 62 Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında ön görüşleri

Kod	f	%
Kendine güven	11	36,66
Mutluluk	9	30
Başarı	5	16,66
Enerji	4	13,33
Bilmiyorum	1	3,33

Tablo 62 incelendiğinde özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “kendine güven” (f=11), ‘mutluluk’ (f=9), ‘başarı’ (f=5), ‘enerji’ (f=4), ‘bilmiyorum’ (f=1) olarak kodlanmıştır. Bu kodlamalara yönelik öğrencilerin düşüncelerinden alınan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Kendine güven” koduna ilişkin olarak, “Kendine güvenir ve daha da güçlü olur” (Öğ21). ‘Mutluluk’ koduna dair ise, “Özgüvenli olarak diğer insanlara yardımcı olabilmem beni huzurlu hissettirir” (Öğ13). ‘Başarı’ koduna bağlı olarak ise, “Yapabileceğim inancımı artırdığından başarılı olabilirim” (Öğ18). ‘Enerji’ koduna ilişkin olarak, “Başka işlerde de başarılı olabilecek güç ve enerji sağlar” (Öğ2).

1.60. Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 63: Özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Başarı	9	30
Mutluluk	6	20
Değerli hissettirir	5	16,66
Farkındalık	4	13,33
Güven	3	10
Allah’ın yardımı	2	6,66
Sevgi	1	3,33

Tablo 63 incelendiğinde özgüvenin bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; 'başarı' (f=9), 'mutluluk' (f=6), "değerli hissettirir" (f=5), "farkındalık" (f=4), 'güven' (f=3), "Allah'ın yardımı" (f=2), sevgi (f=1) şeklinde kodlanmıştır.

'Başarı' koduna bağlı olarak, "Daha çok insanın hayatına dokunarak başarılı olabilirim." (ÖĞ17). 'Mutluluk' koduna ilişkin olarak, "Söz verip de yaptıkça insanın özgüveni artıyor ve bu da insanı mutlu kılıyor." (ÖĞ9). "Değerli hissettirir" koduna dair ise, "Daha sosyal bir hayatım olur ve kendimi böylece değerli hissederim." (ÖĞ8). "Farkındalık" koduna dayalı olarak, "Başkalarının dediklerini aldırmayız. Allah'a daha da yakınlaşırız." (ÖĞ16). 'Güven' koduna ilişkin olarak, "İnsanlar bize güvenebilir. Bizler de diğer insanlara daha güzel yardımcı olabiliriz." (ÖĞ6). "Allah'ın yardımı" koduna bağlı olarak, "Allah'ın yardımını alırız ve yalnız olmadığımızı hissederiz." (ÖĞ26). 'Sevgi' koduna dair ise, "Ailem ve dostlarımla bağımı artırır. Kendimi ve yaşamımı sevdirebilir." (ÖĞ7).

1.61. Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 64:Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Gerekeni yapıp sonrasını Allah'a bırakmak	17	56,66
Şükür	5	16,66
Allah'a teslim olmak	3	10
Allah'ın tek olduğuna inanmak	2	6,66
Bilmiyorum	3	10

Tablo 64 incelendiğinde tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; "gerekeni yapıp sonrasını Allah'a bırakmak" (f=17), 'şükür' (f=5), "Allah'a teslim olmak" (f=3), "Allah'ın tek olduğuna inanmak" (f=2), 'bilmiyorum' (f=3) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin ifadelerinden alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Gerekeni yapıp sonrasını Allah’a bırakmak” koduna ilişkin olarak, “Çok çalıştım Allah’ım, sıra sende, bana yardım et demektir” (ÖĞ7). ‘Şükür’ koduna bağlı olarak ise, “Verdiği nimetlerden dolayı Allah’a teşekkür etmektir” (ÖĞ26). “Allah’a teslim olmak” koduna dair ise, “Elinden bir şey gelmiyorsa Allah’a teslim olmaktır” (ÖĞ1). “Allah’ın tek olduğuna inanmak” koduna dair ise, “Allah’ın bir olduğuna inanmaktır” (ÖĞ12).

1.62. Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 65: Tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Her işe Allah ile başlamak	11	36,66
Gerekeni yapıp sonrasını Allah’a bırakmak	8	26,66
Allah’a güvenmek	6	20
Allah ile birlikte olmak	3	10
Allah’ın emirlerine uymak	2	6,66

Tablo 65 incelendiğinde tevekkülün anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “Her işe Allah ile başlamak” (f=11), “Gerekeni yapıp sonrasına Allah’a bırakmak” (f=8), “Allah’a güvenmek” (f=6), “Allah ile birlikte olmak” (f=3), “Allah’ın emirlerine uymak” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

“Her işe Allah ile başlamak” koduna bağlı olarak, “Allah ile başlamak. İş yaparken de Allah’ı yanında hissetmek. Başardığın zaman da Allah’ın yardımı ile başardığını bilmektir.” (ÖĞ26). “Gerekeni yapıp sonrasına Allah’a bırakmak” koduna dayalı olarak, “İlk önce işi yapmak ve sonrasını Allah’a havale etmektir.” (ÖĞ14). “Allah’a güvenmek” koduna ilişkin olarak, “İşe başlarken Allah’a güvenmek ve dayanmaktır.” (ÖĞ1). “Allah ile birlikte olmak” koduna dair ise, “En başından itibaren insanın Allah’ı yanında hissetmesidir.” (ÖĞ7). “Allah’ın emirlerine uymak” kodu bağlamında ise, “Allah’ın emirlerine harfiyen uymaktır.” (ÖĞ6).

1.63. Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 66: Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Gerekeni yapar, gerisini Allah'a havale ederek	18	60
Bilmiyorum	4	13,33
İbadet ederek	3	10
Allah'a ortak koşmayarak	2	6,66
Şükür ederek	2	6,66
Allah'a teslim olarak	1	3,33

Tablo 66'ya bakıldığında tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin beyanlarından; “*gerekeni yapar gerisini Allah'a havale ederek*” (f=18), ‘*bilmiyorum*’ (f=4), “*ibadet ederek*” (f=3), “*Allah'a ortak koşmayarak*” (f=2), “*şükür ederek*” (f=2), “*Allah'a teslim olarak*” (f=1) şeklinde kodlamıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin beyanlarından yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“*Gerekeni yapar gerisini Allah'a havale ederek*” koduna bağlı olarak, “*Elimden geleni yapıyorum. Sınav için çalışıyorum. Ardından dua ediyorum ve bunun da karşılığını her zaman görüyorum*” (ÖĞ2). “*İbadet ederek*” koduna dair ise, “*İbadet ediyorum, namaz kılıyorum ve duamı da ediyorum*” (ÖĞ20). “*Allah'a ortak koşmayarak*” koduna bağlı olarak ise, “*Allah'a şirk koşmayarak tevekkül ediyorum*” (ÖĞ12). “*Şükür ederek*” koduna dair ise, “*Allah'ın verdiği nimetlere teşekkür ederek yaparım*” (ÖĞ26). “*Allah'a teslim olarak*” koduna ilişkin olarak ise, “*Allah'ın iradesine teslim oluyorum*” (ÖĞ15).

1.64. Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 67: Tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Gerekeni yapar, gerisini Allah'a havale ederek	9	30
Allah ile başlar ve O'nunla bitiririm	7	23,33
Allah'ın yanımda olduğunu bilerek	6	20
Allah'a güvenerek	4	13,33
İbadet ederek	3	10
Güçlü başlar ve güçlü bitiririm	1	3,33

Tablo 67'ye bakıldığında tevekkülü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin beyanlarından “*Gerekeni yapar gerisini Allah’a havale ederek*” (f=18), “*Allah ile başlar ve O’nunla bitiririm*” (f=7), “*Allah’ın yanımda olduğunu bilerek*” (f=6), “*Allah’a güvenerek*” (f=4), “*İbadete ederek*” (f=3), “*Güçlü başlar ve güçlü bitiririm*” (f=1) olarak kodlanmıştır.

“*Gerekeni yapar gerisini Allah’a havale ederek*” koduna bağlı olarak, “*Elimden geleni yaparım ve daha sonra güzel sonuçlanması için Allah’a dua ederim.*” (ÖĞ13). “*Allah ile başlar ve O’nunla bitiririm*” koduna dair ise, “*Allah ile başlamak özellikle de ‘Besmele’ ile başlamak önemlidir. Çünkü besmelesiz her iş yarımındır.*” (ÖĞ16). “*Allah’ın yanımda olduğunu bilerek*” koduna ilişkin olarak, “*Her zaman Allah’ın yanımda olduğunu biliyorum. Her şekilde ve çabaladığım sürece iyi sonuçlar alacağımı biliyorum.*” (ÖĞ3). “*Allah’a güvenerek*” kodu bağlamında ise, “*Allah’a güveniyorum. Benin yanımda Allah’ım var diyorum. İyi sonuçlanacağını düşünüyorum.*” (ÖĞ5). “*İbadet ederek*” koduna ilişkin olarak, “*Düzenli olarak ibadet etmeye çalışıyorum ve aynı zamanda insanlara da yardımcı olmaya çalışıyorum.*” (ÖĞ6). “*Güçlü başlar ve güçlü bitiririm*” koduna ilişkin olarak ise, “*Bir işe güçlü bir şekilde başlar ve güçlü bir şekilde bitirmeye çalışırım.*” (ÖĞ1).

1.65. Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 68: Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Huzur	9	30
Güven	7	23,33
Başarı	5	16,66
Bilmiyorum	6	20
Şükür	3	10

Tablo 68 incelendiğinde tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; ‘huzur’ (f=9), ‘güven’ (f=7), ‘başarı’ (f=5), ‘bilmiyorum’ (f=6), ‘şükür’ (f=3) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik öğrencilerin düşüncelerinden alıntılar aşağıda paylaşılmıştır.

‘Huzur’ koduna bağlı olarak, “Elinden geleni yapmışsın ve takdir Allah’ın diyorsun. Bu insanı huzurlu kılıyor” (ÖĞ1). ‘Güven’ koduna dair ise, “Emeklerinin boşuna gitmeyeceğini bilmek insanı daha güvenli hissettiriyor” (ÖĞ9). ‘Başarı’ koduna ilişkin olarak ise, “Allah’a sonrasında dua etmek insana rahatlık, huzur veriyor, stresten uzak tutuyor. İnsan bu ortamda daha başarılı oluyor” (ÖĞ28). ‘Şükür’ koduna dönük ise, “Tevekkül benim şükürümü artırıyor” (ÖĞ26).

1.66. Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 69: Tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Hayırlısını elde ederiz	9	30
Huzur	5	16,66
Daha az kaygı ve stres	5	16,66
Güven	4	13,33
Allah’ın yardımı	4	13,33
Başarı	3	10

Tablo 69 incelendiğinde tevekkülün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; “Hayırlısını elde ederiz” (f=9), ‘huzur’ (f=5), “Daha az kaygı ve stres” (f=5), ‘güven’ (f=4), “Allah’ın yardımı” (f=4), ‘başarı’ (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“Hayırlısını elde ederiz” koduna bağlı olarak, “Hayırlı olana kavuşmuş oluruz. Netice Allah ile başlayıp Allah ile işimizi bitirdiğimizden dolayı.” (ÖĞ10). ‘Huzur’ koduna dayalı olarak, “İnsanın içi rahat olur. Çalıştım ama nasip olmadı demek insanı rahatlatıyor.” (ÖĞ14). “Daha az kaygı ve stres” koduna ilişkin olarak, “Gereksiz stres ve kaygıdan tevekkül ederek kurtulurum.” (ÖĞ25). ‘Güven’ koduna dayalı olarak,

“Allah’ın da benimle olduğunu bilmek bana güven veriyor. O bana yol gösterecek ve yardım edecek diye düşünüyorum.” (ÖĞ4). “Allah’ın yardımı” koduna ilişkin olarak, “Çalışırken yalnız olmadığımı ve bana Allah’ın yardım edeceğini biliyorum.” (ÖĞ26). ‘Başarı’ koduna dair ise, “Çalıştığımın karşılığını alacağımı biliyorum.” (ÖĞ20).

1.67. Başarının anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 70: Başarının anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Zafer	12	40
Zirve	6	20
Üniversiteye girmek	4	13,33
Meslek sahibi olmak	3	10
Yüksek not almak	2	6,66
Farklı olmak	2	6,66
Ahiret	1	3,33

Tablo 70 incelendiğinde başarının anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; ‘zafer’ (f=12), ‘zirve’ (f=6), ‘üniversiteye girmek’ (f=4), ‘meslek sahibi olmak’ (f=3), ‘yüksek not almak’ (f=2), ‘farklı olmak’ (f=2), ‘ahiret’ (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara ilişkin olarak öğrencilerin beyanlarından alıntılar aşağıdaki gibidir.

‘Zafer’ koduna bağlı olarak, “Çalışma, azim, sabır sonrasında elde ettiğimiz zaferdir” (ÖĞ3). ‘Zirve’ koduna dair ise, “Büyük yerlere gelmek, birinci olmaktır” (ÖĞ7). “Üniversiteye girmek” koduna dayalı olarak ise, “Bir üniversite kazanmaktır aklıma gelen” (ÖĞ17). “Meslek sahibi olmak” koduna bağlı olarak, “Mutlu olduğun yerde olursan başarmışsın demektir. Mesleğim olduğu zaman kendimi başarılı sayacağım” (ÖĞ26). “Yüksek not almak” koduna dair ise, “Çalıştıktan sonra, sınavlardan yüksek almaktır” (ÖĞ8). “Farklı olmak” koduna ilişkin olarak ise, “İnsanlar bizi gösterirler başarılı olduğumuz zaman” (ÖĞ12). “Ahiret” koduna dair ise, “Ahireti kazanmak en büyük başarıdır” (ÖĞ25).

1.68. Başarının anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 71: Başarının anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Değerleri yaşamak	9	30
Amaca ulaşmak	8	26,66
Allah adına yaşamak	5	16,66
Süreç	3	10
İyi bir kul olmak	2	6,66
Mutluluk	2	6,66
Verimli olmak	1	3,33

Tablo 71 incelendiğinde başarının anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “Değerleri yaşamak” (f=9), “Amaca ulaşmak” (f=8), “Allah adına yaşamak” (f=5), ‘süreç’ (f=3), “İyi bir kul olmak” (f=2), ‘mutluluk’ (f=2), “Verimli olmak” (f=1) şeklinde kodlanmıştır.

“Değerleri yaşamak” koduna bağlı olarak, “Değerleri bütün benliğimle hissedip, Allah’ın boyası ile boyanmaktır.” (ÖĞ16). “Amaca ulaşmak” koduna dair ise, “Azmin, sabrın ve duanın sonucunda amacımıza ulaşmaktır.” (ÖĞ9). “Allah adına yaşamak” koduna dayalı olarak, “Allah adına yaşamaktır ve en büyük başarı da budur.” (ÖĞ5). ‘Süreç’ koduna ilişkin olarak, “Başarı bir sonuç değildir. O sonuca ulaşmak için yaşanan süreçtir.” (ÖĞ10). “İyi bir kul olmak” koduna dair ise, “İyi bir kul olabilmek en büyük başarıdır. Allah’ın istediği gibi bir kul olabilmek en büyük başarıdır.” (ÖĞ6). ‘Mutluluk’ koduna bağlı olarak, “Kendimizi mutlu hissettiğimiz her şey başarıdır.” (ÖĞ12). “Verimli olmak” koduna yönelik ise, “Hayatta faydalı ve verimli olabilmektir.” (ÖĞ1).

1.69. Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 72: Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Çalışarak	15	50
Planlı, düzenli çalışarak	7	23,33
Azimli ve sabırlı olarak	4	13,33
Hedeflere odaklanarak	2	6,66
Başkalarını dikkate alarak	1	3,33
Ahireti düşünerek	1	3,33

Tablo 72 incelendiğinde başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; ‘çalışarak’ (f=15), “planlı ve düzenli çalışarak” (f=7), “azimli ve sabırlı olarak” (f=4), “hedeflere odaklanarak” (f=2), “başkalarını dikkate alarak” (f=1), “ahireti düşünerek” (f=1) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik olarak öğrencilerden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Çalışarak” koduna yönelik olarak, “Çalışıp çabalayarak, boş oturarak kimse bir yerlere gelemmez. İnsanlar yorulup bir yerlere gelmişler” (ÖĞ15). “Planlı, düzenli çalışarak” koduna bağlı olarak ise, “Plan dahilinde düzenli çalışarak başarıya ulaşabiliriz” (ÖĞ6). “Azimli ve sabırlı olarak” koduna dair ise, “Azimli olmalıyız, sabırlı olup dayanmalıyız ki başarı gelsin” (ÖĞ10). “Hedeflere odaklanarak” koduna yönelik ise, “Amaçlarımızı, hedeflerimiz düşünürsek ve onlar için çabalarsak olabilir” (ÖĞ11). “Başkalarını dikkate alarak” koduna yönelik ise, “Ailemin ve çevremın bakış açılarını benim için önemlidir ve onları düşünerek çalışıyorum” (ÖĞ22). “Ahireti düşünerek” koduna dair ise, “Amaç ahiret hayatı olunca, Allah da bizim dünyadaki amaçlarımızda bizi başarılı kılar” (ÖĞ25).

1.70. Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 73: Başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Değerleri yaşayarak	11	36,66
Hedefleri düşünerek	6	20
Tevekkül ederek	4	13,33
İbadetlerle	4	13,33
Çalışarak	3	10
Özgüvenli olarak	2	6,66

Tablo 73 incelendiğinde başarıyı nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden “Değerleri yaşayarak” (f=11), “Hedefleri düşünerek” (f=6), “Tevekkül ederek” (f=4), ‘ibadetlerle’ (f=4), ‘çalışarak’ (f=3), “Özgüvenli olarak” (f=2) olarak kodlanmıştır.

“Değerleri yaşayarak” koduna bağlı olarak, “Sabır, azim gibi değerleri düşünüp, bunları ağacın kökü gibi düşünüp onları geliştirerek başarılı olabiliriz.” (ÖĞ22). “Hedefleri düşünerek” koduna ilişkin olarak, “Hedefleri düşünerek çalışıyorum. Tesadüf bir başarıya inanmıyorum. Başarını bir kaynağı vardır.” (ÖĞ9). “Tevekkül ederek” kodu bağlamında ise, “Allah ile başlayıp, Allah ile bitirerek yani tevekkül ederek başarılı olunabilir.” (ÖĞ10). ‘İbadetlerle’ koduna ilişkin olarak, “Peygamberimizin ahlaki ile ahlaklanarak başarılı olabiliriz.” (ÖĞ16). ‘Çalışarak’ koduna bağlı olarak, “Çalışarak, azimli olarak ancak hedefimize ulaşabiliriz.” (ÖĞ15). “Özgüvenli olarak” koduna yönelik olarak, “Allah’tan içimizde bir parça olduğunu bilerek ve de değerleri daha da dikkatlice yaşayarak olabilir.” (ÖĞ3).

1.71. Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 74: Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Mutluluk	8	26,66
Özgüven	6	20
Güç	5	16,66
Saygınlık	4	13,33
Azim	3	10
Hırs	2	6,66
Bilmiyorum	2	6,66

Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; ‘mutluluk’ (f=8), ‘özgüven’ (f=6), ‘güç’ (f=5), ‘saygınlık’ (f=4), ‘azim’ (f=3), ‘hırs’ (f=2), ‘bilmiyorum’ (f=2) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin beyanlarından yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

‘Mutluluk’ koduna yönelik, “İnsanların sana bakışı değişir. Başarılı olursan herkes tarafından konuşulursun” (ÖĞ6). ‘Özgüven’ koduna dair ise, “Kendime güvenirim. Her şeyi yapabileceğime inanırım” (ÖĞ15). ‘Güç’ kodu bağlamında ise, “Başarı insana güç kazandırır. Daha rahat ayakta durusun” (ÖĞ21). ‘Saygınlık’ koduna ilişkin olarak ise, “Nobel ödülü kazanan Aziz Sançar gibi saygınlık kazanırım” (ÖĞ9). ‘Azim’ koduna dair ise, “Olumlu düşünür ve daha azimli olursun” (ÖĞ22). ‘Hırs’ koduna yönelik ise, “Kazandıkça insan daha çok hırs yapar” (ÖĞ11).

1.72. Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 75: Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	11	36,66
Anlam	5	16,66
Motivasyon	4	13,33
Kolay yıpranmaz	3	10
Değerleri yaşarım	3	10
Potansiyelimi keşfederim	2	6,66
Farklı bakış açısı	2	6,66

Başarının bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin görüşlerinden; 'huzur' (f=11), 'anlam' (f=5), 'motivasyon' (f=4), 'kolay yıpranmaz' (f=3), 'değerleri yaşarım' (f=3), 'potansiyelimi keşfederim' (f=2), 'farklı bakış açısı' (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

'Huzur' koduna bağlı olarak, "Başarı huzur ve mutluluk verir ayrıca değerleri yaşadığım için de karamsarlık yaşamam." (ÖĞ2). 'Anlam' koduna dayalı olarak ise, "Hayatım anlam kazanır. Neden ve niçin yaşadığımı bilirim." (ÖĞ16). 'Motivasyon' koduna dair ise, "Motive olurum. Diğer hedeflerim için daha çok çalışırım." (ÖĞ15). "Kolay yıpranmaz" koduna ilişkin olarak, "Birey kolay kolay yıpranmaz. Potansiyelini de kullandığı için mutlu olur." (ÖĞ21). "Değerleri yaşarım" koduna bağlı olarak, "Başarı veya sonuç benim için önemli değil. Önemli olan değerleri hayatımda yaşamamdır." (ÖĞ23). "Potansiyelimi keşfederim" koduna yönelik ise, "Başarı ile yapabileceklerimi görerek, kendi potansiyelimin farkına varırım." (ÖĞ25). "Farklı bakış açısı" koduna bağlı olarak, "Hayata daha büyük bir pencereden bakabiliriz." (ÖĞ26).

1.73. Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 76: Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Saygılı olmak	10	33,33
Nezaket	8	26,66
Olumlu yaklaşmak	5	16,66
Alttan almak	4	13,33
Bilmiyorum	3	10

Tablo 76 incelendiğinde hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; "saygılı olmak" (f=10), 'nezaket' (f=8), "olumlu yaklaşmak" (f=5), "alttan almak" (f=4), 'bilmiyorum' (f=3) şeklinde kodlanmıştır. Bu kodlamaya yönelik olarak öğrencilerin görüşlerinden alınan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

"Saygılı olmak" koduna bağlı olarak, "Kırmamak, incitmek ve saygılı olmak anlamına gelir" (ÖĞ27). 'Nezaket' koduna ilişkin olarak, "İnsan hata yaptığında onu

azarlamak yerine, ona yardımcı olmaktır” (ÖĞ13). “Olumlu yaklaşmak” koduna yönelik ise, “Hata yapan insana ‘neden yaptın değil de şöyle de yapabilirdin’ diye uyarmaktır” (ÖĞ17). “Alttan almak” koduna dair ise, “Hataları olsa da görmemezlikten gelmektir” (ÖĞ1).

1.74. Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 77: Hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Anlayışlı olmak	8	26,66
Saygılı olmak	6	20
Olduğu gibi kabul etmek	6	20
Olumluya odaklanmak	4	13,33
Önyargısız olmak	3	10
Güzel ahlak	3	10

Tablo 77 incelendiğinde hoşgörünün anlamı hakkında öğrencilerin görüşlerinden; “Anlayışlı olmak” (f=8), “Saygılı olmak” (f=6), “Olduğu gibi kabul etmek” (f=6), “Olumluya odaklanmak” (f=4), “Önyargısız olmak” (f=3), “Güzel ahlak” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“Anlayışlı olmak” koduna bağlı olarak, “Karşımızdaki insanın da hata yapabileceğini düşünerek, anlayışlı davranmaktır.” (ÖĞ25). “Saygılı davranmak” koduna dair ise, “İnsanlara saygılı olmaktır. Dinlemeden, anlamdan kimseyi yargılamamız gerekir.” (ÖĞ10). “Olduğu gibi kabul etmek” kodunda dayalı olarak, “İnsanları oldukları gibi kabul etmektir. Hayatımda da önyargılı olmamaya çalışıyorum.” (ÖĞ24). “Olumluya odaklanmak” koduna ilişkin olarak, “Yapılanlar konusunda olayların kötü yanlarına değil de olumlu yanlarına odaklanmaktır.” (ÖĞ2). “Önyargısız olmak” koduna dair ise, “Önyargısız olmak ve duyduklarımıza hemen inanmamaktır.” (ÖĞ15). “Güzel ahlak” koduna bağlı olarak, “Peygamberimizin ahlakı aklıma geliyor. Özellikle de müşriklere bile hoşgörülü davranmış.” (ÖĞ26).

1.75. Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 78: Hoşgörünün nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Empati kurarak	12	40
Saygılı davranarak	8	26,66
Alttan alarak	4	13,33
Yardımcı olarak	3	10
Bilmiyorum	2	6,66
Kusurları örtetek	1	3,33

Tablo 78 incelendiğinde hoşgörüyü nasıl yaşadıkları öğrencilerin beyanlarından; “*empati kurarak*” (f=12), “*saygılı davranarak*” (f=8), “*alttan alarak*” (f=4), “*yardımcı olarak*” (f=3), “*bilmiyorum*” (f=2), “*kusurları örtetek*” (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Tablodaki kodlamalara dair yapılan alıntılar aşağıdaki gibidir.

“*Empati kurarak*” koduna yönelik ise, “*Arkadaşım üzgünse onun yerine kendimi koyarım*” (ÖĞ2). “*Saygılı davranarak*” kodu bağlamında ise, “*Birisi hata yaparsa ve ben hatayı anlayışla karşılamazsam, bu benim hatamdır. Neticede hepimiz insanız*” (ÖĞ13). “*Alttan alarak*” koduna dair ise, “*Kusurlar daha az önemsenmelidir*” (ÖĞ28). “*Yardımcı olmak*” koduna yönelik ise, “*Her insanın hata yapabileceğini düşünüyorum ve bize düşen onlara yardım edebilmektir*” (ÖĞ11). “*Kusurları örtetek*” koduna ilişkin ise, “*Allah’ın kusurları örteceğini hatırlıyorum*” (ÖĞ17).

1.76. Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 79: Hoşgörüyü nasıl yaşadıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Saygılı davranarak	8	26,66
Uyararak	6	20
Anlayışlı olarak	5	16,66
Öfkeyi yöneterek	4	13,33
Empati kurarak	4	13,33
Olduğu gibi kabul ederek	3	10

Tablo 79 incelendiğinde hoşgörüyü nasıl yaşadıkları öğrencilerin beyanlarından; “Saygılı davranarak” (f=8), ‘uyararak’ (f=6), “anlayışlı olarak” (f=5), “Öfkeyi yöneterek” (f=4), “Empati kurarak” (f=4), “Olduğu gibi kabul ederek” (f=3) şeklinde kodlanmıştır.

“Saygılı davranarak” koduna yönelik olarak, “Görüşlerine ve düşüncelerine saygılı olmaya çalışıyorum.” (ÖĞ2). ‘Uyararak’ koduna dair ise, “Belli bir noktaya kadar hoşgörülü olabilirim. Ancak rahatsız olduğumda uyarırım.” (ÖĞ11). “Anlayışlı olarak” koduna ilişkin olarak, “Toleranslı davranarak, anlayışlı olarak ve onların da hata yapabileceğini düşünüyorum.” (ÖĞ8). “Öfkeyi yöneterek” koduna bağlı olarak, “Yapılan hatalara karşı öfkemizi yönetebilmek ve kalp kırmamaktır.” (ÖĞ16). “Empati kurarak” koduna dair ise, “Empati kurarak, hemen insanları etiketlemiyorum. Hemen hemen her insan hayatında zor bir savaş veriyor.” (ÖĞ4). “Olduğu gibi kabul ederek” kodu bağlamında ise, “Yalan söylemedikleri sürece insanları oldukları kabul etmeye çalışıyorum.” (ÖĞ14).

1.77. Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 80: Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Huzur	11	36,66
Değer	9	30
İyi ilişkiler	5	16,66
Bilmiyorum	3	10
İyi bir konum	2	6,66

Tablo 80 bakıldığında hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; ‘huzur’ (f=11), ‘değer’ (f=9), “iyi ilişkiler” (f=5), ‘bilmiyorum’ (f=3), “iyi bir konum” (f=2) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik olarak öğrencilerden yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

'Huzur' koduna yönelik olarak, "*İnsanlara yardımcı olmak bana huzur veriyor*" (ÖĞ13). 'Değer' koduna bağlı olarak ise, "*Önemsendiğimi hissediyorum*" (ÖĞ5). "*İyi ilişkiler*" koduna dair ise, "*İnsanlarla daha iyi anlaşabiliyor ve kalıcı dostlar edinebiliyorum*" (ÖĞ11). "*İyi bir konum*" kodu bağlamında ise, "*Toplumda daha iyi bir konum kazandırıyor.*" (ÖĞ3).

1.78. Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 81: Hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	8	26,66
Güven	5	16,66
Olumlu bakış	4	13,33
Dost	3	10
Sevgi	3	10
Aynı şeyler yaşanmaz	3	10
Allah'ın rızası	2	6,66
Empati	2	6,66

Tablo 81'e bakıldığında hoşgörünün bireye kazandırdıkları hakkında öğrencilerin düşüncelerinden; 'huzur' (f=8), 'güven' (f=5), "olumlu bakış" (f=4), 'dost' (f=3), 'sevgi' (f=3), "Aynı şeyler yaşanmaz" (f=3), "Allah'ın rızası" (f=2), 'empati' (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

'Huzur' koduna bağlı olarak, "*Hoşgörü ile insana olan güvenim artıyor ve güven duymam beni huzurlu hissettiriyor.*" (ÖĞ18). 'Güven' koduna yönelik olarak, "*İnsanların sana karşı güzel bir düşüncesi oluşur. Dolayısıyla aradaki güven de artar.*" (ÖĞ16). "*Olumlu bakış*" koduna dair ise, "*Olaylara iyi tarafından bakmamı sağlar ve kötü düşüncelerden arındırır. Allah ile bağımdan dolayı hoşgörüğü hayatımın her alanında yaşıyorum.*" (ÖĞ22). 'Dost' koduna ilişkin olarak, "*Hoşgörü bana dost kazandırır ve ben onun fikirlerine saygı duymazsam onu kaybederim.*" (ÖĞ10). 'Sevgi' koduna dayalı olarak, "*Daha çok sevmeme vesile oluyor. Çünkü arkadaşımı rahatsız*

olduğum davranışlarını konusunda uyardığım zaman, aynı davranışlarla karşılaşmıyorum. Ona olan sevgim daha da artıyor.” (ÖĞ13). “*Aynı şeyler yaşanmaz*” koduna bağlı olarak, “*Arkadaşlarımı rahatsız olduğum davranışları konusunda uyarıyorum. Onlar da bana aynı şeyleri yaşatmıyorlar. Sık sık arkadaşlarıma, ‘Kendine yapılmasını istemediğin şeyleri sen de başkalarına yapma’ diye uyarılarda bulunuyorum.*” (ÖĞ24). “*Allah’ın rızası*” koduna yönelik ise, “*Allah’ın rızasını kazanırız. Çünkü yaratılanı severiz Yaratan’da dolaylı.*” (ÖĞ9). ‘*Empati*’ koduna dair ise, “*Zorluk çeken insanların hallerinde anlamakta zorlanmıyorum.*” (ÖĞ5).

1.79. “Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?” sorusuna ilişkin öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 82: "Allah'ın ismini duyunca aklına ne geliyor?" sorusuna ilişkin öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Güç ve Kudret	9	30
Yaratıcı	7	23,33
Huzur	6	20
İnanç	5	16,66
İstemek	3	10

Tablo 82 incelendiğinde “*Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?*” sorusuna ilişkin olarak öğrencilerin ifadelerinden; “*Güç ve Kudret*” (f=9), ‘*Yaratıcı*’ (f=7), ‘*Huzur*’ (f=6), ‘*İnanç*’ (f=5), ‘*istemek*’ (f=3) olarak kodlanmıştır. Kodlamalara dair öğrencilerin görüşlerinden yapılan alıntılara aşağıda paylaşılmıştır.

“*Güç ve Kudret*” koduna yönelik olarak, “*Tam olarak göremediğimiz ve bizi yaratan Güç ve Kudret’tir.*” (ÖĞ12). ‘*Yaratıcı*’ koduna ilişkin olarak ise, “*Yaratan ve ibadet etmem gereken olarak düşünüyorum*” (ÖĞ27). ‘*Huzur*’ koduna dair ise, “*Huzurlu hissediyorum ve yalnız olmadığımı düşünüyorum*” (ÖĞ24). ‘*İnanç*’ koduna dair ise, “*Kapalı değilim ve namaz da kılmıyorum. Aklıma inanç duygusu geliyor ve O’nun bir olması benim için ok önemlidir*” (ÖĞ7). ‘*İstemek*’ kodu bağlamında ise, “*Yaptığım ibadetler ve dualarım aklıma geliyor*” (ÖĞ2).

1.80. “Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?” sorusuna ilişkin öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 83: "Allah'ın ismini duyunca aklına ne geliyor?" sorusuna ilişkin öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Huzur	7	23,33
Güven	6	20
Şefkat	5	16,66
Evreni Yaratan	5	16,66
Yaşam	3	10
Sevgi	2	6,66
İlahi güç	2	6,66

Tablo 83 incelendiğinde “Allah’ın ismini duyunca aklına ne geliyor?” sorusuna ilişkin olarak öğrencilerin ifadelerinden; ‘huzur’ (f=7), ‘güven’ (f=6), ‘şefkat’ (f=5), “Evreni Yaratan” (f=5), ‘yaşam’ (f=3), ‘sevgi’ (f=2), “ilahi güç” (f=2) olarak kodlanmıştır.

‘Huzur’ koduna bağlı olarak, “Manevi güçlenme/bakım programı ile namaz kılmaya başladım. Allah’ı kendime yakın hissediyorum. İçimi döküyor ve ailemle paylaşamadıklarımı Allah ile paylaşıp huzur buluyorum.” (ÖĞ3). ‘Güven’ koduna dair ise, “Allah affedicidir ve O’nun her zaman yanımda oluşu bana çok güven veriyor.” (ÖĞ14). ‘Şefkat’ koduna dayalı olarak, “Ne yaparsam yapayım Allah’ın bana merhametli ve şefkatli davranacağını düşünüyorum.” (ÖĞ8). “Evreni Yaratan” koduna ilişkin olarak, “Bütün güzellikleri bize sunan ve evreni Yaratan aklıma geliyor.” (ÖĞ13). ‘Yaşam’ koduna bağlı olarak, “Allah’ın gözümüzün gördüğü ve görmediği her şeyi iman ettiğimden dolayı yaşam ve canlılık aklıma geliyor.” (ÖĞ9). ‘Sevgi’ koduna ilişkin olarak, “Eskiden aklıma yanlışlarım geliyordu. Ancak şimdi ikinci bir şansımın olduğunu düşünüyorum. Allah’ın beni koşulsuz ve şartsız beni sevdiğini biliyorum. Bu da benim özgüvenimi artırıyor.” (ÖĞ10). “İlahi güç” kodu bağlamında ise, “İlahi Güç ve istediklerimizi bize verebilecek tek Güç’tür.” (ÖĞ6).

1.81. “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 84: "Sence Allah seni seviyor mu?" sorusuna yönelik öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Evet, Allah yarattıklarını sever	9	30
Evet, birçok nimet vermiştir	5	16,66
Evet, dualarımızı kabul eder	4	13,33
Evet, isteklerimizi gerçekleştirir	3	10
Evet, ibadet ediyorum	3	10
Evet, başıma kötü şeyler gelmiyor	2	6,66
Bilmiyorum, Allah bilir	2	6,66
Bilmiyorum, yaşadıklarına göre değişiyor	1	3,33
Hayır, Allah'ın kurallarına uymuyorum	1	3,33

Tablo 84 incelendiğinde “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin ifadelerinden; “Evet, Allah yarattıklarını sever” (f=9), “Evet, birçok nimet vermiştir” (f=5), “Evet, dualarımızı kabul eder” (f=4), “Evet, isteklerimizi gerçekleştirir” (f=3), “Evet, ibadet ediyorum” (f=3), “Evet, başıma kötü şeyler gelmiyor” (f=2), “Bilmiyorum, Allah bilir” (f=2), “Bilmiyorum, yaşadıklarına göre değişiyor” (f=1), “Hayır, Allah'ın kurallarına uymuyorum” (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Bu kodlamalara dair öğrencilerin beyanlarından yapılan alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

“Evet, Allah yarattıklarını sever” koduna yönelik olarak, “Allah, her kulunu sever ve O hayatımızın her alanında vardır” (ÖĞ3). “Evet, birçok nimet vermiştir” koduna bağlı olarak ise, “Bana bir aile vermiş ve beni sevmeseydi bunları vermezdi” (ÖĞ2). “Evet, dualarımızı kabul eder” koduna dair ise, “Annemin bir hastalığı vardı ve çok dua ettim onun iyileşmesi için ve sonunda annem sağlığına kavuştu” (ÖĞ11). “Evet, isteklerimizi gerçekleştirir” kodu bağlamında ise, “Sevmediğim arkadaşlarım vardı ve ben onlar ile aynı sınıfta olmak istemiyordum. Sınıflarımız oluşturulduğunda, onlar ile ayrı sınıflara düştük ve ondan beri de onlarla görüşmüyorum” (ÖĞ1). “Evet, ibadet ediyorum” koduna yönelik ise, “Bir kişinin bizden hoşlanması için o kişinin hoşlandıklarını yapmaya çalışırız. Öğretmenin hoşnutluğunu kazanmak için ödevleri yaparız ve derslere zamanında geliriz. Allah'ın rızasını kazanmak için de onun razı

olduklarını yapmamız gerekir” (ÖĞ27). “Evet, başıma kötü şeyler gelmiyor” koduna ilişkin olarak ise, “Dışarı çıktığım zaman başıma herhangi kötü bir olay gelmiyor. Gelmemesinden dolayı Allah’ın beni sevdiğini düşünüyorum” (ÖĞ21). “Bilmiyorum, Allah bilir” koduna yönelik ise, “Bilmiyorum, ancak ben O’nu seviyorum. O’nun benim sevmesini ancak kendisi bilir” (ÖĞ16). “Bilmiyorum, yaşadıklarım göre değişiyor” koduna yönelik ise, “Aksilikler olduğunda sevmediğini ve istediklerim gerçekleşince sevdiğini düşünüyorum” (ÖĞ5). “Hayır, Allah’ın kurallarına uymuyorum” koduna ilişkin olarak, “Sevap işlersen neden olmasın. O’nu kurallarına uymuyorum. Kapalı da değilim, namaz da kılmıyorum” (ÖĞ17).

1.82. “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 85: "Sence Allah seni seviyor mu?" sorusuna yönelik öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Evet, bize birçok nimet vermiş	6	20
Evet, Allah her kulunu sever	5	16,66
Evet, dualarımı kabul ediyor	4	13,33
Evet, Allah bizimle ve yardımcımızdır	4	13,33
Evet, Allah merhametli ve affedicidir	4	13,33
Evet, Allah bizi sevmeseydi yaratmazdı	3	10
Evet, Allah bizi farklı yaratmış	2	6,66
Evet, Allah ruh ve yaşama sevinci vermiş	2	6,66

Tablo 85 incelendiğinde “Sence Allah seni seviyor mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin ifadelerinden; “Evet, bize birçok nimet vermiş” (f=6), “Evet, Allah her kulunu sever” (f=5), “Evet, dualarımı kabul ediyor” (f=4), “Evet, Allah bizimle ve yardımcımızdır” (f=4), “Evet, Allah merhametli ve affedicidir” (f=4), “Evet, Allah bizi sevmeseydi yaratmazdı” (f=3), “Evet, Allah bizi farklı yaratmış” (f=2), “Evet, Allah ruh ve yaşama sevinci vermiş” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

“Evet, bize birçok nimet vermiş” koduna bağlı olarak, “Allah, sevmeseydi bizlere bu kadar nimet vermezdi. Her şeyimizi tam olarak vermiş.” (ÖĞ19). “Evet, Allah her

kulunu sever” koduna dayalı olarak, “Allah’ın bütün yarattığı insanları sevdiğini düşünüyorum ve kendimin de kalpten sevildiğimi hissediyorum.” (ÖĞ11). “Evet, dualarımı kabul ediyor” koduna ilişkin olarak, “Elimden bir şey gelmiyordu ve içten dua etmişim. Duam çok kısa zamanda kabul oldu.” ÖĞ7). “Evet, Allah bizimle ve yardımcımızdır” koduna dair ise, “Suriye’den geldiğimizde zor durumda kalmadığımızdan dolayı Allah’ın sevdiğini düşünüyorum.” (ÖĞ22). “Evet, Allah merhametli ve affedicidir” koduna bağlı olarak, “Allah her kulunu seviyor. Yanlışlarımı telafi etme ve affedilme şansım oluyor. Hep koruduğunu hissediyorum.” (ÖĞ10). “Evet, Allah bizi sevmeseydi yaratmazdı” kodu bağlamında ise, “Allah, tüm kullarını sever ve bizi sevmeseydi yaratmazdı.” (ÖĞ1). “Evet, Allah bizi farklı yaratmış” koduna ilişkin olarak, “Allah, her birimizi farklı yaratmış ve farklı bakış açıları da vermiş.” (ÖĞ3). “Evet, Allah ruh ve yaşama sevinci vermiş” koduna bağlı olarak, “Nefes alıyor olmam ve dünyaya bir ruh ile gelmem Allah’ın beni sevdiğini gösteriyor.” (ÖĞ4).

1.83. “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna dair öğrencilerin ön görüşme bulguları

Tablo 86: "Sence Allah'tan korkulur mu?" sorusuna dair öğrencilerin ön görüşleri

Kod	f	%
Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız	8	26,66
Her şey Allah’ın elinde olduğundan korkulur	6	20
Korkmak veya korkmamak ibadetlere bağlıdır	4	13,33
Hesap verileceği için korkulur	3	10
Yapılmayanların bedeli olacağından korkulur	3	10
Azabından korkulur	2	6,66
Affetmeyeceğinden dolayı korkulur	1	3,33
Mümin korkar	1	3,33
Nefisten dolayı korkulur	1	3,33
Yaradınım olduğundan korkmuyorum	1	3,33

Tablo 86 incelendiğinde “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin beyanlarından; “Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız” (f=8), “Her şey Allah’ın elinde olduğundan korkulur” (f=6), “Korkmak veya korkmamak ibadetlere bağlıdır” (f=4), “Hesap verileceği için korkulur” (f=3), “Yapılmayanların bedeli

olacağından korkulur” (f=3), “Azabından korkulur” (f=2), “Affetmeyeceğinden korkulur” (f=1), “Mümin korkar” (f=1), “Nefisten dolayı korkulur” (f=1), “Yaradanım olduğundan korkmuyorum” (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Kodlamalara yönelik olarak öğrencilerin görüşlerinden alıntılar aşağıdaki gibidir.

“Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız” koduna yönelik olarak, “Çok merhametli olabilir ancak yaptıklarımızdan dolayı neticede bir ceza alacağız” (ÖĞ5), “Her şey Allah’ın elinde olduğundan korkulur” koduna ilişkin olarak, “Bize her şeyi yapmaya gücü yeter” (ÖĞ17). “Korkmak veya korkmamak ibadetlere bağlıdır” koduna dair ise, “İbadetlerini yaparsan az korkarsın ancak kötü bir insansan Allah’tan korkulur” (ÖĞ24). “Hesap verileceği için korkulur” koduna bağlı olarak, “Müslümanım ve inanıyorum. Bir gün sorguya çekileceğim. Yaptıklarından dolayı hesaba çekileceğimden korkuyorum” (ÖĞ4). “Yapılmayanların bedeli olacağından korkulur” koduna ilişkin olarak, “Allah’ın merhameti gazabından büyük ancak yapmadıklarımızın da bir bedeli var” (ÖĞ11). “Azabından korkulur” kodu bağlamında ise, “Cehenneme gitmekten ve O’nun azabından korkuyorum” (ÖĞ13). “Affetmeyeceğinden korkulur” koduna yönelik olarak, “Yanlış şeyler yaptığımızda korkmalıyız. Yanlışlar yaptığımızda Allah’ın affetmeyeceğinden korkarım” (ÖĞ7). “Mümin korkar” koduna ilişkin olarak, “Her Müslümanın korkması gerekir. Ben de bir mümin olduğumdan korkarım” (ÖĞ18). “Nefisten dolayı korkulur” koduna dair ise, “Kendimden korkuyorum. Nefsime yenik düşmekten korkuyorum” (ÖĞ8). “Yaradanım olduğundan korkmuyorum” koduna bağlı olarak, “Bir insanı Yaradan’ından neden korkması gerekir ki” (ÖĞ28).

1.84. “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna dair öğrencilerin son görüşme bulguları

Tablo 87: “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna dair öğrencilerin son görüşleri

Kod	f	%
Affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz	6	20
Günahlardan dolayı korkulur	4	13,33
Gazabından korkulur	4	13,33
Sorumluluklardan dolayı korkulur	3	10
Korkulursa iletişim kurulmaz	3	10
Güvenden dolayı korkulmaz	3	10
Kul olamamaktan dolayı korkulur	3	10
Koşulsuz sevdiğinden korkulmaz	2	6,66
Hem korkulur hem korkulmaz	2	6,66

Tablo 87 incelendiğinde “Sence Allah’tan korkulur mu?” sorusuna yönelik öğrencilerin beyanlarından; “Affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz” (f=6), “Günahlardan dolayı korkulur” (f=4), “Gazabından korkulur” (f=4), “Sorumluluklardan dolayı korkulur” (f=3), “Korkulursa iletişim kurulmaz” (f=3), “Güvenden dolayı korkulmaz” (f=3), “Kul olamamaktan dolayı korkulur” (f=3), “Koşulsuz sevdiğinden korkulmaz” (f=2), “Hem korkulur hem korkulmaz” (f=2) şeklinde kodlanmıştır.

“Affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz” koduna bağlı olarak, “Bence insanlardan korkulmalıdır. Bir hata yaptığımızda bırakıp giden insanlar var. Ancak hatamız, yanlımız ne kadar olursa olsun Allah bizi asla bırakmıyor ve O her zaman yanımızdadır.” (ÖĞ10). “Günahlardan dolayı korkulur” koduna ilişkin olarak, “Günah işlersek korkmalıyız ve ahirette kim bilir nelere olacak?” (ÖĞ26). “Gazabından korkulur” koduna dayalı olarak, “Allah’ın gazabından korkulur ve O’na karşı bizim görevlerimiz var ve onları yerine getirmeliyiz.” (ÖĞ24). “Sorumluluklardan dolayı korkulur” koduna ilişkin olarak, “Allah’a karşı sorumluluklarımız var ve bizler onları ihmal ediyoruz. Aslında zor değil ama yerine getiremiyoruz.” (ÖĞ15). “Korkulursa iletişim kurulmaz” koduna dair ise, “Günah işlediğimizde O’ndan korkmak değil de

hemen tövbe ederek, O'na sığınmalıyız. O'ndan kaçarak ve korkarak bir iletişim kuramayız, huzur bulamayız.” (ÖĞ2). “Güvenden dolayı korkulmaz” koduna yönelik olarak, “Allah'a güveniyoruz ve O'na dayanıyoruz. İçimizi döktüğümüz Allah'ımdan korkmuyorum.” (ÖĞ3). “Kul olamamaktan dolayı korkulur” koduna dair ise, “Ben, O'nu kırmaktan korkar ve O'nun istediği gibi bir kul olamamaktan dolayı korkarım.” (ÖĞ6). “Koşulsuz sevdiğinden korkulmaz” koduna ilişkin olarak, “Koşulsuz seven Rabbimizden neden korkulsun ki? Sadece bizlerin iyiliğini istiyor. Hep şefkatli ve merhametli dolayısıyla benim aklıma korku gelmiyor.” (ÖĞ11). “Hem korkulur hem korkulmaz” kodu bağlamında ise, “Hem korkmalı hem de korkmamalıyız. Bizlerin sorumlulukları var ve onları yerine getirmeliyiz.” (ÖĞ13).

1.85. Deney grubunda bulunan öğrencilerin DOMAB programına yönelik görüşleri

Deney grubunda bulunan öğrencilerine DOMAB programı uygulandıktan sonra programın faydası ve gerekliliği konusunda sorular yöneltilmiştir. Öğrencilerin bu sorulara dair verdikleri cevaplar analiz edilmiş ve bulunan sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

1.85.1. DOMAB programının faydalı olduğuna dair öğrencilerin görüşleri

DOMAB programını deney grubunda yer alan öğrencilerin tamamı (f=30) faydalı bulduklarını dile getirmişlerdir. Programın faydalı olduğuna ilişkin öğrencilerin verdikleri cevaplardan oluşturulan kodlama Tablo 88'de gösterilmiştir.

Tablo 88: Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının faydalı olduğuna dair öğrencilerin görüşleri

Kod	f	%
Farkındalık	10	33,33
Farklı bakış açısı	7	23,33
Kişisel gelişime katkı sağlıyor	5	16,66
Ferahlatıyor	5	16,66
Olumlu bakış açısı sağlıyor	2	6,66
Zamanı verimli kılıyor	1	3,33

DOMAB programının faydalı olduğuna dair öğrencilerden elde edilen cevaplardan 'farkındalık' (f=10), "farklı bakış açısı" (f=7), "kişisel gelişime katkı sağlıyor" (f=5), 'ferahlatıyor' (f=5), "Olumlu bakış açısı sağlıyor" (f=2), "Zamanı verimli kılıyor" (f=1) şeklinde kodlanmıştır.

'Farkındalık' koduna yönelik olarak, "Program ilerlerken her değerde kendime soruyordum, 'Acaba ben sabırlı mıyım? veya 'Ben gerçekten özgüvenli miyim?'. Birçok arkadaşım belki de program ile sorularının cevaplarını bulmuştur. Ben kendim sorularımın cevaplarını program ile buldum." (ÖĞ6), "Programdan önce değerleri yüzeysel biliyordum. Değerlerin anlamını ayrıntılı olarak öğrendiğimi söyleyebilirim" (ÖĞ21), "Değerleri öğrenmek hayatımızı güzelleştirdi. Öğrendiğimiz bu değerler hayatımızda işe yarayacak ve bizleri de düşünmeye sevk edecek." (ÖĞ20).

"Farklı bakış açısı" koduna dair ise, "Program farklı açılardan bakmamızı kolaylaştırdı. Değerler konusunda daha bilinçli olmamı sağladı" (ÖĞ4), "Ders çalışıyordum ve hemen sıkılıyordum. Sabırsızlık gösteriyordum. Program ile ders çalışma anlayışım değişti. Bir amaç için çabalarken, süreçten zevk almaya başladım" (ÖĞ17), "Manevi değerlerimiz hayatımız boyunca işimize yarayacak ve başarıya giden yolda bizlere yardım edecek. Program ile sabır anlayışım değişti ve artık daha az sinirleniyorum" (ÖĞ28).

"Kişisel gelişime katkı sağlıyor" koduna bağlı olarak ise, "Bu süreçte kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum. Yeni şeyler öğrendim. Kavramları daha iyi öğrendim. Eskiden değerleri yüzeysel biliyordum. İçine girdiğimiz için artık daha ayrıntılı biliyor ve gerçek anlamlarının da farkına vardım. Ayrıca öğrendiklerimi de hayatımda uyguluyorum." (ÖĞ5), "Her insana böylesine bir programa yapılmalıdır. Kişisel gelişim ve doğru yaşamak adına faydalı bir program oldu." (ÖĞ10), "Kendimi geliştirdiğimi düşünüyorum ve programdan kazançlı çıktım. Değerler konusunda eksiklerimi

tamamladım.” (ÖĞ11), “Beni geliştirdiğine inanıyorum. Değerlerin anlamını daha kapsamlı öğrendim. Değerlerin anlamını öğrendikten sonra, kendi hayatımda da uygulamaya çalıştım.” (ÖĞ19).

‘Ferahlatıyor’ koduna yönelik ise, “Programın olduğu süreçte sıkıntılı dönemden geçiyorduk. Annem ve babam kovid 19’ a yakalanmışlardı. Çok ağır hasta değildiler ve ilaçlarını evde alıyorlardı. Evin içerisinde ablamla birlikte onlardan ayrı yaşadık. Sadece onların yemeklerini veriyorduk. İnsanın böylesine sıkıntılı bir dönemde teselliye ihtiyacı oluyor. Programlar ile ferahlıyor ve programın olduğu günlerde seviniyordum.” (ÖĞ13), “Program ve programdan sonra sizin telefondan gönderdiğiniz mesajlar ile ferahlama yaşadım. Dini açıdan da kendimi rahatlamış hissettim.” (ÖĞ3), “Değerleri bildiğimi zannediyordum. Program ile bilmediğimin farkına vardım. Pandemi döneminde haftalık görüşmelerimiz bizlere moral ve motivasyon sağladı.” (ÖĞ8).

“Olumlu bakış açısı sağlıyor” koduna dair ise; “Evde kaldığımız sürece arkadaşlarımızdan uzak kaldık. Sürekli uzaktan eğitim ile ilgilendik. Program ile sohbet etme imkanımız oldu. Önceden tek taraflı düşünüyordum. Program sayesinde bakış açım farklılaştı. Çalışıyordum ancak bir türlü sonuç alamıyordum. Sonuç alamayınca da sinirleniyor ve isyan ediyordum. Programda şunu gördüm ki Allah bizler için en iyisini seçiyor. Çok fazla üzülen ve kaygı yaşayan biriyim. Yapabileceklerim konusunda bile kaygılanıyordum. Program ile birlikte kaygı seviyemde azalmalar yaşadım.” (ÖĞ2), “Programla birlikte olaylara daha olumlu ve insanlara karşı daha anlayışlı yaklaşmaya başladım. Evde ailemle olan ilişkilerime de iyi geldi. Öğrendiklerimden notlar çıkardım ve mutfakta buzdolabına asarak ailemin de farkındalık kazanmasını istedim.”(ÖĞ1).

“Zamanı verimli kılıyor” koduna ilişkin olarak ise, “Pandemi döneminde evde kaldığımızdan, program ile akşamlarımızı yalnız geçirmedik. Manevi değerlerimizi öğrenerek zamanımızı verimli değerlendirdik.” (ÖĞ22).

1.85.2. DOMAB programının gerekliliğine dair öğrencilerin görüşleri

Öğrencilere DOMAB programının gerekliliğine yönelik olarak, “DOMAB programı gereklidir çünkü.....” diye soru yöneltilerek tamamlamaları istenmiştir. Öğrencilerin bu açık uçlu soruya verdikleri cevaplar analiz edilerek aşağıdaki Tablo 89’ a yansıtılmıştır.

Tablo 89: DOMAB programının gerekliliğine dair öğrencilerin görüşleri

Kod	f	%
Farkındalık	9	30
Ruha iyi geliyor	5	16,66
Geleceğe hazırlıyor	5	16,66
Hayata bağlıyor	4	13,33
Yol gösterici	3	10
Eksikliği tamamlıyor	3	10
Kendimize dönmeyi sağlıyor	1	3,33

“DOMAB programı gereklidir çünkü....” açık uçlu soruyu tamamlayan öğrencilerin cevaplarından elde edilen bulgular ışığında, ‘farkındalık’ (f=9), “Ruha iyi geliyor” (f=5), “Geleceğe hazırlıyor” (f=5), “Hayata bağlıyor” (f=4), “Yol gösterici” (f=3), “Eksikliği tamamlıyor” (f=3), “Kendimize dönmeyi sağlıyor” (f=1) kodlar çıkartılmıştır.

‘Farkındalık’ koduna yönelik olarak; “Değerlerin anlatılması ile ‘Ben değerleri ne kadar biliyor ve uyguluyorum’ diye kendime sormaya başladım. Program sürecinde bu soruları kendime sordum. Artık daha dikkatli davranıyorum.” (ÖĞ3), “Sürekli teknoloji ile sanal alemde yaşıyoruz ve bu ortamdan da pek ayrılmıyoruz. Dolayısıyla değerlerin hayatımızdaki yerini pek düşünmüyoruz. Hatta değerler dikkatimizi bile çekmiyor. Değerler odaklı programlar bundan dolayı çok önemlidir” (ÖĞ9), “Kelimelerin anlamı genelde dünyalık olarak düşünülüyor. Değerlerin manevi anlamını göz önünde bulunduran fazla insan yok. Programla birlikte değerleri manevi açıdan da değerlendirdim” (ÖĞ25), “Sadece kendimiz ve dünya için yaşamamız gerektiğini aynı zamanda da Allah için de bir şeyler yapmamız gerektiğinin farkına vardım.” (ÖĞ20),

“Değerlerin anlamını tam anlamı ile bilmiyoruz. Bilgilerimiz yüzeysel ve doğru da değil.” (ÖĞ21).

“Ruha iyi geliyor” koduna yönelik olarak; “Evde kaldığım sürece uzaktan derslerden çok bunaldım. İnsan dinlenmek istiyor. Program tam da bu süreçte beni rahatlattı. Dört duvar arasında sanki ev hapsindeyiz. İnsan gerçekten daralıyor. İnsanın rahatlamaı gerekir. Rahatlatma açısından program bana çok yardımcı oldu.” (ÖĞ11), “Bizim yaşımızdakiler değerleri öğrenme konusunda açlık çekiyorlar. Manevi değerler, tam da bu yaşlarda öğrenilmesi gerekir. İlerde öğrenmek için zaman olmayabilir.” (ÖĞ8), “İnsan bazen bunalabiliyor veya sıkıntı çekebiliyor. Birinin onu ferahlatması ve destek olması gerekir.” (ÖĞ13), “Manevi değerler insanın hem bedenine hem de ruhuna katkı sağlıyor” (ÖĞ28).

“Geleceğe hazırlıyor” koduna ilişkin olarak; “Hayatın başındayız ve kişiliğimizi doğru oturtmak, geleceğimizi doğru şekillendirmek ve doğru yaşamak için program gereklidir.” (ÖĞ10), “Bizler için bu yaşlar dönüm noktasıdır. Hayatımızda alacağımız kararlarda, değerlerimiz önemlidir. Değerlerin anlamlarını doğru bilip, ilerlemek daha faydalı olacaktır.” (ÖĞ14), “Genciz, toyuz ve ailelerimizden öğrendiklerimizin yetersiz olduğunu düşünüyorum. Öğretmenlerimizin hem akademik hem de manevi olarak yardımları dünyaya bakış açımızı genişletiyor. Böylece bu tür programlar bizi hayata hazırlıyor.” (ÖĞ17), “Ağaçlar yaşken eğilir. Gelişme çağında olduğumuzdan, bu zamanlarda değerleri öğrenilmeli ki ilerleyen zamanlarda davranış sıkıntılarını yaşamamasın.” (ÖĞ24).

“Hayata bağlıyor” koduna yönelik ise; “Evdeyiz, dışarı çıkmıyoruz ve hayattan kopmuş gibiyiz. Değerler programı ile hayata geri dönüp daha da bağlandığımı gözlemledim.” (ÖĞ5), “Yaşamımızın ortasında böylesine bir programın olması çok güzel oldu. Her hafta farklı değerleri sağlam kaynaklardan öğrenmemiz çok faydalı oldu.

Monoton hayatımdan sıyrılıp, manevi konuları öğrenmek ruhumuza da iyi geldi.” (ÖĞ7).

“Benliğimizin farkında olmak ve hayatı boşuna yaşamamak için gereklidir.” (ÖĞ12).

“Yol gösterici” koduna dair ise; “Gençliğe adım attığımız bir dönemdeyiz. Pandemi ile karşılaştık. Bu da bize tecrübe kazandırdı. Birilerinin bizlere yol göstermesi gereklidir. Bizler, değerlerin anlamını arayıp da bulamayız. Büyüklerimizin bizlere yardım etmesi gerekir.” (ÖĞ6), “Bu yaşlarda genelde sorgulamalar oluyor. Her şeyi hemen kabullenmiyoruz. Program hem yol gösterici hem de bizlerin sorgulamalarında yardımcı olabilir.” (ÖĞ4).

“Eksikliği tamamlıyor” koduna yönelik ise; “Değerler konusunda yeterli eğitim alamıyoruz. Değerler eğitimi ile bu açık kapatılabilir.” (ÖĞ22), “Bence bu program çok önceleri yapılmalıydı. Eğer yapılırdı daha farklı arkadaşlığımız ve daha düzeyli eğitim anlayışımız olurdu.” (ÖĞ18), “Yanlış bildiklerimi düzeltmek için değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı gereklidir.” (ÖĞ23). “Kendimize dönmeyi sağlıyor” kodu bağlamında ise, “İnsanların tekrardan kendilerine dönebilmeleri ve kendilerini tanıyabilmeleri açısından önemlidir. Hayata daha olumlu bakabilmek ve başarılı olabilmek için gereklidir.” (ÖĞ1).

1.86. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programına Yönelik Velilerin Görüşleri

Deneysel gruba yapılan 15 haftalık değer odaklı manevi güçlenme/bakım programından sonra 15 öğrencinin ailesi ile program hakkında görüşlerini almak için konuşulmuştur. Bu görüşmede 8 öğrencinin babası, 7 öğrencinin de annesi ile görüşülmüştür. Bireyin gelişiminde hem annenin hem babanın katkısı olduğundan görüşmede buna özen gösterilmiştir. Görüşmede veliler programın çok faydalı olduğunu ve devam etmesine yönelik olarak; *“Programa zaman zaman ben de katıldım. Çok verimli olduğunu gördüm. Program diğer çocuklara da yapılmalı ve devam etmelidir”*

(V4), “Pandemi döneminde evde kalan çocuklarla artık sabrımız kalmamıştı. Böylesine bir dönemde program, biz velilerin de işine yaradı” (V3) , “Rehber öğretmenleri de bir kaç defa rehberlik dersleri yaptı ancak zahire hitap etti. Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı ise ruhlara hitap etti.” (V16) şeklinde düşüncelerini beyan etmişlerdir.

Bazı veliler de programın çocukların davranışları üzerinde etkilerini gözlemlediklerini ve davranış değişikliklerine dair memnuniyetlerini; “Programın etkilerini kızımın üzerinde görebiliyorum. Emeklerinizin meyvelerini verdiğine inanıyorum. Pandemi döneminde, kızım programdan öğrendiklerini bizimle paylaştı. ‘Anne bak, şu şekilde sabır edeceğiz, şu şekilde niyet edeceğiz veya dengeli olacağız’ gibi paylaşımlarda bulundu.” (V1), “Kendi çocuğumun üzerinde programın etkisini gözlemleyebiliyorum. Anlatılanları bizlerle paylaşıyor ve onları uygulamaya çalışıyor” (V6), “Daha sabırlı, daha sakin davranmaya başladı. Önceden fevri çıkışları oluyordu. Programdan sonra bu çıkışlarında azalmalar oldu” (V16) şeklinde dile getirmişlerdir.

Velilerin üzerinde durdukları bir diğer önemli nokta ise kendilerinin çocukları ile iletişim sorunları yaşadıklarını ve değerleri anlatmakta kendilerinin de yetersiz olduklarını dolayısıyla değerlerin uzmanlar tarafından verilmesini vurgulamışlardır. Buna dair duygu ve düşüncelerini; “Çocuklarımızla iletişim sorunları yaşıyoruz. Değerlerin uzmanlar tarafından anlatılması, değerlerin kalıcılığını sağlayacağını düşünüyorum” (V3), “Aileler değerler konusunda yeteri bilgileri yok. Bu tür bilgiler uzmanlar tarafında mutlaka gençlere aktarılmalıdır.” (V10), “Değerleri çocuklar uzman ağızlardan dinlemeliler ve anne baba olarak nasihatlarımız oluyor ancak öğretmenlerden duymaları daha önemlidir.” (V13) şeklinde vurgulamışlardır.

Öğrenciler, pandemi döneminde okullara gidememiş ve eğitimlerini online olarak sürdürmüşlerdir. Evde kaldıkları bu dönemde, aileler çocuklarının daha çok sosyal

medyada zaman geçirdiklerini ve zamanı verimsiz değerlendirdiklerini belirttiler. DOMAB programı ile zamanı daha verimli geçirdiklerini ve bundan dolayı görüşmelerde mutluluklarını; *“Özellikle de bu dönemde sosyal medya ile baş başa oldukları bu çağda çocuklara değerler konusunda farkındalık kazandırılması çok faydalı oldu.”* (V7), *“Çocuklarımız sosyal medyada çok zaman harcıyorlar ve bizler pek müdahale edemiyoruz. Çocuklarımızın bu tür programlarla zamanı daha iyi değerlendirebileceğini düşünüyorum.”* (V8), *“Çocuklar artık ailelerini yönetiyorlar. Bu dönemde veliler evde düzeni ve disiplini sağlayamadılar. Program, kendilerini tamamlamalarını sağladı. Ayrıca manevi açıdan program onlar için bir terapi oldu.”* (V16) bu şekilde dile getirdiler.

1.86.1. Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının Gerekliliğine İlişkin Velilerin Görüşleri

DOMAB programının gerekliğine dair velilerle görüşmeler yapılmış ve onların verdikleri cevaplardan kodlamalar oluşturulmuştur. Görüşmeler neticesinde elde edilen kodlamalara Tablo 90’da yer verilmiştir.

Tablo 90: Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının Gerekliliğine dair velilerin görüşleri

Kod	f	%
Gelecek için yol gösterici	4	26,66
Ailelerin yetersizliğini kapatıyor	4	26,66
Eksikliği tamamlıyor	2	13,33
Zamanın değerlendirilmesini sağlıyor	2	13,33
Kişiliğin gelişiminde katkıda bulunuyor	2	13,33
Ahlaki farkındalık sağlıyor	1	6,66

DOMAB programının gerekliğine yönelik velilerin görüşlerinden; *“Gelecek için yol gösterici”* (f=4), *“Ailelerin yetersizliğini kapatıyor”* (f=4), *“Eksikliği tamamlıyor”* (f=2), *“Zamanın değerlendirilmesini sağlıyor”* (f=2), *“Kişiliğin gelişimine katkı sağlıyor”* (f=2), *“Ahlaki farkındalık sağlıyor”* (f=1) şeklinde kodlanmıştır. Velilerden elde edilen kodlamalara dair alıntılar aşağıdaki gibidir.

“Gelecek için yol gösterici” koduna yönelik olarak, “Hayata çocuklarımız yeni başlıyorlar. Programın yol gösterici özelliği var. İlerleyen zamanlarda hangi yönde ilerleyecekleri ve nasıl yürüyecekleri konusunda programın etkili olacağını düşünüyorum” (V1), “Hayatlarına şekil vermesi için bu tür programlar önemlidir. Manevi değerlerimiz hayatımıza yön vermektedir ayrıca onların bilinçaltını değerlerimizle doldurmamız.” (V11).

“Ailelerin yetersizliğini kapatıyor” koduna ilişkin olarak ise, “Aileler değerler konusunda yeterli bilgileri yok. Bu tür bilgiler uzmanlar tarafından mutlaka gençlere aktarılmalıdır. Bugünün şartlarında özellikle de internet ve bilgisayar, televizyon gibi iletişim kanallarına çocukların kolayca ulaşımı onları olumsuz etkilemektedir. Olumsuzluklardan çocukların korunması ancak manevi değerler ile olabilir.” (V10), “Bizler manevi varlıklarız ve insanın olmanın gereği böylesi programlar gereklidir. Değerleri çocuklar uzman ağızlarından dinlemeliler.” (V13), “Programın devam etmesini isterim. Anne-baba bu konularda yetkin değil. Sizlerin anlatımı ile bu değerler daha kalıcı hale geliyor. Biz kendi çocuklarımızla iletişime bu konularda geçemiyoruz. Çocukların iletişime ihtiyacı var. Günümüz şartlarında onlar hep sanal alemde yaşıyorlar. Onlara uzmanlar eşlik etmeliler. Sizlerle daha da açılıyorlar.” (V14).

“Eksikliği tamamlıyor” koduna dair ise, “Sanki bir eksikliği tamamlamış gibi hissediyorum. Daha önce böylesine uygulanan bir program görmedim. İletişim ve anlayış için gereklidir.” (V5). “Zamanın değerlendirilmesini sağlıyor” kodu bağlamında ise, “Çocuklarımız sosyal medyada çok zaman harcıyorlar ve bizler pek müdahale edemiyoruz. Çocuklarımızın bu tür programlarla zamanı daha iyi değerlendirebileceğini düşünüyorum.” (V8).

“Kişiliğin oluşumunda katkıda bulunuyor” koduna dönük olarak, “Manevi değerlerimiz çocuklarımızın kişiliğini geliştirir. Onların hayatları bu değerler üzerine

inşa edilmelidir. Gençler kesinlikle bu çağlarında boş bırakılmamalıdır. Bu tür değerler odaklı programlarla zamanları doldurulmalıdır. Pandemi ile çok faydalı faaliyetlerden uzak kaldılar.” (V9). “Ahlaki farkındalık sağlıyor” koduna ilişkin olarak ise, “Ahlaki farkındalık açısından ve çocuğumun geleceği açısından önemli bir program oldu” (V5).

2. Nicel Bulgular

2.1. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında analiz türüne karar vermeden önce normallik varsayımı incelenmiştir. Normallik varsayımının incelenmesin çarpıklık, basıklık istatistikleri ve Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Normal dağılım sağlandığı durumlarda deney ve kontrol grubunun ön test veya son test puanlarının karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem t testi kullanılırken, normal dağılımın sağlanmadığı durumda Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun her birinin kendi içinde ön test-son test puanları arasındaki farklılaşmanın incelenmesinde ve deney grubunun kendi içinde son test-izleme testi puanları arasındaki farklılaşmanın incelenmesinde normal dağılımın sağlandığı durumda ilişkili örneklem t testi, normal dağılımın sağlanmadığı durumda Wilcoxon İşaretili Sıralar testi kullanılmıştır.

2.2. İnsani Değerler Ölçeği Sonuçları

Uygulanmadan önce deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin İnsani Değerler Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, dürüstlük ve hoşgörü boyutu puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği arkadaşlık ve saygı boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 91’de sunulmuştur.

Tablo 91: İnsani Değerler Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları

Ön-Test	Grup	n	\bar{X}	ss	sd	t	p																																																																														
Sorumluluk	Deney	30	26,40	5,36	57	0,170	0,866																																																																														
	Kontrol	29	26,62	4,58				Barışçı olma	Deney	30	26,26	4,72	57	0,477	0,635	Kontrol	29	25,69	4,41	Dürüstlük	Deney	30	26,07	3,2	57	0,033	0,974	Kontrol	29	26,10	3,7	Hoşgörü	Deney	30	24,53	4,03	57	1,920	0,060	Kontrol	29	22,83	2,62	Toplam	Deney	30	157,90	21,10	0,334	0,685	0,496	Kontrol	29	154,38	18,17			n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p	Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230	Kontrol	29	26,24	27	27,28	Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol
Barışçı olma	Deney	30	26,26	4,72	57	0,477	0,635																																																																														
	Kontrol	29	25,69	4,41				Dürüstlük	Deney	30	26,07	3,2	57	0,033	0,974	Kontrol	29	26,10	3,7	Hoşgörü	Deney	30	24,53	4,03	57	1,920	0,060	Kontrol	29	22,83	2,62	Toplam	Deney	30	157,90	21,10	0,334	0,685	0,496	Kontrol	29	154,38	18,17			n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p	Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230	Kontrol	29	26,24	27	27,28	Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol	29	26,89	27	29,66								
Dürüstlük	Deney	30	26,07	3,2	57	0,033	0,974																																																																														
	Kontrol	29	26,10	3,7				Hoşgörü	Deney	30	24,53	4,03	57	1,920	0,060	Kontrol	29	22,83	2,62	Toplam	Deney	30	157,90	21,10	0,334	0,685	0,496	Kontrol	29	154,38	18,17			n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p	Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230	Kontrol	29	26,24	27	27,28	Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol	29	26,89	27	29,66																				
Hoşgörü	Deney	30	24,53	4,03	57	1,920	0,060																																																																														
	Kontrol	29	22,83	2,62				Toplam	Deney	30	157,90	21,10	0,334	0,685	0,496	Kontrol	29	154,38	18,17			n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p	Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230	Kontrol	29	26,24	27	27,28	Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol	29	26,89	27	29,66																																
Toplam	Deney	30	157,90	21,10	0,334	0,685	0,496																																																																														
	Kontrol	29	154,38	18,17						n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p	Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230	Kontrol	29	26,24	27	27,28	Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol	29	26,89	27	29,66																																												
		n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p																																																																														
Arkadaşlık	Deney	30	28,03	29	32,63	1,200	0,230																																																																														
	Kontrol	29	26,24	27	27,28			Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879	Kontrol	29	26,89	27	29,66																																																																	
Saygı	Deney	30	26,60	27	30,33	0,152	0,879																																																																														
	Kontrol	29	26,89	27	29,66																																																																																

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi

Tablo 91 incelendiğinde DOMAB programından önce deney ve kontrol grubundaki katılımcıların İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, dürüstlük, hoşgörü, arkadaşlık ve saygı ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubu insani değerler bakımından benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Uygulamadan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin İnsani Değerler Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemede uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, dürüstlük ve hoşgörü boyutu puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği arkadaşlık ve saygı boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 92’de sunulmuştur.

Tablo 92: İnsani Değerler Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son-Test	Grup	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Sorumluluk	Deney	30	27,43	4,51	55	0,768	0,446
	Kontrol	27	26,52	4,47			
Barışçı olma	Deney	30	28,36	4,42	55	3,061	0,003*
	Kontrol	27	24,74	4,50			
Dürüstlük	Deney	30	27,47	2,79	55	1,810	0,076
	Kontrol	27	26,00	3,33			
Hoşgörü	Deney	30	24,70	3,98	55	1,800	0,077
	Kontrol	27	22,85	3,75			
Toplam	Deney	30	166,07	17,73	55	2,850	0,006*
	Kontrol	27	152,30	18,75			
		n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p
Arkadaşlık	Deney	30	29,37	30	34,07	2,435	0,015*
	Kontrol	27	25,63	27	23,37		
Saygı	Deney	30	28,74	30	33,10	1,972	0,049*
	Kontrol	27	26,56	27	24,44		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
*p<0,05

Tablo 92 incelendiğinde DOMAB programından sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, dürüstlük ve hoşgörü boyutları son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken, barışçı olma, arkadaşlık, saygı boyutları ve toplam ölçek son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir. Barışçı olma boyutu için ortalamalar incelendiğinde deney grubunun ortalamasının (28,4) kontrol grubunun ortalamasından (24,7) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan uygulama öğrencilerin barışçı olma insani değerinin artmasında etkili olmuştur. Anlamlı farklılık tespit edilen arkadaşlık ve saygı boyutları için medyan değerleri incelendiğinde deney grubunun medyan değerinin kontrol grubundan yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre yapılan uygulama öğrencilerin arkadaşlık ve saygı insani değerinin artmasında etkili olmuştur. İnsani değerler ölçeği toplam puanı için ortalamalar incelendiğinde deney grubunun ortalamasının (166,07) kontrol grubunun ortalamasından

(152,30) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan uygulama öğrencilerin genel olarak insani değerlerinin artmasında etkili olmuştur.

Deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı İnsani Değerleri Ölçeği ön test-son test puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemede uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, dürüstlük ve hoşgörü boyutu puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği arkadaşlık ve saygı boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 93’de sunulmuştur.

Tablo 93: İnsani Değerler Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu için Ön Test- Son Test Puanlarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Sorumluluk	Deney	Ön test	30	26,40	5,36	29	1,080	0,289
		Son test	30	27,43	4,51			
	Kontrol	Ön test	27	26,67	4,67	26	0,471	0,641
		Son test	27	26,52	4,47			
Barışçı olma	Deney	Ön test	30	26,26	4,72	29	2,457*	0,020
		Son test	30	28,36	4,42			
	Kontrol	Ön test	27	25,37	4,40	26	1,817	0,081
		Son test	27	24,74	4,50			
Dürüstlük	Deney	Ön test	30	26,07	3,20	29	2,347*	0,026
		Son test	30	27,47	2,79			
	Kontrol	Ön test	27	26,19	3,66	26	0,555	0,583
		Son test	27	26,00	3,33			
Hoşgörü	Deney	Ön test	30	24,53	4,03	29	0,263	0,794
		Son test	30	24,70	3,98			
	Kontrol	Ön test	27	22,59	2,55	26	0,454	0,654
		Son test	27	22,85	3,75			
Toplam	Deney	Ön test	30	157,90	21,10	29	2,116*	0,043
		Son test	30	166,07	17,73			
	Kontrol	Ön test	27	153,37	18,24	26	0,856	0,399
		Son test	27	152,30	18,75			
			n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Arkadaşlık	Deney	Ön test	30	28,03	N.S.	12,80	1,210	0,226
		Son test	30	29,37	P.S.	13,94		
	Kontrol	Ön test	27	25,81	N.S.	10,75	0,509	0,611
		Son test	27	25,63	P.S.	9,17		
Saygı	Deney	Ön test	30	26,60	N.S.	12,70	1,738	0,082
		Son test	30	28,74	P.S.	15,50		
	Kontrol	Ön test	27	26,74	N.S.	9,94	0,178	0,859
		Son test	27	26,56	P.S.	9,06		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi

N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra

*p<0,05

Tablo 93 incelendiğinde deney grubunda İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, hoşgörü, arkadaşlık ve saygı ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, barışçı olma, dürüstlük ve toplam ölçek ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen boyutlar için ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin barışçı olma, dürüstlük boyutları ve ölçek toplamı son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulamanın öğrencilerin barışçı olma, dürüstlük insani değerinin ve genel olarak insani değerlerinin artmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir. Kontrol grubu için İnsani Değerler Ölçeği boyutları ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle kontrol grubunun İnsani Değerler Ölçeği ön test ve son test puanları benzerdir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadığı için fark çıkmaması beklenen bir durumdur.

Deney grubu için İnsani Değerleri Ölçeği son test-izleme testi puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, dürüstlük ve hoşgörü boyutu puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. İnsani Değerleri Ölçeği arkadaşlık ve saygı boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 94’de sunulmuştur.

Tablo 94: İnsani Değerler Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Test Puanlarının İncelenmesi

Grup	Test	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Sorumluluk	Son test	30	27,43	4,51	29	0,059	0,953
	İzleme	30	27,40	3,97			
Barışçı olma	Son test	30	28,36	4,42	29	0,611	0,546
	İzleme	30	28,73	4,03			
Dürüstlük	Son test	30	27,47	2,79	29	2,475*	0,019
	İzleme	30	26,47	2,27			
Hoşgörü	Son test	30	24,70	3,98	29	0,790	0,436
	İzleme	30	24,23	3,81			
Toplam	Son test	30	166,07	17,73	29	0,445	0,659
	İzleme	30	165,17	15,41			
		n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Arkadaşlık	Son test	30	29,37	N.S.	12,11	0,154	0,878
	İzleme	30	29,30	P.S.	15,13		
Saygı	Son test	30	28,74	N.S.	12,27	0,409	0,683
	İzleme	30	29,03	P.S.	14,73		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra
* $p<0,05$

Tablo 94 incelendiğinde deney grubunda İnsani Değerler Ölçeği sorumluluk, barışçı olma, hoşgörü, arkadaşlık ve saygı son test-izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, dürüstlük son test-izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen dürüstlük boyutu için ortalamalar incelendiğinde öğrencilerin son test puan ortalamasının (27,47) izleme testi puan ortalamasından (26,47) yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan uygulamanın etkisinin dürüstlük boyutu için bir miktar azalma gösterdiği söylenebilir.

2.3. Tanrı Algısı Ölçeği Sonuçları

Uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunun Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım varsayımı sağlanmadığından Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 95’de sunulmuştur.

Tablo 95: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Ön Test Sonuçları

Ön-Test		n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p
Sevgi yönelimli	Deney	30	52,47	56	31,10	0,750	0,453
	Kontrol	28	53,54	55	27,79		
Korku Yönelimli	Deney	30	20,20	16,50	30,08	0,273	0,785
	Kontrol	28	18,46	17,50	28,88		
Toplam	Deney	30	92,27	99,79	29,48	0,008	0,994
	Kontrol	28	95,07	97,50	29,52		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi

Tablo 95 incelendiğinde DOMAB programından önce deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelim ve korku yönelimli ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubu tanrı algısı bakımından benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Uygulamadan sonra deney ve kontrol grubunun Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım varsayımı sağlanmadığından Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 96’da sunulmuştur.

Tablo 96: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son Test		n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p
Sevgi yönelimli	Deney	30	56,80	58	31,10	3,138*	0,002
	Kontrol	28	53,14	55	27,79		
Korku Yönelimli	Deney	30	15,77	14	30,08	1,490	0,136
	Kontrol	28	18,32	17	28,88		
Toplam	Deney	30	101,03	104,00	35,03	2,587*	0,010
	Kontrol	28	94,82	97,00	23,57		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
* $p<0,05$

Tablo 96 incelendiğinde uygulamadan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli boyutu son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken, sevgi yönelimli boyutu ve toplam ölçek son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir. Sevgi yönelimli boyutu için sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının (31,10) kontrol grubunun ortalamasından (27,79) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan uygulamanın öğrencilerin sevgi yönelimli tanrı algısının artmasında etkili olduğu söylenebilir. Tanrı algısı ölçeği toplam puanı için sıra ortalamaları incelendiğinde deney grubunun ortalamasının (35,03) kontrol grubunun ortalamasından (23,57) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre yapılan uygulamanın öğrencilerin genel olarak tanrı algısının artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı Tanrı Algısı Ölçeği ön test-son test puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 97’de verilmiştir.

Tablo 97: Tanrı Algısı Ölçeği Deney-Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi

			n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Sevgi Yönelimli	Deney	Ön test	30	52,47	N.S.	7,75	2,400*	0,016
		Son test	30	56,80	P.S.	12,30		
	Kontrol	Ön test	28	53,54	N.S.	13,89	0,750	0,453
		Son test	28	53,14	P.S.	7,73		
Korku yönelimli	Deney	Ön test	30	20,20	N.S.	15,68	2,313*	0,021
		Son test	30	15,77	P.S.	9,39		
	Kontrol	Ön test	28	18,46	N.S.	11,38	0,330	0,742
		Son test	28	18,32	P.S.	11,65		
Toplam	Deney	Ön test	30	92,27	N.S.	9,31	2,752*	0,006
		Son test	30	101,03	P.S.	15,97		
	Kontrol	Ön test	28	95,07	N.S.	12,68	0,405	0,685
		Son test	28	94,82	P.S.	13,41		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi

N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra

* $p<0,05$

Tablo 97 incelendiğinde deney grubunda Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli ve korku yönelimli ön test-son test puanları ve toplam ölçek ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p < 0,05$) görülmektedir. İncelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin sevgi yönelimli boyutu için son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha yüksek; korku yönelimli boyutu için ise ön test puanlarının son test puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre, yapılan uygulamanın öğrencilerin sevgi yönelimli tanrı algısının artmasında ve korku yönelimli tanrı algısının azalmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir. Kontrol grubu için Tanrı Algısı Ölçeği boyutları ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p > 0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle kontrol grubunun Tanrı Algısı Ölçeği ön test ve son test puanları benzerdir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadığı için fark çıkmaması beklenen bir durumdur.

Deney grubu için Tanrı Algısı Ölçeği son test-izleme puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemede uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 98’de verilmiştir.

Tablo 98: Tanrı Algısı Ölçeği Deney Grubu için Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi

			n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Sevgi Yönelimli	Deney	Son test	30	56,80	N.S.	11,80	1,475	0,140
		İzleme	30	57,83	P.S.	9,36		
Korku yönelimli	Deney	Son test	30	15,77	N.S.	16,23	0,435	0,664
		İzleme	30	15,38	P.S.	10,46		
İzleme	Deney	Son test	30	101,03	N.S.	11,21	1,045	0,296
		İzleme	30	102,45	P.S.	15,46		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra

Tablo 98 incelendiğinde deney grubu için gruba için Tanrı Algısı Ölçeği boyutları son test-izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle deney grubunun Tanrı Algısı Ölçeği son test ve izleme testi puanları benzerdir.

2.4. Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Sonuçları

DOMAB programından önce deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Öz Yeterlik Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 99’da verilmiştir.

Tablo 99: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney-Kontrol Ön Test Sonuçları

Ön-Test	Grup	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Akademik Öz Yeterlik	Deney	30	26,12	4,20	56	1,217	0,229
	Kontrol	28	24,71	4,59			
Sosyal Öz Yeterlik	Deney	30	26,50	4,84	56	0,030	0,977
	Kontrol	28	26,54	4,34			
Duygusal Öz Yeterlik	Deney	30	22,54	6,05	56	0,122	0,903
	Kontrol	28	22,36	4,91			
Genel Öz Yeterlik	Deney	30	75,15	11,30	56	0,544	0,589
	Kontrol	28	73,61	10,28			

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi

Tablo 99 değerlendirildiğinde manevi güçlenme/bakım programından önce deney ve kontrol grubundaki katılımcıların Öz Yeterlik Ölçeği akademik, sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik boyutları ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol grubu öz yeterlik bakımından benzerdir. Bu durumda deney ve kontrol grubu son test puanları arasında oluşabilecek farklılığın yapılan uygulamadan kaynaklandığı söylenebilir.

Uygulamadan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Öz Yeterlik Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemede uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Öz Yeterlik Ölçeği sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik boyutu puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t testi ile incelenmiştir. Öz Yeterlik Ölçeği akademik öz yeterlik boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 100’de verilmiştir.

Tablo 100: Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği Deney-Kontrol Grubu Son Test Sonuçları

Son-Test	Grup	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Sosyal Öz Yeterlik	Deney	30	28,20	3,81	56	1,705	0,094
	Kontrol	28	26,36	4,42			
Duygusal Öz Yeterlik	Deney	30	26,33	4,34	56	2,324	0,024*
	Kontrol	28	23,46	5,05			
Genel Öz Yeterlik	Deney	30	80,83	10,15	56	2,271	0,027*
	Kontrol	28	74,86	9,86			
		n	\bar{X}	Medyan	Sıra ortalaması	Z	p
Akademik Öz Yeterlik	Deney	30	26,30	27	32,92	1,600	0,110
	Kontrol	28	25,04	25	25,84		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
*p<0,05

Tablo 100’e bakıldığında uygulamadan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Öz Yeterlik Ölçeği sosyal ve akademik öz yeterlik boyutları son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülürken, duygusal ve genel öz yeterlik boyutları son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen duygusal ve genel öz yeterlik boyutları için ortalama değerleri incelendiğinde deney grubunun son test ortalamasının kontrol grubundan yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre yapılan uygulamanın öğrencilerin duygusal ve genel öz yeterliliklerinin artmasında etkili olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubu için ayrı ayrı Öz Yeterlik Ölçeği ön test-son test puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemede uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Öz Yeterlik Ölçeği sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik boyutları puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t testi ile incelenmiştir. Öz Yeterlik Ölçeği akademik öz yeterlik boyutu puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 101’de verilmiştir.

Tablo 101: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney ve Kontrol Grubu için Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi

	Grup	Test	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
Sosyal Öz Yeterlik	Deney	Ön test	30	26,50	4,84	29	1,969	0,059
		Son test	30	28,20	3,81			
	Kontrol	Ön test	28	26,54	4,34	27	0,412	0,684
		Son test	28	26,36	4,42			
Duygusal Öz Yeterlik	Deney	Ön test	30	22,54	6,05	29	3,164	0,004*
		Son test	30	26,33	4,34			
	Kontrol	Ön test	28	22,36	4,91	27	1,773	0,087
		Son test	28	23,46	5,05			
Genel Öz Yeterlik	Deney	Ön test	30	75,15	11,30	29	2,225*	0,034
		Son test	30	80,83	10,15			
	Kontrol	Ön test	28	73,61	10,28	27	1,199	0,241
		Son test	28	74,86	9,86			
			n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Akademik Öz Yeterlik	Deney	Ön test	30	26,12	N.S.	12,27	0,742	0,458
		Son test	30	26,30	P.S.	13,57		
	Kontrol	Ön test	28	24,71	N.S.	14,28	0,623	0,533
		Son test	28	25,04	P.S.	11,43		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra
* $p<0,05$

Tablo 101 incelendiğinde deney grubunda Öz Yeterlik Ölçeği sosyal ve akademik öz yeterlik boyutu ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, duygusal ve genel öz yeterlik boyutu ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen boyutlar için ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin duygusal ve genel öz yeterlik boyutu son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan

uygulamanın öğrencilerin duygusal ve genel öz yeterliklerinin artmasında etkili olduğu yorumu yapılabilir. Kontrol grubu için Öz Yeterlik Ölçeği boyutları ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle kontrol grubunun Öz Yeterlik Ölçeği ön test ve son test puanları benzerdir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadığı için fark çıkmaması beklenen bir durumdur.

Deney grubu için Öz Yeterlik Ölçeği son test-izleme testi puanlarının anlamlı farklılık gösterme durumunu incelemeye uygun analize karar vermek için normallik varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon İşaretili Sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 103’de verilmiştir.

Tablo 102: Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği Deney Grubu için Son Test-izleme Test Puanlarının İncelenmesi

			n	\bar{X}		Sıra ortalaması	Z	p
Akademik Öz Yeterlik	Deney	Son test	30	26,30	N.S.	6,08	2,766	0,006*
		İzleme	30	28,13	P.S.	12,97		
Sosyal Öz Yeterlik	Deney	Son test	30	28,20	N.S.	11,00	1,396	0,163
		İzleme	30	29,27	P.S.	15,33		
Duygusal Öz Yeterlik	Deney	Son test	30	26,33	N.S.	14,78	1,601	0,109
		İzleme	30	27,33	P.S.	14,37		
Genel Öz Yeterlik	Deney	Son test	30	80,83	N.S.	10,75	2,478	0,013*
		İzleme	30	84,73	P.S.	15,37		

n: frekans, \bar{X} : ortalama, ss: standart sapma, sd: serbestlik derecesi, p: anlamlılık düzeyi
N.S. : Negatif sıra, P.S. : Pozitif sıra
* $p<0,05$

Tablo 103 incelendiğinde deney grubunda Öz Yeterlik Ölçeği sosyal ve duygusal öz yeterlik son test-izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, akademik ve genel öz yeterlik son test -izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Anlamlı farklılık tespit edilen akademik ve genel öz yeterlik boyutu için ortalamalar incelendiğinde öğrencilerin izleme testi puan ortalamalarının son test puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan uygulamanın etkisinin akademik ve genel öz yeterlik boyutu için etkisinin devam ettiği söylenebilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde çalışmanın amaçları kapsamında elde edilen nicel ve nitel bulgular alanyazındaki diğer çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Nitel ve nicel tartışma bölümlerine ayrı ayrı olarak yer verilmiştir.

1. Nitel Bulgulara Yönelik Tartışma

Bu bölümde çalışma kapsamında katılımcılardan elde edilen ön ve son görüşme bulgularına yönelik yorumlara ve tartışmalara yer verilmiştir. Araştırmanın amacına yönelik hazırlanan ikili görüşme soruları deney grubunda yer alan katılımcılara programdan önce ve sonra sorulmuştur. Ön ve son görüşmelerden elde edilen bulgular katagorize edilmiştir.

15 hafta online olarak uygulanan manevi güçlenme/bakım programı Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen DOMAB programından uyarlanmıştır. “İsimsiz Hayatlar” (Özdoğan, 2010b), “Mutluluğu Seçiyorum” (Özdoğan, 2012) ve “Aşkın Yanımız Maneviyat” (Özdoğan, 2010a) isimli eserlerden hazırlanan DOMAB programı 18 ana tema ve kazanımlarla birlikte 90 dakika süren tema odaklı grup toplantılarını içermektedir. Özdoğan, DOMAB programının geçerlilik ve güvenilirliğini farklı örneklemelere uygulayarak ortaya koymuştur. Neticede DOMAB programının; ‘Tanrı algısı, psikolojik iyi oluş ve kendini gerçekleştirme puanlarını yükselttiğine’, ‘fiziksel ve psikolojik sağlığı pozitif yönde etkilediğine’, ‘bireyin Yaradan ile güvenli bağ sağladığına’, ‘insanın karşılaştığı olayları anlamlandırmasına katkıda bulunduğu’, ‘hasta ve hasta yakınları arasında sağlıklı iletişimi güçlendirdiğine’ varılmıştır (Bkz. Özdoğan, 2019). Bu program insan hayatını güzelleştiren, yaşamlara dokunan ve teoriden uzak bir programdır. Ayrıca DOMAB, bir tespit programı değil, işlem ve tedavi sürecidir.

1.1. Niyet Değerine İlişkin Tartışma

Niyet, harekete geçirir; bir konuda sahip olunan hareket kabiliyeti de idraki artırır. İdrakin genişlemesi ile odaklanılan işin artı ve eksileri daha net görülür. İdraki ile farklı bakış açıları elde eden birey, karşılaştığı problemlere çözüm üretebilir. Dahası insanın hayatında sağlıklı kararlar alabilmesi ve yaşamını doğru olarak yönetebilmesi niyetine bağlıdır (Tarhan, 2009:175). Dolayısıyla niyet farkındalığı öğrencilerin hayatlarına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

DOMAB programı öncesi ön görüşmede niyet konusunda katılımcılardan elde edilen bulgulara göre niyet konusunda hem belirsizlik hem de eksiklik yaşadıkları söylenebilir. Hatta sorular karşısında daha önce niyet konusunda net bir düşüncelerinin olmadığını da belirtmişlerdir. Eylemlerine dair fikirleri net olan bireyler, huzurla ve güvenle harekete geçerler. Düşüncelerdeki berraklık niyetleri güçlü kılar ve de yaşamda insanın sahip olduğu niyet de güçlü olmalıdır. Güçlü bir niyet sahibi olmak beraberinde farkındalığı da yaşatır. Farkındalık da sağlam bir iradeyi geliştirir. Sağlam bir irade ile sağlıklı duygular meydana gelir. Sağlıklı duygular, insanın dünyada istikrarlı, huzurlu bir yaşam sürmesine yardımcı olur (James, 2017:354-457). Ergenler üzerine yapılan bu çalışmada niyet değerinin operasyonel açıklaması, *“Niyet, Yaradan’la gerçekleştirilen bağ kapsamında en üst düzeyde farkındalığın yaşanmasıdır. Her eylemin temelinde niyet vardır. Niyet ile birey Yaradan’ı ile işine başlamış olduğundan, O’nun gücü ile geleceğe güvenle ilerler.”* (Özdoğan, 2012:13) olarak yapılmıştır.

Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında öğrenciler, ön görüşmelerden farklı olarak son görüşmelerde niyet değerini; *“Allah ile yola çıkmak, Allah’ın rızasıdır, Allah’ı anmaktır, Allah’tan izin almaktır.”* şeklinde ifade etmişlerdir. Öğrencilerin niyet değeri konusunda yaşadıkları bu farkındalıklar uygulanan programın olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir. Gazali, niyetin bireyin hareketlerine canlılık ve ruh veren

önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Bu etken olmadığı sürece eylemlerde canlılık görülemez. Niyetin önemini ve hareketlerin kaynağını bilen birey, ruhsuz eylemlerle kendini meşgul etmemelidir (Çamdibi, 2014:180). Gençlerin özellikle de bu dönemde eylemlerinin kaynağını bilmeleri, onlara yaşamları boyunca daha güçlü eylemlerde bulunma fırsatı sunabilir.

Günümüzde ezbere edinilen niyetler veya ailelerin ergenlere sunduğu hazır paket hedefler algıda farkındalık oluşturmazlar. Ancak birey niyetinin nesnesi değil de öznesi olmayı seçtiği zaman, eylemlerinin sorumluluğunu alır. Sorumluluk duygusu hareketlerin güçlü ve anlamlı olmasını sağlar (May, 2017: 206). Niyetini kendisi belirleyen birey, işini yarım yapmaz, öğrendiklerini içselleştirir. Dahası kabiliyetlerini geliştirir, kimseyi rakip görmez ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır (Cüceloğlu, 2018:246). DOMAB programından sonra bazı öğrenciler, niyet değeri ile işlerini daha güzel yapabileceklerini ifade etmişlerdir. Gelişime açık olmak bireyin niyetini kendisinin belirlemesi ile yakından ilgilidir.

Uygulanan manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrenciler niyetin kazanımları arasında çoğunlukla, “*farkındalık*” olarak belirtmişlerdir. Ergenler, irade yönetiminde de problem yaşamaktadırlar. Günümüz koşullarında iradeyi zayıflatan ve ergenleri iradeleri konusunda zayıflatan birçok nedenler vardır. Bunların arasında özellikle internet ve cep telefonları sayılabilir. İradenin temelinde niyet vardır. İnsanın niyetine göre iradesi şekillenir. Niyetin farkında olan insan, iradesi konusunda daha dikkatli davranır. İradeye dikkat kesilmek, insanı bir konuda uzun süre yoğunlaşmasını sağlar (Peck, 2016: 121). Dikkati yoğunlaştıramama probleminin altında niyetin önemli bir görevi vardır.

Gençlerin üniversitede girecekleri alanları seçme arafesinde amaçları üzerinde niyetlerinin etkisi önemli bir rol oynamaktadır. Amaç ve niyet arasında yakın bir ilişki

vardır. Niyetlere göre amaçlar belirlenir. Niyet, hedefe yönelik atılacak adımların niteliğini belirler (Bahadır, 2018:126). Niyetin amaçlar ile ilişkisi olduğu gibi bireyin duyguları ile de ilişkisi vardır. Duyguların çeşidine göre ister olumlu ister olumsuz olsun beyinde tercih edilen duyguya göre bir şablon oluşur. Bu oluşan şablon algıları yönetir (Tarhan, 2015:51). Niyetin hem duygu hem de amaç üzerindeki etkilerinin farkında olan birey hayatta amaçlarına ulaşmada diğerlerine nazaran daha yakın olabilir.

DOMAB programından sonra katılımcıların niyet değeri kapsamında; *“Niyet senin için ne anlama geliyor?”*, *“Niyeti hayatında nasıl yaşıyorsun?”*, *“Niyetin sana kazandırdıkları nelerdir?”* sorularına verdikleri yanıtlar, ön görüşmelere verdikleri cevaplardan daha farklı ve daha zengin içerikli olması niyet konusunda farkındalık yaşadıklarını ve manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Gerçekleştirilen manevi güçlenme/bakım programının üzerinden üç aylık zamandan sonra bu programın kalıcılığını görmek için katılımcılarla tekrar görüşme yapılmıştır. Görüşmelerde deney grubundaki katılımcıların niyet konusunda farkındalığı devam ettirdikleri görülmüştür. Öğrenciler tarafından dile getirilen; *“Allah ile yola çıkmaktır.”*(ÖĞ25), *“Daha bilinçli hareket ediyorum ve yaptığım işe daha da bağlanıyorum.”* (ÖĞ23), *“Allah ile başlıyorum ve o zaman önümde hiç engel görmüyorum.”*(ÖĞ21), *“Bir işe başlarken Allah'ın rızası diyerek başlıyorum.”* (ÖĞ19), *“İyi bir şeye niyetlensek ve onu yapmazsak bile sevabını alıyoruz.”* (ÖĞ15) ifadeler katılımcıların niyet farkındalıklarını sürdürdüklerini göstermektedir.

1.2. Olumlu Bakış Değerine İlişkin Tartışma

İnsan, yaşamında şartlardan bağımsız değildir. Ancak hangi şartlar içerisinde olursa olsun, şartlar karşısında takınacağı tutum konusunda bağımsızdır. Şartlara teslim olup olmayacağı bireye bağlı bir görevdir. İnsan, benimseyeceği tutum ile şartlara

yenilebilir veya şartları aşabilir (Frankl, 1994:39). Ergenler üzerinde yapılan çalışmada olumlu bakışın operasyonel açıklaması, “*Olumlu bakış, her yaşantımızla Rabbimizin bizlere bir şeyler öğrettiğini ve kesinlikle yaşadıklarımızın bizlerin iyiliğine olduğuna inanmaktır*” olarak ifade edilmiştir.

Olumsuz bakış açısı tamamen problem odaklıdır. Bu durumda zaten zihin felç geçirdiğinden olayları bulanık görür. Bulanık görmek yaşanan problemi katmerleştirir. Probleme odaklanmak, yaşanan sorunu daha da çözümsüz hale getirir. İnsanın hızlı bir şekilde bu bakış açısından kurtulması gerekir. Çünkü olumsuz bakış açısı, insanı yaşadıkları karşısında zayıf kılar. Ancak olumlu bakış açısı insanı, problemleri karşısında güçlü kılar (James, 2017:100-118). Dolayısıyla ergenlerin olumlu ve olumsuz bakış açıları hakkında farkındalık yaşamaları önemlidir.

Bulgular bölümüne bakıldığında, ön görüşmede olumlu bakışın anlamına katılımcıların çoğu; “*Bardağın dolu tarafından bakmak*” ve “*Olumlu tarafından bakmak*” şeklinde cevaplamışlardır. Olumlu bakış açısını bu şekilde görmek yetersizdir. Genel geçer bir açıklama olduğu için gerçek bir mantık yürütme olarak düşünülemez. Olumlu bakış gerçeklerden bağımsız değildir. Olumlu bakış, gerçeklere odaklanıp, irade ve akıl ile çözüm odaklı düşünebilmektir (Göka, 2020:121). Ayrıca olumlu bakışın içinde ümit vardır. Ümit ise sadece gerçek tercihlerin varlığı ile yaşanabilir ve bu duygu ile birey içinde bulunduğu şartlar altında edilgen değildir (Groopman, 2020: 55).

Olaylara sadece olumlu tarafından bakmak psikolojik sermayeye katkıda bulunmaz. Psikolojik olarak güçlü olabilmek bu düşünce tarzının çok ötesindedir. Olumlu tarafından bakmanın ötesinde, psikolojik sağlıkla yaşamla, işle, bağlarla, bugünlerle ve gelecekle bağlantılı kapsamlı bir süreçtir. Bu kapsamlı süreç için bireyin çabası, sabrı, ümidi ve sorumluluğu gereklidir (Dinç, 2020:103). Ayrıca sadece iyi şeyler düşünmenin uzun vadede çok da bireye faydalı olmadığı araştırmalarla da tespit edilmiştir (Seligman,

2021). Dolayısıyla, birçok değişikliğin tecrübe edildiği ergenlik sürecinde psikolojik dayanıklılık için ergenlerin, “*Bardağın dolu tarafından bakmak*” açısının ötesinde bir farkındalık yaşamaları gerekir.

İç dünyasında olumsuzluklar barındıran ancak dış dünyasında olumlu imaj çizen biri doğru davranışlar sergileyemez. İç ve dış dünyalarında şüpheden uzak olanlar, daha umutlu olup sorunlarına çözüm üretebilirler ve bu çözümlerle başarıya ulaşabilirler (Fromm, 2017a:215). Böylesine bir tutum, “*Bardağın dolu tarafından bakmak.*” şeklinden daha farklı ve akılcıdır.

Hayatta gerekli tecrübeleri yeni yeni edinmeye başlayan ergenler, bu dönemde psikolojik sağlıklarını olumsuz şekilde etkileyecek birçok olaylarla karşılaşabilirler. Amerika’da gerçekleştirilen araştırmada ergenlerin %25’in yaşadıkları olaylardan dolayı hayatlarında stres yaşadıkları tespit edilmiştir (Cicchetti ve Toth, 1997). Onlara stres yaşatan olayları tespit etmek için yapılan araştırmada ise; “*okulda yaşanan akademik sorunlar, arkadaş ilişkileri, ailesel problemler, sağlık sorunları ve sevilen yakınların kaybı*” olarak tespit edilmiştir (Kenny, 2000).

Freyderberg ve Lewis (2004) ergenlerin başa çıkma yöntemlerini araştırmışlar. Çalışmanın neticesinde; başa çıkma konusunda iyi olmayan ergenler, duygu yoğunluklu başa çıkma yöntemlerini benimsedikleri ortaya çıkmıştır. Olumsuz duyguların devamlı olmasının nedeni insanın gerçek ve düşünceyi birbirinden ayırt edememesinde yatar. Birey algılarına gerçek muamelesi yaptığı sürece olumsuz duyguları sık sık yaşar (Türkçapar, 2019:169). İnsan, düşündüklerine dikkat kesilmelidir. Düşünülenler, bireyi tutsak edebilir. Özellikle de karamsarlık hakim olduğunda bundan kurtulmak zor olabilir (Fromm, 2015:87).

Ergenlerin somuttan soyuta geçtikleri bu evrede, farklı düşünme tarzları da geliştirirler. Geçmişte yaşadıkları ile ileride olabilecekler arasında ilişki kurarak,

sorunlarına çözüm üretebilirler (Eryılmaz, 2009:24). Düşüncelerin görevleri vardır. İnsan, düşüncelerinin sağlıklı olup olmadığını test edebilir. Düşünceler, yaşam içerisinde bireyi koyduğu hedeflere yaklaştırıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu? Düşünceler, hedeflere yöneltecek davranışları destekliyorsa sağlıklıdır, desteklemiyorsa sağlıksızdır (Türkçapar, 2019:161).

Hayata olumlu taraftan bakan insan için “*öğrenilmiş çaresizlik*” yoktur. “*Öğrenilmiş çaresizlik*” denedim ama bu iş beni aşar demektir. Ancak değerleri hayatında içselleştirmiş bireyin sabit bir zihin şablonu yoktur. O, şartların değişmiş olabileceği ihtimalini değerlendirir. Bu değerlendirme onu mücadele konusunda ümitlendirir ve harekete geçirir. Harekete geçmek başarıyı getirir (Peker, 2013:134). Olumlu bakış açısı baş etme konusunda insana birçok çözüm yolu sunar.

DOMAB programından sonra öğrencilerin olumlu bakış açısını; “*Her şeyin iyiliğimize olduğuna inanmak*”, “*Hayırda şer, şerde hayır var*”, “*Hayırlısı buymuş*”, “*Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmek.*” şeklinde ifade etmeleri manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansımaları olarak görülebilir. Olumlu bakış açısının bireye sağladıkları konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Karagöz (2011) tarafından olumlu bakışın ergenlerin geleceğe dair iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma üzerine etkisini tespit etmek için 12 oturumluk program düzenlemiştir. Gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda katılımcıların geleceğe yönelik iyimserliklerinde yükselme, depresyon ve bilişsel çarpıtma puanlarında da düşüş bulunmuştur.

İnsanın hayatında karşılaştığı her problem aslında bir fırsat barındırır. Her deneyimlenen olay ile birey aynı kalmaz. Kişinin yaşadığı olaya bir anlam vermek gibi bir kabiliyeti yoktur. Karşılaşılan olayın anlamı süreç içerisinde keşfedilir. Keşfedilen anlamın en önemli özelliği bireyi iyileştirici olmasıdır (Frankl, 1994:16).

Bulgular bölümü incelendiğinde, son görüşmede olumlu bakışın bireye kazandırdıkları arasında ‘*Huzur*’ öğrencilerin çoğu tarafından belirtilmiştir. 25 yıl mutluluk üzerine çalışan Macar bilim adamı Csikszentmihalyi (2018:309) çalışma esnasında çeşitli mesleklerden oluşan Müslümanlarla tanışır ve onları gözlemleme fırsatı bulur. Onların stresli ortamlarda bulunmalarına rağmen, huzurlu halleri onun dikkatini çeker. Onlardan bu hallerinin sırrını sorar. Onlar da bir sırlarının olmadığı ancak her yaşadıkları karşısında iki şeyi düşündüklerini ifade ederler; 1) Her şey Allah tarafından gelmektedir, 2) Yaşadıkları her şey de onların iyiliğinedir.

Manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığını tespit etmek için üç ay sonra gerçekleştirilen görüşmelerde; “*Her şeyin Allah’tan geldiğini düşünüyorum.*” (ÖĞ26), “*Yaşadıklarımızın bizim iyiliğimize olduğuna inanıyorum.*” (ÖĞ25), “*Her işte bir hayır vardır.*” (ÖĞ9), “*Her yaşadığımın bir nedeni olduğunu ve yaşadıklarımın da geçici olduğunu biliyorum.*” (ÖĞ7) gibi ifadeler katılımcıların olumlu düşünce eğilimlerinin devam ettiğini göstermektedir. Bu bulgular, DOMAB programı içerisinde Özdoğan’ın (2020) kanser hastalarına uyguladığı “*olumsuz düşünce orucu*” bulguları ile de paralellik göstermektedir.

1.3. Şükür Değerine İlişkin Tartışma

Şükür, bireyin sahip oldukları hakkında düşünmesi ve farkına varmasıdır (İsfahani, 2019:208). Her türlü verilenin önemini bilmek ve bu yardımı yapanlara en iyi biçimde davranmak ayrıca bireyin kendisine yapılanlara karşılık teşekkür etmesidir (Emmons ve Crumpler, 2000: 57-59). Hayatta şükür değerini yaşamak bireyin yaşadığını kanıtlar ve nimetlere teşekkür etmemek ise nimetleri sunanı inkar etmek anlamına gelmektedir (Tarhan, 2009: 104). Ergenler üzerine yapılan manevi güçlenme/bakım programı kapsamında şükür değerinin operasyonel tanımı, “*Şükür, hangi şartlar içerisinde olursa olsun, tecrübe edilen olayın olumlu tarafına odaklanıp teşekkür etmektir.*” olarak yapılmıştır.

Bulgular bölümü incelendiğinde, ön görüşmede öğrencilerin çoğu şükür değerinin anlamını, “*Teşekkür etmek*” olarak açıkladığı görülmektedir. Ancak sadece şükür değerini teşekkür etmeye indirmek yetersiz bir açıklamadır. Şükür değerinin içinde nimetlerin farkına varmak, şimdiki zamanda yaşamak ve elindekileri ihtiyaç sahibi olanlarla paylaşmak gibi zenginlikler vardır (Özdoğan, 2012: 50). Şükür değerinin içindeki bu zenginlikler yaşandığında bireyin hayat kalitesi artabilir.

Şükür değerine yönelik öğrencilerin bazıları son görüşmede, “*Anı yaşamak*” şeklinde tanım yapmışlardır. Zamanla etkili iletişim sağlamak ancak şimdiki zamana odaklanmakla mümkündür. Geleceğin anlamlı olabilmesi şimdiki zamanın değerlendirilmesine bağlıdır. Gelecek, anı yaşamaktan bağımsız değildir (May, 2017: 256). Öğrencilerin şükür değerini “*anı yaşamak*” olarak değerlendirmeleri hedefleri açısından önemlidir.

İnsan, hayatında geçmiş ve geleceğin kısıkağı altındadır. Yaşamını geçmiş ve geleceğe göre değerlendirme eğilimindedir. Geçmiş ve gelecek değerlendirmesi genelde şimdiki zamanı gölgede bırakır. Ancak insan sadece şimdiki zamanda kendisinin farkına varabilir. Yaşam içerisinde bu farkındalığın yaşandığı süre ise çok kısadır (Geçtan, 1992:47). Şimdiki zamanın yaşanması farkındalığını artırdıkça birey kendisini bilme sürecinde mesafe alabilir.

Şimdiki zamanda olmak veya anı yaşamak, canının her istediğini yapmak demek değildir. Pandemi dolayısıyla evde zamanı değerlendirmek adına haz odaklı aktiviteler yapmak kesinlikle şimdi zamanda yaşamak değildir. Böylesine davranışlar sergileyenler varoluşlarını sergileyemezler (Dökmen, 2005: 176). Ayrıca yapılan çalışmalar, bireylerin % 47’sinin şimdiki zamanda uğraştıkları işler dışında zihinlerini meşgul ettikleri bulunmuştur. Başka işlerle zihinleri meşgul olan insanların mutsuz oldukları da ortaya çıkmıştır. Araştırmaya göre bir işle meşgul olurken, zihin de başka yerlerde ise bireyin

mutlu olması zordur. Psikolojik sağlığa katkıda bulunmak için son zamanlarda şimdiki zamana odaklanma üzerine çalışmalar da yapılmaktadır (Türkçapar, 2019: 80).

Bulgular incelendiğinde son görüşmede katılımcıların şükür değerinin anlamına verdikleri cevaplar arasında “*paylaşmak*” da vardır. Özdoğan’a (2012: 52) göre şükür, paylaşmak anlamına da gelmektedir. Paylaşmak, illa ki somut bir şeylerin verilmesi anlamına gelmez. İnsan, duygularını da bilgilerini de paylaşabilir. Nitekim pandemiden dolayı uzaktan eğitim esnasında öğrenciler bilgilerini de arkadaşları ile paylaştıklarını belirtmişlerdir. Fromm (1995: 31) maddi paylaşımın ziyade bilgi gibi manevi paylaşımların önemli olduğunu vurgular. Ona göre bilgi paylaşımı karşı tarafın hayatını zenginleştirir. Böylesine paylaşımın bulunmak karşılıksız yapılan bir iyiliktir.

“*Paylaşmak, Yardım etmek*” gibi eylemler, yardım edilenden ziyade yardım edenin mutlu olmasını sağlar. Bu konuda yapılan bir çalışmada; bir grup öğrenciden gün boyunca sadece kendileri için eylemde bulunmaları istenmiş ve diğer grup öğrenciden de başkalarına yardım etmeleri istenmiş. Çalışmanın sonucuna göre başkalarına gün boyunca faydalı olan insanların kendilerini daha mutlu hissettikleri tespit edilmiştir (Baltaş, 2020: 217). Ergenlerin bu konuda farkındalık yaşamalarının hem kendi mutlulukları hem de toplumun huzuru açısından önemli olduğu ifade edilebilir.

Bulgular bölümüne bakıldığında ön görüşmede öğrenciler, şükür yaşantılarında “*mukayeseli şükür*” örnekleri vermişlerdir. Kıyaslamak, empati duygusunu azalttığı gibi bireyin duyarlılığına da zarar verebilir. İnsanın kendisini diğerleri ile kıyaslaması geçici olarak mutlu edebilir ancak hem şükür değerinin ulviliğini azaltır hem de bireyin anlayışını kısıtlar (Özdoğan, 2012: 50). Başkalarının zor yaşantılarından huzur anlayışı benimsemek, “*Müslümanlar, bir cesedin parçaları gibidir.*” anlayışı ile de uyumsuz.

Son görüşmede ise “*mukayeseli şükür*” yerine “*farkındalık*” düşüncesini benimsedikleri söylenebilir. İnsanın sahip olduklarının farkına varması ve onları gerektiği

gibi kullanması, onu hem mutlu eder hem de başarılı kılar (Fromm, 2017a: 234). Bedensel organlarını da amaçları doğrultusunda kullanmak şükürdür. Ayrıca bireyin kabiliyetlerinin farkına varıp, onları artırma gayreti de şükürdür (Çamdibi, 2014: 76). Dahası ruhsal organlar olan duygu ve düşünceler de gereğince kullanılırsa insanın hayatını kolaylaştırır (Türkçapar, 2019: 201).

DOMAB programından sonra öğrenciler, şükür değerini; “*Farkında olmak*”, “*Paylaşmak*”, “*Anı yaşamak*” olarak tanımlamışlardır. Bu şekilde açıklamalar manevi güçlenme/bakım programının amaçları doğrultusunda gerçekleştiği şeklinde değerlendirilebilir. Şükür konusunda yapılan çalışmalar, şükreden insanların daha mutlu, stres yaşama olasılıklarının daha az ve olumsuzlukların üstesinden gelme açısından daha iyi oldukları tespit edilmiştir (Emmons ve McCullough, 2003). Katılımcıların şükür değerini, “*Farkında olmak*”, “*Paylaşmak*”, “*Anı yaşamak*” gibi kavramlarla ilişkilendirmeleri, öğrencilerin şükür değerini çok boyutlu olarak algıladıklarını göstermektedir.

Değerleri içselleştirmek bir süreci gerekli kılıyor. Manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığını tespit etmek için öğrencilerle yapılan görüşmelerde şükür değerine dair; “*Şükür, paylaşmaktır ve paylaştıkça çoğalır.*” (ÖĞ26), “*Anda yaşamak ve nimetlerin farkına varmaktır.*” (ÖĞ2), “*Hayatımdaki olumlu yanları görüp, onlara teşekkür etmektir.*” (ÖĞ13), “*Nimetlerin anlamını ve değerini bilmektir.*” (ÖĞ22) verdikleri yanıtlardan şükür değerini içselleştirdikleri düşünülebilir. Katılımcılardan edinilen bu bulgular, Özdoğan’ın (2020) kanser hastası ve ailesine yönelik gerçekleştirdiği DOMAB programı çerçevesinde “*mukayeseli şükür*” halinden “*anı yaşamak*” düşüncesine geçiş ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

1.4. Sabır Değerine İlişkin Tartışma

Sabır, olumsuz olaylara rağmen karamsarlık göstermeden istikrarlı bir şekilde gayret göstermektir. Yaşamın içerisinde zorluklarla karşılaşmak hayatın doğal dengesi içerisinde zaten vardır (Peker, 2013: 74). Önemli olan zorluklar karşısında takınılan tutumdur. Benimsenen tutuma göre bireyin hayatı şekillenir. Ergenler üzerine yapılan manevi güçlenme/bakım programı kapsamında sabır değerinin operasyonel tanımı, *“Karşılaşılan problemin farkında olup, onun üstesinden gelmek için gayret göstermek ve gösterilen gayretin neticesini beklemektir.”* olarak yapılmıştır.

Çalışma kapsamında yapılan ön görüşmede, sabır değerini öğrencilerin çoğunluğu, *“beklemek”* olarak tanımladılar. Sabır değerini sadece, *“beklemek”* olarak bilmek yetersizdir. Ayrıca sabır beklemenin ötesinde aktif bir süreçtir. Bir şeyler yapılmadan, karşılaşılan problemlere çözümler üretilmez. Çözüm odaklı düşünülmediği sürece, sorunlar varlıklarını sürdürürler. Ayrıca bireyin kendini geliştirmesine de izin vermezler. Problemin varlığı kabul edilirse ve birey, çözüm üreteceğine de inanırsa, ancak o zaman sorunların üstesinden gelebilir (Peck, 2016: 27-29).

Birey, bir sorunla karşılaştığında en kolay çözüm yolunu görmekte zorlanır (Bedri, 2020:149). Ergenler, genelde problemleri kabullenmezler ve bunları etrafındakilere bağlarlar (Türkçapar, 2020:224). Özdoğan'ın (2012:29) sabır tanımında öncelikle problemin kabullenilmesi vardır. Ancak problemin kabullenilmesi edilgen bir şekilde beklemek değildir. Problemin farkında olmak, yaşanan sorunu bütün çıplaklığı ile görebilmektir. İnsanların problemleri oldukları gibi görememelerinin nedeni vardır. Bilişsel boyutu ile problemin üstesinden gelebilecek gücünün olmadığı dair inancıdır. Bu inanç, davranışsal boyutu etkiler ve sonucunda birey ya davranıştan kaçınır ya da erteler (Türkçapar, 2019:224).

İnsan, koşullar karşısında asla edilgen değildir. Hayatına yön vermek için tercih yapabilme özgürlüğüne sahiptir (Bedri, 2019:93). Özdoğan'a (2012:29) göre sabır tanımında problem kabul edildikten sonra atılacak adım çözüm için gayret göstermektir. İnsan, diğer canlılardan farklı olarak, aklı ile daha iyi bir sonuç alabilmek için gösterdiği gayreti de denetleyebilir. Ayrıca sonucun daha başarılı olabilmesi adına şartların iyileştirilmesini sağlayabilir (Fromm, 2017b:245)

Bulgular bölümü incelendiğinde öğrenciler sabır değerini, '*katlanmak*' olarak da tanımladılar. Özdoğan'a (2012:31-32) göre '*sabır*' ve '*katlanmak*' birbirinden tamamen farklıdır. Genelde de insanlar bu yanılgıya düşer ve her ikisinin aynı anlama geldiğini zannederler. Katlanmak bireyin yaşadıklarını içine atmasıdır. Zamanla insanın içine atması veya biriktirmesi öfkeli davranışlar olarak kendini gösterir. Öfkeli davranışlar da beraberinde düşük özsaygı, sosyal etkileşimde eksiklik ve suçluluk getirir.

Ergenler açısından tahammül ve sabır arasındaki farklılığı bilmek önemlidir. Ön görüşmede sabır değerini '*katlanmak*' olarak da ifade etmeleri bu farklılığı bilmediklerini göstermektedir. Sabır değerini '*katlanmak*' olarak bildikleri sürece ortaya koyacakları çözümler de sağlıklı olmayabilir. '*Katlanmak*' yaşantısında problemi ya görmezden gelebilirler ya da erteleyebilirler. Problemlere bu şekilde yaklaşmak çözüm üretmez. Bu yaklaşım kısa süreliğine bir rahatlama sağlasa da, genel anlamda yaşam doyumunu sunmaz (Türkçapar, 2019:138).

Bulgular bölümünde ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede öğrencilerin sabır değerine yönelik, "*Güçlüklere göğüs germek*" ve sabır yaşantılarına dair, "*Çözüm odaklı düşünerek*" açıklamaları manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansımaları olarak görülebilir. Sabırlı bir insan, değerleri ile örtüşen bir hayat sürdürür. Bu birliktelik kişiye enerjisini doğru yerde ve verimli kullanmasında yardımcı olur. Sabırsızlık, değerlerin çok önemsenmemesine neden olur. Ayrıca sabırsızlık, yaşamda

plansızlığa yol açtığı gibi üretken bir şekilde yaşama katılımı engeller (Baltaş, 2018:85). Bir alanda yetkin olmanın en etkili yolu sabırlı olmaktır. Sabır yoksa ve acelecilik ediliyorsa, bir alanda asla söz sahibi olunamaz (Fromm, 1995:104). Ergenlerin gelecekte bir işte yetkin olmaları ve hayatlarında üretken olmaları sabır yaşantılarına bağlı olduğu söylenebilir.

Sabır değerinin bireyin hayatına getirdikleri çok boyutludur. Sabır, zamanın daha verimli kullanılmasını sağlar, edilgen ve tembel olmaktan korur, umudu destekler ve sürece odaklanmayı sağlar. Sabrın bu kazanımları araştırmalarla da desteklenmiştir. “*Lokum testi*” olarak bilinen çalışmada, küçük çocuklara lokumlar verilmiş ve verilen lokumu belli süre içerisinde yemedikleri zaman, ikinci bir lokumun kendilerine verileceği belirtilmiş. Belirtilen zaman zarfında bazı öğrenciler dayanamayıp önlerindeki lokumu yemişler. Bazı öğrenciler ise söz verilen ikinci lokumu alabilmek için önlerindeki lokuma dokunmamışlar. Bu öğrenciler, uzun yıllar boyunca takip edilmişler. Lokumu yemeyip, ikinci lokumu alan öğrenciler hayatta sosyal ve akademik olarak daha başarılı olmuşlar (Tarhan, 2015:128-135).

Araştırma kapsamında öğrencilerde sabır değerinin kalıcılığını görmek için üç ay sonra kadar yapılan görüşmelerde katılımcıların; “*Çözümü bulana kadar gayret etmektir.*” (ÖĞ25), “*Problemi kabul eder, sorunları çözmeye çalışırım.*” (ÖĞ22), “*Güçlülere göğüs germek.*” (ÖĞ21), “*Zorluklara gösterilen tutum.*” (ÖĞ14), “*Ümitsizliğe kapılmadan, elimden geleni yapmaktır.*” (ÖĞ20) şeklinde verdiği cevaplar olumlu yöndeki değişimlerin sürdüğünü göstermektedir.

1.5. Tevekkül Değerine İlişkin Tartışma

Tevekkül, sonsuz bir güçten beslendiğine inanmaktır. Tevekkülün içinde eylemsizlik kesinlikle yoktur. Aşkın olana duyulan güvenle, eylemlerde istikrarlı, kararlı ve gayretli olmaktır (Sayar, 2016: 43). Ergenler üzerine yapılan bu çalışmada tevekkül değerinin operasyonel tanımı; “Allah’a duyulan güven ve teslimiyetle, yapılacak her türlü işe O’nunla başlama ve bitirme, sonrasında da sonuca razı olmaktır.” olarak yapılmıştır.

Bulgular kısmı incelendiğinde, manevi güçlenme/bakım programı öncesinde yapılan ön görüşmede tevekkül değerini bazı öğrenciler, bilmediklerini ifade ettiler ve bazı öğrenciler de anlamını yanlış açıkladılar. Bilmen’e (1964) göre tevekkül farkındalığı olmadığında; bireyin psikolojik sağlamlık, azim, sabır ve mutluluk seviyesi düşmektedir (Dağcı ve Yılmaz, 2015). Tevekkül konusunda farkındalık yaşandıkça, bilişsel ve davranışsal boyutta gelişim ve değişim olabilir (Ağılkaya-Şahin, 2020:207). DOMAB programı sonrasında öğrencilerin son görüşme ifadelerinden bilişsel boyutta farkındalık yaşadıkları söylenebilir.

Tevekkül değerinin anlamını bazı öğrenciler ön görüşmede, ‘teslim olmak’ olarak belirttiler. Yaradan’a olan teslimiyet, çalışmamak ve bütün neticeyi Allah’tan beklemek anlamına gelmemelidir. Tevekkül anlayışının içerisinde teslimiyet vardır. Bu bakış tarzında, insan bulunduğu koşulların kurbanı değil, etken bir pozisyondadır. Sağlıklı tevekkül bilinci olan biri, elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır ve hedefleri doğrultusunda gereken tedbirleri alır (Karataş ve Baloğlu, 2019). Bu bilinçle hareket edebilen ergenler, eylemlerinin sonuçları ile kimseleri suçlama arayışına girmezler.

Öğrencilerin çoğu ön görüşmede tevekkül tanımını, “Gerekeni yapıp sonrasında Allah’a bırakmak.” olarak ifade ettiler. Manevi güçlenme/bakım programından sonra son görüşmede ise, “Her işe Allah ile başlamak.” şeklinde tanımladılar. Bu şekilde bilişsel boyutta farkındalık, DOMAB programının olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Allah ile kurulacak bağı sağlıklı olabilmesi sevgi odaklı olmasına bağlıdır. Allah tasavvurunda sevginin hakim olması bireyin gelişimini sağlar, tecrübeler kazanmasını mümkün kılar. Kurulan bu bağ, insanı daha güvenli, enerjik ve umutlu olmasını sağlar (Özdoğan, 2010a:89). Allah ile kurulan güvenli bağ ile daha eylemlerin başlangıcında emim adımlar atılabilir.

Erikson'a (2020:159) göre yaşamda en temel ihtiyaç güvendir. Hayatı devam ettirebilmek güven duygusuna bağlıdır. Bu duygu, zor yaşam koşulları içerisinde insanı muhafaza eder. Tevekkül anlayışında esas olan Allah'a güvendir. Katılımcılar, manevi güçlenme/bakım programı kapsamında hem ön görüşmede hem de son görüşmede tevekkülün kendilerine güven duygusunu yaşattığını belirtmişlerdir. Aşkın olana duyulan güven, umudu besler, geleceği aydınlık kılar, korkuları bertaraf eder ve psikolojik olarak güçlü kılar (Peker, 2013:75). Allah'a duyulan güvenle, eylemler daha sağlıklı yürütülebilir ve sonuçlandırılabilir.

DOMAB programı kapsamında öğrencilerin son görüşmede tevekkülün kazanımları arasında, "*Hayırlısını elde ederiz*" şeklinde açıklamaları olmuştur. Gayretin sonucunda elde edilen kendisi için en hayırlısı olduğuna inanmak, bireyin başarı ve başarısızlık endişeni azaltır (Şahin, 2018:33). Sonucun kendisi için en iyisi olacağına inanan birey, hangi koşulları denetleyip hangi koşulları denetleyemeyeceğini bildiğinden sonuçlarla yıpranmaz (Cüceloğlu, 2015a: 81). Sonuç yerine sürece odaklanabilen ergenler, hayatlarında daha verimli ve başarılı olabilirler.

Baş etme unsurlarından biri olan tevekkül ile bireyler, karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebilirler. Elinden gelen her şeyi yaptığı halde, değiştiremediği veya baş edemediği sorunlarını Aşkın olana havale ederek, bireyler rahatlama hissedebilirler. Bütün dinlerde tevekkül değerine önem verilmesinin sebebi endişeleri giderme aracı olmasındandır. Tevekkül vasıtasıyla huzur bulan birey, yaşam zorluklarına direnç kazanır

(Tarhan, 2009: 142). Manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrencilere, tevekkül değerinin kendilerine olan katkıları sorulmuştur. Katılımcılar, tevekkül ettikleri zaman daha az kaygı ve stres yaşadıklarını vurgulamışlardır. Tevekkülün kaygı ve depresyon üzerindeki etkisi, Lodi'nin (2018) Heart terapi modelinde ele alınmıştır. Çalışmanın sonucunda tevekkülün kaygı ve stresi azalttığı saptanmıştır.

Bulgular bölümüne bakıldığında öğrenciler, son görüşmede tevekkül değerinin kendilerine olan katkılarını; *“Hayırlısını elde ederiz”, “Daha az kaygı ve stres”, ‘Güven’, ‘Huzur’* olarak ifade etmişlerdir. Şahin'in (2018) *“Dini bir değer olarak tevekkül yöneliminin psikolojik sebep ve sonuçları üzerine araştırma”* çalışmasında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmaya göre; bireylerin tevekkül ile daha huzurlu oldukları, psikolojik sağlamlıklarının arttığı ve çalışmalarının sonuçlarına razı oldukları tespit edilmiştir.

Gerçekleştirilen manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığını saptamak için öğrencilerle yapılan görüşmelerde; *“Allah ile başlamak, o işe devam ederken bile Allah'ı yanında hissetmek ve başardığın zaman da Allah'ın yardımı ile başardığını bilmektir.”* (ÖĞ26), *“Ders demek stres demektir, tevekkül insanın stres ve kaygısını azaltıyor.”* (ÖĞ21), *“Derse başlarken besmele ile başlıyorum ve besmele işin devamını getiriyor.”* (ÖĞ18), *“Allah'tan yardım istemektir.”* (ÖĞ17), *“Güvende hissederek çalışıyorum ve arkamda Allah'ın desteğini hissediyorum”* (ÖĞ12), cevaplar vermeleri, “Allah ile başlayarak güvende hissetme” tevekkül anlayışının devam ettiğini göstermektedir. Çalışmanın bulguları ile Özdoğan'ın (2019) DOMAB programında tavsiye ettiği, *“Karşılaşılan zorluklarla baş etmede tevekkül değerinin yaşanması”* düşüncesiyle paralellik gösterdiği söylenebilir.

1.6. Dua Değerine İlişkin Tartışma

Dua, aşkın olanla kurulan bağdır. Bu iletişim sayesinde birey yalnız olmadığını ve kendisini muhatap alan Yaratacı'sının farkında olarak, duygularını seslendirebilir. Duanın içinde bireyin Yaradan'a olan güveni, teslimiyeti, ümidi ve yardım talebi vardır (Peker, 2016: 123-124). Ergenler üzerine yapılan manevi güçlenme/bakım programında duanın operasyonel tanımı; *“Dua bireyin Aşkın olan ile iletişim kurmasıdır. Bu kurulan bağ sayesinde insan mutluluğu elde eder. Ayrıca dua, insanı Aşkın olanın nezdinde değerli kıldığı gibi her iki cihanda da saadete erişmesini sağlar.”* (Özdoğan, 2012:167) şeklinde yapılmıştır.

Ergenlik sürecinde birey, çeşitli değişimler içerisindedir. Bu değişim ve dönüşüm süreci psikolojik, biyolojik ve toplumsal boyutları kapsamaktadır. Çok boyutlu değişim sürecinde çeşitli problemlerle karşılaşmak kaçınılmazdır. Yaşanılan problemler içerisinde; bedeninde ve ruhunda meydana gelen değişimler, geleceğine dair endişe, kaygılar ve içinde bulunduğu toplumda edineceği konum gibi konular sıralanabilir (Bahadır, 2015: 307). Dua da ergenlik döneminde sık başvuru alan dini baş etme unsurlarından biridir.

Manevi güçlenme/bakım programından önce yapılan ön görüşmede öğrencilerin çoğu duayı, *‘istemek’* olarak tanımlamışlardır. Bulgular bölümü incelendiğinde son görüşmede ise *‘istemek’* tanımı sayıca azalmıştır. Duanın tanımını sadece, *‘istemek’* olarak bilmek, dini başa çıkma unsuru olan duayı eksik bilmek olarak değerlendirilebilir. Bu konuda yapılan araştırma bulgularına göre de (Doğan, 1994) duanın anlamına dair yapılan en yaygın tanım olarak, *‘istemek’* tespit edilmiştir. Ergenlik sürecinde, duayı eylemde bulunmadan sadece *‘istemek’* olarak bilmek, edilgen bir kişiliğin oluşumuna neden olabilir (Küçükcan, 2000: 85). Dolayısıyla ergenlerin yaşamlarında daha aktif olabilmeleri, duayı istemenin ötesinde bilmeye bağlı olduğunu söylemek mümkündür.

Duada, birey ile Aşkın olan arasında iletişim söz konusudur (Köylü, 2003: 103). DOMAB programının olumlu yansıması olarak, son görüşmede duayı ‘*iletişim*’ olarak tanımlayan katılımcıların sayısı artmıştır. Krauss ve arkadaşları (2006) dua ile bireyin sonsuz güç ile iletişim kurduğunu ifade etmişlerdir. Bonab ve arkadaşlarına göre (2013) dua vasıtası ile insanlar, aşkın varlıkla olan iletişim ihtiyaçlarını giderirler. Bu iletişim bireye huzur getirir ve çeşitli zorluklarla başa çıkmada insanı güçlü kılar. Aşkın varlık ile kurulan sağlıklı bağ, bireyin kendini gerçekleştirmesini de sağlayabilir.

Ergenler, kendilerini bazen yalnız hissetmekte ve sonsuz varlığa sığınma ihtiyacı hissetmektedirler. Duanın bireye sağladığı aşkın olan ile iletişim, insanın şahsına özeldir. Bu mahrem alanda, birey sonsuz güç tarafından muhatap alındığının farkındadır. Bireyin muhatap alınması, insanı yalnız hissettiği bir dönemde değerli kılar. Değerli olduğunu bilmek de bireyin benlik değerini yüceltir (Ağılkaya Şahin, 2020: 223). Bulgular bölümü incelendiğinde katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede dua ettikleri zaman kendilerini değerli gördüklerini vurgulamışlardır. Duanın benlik değeri üzerindeki olumlu etkisi, bireyin kendini gerçekleştirmesine de katkı sağlayabilir.

Aşkın olan varlık ile kurulan bağ, bireye tek başına olmadığını, kendisini duyan sonsuz gücün olduğunu hissettirir. Yalnız olmadığını bilen insan, duanın verdiği güvenle daha umutlu hale gelir (Tarhan, 2009: 101). Bulgular bölümüne bakıldığında, katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak, son görüşmede duanın kendilerini daha güvenli hissettirdiğini ve kabul olacağına inanarak dua ettiklerini de belirtmişlerdir. Bilişsel boyutta gerçekleşen bu olumlu değişimler, DOMAB programının olumlu yansımaları olarak görülebilir. Doğan’ın (1994) çalışma bulgularına göre de; insanların çoğu duaların kabul olacağına inanmakta, aşkın varlığa güvenmekte ve mutlaka duaların karşılığını alacaklarını düşünmektedirler.

Dua, zorluklar karşısında bir sığınaktır. Başa çıkma açısından da önemlidir. Çeşitli çalışma sonuçları; insanların sorunlarından dolayı duaya yöneldiklerini ve çözümlere kavuşmayı umduklarını ortaya koymuştur (Richards ve Bergin, 2005: 254). DOMAB programından sonra son görüşmede katılımcılar duanın kendilerini güçlü kıldığını belirtmişlerdir. Güçlüklere göğüs germe unsuru olan dua, bireylere olaylar karşısında anlam kazandırır ve huzurlu olmalarını sağlar. Ergenleri de kapsayan çeşitli çalışmalarda dini başa çıkma unsuru olarak bireylerin duaya yöneldikleri ve duanın hem güven hem de azim üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Arıcı, 2015: 552; Tekin, 2008: 254).

Bulgular bölümüne bakıldığında son görüşmede katılımcılar duanın hayatlarına denge getirdiğini ifade etmişlerdir. Helminiak (2001: 175) insanın dua ile psikolojik dengesini sağlayabileceğini vurgularken, Wilson (2009) da duanın bilişsel olarak değişimler sunabileceğini belirtmiştir. Ona göre birey çarpıtılmış düşüncelerini dua ile daha sağlıklı bir hale getirerek, psikolojik dengesini sağlayabilir. Ergenlik sürecinde yaşanan toplumsal, biyolojik ve psikolojik değişimler ve dönüşümler içinde duanın bireye psikolojik denge sağlayabileceği söylenebilir.

DOMAB programının kalıcılığını tespit edebilmek için katılımcılar ile üç ay sonra yapılan görüşmelerde duaya yönelik olarak; *“Allah ile olan bağıdır.”* (ÖĞ26), *“Allah ile iletişime geçilen yol.”* (ÖĞ1), *“Dua ile rahatlıyor, daha güçlü ve özgüvenli oluyorum.”* (ÖĞ3), *“Allah’a sığındığımda kendimi güvende hissediyorum ve sorunlarıma çözümler bulabiliyorum.”* (ÖĞ6), *“Yalnız olmadığımı ve beni duyan birinin olduğunu biliyorum.”* (ÖĞ8), verdikleri yanıtlardan dua konusunda farkındalıklarını devam ettirdikleri söylenebilir.

1.7. Kendini Bilmek ve Sorumluluk Değerlerine İlişkin Tartışma.

İnsan haricindeki yaratılanlar, yaratıldıkları gibi kalmaya mahkumdur. Ancak insan, diğerlerinden farklı olarak sorumluluklarını yerine getirerek, yaratıldığı halden başka hallere geçebilme potansiyeli taşımaktadır (Dökmen, 2005: 29). Sorumluluk, bireye başkaları tarafından dayatılan bir görev değildir, problemlere üretilen çözümün kendisidir (Fromm, 2017b: 123). Ergenler üzerinde yapılan çalışmada “*kendini bilmek*” değerinin operasyonel tanımı; “ ‘*Ben kimim?, niçin varım?, amacım nedir?, dünyada nasıl hizmet edebilirim?, sorumluluklarım nelerdir*’ şeklinde sorulara bireyin kendisi tarafından verilen cevapların toplamıdır” olarak yapılmıştır.

Öğrencilerin araştırma esnasında cevaplamak da en zorlandıkları bölüm kendini bilme değerinde olmuştur. Bazı öğrenciler, ilk defa böyle soru ile karşılaştıklarını ve cevaplamanın mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Bulgular bölümü incelendiğinde öğrencilerin çoğu, “*kendini bilmek*” değerini “*kendini tanımak*” olarak tanımlamışlardır. Bilişsel boyutta bu şekilde tanımlamak kendilerine dair farkındalıklarının yetersiz olduğunu göstermektedir. İnsanın kendisini tanınması, fiziksel ve kişisel özelliklerini bilmesi ile sınırlı değildir (Kılıç, 2016: 34). Kendini bilmek bunların ötesinde çok boyutludur. Kendini bilmek, bedeni, ruhu ve zihni bilmeyi de içerir.

Ergenlik döneminde genç, soyut konularda düşünme kabiliyeti geliştirir ve varoluşsal soruları sormaya çalışarak kendini tanımaya çalışır. “*Ben kimim?, nereden geldim?, nereye gidiyorum?*” gibi soruların cevaplarını bulmaya çalışır. Din de bu dönemde bu soruların cevaplarını vermede önemli bir yer tutar (Kula, 2001: 72). DOMAB programından sonra yapılan son görüşmede katılımcılar kendini bilmenin tanımı olarak çoğunlukla, “*potansiyelini bilmek*” olarak yapmışlardır. Bu değişim bilişsel boyutta programın etkili olduğunu göstermektedir.

Ergenler, potansiyelleri doğrultusunda yönlendirilmez ve toplum, aile tarafından dayatılan hedefleri benimserlerse kendilerini yabancılaşabilirler. Kendine yabancılaşan insan ise yaptığı işte anlam bulmakta zorlanabilir (Csikszentmihalyi, 2018: 133). Bu dönem ergenlerin meslek hakkında düşüncelerin yoğunlaştığı ve dolayısıyla iş tercihlerinde kendi kabiliyetlerini bilmeleri onlara önemli avantajlar sağlayabilir (Kula, 2001: 71). Potansiyelleri kullanmak, Maslow'a göre (2001: 214) bir ihtiyaçtır. Potansiyeller, amaçları doğrultusunda kullanılırsa bu ihtiyaç giderilir. Gerektiği gibi kullanılmadığı takdirde, kabiliyetler kaybedilir ve birey hayatında üretken olamaz. Potansiyelini işlevsel hale getirerek birey hayatta kendini gerçekleştirme fırsatı yakalayabilir (Bahadır, 2018: 53).

İnsanı diğer yaratılanlardan ayıran en büyük özelliği sorgulayabilmesi ve yanıtlar alabilmesidir. Bu özelliği sayesinde aşkın olan ile bağını sağlayabilir (Tarhan, 2009: 128). Bazı katılımcılar, son görüşmede kendini bilmenin tanımını, "*Kendini bilmek, Allah'ı bilmektir.*" şeklinde de cevaplamışlardır. Kierkegard'a göre insanın kendisi hakkında bilgisi aynı zamanda Tanrı bilgisidir (May, 2017: 221). "*Kendini bilmek, Allah'ı bilmektir*" anlayışı ile oluşan farkındalık, bireyi aşkın olana yaklaştırır. Bu bağ kurulduğunda, insan bütün bağımlılıklarından kurtulur. Engelleri aşarak daha özgür hale gelebilir (Kılıç, 2016: 153).

Kendini bilmek, pozitif bilimin sunduğu bilgiler ile elde edilemez. Fromm'a göre (1995: 36) kendini bilmek, bireyin özündeki sır ile ilgilidir. Manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansıması olarak bazı katılımcılar son görüşmede kendini bilmenin tanımını, "*özünü bilmek*" olarak belirtmişlerdir. James (2017) dünyayı daha yaşanılır kılmak isteyen insanların kendilerine yönelmelerini salıklar. May de (2017: 77) James'in tavsiyesine ekleme yapar ve insanın özünü bulmasının, insanlığa yapılacak en büyük hizmet olarak değerlendirir. Ergenlerin gelecekte insanlığa hizmet etmeleri, özlerini bilmelerine bağlı olduğu söylenebilir.

Ergenlikte yaşamın anlamına dair düşünceler sorgulanır. Genç, yaşamın anlamını ve neye inandığını merak eder (Cüceloğlu, 2020: 147). İnsanın sahip olduğu donanım yeme-içme faaliyetini gerçekleştirmenin çok üstündedir. İnsanın zihinsel özellikleri, bireyin kendi varlığını anlamaya zorlamaktadır (Arvasi, 2000: 80). Gerçekleştirilen programdan sonra ön görüşmeden farklı olarak katılımcılar son görüşmede kendini bilmeyi, “*Ben kimim?, Niçin Yaratıldım?*” sorularının cevabıdır” olarak ifade etmişlerdir. Bu soruların cevapları bireyin eylemlerine anlam katar (Kılıç, 2018a: 215). Bu soruların cevabını bireyin kendisinden başkası cevaplayamaz. Bulunan yanıtlar ile dünyaya gelme amacı netlik kazanır. Dahası birey kendisi, etrafı ve de Yaradan ile bağına artırır (Özdoğan, 2012:23).

Ergenin zihni, yaşadığı hayatın anlamını sorgulamakla yoğundur (Erickson, 2020: 114). DOMAB programından sonra yapılan son görüşmede öğrenciler kendini bilmenin hayatlarına anlam katacağını vurgulamışlardır. Hayatta anlam bulabilmek, yaşamın içindeki her şeyden daha önemli olduğu araştırmalarla tespit edilmiştir. Bahadır’ın (1999: 128-130) yaptığı araştırmada insanlara yaşamda en ideal istekleri konusunda seçenekler sunulmuş ve neticede % 90.2 gibi bir rakamla “*anlamli yaşam*” tercihini seçmişlerdir.

Bulgular bölümünde son görüşmede kendini bilmenin kazanımları incelendiğinde, katılımcıların verdikleri cevaplar manevi güçlenme/bakım programının olumlu etkileri olarak değerlendirilebilir. Kendini bilmek, hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde birey, duygularının bilincindedir ve zihni netliğe kavuşmuş, mutluluk halindedir. Genel olarak iç ve dış çevrenin farkında olarak, kendi yaşamına yön verebilir (Çamdibi, 2014:137). Dahası birey, kendine güvenir, planlı çalışır ve enerjisini verimli kullanır (Özdoğan, 2012: 23). Yaşam içerisinde gelişim halinde olduğundan, ömrünü boşuna harcamaz (Dökmen, 2005: 209).

DOMAB programının etkisinin devamlılığını görebilmek için katılımcılarla üç ay sonra yapılan görüşmelerde kendini bilmeye ilişkin; “*Sadece bu dünya için yaratılmadık, ahiret de var.*” (ÖĞ26), “*Kendimize sorular sorarak, ‘Hangi amaç için geldim?, ben kimim?, neler yapıyorum?’ gibi sorular ile kendimizi tanımaya çalışırız.*” (ÖĞ3), “*Kendimizin farkına varmak ve Allah ile olan bağımızın farkına varabilmektir.*” (ÖĞ5), “*Kendimi bilirsem, Allah’ı daha iyi bilirim. Bu dünyaya daha iyi katkıları olur.*” (ÖĞ6), “*Yaratılış amacımızı ve ne için yaşadığımızı bilmektir.*” (ÖĞ9) verdikleri yanıtlar programın etkisinin olumlu yönde devamlılığını göstermektedir.

1.8. Özgüven ve Dürüstlük Değerlerine İlişkin Tartışma

Ergenlerin kimliklerini oluşturdukları bu dönemde, yaşadıkları problemlerden bir tanesi de güvendir. Kendi ayakları üzerinde durabilme, yaşamın anlamı, toplumdaki konumu ve seçeceği mesleği gibi konularda hissedeceği yetersizlikler ergene güvensizlik sorunu yaşatabilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda %27 gibi bir rakamla güvensizlik, ergenlerin yaşantılarındaki sorunların başında geldiği ortaya çıkmıştır (Kula, 2001: 75). Ergenler üzerine yapılan çalışmada özgüvenin tanımı, “*Özgüven sözcüğündeki ‘öz’, insanların aşkın olan tarafını yansıtır. Öz’ümüzde aşkın olanın gücü vardır. Yaradan içimizdeki bu gücü şu şekilde ifade etmiştir; ‘Ona şekil verdiğim ve ona ruhumdan üflediğim zaman, siz onun için hemen secdeye kapanın (Hicr, 29).’ Özgüven insanın içindeki bu gücün farkında olarak, aşkın olana güvenmesidir.*” olarak yapılmıştır.

Bulgular bölümü incelendiğinde ön görüşmede katılımcıların çoğu özgüvenin tanımını, “*kendine güven*” olarak tanımlamışlardır. Özgüvenin tanımı, yaşantısı ve hayatlarına olan katkılarına öğrencilerin verdikleri yanıtlar dikkate alındığında aşkın varlık ile özgüveni ilişkilendirmedikleri görülmektedir. Özgüveni sadece, “*kendine güven*” olarak tanımlamak yetersiz ve yüzeyseldir. “*Kendine güven*” ifadesi, “*diğer insanların gözünde nasılım?*” sorusunun cevabını içermektedir. Toplumun başarı kıstası

ise çok para kazanmak veya iyi bir konum elde etmektir. Birey bunlara erişemediği sürece kendini özgüvenli hissetmeyecektir (Baltaş, 2020: 245).

Bulgular bölümüne bakıldığında öğrencilerin ön görüşmeden farklı olarak, son görüşmede özgüven tanımını “*özümüzün farkına varmak*” olarak belirtmeleri programın olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir. İnsanın özü aşkın varlığın özelliklerini barındırmaktadır. Bireyin kendi özündeki farkındalığı, aşkın olan ile iletişime geçmesini sağlar. Bu bağ sayesinde insan kendini güçlü hisseder. Aşkın olan ile kurulan bağdan beslenmeyen bireysel gelişim çabaları bireyin benliğini şişirmeye neden olur (Özdoğan, 2010a: 10). Aşkın olan ile kurulan bağ, ergenlerin bencil olmamaları konusunda önemli katkı sağlayabilir.

Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında öğrencilerle yapılan ön görüşmede öğrenciler, başkaları ile kendilerini kıyaslayarak özgüvenli olmaya çalıştıklarını belirtmişlerdir. İnsanın başkaları ile rekabete soyunması bireyin özgüvenini artırmaz. Erikson (2020: 117) ergenlik döneminde girilen rekabetin bireyi geliştirmekten ziyade gelişimine zarar vereceğini belirtir. Ergenlik döneminde özgüveni artırmaya yönelik çalışmalar önemlidir. Programdan sonra yapılan son görüşmelerde öğrencilerin özgüven değerine yönelik kıyaslamadan bahsetmemeleri bu konuda farkındalık yaşadıklarını göstermektedir. Özgüvenin artmasıyla, birey kendi çalışmalarına yoğunlaşır ve kendini başkaları ile kıyaslamaktan vazgeçer (Navaro, 2001: 55).

DOMAB programından sonra son görüşmelerde öğrenciler ‘*özgüven*’ ile ‘*dürüstlük*’ değeri arasındaki ilişki konusunda farkındalık yaşamışlardır. Özdoğan (2012: 59) daha özgüvenli hale gelebilmek için bireyin kendine yapabileceği basit sözler vermesi gerektiğini ve bu konuda insanın kendine dürüst olmasını belirtir. May de (2017:76) kendi çalışmalarında insanların kendilerine dürüst olmaya başladıklarında, dürüst olmanın iyileştirici gücünü hissettiklerini gözlemlemiştir. Carrel (2006:69) manevi terakkinin

önündeki en büyük engelin dürüstlükten uzaklaşmak olduğunu vurgular. Ona göre bireyin zihinsel donanımı yalan ile zarar görür ve veriliş amacına göre hizmet etmekte zorlanır. Dahası insanın kendisi ile kurduğu bağ dürüstlükten uzaksa, fiziksel ve psikolojik sağlığında sorunlar yaşayabilir (Geçtan, 2016b: 94). Dürüstlük değeri iler ergenler, daha özgüvenli, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı hale gelebilirler.

Psikolojik, biyolojik değişimlerin olduğu ergenlik sürecinde kişisel bütünlüğü korumada ve devam ettirebilmede dürüstlük değeri önemli bir yere sahiptir. Dürüstlük aynı zamanda gence güven, mutluluk ve cesaret verir (Hökelekli, 2013: 98). Doğru olanlar, yaptıkları işlerde rahat ve tereddütsüz davranırlar. Stres yaşamazlar ve hem kendileri hem de diğerleri ile barışıktırlar. İnsan dürüst değilse, kendine olan güveni azalır. Sürekli yalanlarının ortaya çıkmasından korktuğu için endişelidir (Tarhan, 2011: 89). Dürüstlük değeri ile ergenler kaygısız ve endişesiz bir yaşam sürdürebilirler.

Ergenlik sürecinde özgüvenin edinilmesi bireyin hayatına anlam ve yön verebilmesinde önemli bir yere sahiptir. Dahası özgüven, ergenin psikolojik sağlığına önemli katkıda bulunur (Dinç, 2020: 124). Bulgular bölümüne bakıldığında son görüşmelerde katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak öz'lerindeki gücün kendilerini değerli hissettirdiğini belirtmişlerdir. Cüceloğlu'na göre (2002:114) bireyin hayatında kendini değerli hissetmesi çok büyük bir başarıdır. Yaşanan büyük başarı ile insanın kendine olan güveni artar. Artan güvenle, hayatındaki korkulardan uzaklaşır. Korkuların olmaması ile birey, kişisel bütünlüğünü sağlar ve yalanlara başvurmaz.

Ergenlik çağında özellikle sınavlarda gösterilen başarıya büyük önem verilmektedir. Elde edilen başarıya göre de birey kendini değerli ya da değersiz görme eğilimindedir (Kaya, 2020). Bulgular dikkate alındığında öğrenciler hem ön hem son görüşmede özgüvenin kendilerini başarılı kılacağı inancındadırlar. Ancak son görüşmede özgüvenin başarı getireceğini belirten öğrenci sayısında artış olmuştur. Özgüvenli

insanlar, kendilerine hata yapma hakkı tanılır ve bu bakış açısı ile başaramazlarsa bile çalışmaya devam ederler. Başarılı olacaklarına dair umutlarını her daim korurlar (Göka, 2020: 195).

Gençler bu dönemde kimlik arayışı ve oluşturma sürecindedirler. Ergenlik, hayatın anlamı ve yaratılış amaçlarının sorgulandığı ayrıca bu soruların cevaplarının merak edildiği kritik dönemdir (Kula, 2001: 79). Manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansıması olarak bazı öğrenciler özgüveni, “*Kendini bilmek*” olarak belirtmişlerdir. Kendini bilen insan, yaşamında boşluk duygusu yaşamaz. Ayrıca birey kendisini çaresiz hissetmediği gibi hayata etkin olarak katılabilir. Sorduğu soruların cevabını alan birey, yaşamına bir anlam atfeder ve eylemleri daha etkili olur (May, 2017: 27).

Program gerçekleştirildikten sonra katılımcılardaki değişimleri devamlılığını tespit edebilmek için üç ay sonra görüşmeler yapılmış ve katılımcılar özgüven-dürüstlük değerlerine yönelik; “*Kendimizin yani özümüzün farkında olmaktır*” (ÖĞ2), “*İçimizde Allah’tan bir parçanın olduğunu bilerek yaşayabilmektir*” (ÖĞ3), “*Özümüzde Yaradan vardır. Özgüven, Yaradan’a güvenmektir. Özgüvenin kaynağı Allah’tır. Allah bizimle birlikte dir.*” (ÖĞ5), “*Allah’ın yanında olduğunu bilmektir. İnsan yalnız olduğunu düşünürse, çaresizlik hisseder. Ancak Allah’ın varlığı insanı güçlü hissettirir.*” (ÖĞ10) ifadeleri manevi güçlenme/bakım programının etkilerinin devam ettiğini göstermektedir.

1.9. Başarı Değerine İlişkin Tartışma

Ergenlik ile birlikte soyut düşünme kapasitesi artar. Bu süreçte ergen, benimseyeceği değerler doğrultusunda insanlara faydalı olabileceği mesleği seçebilir ya da haz odaklı düşünerek daha çok para kazanacağı mesleği de tercih edebilir (Kula, 2001: 58). Kazanmak ve kendi çıkarlarını düşünme eğilimi yaşamak ister ancak başkalarına hizmet etme anlayışı ise yaşatmak ister. Bu ikisi asla bir arada olamazlar (Topçu, 2019:

198). Ergenler üzerine gerçekleştirilen araştırmada başarının tanımı, “*Başarı, maddi imkanlara sahip olmak ya da iyi bir mevkide olmak değildir. Gerçek başarı, iyilik, doğruluk, hoşgörü, arkadaşlık, barış, saygı gibi değerler odaklı yaşayabilmektir.*” olarak yapılmıştır.

Bir meslek sahibi olma ya da mutlu olabilme isteği, bireyin amaçladığı Şeyler olmamalıdır. Bunlar insanların hayatlarında gerçek amaçlarının beraberinde edindikleri olmalıdır. Nesnelere sahip olma talebi bireyin ruhunu hapseder ve dikey yükselişini engeller (James, 2017:115/332). Yaşamın asıl amacı ruhsal olarak ilerlemektir (Peck, 2016: 171). Bulgular bölümü incelendiğinde katılımcılar, ön görüşmelerde başarı ile manevi değerleri ilişkilendirmedikleri görülmektedir. Öğrenciler, meslek sahibi olmayı, farklı olmayı ya da yüksek not almayı başarı olarak tanımlamışlardır. Ancak mesleğe göre kimse diğer insanlardan üstün ya da değerli değildir (Özer, 2018: 225).

İnsanların sorgulamadan doğru olarak kabul ettikleri ve yaşadıkları problemlerin kaynağı; “*başarılı ve birileri tarafından takdir edilen biri olmadıkça değersizim*” görüşüdür (Türkçapar, 2020: 56). Bulgular bölümüne bakıldığında öğrenciler, ön görüşmelerde başarının kendilerine saygınlık getireceğini belirtmişlerdir. Öğrencilerin bu ifadelerinden başarılı ve değerli olmayı eş anlamlı olarak gördükleri çıkarılabilir. Fromm’a göre (2017b: 99) modern insan başarılı ve değerli olmayı ilişkilendirmektedir. Ona göre insan kendi değerini, insan olmanın ötesinde nesnelere bağladığı sürece bağımlılıktan kurtulamayacaktır. Bu bağımlılıktan dolayı birey sürekli olarak kendini başarılı olmaya zorlayacaktır. Neticede de kendini çaresiz, zayıf ve değersiz hissedecektir.

Hayatta takdir edilme amaçlanırsa, insan verimli olabilme kabiliyetini yitirir ve kendini çözemeyeceği problemlerin ortasında bulur (Geçtan, 1992: 100). Beğenilmek ve Şöhret bağımlılıklar arasında insanlar için en tehlikeli olanlarındandır. İnsanlar, diğerleri

tarafından fark edilmek ve beğenilmek isterler. Bu arzunun ve talebin sonu yoktur ve tatmin edilemez. (Frager, 2011: 29). Başarısızlık korkusunu yaşayan öğrencilerin kendilerini değersiz olarak gördükleri de araştırma ile de tespit edilmiştir (Kapıkıran, 1999).

Program kapsamında öğrenciler ile yapılan ön görüşmede başarının kendilerini daha güçlü kılacağını dile getirmişlerdir. Horney'e göre (1998: 77) insan kendini kaygılara karşı koruma mücadelesi verir. Korunma yöntemi olarak, insanlar güçlü olmayı tercih ederler. Güç elde edebilmek için birey daha başarılı olmaya, daha fazla maddi imkanlara sahip olmaya çalışır. Bu çabanın temel ilkesi; *“güçlü olduğum sürece, güven içerisinde olurum ve kimse bana zarar veremez.”* şeklindedir. *“Sahip olmak”* düşüncesinde olanlar, huzuru genelde diğer insanlardan daha fazla imkanlar edindiklerinde bulacaklarını sanmaktadırlar (Fromm, 2017a: 118). Maddi varlıklar insanlara huzur getirmezler, tam tersine maddi imkanlar insanların içindeki huzursuzluğu daha da artırır (Karasu, 2010: 247).

Günümüzde insanlar daha başarılı olduklarında veya birilerinden önde yer aldıklarında mutlu olacaklarını düşünmektedirler (Baltaş, 2020: 277). Öğrencilerin ön görüşmelerde bilişsel olarak diğer bir yanılgıları ise başarı ile mutluluğu ilişkilendirmiş olmalarıdır. Hem başarı hem mutluluk amaç haline getirildiği sürece yaşanamaz olgulardır. Başarı ve mutluluk, insanların kendilerini aşan amaçlara hizmet ettikleri zaman sonuç olarak yaşayabilecekleri değerlerdir (Csikszentmihalyi, 2018: 19). İnsan, kendini aşan bir amaca benliğini unutarak adadığı kadar insanlaşır ve potansiyelini ortaya koyabilir (Frankl, 2016: 125).

Bulgular bölümü dikkate alındığında ön görüşmede öğrencilerin başarının kendilerine hırs ve azim kazandırdığını belirtmişlerdir. Hırs ve azmi birlikte kullanmaları aralarındaki farklılığı bilmediklerini göstermektedir. Ancak Özdoğan'a göre (2012: 25)

hırs ve azim birbirinden farklı değerlerdir. Azim, yararlı bir amaca ulaşmak için sabırla kararlılık göstermektir. Hırs ise tutkulu bir heves peşinde duyu organlarını körleştirerek ve bedeni tüketerek yaşanan şiddetli arzudur.

DOMAB programının olumlu yansıması olarak, öğrenciler son görüşmede başarı ile değerleri ilişkilendirmişlerdir. Başarı, bireysel olarak yaşamak değildir. Başarı, değerler odaklı ve inançlı hayat sürmektir. Aşkın varlık olmadan coşkulu bir başarı yaşanamaz. Yaratıcı'nın olmadığı bir başarı insanlara çeşitli hazlar yaşatabilir ancak gerçek mutluluğu sunmaz (Karasu, 2010: 46). Birey, asıl başarıya değerleri yaşayarak ulaşabilir. Değerler yaşandığında insanlar, potansiyellerini gerçekleştirebilir ve huzuru yaşayabilirler (Peker, 2013: 11). İnsanların yaşamlarında değerlerin olmaması sonucunda mutlu olamazlar, kişisel bütünlüğü koruyamazlar, duyarsız olurlar ve umutsuzluk yaşarlar (Maslow, 2001: 219). Dolayısıyla ergenler, hayatlarında kişisel bütünlüğü ancak değerler ile sağlayabilirler.

Zekanın başarılı olmaya etkisi %20 civarındadır. %80 oranında insanların başarılı olmalarını sağlayan ise duygusal zekadır. Duygusal zekanın içinde ise; azim, sabır, olumlu düşünme, denge ve empati gibi değerler vardır (Goleman, 2004: 50). Değerler, hayatta insanların eylemlerini şekillendirir ve verimli kılar (Fromm, 2017b: 22). Bulgular bölümüne bakıldığında öğrencilerin başarı ile değerleri ilişkilendirmeleri ve başarı yaşantıları içerisine aşkın olanı dahil etmeleri manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansımaları olarak görülebilir.

Ergenler üzerine gerçekleştirilen DOMAB programından sonra katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede başarı yaşantılarına tevekkülü de dahil ettikleri görülmüştür. İnsanlar, tevekkül değeri ile başarı konusunda yaşadıkları endişelerini giderebilirler. Tevekkül eden birey, işlerine Yaradan'la başlar ve O'nunla bitirir. Aşkın varlıkla olması bireyin eylemini güçlü kılar ve göstereceği her türlü çabanın da O'nunla

sonuçlanacağı bilincindedir (Şahin, 2020: 210). Başarıya tevekkülü dahil eden birey, sonuç ne olursa olsun kendini suçlamaz ve neticenin kendisi için en hayırlısı olduğunu düşünebilir.

Manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığını tespit etmek için üç ay sonra öğrencilerle yapılan görüşmelerle başarı değerine yönelik; *“Başarı, değerler ışığında ilerlemektir.”* (ÖĞ2), *“Başarıda amaç sonsuzluktur ve böyle düşünen insan dünya hayatında korku da yaşamaz.”* (ÖĞ5). *“Yaşamın özünde olan değerlerin farkında olmaktır. Ne için yaşadığımı anladığım zaman başarı olmuş olurum.”* (ÖĞ7), *“Değerleri yaşamaktır çünkü değerlerimiz ağacın kökü gibidir.”* (ÖĞ21), *“Müslüman olarak ben değerlerimle varım. Değerlerimizin olmadığı yerde başarı da yoktur.”* (ÖĞ23) verdikleri yanıtlar programın etkisini sürdürdüğünü göstermektedir.

1.10. Azim ve Hırs Değerlerine İlişkin Tartışma

Hayatta belirlenen her amaç içinde çeşitli engelleri barındırır ve daha baştan birey karşılaşacağı zorlukları dikkate almazsa, amaçlar değerlerini yitirir. Uzun bir yolculuğa çıkan insan, bazen yorulacağını ve tehlikelerle karşılaşacağını bilir. Ancak belli bir süre yola devam etmeme kararı alırsa, gösterdiği çabanın da anlamı olmaz. Yaşamda belirlenen amaçlar ile gösterilecek çabanın arasında yakın bir ilişki vardır. Amaçlar uğruna çaba harcanmalıdır ancak gösterilecek gayretin sonucunda amaçlar gerçekleştirilebilir (Csikszentmihalyi, 2018: 320). Ergenler üzerine gerçekleştirilen bu çalışmada azmin ve hırsın tanımı; *“Azim ve hırs birbirinden farklıdır. Azim, belirlenen amaca yönelik olarak sabırlı, kararlı duruştur. Hırs ise her alanda en iyi olma isteğinden dolayı bireyin enerjisini doğru kullanamama ve tükenme halidir.”* olarak yapılmıştır.

Bulgular bölümü incelendiğinde ön görüşmede katılımcılar azmin tanımı, azmi yaşayışlarında ve azmin kendilerine olan katkılarında hırsın bahsetmişlerdir. Bu bulgulardan öğrencilerin azim ve hırsı ilişkilendirdikleri ve aralarındaki farkı bilmedikleri

söylenbilir. DOMAB programı uygulandıktan sonra ise azim yaşantılarında hırsı kullanmamışlardır. Bu bulgular ışığında öğrencilerin azim ve hırsın birbirinden farklı kavramlar olduklarını kavradıkları söylenebilir. Özdoğan'a göre (2012: 25) azim ve hırs birbirinden farklıdır. Azim, sabır, irade, niyet ve kararlılıktan oluşmaktadır. Hırs ise tutkulu bir hedef uğrana bireyin tükenmesi ve sağlıklı düşünmesini engelleyen arzu ve hevestir.

Hırslı insanların kendilerinden beklentileri çok yüksektir. Tek bir alanda değil, birçok alanda başarılı ve eşsiz olmak isterler. Enerjilerini birçok alanda kullanmaya çalıştıklarından çabucak yorulur ve devam edemezler. Seçtiklerinde hedefler arasında da çok hızlı geçişleri yaparlar. Tek bir hedefe odaklanamadıklarından ve enerjilerini doğru kullanamadıklarından başarılı olamazlar (Horney, 1998: 152-153). İnsan, başkalarının daha iyi olmayı amaçladığı sürece, kendi kabiliyetlerini sergilemekte daha az başarılı olacaktır. Fakat kendi olarak var olmaya çalıştığı ve de diğerlerini rakip olarak görmediği sürece başarılı olmaya daha yakın olacaktır. Hep önde görünme mücadelesi veren birey, tedirgin olacağı gibi kaybetmeye de eğilimli olacaktır (Frankl, 1994: 86). Dolayısıyla kimliklerini oluşturdukları ergenlik döneminde gençlerin hayat boyu enerjilerini verimli kullanabilmeleri için hırs ve azim arasındaki farklılığı bilmeleri onlara katkı sağlayabilir.

Katılımcılar ön görüşmede geleceği düşünerek daha azimli olduklarını belirtmişlerdir. Ancak yaşanan “an” geçmiş yaşantılardan ve gelecek planlarından bağımsız değerlendirilmelidir. Bu yapılmadığı takdirde Bergson'un ifade ettiği gibi insan kendi farkındalığını ve bağımsızlığını yaşayamaz (Geçtan, 1992:47). Geçmişten ders çıkarmak ve gelecek adına düşünceleri yararlıdır. Ancak sürekli geçmiş ve gelecek odaklı yaşamak yaşanan şimdiki zamana zarar verir (Türkçapar, 2019: 80). Öğrencilerin zamanı verimli kullanmalarının şimdiki zamana odaklanmaya bağlı olduğu söylenebilir.

Manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansıması olarak ön görüşmelerden farklı olarak son görüşmede öğrenciler, azmin tanımı, azim yaşantıları ve azmin katkılarında aşkın varlığı dahil etmişlerdir. İnsan, bir şeyi amaçladığında aşkın olana güvenirse, hedefine daha emin adımlarla ilerleyebilir (Özdoğan, 2012: 27). Ayrıca katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede tevekkül ederek azimli olabileceklerini belirtmişlerdir. Tevekkül ile birey üzerinde hedeflerine ulaşım ulaşmayacağı kaygısını da yaşamaz (Şahin, 2018: 33).

DOMAB programından sonra son görüşmede öğrenciler azmin hayatlarına huzur kattığını vurgulamışlardır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmada da azmin hem başarılarına hem de hayatlarında iyi oluşlarına olumlu katkısı olduğu tespit edilmiştir (Clark ve Malecki, 2019). Yaşamda birçok eylemim şekillendiricisi ve düzenleyicisi olan olan gayret gösterilmediğinde, birey de dengesini ve kişisel bütünlüğünü korumak da zorlanır (Maslow, 2001: 228).

Birey kendi yaşamında gerekli azmi göstermezse, yaşam ilerleme kaydetmeyeceğinden gerileme sürecine girer. Bu gerileme dönemi ise insan için ölümdür. Hayat ileriye doğru akmaktadır. Gerilemenin önüne geçilebilmesi için gerekli azim gösterilmelidir (Arvasi, 2000: 22). Katılımcılar ön görüşmeden farklı olarak, son görüşmede azim değerini kararlılık olarak da tanımlamışlardır. Kararlılık, amaçları gerçekleştirme sürecinde ve karşılaşılan sorunların üstesinden gelebilmede azmin bilişsel, duygusal ve psikolojik sağlık boyutunu oluşturmaktadır (Sarıçam, Çelik ve Oğuz, 2016).

Bulgular bölümü dikkate alındığında manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrencilerin azim değerinin çok boyutlu olduğuna dair farkındalık yaşadıkları söylenebilir. Azmin kendilerine sadece başarı getirmeyeceğini ayrıca istikrar, huzur, baş etme gücü gibi katkılar sunabileceğini ifade etmişlerdir. Azmin bireye olan bu katkıları

araştırmalarla da ortaya konmuştur. Azim, başarı ile ilgili olduğu kadar ümit, mutluluk ve de hayatta anlam ile de bağlantılıdır (Suzuki ve diğ., 2015). Öğrencilerin son görüşmede azmin diğer katkılarını da belirtmeleri DOMAB programının olumlu yansımaları olarak da değerlendirilebilir.

Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında azim değerinin devamlılığını anlayabilmek için üç ay sonra yapılan görüşmelerde öğrenciler azim değerine yönelik; *“Hışstan farklı olarak sabırlı olarak çalışmaktır.”* (Öğ19), *“Kararlı, sabırlı olarak, amaçlanan işin en güzel şekilde sonuçlanacağını düşünerek çalışmaktır.”* (Öğ13), *“Karar verdikten sonra Allah’a dayanıp güvenmektir.”* (Öğ12), verdikleri ifadelerden olumlu etkilerin devam ettiği çıkarılabilir.

1.11. Dostluk ve Saygı Değerlerine İlişkin Tartışma

Ergenlik çağının en belirgin karakteri bağımlılıktır. Bu dönemde gençlerin bağımlılık ihtiyacı aileden ziyade örnek alacağı arkadaşlarına veya diğer insanlara yönelir (Erikson, 2020: 114). Kimliklerini oluşturdukları bu evrede, arkadaşların davranışları, giyim tarzları ve de beğerileri onlar için çok önemlidir. Yalnız kalmamak için genelde arkadaşların hal ve hareketleri eleştirilmez. Dahası arkadaşlar tarafından takdir edilmek, aile tarafından takdir edilmeye tercih edilir (Kılavuz, 2015: 283). Ergenler üzerine gerçekteşirilen bu çalışmada dostluk ve saygının tanımı; *“Dostluk, karşılıksız sevginin, değerli görülmenin, güvenin, yardımlaşmanın ve de saygının zirveleştiği değerdir.”* şeklinde yapılmıştır.

Bulgular bölümü incelendiğinde bazı öğrenciler ön görüşmede dostluğun tanımını fedakarlık olarak belirtmişlerdir. Fedakarlık ve dostluğu ilişkilendirmelerinde, fedakarlığı olumlu olarak değerlendirdikleri çıkarılabilir. Ancak fedakarlık, başkalarını dikkate alarak, istenmeden yapılan eylemlerdir. Birey fedakarlık anlayışını sürdürdüğu sürece,

insanlardan beklentileri artar. Diğerlerinden umduğunu bulamayan birey, yaşamında hayal kırıklıkları yaşar ve psikolojik sağlığını yitirebilir (Özdoğan, 2012: 44).

Manevi güçlenme/bakım programından önce yapılan ön görüşmelerde bazı öğrenciler, dostluk bağlarını birilerine katlanarak sağladıklarını ifade etmişlerdir. Katlanarak veya idare edilerek oluşturulan dostluk ilişkilerinde, insanlar birbirilerini oldukları gibi kabul etmekte zorlanırlar. Böylesine oluşturulan ilişkide insanlar özne konumunda olmaktan ziyade nesne konumundadırlar. Dolayısıyla arkadaşlık bağında insanların beraber olabilmesi zordur (Yalom, 2014: 65). Gençlerin ilerleyen yaşlarında hayatlarında özne olarak davranabilmeleri için ilişkilerinde katlanmanın sakıncalarını bilmelerinin gerekli olduğu söylenebilir.

Bir insanın özünün farkına varılabilmemesinin yegane şartı sevmektir. *'Arkadaş'* kelimesinin kökeninde *'sevgi'* vardır ve birey dostluk, sevgi bağlamında kendini özgür olarak görebilir (Chul Han, 2019:42). Sevgi ile insanlar anlaşılabilir ve bireysel farklılığı bilinebilir. Bir insanı tam ve tarafsız olarak bilmek, herhangi bir beklentinin ya da menfaatin olmadığı zamanlardır (Maslow, 2001: 43). Sevgiyle diğer insanların kabiliyeti keşfedilir ve bu kabiliyetlerin geliştirilmesine yardımcı olunabilir (May, 2017: 43). DOMAB programından sonra ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede dostluğun tanımını öğrenciler, *"karşılıksız sevmek"* olarak tanımlamışlardır. Beklentisiz dostluk ilişkisinde, bireyler birbirilerine duygu ve düşüncelerini rahat biçimde aktarabilme imkanı verebilirler (Ayten, 2015: 135).

Erikson'a göre (2020: 113) ergenlerin kimliğini oluşturduğu bu süreçte, ergenler toplum tarafından oldukları gibi kabul edilmeli ve güvenilmelidir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra bazı öğrenciler, dostluk bağlarında arkadaşlarını olduğu gibi kabul etmek gerektiğini vurgulamışlardır. İnsanlar, arkadaşlarını kendilerine benzeterek ilişkilerini sürdürmeyi tercih ederlerse, arkadaşını nesne gibi görür. İlişkilerde

insanlar birbirilerini oldukları gibi kabul ederlerse, her birey kendi farkındalığını yaşar (May, 2018: 169).

Bireyin diğer insanları olduğu kabul edebilmesinin temel koşulu saygıdır. Saygı her şeyden önce insanın yeryüzünde biricikliğini kabul etmektir. Saygı bu şekilde tanımlandığı sürece, insanlardan beklenti duygusu yaşanmaz. Saygıda insan özne olarak algılandığından insanları geliştiren özelliği vardır (Fromm, 1995: 34). Program kapsamında öğrenciler, hem ön hem de son görüşmelerde dostluk yaşantılarında saygıyı belirtmişlerdir. Dostluk ve saygıyı ilişkilendirmelerinden bu konuda farkındalık yaşadıkları anlaşılmaktadır.

Program kapsamında yapılan ikili görüşmelerde katılımcılar, ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede dostluğu yaşama biçimlerine paylaşmayı da dahil etmişlerdir. Onların '*paylaşımı*' dahil etmeleri programın olumlu yansıması olarak değerlendirilebilir. Paylaşımın karşılıklı olmasına dair geleneksel bir anlayış vardır. Ancak karşılıklı yardımlaşmada dostluk ilişkisinde derinlik yoktur (Peck, 2016: 156). Yardımlaşmada veya paylaşmada bir beklenti söz konusu ise bu fedakarlığa girer. Sağlıklı bir arkadaşlık ilişkisi için beklentiye girilmeden, gönülden yapılan yardımlar olması gerekir ve bu beklentisizliğin adı da özveridir. Bireylerin sağlam bir dostluk kurmaları fedakarlığı değil de özveriyi seçmelerine bağlıdır (Özdoğan, 2012:44-50).

İnsan kiminle arkadaşlık ederse etsin mutlaka arkadaşının özelliklerinden etkilenir ve kişi bunun farkında da olmayabilir (Çamdibi, 2014: 95). Manevi güçlenme/bakım programının olumlu etkisi olarak bazı öğrenciler son görüşmede dostluk yaşantılarında değerleri dikkate aldıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan bir çalışmada arkadaşlarını örnek alan katılımcıların %26.7'si manevi değerler açısından akranlarından etkilendiklerini söylemişlerdir (Kılavuz, 2015: 291). Ergenlerin arkadaşlık ilişkilerinde değerler farkındalığı yaşamaları kendi yaşamları için önemli olduğu söylenebilir.

DOMAB programı uygulandıktan sonra bazı öğrenciler, ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede dostluğun kendilerini geliştirdiğini vurgulamışlardır. Arkadaşlığın katkıları üzerine yapılan bir araştırma bulgularına göre; stresi azalttığı, öz-yeterlik ve özsaygıyı artırdığı tespit edilmiştir. Ayrıca sağlıklı dostluk bağlarının insanların baş etme güçlerini artırdığı, psikolojik sağlığı koruduğu ve yaşam süresini uzattığı gibi sonuçlara da ulaşılmıştır (Giles ve diğ., 2005). İsfahani (2019: 274) de arkadaşlığın kazandırdıklarını vurgulamıştır. Ona göre birey dost ile yeni duyu organları edinerek, farkındalığını artırmıştır.

Manevi güçlenme/bakım programı gerçekleştirildikten üç ay sonra programın etkililiğini tespit etmek için yapılan görüşmelerde katılımcılar dostluk değeri bağlamında; *“Karşılıksız ve de olduğu gibi sevebilmektir.”* (ÖĞ17), *“Mevlana ve Şems’in dostluğu aklıma geliyor.”* (ÖĞ15), *“Arkadaşımızı olduğu gibi sevebilmek”* (ÖĞ13), *“Arkadaşlarımızı nedensiz olarak sevmektir.”* (ÖĞ8), *“Karşılık beklemeden yapılan yardımlaşmanın adıdır.”* (ÖĞ3), *“Allah’ı tek dost olarak görüyorum.”* (ÖĞ22) şeklinde cevaplar vermişlerdir. Katılımcılardan elde edilen bu verilerle, programın olumlu yansımalarının devam ettiği belirtilebilir.

1.12. Allah Algısı ve Öğrenmeye İlişkin Tartışma

İnsanın gördüğü bir şey hakkında daha sonra zihninde gördüğü varlığa ilişkin bir imge oluşur. O şeyi hatırladığı zaman, zihninde o varlığa dair imge hemen canlanır. Zihne gelen bu imge tasavvurdur. Hatta insan, görmediği bir varlık hakkında bile, o varlık hakkında edindiği bilgilerin ışığında zihninde bir imge oluşturur (Peker, 2016: 97). İnsanların aynı ve sabit olan bir Yaradan algısı yoktur. Her insan nasıl yeryüzünde tek ise, Yaradan algısı da kendine özeldir. Ayrıca bireyin Yaradan algısı da yaşamı süresince sabit olmayıp, değişebilir (Arvası, 2000: 57). Ergenler üzerine yapılan çalışmada Allah Algısı ve Öğrenmeye dair öğrencilere; *“Yaradan’ımız bizleri sınavlara tabi tutmaz. O, bize bir öğretmen gibi yaşadıklarımızla öğretmeye çalışır. Rabbimizden korktuğumuzda*

öğrenciliğimizi yapamayız ve de sevgi bağı kurmakta zorlanırsınız. Ancak O'nu çokça seversek yaşantılarımızdan öğrenebiliriz. Bizleri çokça seven Rabbimiz, bizleri cezalandırmaktan ziyade öğretmeye çalışır.” şeklinde açıklama yapılmıştır.

“Allah deyince aklına neler geliyor?” sorusuna öğrencilerin çoğu hem ön hem son görüşmede baskın olarak; “Güç, Kudret, Yaratıcı, Evreni Yaratan, İlahi güç, Şefkat” gibi Yaradan’ın sıfatlarını vurgulamışlardır. Ergenlerin Allah algısını tespit edebilmek için yapılan bir çalışmada da Yaradan’ın yaratıcı, merhametli ve her şeyin tek sahibi gibi özelliklerine ulaşılmıştır (Kuşat, 1995). Katılımcılar, Yaradan’a dair olumsuz bir sıfat kullanmamışlardır. Bacanlı (2002:159-171) tarafından Allah algısına dair yapılan çalışmada da “*affedici-merhametli*” seçeneği tüm gençler tarafından tercih edilmişken, “*cezalandırıcı*” seçeneğini kimse tercih etmemiştir. Bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların genel anlamda Yaradan hakkında korkan algısından ziyade seven bir algıya sahip oldukları söylenebilir.

DOMAB programından sonra, “Allah deyince aklına ne geliyor?” sorusu bağlamında ön görüşmeden farklı olarak; “*sevgi, güven*” gibi sıfatları da bazı öğrencileri kullanmışlardır. Allah ile ilgili daha fazla olumlu sıfatlar kullanmaları gerçekleştirilen programın olumlu yansımaları olarak görülebilir. Yaradan ile iletişim sağlayan birey, diğer ilişkilerde bulamayacağı güven ve emniyet hissiyatını yaşar. Bu yaşanan hissiyat ile psikolojik sağlığını en zor şartlarda bile sürdürebilir (Bahadır, 2018: 49). Gençler, Allah ile olan bağlarına özen gösterdikçe, hayatta bir anlama sahip olmaları da o kadar kolay olacaktır (Seligman, 2021).

Bulgular bölümü incelendiğinde ön görüşmede öğrencilerin, “*Sence Allah seni seviyor mu?*”, “*Evet ise bunu nasıl biliyorsun?*” sorularına verdikleri; “*dualarımı kabul eder*”, “*isteklerimi gerçekleştirir*”, “*ibadet ediyorum*”, “*başuma bir şey gelmiyor*” gibi yanıtlarından Yaradan algılarında koşullu sevginin hakim olduğu söylenebilir. Şefik

Can'a göre (Merter, 2016: 199) Allah'a karşı yapılan ibadetler görev gibi algılanırsa, bireye sadece zahmet verir. Görev içinde korku vardır ve dolayısıyla yapılmak zorundadır. Ancak kulluk bilincinde korku odaklı bir anlayış yoktur. Bu anlayışın içinde sevgi vardır.

Bulgular bölümü dikkate alındığında son görüşmede; “*Sence Allah seni seviyor mu?*”, “*Evet ise bunu nasıl biliyorsun?*” sorularına öğrencilerin verdikleri; “*Birçok nimet vermiş*”, “*Allah her kulunu sever*”, “*Merhametli ve şefkatli*”, “*sevmeseydi yaratmazdı*”, “*Allah bizimle ve yardımcımız*” gibi yanıtlarda koşulsuz sevginin baskın olduğu söylenebilir. Ön görüşmede koşullu sevgi baskınken, son görüşmede ise koşulsuz sevginin baskın olması DOMAB programının olumlu yansımaları olarak görülebilir. Tillich'in belirttiği gibi fani olan insan sonsuzluğun peşinde ve beklentisiz sevmeyi arzulamaktadır (Göcen, 2016: 186).

“*Sence Allah'tan korkulur mu?*” sorusuna ön görüşmede öğrencilerin çoğu, “*Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız*” şeklinde cevaplandırmışlardır. Bulgular bölümü incelendiğinde öğrencilerin Yaradan algılarında korkunun hakim olduğu söylenebilir. Cezalandırılma algısı bireylerin suçluluk duygusundan kaynaklanabilir. Ergenlik döneminde yaşanan baskın duygulardan biri de suçluluktur ve araştırmada da suçluluk hissedenler % 90.5 olarak tespit edilmiştir (Bahadır, 2015:363). Suçluluk, insanın gücünü ve verimini azaltan bir hissiyattır. Devamlı suçluluk yaşayan insan, hayatta edilgen bir tutum benimser ve yaşamının öznesi olmakta zorlanır (Fromm, 2017b: 172). Olumsuz Allah algısı, kaygıyı ve güvensizliği artırır (Hökelekli, 2017: 122). Ayrıca korku odaklı Allah algısı ile birey, karşılaştığı olaylardan istifade edemez ve bu olayların üstesinden gelmekte de zorlanır (Özdoğan, 2010a: 88; Tarhan, 2009: 64).

Manevi güçlenme/bakım programından sonra, “*Sence Allah'tan korkulur mu?*” sorusuna öğrencilerin çoğu, “*affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz*” şeklinde

cevaplandırmışlardır. Son görüşmede elde edilen veriler ışığında öğrencilerin korku merkezli Allah algısından ziyade sevgi merkezli Allah algısını benimsediklerini göstermektedir. Mehmedoğlu'nun (2011:191) Tanrı tasavvuru çalışmasında ilk olarak Yaradan'ın yetkin olduğu ve ikinci olarak da merhametli olduğu bulgulanmıştır. “*Affedici ve merhametli*” bakış açısını benimsemiş insanların yaşadıklarından yararlanarak gelişebilecekleri ümit edilebilir.

Son görüşmede, “*Affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz*” baskın cevabının yanı sıra bazı katılımcılar, sevgi merkezli Allah anlayışının göstergesi olarak değerlendirilebilecek; “*korkulursa iletişim kurulmaz*”, “*güvenden dolayı korkulmaz*”, “*koşulsuz sevdiğinden korkulmaz*” gibi yanıtlar da vermişlerdir. James' göre (2017:454) mutluluğun temelinde Yaradan hakkında bilinenler ve O'nun sevgisi vardır. Bu sevgi sayesinde insan bütün eksikliklerini giderir ve korunur. Allah algısında sevginin hakim olduğu birey, yaşadıklarından öğrenmeye çalışarak gelişir. Ayrıca hayatta bu bakış açısını benimseyen insan daha verimli ve pozitifdir (Özdoğan, 2010a:89).

Allah algısı ve öğrenmeye yönelik üç ay sonra programın etkililiğini tespit etmek için yapılan ikili görüşmelerde katılımcıların; “*Her kulunu sever ve her zaman yanımda hissediyor ve yardımcı olacağını biliyorum.*” (ÖĞ25), “*Nimetlerini bizden esirgemediği için şükrediyorum.*” (ÖĞ22), “*Allah'ın beni koşulsuz ve şartsız sevdiğini biliyorum ve bunu bilmek benim özgüvenimi artırıyor.*” (ÖĞ10), “*Herkesi sevdiğini düşünüyorum ve kalpten hissediyorum sevildiğimi.*” (ÖĞ12), “*Bütün güzellikleri bize sunan ve evreni yaratan aklıma geliyor.*” (ÖĞ13) şeklinde cevaplardan DOMAB programının etkililiğinin devam ettiğine dair işaret olarak değerlendirilebilir.

1.13. Denge Değerine İlişkin Tartışma

Ergenlik dönemi duygusal, zihinsel ve sosyal uyumsuzlukların deneyimlendiği bir süreçtir. Bu süreçte ergenler, karşılaştıkları problemlerle baş edebilmek, dengeyi sağlayabilmek için aşkın olandan yardım almayı yoğun olarak hissederler (Gündüz, 2003: 177). Duygular, düşünceler ve davranışlar birbiri ile bağlantılıdır ve aralarında da önem sırası yoktur. Hepsi de aynı derecede bireyin psikolojik sağlığı için önemlidir (Türkçapar, 2020: 124). Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada denge değeri; “*İnsanın bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi kaynaklarının uyum halinde olmasıdır.*” olarak tanımlanmıştır.

Sınırsız tatiller, diziler, bilgisayar oyunları ve zamanı boşa harcamak insanların hayatlarını çoraklaştırır. Ayrıca böylesine dengeden uzak bir yaşam bireyin kabiliyetlerinin ilerlememesine ve kalbinin huzursuzluğuna sebep olur (Özdoğan, 2005: 168). Bulgular bölümü incelendiğinde ön görüşmede elde edilen bulgular öğrencilerin denge değeri hakkında farkındalıklarının olmadığını göstermektedir. Denge değerini düzen veya terazi olarak açıklamak yetersizdir. Ancak manevi güçlenme/bakım programından sonra denge değerine ilişkin verdikleri yanıtlardan öğrencilerin denge değerini çok daha boyutlu algıladıkları söylenebilir.

Ön görüşme bulgularından farklı olarak son görüşmede öğrencilerin çoğu denge değerini “*uyum içinde olmak*” olarak tanımlamışlardır. Başarının temelinde bireyin sahip olduğu bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi kaynaklarının uyumlu bir şekilde kullanması vardır. Bu kaynaklardan biri diğerinden önemli değildir (Baltaş, 2018: 81). Ayrıca öğrenciler son görüşmede denge değerini, “*orta yolda olmak*” olarak da ifade etmişlerdir. Kur’an’a göre “*orta yol*” kurtuluşun tek yoludur. O’nun tanımladığı “*orta yol*” yenilikçi ve ahlaki olandır. Bu yolda olmak tesadüfi değildir. Bu yolda olabilmek için birey çaba harcamalıdır. Bu çabanın içerisinde akıl, farkındalık ve bilinç olmalı ve

pasif davranılmamalıdır (Özdoğan, 2010a: 151). Denge değeri bireyin hayattaki verimliliğine ve memnuniyetine katkı sunabilir.

İstikbal sadece eğitimli bireylerin olmayacak, okul ve ödev gibi zamanların dışında kalan dilimleri verimli şekilde değerlendirenlerin olacaktır (Csikszentmihalyi, 2018: 236). Programdan sonra yapılan ikili görüşmelerde öğrenciler denge değeri ile zaman kavramını ilişkilendirmişlerdir. Programın olumlu yansıması olarak namaz vakitlerine göre hayatlarında dengeyi yaşayabildiklerini belirtmişlerdir. Daryal'a göre (2016: 143) namaz ibadeti ile zaman kavramı yakından ilişkilidir. Günün beş vaktinde yapılan bu ibadetle insanlar, zamanla birlikte olmanın farkına varırlar. Ayrıca namaz ile insanlar hayatlarındaki her türlü işe belli bir zaman taksim etme anlayışı kazanırlar. Bu anlayış öğrencilerin hayatlarında daha üretken olabilmeleri konusunda yarar sağlayabilir.

Endişeli, öfkeli insanlar öğrenmekte zorlanırlar ve edindikleri bilgiyi verimli kullanamazlar (Goleman, 2004: 105). Ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede öğrenciler denge yaşantılarında; *“orta yol üzere”*, *“duyguları yöneterek”*, *“ölçüsünde yaparak”* ifadeleri kullanmışlardır. Katılımcıların ifadeleri dikkate alındığında denge değerine dair bilişsel olarak farkındalık yaşadıkları söylenebilir. Duygular konusunda ölçülü olmak önemlidir. Bireyin kendisini olduğundan fazla veya az değerlendirmemesi gerekir (Peker, 2013: 126).

Manevi güçlenme/bakım programının bir diğer olumlu katkısı ise öğrencilerin son görüşmede denge değeri ile daha tutarlı davranışlar sergileyebileceklerini belirtmeleridir. Hayatta denge ile elde edilen tutarlı davranışlar kişisel bütünlük açısından önemlidir. Kişisel bütünlük içinde olan birey, ibadetlerini gösterişsiz yapar, hırsla çalışmaz, sahip olduklarını paylaşabilir ve tüm varlığa merhametli davranabilir (Çamdibi, 2014: 72). Hayatın her evresinde denge kavramı etkisini devam ettirir ve yaşamda gerçek verimlilik denge ile sağlanabilir (Covey, 2016: 68).

Bulgular bölümü incelendiğinde son görüşmede öğrenciler denge değerinin hem tanımında hem de yaşantısında “dünya-ahiret” dengesinden bahsetmişlerdir. Kur’an da dünya-ahiret dengesine insanların uyması gerekliliğini vurgular; “Allah’ın sana verdiği ahiret yurdunu ara, dünyadan da nasibini unutma...” (Kasas: 28/77). Bu bağlamda Hz. Peygamber de şöyle buyurmuştur; “Hayırlınız sadece dünyası için çalışmayan, ahireti için çalışıp dünyasını terk eden değildir. Hayırlınız her ikisi için de çalışandır.” (Necati, 1998: 203).

Yaşamda olumlu olayları çoğaltarak ve olumsuzları azaltarak huzuru yakalamak imkan dahilinde değildir (James, 2017: 179). İnsan, hayatta bazen olumlu bazen de olumsuz olaylar yaşayabilir. İnsan için önemli olan her ne yaşıyorsa yaşasın dengesini koruyabilmesidir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra son görüşmede öğrenciler denge değerinin kendi hayatlarına psikolojik sağlık ve huzur sunabileceğini belirtmişlerdir. Maslow da (2001: 9) insanın hayatına yön verebilme kabiliyetini gösterebilirse, psikolojik olarak daha sağlıklı, verimli ve huzurlu olabileceğini vurgulamıştır. Denge farkındalığı ergenlerin hayatta daha sağlıklı ve huzurlu olmalarına katkı sağlayabilir.

Manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığını görebilmek için öğrencilerle üç ay sonra yapılan ikili görüşmelerde denge değeri bağlamında; “Ne fazla ne az. Allah bizi bir denge içerisinde yaratmıştır.” (ÖĞ20), “Her halini manevi olarak yaşamaktır.” (ÖĞ16), “Her şeyi eşit miktarda yapabilmektir.” (ÖĞ15), “Duygularımızı dengeli olarak yaşamaktır.” (ÖĞ12), “Hem dünya hem de ahiret hayatını dikkate alarak düzenli yaşamaktır.” (ÖĞ11), “Dünya denge üzerinde yaratılmıştır. Buna göre yaşamaktır.” (ÖĞ10) cümleleri programın olumlu yansımalarının devam ettiği şeklinde değerlendirilebilir.

1.14. Hoşgörü ve Barış Değerlerine İlişkin Tartışma

İnsanların birbirileri ile sağlıklı iletişim sağlamalarında, hem kişisel hem de toplumsal barışın ve huzurun oluşturulmasında hoşgörü değerinin birleştirici özelliği vardır. Çeşitli yaşam alanlarında bireylerin hoşgörü anlayışını umdukları ancak kendilerinin de hoşgörü değerini yansıtamadıkları açıktır (Peker, 2017: 125). Ergenler üzerine gerçekleştirilen bu çalışmada hoşgörü değerinin tanımı, “*Hoşgörü, her insanın değerli olduğunu bilmek, onları oldukları gibi görebilmek, hata yapabileceklerini kabullenmek ve diğerlerinin fikirlerini anlayışla karşılamaktır.*” olarak yapılmıştır.

Bulgular bölümü incelendiğinde ön görüşmede öğrencilerin hoşgörü değerine verdikleri cevaplardan; ‘*saygılı olmak*’, ‘*nezaket*’, ‘*yardımcı olarak*’, ‘*iyi ilişkiler*’ gibi kodlamalar oluşturulmuştur. Kaptan da (2015: 157-158) hoşgörü değeri üzerine uyguladığı nitel çalışmada ön görüşmede öğrencilere kompozisyon yazdırmış ve kompozisyonlardan; ‘*yardımsaver olmak*’, ‘*nazik*’, ‘*saygılı olmak*’, ‘*arkadaşlık/dostluk*’ gibi örtüşen kodlamalara ulaşmıştır. Analizler dikkate alındığında öğrencilerin hoşgörü değerine yönelik çok boyutlu farkındalıklarının olmadığı söylenebilir.

Ön görüşmelerde bazı öğrenciler hoşgörü değerini, ‘*alttan alma*’ olarak ifade etmişlerdir. İnsan, itiraz etmesi gerektiği davranışa boyun eğiyorsa, o davranışı onaylıyor ve destekliyor anlamına gelir. Sürekli olarak rahatsız olunan davranışı alttan almak veya ses çıkarmamak hoşgörü anlamına gelmez. Böylesine bir yaşantıda değer anlamını yitirir (Göka, 2020: 153-154). Alttan alma ile birey, aynı davranışlarla sık sık karşılaşır ve değerli olan hayatını verimli olarak yaşamakta zorlanabilir (Özdoğan, 2012: 136). İnsanları her zaman mutlu etmeye çabalayan birey, nihayetinde kendisine yararlı olamaz. Kendisine yararlı olamayan biri, diğer insanlara da yararlı olamaz. İnsan, bütün yakınlarını mutlu etmeyi başarabilse bile, kendisini tedirgin olmaktan kurtaramaz (Özer, 2018: 201).

Manevi güçlenme/bakım programından sonra hoşgörü değerine yönelik yapılan son görüşmelerde elde edilen bazı kodlamalar ile Kaptan'ın (2015: 185) uyguladığı programdan sonra ulaştığı; 'saygı', 'sevgi', 'önyargısız olma" gibi kodlamalar paralellik göstermektedir. Fromm'a göre (1995: 34) insanlar birbirilerinden endişe ettikleri için saygı göstermemelidirler. Ona göre saygı yeryüzünde bireyin tekliğinin farkında olup, onu olduğu gibi görebilmektir. Seligman da (2021:51) önyargısız olabilmenin ilk şartı olarak insanların birbirilerini tanıması gerektiğinin altını çizer. DOMAB programından sonra hoşgörü değerini özellikle; 'saygı', 'sevgi', 'önyargısız olma" ile ilişkilendirmeleri programın olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında yapılan ön görüşmelerde öğrencilerin çoğu hoşgörüyü empati kurarak yaşadıklarını belirtmişlerdir. Geçtan (1992: 118) empati kurarak, insanların anlaşılamayacağını vurgular. Ona göre her insan, olaya kendi penceresinden bakar ve bir başkasının yerine asla kendini konumlandırıamaz. Karşı tarafın yerine kendini koyma çalışmasında, asla diğer insanların duygu ve düşünce dünyalarına girilemez. Dolayısıyla hoşgörü yaşantısını empati kurmaya indirgemek, değer farkındalığı açısından eksik olarak değerlendirilebilir.

Araştırma kapsamında ön görüşmelerden farklı olarak son görüşmelerde öğrencilerin çoğunluğu hoşgörü değerini, 'anlayışlı olmak" olarak belirtmişlerdir. Anlayışlı olmanın içinde değer vermek vardır. İnsanın biricikliğine dair saygı söz konusudur. Anlayışlı insanlar, diğerlerinin hayatlarına değer veren bireylerdir. Anlayışsız insanlar ise tartışmayı sever ve daha incitici davranışlar sergilerler. Araştırmaya göre anlayışlı insanların sosyal kabiliyetlere sahip oldukları ve yaşamlarından da memnun oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca anlayışlı olmanın bireyleri sağlıklı kıldığı ve uzun ömrü desteklediği tespit edilmiştir (Barefoot ve diğ., 1998).

DOMAB programının olumlu yansıması olarak son görüşmede bazı öğrenciler hoşgörü değerini '*güzel ahlak*' olarak da değerlendirdiler. İnsanların hoşgörü seviyelerinin ahlaki değerleri biçimlendirdiğine yönelik bulgular da mevcuttur. Amerika ve Almanya'da yapılan çeşitli çalışmalarda hoşgörü sahibi bireylerin ülke gelirlerinin ihtiyaçlı bireyleri dikkate alarak dağıtılmasını savundukları tespit edilmiştir (Goleman, 2004: 138). Dolayısıyla sağlıklı bir toplumun inşa edilmesi açısından hoşgörü değerinin katkısının büyük olabileceği söylenebilir.

Hoşgörü değerinin kendi yaşamlarına katkıları açısından ön görüşmeden farklı olarak son görüşmede bazı öğrenciler, güven ve sevgiyi de dahil etmişlerdir. Birey, hoşgörü değeri ile güven kazanır ve başkalarını kendinden ne aşağı ne de yukarı görür. Diğer insanlar ile arasına duvar örmez ve her zaman iletişim kanallarını açık tutar (Peker, 2017: 128). Hoşgörü, bireyleri sakinleştirici ve birleştirici özelliğe sahiptir. Hoşgörü, insanların baskı altında kalmadan kendi duygu ve düşüncelerini aktarmalarını mümkün kılar. Hoşgörünün sunduğu imkanlar çerçevesinde insanlar barış, sevgi, huzur ve güven içerisinde yaşama imkanı bulabilirler (Demirkol, 2015: 146).

Bakiler (2016: 234) tarafından lise öğrencilerinin hoşgörü değeri algıları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında dini eğitim ağırlıklı olmayan okullarda öğrencilerin hoşgörü değerini, "*anlayışlı olmak, iyimser olmak, affetmek, alttan almak*" tanımları ile ilişkilendirmişlerdir. DOMAB programının uygulandığı imam-hatip lisesinde ön ve son görüşmelerden elde edilen kodlamalar ile diğer liselerden elde edilen bu kodlamalar örtüşmektedir. Ancak imam-hatip lisesinde elde edilen, "*saygılı olmak, olduğu gibi kabul etmek, nezaket, önyargısız olmak ve güzel ahlak*" kodlamaları farklılık göstermektedir. Bu farklılık imam-hatip lisesinde alınan dini eğitim ile uygulanan manevi güçlenme/bakım programının etkisi olarak açıklanabilir.

Manevi güçlenme/bakım programından üç ay sonra hoşgörü değerine yönelik kalıcılığı görebilmek için öğrencilerle yapılan görüşmelerde; “*Hata aramadan, önyargılı olmadan, saygılı karşılamaktır.*” (ÖĞ7), “*Kendim gibi düşünmeyen insanların fikirlerine saygılı olmaktır.*” (ÖĞ5), “*İnsanları oldukları gibi kabul etmek ve önyargısız davranmaktır.*” (ÖĞ4), “*Saygının somutlaşmış şeklidir.*” (ÖĞ11), “*Sevgi, saygı ve anlayışla karşılamaktır.*” (ÖĞ21), “*Güzelce bakabilmek, olumsuz odaklanmamaktır.*” (ÖĞ17) şeklinde ifadelerinden hoşgörü değeri farkındalıklarının devamlılığı söylenebilir.

2. Nicel Bulgulara Yönelik Tartışma

Değerlerin duygu, düşünce ve davranışlar üzerinde belirleyici özelliğinin yanı sıra insanların yaşamlarında sahip oldukları amaç ve anlam üzerinde de önemli bir etkisi vardır. Hem pilot uygulama ile hem de ikili görüşmelerin sonucunda elde edilen bulgulara göre DOMAB programından seçilen değerlerle ergenlere yönelik değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı uyarlanmıştır. Uyarlanan bu program ergenler üzerinde uygulanmış ve öz yeterlik, insani değerler, Tanrı algısı düzeylerine yansımaları araştırılmıştır. Alanyazında manevi bakım/güçlenme ifadesi ilk defa Prof. Dr. Özdoğan’ın Ulucanlar Cezaevinde kadın mahkumlarla gerçekleştirdiği manevi bakım programı ile yer almıştır (Özdoğan, 2010). Özdoğan, programı ikili görüşmeler ve tema odaklı grup toplantıları ile araştırmasını yürütmüştür. Özdoğan’ın uygulama yöntemleri, ergenler üzerine gerçekleştirilen değer odaklı manevi güçlenme/bakım programında da kullanılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde ergenler üzerine gerçekleştirilen değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının sınırlı sayıda olduğu görülecektir. Araştırma kapsamında Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeklerinden elde edilen bulgular, alanyazındaki benzer araştırmaların bulguları ile birlikte değerlendirilmiştir.

2.1. Tanrı Algısı Ölçeğinden Elde Edilen Verilerin Değerlendirmesi

Deney grubu katılımcıların Tanrı algısı son test puanları ön test puanlarına göre artış göstermiştir. TAÖ'nin sevgi yönelimli boyutu artarken, korku yönelimli boyutu zayıflamıştır. DOMAB programından üç ay sonra uygulanan izleme testi puanlarında ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Anlamlı farklılığın olmaması gerçekleştirilen değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının kalıcılığı sağladığı ifade edilebilir. TAÖ'den elde edilen bulgular, *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu öğrencilerinin Tanrı algısı ölçeği son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.”* hipotezini doğrulamaktadır.

Araştırma sonucunda deney grubunun Tanrı algısı puanlarındaki anlamlı farklılık DOMAB programı kapsamında işlenen temalarla açıklanabilir. 14 oturumdan oluşan manevi güçlenme/bakım programında sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarını artırmak ve korku yönelimli Tanrı algısı puanlarını düşürmek için tevekkül, Allah algısı ve öğrenme, olumlu bakış, dua ve dostluk temaları konu edilmiştir. Tevekkül oturumunda her işe Allah ile başlayıp, Allah ile bitirilmesi gerektiği ve sonuçlar ne olursa olsun bireyin hayrına olduğu vurgulanmıştır. Allah algısı ve öğrenme oturumunda ise her ne yaşanırsa yaşansın asla Allah'ın insanları yaşantıları ile cezalandırmadığı aksine bireye Allah'ın olaylar vasıtasıyla öğretmeye çalıştığı vurgulanmıştır. Olumlu bakış temasında ise her şeyin Allah'tan geldiğine ve de kesinlikle insanların iyiliğine olduğu ifade edilmiştir. Dua ve dostluk oturumlarında ise Allah'ın insanlara şah damarlarından daha yakın olduğu ve gerçek dostun da Yaradan olduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programı kapsamında işlenen bu temaların sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının pozitif yönde artmasında etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Alanyazın incelendiğinde; Tanrı algısı ve değerlerin müstakil olarak araştırıldığı görülmüştür. Bu nedenle Tanrı algısı ve değerlerin değişik faktörlerle bağlantılı olduğu araştırmalardan istifade edilmiştir. Değerlerin oluşum temelinde birçok etken söz

konusudur. Bunların da en başında din olmakla birlikte, bireyin içine doğduğu aile ve toplum da etkili faktörlerdir (Güngör, 2015: 22). Değerler ve inançlar arasında etkileşim vardır ve bu ilişki de insanların duygu ve düşüncelerini etkilemektedir (Gürses, 2017: 31). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada olumlu Tanrı algısının sorumluluk duygusunu desteklediği ancak olumsuz Tanrı algısının ise sorumluluk duygusuna katkı sağlamadığı bulunmuştur (Oktay; 2021: 80). Sevgi yönelimli Tanrı algısının şükür değerini desteklediği tespit edilmiş ve şükür değerine sahip olan bireylerin hayata daha umutlu bakabildiklerine ulaşılmıştır (Krause, Emmons & Ironson, 2015). Çocuklarla yürütülen araştırmada Yıldız ise (2012: 142) güven veren ve destekleyen Tanrı algısının akademik başarıyı desteklediğine ancak korku ve kaygı veren Tanrı algısının akademik başarıyı olumsuz etkilediğine ulaşmıştır. Asar da (2020: 67) ergenler üzerine araştırmasında iyilikseverlik ve evrensellik değerleri ile sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında pozitif yönde ilişki tespit etmiştir. Olumlu Tanrı algısı ile değerler arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir.

İnsanların Tanrı algıları, diğer bireylere olan davranışları üzerinde etkilidir. Affedicci ve merhametli Tanrı algısına sahip olan bireyler, diğer inşalara daha anlayışlı ve şefkatli davranırlar. Yargılayıcı Tanrı algısına sahip olanlar ise daha az toleranslı davranışlar sergilerler (Mencken, Bader & Embry, 2009: 25). Tanrı algısı ile bireyin davranışları üzerine çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmalarda; sevgi yönelimli Tanrı algısı ile insanların saldırgan davranışlar sergilemeyeceğine ve toplum yararına çalışmalara gönüllü olarak katılabileceklerine (Johson, Li, Cohen & Okun, 2013); olumlu Tanrı algısına sahip olanların empati düzeylerinin yüksek olduğuna (Rashidi, SharifMousavi & Esmaeili, 2016; Robbins, Kerr & Francis, 2006); olumlu Tanrı algısı olan bireylerin husumet düzeylerinin düşük olduğuna ancak meydan okuyucu Tanrı algısı olanların ise husumet düzeylerinin yüksek olduğuna (Bonab & Koohsar, 2010); seven Tanrı algısı ile insanların hem komşularına hem de iş arkadaşlarına güvenebildikleri

ancak öfkeli Tanrı algısında sahip olanların ise komşu ve iş arkadaşlarına güven duymadıklarına (Mencken, Bader & Embry, 2009); olumlu Tanrı algısı puanı arttıkça, şiddete eğilim puanının azaldığına (Dilek, 2019: 99) olumlu Tanrı algısına sahip olan bireylerin sorumluluktan kaçma eğiliminin düşük olduğuna (Doğan, 2017: 97); toplumsal hayatta bireyler arasında sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip insanların daha az öfkeli tepkiler verdiklerine (Kula, 2012: 96) ulaşılmıştır. Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre; sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip insanların daha olumlu davranışlar sergileyebilecekleri ifade edilebilir.

Öz-yeterlik algısı, insanın zorluklar karşısında iyimser bakışını ve dayanıklılığını desteklerken, harekete geçme konusunda da motive edebilir (Oman, Thoresen, Park, Shaver, Hood & Plante, 2012). Tanrı algısı insanların fikirlerini, hissiyatlarını ve toplumsal hayatta olanları anlamlandırmada belirleyici özelliği vardır. Ayrıca Tanrı algısı, bireyin hem kendisine hem de diğer insanlara bakış açısında etkili olduğu 'öz' ile başlayan 'öz-yeterlik', 'öz-güven', 'öz-saygı' gibi kavramlarla bağlantılıdır (Mehmedoğlu, 2011: 44). Bu çerçevede yapılan araştırmalarda; seven ve affedici Tanrı algısı ile öz-saygı arasında pozitif yönde, cezalandırıcı Tanrı algısı ile de negatif bir yönde ilişkiye (Francis, Gibson & Robbins, 2001); sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip olanların kendilerini daha olumlu değerlendirirken, korku yönelimli bireylerin kendilerini olumsuz olarak değerlendirdiklerine (Güler, 2007:138; Koç, 2011: 90); dini inancın öz-yeterlik için önemli bir yordayıcısı olduğuna (Ganaprakasam & Hutagalung, 2018); olumlu Tanrı algısının mücadele azmini desteklediğine (Dilmaç & Çifci, 2019); psikolojik yeterlik ve olumlu Tanrı algısı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğuna (Hill & Pargament, 2003); Tanrı'ya güvenli bağlananlarının özgüven düzeylerinin yüksek olduğuna (Kartopu, 2014); Tanrı'yı olumlu algılayanların sosyal ilişkilerinde daha az tedirgin olduklarına (Uysal vd., 2014; Koohsar & Bonab, 2011); sevgi yönelimli tanrı algısının psikolojik dayanıklılığı artırdığına (Çifci, 2019); Tanrı'yı olumlu algıladıkça daha az

yanlızlık çektiklerine (Anuştekin, 2018); seven Tanrı algısı ile hayatta anlam ve amaç arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğuna (Stroope, Drape & Whitehead, 2013); Allah algısında sevginin hakim olduğu bireylerin her yaşantıyı gelişim olarak gördüklerine (Özdoğan, 2005b) ulaşılmıştır. Dolayısıyla olumlu Tanrı algısına sahip olan bireylerin kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri ve psikolojik yeterlik ve özgüven düzeylerinin yüksek olduğu söylemek mümkündür.

Alanyazın bulgularında olduğu gibi olumlu Tanrı algısı, sorumluluk, hoşgörü, başarı, şükür ve iyilikseverlik gibi değerlerle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sevgi yönelimli Tanrı algısı ile empatinin, güvenin, özsaygının, özgüvenin, psikolojik yeterlik ve dayanıklılığın arasında da anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak ergenlere yönelik uygulanan manevi güçlenme/bakım programının, öğrencilerin sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarını yükseltmesinin gerçekleştirilen çalışmalarının bulgularıyla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

2.2. İnsani Değerler Ölçeğinden Elde edilen verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada deney grubunda yer alan katılımcıların insani değerler ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Kontrol grubunda bulunan katılımcıların insani değerler ölçeği puanları ise ön ve son test ölçümlerinde anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgulara göre ergenler üzerine uygulanan manevi güçlenme/bakım programının deney grubu insani değerler ölçeği puanlarını artırmada etkili olduğu söylenebilir. Üç ay sonra uygulanan izleme testlerine göre DOMAB programının etkisini sürdürdüğü tespit edilmiştir. Dolayısıyla uygulanan programın değerler konusunda kalıcılığı sağladığını söylemek mümkündür. Araştırma neticesinde elde edilen bulgular, *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu öğrencilerinin insani değerler ölçeği son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.”* hipotezi doğrulanmıştır. İnsani değerler ölçeğinin sorumluluk, dostluk/arkadaşlık, barışçı olma, saygı, dürüstlük ve hoşgörü olmak üzere altı tane alt

boyutu vardır. Tartışma bölümünde bu alt boyutlar ayrı başlıklar altında değerlendirilmiştir.

2.2.1. Sorumluluk Değerine Dair Değerlendirme

Araştırmada deney grubu katılımcılarının İDÖ'nin alt boyutu sorumluluk değeri ön ve son test puanları arasında anlamlı bir fark çıkmamasına rağmen, son test puanları ön test puanlarına göre bir artış göstermiştir. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programının sorumluluk değeri puanlarının farklılaşmasında etkili olduğunu belirtmek mümkündür. Elde edilen bulgular, *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği sorumluluk değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.”* hipotezini teyit etmiştir.

Tanrı algısı sorumluluk duygusunu beslerken, bireyin gelişimine de katkıda bulunmaktadır (Çetin, 2019). Alanyazın incelendiğinde sorumluluk değerinin (olumlu/olumsuz/sevgi yönelimli/korku yönelimli) Tanrı algısı, dindarlık, dini yönelim, maneviyat ve Tanrı'ya bağlanma stilleri ile ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda; olumlu Tanrı algısı ile sorumlu kişilik arasında pozitif bir ilişkinin olduğu (Oktay & Şentepe Lokmanoğlu, 2020); Tanrı'ya bağlanma stilleri ile sorumluluk arasında da ilişkinin olduğu ve Tanrı'ya güvenli bağlananların sorumluluk düzeyinin arttığı (Bulut & Yıldız, 2018); dindarlıkla sorumluluk arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu (Şentepe & Güven, 2015); maneviyatın sosyal ve kişisel sorumluluk davranışlarını desteklediği (Barron & Chou, 2017; Özdem ve dv., 2020); bireylerin dini yönelimleri arttıkça sorumluluk değerlerinin de arttığı (Yılmaz, 2013) tespit edilmiştir.

Dünya değerler araştırmasına göre yeni nesillere verilmesi gereken değerlerden biri de sorumluluk duygusudur (Inglehart, 2004). Alanyazın incelendiğinde eğitimin çeşitli kademelerinde değerler odaklı eğitimle sorumluluk değerinin kazandırılmasına yönelik araştırmalar vardır. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda; Aladağ (2009:131) sekiz

hafta değerler odaklı eğitimi ilköğretim 5. Sınıf öğrencilerine uygulamış ve öğrencilerin sorumluluk ölçeği puanlarını uygulanan programın artırdığına; Özçelik (2019) de 40 öğrenci üzerinde deneysel değerler odaklı araştırma yürütmüş ve deney grubu öğrencilerinin sorumluluk ölçek puanlarının anlamlı olarak yükseldiğine; Ratnasari ve Kumalasari (2019) yatılı İslami bir okulda yaptıkları değerler eğitiminden sonra öğrencilerin daha sorumlu davranışlar sergilediklerine; Perry ve Wilkenfeld (2006) sorumluluk bilinci oluşturmak için öğrencilere gündem belirleme programı uygulamışlar ve araştırmanın sonunda öğrencilerin başkalarına karşı daha sorumlu davrandıklarına; Hunt (1981) 18 lise öğrencisine haftada iki kez olmak üzere toplam dört hafta değerler odaklı program uygulamış ve öğrencilerin değerler ölçek puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığına ulaşmıştır.

Sorumluluk değerinin akademik başarı ve diğer değerlerle ilişkisini konu edinen çalışmalar da mevcuttur. Alanyazında gerçekleştirilen araştırmalara göre; sorumluluk değeri ile akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu (Golzar, 2006); gerçekleştirilen nitel çalışmada öğrencilerin sorumluluk değerini dürüstlük ve adalet ile ilişkilendirdikleri (Such ve Walker, 2004) tespit edilmiştir. Değerlerin genç nesillere aktarılmasında okulların önemli bir yeri vardır ancak değerler eğitimi okullarla sınırlı olmamalı ve ailenin, toplumun da dahil edildiği geniş tabanlı programlarla yürütülmelidir (Prestwich, 2004). Alanyazında gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları ile ergenler üzerinde uygulanan manevi güçlenme/bakım programının sorumluluk değeri bulguları arasında tutarlılık görülmektedir.

2.2.2. Dürüstlük Değerine Dair Değerlendirme

Araştırmada deney grubu öğrencilerinin İDÖ'nin alt boyutu dürüstlük değeri son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış göstermiştir. Bu anlamlı artışı değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının sağladığı ifade edilebilir. Deney grubu öğrencilerinin dürüstlük değeri izleme test puanlarında bir miktar düşüş olmasına rağmen,

manevi güçlenme/bakım programının etkisini sürdürdüğünü söylemek mümkündür. Elde edilen bulgular, “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği dürüstlük değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.*” hipotezini doğrulamıştır.

İnsanın manevi gereksinimlerinden biri de dürüstlük değeridir ve birey, bu değerle birlikte kendi varlığını tamamlama gayreti içindedir (Özdoğan, 2006). Dürüstlük değeri manevi iyi oluşu desteklemektedir (Ingersoll & Bauer, 2004). Literatüre bakıldığında; dürüstlük değerinin din ve dindarlıkla ilişkisini ele alan çalışmalar mevcuttur. Gerçekleştirilen bir araştırmada, dini çağrışımların dürüstlük değerini artırdığına ulaşılmıştır. Yapılan araştırmada daha çok dini kelime kullanan öğrencilerin verilen görevde daha az oranda hileye başvurdukları görülmüştür (Randolph-Seng & Nielsen, 2007). Perrin (2000) tarafından dindarlık ve dürüstlük arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan çalışmada; öğrencilere kasıtlı olarak fazladan 1 puan verilerek sınav kağıtları okunmuş ve öğrencilere kontrol etmeleri için dağıtılmış. Dindarlık puanları yüksek olan öğrenciler daha dürüst davranarak, sınav kağıtlarından fazladan 1 puan aldıklarını ve düzeltilmesini istemişlerdir.

Alanyazında dürüstlük değerine yönelik yarı deneysel çalışmalar gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu kapsamda araştırma yapan Külünkoğlu (2018:67) 5. sınıflara yönelik gerçekleştirdiği değerler odaklı çalışmasında öğrencilerin dürüstlük değeri son test puanlarının ön test puanlarına arttığına ulaşmıştır. Neslitürk ve arkadaşları (2015) ise 21 oturumluk değer odaklı programdan sonra öğrencilerin dürüstlük puanlarının anlamlı bir artış gösterdiğini bulmuşlardır. Harmanşa (2017) da nitel olarak edebi hikayelerle yürüttüğü çalışma sonrasında öğrencilerin dürüstlük konusunda ilerleme kaydettiklerini gözlemlemiştir. Ergenler üzerinde uygulanan manevi güçlenme/bakım programının dürüstlük değeri bulguları ile alanyazında gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları arasında paralellik olduğunu söylemek mümkündür.

2.2.3. Arkadaşlık Değerine Dair Değerlendirme

Deney grubu katılımcılarının İDÖ'nin arkadaşlık değeri alt boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen, deney grubu öğrencilerinin son test puanları ön test puanlarına göre bir artış göstermiştir. Ayrıca deney grubu katılımcılarının arkadaşlık değeri son test puanları ile kontrol grubu katılımcıların arkadaşlık değeri son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Arkadaşlık değerine ilişkin izleme testi puanlarında ise anlamlı farklılık göstermemiştir. Diğer bir ifade ile manevi güçlenme/bakım programının arkadaşlık değeri üzerinde kalıcılığı sağladığı yönünde değerlendirme yapılabilir. Dolayısıyla araştırmanın bulguları, *“Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği arkadaşlık değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.”* hipotezini doğrulamıştır.

Arkadaşlık değeri, dünya değerler araştırmasına göre beş öne çıkan değerden biridir (Inglehart, 2004). Arkadaşlık değerinin sosyal hayatta önemli işlevleri vardır. Alanyazın incelendiğinde arkadaşlık değerinin Tanrı algısı, dindarlık ve maneviyat ile birlikte ele alındığı çalışmalar var ancak sınırlı sayıdadır. Arkadaşlık bireyin din ve Tanrı tasavvurunun oluşumunu da etkilemektedir (Yörükoğlu, 1986). Ergenler üzerine yapılan bir çalışmada dindarlık ile arkadaşlık değeri arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur (Kavun, 2016). Maneviyat ve arkadaşlık ilişkisi üzerine yapılan araştırmalarda; insanlar arasındaki etkileşimi üzerinde önemli bir rol oynadığına (Mattis ve dv., 2001); insanın maneviyattan beslendiği sürece daha sağlıklı arkadaşlık ilişkileri kurabileceğine (Gahramanova, 2012) ulaşılmıştır.

Alanyazında arkadaşlık değerine yönelik yarı deneysel çalışmalar da bulunmaktadır. Izgar (2020) gerçekleştirdiği nitel çalışmasında öğrencilere etkinliklerle değerler çalışması yapmış ve öğrencilerin arkadaşlık değerinde bilişsel boyutta

değişimler yaşadığını tespit etmiştir. Öztürk (2016) tarafından uygulanan deneysel çalışmada ise 11 haftalık Arkadaşlık Becerisi Psiko-Eğitim Oturumları düzenlenmiş ve araştırmanın neticesinde deney grubu öğrencilerinin arkadaşlık ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir. Bostick ve Anderson (2009) da 10 haftalık yarı deneysel olarak sosyal beceriler programı uygulamışlar ve araştırma sonrasında deney grubunda yer alan öğrencilerin daha az yalnızlık ve sosyal kaygı yaşamalarının yanı sıra akademik başarılarında da artış gösterdiklerine ulaşmışlardır. Benzer şekilde Ralph ve arkadaşları (1998) arkadaş ilişkilerinde sosyal yeteneği geliştirmek için bir program geliştirmişler ve bu programı 18 ergen üzerinde uygulamışlar. Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin problem çözmede, sohbet yeteneklerinde ve arkadaş ilişkilerinde önemli derecede ilerleme kaydettiklerini gözlemlemişler. Yapılan bir başka çalışmada ise arkadaş desteğinin ebeveynleri boşanmış ergenlerin yaşadıkları olumsuzlukları azalttığına ulaşılmıştır (Rodgers & Rose, 2002). Alanyazında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarının ergenler üzerinde uygulanan manevi güçlenme/bakım programının arkadaşlık değer bulgularını desteklediği ifade edilebilir.

2.2.4. Saygı Değerine Dair Değerlendirme

Araştırmada deney grubu öğrencilerinin İDÖ'nin saygı değeri alt boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Anlamlı farklılık olmamasına rağmen, deney grubu katılımcılarının son test puanları ön test puanlarına göre artmıştır. Ayrıca deney grubu katılımcılarının saygı değeri son test puanları ile kontrol grubu katılımcıların saygı değeri son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık göstermiştir. Saygı değerine ilişkin izleme testi puanlarında ise anlamlı farklılık göstermemiştir. Manevi güçlenme/bakım programının saygı değeri üzerinde kalıcılığı sağladığı yönünde değerlendirme yapılabilir. Dolayısıyla, "*Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği saygı*

değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.” hipotezini araştırmanın bulguları doğrulamıştır.

Saygı insanın veya diğer varlıkların değerli olduğunu göz önünde bulundurmaktır. İnsanın kendisine, diğerlerine, yaşama ve çevresine verdiği değer saygının bileşenleridir (Lickona, 1992: 43). Alanyazın incelendiğinde; saygı değerinin dini yönelim, dindarlık ve Tanrı algısı ile birlikte değerlendirildiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu çerçevede yürütülen çalışmalarda; sevgi yönelimli Tanrı algısının saygı değerini de kapsadığını ve saygı değerinin seven Tanrı algısı ile gelişebileceğine (Güler, 2007); bireylerin dini yönelimleri arttıkça, saygı değerlerinin de arttığına (Yılmaz, 2013); ergenlerle yapılan çalışmada dindarlık puanları arttıkça, saygı değerinin puanın da pozitif yönde yükseldiğine (Kavun, 2016) ulaşılmıştır.

Alanyazında saygı değerine ilişkin yarı deneysel araştırmalar da yapıldığı görülmektedir. Bu şekilde araştırma gerçekleştiren Öztürk (2018) 10 haftalık değerler eğitiminden sonra öğrencilerin kendileri gibi düşünmeyen ve davranmayan öğrencilere daha saygılı davrandıklarını gözlemlemiştir. Bir diğer araştırmada Gümüş (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve etkinliklere dayalı değerler çalışmasının sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin saygı değer tutumu eğitime katılmayan öğrencilere göre daha yüksek bulmuştur. Benzer şekilde Ercan (2015) da öykü anlatımı ile saygı değerinin kazandırılmasına dair araştırmada öğrencilerin ön test ve son test puanları arasından anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Ertesvag ve Vaaland (2007) öğrencilerin problemleri azaltmak için yapılan saygı programının sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin sorunlu davranışlarında azalma gözlemlemiştir. Low ve arkadaşları (2014) da saygı değeri odaklı bir yıl kadar süren çalışma ile öğrencilerin okulda daha saygılı davranışlar sergilediklerine ulaşılmıştır. Alanyazında gerçekleştirilen araştırma bulgularının ergenler üzerinde uygulanan manevi güçlenme/bakım programının saygı değeri bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

2.2.5. Barışçı Olma Değerine Dair Değerlendirme

Araştırma kapsamında İDÖ'nin alt boyutu barışçı olma değeri deney grubu katılımcılarının son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı farklılık göstermiştir. Deney grubu katılımcılarının barışçı olma değeri son test puanları, kontrol grubu katılımcılarının son test puanları ile karşılaştırıldığında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Çalışmanın bu bulgularına göre değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı, deney grubu öğrencilerinin barışçı olma değeri puanlarını artırmada etkili olduğu yorumu yapılabilir. Deney grubu katılımcılarının barışçı olma değeri son test puanları ile izleme testi puanları arasında da anlamlı farklılık çıkmamıştır. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programının öğrencilerin barışçı olma değeri kazanımlarını üzerindeki etkisini sürdürdüğünü söylemek mümkündür. Araştırmadan elde edilen bulgular, “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği barışçı olma değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.*” hipotezini desteklemiştir.

Alanyazın incelendiğinde barışçı olma değerinin farklı değişkenlerle ele alındığı araştırmalara rastlanmaktadır. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda; olumlu Tanrı algısının arkadaş canlısı olma özelliğini desteklediğine (Oktay & Şentepe Lokmanoğlu, 2020); ergenler üzerinde gerçekleştirilen değerler odaklı araştırmada barışçı olma değeri ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğuna (Kavun, 2016); siber mağduriyet ve insani değerler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada; siber mağduriyeti yaşamayan öğrencilerin barışçı kimliklerinin olduğuna (Büyükyıldırım & Dilmaç, 2015); barışçıl niteliğe sahip bireylerin toplumsal hayatta ilişkilerde yaşadıkları sorunların üstesinden gelebildiklerine (Demir & Dilmaç, 2019); barışçı olma değeri ile olumlu duygulara sahip olma arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığına (Baş, 2019); manevi odaklı programın uygulandığı araştırmada ise maneviyatın; ergenlerin şiddet eğilimini azaltabileceği, arkadaş ve yetişkin ilişkilerini iyileştireceğine (Amouie & Khayyatan, 2019); nitel olarak yatılı bir

okulda gerçekleştirilen çalışmada maneviyatın sadece ahlaki değerleri geliştirmediği aynı zamanda kişisel ve çevresel huzura katkı sağladığına (Mutmainah, 2019) ulaşılmıştır.

Alanyazında çeşitli programlar aracılığıyla barışçı olma değerini kazandırmaya yönelik yarı deneysel çalışmalar da vardır. Sagkal ve arkadaşları (2012) uyguladıkları barış eğitimi sonucunda deney grubunda bulunan öğrencilerin empati düzeylerinin kontrol grubuna göre yükseldiğini tespit etmişlerdir. Malhotra ve Liyanage (2005) ise dört günlük yoğunlaştırılmış barış çalışmayı düzenlemişler ve çalıştaydan sonra deney grubu öğrencilerinin davranış ve tutumlarında değişimlere şahit olmuşlardır. Hatta çalışmadan bir yıl sonra bile öğrencilerin farklı etnik yapılarıdaki insanlara bağış yaptıklarını gözlemlemişlerdir. Shechtman ve arkadaşları da (2009) İsrail’de 146 Arap ergenle bağışlama programı gerçekleştirmişler. Programın sonrasında deney grubu katılımcıların açıklamalarında daha fazla empati ve daha az kin, nefret ve düşmanlık ifadelerine rastlamışlardır. Benzer bir şekilde Yunus (2020) da gerçekleştirdiği barış eğitimi ile öğrencilerin barış değeri algılarında önemli değişikliğin olduğuna ulaşmıştır. Katılmış (2010) ise gerçekleştirdiği karakter eğitimi ile katılımcıların daha hassas davranışlar sergilediklerini ve verilen değerler eğitiminin saldırgan olmayan kişiliği desteklediğini tespit etmiştir. Aynı şekilde Dilmaç (2007) Fen Lisesi öğrencilerine 14 haftalık değer odaklı program uygulamış ve programla birlikte öğrencilerin barışçı olma değeri puanlarının anlamlı şekilde yükseldiğine ulaşmıştır. Alanyazında gerçekleştirilen araştırma sonuçlarının ergenler üzerinde uygulanan manevi güçlenme/bakım programının barışçı olma değeri bulgularını desteklediği ifade edilebilir.

2.2.6. Hoşgörü Değerine Dair Değerlendirme

Araştırmada deney grubu katılımcılarının İDÖ’nin hoşgörü değeri alt boyutu son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Ayrıca kontrol grubu son test puanları ile karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Dolayısıyla elde edilen bulgular, “*Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programı*

deney grubu katılımcılarının insani değerler ölçeği hoşgörü değeri alt boyutu son test puanlarını ön test puanlarına göre artırır.” hipotezini desteklememiştir.

Deney grubu hoşgörü değeri puanlarında anlamlı bir farklılığın olmaması gerçekleştirilen değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının hem uzaktan yapılmasından hem de kovid 19 nedeniyle yaşanan çeşitli problemlerden kaynaklanabilir. 2020 ve 2021 Eğitim ve Öğretim yılında kovid 19 nedeniyle yüz yüze eğitimden uzaktan eğitime geçilmiştir. Uzaktan eğitim üzerine yapılan araştırmada öğrencilerin (% 84,4) online eğitimin verimli olmadığını, (% 74,06) öğrenilenlerin kalıcı olmadığını, (% 49,9) öğretmenleri ile iletişimde zorlandığını ve (% 53,9) teknik problemler ile karşılaştıklarını belirtmişlerdir (Keskin & Özer, 2020). Öğretmen ve yöneticiler ise ölçme ve değerlendirme (%9.7), teknik sorunlar (% 41.9), öğrencinin online derse katılımı (% 19.4), verimli ders anlatma (% 29.0) gibi konularda zorluklar yaşadıklarını vurgulamışlardır (Debes, 2021). Kovid 19 nedeniyle yapılan uzaktan eğitim konusunda öğretmen, öğrenci ve yöneticilerin belirttiği zorluklar, deney grubu katılımcıların hoşgörü değeri puanlarında anlamlı bir artışın olmamasının nedenleri arasında sayılabilir.

Alanyazına bakıldığında hoşgörü değeri farklı değişkenlerle birlikte değerlendirildiği çalışmalar vardır. Bu çerçevede; ergenler üzerinde gerçekleştirilen değer odaklı araştırmada hoşgörü değeri ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu (Kavun, 2016); hoşgörülü insanların bireyler arasındaki sorunları çözebilecek kabiliyetlerinin olduğu (Demir & Dilmaç, 2019); hoşgörü değerinin olaylara karşı pozitif bakışı desteklediği (Baş, 2019); destekleyen ve olumlu Tanrı algısına sahip olan bireylerin hoşgörülü kişilik sergiledikleri (Eurelings-Bontekoe ve vd., 2005); dünya görüşü dini olan öğrencilerin hoşgörü seviyelerinin yüksek olduğu (McKenna & Jackson, 2009) tespit edilmiştir.

Alanyazına bakıldığında gerçekleştirilen değerler eğitimi programı sonucunda çeşitli değerlerin kazanımında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara ulaşılamamış çalışmalar mevcuttur (Lamberta, 2004; Howard, 2005; Erikli, 2016). Bu çalışmalardan birini gerçekleştiren Lamberta (2004), ergenler üzerine dört haftalık gerçekleştirdiği değerler eğitiminden sonra deney grubu katılımcıların sorumluluk ve dürüstlük değerlerinde anlamlı farklılık elde edememiştir. Bir diğer araştırmacı Howard (2005) ise altı haftalık toplam 12 oturumluk sorumluluğa dayalı gerçekleştirdiği değerler eğitimi sonuçlarını genelleştirecek kadar anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Benzer şekilde Erikli (2016) de gerçekleştirdiği değer odaklı programda sorumluluk değerinde olumlu sonucu elde edememiştir ve değerlerin kazanımında ailenin, yapılan programın süresi ve içeriğinden değer kazanımında önemini vurgulamıştır. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programında İDÖ'nin hoşgörü değeri alt boyutundan elde edilen bulgular, alanyazında bahsedilen çalışmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Alanyazında yarı deneysel araştırmalarda hoşgörü değeri puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşan araştırmacılar da bulunmaktadır. Dilmaç (2007) fen lisesi öğrencileri ile gerçekleştirdiği değerler odaklı çalışmasında öğrencilerin hoşgörü değeri puanlarının pozitif yönde arttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Yıldırım (2019) da okul dışında düzenlediği çeşitli değerler odaklı faaliyetlerin sonunda öğrencileri hoşgörü değerinde farkındalıkların oluştuğuna ulaşmıştır. Ergenler üzerine uyguladığı değerler odaklı çalışmasında Hunt (1981) ise katılımcıların empati kabiliyetlerinin geliştiğini belirtmiştir. Dolayısıyla manevi güçlenme/bakım programında İDÖ'nin hoşgörü değeri alt boyutundan elde edilen bulgular, alanyazında bahsedilen çalışmaların bulguları ile örtüşmemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının öğrencilerin değerler konusunda farkındalık yaşamaları amacının başarıya ulaştığını söylemek mümkündür. Dilmaç (2007) da öğrencilere değerler konusunda eşlik

edildiğinde, kendilerini geliştirebileceklerini ve değerleri içselleştirebileceklerini vurgulamıştır. Ayrıca Cohen (2006) de değerlerin geleneksel eğitime dahil edilmesi ile öğrencilerin hayat boyu öğrenmeyi sürdürebileceklerini ve bunun da onları başarılı kılabilceğini öne sürmüştür.

2.3. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeğinden elde edilen verilerin değerlendirilmesi

Araştırma analizlerine göre deney grubu katılımcılarının çocuklar için öz yeterlik ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı şekilde artmıştır. Deney grubu katılımcılarının çocuklar için öz yeterlik ölçeğinin duygusal ve genel öz yeterlik boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal öz yeterlik boyutunda anlamlı farklılık olmamasına rağmen, katılımcıların son test puanları ön teste göre artış göstermiştir. Akademik öz yeterlik boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olmamasına rağmen, akademik öz yeterlik son test ve izleme testi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Dolayısıyla genel olarak değerlendirildiğinde elde edilen bulgular, *“Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı deney grubu öğrencilerinin çocuklar için öz yeterlik ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre artırır.”* hipotezini doğrulamıştır.

Hodges ve Murphy (2009) araştırmalarında bireylerin yaşam koşulları ve psikolojik hallerinin öz yeterlik düzeylerinde belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Deney grubu katılımcılarının sosyal ve akademik öz yeterlik boyutlarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olmaması öğrencilerin covid 19 sürecinde duygu ve düşünce dünyalarında yaşadıkları ile açıklanabilir. Ergenlerin bu süreçte can sıkıntısı, kısıtlı sosyal yaşam ve aile içinde çatışma gibi sorunları olmuştur. Ayrıca sürecin getirdiği belirsizlikten dolayı da huzursuzluk, kaygı yaşamışlar ve sürekli evde kalma, online derslere katılma konusunda zorlanmışlardır (Firdevs & Uzun, 2021). Bu dönemde onları en çok endişelendiren sorunların başında yaşanan belirsizlikler olmuştur (Cihanyurdu vd.,

2021). Kovid 19 sürecinde Çin’de ergenler üzerine yapılan araştırmada; ergenlerin depresyon ve kaygı seviyeleri oldukça yüksek tespit edilmiştir (Qi vd., 2020). Dolayısıyla ergenlerin bu dönemde zorunlu olarak evde kalmaları, belirsizlikler, sosyal yaşamdan uzak oluşları ve derslerin uzaktan olması gibi sorunlar sosyal ve akademik öz yeterlik boyutlarının ön ve son test puanları arasında anlamlı farklılığa ulaşılamamasına neden olduğu ifade edilebilir.

Maneviyat ve dini inançlar ergenlerin günlük yaşamında önemli rol oynamaktadır ve onların düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir (Charzyńska vd., 2021). Alanyazında öz yeterlik ile maneviyat, din, kader, Tanrı algısı ve dindarlık konularını değerlendiren araştırmalar vardır. Bu çerçevede gerçekteşirilen çalışmalarda; Tanrı algısı ile öz yeterlik arasında önemli bir ilişkinin olduğuna (Ghanbari Hashemabadi vd., 2012); öz-yeterlik seviyesi azaldıkça kadercilik anlayışının yükseldiğine (Kaya & Bozkur, 2017); dindarlığın öz-yeterlik seviyesi üzerinde belirleyici özelliğine (Kartopu, 2015); öğrencilerin öz yeterlik seviyeleri yükseldikçe, ahlaki olgunluk seviyelerinin de yükseldiğine (Adıgüzel, 2017); Allah’a inanmanın öz yeterlik seviyesini etkilediğine (Richardson, 2002); maneviyatın öz yeterlik üzerinde önemli bir etkisinin olduğuna (Kanbur & Kavuklu, 2018); din/maneviyat farkındalığı ile öz yeterlik arasında olumlu bir ilişkinin olduğuna (Matthews, 2004); dini inancın öz yeterlik için önemli bir yordayıcısı olduğuna (Ganaprakasam & Hutagalung, 2018) ulaşılmıştır.

Öz yeterlik ile ilişkili olan araştırmalarda; öz-yeterlik ile akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişkinin varlığı (Çetin, 2013); zayıf öz-yeterlik algısının erteleme eylemine neden olduğuna ve yüksek öz-yeterliğin ise eyleme devamlılığı sağladığı (Demir, 2017); öz yeterlik seviyesi yükseldikçe empati düzeyinin de arttığı (Aktaş, 2020); öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha az stres yaşadıkları (Moeni vd., 2008); öz-yeterlik düzeyi yüksek olanların kendilerine dair düşüncelerinin olumlu ve amaçlarını daha rahat gerçekteşirebilecekleri (Peker, 2018); öz yeterliğin öznel iyi oluşu

desteklediği (Certel vd., 2015); öz- yeterliğin kişisel motivasyonu artırdığı (Karatepe & Kuşçu, 2019); öz yeterliğin bireyin performansı üzerinde etkisinin olduğu (Karaman vd., 2020) tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde öz yeterlik konusunda hem yurt dışında hem yurt içinde çeşitli programların etkililiğini görmek için yarı deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Bu kapsamda yürütülen çalışmalarda; 8 oturum ve 6 atölye çalışması ile deney grubuna psikoeğitim programı uygulanmış ve programın öğrencilerin öz yeterlik puanlarını yükselttiğine (Dönmezoğulları, 2020); çözüm odaklı program 10 kişilik deney grubuna uygulanmış ve gerçekleştirilen çalışma katılımcıların öz yeterlik seviyelerini artırdığına (Bingöl & Akın, 2015); 19 deney grubu öğrencisine 8 haftalık benlik saygısı oturumu uygulanmış ve programın öğrencilerin genel öz yeterlik algıları üzerinde önemli etkileri olduğuna (Güler & Bedel, 2018); 30 deney grubu ve 30 kontrol grubu lise öğrencileri ile duygusal zeka eğitim programı yürütülmüş ve programın öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerini artırmada olumlu etkisinin olduğuna ve akademik tükenmişliği azalttığına (Shojaei & Khalatbari, 2020); 34 katılımcıdan oluşan deney grubuna 10 oturumluk olumlu içsel konuşma eğitimi verilmiş ve eğitimin katılımcıların öz yeterlik düzeylerinde artış sağladığına (Mostafaei & Mohammadi, 2016); 40 katılımcıdan oluşan deney ve kontrol grubuna olumlu düşünme programı uygulanmış ve uygulanan programın öğrencilerin öz yeterlik, psikolojik sağlamlık ve okuldaki performansları üzerinde önemli derecede etkili olduğuna (Omidı & Rasoli, 2019) ulaşılmıştır. Alanyazında öz yeterlik konusunda gerçekleştirilen yarı deneysel çalışma bulgularının, *“Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı deney grubu öğrencilerinin çocuklar için öz yeterlik ölçeği son test puanları ön test puanlarına göre artırır.”* araştırma hipotezini desteklediğini söylemek mümkündür.

Alanyazında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde öz yeterlik ile ilişkili birçok faktörün olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmaların bulgularına göre; öz yeterlik ile

din, dindarlık, maneviyat, Tanrı algısı, akademik başarı, motivasyon, olumlu düşünce, öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ergenler üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmanın amacı katılımcılara DOMAB programı aracılığıyla değerler konusunda farkındalık yaşatmak ve uygulanan manevi güçlenme/bakım programının etkililiğini değerlendirmektir. Araştırma çerçevesinde 2019/2020 eğitim-öğretim yılında yüz yüze 30 kız ve 30 erkek öğrenci olmak üzere toplam 60 katılımcı ile 13 haftalık bir pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Kovid 19 nedeni ile 2020/2021 eğitim-öğretim yılında ise web tabanlı uzaktan 15 hafta olarak DOMAB programı yürütülmüştür.

Uzaktan gerçekleştirilen program ise 15 kız ve 15 erkek olmak üzere toplam 30 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırmada ilk olarak nitel boyutunda uzmanlar yardımı ile hazırlanan sorular ikili görüşmelerde katılımcılara sorulmuştur. Hem pilot uygulamadan elde edilen veriler hem de ikili görüşmelerden elde edilen bulgular ışığında Özdoğan'ın (2019) DOMAB programından seçilen değerler ergenlere göre uyarlanmıştır. Uygulanan pilot programın içeriğinde bazı eksiklikler gözlenmiş ve bu eksiklikler giderilmeye çalışılmıştır. Uzaktan uygulanan DOMAB programının içeriğinde bazı değişikliklere gidilmiştir. Anlatılanları daha kalıcı ve somut hale getirmek için metafor ve kalıcılığı sağlama bölümü eklenmiştir. Ayrıca her oturumun özeti yapılarak, oturumdan sonra öğrencilerle paylaşılmıştır.

Kovid 19 süreci ile ergenler, uzun süre zorunlu olarak evde kalmış, arkadaşlarından ayrı düşmüşler ve okula devam edememişlerdir. Bunun sonucunda bazı problemler yaşamışlardır. Evde daha da canları sıkılmış, aile bireyleri ile çeşitli sorunlar yaşamışlar ve içinde buldukları belirsizlikler onları daha kaygılı hale getirmiştir (Firdevs & Uzun, 2021). Bu dönemde Çin'de yapılan bir araştırmada da öğrencilerin

depresyon seviyelerinin katlandığına ulaşılmıştır (Qi, 2020). Seligman'a (2021:442) göre depresyonun fazlalığı ve insanların depresyon karşısındaki çaresizlikleri değerlerdeki zayıflamaya bağlıdır. Ayrıca ona göre genç kuşağın karşılaşılabileceği diğer tehlikelerin yanında manevi ve psikolojik tehlikeler de vardır. Bir teori programı olmayan DOMAB ile öğrencilerin yaşadıkları covid 19 sürecine eşlik edilmiş ve onların manevi güçlenmeleri 14 değerle sağlanmaya çalışılmıştır. Araştırmanın nitel boyutunda öğrencilere değerler ilgili; değer anlamı, değeri yaşayışları ve değer hayatında katkıları hem manevi güçlenme/bakım programı öncesi hem de sonrasında sorularak DOMAB programının etkililiği ortaya konmaya çalışılmıştır. İkili görüşmelerin derinlemesine içerik analizleri yapılarak değerlere ait kodlamalar yapılmıştır.

1-DOMAB programı öncesi öğrencilere niyet değerinin tanımı, niyet değerini hayatlarında nasıl yaşadıkları ve niyet değerinin kendilerine kazanımları sorulmuştur. Öğrencilerin niyet değerinin anlamını çoğunlukla, *“başlangıç, karar vermek, istemek, düşünceler”* olarak belirtmişlerdir. Onların verdikleri cevapların yüzeysel ve yetersiz olduğu tespit edilmiştir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra tekrardan aynı sorular sorulmuştur. Niyet tanımları arasında; *“Allah ile yola çıkmaktır”, “Allah’ı anmaktır”, “Allah’tan izin almaktır”* gibi yanıtlar görülmüştür. Ön görüşmede verdikleri cevaplardan daha zengin içeriklerle yanıtlar vermişler ve niyet değerine yönelik farkındalık yaşadıklarına ulaşılmıştır.

2-Sabır değerini ise katılımcılar ön görüşmede çoğunlukla, *‘beklemek’* olarak ifade etmişlerdir. Sabır değeri tanımları arasında, *“katlanmak”* kavramına da yer verdikleri görülmüştür. Sabır değeri ile katlanmak kavramını aynı olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla katılımcıların sabır değeri konusunda yetersiz oldukları saptanmıştır. Manevi güçlenme/bakım programından sonra ise son görüşmede sabır değeri tanımları arasında, *“katlanmak, tahammül”* gibi kavramlara rastlanmamıştır. Sabır değeri tanımlamalarında farklılıklar görülmüştür. Öğrencilerin

çoğunluğu, sabır değerini, “*güçlüklere göğüs germek*” olarak dile getirmişlerdir. Son görüşmede verdikleri yanıtlar dikkate alındığında öğrencilerin bilişsel olarak sabır değerini çok boyutlu algıladıkları tespit edilmiştir.

3-Manevi güçlenme/bakım programından önce öğrenciler olumlu bakış denildiğinde akıllarına; “*olumlu tarafından bakmak*”, “*bardağın dolu tarafından bakmak*”, “*polyannacılık*” gibi cümle ve kavramın geldiğini belirtmişlerdir. Ergenlik sürecinde yaşadıkları olumsuzluklara bu şekilde açıklama tarzı getirmek, bakış açılarındaki yetersizliği göstermektedir. Olumlu bakış konusunda katılımcılardan elde edilen bulgular onların bu konuda gereksinimleri olduğunu göstermiştir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra ise olumlu bakış konusunda açıklama tarzlarında değişiklikler olmuştur. Olumlu bakış denilince; “*her şeyin iyiliğimize olduğuna inanmak*”, “*hayırda şer, şerde hayır var*”, “*hayırlısı buymuş*” gibi ifadelerin zihinlerine geldiğini vurgulamışlardır. Programla birlikte olayları anlamlandırma konusunda farkındalıklarının arttığına ulaşılmıştır.

4-Öğrenciler, şükür değerini çoğunlukla, “*teşekkür etmek*” olarak belirtmişlerdir. Şükür değeri yaşantılarında ise mukayeseli şükür anlayışı tespit edilmiştir. Katılımcıların hem şükür değeri tanımlarından hem de bu değere yönelik yaşantılarından, şükür değeri konusunda gereksinimleri olduğuna ulaşılmıştır. DOMAB programından sonra yapılan son görüşmelerde ise şükür değerini; ‘*farkındalık*’, ‘*paylaşmak*’, “*anı yaşamak*” ile ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca şükür değeri yaşantılarında kendilerini diğer insanlarla kıyaslayan ifadelere rastlanmamış ve bu konuda farkındalık yaşadıkları tespit edilmiştir. Son görüşmede şükür değerinin tanımı, yaşantısı ve kazanımlarına dair öğrencilerin verdikleri yanıtlar ön görüşmeye göre daha zengin içerikli olduğu görülmüştür.

5-Tevekkül değeri konusunda ön görüşmede bazı öğrenciler hiçbir fikirlerinin olmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların çoğu ise tevekkül değerini, “*Bir iş*

konusunda gerekenleri yaptıktan sonra gerisini Allah'a havale etmek” olarak tanımlamışlardır. Bazı öğrencilerin ise tevekkül değerini diğer değerlerle karıştırmışlardır. Ön görüşme sonrasında öğrencilerden elde edilen veriler, tevekkül değeri konusunda onların bilinçlendirilmeye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra son görüşmelerde ise öğrencilerin hepsi tevekkül değerine yönelik tanımlamalar yapmışlar ve diğer değerlerle karıştırmamışlardır. Son görüşmede tevekkül tanımları arasında; *“her işe Allah ile başlamak”*, *“Allah'a güvenmek”*, *“Allah ile birlikte olmak”* gibi ifadeler yer almıştır. Bu ifadeler doğrultusunda katılımcıların tevekkül değeri konusunda farkındalık yaşadıklarına ulaşılmıştır.

6-Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında yapılan ön görüşmede dua değerini ise katılımcıların büyük çoğunluğu, *‘istemek’* olarak ifade etmişlerdir. Dua değerini sadece, *“istemek”* olarak değerlendirmeleri, katılımcıların bu konuda güçlenmeye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Manevi güçlenme/bakım programı ile dua değeri tanımları, duayı hayatlarında yaşayışları ve duanın yaşamlarına olan kazanımları konularında ön görüşmeye nazaran daha zengin ifadelere ve farkındalıklara rastlanmıştır. Özellikle dua yaşantılarında; *“kabul edileceğine inanarak”*, *“hayırlısını isteyerek”*, *“Allah'ın yardım edeceğine inanarak”* ifadelerine yer vermeleri, farkındalıklarının oluştuğunu göstermiştir.

7-Manevi güçlenme/bakım programında sorumluluk değeri, kendini bilmek değeri ile birlikte ele alınmıştır. Öğrencilerin cevaplamakta en zorlandıkları kendini bilmek değerinde gözlemlenmiştir. Hatta bazı öğrenciler hayatlarında ilk defa bu değer ile karşılaştıklarını ifade etmişlerdir. Ön görüşmelerde öğrencilerin çoğu kendini bilmek değerini, *“kendini tanımak”* olarak belirtmişlerdir. Kendini bilmek ve sorumluluk değerlerini de ilişkilendirmedikleri görülmüştür. Bu değerlere yönelik katılımcıların farkındalıklarının olmadığı ve bu konuda bilgilendirilmeye ihtiyaç duydukları tespit

edilmiştir. Programdan sonra gerçekleştirilen son görüşmelerde ise kendini bilmeyi, “*‘ben kimim?’*, *‘neden varım’*, *‘nasıl insanlığa hizmet edebilirim?’*” şeklinde sorular sorarak yaşayabileceklerini dile getirmişlerdir. Kendini bilme değerini, bu tür sorular ile bağdaştırmaları, katılımcıların farkındalık yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

8-Tema odaklı grup toplantılarında dürüstlük değeri ile özgüven değeri arasındaki bağ dikkate alınarak oturum gerçekleştirilmiştir. Ön görüşmelerde özgüvenin tanımını öğrencilerin çoğu, “*kendine güvenmek*” olarak belirtmiş ve özgüven ile Yaradan’ı ilişkilendirmedikleri görülmüştür. Ayrıca özgüven tanımı, yaşantısı ve kazanımları arasında dürüstlük değerine dair her hangi bir atıfta bulunmamışlardır. Tema odaklı grup toplantılarından sonra ise özgüven ile dürüstlüğü ilişkilendirmişlerdir. İnsanın verdiği sözleri yerine getirerek özgüvenli olabileceğini ifade etmişlerdir. Dahası özgüven tanımı arasında, “*özümüzdeki güç*”, “*kendini bilmek*” gibi kavramlara da yer vermişlerdir. Özgüven değerine yönelik çok boyutlu farkındalık yaşamışlardır.

9-Manevi güçlenme/bakım programı kapsamında ön görüşmelerde başarı değeri ile manevi değerleri ilişkilendirmedikleri görülmüştür. Katılımcıların çoğu meslek sahibi olmayı, farklı olmayı ya da yüksek not almayı başarı olarak tanımlamışlardır. Ayrıca başarılı olabilmek için daha hırslı olmaları gerektiğini belirtmişlerdir. Bu da katılımcıların azim ve hırsı aynı olarak değerlendirdiklerini göstermektedir. DOMAB programından sonra başarı değeri ile manevi değerleri ilişkilendirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca başarı yaşantılarında “*hırs ve rekabet*” kavramlarını kullanmadıklarına ulaşılmıştır.

10-Katılımcılarla gerçekleştirilen ön görüşmelerde öğrencilerin çoğunun azim değerini hırs ve rekabet ile aynı değerler olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Daha hırslı davranarak veya birileri ile rekabet ederek yaşamda daha azimli olabileceklerini belirtmişlerdir. Manevi güçlenme/bakım programında ise azim ve hırsın arasındaki farklılık vurgulanmıştır. Aynı olmadıkları belirtilmiştir. Tema odaklı grup

toplantılarından sonra gerçekleştirilen ikili görüşmelerde ise öğrencilerin çoğunun azim ve hırs arasındaki farklılığı algılayabildikleri tespit edilmiştir. Ayrıca azmin tanımı, azim yaşantıları ve azmin katkılarında aşkın varlığı dahil ettiklerine ulaşılmıştır.

11-Tema odaklı grup toplantılarında dostluk değeri ile saygı değeri birlikte ele alınmıştır. Katılımcıların çoğu ön görüşmelerde dostluk değerini, *'fedakarlık'* olarak tanımlamışlardır. Arkadaşlık ilişkilerini de bazı öğrenciler, hoşlarına gitmese bile bazılarının davranışlarına katlanarak devam ettirdiklerini belirtmişlerdir. Manevi güçlenme/bakım programından sonra ise dostluk değerini *'özveri'* ile ilişkilendirdikleri görülmüştür. Dostluk değeri tanımını da, *"karşılıksız sevmek"*, *"olduğu gibi kabul etmek"* şeklinde yaptıklarına ulaşılmıştır. Ayrıca arkadaşlık yaşantıları içinde paylaşma erdemini de dahil ettikleri tespit edilmiştir.

12-Ön görüşmede öğrencilerin, *"Sence Allah seni seviyor mu?"*, *"Evet ise bunu nasıl biliyorsun?"* sorularına verdikleri; *"dualarımı kabul eder"*, *"isteklerimi gerçekleştirir"*, *"ibadet ediyorum"*, *"başıma bir şey gelmiyor"* gibi yanıtlarından Yaradan algılarında koşullu sevginin hakim olduğuna ulaşılmıştır. *"Sence Allah'tan korkulur mu?"* sorusuna ön görüşmede öğrencilerin çoğu, *"Yaptıklarımızdan dolayı cezalandırılacağız"* şeklinde cevaplandırmışlardır. Dolayısıyla Yaradan algılarında korkunun hakim olduğu görülmüştür. Manevi güçlenme/bakım programından sonra, *"Sence Allah'tan korkulur mu?"* sorusuna öğrencilerin çoğu, *"affedici ve merhametli olduğundan korkulmaz"* şeklinde cevaplandırmışlardır. Son görüşmede elde edilen veriler ışığında öğrencilerin korku merkezli Allah algısından ziyade sevgi merkezli Allah algısını benimsediklerine ulaşılmıştır. Ayrıca son görüşmede; *"Sence Allah seni seviyor mu?"*, *"Evet ise bunu nasıl biliyorsun?"* sorularına öğrencilerin verdikleri; *"Birçok nimet vermiş"*, *"Allah her kulunu sever"*, *"Merhametli ve şefkatli"*, *"sevmeseydi yaratmazdı"*, *"Allah bizimle ve yardımcımız"* gibi yanıtlarda öğrencilerin Allah sevgisinde koşulsuz sevginin yer aldığı tespit edilmiştir.

13-Manevi güçlenme/bakım programı öncesi gerçekleştirilen ön görüşmelerde öğrencilerin çoğu denge değerini terazi ile ilişkilendirmişler ve 'düzen' olarak tanımlamışlardır. Katılımcıların denge değeri konusunda farkındalıklarının olmadığı ve bu konuda bilinçlendirilmeye ihtiyaç duyduklarına ulaşılmıştır. Manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrencilerin denge değeri tanımında; "uyum içinde olmak", "orta yol üzere olmak" gibi açıklamalar yaptıkları görülmüştür. Ayrıca denge değeri yaşantılarında namaz vakitleri ile zamanı daha verimli kullandıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin program sonrasında denge değerinin çok boyutlu algıladıkları tespit edilmiştir.

14-Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programında hoşgörü değeri barış değeri ile birlikte değerlendirilmiştir. Manevi güçlenme/bakım programından önce gerçekleştirilen ikili görüşmelerde öğrencilerin hoşgörü değerini; 'saygılı olmak', 'nezaket', 'yardımcı olarak', 'iyi ilişkiler' şeklinde açıklamışlardır. Ayrıca yaşamlarında hoşlarına gitmeyen davranışlara rağmen, alttan alarak veya görmemezlikten gelerek hoşgörülü olduklarını belirtmişlerdir. Ancak hoşgörüyü, alttan almak ile ilişkilendirmek insanın sosyal yaşamını olumsuz olarak etkileyebilir. DOMAB programından sonra hoşgörü değerini özellikle; 'saygı', 'sevgi', 'önyargısız olma" ile ilişkilendirmeleri, hoşgörü değeri konusunda öğrencilerin farkındalık yaşadıklarını göstermiştir.

Manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrencilerle programın faydalı olup olmadığı ve böylesine bir programın gerekliliği konusunda ikili görüşmeler yapılmıştır. Öğrenciler programın değerler konusunda farkındalık sağladığını, farklı bakış açısı kazandırdığını, kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, covid-19 gibi zor bir süreçte onları rahatlattığını, olumlu bakış açısı kazandırdığını, zaman farkındalığı yaşattığını belirtmişler ve bu kazanımları sağladığından DOMAB programının faydalı olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca öğrenciler, manevi güçlenme/bakım programının insan ruhuna iyi geldiğinden, geleceğe hazırladığından, hayata bağladığından, yol gösterici

olduğundan ve insanın kendisine dönmesini sağladığından gerekli olduğunu vurgulamışlar ve ülkede bu programın geniş çaplı olarak uygulanması dile getirmişlerdir.

Araştırma kapsamında manevi güçlenme/bakım programından sonra velilerle de ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. 15 veli ile gerçekleştirilen ikili görüşmelerde, çocuklarının geleceği açısından yol gösterdiğinden, ebeveynlerin eksiklerini tamamladığından, zamanın daha verimli kullanılmasını sağladığından, kişilik gelişimine katkı sağladığından dolayı DOMAB programının gerekli olduğunu ve okullarında programın devam etmesini istemişlerdir. Ayrıca kovid-19 sürecinde okul rehber öğretmenlerinin de bazen online programlar yaptıklarını ancak bu programların çok yüzeysel olduğunu fakat DOMAB programının ise kendi çocuklarının ruhlarına hitap ettiğini belirtmişlerdir. Dahası manevi güçlenme/bakım programı ile çocuklarında daha olumlu davranışlar gözlemlediklerini vurgulamışlardır.

Gerçekleştirilen 13 haftalık pilot uygulamadan sonra ve yapılan ikili görüşmelerle öğrencilerin manevi ihtiyaçları tespit edilmiştir. DOMAB programından 14 değer seçilerek, ergenlere uyarlanmıştır. Programda değerlerin tanımı yapılmış ve değerlere yönelik çok boyutlu içerik sunumu bölümü eklenmiştir. “*Kıssadan hisse*” bölümü ile öğrencilerin dikkatleri çekilmeye çalışılmıştır. Anlatılanları daha somut hale getirmek için her değer ile ilgili metaforlar kullanılmıştır. Anlatılan değerın içselleştirilmesi için ise kalıcılığı sağlama bölümü programa dahil edilmiştir. Ayrıca her sunumdan sonra haftanın değeri konusunda bir özet yapılarak, öğrencilerle paylaşılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda ergenlere uyarlanan manevi güçlenme/bakım programının etkililiği; Tanrı algısı, insani değerler ve çocuklar için öz-yeterlik ölçekleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırmanın nicel boyutundan elde edilen bulgular, “*Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı ergenlerin Tanrı algısı, insani değerler ve çocuklar için öz-yeterlik ölçekleri puanlarını farklılaştıracaktır.*” temel hipotezini doğrulamıştır.

Uygulanan bu ölçeklerin alt boyutlarından elde edilen bulgular ise şu şekilde özetlenebilir:

a) Deney grubu katılımcıların insani değerler ölçeği barışçı olma ve dürüstlük alt boyutlarında ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

b) Deney grubu saygı değeri alt boyutu son test puanı ise kontrol grubunun son test puanlarına göre anlamlı şekilde artış göstermiştir.

c) Deney grubu arkadaşlık ve sorumluluk değeri alt boyut puanlarında ise artış olmuştur.

d) Deney grubu hoşgörü değeri alt boyutunda ise anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

e) Üç ay sonra yapılan izleme testlerinde ise deney grubu dürüstlük değeri puanlarında küçük miktarda düşüş tespit edilmiş ancak barışçı olma, saygı, arkadaşlık ve sorumluluk değerleri puanlarında değişiklik olmamış yani manevi güçlenme/bakım programının etkisini bu değerler üzerinde sürdürdüğüne ulaşılmıştır.

f) Çocuklar için öz yeterlik ölçeği deney grubu duygusal ve genel öz yeterlik alt boyutları ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

g) Deney grubu sosyal öz yeterlik alt boyutu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen, son test puanları ön test puanlarına göre bir artış göstermiştir.

h) Deney grubu akademik öz yeterlik alt boyutu ön test ve son test puanları arasında bir farklılık olmamasına rağmen, izleme testi puanları son test puanlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

I) Deney grubu Tanrı algısı ölçeği sevgi yönelimli ve korku yönelimli ön test-son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğuna ulaşılmıştır.

i) Üç ay sonra uygulanan Tanrı algısı ölçeği izleme testi puanları ile son test puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiş yani değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı etkisini devam ettirdiği tespit edilmiştir.

Araştırma kovid-19 pandemi sürecinde gerçekleştirilmiştir. DOMAB programı 15 hafta uygulandıktan sonra öğrencilerle ikili görüşmeler gerçekleştirilmiş ve programın ergenler üzerinde olumlu yansımalarına ulaşılmıştır. Görüşmeler esnasında öğrencilerin; *“Programın olduğu süreçte sıkıntılı dönemden geçiyorduk. Annem ve babam kovid 19’ a yakalanmışlardı. Çok ağır hasta değildiler ve ilaçlarını evde alıyorlardı. Evin içerisinde ablamla birlikte onlardan ayrı yaşadık. Sadece onların yemeklerini veriyorduk. İnsanın böylesine sıkıntılı bir dönemde teselliye ihtiyacı oluyor. Programlar ile ferahlıyor ve programın olduğu günlerde seviniyordum.”*, *“Pandemi döneminde haftalık görüşmelerimiz bizlere moral ve motivasyon sağladı.”*, *“Evde kaldığımız sürece arkadaşlarımızdan uzak kaldık. Sürekli uzaktan eğitim ile ilgilendik. Program ile sohbet etme imkanımız oldu.”*, *“Evde ailemle olan ilişkilere de iyi geldi. Öğrendiklerimden notlar çıkardım ve mutfakta buzdolabına asarak ailemin de farkındalık kazanmasını istedim.”*, *“Pandemi döneminde evde kaldığımızdan, program ile akşamlarımızı yalnız geçirmedik. Manevi değerlerimizi öğrenerek zamanımızı verimli değerlendirdik.”* şeklinde değerlendirmeleri olmuştur. Dolayısıyla öğrencilerin ifadelerinden manevi güçlenme/bakım programının kovid-19 sürecinde kendilerine olumlu olarak eşlik ettiği ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen ön görüşmelerde değerlere yönelik olarak değerlerin tanımı, değer yaşantıları ve değerlerin kendilerine katkıları sorulmuş ve verdikleri yanıtlardan değerler konusunda farkındalıklarının olmadığına ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların değerlerle manevi boyutu ilişkilendirmediği görülmüştür. Manevi güçlenme/bakım programından sonra ise yapılan ikili görüşmelerde tekrardan değerlere yönelik aynı sorular sorulmuştur. DOMAB programı öncesi ve sonrası yapılan

ikili görüşmelerle öğrencilerin değer algılarındaki farklılık orta konmaya çalışılmıştır. Programla birlikte öğrencilerin değerlerle ilgili farkındalıklar edindikleri görülmüştür. Manevi güçlenme/bakım programı ile öğrenciler; sabır ile tahammülün, fedakarlık ile özverinin, hırs ile azmin aynı kavramlar olmadıklarını algılamışlardır. Ayrıca katılımcılar; özgüven ile dürüstlüğü, şükür ile farkındalığı, kendini bilme ile sorumluluğu, denge ile orta yol üzere olmayı ilişkilendirmişlerdir. Değerler konusunda katılımcıların beyanlarından bilişsel boyutta değerleri algıladıkları, değerlerin değişik boyutlarının da olduğunu kavradıkları tespit edilmiştir.

Kovid-19 pandemi sürecinde web tabanlı olarak ergenler üzerine gerçekleştirilen DOMAB programının sonuçları şu şekilde özetlenebilir;

1-Çalışmanın hem pilot uygulamasında hem de gerçekleştirilen ikili görüşmelerde öğrencilerin manevi gereksinimleri tespit edilmiştir. Bu değerler ise; *“niyet, olumlu bakış, şükür, sabır, tevekkül, dua, kendini bilme-sorumluluk, özgüven-dürüstlük, başarı, azim-hırs, dostluk-saygı, Allah algısı ve öğrenme, hoşgörü-barış”* olarak belirlenmiştir.

2-Ergenlere uygulanan değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı DOMAB programından seçilen değerler ile uyarlanmıştır. Programın içerik oluşturma aşamasında DOMAB programından yararlanılmıştır.

3- Ergenler üzerine gerçekleştirilen manevi güçlenme/bakım programı öğrencilerin Tanrı algısı, insani değerler ve çocuklar için öz-yeterlik ölçekleri puanlarını yükseltmiştir. Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı deney grubunda bulunan öğrencilerin Tanrı algısı, insani değerler ve çocuklar için öz-yeterlik ölçekleri son test puanlarını ön test puanlarına göre farklılaştırmıştır. Ayrıca izleme test puanları da programın kalıcılığını desteklemiştir.

4. DOMAB programının belirlenen 14 değer konusunda farkındalık sağladığı ve öğrencilerin manevi gereksinimlerini karşıladığı tespit edilmiştir. Ulaşılan bu netice

manevi güçlenme/bakım programından sonra öğrencilerle gerçekleştirilen ikili görüşmelerle de desteklenmiştir.

Ergenlere yönelik manevi güçlenme/bakım uygulamaları olarak gerçekleştirilen bu çalışma, covid-19 pandemi sürecinde web tabanlı olması, ergenlerin manevi değerler konusunda farkındalıklarını sağlaması bakımından bir ilktir. Çalışmanın bulguları doğrultusunda ergenlerle ilgili araştırma gerçekleştireceklere öneriler sunmak faydalı olacaktır. Ayrıca araştırmanın sonuçlarına bağlı olarak ergenlerin manevi değerler odaklı yaşamaları için onlarla bağlantılı olan kurumlara da önerilerde bulunmak önem arz etmektedir. Ergenler üzerine gerçekleştirilen değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı doğrultusunda geliştirilen öneriler şu şekildedir:

1-Manevi güçlenme/bakım programının covid-19 pandemi sürecinde ergenlerin yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmede onlara eşlik ettiğine ulaşılmıştır. Dolayısıyla DOMAB programı ergenlik süreci yaşantılarında ve covid-19 pandemi gibi çeşitli süreçlerde karşılaşacakları sorunlarla başa çıkmalarında ergenlere yönelik olarak kullanılabilir.

2-Manevi güçlenme/bakım program içerikleri ve DOMAB programı sadece ergenlerin değil, eğitim-öğretim kademelerinde bulunan ilk, orta ve üniversite öğrencilerinin manevi değerler farkındalığını sağlamak ve genel öz yeterliğini artırmak için de yararlanılabilir.

3-Teorik anlatımlar, sunumlar öğrencilerin genellikle ilgisini çekmemektedir. Dolayısıyla ergenlere yönelik çalışmalarda, onların da içinde kendi rızaları ile yer aldıkları uygulamalar amaçlanmalıdır. Ergenler üzerine gerçekleştirilen bu çalışma gönüllülük esasına göre yapılmış ve süreçte aktif olarak yer aldıklarından çalışmanın sonuçlarının verimli olduğu tespit edilmiştir.

4-Ergenlere özgüven ve dürüstlük değeri arasındaki ilişkinin açıklanması, özgüven problemi yaşayan öğrencilere yardımcı olabilir. Ergenlerin kendilerine yerine getirebilecekleri küçük sözler vererek özgüven duygusunu inşa edebilecekleri öğretilir. Ayrıca bireyin dürüst olduğu sürece kendisi ile barışık yaşayabileceği bilinci sağlanabilir. Neticede ergenlere özgüven ve dürüstlük değerleri arasındaki bağın açıklanması, onların özgüvenlerini arttırmada katkı sağlayabilir.

5-Kovid-19 pandemi sürecinde öğrencilerin çeşitli web tabanlı etkinliklere katılım konusunda zorlandıkları tespit edilmiştir. Dolayısıyla gerçekleştirilecek değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı hem katılımcılar hem de programı uygulayacak rehber açısından gönüllülük esasına göre olmalıdır. Gönüllük esasına göre gerçekleştirilecek programdan hem katılımcılar hem de uygulayan rehber gerektiği gibi yararlanabilir.

6-Ergenlerle ikili görüşmeler hem manevi güçlenme/bakım programı öncesi hem de program sonrası gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön görüşmelerde kovid-19 sürecinin belirsizliklerinden dolayı stres yaşadıkları gözlemlenmiştir. Programdan sonra yapılan görüşmelerde ise daha rahatladıkları ve çeşitli sıkıntıların üstesinden gelmek için manevi güçlenme/bakım programının içeriklerinden yararlandıklarına ulaşılmıştır. Bu nedenle ergenlerin belirsizlikler karşısında yaşadıkları stres, depresyon gibi yaşantılarını azaltmada DOMAB programından faydalanılabilir.

7-Manevi güçlenme/bakım programı sunumunda kıssadan hisse, metafor, kalıcılığı sağlama ve sunumun özeti bölümlerine yer verilmiş ve bu şekilde anlatımın ergenler için daha verimli olduğuna ulaşılmıştır. Bu sebeple ergenlere yönelik gerçekleştirilecek araştırmalarda, manevi güçlenme/bakım kapsamında anlatılanların içselleştirilmesi için kıssadan hisse, metafor ve kalıcılığı sağlama bölümleri kullanılabilir.

8-Manevi güçlenme/bakım programının içeriği hakkında öğrencilerin velileri de aydınlatılmış ve kendilerinin de programa katılabileceği belirtilmiştir. Program sonrası

gerçekleştirilen velilerle ikili görüşmelerde bazı veliler, programa katıldıklarını ve kendilerinin de yararlandıklarını dile getirmişlerdir. Bu nedenle DOMAB programı ergenlerin velilerine de uygulanarak, kendi çocuklarının yetişme sürecinde onlara daha verimli eşlik etmeleri sağlanabilir.

9-Çalışma çerçevesinde DOMAB programından uyarlanan manevi güçlenme/bakım programı içerikleri ile sosyal hizmet, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümlerinin çalışma konuları örtüşmektedir. Bu bölümlerdeki uzmanlar ergenlere dair gerçekleştirecekleri programlarda içerik açısından manevi güçlenme/bakım programından yararlanabilirler.

10-Kovid-19 sürecinin getirdiği belirsizlikler içerisinde yaşananları anlamlandırma ve yaşananlarla Yaradan'ın insanlara bir şeyler öğretmeye çalıştığı bakış açısı ergenlere kazandırılarak, manevi güçlenmeleri sağlanabilir.

11-Manevi değerlerin içselleştirilmesi uzun bir süreci gerektirmektedir. Gerçekleştirilen ikili görüşmelerde hem veliler hem de öğrenciler manevi güçlenme/bakım programının devamlı olması gerektiğini vurgulamışlardır. Manevi güçlenme/bakım programları belli bir zaman aralığında değil de uzun soluklu sürdürülmelidir.

12-Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığınca ergenlere dair oluşturulacak programlarda, araştırmanın ön görüşmelerinde tespit edilen manevi değerler konusunda ergenlerin gereksinimleri ve uygulanan manevi güçlenme/bakım programının içerikleri göz önünde bulundurulmalıdır.

13-Yüksek Öğretim Kurumu, sosyal hizmet, psikolojik danışmanlık ve rehberlik gibi alanlarda gençlere yönelik manevi güçlenmeye dair derslere yer vermelidir. Yer verilen dersleri ise din psikolojisi bölümünde doktora yapmış uzmanlar vermelidirler.

14-Manevi güçlenme/bakım programı lise 9. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda diğer kademelere de uygulanarak, daha kapsamlı bulgulara ulaşılabilir.

15-DOMAB programı araştırmada ergenler üzerinde uygulanmıştır. Gerçekleştirilecek araştırmalara öğretmenler, veliler de dahil edilebilir ve böylece daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.

16-Milli Eğitim Bakanlığı okullarda bütün kademelerde rehberlik dersleri kapsamında değerler farkındalığı ve öz yeterlik konusunda hazırlanacak bütün programlarda değer odaklı manevi güçlenme/bakım programından yararlanabilir.

KAYNAKÇA

Abbuhl, R., Gass, S., & Mackey, A. (2014). Experimental research design. *Research methods in linguistics*, 116-134.

Abowitz, D. A., & Toole, T. M. (2010). Mixed method research: Fundamental issues of design, validity, and reliability in construction research. *Journal of construction engineering and management*, 136(1), 108-116.

Adıgüzel, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Ahlaki Olgunluk Düzeyleri ile Genel Özyeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Eğitim Liderliği ve Öğretim Dergisi*, 5(1), 1-16.

Adler, A. (2014). *Yaşamla ilgili sorunlar* (Çev. Lütfü Yarbaş), İzmir: İlya Yayınevi.

Agustina, P. Z. R., & Cheng, T. H. (2020). How Students' Perspectives about Online Learning Amid the COVID-19 Pandemic?. *Studies in Learning and Teaching*, 1(3), 133-139.

Ağilkaya Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve psikoterapide din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Akdemir, D., & Çetin, F. Ç. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1), 5-13.

Aktaş, H. (2020). Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenlerinin Empati Düzeyleri ile Öğretmen Özyeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (109), 47-64.

Aladağ, S. (2009). *İlköğretim Sosyal Bilgiler Öğretiminde Değer Eğitimi Yaklaşımlarının Öğrencilerin Sorumluluk Değerini Bilişsel Düzeyde Kazanmalarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Alıcıkuşu, M. (2013). *Lise Öğrencilerinde Dindarlık ve Akademik Başarı İlişkisi (Kahramanmaraş Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alidina, S. (2017). *Bilinçli farkındalık* (Çev. Zeliha Babayiğit). İstanbul: Nobel Yaşam.

Amouie, M., & Khayyatan, F. (2019). The Effectiveness of Islamic Spirituality Therapy on Anger in Adolescents. *Quarterly Journal of Applied Issues in Islamic Education*, 4(2), 37-64.

Anuştekin, M.N. (2018). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Tanrı Algıları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arıcı, A. (2015). Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua (Lise öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). [içinde] *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. Ed.: H. Hökelekli, (ss. 529-559). İstanbul: Dem.

Arioğlu, İ. E. (2015). Toplumsal Kültürümüzde Değerler. [içinde] *Çalışan Gençlik ve Değerlerimiz*. Ed.: Özcan Güngör (ss. 263-283). Ankara: Akçağ.

Arnett, J. J., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end?. *Journal of youth and adolescence*, 23(5), 517-537.

Arslan, K. (2020). *Otizimli çocuğu olan ailelerin dayanıklılığına etki eden faktörlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Asar, Ç. (2020). *Lise Öğrencilerinin Tanrı Tasavvuru ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Yalova Örneği*. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, A. (2014). *Yaşama sanatı*. İstanbul: Pegem Akademi.

- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2013). *Din psikolojisi*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve din (Psikologların din ve Tanrı görüşleri)*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2018). *Mutluluğun peşinde*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Bacanlı, H. (2002). *Psikolojik kavram analizleri*. İstanbul: Nobel.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-Sosyal Faktörler ve Din*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahadır, A. (2015). Ergenlik Döneminde Dini Şüphe ve Tereddütler (Lise öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). [içinde] *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. Ed.: H. Hökelekli, (ss. 307-368). İstanbul: Dem.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İstanbul: İnsan yay.
- Bahar, O. (2020). *Vazgeçme*. İstanbul: İnkılap Yay.
- Bakiler, E. (2016). *Lise Öğrencilerinde Hoşgörü Değeri ve Toplumun Farklı Kesimleriyle Karşılaşma Deneyimlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balk, D. E. (1991). Sibling death, adolescent bereavement, and religion. *Death Studies, 15*(1), 1-20.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of loss and trauma, 25*(8), 635-642.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlerli İnternet Kullanımında Güncel Bir Risk Faktörü: KOVID-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective, 3*(1), 97-121.

- Baltaş, A. (2018). *Hayalini yorganına göre uzat*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. (2020). *Hayatın hakkını vermek*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (1987). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (5. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (2013). *The Role of Self-Efficacy in Goal-Based Motivation*. In New developments in goal setting and task performance (pp. 171-181). Routledge.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology*, 88(1), 87.
- Bardi, A., & Schwartz, S. H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality and social psychology bulletin*, 29(10), 1207-1220.
- Barefoot, J.C., Maynard, K.E., Beckham, J.C., Brummett, B.H., Hooker, K., Sielger, I.C., (1998). "Trust, health and longevity", *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 517-526.
- Barrett, D. E. (1996). The three stages of adolescence. *The High School Journal*, 79(4), 333-339.
- Barriball, K. L., & While, A. (1994). Collecting data using a semi-structured interview: a discussion paper. *Journal of Advanced Nursing-Institutional Subscription*, 19(2), 328-335.
- Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P. (1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of applied psychology*, 78(5), 715.
- Barron, K., & Chou, S. Y. (2017). Spirituality and social responsibility performance. *Journal of Global Responsibility*.

Baş, A. (2019). *Ergenlerin sahip oldukları değerler, öznel iyi oluşları ve sosyal kaygıları arasındaki yordayıcı ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Başgil, A.F. (2014). *Gençlerle başbaşa*. İstanbul; Yağmur Yayınları.

Bayar, M. (2019). Ali Fuad Başgil'in 'Gençlerle Başbaşa Adlı Eserinde Öne Çıkan Değerle. *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 7(17), 149-175.

Bedri, M. (2019). *Müslüman psikologların çıkmazı* (Çev. İrem Nur Kaya). İstanbul: Mahya.

Bedri, M. (2020). *Psikososyal çözümler* (Çev. Osman Nuriler). İstanbul: Mahya.

Bellah, R. N. (2002). Din ile Sosyal Bilim Arasında. [içinde] *Sekülerizm Sorgulanıyor*. Haz.: Ali Köse (ss. 161-189). İstanbul: Ufuk Kitapları.

Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Rude, S. P. (2003). Spiritual development in childhood and adolescence: Toward a field of inquiry. *Applied developmental science*, 7(3), 205-213.

Berger, P. (2002). Sekülerizmin Gerilemesi. [içinde] *Sekülerizm Sorgulanıyor*. Haz.: Ali Köse (ss. 11-33). İstanbul: Ufuk Kitapları.

Beşer, F. (2011). *Başarının manevi sebepleri*. İstanbul: Nun Yayıncılık.

Bingöl, T. Y., & Akın, A. (2015). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 321-340.

Bonab, B. G., & Koohsar, A. A. H. (2010). Relation between image of God with hostility and interpersonal sensitivity in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 970-974.

- Bonab, B., Miner, M. & Proctor, M. (2013). Attachment to God in Islamic Spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*, 7(2): 77-104.
- Bostick, D., & Anderson, R. (2009). Evaluating a small-group counseling program—A model for program planning and improvement in the elementary setting. *Professional School Counseling*, 12(6), 2156759X0901200602.
- Brdar, I., Rijavec, M., & Loncaric, D. (2006). Goal orientations, coping with school failure and school achievement. *European journal of psychology of education*, 21(1), 53-70.
- Bulut, M. B., & Yıldız, M. (2018). Tanrı'ya bağlanma biçimlerinin beş faktör kişilik özelliklerine göre yordanması. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32(44), 79-98.
- Bulut, S., & Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Burns, D. (2019). *İyi Hissetmek (Yeni duygu durum tedavisi) (Çev. Alp Karaosmanoğlu)*. İstanbul: Psikonet.
- Bursalı, O. (2016). *Aziz Sançar ve Nobel'in öyküsü*. İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınları.
- Burton, L., & Goldsmith, D. (2002). The Medium Is the Message: Using Online Focus Groups To Study Online Learning.
- Büyükyıldırım, İ., & Dilmaç, B. (2015). Siber Mağdur Olmanın İnsani Değerler ve Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 7-40.
- Byrne, M. M. (2001). Understanding life experiences through a phenomenological approach to research. *AORN journal*, 73(4), 830-830.

Campbell, S. (2014). What is qualitative research?. *Clinical Laboratory Science*, 27(1), 3.

Can, Ş. (2018). *Mesnevi tercümesi*, c. 1-6; İstanbul: Ötüken Yayınları.

Carrel, A. (2006). *Başarının sırları* (Çev. Özcan Ünlü). İstanbul: Hayat.

Celaleddin-i Rumi, M. (2020). *Fihi Ma Fih Mevlana'nın Konuşma ve Sohbetleri* (Çev. Cemal Aydın). İstanbul: Sufi Kitap.

Certel, Y. D. D. Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A. S., & Varol, S. R. (2015). Lise Öğrencilerinin Öz-yeterlikleri ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318.

Cevzi, İ. (2019). *Bir alimin günlüğü* (Çev. Cemal Aydın). İstanbul: Sufi Kitap.

Charzyńska, E., Sitko-Dominik, M., Wysocka, E., & Olszanecka-Marmola, A. (2021). Exploring the Roles of Daily Spiritual Experiences, Self-Efficacy, and Gender in Shopping Addiction: A Moderated Mediation Model. *Religions*, 12(5), 355.

Cicchetti, D., & Toth, S.L. (1997). *Developmental Perspectives On Trauma: Theory, Research And Intervention*. Rochester: Rochester University Press.

Cihan, N. (2014). Okullarda Değerler Eğitimi ve Türkiye'deki Uygulamaya Dair Bir Bakış. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).

Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Ünver, H., & Rodopman, A. (2021). KOVİD-19 Salgınında Ergenlerin Geleceğe Yönelik Kaygı ve Umut Düzeyleri. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 19-26.

Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic Grit Scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of School Psychology*, 72, 49- 66.

Cohen, J. (2006). Social, Emotional, Ethical, and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participation in Democracy, and Well-Being. *Harvard Educational Review*, 76 (2), 201-237.

Cotton, S., Larkin, E., Hoopes, A., Cromer, B. A., & Rosenthal, S. L. (2005). The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors. *Journal of adolescent health*, 36(6), 529.

Covey, S.T. (2016). *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* (Çev. Osman Deniztekin-Filiz Nayır Deniztekin). İstanbul: Varlık.

Cox, C. J. (2011). *The relationship between spirituality, stress, and academic performance* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ohio: Bowling Green State University.

Cresswell, J. W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri (Beş Yaklaşım Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni)* (Çev. Ed. M. Bütün ve S.B. Demir). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into practice*, 39(3), 124-130.

Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). Best practices for mixed methods research in the health sciences. *Bethesda (Maryland): National Institutes of Health*, 2013, 541-545.

Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). An expanded typology for classifying mixed methods research into designs. A. Tashakkori y C. Teddlie, *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, 209-240.

Creswell, J.M., & Plano Clark V.L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi* (2. Baskı) (Dede, Y. & Demir, S. B., Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: mutluluk bilimi*. (Çev. Semra Kurt Akbaş). Ankara: HYB Yayıncılık.

- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk bilimi akış*. (3.Baskı). (Çev. Barış Satılmış)
Ankara: Buzdağı Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İçimizdeki biz*. İstanbul: Sistem yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İyi düşün doğru karar ver*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan insana sohbetler*. İstanbul: Final Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İçimizdeki çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015a). *Gerçek özgürlük*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015b). *Savaşçı*. (51.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2015c). *Başarıya götüren aile*. İstanbul: Remzi Kitabevi AS.
- Cüceloğlu, D. (2016a). *Geliştiren anne-aaba*. İstanbul: Remzi Kitabevi AS.
- Cüceloğlu, D. (2016b). *Dervişin aklı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2018). *Korku kültürü*. (3.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2019). *Öğretmenim bir bakar mısın?*. İstanbul: Final Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2020). *Var mısın? güçlü yaşam için öneriler*. İstanbul: Kronik.
- Çamdibi, H. M. (2014). *Şahsiyet terbiyesi ve Gazali*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Çamdibi, H.M. (2014). *Güzel ahlak ve insan ilişkileri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Çetin, B. (2013). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin akademik başarısını yordaması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1117-1132.

Çetin, C., & Özlem, A. N. U. K. (2020). KOVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örneklemi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.

Çetin, Ö. (2019). Rollo May'de Tanrı Tasavvuru ve Psikolojik Yansımaları. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(35), 171-186.

Çifci, A. (2019). *14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı ile Psikolojik Sağlık İlişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dağcı, A., & Yılmaz, F. (2015). Ömer Nasuhi Bilmen'e göre intihar ve nedenleri: Din psikolojisi ve İslam hukuku bağlamında bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 6(12), 433-460.

Daryal, A. M. (2013). *Dini hayatın psiko-sosyal temelleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı.

Daryal, A.M. (2016). *İslam'ın değerleri ve yorumları*. İstanbul: İfav.

Davis, T. L., Kerr, B. A., & Kurpius, S. E. R. (2003). Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: The relationship between anxiety and spirituality. *Journal of psychology and theology*, 31(4), 356-365.

De Jong, P., & Miller, S. D. (1995). How to interview for client strengths. *Social work*, 40(6), 729-736.

Debes, G. (2021). Distance Learning in Higher Education during the COVID-19 Pandemic: Advantages and Disadvantages. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 13(2), 1109-1118.

Demir, Ö. (2017). Erteleme Eğilimi ve Baş Etme Yolları Araştırmaları Bulgularının Dini Erteleme Açısından Yorumlanması. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(24), 747-780.

Demir, R. (2019). *Yunus Emre'nin eserlerinde din ve değerler Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Demir, S., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Empatik Eğilimlerinin Sahip Oldukları Değerler Açısından İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 134-156.

Demircioğlu, E., & Demircioğlu, İ. H. (2014). Türk Dünyası bilgeleri ve değer eğitimi. *Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması*, 26-28.

Demirkol, M. (2015). Ahlaki Değerlerimiz. [içinde] *Çalışan Gençlik ve Değerlerimiz*. Ed.: Ö. Güngör (ss. 87-148). Ankara: Akçağ.

Dilek, Y. (2019). *Ergenlerde Tanrı Algısı ile Şiddet Eğilimi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği ile Sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dilmaç, B., & Çifci, A. (2019). 14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 14-28.

Diñç, M. (2020). Koronavirüs Zamanında Psikolojik Dayanıklılığımız. (içinde) *Kaygı Çağı*. Ed.: K. Sayar (ss. 99-127). İstanbul: Kapı Yayınları.

Doğan, M. (1994). *Duanın Psikolojik ve Psikoterapik Etkileri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.

Doğan, M. (2017). *Ergenlerde Tanrı Algısı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin" maneviyat" ve" serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.

Donahue, M. J., & Benson, P. L. (1995). Religion and the well-being of adolescents. *Journal of social issues*, 51(2), 145-160.

Dökmen, Ü. (2005). *Varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (2014). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dönmezoğulları, C. (2020). *Kariyer yapılandırma kuramına dayalı Psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin kariyer kararı ve güçlü yönler öz yeterlilik düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Duckworth, A. (2018). *Azim, sabır, tutku ve kararlılığın gücü*. (Çev. Öyküm Taner). İstanbul: Pegasus Yayınları.

Durmuş, R. Y., & Tosun, C. T. D. (2014). *Probleme dayalı öğrenme yaklaşımının Kur'an kursları programındaki dini bilgiler dersinin amaçlarının gerçekleşmesine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, H. & Okan, N. (2021). Gençlerde maneviyat ve şiddet eğilimi arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların moderatör etkisi. *Bilimname*, 2021(44), 521-546.

Elbir, B., & Bağcı, C. (2013). Değerler Eğitimi Üzerine Yapılmış Lisansüstü Düzeyindeki Çalışmaların Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(1).

- El-İsfahani, R. (2019). *Erdemli yol*. (Çev. Muharrem Tan). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Elkins, D. N. (2001). Beyond Religion. *The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice*, 201.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.
- Elms, R. T. (2007). *The Role of Religiosity in Academic Success* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Washington: Washington State University.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 105-128.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- English, B. L. (2015). *Spirituality and religion among black men in college: A potential mechanism for achieving student success*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Texas: The University of Texas at Arlington.
- Ercan, S. (2015). *Öyküleştirme yöntemine dayalı eğitimin beş yaş çocuklarında farklılıklara saygı kazanımına etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erez, A., & Judge, T. A. (2001). Relationship of core self-evaluations to goal setting, motivation, and performance. *Journal of applied psychology*, 86(6), 1270.

Erikli, S. (2016). *Okul öncesi çocukları için bir değerler eğitimi programının geliştirilmesi ve uygulanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Orta Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erikson, E.H. (2020). *İnsanın 8 evresi* (Çev. Gonca Akkaya). İstanbul: Okuyanuş.

Ersoy, M.A. (1997). *Safahat*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Ertesvåg, S. K., & Vaaland, G. S. (2007). Prevention and reduction of behavioural problems in school: An evaluation of the Respect program. *Educational psychology*, 27(6), 713-736.

Eryılmaz, A. (2009). Barışa Yönelik Tutumların Özsaygı ve Cinsiyet Değişkenleriyle İncelenmesi. *Balikesir University Journal of Social Sciences Institute*, 12(21).

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma (ss. 20-37). *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.

Eryüksel, G. N., & Akün, E. (2003). Depresyonu Olan Ergenler İle Ana-Babaların Aile İlişkilerinin ve Bilişsel Çarpıtmalarının İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 59-73.

Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.

Eurelings-Bontekoe, E. H., Hekman-Van Steeg, J., & Verschuur, M. J. (2005). The association between personality, attachment, psychological distress, church denomination and the God concept among a non-clinical sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 8(2), 141-154.

Firdevs, S. Ç., & Uzun, Ö. G. K. (2021). Kovid-19 Pandemi Sürecinin Ergenlerin ve Ebeveynlerinin Yaşamına Yansımaları: Ebeveyn Bakış Açısından Bir Değerlendirme. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 6(12), 161-189.

- Flick, U., Von Kardorff, E., & Steinke, I. (2004). What is qualitative research? An introduction to the field. *A companion to qualitative research*, 3-11.
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Fowler, J., & Mehmedoğlu, A. (2000). İman bilincinin evreleri. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (19).
- Frager, R. (2011). *Kalp, nefis ve ruh* (Çev. İbrahim Kapaklıkaya). İstanbul: Gelenek.
- Frager, R. (Ed.). (2009). *Manevi rehberlik ve benötesi psikolojisi üzerine paylaşımlar*. İstanbul: Kaknüs yayınları.
- Francis, L. J., Gibson, H. M., & Robbins, M. (2001). God images and self-worth among adolescents in Scotland. *Mental Health, Religion & Culture*, 4(2), 103-108.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çığlığı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Fromm, E. (1993). *Erdem ve mutluluk*. (Çev. Ayda Yörükán), İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Fromm, E. (1995). *Sevme sanatı* (Çev. Yurdanur Salman). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (2011). *Özgürlükten Kaçış* (Çev. Şemsa Yeğin). İstanbul: Payel Yayınları.
- Fromm, E. (2015). *Psikanaliz ve din* (Çev. Elif Erten). İstanbul: Say.
- Fromm, E. (2017a). *Sahip olmak ya da olmak* (Çev. Aydın Arıtan). İstanbul: Say.
- Fromm, E. (2017b). *Kendini savunan insan* (Çev. Necla Arat). İstanbul: Say Yayınları.

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents Least Able To Cope: How Do They Respond To Their Stresses. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32,1, 25-37.

Gahramanova, K. (2012). Üniversite eğitim sürecinde değerlerin şekillenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(2), 313-322.

Ganaprakasam, C., & Hutagalung, F. D. (2018). Religion on psychological well-being and self-efficacy among secondary school students. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(5), 38-45.

Geçtan, E. (1992). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Geçtan, E. (2015). *Seyyar*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Geçtan, E. (2016a). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Geçtan, E. (2016b). *Hayat*. İstanbul: Metis.

Geçtan, E. (2016c). *Rastgele Ben*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

Geylani, A. (2015). *Fütüh 'ül Gayb (Gizliden sesler)* (Çev. Abdülkadir Çiçek). İstanbul: Kurtuba Kitap.

Ghanbari Hashemabadi, B., Ashraf, M. H., & Ghanbari Hashemabadi, M. (2012). Image of God and its relationship with demographics variables, self-concept and self-efficacy. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 2(1).

Giles, L.C., Glonek, G.F., Luszcz, M.A., Andrew, G.R. "Effects of social networks on 10 year survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging", *J. Epidemial Community Health*, (7), 574-579

Glicken, M. D. (2004). *Using the strengths perspective in social work practice: A positive approach for the helping professions*. Pearson College Division.

Goleman, D. (2004). *Duygusal zeka* (Çev. Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık/Bilim Yayınları.

Golzar, A. F. (2006). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine yönelik sorumluluk ölçeğinin geliştirilmesi ve sorumluluk düzeylerinin cinsiyet denetim odağı ve akademik başarıya göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Good, M., & Willoughby, T. (2008). Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32-37.

Göcen, G. (2014). *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Dem Yayınları.

Göcen, G. (2016). Şükür maneviyatın neresinde? [içinde] *Maneviyat psikolojisi*. Ed.: Mustafa Atak (ss. 167-191). İstanbul: Elit kültür.

Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı var mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Göka, E. (2020). *Yalnızlık ve umut*. İstanbul: Kapı Yayınları.

Gray, M. (2011). Back to basics: A critique of the strengths perspective in social work. *Families in Society*, 92(1), 5-11.

Greene, G. J., Kondrat, D. C., Lee, M. Y., Clement, J., Siebert, H., Mentzer, R. A., & Pinnell, S. R. (2006). A solution-focused approach to case management and recovery with consumers who have a severe mental disability. *Families in Society*, 87(3), 339-350.

Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational evaluation and policy analysis*, 11(3), 255-274.

Greening, L., & Stoppelbein, L. (2002). Religiosity, attributional style, and social support as psychosocial buffers for African American and White adolescents 'perceived risk for suicide. *Suicide and life-threatening behavior*, 32(4), 404-417.

Groopman, J. (2020). *Umudun Anatomisi* (Çev. Faik Cem Arı). İstanbul: Albaraka Yayınları.

Grossoehme, D. H. (2014). Overview of qualitative research. *Journal of health care chaplaincy*, 20(3), 109-122.

Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 80.

Güler, G., & Bedel, A. (2018). Benlik Saygısı Geliştirme Programı'nın Benlik Saygısı ve Genel Öz-Yeterlik Üzerine Etkisi. *Journal of International Social Research*, 11(56).

Güler, Ö. (2007). Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 123-133.

Güler, Ö. (2007). *Tanrı'ya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkarlık Duygusu (Yetişkin Örneklem)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gümüş, O. (2016). *İlkokul 4. Sınıf sosyal bilgiler dersinde Türk büyüklerine saygı, aile birliğine önem verme ve vatanseverlik değerinin karma yaklaşıma dayalı etkinliklerle öğretimi* (Yayınlanmamış Doktora Dersi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gündüz, M., Başpınar, Z., & Büyükkarcı, A. (2017). 2000-2015 Yılları Arasında Değer Eğitimi Üzerine Yapılan Doktora Tezlerinin İçerik Analizi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (31), 705-718.

Gündüz, T. (2003). *İslam gençlik ve din eğitimi*. İstanbul: Düşünce Yay.

- Güngör, Ö. (2015). Değerler ve Gençlik. [içinde] *Çalışan Gençlik ve Değerlerimiz*. Ed.: Ö. Güngör (ss. 17-39). Ankara: Akçağ.
- Güngör, Ö. (2015). Değerler ve Gençlik. [içinde] *Çalışan Gençlik ve Değerlerimiz*. Ed.: Ö. Güngör (ss. 87-148). Ankara: Akçağ.
- Gürses, İ. (2017). *Dindarlık ve kişilik*. Bursa: Emin Yayınları.
- Gürsu, O. (2015). Ergenlik dönemi dindarlığı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 34(34), 49-75.
- Güven, M. (2011). *Motivasyon-Dindarlık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hacip, Y.H. (2016). *Kutadgu Bilig*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Halil, E. (2003). Temel insani değerlerin kazandırılmasında bir yaklaşım: Karakter eğitimi programları. *Değerler eğitimi dergisi*, 1(1), 79-96.
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2020). Teens and social media during the COVID-19 pandemic: Staying socially connected while physically distant.
- Hanson, S. L., & Ginsburg, A. L. (1988). Gaining ground: Values and high school success. *American Educational Research Journal*, 25(3), 334-365.
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P., & King, P. E. (2019). Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 29(2), 254-275.
- Harmanş, T. (2017). *4.Sınıflar sosyal Bilgiler Dersinde Dürüstlük Değerini Kazandırmada Edebi Ürünlerin Kullanımı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hasan, N., & Khan, N. H. (2020). Online teaching-learning during covid-19 pandemic: students' perspective. *The Online Journal of Distance Education and e-Learning*, 8(4), 202-213.

Heale, R., & Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies. *Evidence-based nursing*, 18(3), 66-67.

Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (Çev. Tayfun Doğan). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Helminiak, D. (2001). Treating Spiritual Issues in Secular Psychotherapy. *Counselling and Values*, 45: 163-189.

Hemedani, H. Y. (2020). *Rutbetü'l Hayat (Hayat nedir?)*. (Çev. Necdet Tosun). İstanbul: İnsan.

Herndon, M. K. (2003). Expressions of spirituality among African-American college males. *The Journal of Men's Studies*, 12(1), 75-84.

Heslin, P. A., & Wang, K. L. (2013). Determinants of goals. In E. A. Locke & G. P. Latham (Eds.), *New developments in goal setting and task performance* (pp. 133-146). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American psychologist*, 58(1), 64.

Hilton, S. C., Fellingham, G. W., & Lyon, J. L. (2002). Suicide rates and religious commitment in young adult males in Utah. *American journal of epidemiology*, 155(5), 413-419.

Hirschstein, M. K., van Schoiack Edstrom, L., Frey, K. S., Snell, J. L., & MacKenzie, E. P. (2007). Walking the talk in bullying prevention: Teacher implementation variables

related to initial impact of the Steps to Respect program. *School Psychology Review*, 36(1), 3-21.

Hodge, D. R., Cardenas, P., & Montoya, H. (2001). Substance use: Spirituality and religious participation as protective factors among rural youths. *Social Work Research*, 25(3), 153-161.

Hodges, C. B., Murphy P. F. (2009). Sources of Self- Efficacy Beliefs of Students in A Technology-Intensive Asynchronous College Algebra Course. *Internet and Higher Education*, 12 (2), 93-97

Hodgkinson, V. A., & Weitzman, M. S. (1997). *Volunteering and giving among American teenagers 14 to 17 years of age* (1996 ed.). Washington, DC: Independent Sector. North Carolina at Chapel Hill.

Horney, K. (1998). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği* (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.

Howard, T. A. (2005). *The effects of a responsibility-based character education program on middle school academic achievement and school climate at an international school in East Africa*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Florida: University of Central Florida.

Hökelekli, H. (2013). *Ailede, okulda, toplumda değerler psikolojisi ve eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Hökelekli, H. (2014). *Değerler psikolojisi ve eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Hökelekli, H. (2017). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler eğitimi merkezi yayınları.

Hunt, B. S. (1981). *Effects of values activities on content retention and attitudes of students in junior high social studies classes* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). USA: Arizona State University.

Ilies, R., & Judge, T. A. (2005). Goal regulation across time: the effects of feedback and affect. *Journal of applied psychology*, 90(3), 453.

Ingersoll, E. & Bauer, A.L. (2004). An Integral approach to spiritual wellness in school counseling settings. *Special issue: Spirituality and School Counseling*, 7(5), 301-308

Inglehart vd., (2004), *Human Beliefs and Values*, A cross-cultural sourcebook based on the 1999-2002 values surveys, Siglo XXI Editores, Mexico.

Işık, E. (2015). *Belh'in güvercinleri*. İstanbul: Ötüken Neşriyat.

Işık, E. (2019). *Nurettin Topçu çağdaş bir dervişin dünyası*. İstanbul: Dergah Yayınları.

Işıkhan, V. (2006). Zihinsel engelli çocuğa sahip aileler ve sosyal hizmet. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 28-46.

Izgar, G. (2020). Eğitsel Oyunların Öğrencilerin Değer Kazanımlarına Etkisi: Bir Durum Çalışması. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 18(40), 207-241.

İkizoğlu, M. (2005). Özürlü, özürlü ailesi ve toplum ilişkisi. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 47-60.

İskenderi, A. (2019). *Hikem-i Ataiyye*. İstanbul: Sufi Yayınları.

Jadhav, V. R., Bagul, T. D., & Aswale, S. R. (2020). COVID-19 era: students' role to look at problems in education system during lockdown issues in Maharashtra, India. *International Journal of research and Review*, 7(5), 328-331.

James, W. (2017). *Dinsel deneyimin çeşitleri* (Çev. İsmail Hakkı Yılmaz). İstanbul: Pinhan.

Jessor, R., Turbin, M. S., & Costa, F. M. (1998). Protective factors in adolescent health behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 788–800.

Jeynes, W. H. (2003). The effects of religious commitment on the academic achievement of urban and other children. *Education and Urban Society*, 36(1), 44-62.

Johnson, K. A., Li, Y. J., Cohen, A. B., & Okun, M. A. (2013). Friends in high places: The influence of authoritarian and benevolent god-concepts on social attitudes and behaviors. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 15.

Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J., & Turner, L. A. (2007). Toward a definition of mixed methods research. *Journal of mixed methods research*, 1(2), 112-133.

Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş benlik*. (Çev. Barış İlhan). İstanbul: İlhan Yayınevi.

Kanbur, A., & Kavuklu, H. (2018). Psikolojik Sermayenin Yordanmasında İşyerinde Maneviyatın Rolü. *Business & Management Studies: An International Journal*, 6(3), 17-35.

Kapıkıran Ş. (1999) *Başarı korkusu ve Başarısızlık Korkusunun Bazı Psiko-Sosyal Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kapkın, B., Çalışkan, Z., & Sağlam, M. (2018). Türkiye’de 1999-2017 yılları arasında değerler eğitimi alanında yapılmış lisansüstü çalışmaların incelenmesi. *Değerler eğitimi dergisi*, 16(35), 183-207.

Kaplan, V., Kürümlüoğlugil, R., & Bütün, B. (2021). KOVİD-19 pandemisine bağlı karantina sürecinin ergenlerin gelecek beklentileri ve anksiyete düzeylerine etkisi. *Çocuk ve Gelişim Dergisi*, 4(7), 12-23.

Kaptan, S.Y. (2015). *İlkokul 4. Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Hoşgörü Değerinin Karma Yaklaşımına Dayalı Bilgisayar Destekli Etkinliklerle Öğretimi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kara, İ. (2018). *Zafer değil sefer*. İstanbul: Dergah Yayınları.

Karababa, A., Tuncay, Oral & Dilmaç, B. (2014). Ergenlerin Başarı Amaç Yönelimlerini Yordayan Değişkenlerden Biri Olarak: İnsani Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(27), 165-186.

Karacoşkun, M. D., Horozcu, Ü., Yılmaz, S., & Yüksel, A. Ş. (2013). *Din psikolojisi el kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları.

Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğine yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). İzmir: DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karagül, A. (2012). "Manevi Bakım, Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eitimi" Hollanda Örneği". *Dini araştırmalar*, 15(40).

Karaman, M., Macit, M., & Karatepe, H. K. (2020). Psikolojik sermayenin iş performansına etkisi: sağlık çalışanlarında bir uygulama. *Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 127-146.

Karasu, T.B. (2004). *Huzurlu yaşama sanatı*. (Çev. Handan Balkara). İstanbul: Boyner Yayınları.

Karasu, T.B. (2010). *Mutluluğun sırrı*. İstanbul: Alfa.

Karataş, K., & Baloğlu, M. (2019). Tevekkülün psikolojik yansımaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 19(1), 110-118.

Karataş, Z. (2020). KOVİD-19 Pandemisi Sürecinin LGS ve YKS Sınavına Hazırlık Sürecinde Olan Çocuk ve Ergenlerin Psikolojilerine Yansımalarının İncelenmesi (Investigation of COVID-19 Pandemic Process Reflections on the Psychology of Children and Adolescents in the Preparation Process for LGS and YKS Exam). Gençdoğan B, editor. *Child and Adolescent Psychology During Pandemic. 1st ed.* Ankara: Turkey Clinics, 54-74.

Karatepe, H. K., Kuşcu, F. N., & Karaman, M. (2019). Psikolojik sermayenin bireysel performansa etkisi: Hemşireler üzerinde bir araştırma. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 105-114.

Kartopu, S. (2014). Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 9(2).

Kartopu, S. (2015), *Öz yeterlilik, kimlik duygusu ve dindarlık Eğilimi*. Ankara: Gümüşhane Üniversitesi Yay.

Kasapoğlu, H. (2013). Okulda değer eğitimi ve hikâyeler. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(198), 97-109.

Katılmış, A. (2010). *Sosyal Bilgiler Derslerindeki Bazı Değerlerin Kazandırılmasına Yönelik Bir Karakter Eğitimi Programının Geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kavun, Y. (2016). *Ergenlerde dindarlık ve insani değerler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaya, A. & Bozkur, B. (2017). Kadercilik eğilimi ile özyeterlik inancı ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 124-145.

Kaya, İ. (2020). Ergenlerde Akademik Başarıya İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar ile Algılanan Anne Baba Tutumu Arasındaki İlişki. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim Bilimleri Özel sayısı), 1-1.

Kayıklık, H. (2011). *Tasavvuf psikolojisi*. Ankara: Akçağ.

Kenny, D.T. (2000). *Psychological Foundations Of Stress And Coping: A Developmental Perspective*. *Stress and Health: Research and Clinical Applications*. Amsterdam: Gordon Breach/Harwood Academic Publishers.

Kerschensteiner, G. (1954). *Karakter Kavramı ve Karakter Terbiyesi*. (Çev. H. Fikret Kanad). Ankara: Örnek Matbaası.

Keskin, M., & Özer, D. (2020). KOVİD-19 sürecinde öğrencilerin web tabanlı uzaktan eğitime yönelik geri bildirimlerinin değerlendirilmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.

Kılavuz, M.A. (2015). Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi (Lise öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). [içinde] *Gençlik, din ve değerler psikolojisi*. Ed.: H. Hökelekli, (ss. 251-306). İstanbul: Dem.

Kılıç, M.E. (2016). *Hayatın satır araları*. İstanbul: Sufi Kitap.

Kılıç, M.E. (2018). *Şafak yazıları*. İstanbul: Sufi Kitap

Kılıç, M.E. (2018a). *Anadolu'nun ruhu*. İstanbul: Sufi Kitap.

Kierkegaard, S. (2015). *Korku ve titreme* (Çev. İbrahim Kapaklıkaya). İstanbul: Qraf Yayınları.

Kisthardt, W.E. (2013) Integrating the core competencies in strengths- based, personcentered practice: clarifying purpose and reflecting principles, in D. Saleebey (ed.), *The Strengths Perspective in Social Work Practice*, 6th edn. Boston, MA: Pearson.

Koca, O. (2013). *Sadi Şirazi Gülistan*. İstanbul: Beyan Yayınları.

Koca, O. (2016). *Sadi Şirazi Bostan*. İstanbul: Beyan Yayınları.

Koç, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, benlik algısı ve öfke yaşantısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, M. (2017). Diyanet İşleri Başkanlığı'nın hastanelerdeki manevî danışmanlık ve rehberlik hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve bir eğitim programı önerisi. *Diyanet İlmî Dergi*, 53(4), 201-241.

Koenig, H. G. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 283-291.

Koenig, H. G., George, L. K., Meador, K. G., Blazer, D. G., & Ford, S. M. (1994). Religious practices and alcoholism in a southern adult population. *Psychiatric Services*, 45(3), 225-231.

Kondrat, C. D. (2014). The strengths perspective. [in] *An introduction to applying social work theories and methods*. Ed.: Barbra Teater, (p. 39-55). England: Open University Press.

Koohsar, A. A. H., & Bonab, B. G. (2011). Relation between quality of image of God with anxiety and depression in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 252-256.

Korkmaz, S. (2001). Ahmed Yesevî ve Hacı Bektaş Veli. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(11), 325-355.

Köse, A. & Ayten, A. (2012). *Din psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Köylü, M. (2003). *Psiko-sosyal açıdan dini iletişim*. Ankara: Ankara Okulu.

Krause, N., Emmons, R. A., & Ironson, G. (2015). Benevolent images of God, gratitude, and physical health status. *Journal of Religion and Health*, 54(4), 1503-1519.

Krauss, S. Vd. (2006). Exploring regional differences in religiosity among Muslim youth in Malaysia. *Rewiev of Religious Research*, 47(3): 238-252.

Kula, M.N. (2001). *Kimlik ve din (ergenler üzerine bir araştırma)*. İstanbul: Ayışığıkitapları.

Kula, T. (2012). *Ergenlerde Öfke Duygusu, Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme: Diyarbakır Örnekleme* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kulaksızoğlu, A. (1989). Ergen-aile çatışmaları ile annenin tutumları arasındaki ilişki ve ergenin problemleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 71-87.

Kundu, A., & Bej, T. (2021). COVID-19 response: students' readiness for shifting classes online. *Corporate Governance: The International Journal of Business in Society*.

Kuşat, A. (1995). *The concept of God Among Adolescents in Relation to Self-Esteem, Family Background, School Differences and Social Environment*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İngiltere: University of Birmingham.

Küçükcan, K. (2000). *Doğal afetler ve din*. İstanbul: TDVY.

Külünkoğlu, M. (2018). *Ortaokul 5. Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Uygulanan Değer Eğitiminin Öğrencilerin Dürüstlük Değerini Kazanma Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Giresun: Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lakshmi, S., & Mohideen, M. A. (2013). Issues in reliability and validity of research. *International journal of management research and reviews*, 3(4), 2752.

Lamberta, G. C. (2004). *A values education intervention through therapeutic recreation for adolescents in a psychiatric setting* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). The United States: Walden University.

Lawson, M., & Philpott, C. (2008). Reliability and validity. *Doing classroom research: A step-by-step guide for student teachers*, 70-81.

LeCompte, M. D., & Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of educational research*, 52(1), 31-60.

Lickona, T. (1992). *Educating for Character. (How our schools can teach respect and responsibility)*. New York: Bantam Books.

Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. *Handbook of positive psychology*, 522, 299-312.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (Eds.). (2013). *New developments in goal setting and task performance*. New York and London: Routledge.

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological bulletin*, 90(1), 125.

Lodi, F. (2018). The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings: Cognitive Therapy Using Prophet Muhammed as Psycho-Spiritual Exemplar. C. York Al-Karam (Ed.) *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice içinde* (s. 76-102). West Conshohocken, PA: Templeton Press.

Logan, B. C. (2013). *The impact of religious commitment and motivation on African American male academic achievement*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Georgia: The University of Georgia Southern.

Low, S., Van Ryzin, M. J., Brown, E. C., Smith, B. H., & Haggerty, K. P. (2014). Engagement matters: lessons from assessing classroom implementation of steps to

respect: a bullying prevention program over a one-year period. *Prevention science*, 15(2), 165-176.

Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International journal of management, business, and administration*, 15(1), 1-6.

Malhotra, D., & Liyanage, S. (2005). Long-term effects of peace workshops in protracted conflicts. *Journal of Conflict Resolution*, 49(6), 908-924.

Maltby, J., & Day, L. (2003). Religious orientation, religious coping and appraisals of stress: Assessing primary appraisal factors in the relationship between religiosity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1209-1224.

Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.

Markstrom, C. A. (1999). Religious involvement and adolescent psychosocial development. *Journal of Adolescence*, 22(2), 205-221.

Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kuraldışı.

Maslow, A. H. (1964). *Religions, values, and peak-experiences* (Vol. 35). Columbus: Ohio State University Press.

Matthews, P. J. (2004). *Spirituality and self-efficacy in counseling and social work trainees*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Arkansas: University of Arkansas.

Mattis, J. S., Murray, Y. F., Hatcher, C. A., Hearn, K. D., Lawhon, G. D., Murphy, E. J., & Washington, T. A. (2001). Religiosity, spirituality, and the subjective quality of African American men's friendships: An exploratory study. *Journal of Adult Development*, 8(4), 221-230.

May, R. (2017). *Kendini Arayan İnsan*. (Çev. Kerem Işık). İstanbul: Okyanus Yayınları.

- May, R. (2018). *Varoluşun Keşfi* (Çev. Aysun Babacan). İstanbul: Okuyanıs.
- McKenna, U., Neill, S., & Jackson, R. (2009). Personal worldviews, dialogue and tolerance: students' views on religious education in England. *Teenagers' perspectives on the role of religion in their lives, schools and societies: A European quantitative study*, 49-70.
- Mehmedoğlu, A. U. (2013). *İnanç psikolojisine giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Mehmedoğlu, A.U. (2011). *Tanrıyı tasavvur etmek*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Mencken, F. C., Bader, C., & Embry, E. (2009). In God we trust: Images of God and trust in the United States among the highly religious. *Sociological Perspectives*, 52(1), 23-38.
- Merter, M. (2016). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs.
- Meydan, H. (2014). Okulda Değerler Eğitiminin Yeri ve Değerler Eğitimi Yaklaşımı Üzerine Bir Değerlendirme. *BEÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 93-108.
- Moeni, B.,Shafii, F., Hıdarnia, A., Babaii, G. R., Bırashk, B., Allahverdipour, H. (2008). Perceived Stress, Self-Efficacy and Its Relations to Psychological Well-Being Status in Iranian Male High School Students. *Social Behaviorand Personality*, 36 (2), 257-266.
- Morisano, D. (2013). Goal setting in the academic arena. In *New developments in goal setting and task performance* (pp. 519-530). Routledge.
- Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2010). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of applied psychology*, 95(2), 255.
- Morse, J. M. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative health research*, 25(9), 1212-1222.

Mostafaei, A., & Mohammadi, A. (2016). Investigating The Effect of Positive Self-Talking on Self-Efficacy in Elementary Male Students. *Research in School and Virtual Learning*, 3(12), 71-77.

Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 145–149.

Mutmainah, D. (2019). The Role of Spirituality on Santri Communication levels in Islamic Boarding School of Jagad ‘Alimussirry Surabaya Surabaya. *Journal Intellectual Sufism Research (JISR)*, 2(1), 34-38.

Nalbant, H. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık İle Başarı Algısı*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Navaro, L. (2001). *Haset ve rekabet*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Necati, O. (1998). *Kur'an ve psikoloji* (Çev. Hayati Aydın). İstanbul: Fecr Yayınevi.

Neslitürk, S., Özkal, N., & Sibel, D. A. L. (2015). 5-6 Yaş çocuklarının değer kazanım süreçlerine anne değerler eğitimi programının etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3).

Nicholas, D. B., Lach, L., King, G., Scott, M., Boydell, K., Sawatzky, B. J., ... & Young, N. L. (2010). Contrasting internet and face-to-face focus groups for children with chronic health conditions: Outcomes and participant experiences. *International Journal of Qualitative Methods*, 9(1), 105-121.

Nişancı, A. (2019). Ruh sağlığı alanında iyileşme yaklaşımı ve psikiyatrik sosyal hizmet. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 231-259.

Nonnemaker, J. M., McNeely, C. A., & Blum, R. W. (2003). Public and private domains of religiosity and adolescent health risk behaviors: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Social science & medicine*, 57(11), 2049-2054.

O'Laoire, S. (2009). Manevi rehberlikte hikaye anlatma geleneği. [içinde] *Manevi Rehberlik*. Ed.: Robert Frager (ss. 113-125). İstanbul: Kaknüs yay.

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality*, 67(1), 157-184.

Oktay, M. (2021). *Üniversite Gençliğinde Tanrı Tasavvurları ile Kişilik Özellikleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oktay, M., & Şentepe Lokmanoğlu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73).

Oman, D., Thoresen, C. E., Park, C. L., Shaver, P. R., Hood, R. W., & Plante, T. G. (2012). Spiritual modeling self-efficacy. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(4), 278.

Omidi, A., & Rasoli, A. (2019). The Effectiveness of Positive Thinking Education on Self-efficacy, Resilience and Academic Performance of Secondary Second Grade Students in Kermanshah. *Educational researches*, 14(60), 1-18.

Oral, T., & Dilmaç, B. (2015). Ortaokul Öğrencilerinde İnsani Değerlerin Özyeterlik Algılarını ve Bilişsel Strateji Kullanımını Yordama Gücü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3).

Ortaylı, İ. (2019). *Bir ömür nasıl yaşanır (Hayatta Doğru Seçimler İçin Öneriler)*. İstanbul: Kronik Kitap.

Owusu-Boateng, W., & Osei, I. (2016). Student spirituality and academic performance: A case study of Kwame Nkrumah University of Science and Technology (KNUST), Ghana. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 17(4), 1-13.

Özçelik, E. (2019). *Temel Eğitimde Drama Yöntemi ile Sorumluluk Değerinin Öğretimi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özdem, S., Bengisoy, A., & Müezzın, E. E. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İnsani Ve Manevi Değer Eğilimlerinin Sorumluluk Duygusu Ve Davranış Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi: Kuzey Kıbrıs Örneği. *kisbu ilahiyat dergisi*, (3), 35-78.

Özdoğan, Ö. (1995). *Dindarlıkla ilgili bazı faktörlerin kendini gerçekleştirme düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdoğan, Ö. (2005a). Din psikolojisi ve manevi değerler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(15), 159-180.

Özdoğan, Ö. (2005b). İnsan Allah ilişkisi. *Dini Araştırmalar*, 7(21), 135-162.

Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.

Özdoğan, Ö. (2008). İnsana manevi-psikolojik yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49(2), 77-102.

Özdoğan, Ö. (2010a). *Aşkın yanımız maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2010b). *İsimsiz hayatlar*. Ankara: Özdenöze yay.

Özdoğan, Ö. (2012). *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö. (2019). Değer odaklı manevî güçlenme ve bakım programının geliştirilmesi ve uygulanması. [içinde] *5 Uluslararası sosyal bilimler kongresi bildiriler kitabı*, (ss. 913- 918). Üsküp/Makedonya: Sageya Yay.

Özdoğan, Ö. (2020). Kanser hastası ve ailesine manevî bakım. [içinde] *Onkolojide palyatif bakım*. Ed.: F. Ç. Şenler, (ss. 52-58). Ank.: Türkiye Klinikleri.

Özer, A.K. (2018). *Ben değeri tiryakiliği*. İstanbul: Aura.

Öztürk, F.K. (2018). *Çok kültürlü Eğitim Çerçevesinde Hazırlanan Etkinliklerle Farklılıklara Saygı Değeri ve Araştırma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Bir Eylem Araştırması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, N. (2016). Arkadaşlık Becerisi psiko-eğitiminin 9-12 Yaş Arası Öğrencilerin Arkadaşlık Niteliğine Etkisi. (Yayınlanmamış doktora tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of educational research*, 66(4), 543-578.

Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Payot, J. (2019). *İrade Terbiyesi* (Çev. Hakan Alp). İstanbul: Ediz Yayınevi.

Pearce, M. J., Little, T. D., & Perez, J. E. (2003). Religiousness and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 267-276.

Peck, M.S. (2016). *Az seçilen yol* (Çev. Semra Ayanbaşı). İstanbul: Akaşa.

Peker, H. (2013). *Allah'ın boyasıyla boyanmak*. İstanbul: Timaş Yay.

Peker, H. (2016). *Din psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Peker, H. (2017). *Ruh sağlığı ve dini inanç*. İstanbul: Ensar Yayınları.

Peker, T. (2018). *Öz-yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide proaktif kişiliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Ordu: Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology, 101*(1), 115.

Perrin, R.D. (2000). Religiosity and Honesty: Continuing the search for the consequential dimension. *Review of Religious Research, 41*(4), 534-544. P

Perry, A. D., & Wilkenfeld, B. S. (2006). Using an agenda setting model to help students develop & exercise participatory skills and values. *Journal of Political Science Education, 2*(3), 303-312.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford University Press.

Plemmons, S. A., & Weiss, H. M. (2013). Goals and affect. *New developments in goal setting and task performance, 117-132*.

Polat, G. (2014). Madde bağımlılığı tedavisinde sosyal hizmet mesleği. *Okmeydanı Tıp Dergisi, 30*(2), 143-148.

Prestwich, D. L. (2004). Character Education in America's Schools. *School Community Journal, 14*(1), 139-150.

Pychyl, T.A. (2017). *Proknastineysın* (Çev. Onur Öztürk). İstanbul: Metropolis Yayınları.

Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The effect of social support on mental health in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health, 67*(4), 514-518.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry, 33*(2).

Rai, N., & Thapa, B. (2015). A study on purposive sampling method in research. *Kathmandu: Kathmandu School of Law*.

Ralph, A., Hogan, S. J., Hill, M., Perkins, E., Ryan, J., & Strong, L. (1998). Improving adolescent social competence in peer interactions using correspondence training. *Education and Treatment of Children, 17*, 171-194.

Randolph-Seng, B., & Nielsen, M. E. (2007). Honesty: One effect of primed religious representations. *The International Journal for the Psychology of Religion, 17*,

Rapp, C. A., & Goscha, R. J. (2011). *The strengths model: A recovery-oriented approach to mental health services*. OUP USA.

Rapp, C. A., Saleebey, D., & Sullivan, W. P. (2006). The future of strengths-based social work. *Advances in social work: Special issue on the futures of social work, 6*(1), 79-90.

Rashidi, M., Sharif Mousavi, F., & Esmaeili, K. (2016). The relationship between styles of attachment to god and forgiveness and empathy among female students in the city of qom. *Health, Spirituality and Medical Ethics, 3*(1), 18-24.

Ratnasari, D., & Kumalasari, D. (2019, June). The character education in islamic modern boarding school. In *International Conference on Social Science and Character Educations (ICoSSCE 2018) and International Conference on Social Studies, Moral, and Character Education (ICSMC 2018)* (pp. 48-52). Atlantis Press.

Resnick, M. D., Harris, L. J., & Blum, R. W. (1993). The impact of caring and connectedness on adolescent health and well-being. *Journal of paediatrics and child health, 29*, S3-S9.

Rew, L., Thomas, N., Horner, S. D., Resnick, M. D., & Beuhring, T. (2001). Correlates of recent suicide attempts in a triethnic group of adolescents. *Journal of Nursing Scholarship, 33*(4), 361-367.

Richard, E. M., & Diefendorff, J. M. (2011). Self-regulation during a single performance episode: Mood-as-information in the absence of formal feedback. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 115*(1), 99-110.

Richards, P. & Potss, R. (2005). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*: Washington, DC: American Psychological Association.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58*(3), 307-321.

Richardson-McGee, F. D. (2016). *Living Out Faith: Reflections on Motivation for Academic Achievement and Career Choice*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Chicago: The University of DePaul.

Robbins, M., Kerr, S., & Francis, L. (2006). God images and empathy among a group of secondary school pupils in South Africa. *Religion and Theology, 13*(2), 175-194.

Roccas, S., Sagiv, L., Schwartz, S. H., & Knafo, A. (2002). The big five personality factors and personal values. *Personality and social psychology bulletin, 28*(6), 789-801.

Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal of marriage and family, 64*(4), 1024-1037.

Roy, P. (2009). Manevi Rehberlikte Dört Unsur. [içinde] *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*. Ed.: Robert Frager (ss. 91-95). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.

Sagkal, A. S., Turnuklu, A., & Totan, T. (2012). Empathy for Interpersonal Peace: Effects of Peace Education on Empathy Skills. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(2), 1454-1460.

Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: Extensions and cautions. *Social work*, 41(3), 296-305.

Saleebey, D. (2009) Introduction: power in people, in D. Saleebey (ed.), *The Strengths Perspective in Social Work Practice*, 5th edn. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Saleebey, D. (2013a) The strengths approach to practice: beginnings, in D. Saleebey (ed.), *The Strengths Perspective in Social Work Practice*, 6th edn. Boston, MA: Pearson

Saleebey, D. (2013b) Introduction: power in people, in D. Saleebey (ed.), *The Strengths Perspective in Social Work Practice*, 6th edn. Boston, MA: Pearson.

Sapp, S. A. (2017). *The Role of Religious and Spiritual Beliefs in the Academic Success of College Students*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Columbus: The Columbus State University.

Sarıçam, H., Çelik, Ğ. ve Oğuz, A. (2016). Kısa Azim (Sebat) Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 5(2), 927-935.

Sayar, K. (2016). *Sufi psikolojisi*. İstanbul: Kapı Yayınları.

Sayar, K. (2017). Psikiyatri ve Kutsal. [içinde] *Maneviyat Psikolojisi II*. Ed.: Mustafa Atak (ss. 9-25). İstanbul: Elit kültür.

- Sayar, K. (2019). *Başı Sınıklar İçin Kılavuz*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi* (Çev. Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.
- Sekman, M. (2014). *Hayat bilgisi*. İstanbul: Alfa yay.
- Seligman, M. E. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Newyork: Vintage Books Edition.
- Seligman, M.E.P. (2021). *Öğrenilmiş İyimserlik* (Çev. Semra-Kunt Akbaş). İstanbul: Eksi Kitaplar.
- Selvi, Y. (2021). *Kör noktalarımız*. İstanbul : Kapı yay.
- Sevinç, K. (2013). Türkiye'de Din Psikolojisi Alanında Yapılan Lisansüstü Tezler Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Faculty of Theology, Sakarya University/Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15(28).
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for Arab Israeli adolescents in Israel: An empirical trial. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 15(4), 415-438.
- Shojaei, Z., & Khalatbari, J. (2020). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Self-Efficacy and Academic Burnout of Third-Grade High School Girl Students in Tonekabon. *SALAMAT İJTİMAY (Community Health)*, 7(2), 183-190.
- Silber, T. J., & Reilly, M. (1985). Spiritual and religious concerns of the hospitalized adolescent. *Adolescence*, 20(77): 217-24.

Siyez, D. M. (2005). Ergenlik Döneminde İntiharın Önlenmesi: Bir Gözden geçirme. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2).

Smartt, M. (2014). *The relationship of spiritual intelligence to achievement of secondary students*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Virginia: The University of Liberty.

Smith, C., & Faris, R. (2002). *Religion and American adolescent delinquency, risk behaviors, and constructive social activities*. Chapel Hill, NC: National Study of Youth and Religion, University of North Carolina at Chapel Hill

Stroope, S., Draper, S., & Whitehead, A. L. (2013). Images of a loving God and sense of meaning in life. *Social Indicators Research*, 111(1), 25-44.

Such, E. and Walker, R. (2004). Being responsible and responsible beings: Children's understanding of responsibility. *Children & Society*, Volume 18, s.231-242.

Sugich, M. (2018). *Ufuklardaki ayetler* (Çev. Ömer Çolakoğlu). İstanbul: Ketebe Yayıncılık.

Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K. and Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 10(9),

Sülemi, (2020). *Ruhun hastalıkları ve çareleri* (Çev. Cemal Aydın). İstanbul: Sufi Kitap.

Sülün, A. A., Yayan, E. H., & Düken, M. E. (2021). KOVİD-19 Salgını Sürecinin Ergenlerde Akıllı Telefon Kullanımına ve Uyku Üzerine Etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 35-40.

Sürücü, L., & Maslakçı, A. (2020). Validity and reliability in quantitative research. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 2694-2726.

Şahin, M. (2018). *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebep ve Sonuçları Üzerine Bir Tartışma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi.

Şeker, M., Özer, A., Tosun, Z., Korkut, C., & Doğrul, M. (2020). Kovid-19 pandemi değerlendirme raporu. *Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, TÜBA Raporları*, (34).

Şentepe, A., & Güven, M. (2015). Kişilik Özellikleri ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Journal of Faculty of Theology, Sakarya University/Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(31).

Tanrıseven, I., & Dilmaç, B. (2013). Orta öğretim öğrencilerinin insani değerleri, motivasyonel inançları ve öz-düzenleme stratejileri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 21-36.

Tanyi, R. A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of advanced nursing*, 39(5), 500-509.

Tarhan, N. (2009). *İnanç psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2011). *Güzel insan modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2013). *Yunus terapi*. İstanbul: Timaş.

Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2016a). *Bilinçli genç olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2016b). *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2019). *Hız. Mevlana ile aile terapisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2014). *Aşk terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tatçı, M. (2018). *Yûnus Emre Yorumları (İşitin Ey Yarenler)*. İstanbul: H Yayınları.
- Tekin, M. (2008). *Ziyaret fenomeni çerçevesinde dua ve sosyal sorunlar*. İstanbul: Pınar Yayınları.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.
- Toksöz, B.K. (2004). *Huzurlu yaşama sanatı*. (1.Basım). İstanbul: Boyner Yayınları.
- Tolstoy, L.T. (2017). *İtirafımlarım*. İstanbul: Araf Yayınları.
- Topcu, S. (2015). Üstün zekâlı öğrencilerin değer kavramına yönelik algıları: Elazığ bilim ve sanat merkezi örneği. *Electronic Turkish Studies*, 10(11).
- Topçu, N. (2015). *Var Olmak*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Topçu, N. (2017). *İslâm ve insan, Mevlana ve tasavvuf*. İstanbul: Hareket Yayınları.
- Topçu, N. (2019). *Türkiyenin maarif davası*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Türkçapar, H. (2019). *Fark et düşün hisset yaşa (Kendi Kendine Psikoterapi Rehberi)*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Türkçapar, H. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi*. İstanbul: Epsilon.
- Uysal, V., Batan, S. N., Baş S., & Zafer, H. (2014). Ergenlerin tanrı algılarıyla sosyal kaygı ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Journal of Marmara University Social Sciences Institute/Öneri*, 11(42), 221-237.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal psychology*, 23(2), 105-119.
- Walker, K. L., & Dixon, V. (2002). Spirituality and academic performance among African American college students. *Journal of Black Psychology*, 28(2), 107-121.

Wallace, J. M., & Forman, T. A. (1998). Religion's role in promoting health and reducing risk among American youth. *Health Education and Behavior*, 25, 721-741.

Watson, R. (2015). Quantitative research. *Nursing Standard (2014+)*, 29(31), 44.

Weick, A., Rapp, C., Sullivan, W. P., & Kisthardt, W. (1989). A strengths perspective for social work practice. *Social work*, 34(4), 350-354.

Whitehead, D., Dilworth, S., & Higgins, I. (2007). Common qualitative methods. *Nursing & midwifery research: Methods and appraisal for evidence-based practice*, 105-121.

Wilson, W. (2009). Psychiatric Treatments Involving Religion: Psychotherapy from a Christian Perspective. P. Huguluet & H. Koenig (Eds.) *Religion and Spirituality* içinde (s. 283-300). New York: Cambridge University Press.

Wood, J. L., & Hilton, A. A. (2012). Spirituality and academic success: Perceptions of African American males in the community college. *Religion & Education*, 39(1), 28-47.

Wright, L. S., Frost, C. J., & Wisecarver, S. J. (1993). Church attendance, meaningfulness of religion, and depressive symptomatology among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(5), 559-568.

Yağlı, N., & Özdoğan, Ö. (2019). Gaziler ve yakınlarının manevi bakım ihtiyaçlarının belirlenmesine yönelik nitel bir araştırma. *Journal of Analytic Divinity*, 3(2), 67-100.

Yalom, I. (2010). *Bugünü yaşama arzusu* (Çev. Zeliha Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2014). *Annem ve hayatın anlamı* (Çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı

Yalom, I. D. (2017). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek* (Çev. Zeliha Babayiğit). İstanbul: Pegasus.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ank.: Seçkin Yay.

Yıldırım, Y. (2019). *Okul dışı etkinlik temelli değerler eğitimi programının öğrencilerin etkin vatandaşlık değerlerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, M.İ. (2012). *İlköğretim Öğrencilerinin Tanrı İmgisinin Belirlenmesi ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, K. (2013). Üniversite öğrencilerinin dini yönelimleri ile bireysel değerleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(29), 129-146.

Youniss, J., McLellan, J. A., & Yates, M. (1999). Religion, community service, and identity in American youth. *Journal of Adolescence*, 22, 243–253

Yörükoğlu, A. (1986). *Gençlik çağı: ruh sağlığı eğitimi ve ruhsal sorunlar*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları

Yunus, S. (2020). Direct Integration of Peace Education and Its Effects on Students' Understanding of Peace. *Talent Development & Excellence*, 12(1), 2112-2120.

Yüksel, P., & Yıldırım, S. (2015). Theoretical frameworks, methods, and procedures for conducting phenomenological studies in educational settings. *Turkish online journal of qualitative inquiry*, 6(1), 1-20.

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 21-42.

EKLER

Ek 1 Alan Uzmanları İle Hazırlanan İkili Görüşme Soruları

Niyet değeri sana neyi ifade ediyor?

Hayatında niyet değerini nasıl yaşıyorsun?

Niyet sahibi olmak sana neler kazandırıyor?

Olumlu bakış sence nedir?

Yaşamda nasıl olumlu bakabiliyorsun?

Olumlu bakış açısına sahip olmanın getirileri nelerdir?

Şükür sana neyi ifade ediyor?

Hayatında şükür değerini nasıl yaşıyorsun?

Şükretmek hayatına neler katıyor?

Sabır nedir?

Nasıl sabrediyorsun?

Sabır değeri yaşamına neler kazandırıyor?

Tevekkül sence nedir?

Yaşamında tevekkül değerini nasıl yaşıyorsun?

Tevekkül etmekle hayatında neler oluyor?

Dua sana ifade ediyor?

Duayı nasıl yaşıyorsun?

Dua etmek hayatına neler katıyor?

Kendini bilmek sence nedir?

Kendini bilmeyi hayatında nasıl tecrübe ediyorsun?

Kendini bilmek insanın hayatına neler kazandırır?

Özgüven sence ne anlama geliyor?

Yaşamında özgüveni nasıl yaşıyorsun?

Özgüven insanlara neler kazandırır?

Başarı sana neyi ifade ediyor?

Hayatında başarı değerini nasıl yaşıyorsun?

Başarı sana neler katıyor?

Azim sence nedir?

Azmi hayatında nasıl yaşıyorsun?

Azim değeri sana neler katıyor?

Dostluk sana neyi ifade ediyor?

Yaşamında dostluk değerini nasıl yaşıyorsun?

Dostluk değerinin sana olan katkıları nelerdir?

Denge sence nedir?

Denge değerini yaşamında nasıl yaşıyorsun?

Denge değeri hayatına neleri getiriyor?

Hoşgörü sence nedir?

Yaşamında hoşgörü değerini nasıl yaşıyorsun?

Hoşgörü değeri sana neler kazandırıyor?

Allah ismini duyunca aklına neler geliyor?

Sence Allah seni seviyor mu?

Sence Allah'tan korkulur mu?

Ek 2 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Öğrencilerin Değerler Tanımları

Değerler	Ön Görüşme	f	%	Son Görüşme	f	%
Niyet	Başlangıç	9	30	Allah ile yola çıkmak	8	26,66
Sabır	Beklemek	17	56,66	Güçlüklere göğüs germek	9	30
Şükür	Teşekkür	25	83,33	Farkındalık	10	33,33
Azim	Çalışmak	15	50	Gayret	10	33,33
Olumlu	İyi tarafından	16	53,33	Bardağın dolu	10	33,33
Bakış	bakmak			tarafından bakmak		
Kendini	Kendini tanımak	15	50	Potansiyelini bilmek	7	23,33
Bilmek						
Dostluk	Güven	10	33,33	Karşılıksız sevmek	6	20
Dua	İstemek	17	56,66	İletişim	14	46,66
Denge	Düzen	10	33,33	Uyum içinde olmak	10	33,33
Özgüven	Kendine	14	46,66	Özümüzün farkına	9	30
	güvenmek			varmak		
Tevekkül	Gerekeni yapıp	17	56,66	Her işe Allah ile	11	36,66
	gerisini Allah'a			başlamak		
	havale etmek					
Başarı	Zafer	12	40	Değerleri yaşamak	9	30
Hoşgörü	Saygılı olmak	10	33,33	Anlayışlı olmak	8	26,66
Allah algısı	Güç ve Kudret	9	30	Huzur	7	23,33
ve öğrenme						

Ek 3 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Öğrencilerin Değerleri Yaşayışları

Değerler	Ön Görüşme Kodları	f	%	Son Görüşme Kodları	f	%
Niyet	Motive ederek	18	60	Allah'ın yardımını hissederek	12	40
Sabır	Sonucu düşünerek	9	30	Çözüm odaklı davranarak	9	30
Şükür	İbadet ederek	15	50	Paylaşarak	9	30
Azım	Geleceği düşünerek	9	30	Allah'a güvenerek ve dayanarak	10	33,33
Olumlu Bakış	İyi tarafından bakarak	15	50	Her şeyde bir hayır vardır	9	30
Kendini Bilmek	Deneyerek	10	33,33	Farklı alanlarda tecrübe edinerek	9	30
Dostluk	Güven duyarak	10	33,33	Paylaşarak	9	30
Dua	El açarak	7	23,33	Kabul edileceğine inanarak	7	23,33
Denge	Planlı olarak	9	30	Orta yol üzere	6	20
Özgüven	Deneyerek	9	30	Allah'a güvenerek	9	30
Tevekkül	Gerekeni yapar, gerisini Allah'a havale ederek	18	60	Gerekeni yapar, gerisini Allah'a havale ederek	9	30
Başarı	Çalışarak	15	50	Değerleri yaşayarak	11	36,66
Hoşgörü	Empati kurarak	12	40	Saygılı olarak	8	26,66

Ek 4 DOMAB Programı Öncesi ve Sonrası Değerlerin Öğrencilerin Hayatlarına Katkıları

Değerler	Ön Görüşme Kodları	f	%	Son Görüşme Kodları	f	%
Niyet	Azim	7	23,33	Farkındalık	9	30
Sabır	Mutluluk	10	33,33	Baş etme Gücü	7	23,33
Şükür	Mutluluk	8	26,66	Huzur	7	23,33
Azim	Başarı	12	40	Başarısız olsam bile deva ederim	8	26,66
Olumlu Bakış	Mutluluk	14	46,66	Huzur	7	23,33
Kendini Bilmek	Güven	8	26,66	Anlam Katar	8	26,66
Dostluk	Mutluluk	11	36,66	Huzur	8	26,66
Dua	Huzur	11	36,66	Huzur	10	33,33
Denge	Düzen	12	40	Tutarlı Davranış	6	20
Özgüven	Kendine Güven	11	36,66	Başarı		
Tevekkül	Huzur	9	30	Hayırlısını elde ederiz	9	30
Başarı	Mutluluk	8	26,66	Huzur	11	36,66
Hoşgörü	Huzur	11	36,66	Huzur	8	26,666

Ek 5 Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı Planı

Ergenlere Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programı			
Süre	Oturlar/Temalar	Kazanımlar	Alt Konular
45 dakika	1. Oturum Niyet	Yaradan ile kurduğu bağ ile eylemlerine devam eder.	Farkındalık İrade
45 dakika	2. Oturum Olumlu Bakış	Olaylara öğrenme fırsatı olarak bakar	Öğrenmek Gelişmek
45 dakika	3. Oturum Dua	Yaradan ile iletişime geçer.	
45 dakika	4. Oturum Dostluk ve Saygı	İnsanları olduğu gibi kabul eder.	Saygı Empati
45 dakika	5. Oturum Sabır	Olayları kabul edip, etken olarak süreçte yer alır.	Tahammül Öfke Kontrolü
45 dakika	6. Oturum Barış ve Hoşgörü	Herksinin hata yapabileceğini baştan kabul eder.	Saygı Sevgi
45 dakika	7. Oturum Tevekkül	Her işe Yaradan ile başlar, sürdürür ve sonlandırır.	Teslimiyet Güven
45 dakika	8. Oturum Azim	Bir işe başlarken sonsuz güce dayandığını bilir.	Hırs
45 dakika	9. Oturum Allah Algısı ve Öğrenme	Allah'ın her şartta kendisini koruyup gözettiğini bilir.	Sevgi Yönelimli ve Korku Yönelimli Allah algısı
45 dakika	10. Oturum Şükür	Elinde olanları paylaşır ve yaşadığı anı değerlendirir.	Bilgi Sevgi Zaman
45 dakika	11. Oturum Özgüven-Dürüstlük	Dürüstlikle birlikte özgüvenli olacağını bilir.	Doğruluk Özgüven
45 dakika	12. Oturum Kendini Sorumluluk bilme-	Bu dünyada neden var olduğunu bilir.	Sorumluluk
45 dakika	13. Oturum Başarı	Değerler odaklı yaşadığında başarı olduğunu bilir.	Hırs Değerler
45 dakika	14. Oturum Denge	Orta yol üzere olduğunu bilir.	
45 dakika	15. Oturum Kapanış		

1. Oturum: Niyet

Oturumun Amacı: Niyetin hayatımızdaki gücünü fark etmek. Yaradan ile bağ kurarak eylem yapabilmeyi öğrenmek.

Giriş

Manevi güçlenme/bakım programının birinci oturumunun konusu olan ‘Niyet’ hakkında öğrencilere şu sorular yöneltilerek oturuma başlanmıştır; *“Geleceğiniz hakkında bir karar verdiniz mi? Karar verdiyseniz, bu karar hakkında kimler ve neler etkili oldu?”*. Bazı öğrenciler, kendilerine yöneltilen bu sorular üzerine aldıkları kararlar üzerinde daha çok kendi hayallerinin etkili olduğunu şu şekilde ifade etmişlerdir; *“Çocukluğumdan itibaren mühendis olmak istiyorum ve bu kararında kendimden başkasının etkisi yok (ÖĞ2), Ben de gelecekte kendimi öğretmen olarak görmek istiyorum (ÖĞ22)”*. Bazı öğrenciler de aldıkları kararlar üzerinde ailesinin, öğretmenlerinin ve de akrabalarının etkili olduğunu şu şekilde belirtmişlerdir; *“Meslek olarak öğretmen olmak istiyorum, edebiyat öğretmenim benim için çok değerli ve onun gibi bilgili olmak istiyorum” (ÖĞ7), “amcam polis ve ben de onun gibi olup üniforma giymek istiyorum” (ÖĞ15).*

Öğrencilerin gelecek hakkında hedefleri konuşulduktan sonra oturumun konusu olan ‘Niyet’ hakkında giriş yapılmış ve şu sorular yöneltilmiştir; *“Niyet sizin için neyi ifade ediyor?”*, *“Niyet ederken neleri dikkate alıyorsunuz”*. Öğrenciler, niyet hakkında karar öncesi bir istek veya olması gerekli bir başlangıç olarak ifadelerde bulunmuşlardır. *“Niyet nedir?”* sorusuna verdikleri cevaplar arasında duygu, düşünce ve davranış açısından ifadelere rastlanmamıştır. Oturumda niyetin operasyonel tanımı; *“Niyet, Yaradan’la gerçekleştirilen bağ kapsamında en üst düzeyde farkındalığın yaşanmasıdır.*

Her eylemin temelinde niyet vardır. Niyet ile birey Yaradan'ı ile işine başlamış olduğundan, O'nun gücü ile geleceğe güvenle ilerler.” (Özdoğan, 2012:13) olarak yapılmıştır.

İçerik Sunumu

Niyetin hayatta 'niye'nin cevaplarından oluştuğunu ve anlamlandırma, farkındalık, enerji ve de geniş algı ile ilgili olduğu dile getirilmiştir. Bu kavramlar doğrultusunda oturumda şunlara yer verilmiştir:

1. Niyet ile birlikte insan yaptıklarını sorguluyor ve neden yaptığına dair cevaplar arıyor. Bu cevaplar yaptıklarına anlam veriyor ve anlamlı davranışlar da hayatta insanlara karşılaştıkları zorlukları aşmada güç veriyor. Anlamın hayatta güç vermesi şu şekilde açıklanmıştır:

“Allah'ın üstüne On Emri yazmış olduğu iki taş levha ile Sina Dağı'ndan inen Hz. Musa, levhalar çok ağır ve yol çok dik olduğu halde onları taşımakta hiç zorlanmaz. Yük ona hafif gelir, çünkü levhalar Allah tarafından nakşedilmiştir ve taşıyıcısı için çok kıymetlidir. Ancak, altın buzağının etrafında dans eden İsrailileri görünce, rivayete göre, sözler taş levhadan silinir. Levhalar bomboş taşlardan ibaret kalırlar. Birdenbire, Hz. Musa'nın taşıyamayacağı kadar ağırlaşırlar. Bu olay önemli bir hayat dersi verir: Yapmakta olduğumuz şeyin bir anlamı olduğuna inanırsak, her yükü kaldırabiliriz”. (Karasu, 2004:150).

2. Niyet ile Yüce Yaratıcımız arasındaki ilişki ele alınmıştır:

Niyetimiz yaşamımız üzerinde huşu verici bir etkiye sahiptir. Niyet ettiğimizde yapacağımız iş için Yüce Yaratıcımız ile birlikte yola çıkmış oluyoruz. Onun verdiği gerçek gücümüzle koyuluyoruz işlerimize ve geleceğimize. Niyet Yaradanımızla kurduğumuz bağ içinde, yüksek bilinç halinde gerçekleştirdiğimiz bir düşünce olduğu

için bütün eylemlerimize güç vermektedir. Kur'an-ı Kerim' de Allah'ın her şeyden haberdar olduğu şu şekilde açıklanmaktadır: *“Ey inananlar! Allah bilincinde olun ve herkes yarın için ne hazırladığına bir baksın! Allah bilincinde olun; çünkü Allah yapmakta olduklarınızdan çok iyi haberdar olmandır.”* (Haşr, 18), *“Allah'ı unutan ve bu yüzden Allah'ın da kendilerine kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın; çünkü onlar, yoldan çıkmış olanlardır.”* (Haşr, 19)

Ayetlerde açıklandığı gibi, her an Yüce Yaratıcımızla birlikte olmak, bizi doğru yola ulaştıracaktır. Çünkü Onunla olmak özümüzle olmak anlamına da gelmektedir. Eylemlerin görünen kısmı beden gibidir; amacı ise ruh gibi. Beden ruhla hayata kavuştuğu gibi, eylemler de niyet ile canlanırlar (Özdoğan, 2012).

3. Niyet ile bireyin yalnız olmadığı ve Yaratıcısı ile birlikte olduğundan daha güçlü olduğu Yunus Emre'nin dizeleri ile vurgulanmıştır:

“Sensiz yola girer isem çarem yok adım atmağa

Gövdemde kuvvetim sensin başım götürüp gitmeğe”

Bu dizelerin anlamı öğrencilere açıklanmıştır; *“Ya Rab! Sensiz yola girersem adım atmaya çarem yoktur./Ben ancak seninle adım atabilir, senin verdiğin güçle bir iş yapabilirim./ Başımı alıp gitmeye/yürümeye, yaşamaya/bedenimde kuvvetim sensin.”* (Tatcı, 2018:89).

4.Yaşamın niyetle değer kazandığı hadislerle açıklanmıştır:

“Ameller ancak niyetlere göredir ve herkese ancak niyet ettiği şey vardır. Kimin hicreti Allâh'a ve Rasûlü'ne ise onun hicreti Allâh'a ve Rasûlü'nedir. Kimin de hicreti elde edeceği bir dünyalık yahut nikâhlayacağı bir kadın için ise, onun hicreti de hicret ettiği şeydir.” (B1 Buhari, Bed'ül-Vahy, 1;Müslim, İmare, 155)

“Allah Teâlâ iyilik ve kötülükleri takdir edip yazdıktan sonra bunların iyi ve kötü oluşunu şöyle açıkladı: Kim bir iyilik yapmak ister de yapamazsa, Cenâb-ı Hak bunu yapılmış mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet bir kimse iyilik yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o iyiliği on mislinden başlayıp yedi yüz misliyle, hatta kat kat fazlasıyla yazar. Kim bir kötülük yapmak ister de vazgeçerse, Cenâb-ı Hak bunu mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet insan bir kötülük yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o fenalığı sadece bir günah olarak yazar.” (Buhârî, Rikâk 31; Müslim, İmân 207, 259.)

5. Cüceloğlu’na göre yaşam döngüsünün temelinde niyet vardır. Bu döngü açıklanarak niyetin bireye kazandırdıkları ifade edilmiştir:

“İnsan eyleminin kökünde, temelinde, inançlar ve duygular vardır. Yaşam döngüsünü şunlar oluşturmaktadır: Niyet-bilgi-beceri-eylem. Bu yaşamın temelinde ilk aksaklık niyetle başlar. Bu aksaklık olursa “muş gibi” bir yaşam olur. Niyet insanın kendisine ait olduğunda bilgi özümser, yeteri kadar değil elinden gelenin en iyisini yapar.” (Cüceloğlu, 2018:321-246).

6. Niyet, kişinin motivasyon seviyesini belirlediği gibi onun algılama yapısını oluşturmada da etkilidir. Bu konu şu şekilde açıklanmıştır:

“Adam oğlunu köy kahvesine gönderiyor, “Git oğlum bak Recep amcan orada mı, oradaysa çağır gelsin,” diyor. Çocuk gidip geliyor, “Recep amcam kahvede yok baba,” diyor. “Peki muhtar orada mıydı?” diye sorunca, “Bilmem ona bakmadım.” diyor. Niyet algılamayı belirler.” (Cüceloğlu, 2019:41). Kişinin niyeti, motivasyonu, onun bilincinin, algılamasının yapısını oluşturur.

7. Niyetinde Allah aşkı ve sevgisi olanlar bilgiden yararlanabilir. Bu konu mesnevîde anlatıldığı şekilde öğrencilere aktarılmıştır:

“Nice irfansız bilginler vardır ki, bilgiyi ezberlemişlerdir, ama o bilgiden yararlanamazlar. Çünkü onlarda aşk yoktur, Allah sevgisi yoktur.” (Can, 2018:III/249).

Kıssadan Hisse

“Yere Çakılan Sopa” hikayesi öğrencilere okunduktan sonra yorumlanmıştır. Neticede önemli olanın davranıştan ziyade niyetin iyi olmasıdır. Hikayede her iki şahıs da farklı davranışlar sergilemişlerdir ancak ikisinin de niyeti başkalarına faydalı olmaktadır.

“Yere Çakılan Sopa”

Her yere atıyla giden bir derviş, uzun bir yolculuk sırasında dinlenmek için bir pınar başında mola verir. Kaçmasın diye atını bağlayacak bir yer arar ama bulamaz. Bunun üzerinde yere çaktığı bir sopaya atını bağlar. Yeteri kadar dinlendikten sonra tekrar yola çıkacakken “Benden sonra gelenler de atını bağlar” diye düşünerek çaktığı sopayı geri çıkarmaz. Bir süre sonra başka bir derviş konaklamak için bu pınar başında durur. Su içmek için pınara doğru giderken yere çakılı sopaya ayağı takılır ve yüz üstü düşer. Bu derviş de “Bu sopaya ben takılıp düştüm, benden sonra gelenler de takılıp düşer” diye çakılı sopayı yerden çıkarır.

Metaforlaştırma

Doğan Cüceloğlu niyeti somut olarak aküye benzetmektedir. Oturumda niyet için akü meteforu kullanılmış ve bireyin aküsünün büyüklüğü kadar yapacaklarına enerji bulabileceği ifade edilmiştir.

Kalıcılığı Sağlama

Hayat döngüsünde niyetin en temelde bulunduğu ve davranışları etkilediği vurgulanmıştır. Ardından Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN’ın doktora dersleri öncesi Hz. Muhammed’in sözleri ile yaptığı dua ile devam edilmiştir; “Mümin, inanan insan,

elinden, dilinden, hiçbir azasından zarar gelmeyen insandır. Kusurları ortaya çıkaran değil, güzelliklere vesile olan insanlar olalım.” Hayatta başarının çeşitli mesleklere sahip olmaktan ziyade insanların yararına çalışmak olduğu belirtildi. Niyetlerimizde her zaman bu duanın farkındalığı olması gerektiği dile getirildi.

Niyetin Bireye Katkıları Nelerdir?

Bu bölümde öğrencilere çeşitli kaynaklardan anlatılanlar özetlenerek, niyet değerinin insana kazandırdıkları şu şekilde özetlenmiştir:

1. Davranışlarına hem farkındalık hem de anlam katar.
2. Her işe Yüce Yaratıcı ile başladığı bilinci verir.
3. İnsan, hayatta kendisi olarak var olabilir.
4. Eylemlere coşku, heyecan katar.
5. Bireyin algılarını açar.
6. İnsanın elinden gelenin en iyisini yapmasını sağlar.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun başında öğrencilere, *‘sizin için niyet neyi ifade ediyor?’* diye sorulduğunda, öğrenciler daha çok kelime bazında, *‘karar öncesi istek, alınan kararların belirleyicisi, bir işe başlamak için ilk adım, işe başlamanın istek simgesi’* gibi tanımlamalarda bulundular. Bu şekilde yetersiz tanımlamalar onların hayatlarında niyet kavramına dair yetersiz bilgiye sahip olduklarını ve de herhangi bir farkındalıklarının olmadığını göstermektedir.

Oturumdan sonra öğrencilerden oturum hakkında görüşleri istenmiş ve şu şekilde; *“karar verirken önemli bir aşama”, “niyetimde şüphe olmayacak ve yaparım diye niyet*

edeceğim”, “anlattıklarınızın çoğunu hayatımda uyguluyormuşum ancak siz anlatınca yaptıklarımın farkına vardım”, “bu konuda eksiklerimin farkına sizi dinleyince vardım”, “Allah rızasını kazanmak için yapmak istediğim bir işi gerçekten kalben istemeliyim”, “kendimi sorgulattı niyet kavramı”, “bu oturumdan sonra yeni kararlar aldım ve bir işe başlamadan önce niyetimi sorgulayacağım” gibi cevaplar alınmıştır. Alınan cevaplara göre öğrencilerin niyet konusunda farkındalık yaşadıkları ve kendilerini sorguladıkları anlaşılmaktadır.

2. Oturum: Olumlu Bakış

Oturumun Amacı: Vesveselerden kurtulma, kendine güvenme, anı yaşama ve umudu canlı tutma farkındalığı kazanmak.

Giriş

Rehber tarafından haftanın konusu olan *“olumlu bakış”* ile ilgili öğrencilere geçmişe ve geleceğe dair nasıl baktıkları konusunda sorular yöneltilmiştir. Sorular üzerine söz hakkı alan öğrenciler; *“geleceği düşününce endişelerim artıyor”*(ÖĞ3), *“ailelerimiz ve çevremiz aslında bizlerin karamsar olmasında çok etkililer”* (ÖĞ8), *“geçmişte yaşadıklarım hep bana pişmanlık veriyor”* (ÖĞ22) gibi ifadeler kullanmışlardır. Geleceğe yönelik yaşantısına dair söz alan öğrenci ise; *“öğretmen olacağım ve hayatım öğretmen olarak bitecek yani gelecekte beni çok da iyi şeyler beklemiyor”* (ÖĞ18) gibi geleceğine dair karamsar bir tablo çizmiştir. Öğrencilerin geleceğe ve geçmişe dair fikirlerini alan rehber olumlu bakışın operasyonel açıklamasını, *“Olumlu bakış, her yaşantımızla Rabbimizin bizlere bir şeyler öğrettiğini ve kesinlikle yaşadıklarımızın bizlerin iyiliğine olduğuna inanmaktır”* olarak yapmıştır.

İçerik Sunumu

Olumlu bakış, “*Olumlu bakış, her yaşantımızla Rabbimizin bizlere bir şeyler öğrettiğini ve kesinlikle yaşadıklarımızın bizlerin iyiliğine olduğuna inanmaktır*” olarak ifade edilmiştir. Bu açıklama ile yaşanan her olayın maksatsız olmadığı ve öğretici olduğu belirtilmiştir. Olumlu bakışın yaşananlarda bir anlam bulma, anı yaşama, sağlık, denge, olayları algılama ve başarı ile ilişkileri içerik sunum kısmında ele alınmıştır.

1-Her yaşantının bir nedeni olduğu ve bireyin karşılaştığı her zorluğu aşabilecek şekilde yaratıldığı ayetler ile açıklanmıştır:

“*Sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır. Allah bilir siz bilmezsiniz.*” (Bakara suresi, 216). *Allah hiç kimseye gücünün yeteceğinden başka yük yüklemes.* (Bakara suresi, 286)

2-Olumlu bakış açısına sahip olabilmek için kişinin geçmişi ve geleceği bırakarak ana odaklanması mesneviden alınan alıntı ile açıklanmıştır:

“*Düşünce geçmişe ve geleceğe bağlıdır. İnsan bu ikisinden de uzaklaşınca güçlükler çözümler gider.*” (Can, 2018:II/30). İnsan, geçmiş ve gelecekte bağımsız olarak yaşadığı ana odaklanarak daha verimli olabilir.

3-Bakış açısının sağlık üzerinde etkisi mesneviden alıntılarla yorumlanmıştır:

“*Kötü zan, kötüye yorum, hasta değilken, gam ve kederi yokken bile insanı hasta eder.*” (Can, 2018:III/143). “*Vehme kapılan akıllı kişi bile deli gibi olur.*” (Can, 2018:III/141). Dolayısıyla insanın olaylara bakış açısı sağlığını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir. Bunu dikkate alarak bakış açısında dikkatli davranılmalıdır.

4. Yaşanılan her olayın öğretici yanları ile ilişkisi şu şekilde ifade edilmiştir:

“Ey Hakk yolcusu, sana bir iç sıkıntısı gelirse, bil ki bu hal senin hayrınadır. Üzülme, me’yus olma. Dünyada daima yaz mevsimi hüküm sürseydi; bağlara, bahçelere, daima güneşin sıcaklığı vursa idi, bağlarda ve bahçelerdeki bitkileri kökünden öyle yakardı ki, onlar bir daha tazelenip, topraktan baş kaldıramazlardı. Kara kış asık suratlıdır ama, şefkatlidir, merhametlidir. Halbuki yaz güler yüzlüdür, fakat yakıcıdır, kavurucudur. Sana da sıkıntı gelince, o darlıkta, o sıkıntıda sen ferahlığı gör, gençleş, sevin, yüzünü alnını buruşturma.” (Can, 2018:III/318).

5. Olumsuzlukların aynı zamanda içinde müjdelere de barındırdığı mesneviden alıntı ile belirtilmiştir:

“Hakk tarafından aziz Peygambere vahiy geldi ki: “Git, bu zafere erişemediğine gam yeme.” Senin bozguna uğrayışında, gizli başarılar, gizli fetihler vardır. İşte şuracıktaki falan kale, filan yer senindir.” (Can, 2018:III/369).

6. Her olumsuz olayın kalıcı olmadığı ve geçici olduğu düşünülerek, bakış açısını buna göre düzenlemenin daha doğru olacağı Mevlana'nın cümleleriyle öğrencilere şu şekilde hatırlatılmıştır:

“Ey genç, şu beden bir misafirhanedir. Her sabah o eve koşa koşa yeni bir misafir gelir. Sakın; “Bu misafir bana yük olur, kalır.” Deme. Biraz kalır, sonra yine geldiği gibi gider, yokluğa karışır. O görünmeyen cihandan, gayb aleminden gönlüne gelirse, onu bir misafir say, onu hoş tut, güler yüzle karşıla.” (Can, 2018:V/294).

7. Bakış açısının olayları algılama ve yorumlama ile olan ilişkisi ise şu şekilde açıklanmıştır:

“Kişinin mutluluğu fiziki durumundan çok beynindekilere bağlıdır. Görme duyusu ve bütün organları sağlam olduğu halde psikolojik sorunlar içinde umutsuz yaşayan

insanlar bulunduğu gibi, tamamen kör olup da hayatı son derece üretken ve mutlu geçen insanlar vardır. Belirleyici olan engelli ya da engelsiz olsun, insanın yaşam karşısında duruşunun sağlamlığıdır.” (Cüceloğlu, 2015a:124).

8. Bakış açısının başarı üzerinde önemli olduğu belirtilmiştir. Hangi tutumların başarıyı artırdığı, hangi tutumların ise başarıyı engellediği dile getirilmiştir:

Nelerdir başarıyı engelleyen tutumlar?

1. El alem ne der korkusu
2. Vazgeçip bırakıp gitme duygusu
3. Şok, panik, karamsarlık!

Peki, başarıyı destekleyen tutumlar nelerdir?

1. Fırsatı değerlendirmek!
2. Elden gelenin en iyisini yapmak!
3. “Şimdi ve burada”ya odaklanmak! (Cüceloğlu, 2015c:123).

Kıssadan Hisse:

“*Gördüğümüz Şekliyle Hayat*” isimli hikaye ile olaylara bakış açısının önemi anlatılmış ve bakış açısına göre insanların algılarının farklılaşacağı vurgulanmıştır.

“Gördüğümüz Şekliyle Hayat”

Başka bir ülkeden gelen genç bir seyyah yeni bir bölgeye girer. Bir ağacın altında oturan yaşlı bir adam görür. Ona, “*Bu ülkenin insanları nasıldır?*” diye sorar. Yaşlı adam başını kaldırıp sorar: “*Kendi ülkedeki insanları nasıl buluyorsun?*” Genç adam coşkuyla cevap verir: “*Oh, nazik, misafirperver ve cömerttirler.*” ‘Eh’ der yaşlı adam nazik bir

gölümsemeyle. “Burada insanların da sana karşı nazik ve dostça davrandıklarını göreceksin.” Öğleden sonra başka bir seyyah aynı ülkeden geçiyordur. O da yaşlı adamın yanına yaklaşır sorar: “Merhaba, bu ülkedeki insanlar nasıldır?” Yaşlı adam ona sorar: “Senin ülkedeki insanlar nasıldır?” ‘Korkunç’ diye iç geçirir seyyah. “Hep kavga ederler, yabancı sevmezler ve kurnazdırlar.” Yaşlı adam cevap verir: “Korkarım bu ülkedeki insanlar da senin ülkedeki gibidirler” (Alidina, 2017:228).

Metaforlaştırma

Irvin Yalom’a ait olan kazak metaforu kullanılmıştır. Öğrencilere kazak resmi gösterilerek, kazağın bir dış yüzeyi olduğu bir de iç yüzeyi olduğu belirtilmiştir. İnsanın ancak iç yüzeyine baktığında atılan ilmekleri görebileceğini ve bu ilmeklerle dış yüzeydeki güzelliğin anlaşılacağı ifade edilmiştir. Her yaşantının boşuna olmadığı yani ilmek ilmek hayatımızın dokunduğu vurgulanarak yaşananların bir hikmeti olduğu dile getirilmiştir (Yalom, 2010:313).

Kalıcılığı Sağlama

Kazak metaforundan yola çıkarak geçmişte yaşanan olaylara karşı, “karanlık, keşke yaşamasaydım, neden benim başıma geldi” gibi düşünceleri bırakarak, hayatımızın ilmek ilmek dokunduğuna odaklanmak gerektiği hatırlatılmıştır. Bu tür olumsuz düşünceler yerine, “yaşamamın bir nedeni varmış” diyerek ana odaklanarak fırsatları değerlendirme üzerine öğrencilerle bir sözleşmeye varıldı.

Olumlu Bakış Açısının Bireye Katkıları

Oturumun sonunda anlatılanların ışığında olumlu bakmanın faydaları maddeler halinde özetlenmiştir:

1. Yaşadıklarının bir hikmeti olduğunu ve her olay ile Allah’ın ona bir şeyler öğrettiğinin farkındadır.

2. Karşılaştığı zorlukların üstesinden gelebilecek kapasitede yaratıldığını bilir.
3. Geçmiş ve gelecekte yaşamaz. İçinde yaşadığı ana odaklanır.
4. Olumsuz bakış açısının sağlığı üzerinde zararlı olduğunu bilir.
5. Olumsuzlukların kalıcı olmadığını farkındadır.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturum öncesinde öğrencilere, “geçmiş ve geleceğe nasıl bakıyorsunuz?” diye sorulmuş ve bazı öğrenciler, “Karanlık, pişmanlık, endişe” gibi olumsuz cevaplar vermişlerdir. Geçmişe dair yaşantılarına pişmanlık açısından bakmak öğrencilerin üzüntülerini artırmak başka bir şey yapmaz. Geleceğe dair endişeleri de zamanı değerlendirmekten onları alıkoymaktadır.

Olumlu bakış açısı oturumundan sonra öğrencilere fikirleri sorulduğunda, “*hep gelecek odaklı yaşıyordum ve bu da kaygımı artırıyordu artık anı yaşamalıyım*” (ÖĞ12), “*yaşadıklarım boşuna değilmiş*” (ÖĞ17), “*bundan sonra bana düşen elimden geleni yapmak*” (ÖĞ27), “*olumlu bakışın sağlıktan mutluluğa olan geniş çaplı etkisinin farkına vardım*” (ÖĞ16) gibi cevaplar vermişlerdir. Oturumlar online olarak yapıldığından süreden dolayı öğrencilerden görüşlerini mesaj olarak yazıp paylaşımları da istenmiştir. Öğrenciler oturum sonrası duygularını şu şekilde ifade etmişlerdir; “*Olumlu bakış açısı başarı üzerinde etkilidir*” (ÖĞ2), “*Her yaşadığımız olayın bizim açısından faydalı yanları var*” (ÖĞ 21), “*Hiçbir şey boşuna değil. Zor veya kolay her yaşadığımız bizim ihtiyacımızdan dolayı tecrübe ediyoruz. Bu bakış açısı ile pes etmemeyi öğreniyoruz.*” (ÖĞ10). Oturum öncesi ve sonrası öğrencilerin yorumları olumlu bakış oturumunun bakış açılarında bir farkındalık oluşturduğu söylenebilir.

3.Oturum: Dua

Amaç: Yaradan'ımızla bağ kurmak için duanın fonksiyonunu kavramak.

Giriş

Rehber tarafından günün konusu olan dua ile ilgili olarak öğrencilere genelde ne zaman dua ettikleri sorulmuştur. Öğrenciler ise duaya genellikle zor durumda kaldıklarında yöneldiklerinde ifade etmişlerdir. Duanın Allah ile kurulan bir bağ olduğunu belirten rehber duanın tanımını şu şekilde yapmıştır: *“Dua bireyin Aşkın olan ile iletişim kurmasıdır. Bu kurulan bağ sayesinde insan mutluluğu elde eder. Ayrıca dua, insanı Aşkın olanın nezdinde değerli kıldığı gibi her iki cihanda da saadete erişmesini sağlar.”* (Özdoğan, 2012:167) şeklinde yapılmıştır.

İçerik Sunumu

Duanın tanımı yapıldıktan sonra öğrencilere duanın başarılı olma üzerindeki etkisi, motivasyon unsuru olduğu, sağlığı olumlu yönde etkilediği, dualarda dile getirilenlerin önemi, dua etme şekli ve duaya eylemleri de dahil etme ile ilgili olarak açıklamalar yapılmıştır.

1.Dua ve başarı arasındaki ilişki mesneviden yapılan alıntı ile açıklanmıştır:

“Ey gönlümdeki istekleri, doğacak çocuk gibi oynatıp duran Rabbim! Mademki şu Mesnevi'nin tamamlanmasını istiyorsun, onun yazılmasını kolaylaştır, yol göster, beni başarıya ulaştır. Müsaade et de, kitap tamamlansın. Eğer başarıyı istemiyorsan, bu isteği benden al, beni Mesnevi ile meşgul etme! Senin iraden, senin yardımın olmadan gece gündüz şiir söylemeye, kafiyeler bulmaya kimin gücü yeter? Ey her şeyi bilen Allah'ım! Şiir de, cinas da, kafiyeler de korkudan senin emrine kul, köle olmuşlardır.”
(Can, 2018:III/136).

2. Duanın motivasyonu artırdığı ve enerji kaynağı olduğu üzerinde durulmuştur:

Büyük reformcu Martin Luther şöyle der: “Bugün yapmam gereken o kadar çok şey var ki, dizlerimin üstünde bir saat daha geçirmem gerekiyor.” Onun için dua etmek mekanik bir görev değil, enerjilerini açığa çıkarıp çoğaltacak bir güç kaynağıydı. (Covey, 2016:337). “Dua eden kişi, sonsuz Güç’ü eylemlerine dahil eder. Eylemlerini gerçekleştirirken hem huzur duyar hem de zevk alır.” (Özdoğan, 2012:168).

3. Dua ve Yaradan arasındaki bağ üzerine değinilmiştir:

“Ünlü bir sufi üstadı bir sohbet esnasında dervişlerine şöyle der; “Kapıyı imanla çalmaya devam etmelisiniz, ki kapı sonunda size açılacaktır. “Kendisi de bir veli olan Rabia, tam oradan geçmek üzeredir ve bu sözleri işitmesinin üzerine şunları söyler; “Acaba bu kapı hiç kapandı mı ki?” (Frager, 2011:46).

4. Duanın bireyi sağlıklı hissetmeyi desteklediği belirtilmiştir:

“Ünlü Kardiyolog Prof. Dr. Mehmet Öz, dua konusunda şunları ifade etmiştir: “Dua etmek insanı iyileştirir. Ben inançlı biriyim. Her ameliyatımda mutlaka dua ederim. Bence duanın iyileştirici özelliği var. Ameliyat sonrası hastalarım da mutlaka dua ettiriyorum. Bunun sağlıklarına çabuk kavuşmasında müthiş bir etkisi var.” (Peker, 2013:37).

5. Duanın baş etmede önemli bir işlevinin olduğuna değinilmiştir:

“Duada, her türlü sorunlar ve belirsizlikler kelimelere döküldükçe çözüm yolları da insana ilham edilir. Çaresiz insan edilgen konumdadır. Dua ettiğinde ise “yapmak” konusunda bir başlangıç yapmıştır.” (Tarhan, 2016b:147).

6. Dua etme şekli ve duaya eylemlerin de katılması üzerinde durulmuştur:

“Hz. Muhammed, “Siz, kabul edileceğine yakinen inanarak, Allah’a dua ediniz. Yüce Allah’ı unutarak, edilen dua gerçekleşmez.” Ve “Allah duanızı kabul eder. Dua ettim, hala duam kabul olmadı diye acele etmeyiniz! Allah’tan içtenlikle isteyiniz! Çünkü kerem sahibinden istiyorsunuz” sözleriyle inananları güvenle ve samimiyetiyle dua etmeye çağırılmaktadır. Ayrıca Hz. Muhammed sadece sözle değil, eylemlerimizle de dua etmenin önemine dikkatimizi şu sözleriyle çekmektedir: “Rabbinin yolunda gayretle çalışana Allah, istediğini verdiği gibi istemeyi unuttuklarını da bahşeder!..” (Özdoğan, 2012:169).

6. Dua ve istekler arasındaki ilişkinin önemi İskender Ataullah’ın *“Hikem-i Ataiyye”* isimli önemli eserinden yapılan alıntı ile açıklanmıştır:

Duaya her ne dem Tevfik ederse Hak seni ey can

Bunu bil ki murad etmiştir elbette sana ihsan

(Allah, senin dilini talep ve dua için çözdüğünde, istediğini vermek istiyor demektir.)

“Peygamber Efendimiz (s.a.v.) buyuruyor: “Kendisine dua verilen, duaya muvaffak edilen kimse; icabet eserinden mahrum olmaz.” (Seratlı, 2019:183).

Kıssadan Hisse

“Müminin duasının geç kabul edilmesinin sebebi” başlıklı mesneviden seçilen hikaye öğrencilerle paylaşılmıştır. Bu hikaye ile duaların neden geç kabul edildiğinin nedenleri belirtilmiştir.

“Müminin duasının geç kabul edilmesinin sebebi”

Nice hulus sahibi kişiler vardır ki; ağlayarak, sızlayarak içten yaptıkları dualar, ta göklere kadar yükselir! Günahların iniltilerinden çıkan, sevgi ve iştihakla dolu olan gönüllerinin pişmanlık duyguları gökyüzünün ta üstüne kadar yükselir! Bunun üzerine, melekler Cenab-ı Hakk'a yalvarırlar; "Ey her duayı kabul eden, ey kendisine sığınılan yüce varlık!" derler. "Mümin kulun yalvarıp yakarıyor; Sen'den başka güvенеcek, dayanacak bir varlık bilmiyor, tanımıyor! Sen, Sen'i tanımayanlara, Sana yabancı olanlara bile ihsanlarda bulunursun; her dilek sahibi, dileğini Sen'den diler!" Cenab-ı Hakk, meleklerle buyurur ki: "Mümin kulumun dileğini vermede gecikmem, onu suçlu ve hor gördüğümünden değildir! Onun dileğini geciktirmemde, ona bir lütuf ve yardım vardır; ona yarar vardır! İhtiyacı, o kulumu gafletten uyandırdı; Ben'i düşünmezken, Ben'i hatırlamazken, ihtiyaç onu aldı, saçından tuttu, çeke çeke Bana, Ben'im huzuruma getirdi. Onun ihtiyacını giderir, duasını kabul edersem, Ben'i unuttur da döner, çocuklar gibi oyuna dalar! Gönülden ve candan yalvararak, kalbi kırık, gönlü yaralı, içi yanarak, ağlayarak inleyerek; 'Ey yardımı dilenen Allâhım!' diye sızlanıyor, yakarıyor ama; Onun inlemesi, sızlanması, "Ya Rabbi, ya Rabbi!" diye seslenmesi, derdini dökmesi, sırlarını söylemesi Bana hoş geliyor. Yalvararak, dil dökerek, başından geçenleri anlatarak, kendini haklı gösterecek her çeşit çareye başvurarak aklınca beni kandırmaya, inandırmaya çalışıyor. Dudu kuşlarını, bülbülleri güzel sesleri yüzünden kafese korlar! Fakat, kuzgun ile baykuşu kim, ne vakit kafese kor? Böyle bir şey hiç görülmemiş ve işitilmemiştir! Güzellerden hoşlanan ekmekçinin yanına iki kişi gelse, birisi ihtiyar olsa, birisi de genç ve güzel olsa, ikisi de ekmek almak istese, ekmekçi hemen bir ekmek alır ve ihtiyara; 'Al şu ekmeği!' der. Boyu posu, yüzü gözü güzel olan müşteriye ise, hemen ekmek vermez, onu bekletir. Ona der ki: 'Birazcık otur, rahat et; evde taze ekmek pişiriyorlar.' O sıcak ekmek gelince de, ona yine; 'Biraz daha otur!' der. 'Evden biraz sonra helva da gelecek!' Böyle bahanelerle onu geciktirdikçe geciktirir; onu oyalar, gizli bir

yoldan onu avlar. 'Ey dünya güzeli!' der. 'Seninle bir işim var; birazcık bekle!'" İşte; müminlerin, iyi olsun, kötü olsun; dualarının hemen kabul edilmemeleri bu yüzdendir; gerçekten de bunu böyle bil! (Can, 2018:III/326).

Metaforlaştırma

Sadi Şirazi'nin 'Bostan' eserinden faydalanarak öğrencilerin sonbaharda yapraklarını dökmüş kuru bir ağacı düşünmeleri ve ardından şu şekilde açıklama yapılmıştır: *"Sonbahar mevsiminin o sert, soğuk havasından yaprak döken ağaçları görmüyor musun? O boş kalan ellerini göğe kaldırıp niyazda bulunurlar da; Yüce Allah, rahmetiyle onları kucaklar, ellerini boş çevirmez. Böylece baharla birlikte onlar yine yeşile bürünür, yemiş vermeye başlarlar."* (Koca, 2016:265). Duanın bu şekilde somutlaştırılması ile öğrencilere ellerini açtıklarında hayatlarında bir canlanmanın olabileceği ifade edilmiştir.

Kalıcılığı Sağlama

Öğrencilere dünyaya gelen her bireyin mutlaka bir görev ile geldiği ve kimsenin boşa yaratılmadığı hatırlatılmıştır. Bundan sonra dualarında mutlaka; *"Allah'im sen beni bir görev için yarattın ve bana da bu yeteneklerimi keşfetmeyi ve onlar doğrultusunda muvaffak olmayı nasip et"* diye dua etmeleri tavsiye edilmiştir.

Duanın Bireye Katkıları:

Oturumun sonunda duanın bireyin hayatına getirdikleri şu şekilde özetlenmiştir:

1. Dua ile birey yalnız olmadığını hisseder.
2. Dua bireye çözüm yolları sunar.
3. Dua, bireyin motivasyonunu artırır.
4. Dua, bireye Yaradani ile bağ kurmasını sağlar.

5. Duanın sağlık üzerinde olumlu etkisi vardır.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun başında rehber tarafından, “*genelde ne zaman dua edersiniz?*” sorusu öğrencilere yöneltildiğinde, zor durumda kaldıklarında duaya yöneldiklerini belirtmişlerdir. Duanın sadece zor zamanlarla sınırlandırılmamasını belirtilerek, geniş zamanlarında da uyguladıklarında hayatlarında farklılıklar olacağı vurgulanmıştır.

Oturumlar online olarak yapıldığından oturum sonunda öğrencilerin neler hissettiklerine dair bir gözlem yapılamamıştır. Oturum sonunda neler düşündükleri sorulmuştur. Düşündüklerini ifade etmek isteyenler birkaç kişiyi geçmemiştir. Bazı öğrenciler, duanın sonbaharda ellerini açan ağaca benzetilmesini çok sevdiklerini belirtmişlerdir. Bu metaforla zihinlerinde duanın yeşertici gücünü hayal ettiklerini dile getirmişlerdir.

Oturum sonunda düşüncelerini daha sonra telefonlarından mesaj olarak göndermeleri istenmiştir. Öğrencilerden birinin mesajı şu şekildedir; “*Ben dua ederken kabul edileceğini düşünüyorum ancak bir tarafım kabul edileceği konusunda hep şüpheli. Oturumda, “Kabul edileceğine inanarak dua edin” ifadesi tamamen bakış açımı değiştirdi. Bundan sonra daha olumlu düşüneceğim.*”(ÖĞ23). Elde edilen dönütler neticesinde duanın ne olduğu, nasıl yapılması gerektiği ve bireye duanın kattıkları konusunda öğrencilerin farkındalık yaşadıkları söylenebilir.

4. OTURUM: Dostluk ve Saygı

Amaç: Dostluk ve saygı ilişkisini anlayarak bu değerlerin hayattaki rolünü kavramak.

Giriş

Öğrencilere pandemiden dolayı arkadaşları ile görüşemediklerinden dolayı hayatlarında hangi eksikleri hissetleri soruldu. Söz alan öğrenciler arkadaşları görüşememelerinden dolayı hayatlarında olup bitenleri paylaşamamalarını belirttiler. Ayrıca arkadaşları ile paylaşımlarının çok önemli olduğunu fark ettiklerini dile getirdiler. Haftanın konusunun “*dostluk ve saygı*” olduğu ve iki değer ilişkili olduğu ifade edildikten sonra şu şekilde tanım yapıldı; “*Dostluk, karşılıksız sevginin, değerli görülmenin, güvenin, yardımlaşmanın ve de saygının zirveleştiği değerdir.*” şeklinde yapılmıştır.

İçerik Sunumu

Dost seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar, ilişkilerde dostun kalbinin kırılmaması gerektiği, dostluğun oluşumunda iyilikler yapmanın gerekliliği konularına değinilmiştir:

1.Dost seçiminin neden önemli olduğu belirtilmiştir:

Allah Resulü (s.a.v.) buyurdu ki: “*Salih biriyle oturan, misk satıcısıyla oturan gibidir. Kokusundan vermese bile güzel kokusu size de siner. Kötü biri ile oturan ise körüğün yanında oturan gibidir. Ateşle sizi yakmasa da dumanı üstünüze siner. Yine O şöyle buyurmuştur: “Kişi, dostunun gittiği yol üzeredir. Sizden biri kiminle dostluk*

ettiğine baksın.” Kişiyi sorma, arkadaşını sor, çünkü herkes arkadaşına uyar. (El-İsfahani, 2019:275).

2. Dostlukta gönlün dikkate alınması Yunus Emre'nin dizeleri ile açıklanmıştır:

Ben gelmedim da'vi için benim işim sevi için

Dostun evi gönüllerdir gönüller yapmağa geldim

“Gönlün sahibi Hak ise gönül ziyareti yapmak da Hakk'ı ziyaret etmek demektir. Bir gönül yapmak Kabe'yi yapmak anlamına gelir” (Tatçı, 2018:50).

3. Dostluğun oluşumunda ve devamında iyilikler yapmanın önemi belirtilmiştir:

“İyilikle kötülük bir olmaz. O halde sen kötülüğe karşı en iyi biçimde karşılık ver. O zaman seninle arasında düşmanlık bulunan kimsenin sana karşı candan dostmuş gibi davrandığını görürsün” (Fussilet, 34). *“Bu ifadelerle, yüksek sevgi ve anlayış gücünün insan ilişkilerinde gerçekleştirdiği muhteşem gelişmeye dikkatimiz çekilmektedir. Yüce Yaraticımız her koşulda iyilikler üretmemizi önermekte ve böyle davrandığımızda düşmanımız olarak düşündüğümüz insanın, gün gelip dostumuz bile olabileceğini söylemektedir”* (Özdoğan, 2010a:193).

4. Bireyin hayatta gerçek dostunun kim olduğu açıklanmıştır:

İnsan için en büyük dost ve yardımcısı Yüce Yaraticıdır. Aslında gerçek dostumuz öncelikle Rabbimizdir. O kendini Kur'an'ı Kerim'de şöyle anlatmaktadır; *“...Allah'a sınımsız sarılın, çünkü O sizin dostunuzdur. Allah ne güzel bir dost ne güzel bir yardımcısıdır.”* (Özdoğan, 2010a:193).

Kıssadan Hisse

“*Padişahın, Yeni Aldığı İki Köleyi Sınaması*” mesneviden alınan hikaye katılımcılar ile paylaşılmış ve değerlendirilmiştir. Bu hikaye ile dostluk konusunda sadakatin ve güvenin önemi üzerinde durulmuştur.

“Padişahın, Yeni Aldığı İki Köleyi Sınaması”

Padişah iki köle alır, bunlardan bir tanesi bakımlı diğeri ise bakımsızın tekidir. Bakımlı olan köleyi padişah dinlenmesi için gönderir. Bakımsız ile başbaşa kalan padişah ona der ki; “*Arkadaşın senin hakkında kötü şeyler söyledi*”. Hakkında bunları duymasına rağmen, arkadaşı hakkında olumsuz cümleler kurmak yerine şunları söyler; “*arkadaşım çok iyidir ve güvenilir insandır*”. Daha sonra bakımsız köleyi padişahı duş alması için hamama gönderir ve bakımlı olan köle padişahın huzuruna çıkar ve padişah ona şunları söyler; “*arkadaşın senin hakkında çok kötü şeyler ifade etti*”. Bunu duyar duymaz bakımlı köle arkadaşı hakkında olumsuz ifadeler kullanır. Padişah bu testi yaptıktan sonra diğerk bakımsız köleyi de huzuruna çağırarak, bakımsız olan köleyi amir diğerkini ise onun memuru yapar (Tarhan, 2019:291).

Metaforlaştırma

Dostluk kavramı için öğrencilere ayna metaforu kullanılmıştır. Aynada insan nasıl kendini görüyorsa, dostunun da kendini yansıttığını ve zamanla dostuna benzediği ifade edilmiştir. Dolayısıyla böylesine bir bağdan dolayı dost seçiminde dikkatli olunması gerektiği vurgulanmıştır.

Kalıcılığı sağlama

Bilindiği üzere erenler, “*değirmene buğdaysız giden unsuz döner.*” diyerek dostun dostu, küçük-büyük, az-çok demeden bir armağanla gitmesi gerektiğini söylemişlerdir (Tatçı, 2018:14). Pandemi dolayısıyla yüz yüze görüşmenin imkansız olduğu bu

dönemde, Peygamber Efendimizin; “*Biriniz kardeşini seviyorsa, sevdiğini arkadaşına söylesin*” sözleri hatırlatılarak, arkadaşları arama veya mesaj atma üzerine öğrencilere tavsiyeler sunulmuştur.

Dostluk ve Saygının İnsana Kattıkları

Oturumda dostluk ve saygının öğrencilere hayatlarındaki katkıları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

1. Dostluk paylaşım sağlar
2. Dostlukla birlikte birey yalnız olmadığını bilir.
3. Dostları ile hayatının zenginleştiğini bilir.
4. Birey değerli olduğunu ve saygı duyulduğunu hisseder.
5. Karşılıksız sevgiyi hisseder.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumdan sonra bazı öğrenciler, bu salgın dönemi ile dostluğun önemini daha da hissettiklerini belirttiler. Bazı öğrenciler ise dostları ile yüz yüze oldukları dönemlerde sorunlarını paylaştıklarından daha az stres yaşadıklarını ifade ettiler. Bu ifadelerden öğrenciler için arkadaşlık değerinin olumsuzluklarla baş etmede önemli olduğu söylenebilir.

Oturum sonunda söz alan öğrencilerden biri dostluğun kendi hayatını çokça zenginleştirdiğini belirtti. Oturumdan sonra ise bazı öğrenciler mesaj olarak düşündüklerini ilettiler. Öğrencilerden biri dostluğu; “*dostluk her şeyden önce saygı gerektirir, daha sonra ise dostluk empati üzerine inşa edilmeli ayrıca dostluk bir paylaşımdır.* (ÖĞ9) şeklinde tarif etmiştir. Gelen cevaplar ışığında öğrencilerin dostluk ve saygı konusunda bir farkındalık yaşadıkları söylenebilir.

5.OTURUM: Sabır

Oturumun Amacı: Yaşamda karşılaştığımız olaylara karşı farklı pencerelerden bakabilmek. Sabır ve tahammül arasındaki anlam farkını kavramak.

Giriş

Rehber tarafından geçen oturum hakkında bir özet yapıldı ve haftanın konusunun sabır olduğu ifade edildi. Öğrencilere sabır ve tahammülün aynı mı yoksa farklı mı olduğu soruldu. Bazı öğrencilerin aynı olduğunu ve aralarında herhangi bir farkın olmadığını belirttiler. Bazı öğrenciler ise ikisinin tamamen farklı olduğunu vurguladılar. Aralarındaki farkların neler olduğu rehber tarafından sorulduğunda, farkı açıklama konusunda yetersiz kaldılar. Ardından rehber sabrın ve tahammülün ayrı kavramlar olduğunu belirttikten sonra sabrı şu şekilde tanımladı; *“Sabır, güçlüklerle göğüs germektir. Karşılaşılan sorunu ilk olarak kabul edip, daha sonra bu sorunun çözümü üzerine gayret etmek ve neticelerini zamana bırakmaktır. Kısacası sabır pasif bir süreç değildir bilakis aktif bir süreçtir”* (Özdoğan, 2012:29-31). Tahammül ise; *“Tahammül ‘hml’ kelimesinden gelmektedir. Yüklenmek, üstüne almak, katlanmak anlamına gelmektedir. Psikolojik boyutu ile ‘içimize atmak’* (Özdoğan, 2012:29-31) şeklinde açıklandı.

İçerik Sunma

Sabrın ümit, mutluluk, başarı, telaş, tahammül ve zaman yönetimi ile ilişkileri üzerinde durulmuş ve açıklamalarda bulunulmuştur:

1. Sabrın ümit ile olan ilişkisi üzerinde durulmuştur:

“Allah’ın sabredenlerin yanında olduğu, sabredenleri sevdiği ve müjdelediği görülür” (Bakara, 2/153, 155; Al’i İmran, 3/146; Hud, 11/11). *“Allah kendisine güvenilmesini, sabrederek ve O’na olan kulluk görevini yerine getirerek kendisinden yardım istenmesini*

önermektedir” (Bakara, 2/153). “Çünkü sabredip Allah’a güvenen insan ümitsizliğe kapılmaz, geleceği karanlık görmez, endişelerinden sıyrılır, kendini çabuk toparlar, ruhen ve bedenen güç kazanır” (Peker, 2013:75).

2. Sabrın mutluluk ve başarı getireceğine dair açıklamalar yapılmıştır:

“Yunus, kendisinden nasihat isteyenlere sabırlı olmayı öğütlemiş ve bunun insanı başarı ve mutluluğa götüreceği bir haslet olduğunu vurgulamıştır” (Demir, 2019:134):

Öğüt gerekirse sabırdan işit

Onayım dirisen sabrı pişe it

Ne işün kim ola sabır bitürür

Seni ulu sa’adete yitirür.

3. Telaş ile bir yere varılamayacağı ancak sabırla işlerin sonuçlanabileceği üzerinde mesneviden yapılan alıntı ile durulmuştur:

“Ey tez canlı, aceleci, ham kişi” der, “Bir dama bile basamak basamak çıkılır. Tencereyi bile ocakta yavaş yavaş ustaca kaynatmak gerekir.” der. Delice kaynayan tencerenin pişirdiği yemekten hayır gelmez. Cenab-ı Hakk’ın gökleri bir kere “Ol!” demekle yaratmaya gücü mü yetmezdi? Neden yaratılış altı gün sürdü? Ey durumu öğrenmek isteyen kişi, Allah’ın her günü de bin yıl kadardı. Çocuğun yaratılışı neden dokuz ay sürüyor? Çünkü Hakk’ın adeti yavaş yavaş yaratmaktır. Neden Hz. Adem’in yaratılışı kırk sabah sürdü? O balçığı yavaş yavaş insan haline getirdi” (Can, 2018:VI/95).

4. Sabır ve zaman yönetimi arasındaki ilişki açıklanmıştır:

“Sabır eğitiminde “geçmiş ve gelecek” kavramları önemlidir. Bazı kişiler geçmişle gereğinden fazla uğraşırlar. Oysa maziye takılıp kalmak, insana vakit

kaybettirir ve sabrını zayıflatır. Ya da bunun tam tersine, geleceği düşünmek suretiyle enerjilerini dağıtırlar ve bugünlerini heba ederler. Aslında sabır zaman yönetimidir. Geçmişte bazı filozoflar taşın üzerine “bugün” yazarak odalarına koyar, zihinleri başka zamanlara kaydığında onu hatırlayıp yaşadıkları ana dönerlermiş” (Tarhan, 2015:137).

5. Tahammül yaşantısının olumsuz sonuçları belirtilmiştir:

“Tahammül yaşantısı, bir süre sonra öfkeli tutumlara dönüşerek hayata yansımaktadır, olumsuz duyguların bastırılması, uysal, yumuşak başlı ya da edilgen olmak anlamına gelebiliyor. Ofkenin bu biçimde yaşanması da giderek artan dozlarda öfkenin depolanması anlamına geliyor. Sonuçta da etkisiz bir patlama ya da duygusal bir uzaklaşma oluyor. Öfkenin, patlayarak açığa çıkarılmasının, etkisiz olduğu kadar, tehlikeli olduğu da ileri sürülüyor. Yol açtığı sonuçlar ise; düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusu” (Özdoğan, 2012:32).

6. Sabırlı ve sabırsız olmanın sonuçları mesneviden yapılan alıntı ile açıklanmıştır:

“Bütün Peygamberlerin, kendilerine inanmayanların ezalarına, cefalarına katlanmaları, sabretmeleri, onları Hakk’ın hass kulları yapmış, zaferler kazanmış manevi sultanlar haline getirmiştir. Kimin üstünde yeni bir elbise görürsen, bil ki o elbiseyi sabredip çalışarak elde etmiştir. Kimi çıplak, aç, zavallı, perişan görürsen, bu hale düşmesinin sebebinin sabırsızlık olduğunu bil! Sabretse, çalışsaydı bu hale düşmeyecekti. Onun bu perişan hali sabırsızlığın halidir” (Can, 2018:121).

Kıssadan Hisse

“*Gülistan ve Bostan*” eserinden “*Sabır ve telaş*” isimli hikaye öğrencilere okunmuş ve yorumlanmıştır. Anlatılan hikaye ile bütün hedeflere telaş ve acele ederek değil de sabır ile ulaşılacağı vurgulanmıştır.

“Sabır ve telaş”

Gençliğin verdiği gurur içinde bir gece epey yol yürümüş, gece vakti yorgun ve perişan halde bir dağ eteğine varmıştım. Kervanın peşi sıra ağır bir şekilde yürüyen ihtiyarın biri, beni görüp; “*Ne uzanıyorsun, kalk! Burası uyunacak yer değildir*” dedi. Tabi ben bu uyarıya karşılık; “*Nereye gideyim, ayaklarıma kara sular indi!*” diye itiraz edince, araya girip şöyle cevap verdi; “*Dinlenerek gitmek, koşup kesilmekten iyidir sözünü duymadın mı sen!*”

Ey menzile varma telaşında olan kişi!

Acele etme, beni dinle, sabret!

Arap atı iki koşumluk hızla gider,

Deveyse ağır ama durmaksızın ilerler. (Koca, 2013:164)

Metaforlaştırma

1960 yılında psikolog Walter Mischel tarafından Stanford Üniversitesi kampusundaki yuvadaki çocuklar ile bir deney yapar. Çocuklar dört yaşından liseyi bitirene kadar gözlemlenir. Dört yaşındaki çocuklara birer lokum verilir ve 10/15 dakika içinde önündeki lokumları yemezlerse bir lokum daha alabilecekleri söylenir. Psikolog lokumları dağıtır ve odadan ayrılır. O ayrılır ayrılmaz, bazıları hemen önündeki lokumları yer, bazıları ise yemez ve psikolog dönene kadar beklerler. Yememe konusunda sabır gösteren çocuklar birer lokum daha aldılar. Daha sonra liseden mezun olana kadar onlar

takip edildiler. Neticede lokum yemeden bekleyenler daha başarılı oldular (Goleman, 2004:107). Bu deneyle öğrencilere sabırlı olurlarsa başarılı olabilecekleri belirtilmiştir.

Kalıcılığı Sağlama

Çalışmanın neticesini düşünmek, insanın kaygısını artırır. Bu da başaramama korkusu doğurduğu için, daha çok hayal kırıklığı yaşatır. Öğrencilere aktif sabrı gösterebilmeleri için kendilerine devamlı şu cümleleri hatırlatmaları tavsiye edilmiştir: *“Senin amacın yüksek not almak, birinci olmak, yüksek puanlı bir okul kazanmak değil, elinden gelenin en iyisini yapmak olmalı. Çünkü insan elinden gelenin en iyisini yaptıktan sonra zaten başarıya ulaşır. O halde çalışmalarının sonucunu düşünme. Sadece bugün yapman gerekenlere kafanı yor.”*

Sabır Bireye Neler Katar

Sabır değerini yaşadıklarında öğrencilerin yaşamlarında olabilecek değişiklikler özetlenmiştir:

1. Sabır, insanın ümidini korumasını sağlar.
2. Sabır, mutluluğu ve başarıyı artırır.
3. Sabır bireyi pasif değil aktif hale getirir.
4. Sabır zamanın verimli kullanılmasını sağlar.
5. Sabır, tahammülün sonuçlarından; *“düşük özsaygı, ilişki kurmada yetersizlik ve suçluluk duygusu”* gibi olumsuzluklardan bireyi korur.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumdan sonra neler düşündükleri sorulduğunda söz alan öğrencilerden biri; *“özellikle sabrın zaman yönetimi üzerindeki etkisinden çok etkilendim. Filozofların taşın üzerine bugün yazıp da zamanı değerlendirmeleri beni çok etkiledi. Pandemi dolayısıyla evde kalıyoruz ve çokça zamanımız var ve ben şimdiye kadar zamana bu açıdan bakmamıştım.”* (ÖĞ26) şeklinde duygularını belirtti. Bu cümlelerden sabrın zaman üzerindeki önemini kavradıklarına işaret olarak zikredilebilir.

6. OTURUM: Hoşgörü ve Barış

Amaç: Barış ve Hoşgörü kavramlarının sosyal hayatta fonksiyonunu kavramak.

Giriş

Rehber tarafından haftanın oturum konusunun *“hoşgörü-barış”* olduğu belirtilmiş ve konu ekseninde öğrenciler hayatlarında her insana karşı hoşgörülü olup olmadıkları sorulmuştur. Öğrencilerin geneli hoşgörü bakış açılarının muhatap oldukları insanlara göre değiştiğini belirtmişler. Öğretmenlerinin hoşgörülü ve hoşgörüsüz davrandıklarında neler yaşadıkları ve hissettikleri sorulmuştur. Bazı öğrenciler öğretmenleri hoşgörülü davrandığında öğretmenin dersine karşı daha olumlu yaklaştıklarını belirttiler. Hoşgörülü davranmayan öğretmenlerini ise ders esnasında asla dinlemediklerini vurguladılar. Daha sonra rehber tarafından haftanın konusuna yönelik tanımlama; *“Hoşgörü, her insanın değerli olduğunu bilmek, onları oldukları gibi görebilmek, hata yapabileceklerini kabullenmek ve diğerlerinin fikirlerini anlayışla karşılamaktır.”* olarak yapılmıştır.

İçerik Sunumu

Hoşgörü değerinin barış ile ilişkisi ve barışın evrenselliği üzerine açıklama yapılmış, Hz. Peygamberin hayatından hoşgörü örnekleri verilmiş, hoşgörülü ve

hoşgörüsüz insanların özellikleri belirtilmiş, hoşgörü ile insanlara gelişebilme olanağı verildiğinin, kişiler arasında hoşgörünün nasıl olması gerektiği üzerinde durulmuştur:

1. Barış ve hoşgörü arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur:

“Barışçıl olmakla beraber hoşgörüyü de hayatından çıkarmayan insan, kendisi gibi düşünmeyen kişilerin fikirlerine karşı müsamahakar ve saygılıdır: şahsi çıkarları ile diğer insanların menfaatleri arasında denge kurabilir. Toleransı yüksek olanlar başkalarına hata yapma hakkı tanır. Bununla birlikte empati yapma yeteneği geliştiğinden, acı çeken insanların halini anlamakta zorlanmazlar” (Tarhan, 2011:195).

2. Hoşgörü ve eylem arasındaki ilişki açıklanmıştır:

Hoşgörüyü eylemsel kılmak gerekiyor. Karşımızdaki insanın neden öyle davrandığını anlayalım. Ama o noktada bırakmayalım. Peygamberimizin söylediği gibi, yapılan hatayı önce dilimizle sonra elimizle düzeltelim, yani çözümü için uygun eylemlerde bulunalım. Eğer düzeltememişsek biraz uzaklaşarak zamana bırakalım, yani sabır sürecine girelim. Bu eylemsel süreci gerçekleştirmezsek evrene şöyle bir mesaj vermiş oluruz. Ben böyle hataların yapılmasını onaylıyorum. Sonra, böyle davranışları olan insanlar hayatımıza girmeye başlar ve deriz ki; “Böyle olaylar da hep benim başıma geliyor”. Neticede bize verilen o güzel ömrümüz tekrarlarla geçer” (Özdoğan, 2012:136).

3. İnsanlarla olan ilişkide dikkat edilmesi gereken noktalar üzerinde durulmuştur:

“Hoşgörü, olumluya odaklanmak ve yanlış yapılan bir işte bile önce niyet ve gayreti fark etmektir. Hoşgörü, insanlara gelişmek için fırsat vermektir. Hoşgörü olmadan, kendimizi de insanları geliştiremeyiz. Bu özelliğe sahip insanlar, “yaklaşılabilir” insanlardır. Bu nedenle çevrelerinde kalıcı etki yapan ve iz bırakan insanlar yaklaşılabilir ve sıcak olanlardır” (Baltaş, 2018:200).

4. Hz. Peygamberin hayatından hoşgörü ve barış örneği sunulmuştur:

“Mekke'nin fethinden sonra Peygamberimiz doğruca Kabe'ye gidiyor. Orada toplanan Kureyşlilere şöyle soruyor: “Ey Kureyş! Benden ne umarsınız? Hakkınızda nasıl muamele yapacağımı sanırsınız?” Kureyşliler cevap veriyor: “Sen kerim ve civanmert bir kişisin. Senden hayır umarız” diyorlar. Peygamberimiz canına kastetmiş, onu oradan çıkartmış, hicret ettirmiş olan azılı düşmanlarına şöyle söylüyor: “Bugün siz geçmişten sorumlu değilsiniz. Serbestsiniz” (Peker, 2013.123).

5. Hoşgörülü ve Hoşgörü sahibi olmayan insanların arasındaki farklar açıklanmıştır:

“Hoşgörülü insan kendine güvenen insandır. Aşağılık ve üstünlük kompleksi olmayan, kendini yeterli gören insandır. Başkalarına kapıyı kapatmayan, diyalog kurabilen insandır. Hoşgürsüz insan ise, sadece kendini düşünen, egoist bir yapıya sahiptir. Kendine güveni yoktur, kendini eksik, yetersiz görür, aşağılık duygusu içindedir” (Peker, 2017:127)

6. Barışın evrensel bir değer olduğu üzerinde durulmuştur:

Gönderilen tüm Peygamberler barışın gerçekleşmesini amaçlamışlardır. Kur'an-ı Kerim bu sürece işaret ederek şöyle buyurmuştur; *“Biz seni ancak alemlere rahmet olarak gönderdik” (Enbiya, 107). “Bu rahmet-sevgi insanlığa hediye edilen barış sürecidir. İnsanlar Allah katında kardeştir. Hz. Muhammed bu konuya işaret ederek şöyle buyurmaktadır: “Hepiniz Allah'ın yakınlarıdır. Allah'ın en sevdiği de O'nun yakınlarına güzel davranandır.” (Özdoğan, 2010a:97).*

Kıssadan Hisse

Sadi Şirazi'nin “*Gülistan ve Bostan*” adlı eserinden “*Hz. Ömer ile Dilenci Hikayesi*” isimli hikaye öğrencilerle birlikte yorumlanmıştır. Hikaye ile hoşgörünün toplumun tüm kademelerinde yaşanılması gereken bir değer olması gerektiği belirtilmiştir.

“Hz. Ömer ile Dilenci Hikayesi”

Hz. Ömer, dar bir yerde, kalabalığın içinde farkında olmadan bir dilencinin ayağına basmış. Canı yanan insan, dostu düşmanı fark eder mi hiç! Zavallı dilenci de işte böyle, onun kim olmadığını bilmeden uluorta bağırması; “*Kör müsün be adam, bastığın yere dikkat etsene!*” Adil halife, pişmanlık duyarak usulca karşılık vermiş; “*Kör değilim, bir hatadır oldu, bağışla.*” Onlar kendilerine tabi olan insanlar karşısında hiç yüksünmeden özür dileyebilecek kadar anlayışlı, hoşgörülü ve şerefli din büyükleridir. Zaten akli başında büyükler, hoşgörülü olmayı kendileri için onur sayarlar (Koca, 2016:172).

Metaforlaştırma

Öğrencilere, Mevlana'nın , “*hoşgöründe deniz gibi ol*” ifadesi ile hoşgörüyü deniz ile somutlaştırdığı belirtilmiştir. Yaşadığımız gezegenin ise % 70 oranında su ile kaplı olduğu düşünüldüğünde hayatımızda da hoşgörünün bu oranda yer alması gerektiği belirtilmiştir.

Kalıcılığı Sağlama

Hoşgörünün sembolü haline gelen Yunus Emre, “*yaratılanı hoş gör, Yaratan'dan ötürü*” derken, insanın yaptığı hatanın, yanlışın bağışlanmasının, aynı zamanda onu yaratan Allah'a duyulan sevgi ve saygının bir göstergesi, bir ifadesi olduğuna vurgu yapmaktadır (Peker, 2017:127). Öğrencilere bu bakış açısı ile arkadaşlık ilişkilerini sürdürmeleri tavsiye edilmiştir.

Hoşgörü ve Barışın Bireyin Hayatına Getirdikleri

Haftanın konusunun daha kalıcı hale gelebilmesi için öğrencilere sunum sonunda maddeler halinde bu değerlerin yaşantılarına katkıları özetlenmiştir:

1. Şahsi çıkarları ile diğer insanların menfaatleri arasında denge kurabilme yeteneği sunar.

2. Empati yeteneği kazandırır.

3. İnsana verilen kıymetli ömür tekrarla geçmez.

4. İnsanların gelişebilmelerine imkan sağlar.

5. Başkalarına kapıları kapatmayarak, diyalog kapılarını diğer insanlara açmasını sağlar.

6. Evrensel olarak kardeşlik ruhunu yaşar.

Gözlem ve Değerlendirme

Hoşgörü değeri ile diğer insanlara gelişebilme imkanı sunulduğu gibi biricik yaşantının tekrarlarla geçmemesi üzerinde durulmuştur. Ayrıca barışın evrenselliği belirtilerek evrensel kardeşlik hatırlatılmıştır. Hoşgörülü ve hoşgörüsüz insanların özellikleri paylaşılmıştır. Hoşgörü değeri deniz ile somutlaştırılarak hayatta bu değerın önemi belirtilmiştir. Kalıcılığı sağlama bölümünde ise her insanın hata yapabileceğini ve bu hatalara karşı saygılı ve anlayışlı davranmanın Yaradan'a karşı sevginin göstergesi olduğu vurgulanmıştır.

Öğrencilerden bazıları sürekli insanlara hoşgörülü davrandıklarında o insanların kendilerine yük olacaklarını belirttiler. Bu ifadeler onların hoşgörü konusunda sorun yaşadıklarını göstermektedir. Bu ifadelere karşın hoşgörüyü eylemsel kılmak adına Prof. Dr. Öznur Özdoğan'ın tavsiyeleri ile cevap verilmiştir; *“Karşımızdaki insanın neden öyle*

davrandığını anlayalım. Ama o noktada bırakmayalım. Peygamberimizin söylediği gibi, yapılan hatayı önce dilimizle sonra elimizle düzeltelim, yani çözümlü için uygun eylemlerde bulunalım. Eğer düzeltememişsek biraz uzaklaşarak zamana bırakalım, yani sabır sürecine girelim.”

7.Oturum: Tevekkül

Amaç: Tevekkülün yaşam olaylarıyla baş etmede ve psikolojik iyi oluşta etkisini anlamak.

Giriş

Öğrencilere haftanın konusu ile bağlantılı olarak şu şekilde sorular yöneltilmiştir; “Sınavlar yaklaştıkça nasıl hissediyorsunuz?”, “çalışsanız bile hala sınav konusunda kaygılanıyor musunuz?”. Bu sorular üzerine öğrenciler sınav kelimesinin bile tek başına onları endişelendirdiğini vurguladılar. Bazı öğrenciler ise sıkı çalışmalarına rağmen sınav konusunda hala tedirgin olduklarını belirttiler.

Rehber tarafından tevekkülün anlamı soruldu. Bazı öğrenciler kelimenin anlamını bilmediklerini ifade ettiler. Tevekkülün tanımını çoğu öğrenci ise şu şekilde yaptı; “Önce elden gelen yapılmalı ve sonrası Allah’a havale edilmelidir”. Bu açıklamalardan sonra ise tevekkül değerinin operasyonel tanımı; “Allah’a duyulan güven ve teslimiyetle, yapılacak her türlü işe O’nunla başlama ve bitirme, sonrasında da sonuca razı olmaktır.” olarak yapılmıştır.

İçerik Sunma

Tevekkülün düzenli çalışma üzerinde etkisi, bireye sunduğu çözüm yolları, kaygıyı azaltıcı özelliği üzerinde durulmuştur. Ayrıca tevekkülün çalışmadan her şeyi Yaradan’a havale etmek olmadığı ve tevekkülün çalışmayı da içerdiği açıklamalarla belirtilmiştir.

1. Tevekkülün istikrarlı çalışma üzerindeki etkisi üzerinde durulmuştur:

“Tevekkül bizim gereksiz stres ve kaygılara kapılmamızı önler. Bu ise psikolojik sağlığımız ve çalışma tempomuzu korumamıza yarar” (Demirkol, 2015:122). Tevekkül anlayışı ile birey hayatında yaşadığı stres ve kaygı düzeyini asgari seviyeye indirerek çalışmalarını verimli olarak gerçekleştirebilir.

2. Bireyin hayatta kontrolünün dışında olaylara nasıl bakması gerektiği belirtilmiştir;

“Kendi gücümün yetişemediği, denetimim dışında şeyler olduğunu bilirim ve onları değiştiremediğim için kendimi hırpalamam. Bu anlamda elimden gelenin en iyisini yaparak kaderimi oluşturacağımı bilirim” (Cüceloğlu, 2015a:81). Her şey insanoğlunun kontrolünde değildir. İnsana düşen görev yapabileceğinin en iyisini yaparak neticesinin hayırlı olacağına inanmasıdır.

3. Tevekkül inancının tembellik duygusundan çok uzak olduğu ve tevekkül anlayışında çalışmanın olması gerektiği mesneviden alıntı ile belirtilmiştir;

“Evet, kader hükmüne uymak, Allah’a tevekkül etmek yol göstericidir, ama sebeplere başvurmak da Peygamberin sünnetidir. “Çalışıp kazanan Allah’ın sevgilisidir” hadisini dinle, tevekkül edeceğim diye sebeplere sarılmakta tembellik etme.” (Can, 2018:1/69).

4. Tevekkül ederek insanın hayatta daha farklı çözüm yollarına ulaşabileceği mesneviden örnekle üzerinde durulmuştur;

“Halil İbrahim(a.s.)’i Nemrud ateşe attı. O Hakk’a tevekkülüünden ötürü, Cebrail’den yardım istemedi. Musa Kelimullah da deryada, kendisine yol buldu.(Tevekkülde insanın kendisini Rabbinin sınırsız çözüm yollarına başvurması var.)” (Can, 2018:VI/114)

5. Tevekkülün kaygıyı azaltan bir özelliğe sahip olduğu ve bu değerler birlikte bireyin stresten kurtularak hayatta daha üretken olabileceği vurgulanmıştır:

“Çabalarımın rağmen sorun çözülmediği takdirde, “Bu meseleyi istediğim şekilde çözemem de beni duyan, bilen ve bana yardım edecek bir güç var ki O bu sıkıntılarımı çözer” diyerek, zihnindeki yükü Yaratan’a teslim ettiğinde sıkıntısı giderilmiş olacaktır. Tevekkülün dinlerde bu kadar çok vurgulanmasının sebebi, bir kaygı giderme metodu olmasıdır. Tevekkül vasıtasıyla rahatlayan kişi, zihnine kodlanan programın devrelerini çalıştırarak, hayat yüküne karşı daha dayanıklı olabilir” (Tarhan, 2009:142).

Kıssadan Hisse

Sadi Şirazi'nin *“Gülistan ve Bostan”* isimli eserinden *“elsiz ve ayaksız tilki”* başlıklı hikaye alıntılarla öğrencilerle yorumlanmıştır. Hikaye ile tevekkül anlayışında kesinlikle insanların tembellik göstermemeleri ve tevekkülde çalışmanın öneminden bahsedilmiştir.

“Elsiz ve ayaksız tilki”

Dervişin biri elsiz ayaksız bir tilki gördü. *“Bu elle, bu ayakla nereden yiyip içiyor? Nasıl yaşayabiliyorsun?”* diye Allah'ın lütuf ve kudretine hayran kaldı. Şaşkın derviş bu haldeyken, pençesinde bir çakalla aslanın biri çıka geldi ve zavallı çakalı oracıkta yedi. Ondaki artan şey de tilkiyi doyurdu. Herkesin rızkını ulaştırıran Allah, ertesi gün başka bir tesadüfle tilkinin günlük yiyeceğini yine gönderdi. Bu gerçek karşısında adamın gözü açıldı. Hemen bir mescide gidip, Allah'a tevekkül etti. *“Aslanlar bile, diyordu, rızklarını zorbalıkla yemiyorlar. İyisi mi, ben bundan sonra karıncalar gibi köşeye çekileyim.”* İşini gücünü bıraktı. Lütufkâr Allah'ın rızk yollayacağını umarak yakasına gömüldü. Fakat kendisiyle ne başkaları kaygılandı, ne de eş dost. Bir deri bir kemik kaldı. Zayıflıktan sabrı da tükendi, idraki de...

Bu sırada mihrabın duvarından kulağına sesler geldi: *“Tilki gibi elsiz ayaksız görme kendini. Git de yırtıcı bir aslan kesil. Öyle çalış ki, aslan gibi senden de başkalarına bir şeyler kalsın. Neden tilkiye benzeyip artıklarla doycaksın? Aslan gibi ensesi kalın bir insan tilki gibi düşkünleşirse, köpekler dahi ondan üstün olurlar. Uğraş, didin ve başkalarıyla ye, iç. Başkalarının artığına göz dikme. İmkân bulduğun müddetçe, elinin emeğiyle geçin. Ey genç, ihtiyar yoksulun elini tut. Ve kendini ‘tut elimden!’ diyecek dereceye düşürme. Allah’ın merhameti kendi varlığının gölgesinde halkı dinlendiren kullar içindir. Akli başında bir insan cömertliği adet edin. Allah’ın yarattıklarına iyilik eden kişidir ki, her iki âlemde iyilik görür.”* (Koca, 2017:105)

Metaforlaştırma

Öğrencilerden sıcak hava balonunu hayal etmeleri istendi. Bu balona yükleri fazla olarak bindiklerinde neler yaşayabilecekleri soruldu. Öğrenciler, *“fazla yükte binildiğinden balon havalanamaz”* şeklinde cevapladılar. Rehber de tevekkül anlayışı ile de insanın gereksiz kaygılardan kurtularak yoluna devam edebileceğini belirtti.

Kalıcılığı sağlama

“Çalışkanlık adetim, tevekkül halimdir” (Geylani, 2015:157) Öğrencilere bu hadis hatırlatılarak, tevekkül ile çalışkanlığın hayatlarında beraber olması gerektiği ifade edilmiştir.

Tevekkülün Bireye Katkıları

Haftanın konusu tevekkül hakkında içerik sunumu yapıldıktan sonra öğrencilere tevekkül değerinin kendilerine olabilecek katkıları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

1. Bireyin çalışmasında devamlılığı sağlar.
2. Tevekkülle birey her şeyi kontrol edemeyeceğini bilir ve gereksiz yüklerinden kurtulur.

3. Tevekkül anlayışı ile elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışır.
4. Tevekkülle daha farklı çözüm yollarını birey deneyimleyebilir.
5. Tevekkül bireyin yaşantısında daha az kaygı duymasını sağlar.

Gözlem ve Değerlendirme

Başlangıçta tevekkülün anlamı rehber tarafından sorulduğunda bazı öğrenciler, kelimenin anlamını bilmediklerini belirttiler. Bazı öğrenciler ise tevekkülün; *“her şeyi yaptıktan sonra gerisini Yaradan’a bırakmaktır”* gibi tanım yaptılar. Özdoğan’ın tevekkül tanımı ile öğrencilere tevekkül konusunda farklı bir bakış açısı kazandırılmıştır. Daha sonraki geri bildirimlerde *“tevekkülde gerisini Yaradan’a bırakmak değil de, daha işin başında Yaradan ile yola çıkmak”* tanımının öğrencilere iyi geldiği görülmüştür.

Tevekkül için kullanılan sıcak hava balonu metaforu öğrencilerin dikkatini çekmiştir. Ayrıca kalıcılığı sağlama bölümünde paylaşılan hadis öğrenciler üzerinde etkili olmuştur. Sunumdan sonra öğrencilerden yorumları istenilmiştir. Öğrencilerden biri tevekkül oturumu ile duygu ve düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir; *“Bu oturumla birlikte şimdiye kadar tevekkülün anlamını yanlış bildiğimi ve gerçek önemini kavradım. Peygamber Efendimizin; “Çalışmak adetim, tevekkül halimdir” sözleri beni çok etkiledi ve bundan sonra hayatımda bu sözü uygulamaya çalışacağım.”* (Öğ7). Bu ifadeler ışığında oturumun amacına ulaştığı söylenebilir.

8. Oturum: Azim ve Hırs

Amaç: Azim ve Hırs kavramları arasındaki farkı kavramak

Giriş

Bir önceki oturumun özeti yapıldıktan sonra öğrencilere amaçları doğrultusunda istikrarlı şekilde çalışıp çalışmadıkları soruldu. Bazı öğrenciler düzenli olabildiklerini, bazıları ise zaman zaman düzenli çalıştıklarını ama istikrar konusunda zorlandıklarını belirttiler. Rehber, istikrarlı çalışma konusunda zorlanmalarının nedenlerini sordu. Öğrencilerin bazıları istikrarsız olmalarını kendi karamsar düşüncelerinden dolayı olduğunu vurguladılar. Rehber, azim ve hırsın arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu sordu. Bazı öğrencilerin her ikisinin de aynı olduğunu, bazı öğrenciler ise farklı olduklarını belirttiler ancak arasındaki farklılığı açıklamakta zorlandılar. Öğrencilerin her ikisi içinde sınırlı düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir. Bunun üzerine rehber her iki kavram için şunları dile getirdi; *“Azim ve hırs ayrı yaşantılardır. Azim, ısrarla istemek, kesin karar vermek, niyet, sabır ve irade, aceleci olmamak gibi anlamlara gelir. Hırs ise gözü kör ve kulağı da manen sağır eden tutkulu bir ümitle bir şeyi mutlaka elde etmek düşüncesiyle aşırı derecede çalışıp bedenen yorulmak ve bir şey hakkında hissedilen şiddetli bir arzu veya hevestir.* (Özdoğan, 2012:25-28)

İçerik Sunma

Bu bölümde hem azimli hem de hırslı insanların özellikleri üzerinde durulmuştur. Bununla birlikte azmin çalışmalarda istikrarla ve sonuçtan ziyade süreçle ilgili olduğu açıklanmıştır. Ayrıca hırsın olumsuz sonuçları da vurgulanmıştır:

1-Azimli insanların özellikleri açıklanmıştır;

-Çalışmaya devam ederken istediğini elde edemediği zaman üzülmez.

- Her Şeye rağmen kendisine verilene razı olur.
- Őükretmenin vermiş olduğu rahatlıkla çalışmaya devam eder.
- Onun için önemli olan çalışmaktır. Başaramazsa bile çalışmaya devam eder.
- BaŐaranlar, baŐaramadıklarında dahi çalışmaya devam edenlerdir.
- Azimli insanda insanlığa hizmet etme duygusu hakimdir.

Kur'an-ı Kerim'de Yüce Yaratıcımız bizlere Şöyle seslenmektedir: *“Bir işe azmettiğinde artık Allah'a güven. Kuşkusuz Allah, kendine güvenip, dayananları sever.”* (Al-i İmran, 159). *“Ayette görüldüğü gibi, azimde Yaradanımızla bağ kurarak ve güven içinde hedeflerimize doğru ilerleriz”* (Özdoğan, 2012:25-28).

2-Hırslı insanların özelliklerinin neler olduğu belirtilmiştir;

-Tüm çabalarına rağmen istediği sonucu elde edemeyen hırslı insan ise öfkelenir, morali bozulur, intikam almak ister.

-Çalışma isteği kaybolur.

-Hayatının anlamını yitirir.

-Hırslı insanda insanlar için değil de kendine hizmet etme duygusu vardır.

3. Azimde devamlılığın önemine vurgu yapılmıştır:

Bilim adamları, araştırmacılar on dakikada pes etselerdi hiçbir Şey bulunmazdı. Bu elektrik, bu televizyon, bu cep telefonları; hiçbir Şey bulunmazdı. Bir yüz metre rekortmenini alın: Kaç defa başarısızlığa uğramıŐtır o yüz metre rekorunu kırmak için? Ne kadar çok kıramamıŐtır o rekoru, öyle değil mi? Her başarılı insanın hayatında, başarıdan çok başarısızlık vardır. *“İŐçisi olmadığınız Şeyin kahramanı olamazsınız”* (Cüceloğlu, 2011:36).

4.Hırsın olumsuz sonuçları mesnevîde açıklandığı şekli ile öğrencilere aktarılmıştır:

“Kim zahmet çekerse, bir defîne elde eder. Kim çalışır çabalarsa, saadete, devlete ulaşır. Hırslar coşunca sağduyu, akıl, mantık susar. Hırs boş yere seraba doğru koşar; akıl ise; “Dikkatle bak; o, su değil! Der! Helva ve şeker hırsı, çocukların kulaklarını öğütlere sağır eder. Fakat şeker dokunup da çıban çıkarmaya başlayınca, nasihatlere kulakları açılır” (Can, 2018:V/176).

5. Azim değerinin insanı hayatta başarılı kılabileceği mesnevîden yapılan alıntı ile yorumlanmıştır:

“Bu bir hakikattir ki, Allah’ın inayet ve lütuf gölgesi, kulunun başı üstündedir. Bir şeyi arayan sonunda onu bulur. Hz. Peygamber Efendimiz buyurmuştur ki: “Bir kapıyı çalınca, sonunda, o kapıdan dışarıya bir baş çıkar.” Bir kimsenin mahallesi kenarında oturursan, nihayet o kimsenin yüzünü görürsün. Her gün bir kuyudan bir parça toprak kazsan, sonundan temiz suya kavuşursun. Sen istersen inanma, bunu herkes bilir: “Ne ekersen, günün birinde o ektiğini biçersin.” (Can, 2018:III/385).

6. Çalışırken sonuç odaklı değil de süreç odaklı çalışması gerektiği Doğan Cüceloğlu’nun yaşamından örnekle öğrencilere vurgulanmıştır:

“Ben hiç “başaramazsam çok kötü olur” düşüncesiyle çalışmadım. Öğrenmeyi sevdiğim için çalıştım. Hiçbir zaman da, “Ben çalışmak zorundayım; onun için çalışıyorum,” demedim. Çalışmayıp zekasıyla idare etmek akılsızlıktır; işi kurnazlığa dökmek ahlaksızlıktır. Yani esas olan alın teridir, azimdir” (Cüceloğlu, 2016b:45).

Kıssadan Hisse

“Takdir haktır ama, kulun çalışması da haktır” başlıklı hikaye mesneviden seçilerek öğrencilere aktarılmıştır. Çalışmanın önemini vurgulandığı hikaye ile öğrencilere, hayatlarında çalışarak kendi kaderlerini inşa edebilecekleri belirtilmiştir.

“Takdir haktır ama, kulun çalışması da haktır”

Bir gün beyleri Sultan Mahmut’a *“Ayaz denilen bu kölenin ne marifeti var ki sen ona otuz kişinin maaşı kadar maaş ödüyorsun?”* dediler. Sultan Mahmut bu soruya o anda cevap vermedi. Birkaç gün sonra beylerini alarak ava çıktı. Yolda bir kervan gördüler. Sultan Mahmut beylerden birine: *“Git sor bakalım, bu kervan nereden geliyor?”* dedi. Bey atını sürerek gitti, birkaç dakika içinde geriye döndü. *“Efendim kervan Rey şehrinden geliyor.”* dedi. Sultan Mahmut: *“Peki, nereye gidiyormuş?”* diye sorunca bey susup kaldı. Bunun üzerine Sultan Mahmut başka birini gönderdi. O da gidip geldi. *“Efendim, Yemen’e gidiyormuş.”* dedi. Padişah: *“Yükü neymiş?”* deyince o da sustu kaldı. Bu defa padişah başka bir beye: *“Sen de git yükünü öğren”* dedi. Bey gitti geldi. *“Her cins mal var, fakat çoğu Rey kâseleri.”* dedi. Padişah: *“Peki, kervan ne zaman yola çıkmış?”* diye sorunca bey cevap veremedi. Padişah böyle tam otuz beyi gönderdi, otuzu da istenen bilgileri tam olarak getiremediler. Padişah son olarak Ayaz’ı çağırdı: *“Ayaz, git bak bakalım, şu kervan nereden geliyor?”* dedi. Ayaz: *“Efendim, kervan görünür görünmez sizin merak edeceğinizi tahmin ederek gidip gerekenleri öğrendim. Kervan Rey’den gelip Yemen’e gidiyor, yükü şudur, şu kadar at, şu kadar deveden oluşuyor, şu kadar insan var”* diye kervan hakkında ayrıntılı bilgi verir. Bütün bunları beyler ağız açık dinliyorlardı. Ayaz tek başına 30 beyin edinemediği bilgiyi edinmişti. Padişah beylerine döndü: *“Ayaz’a neden otuz kişinin ücretine denk ücret verdiğimi anladınız mı? Görüyorsunuz ki bu bile onun hizmetine karşılık az geliyor.”* Sultan sözlerini şu şekilde bitirdi: *“Şu hayat mücadelesinde insan, başarıya ulaşamamış,*

bir şey elde edememişse, bu hal onun gereği gibi çalışmamasından ileri gelmiştir. Eğer başarıya ulaşmış, kazanmış, kar etmişse, bu başarı onun çalışmasından, çok gayret sarf etmesindedir.” (Can, 2018:VI/33).

Metaforlaştırma

Öğrencilere, damlaların sürekli olması ile kaya parçalarının üzerinde oyuklar oluşturduğu belirtildi. Azim değerinin de hayatta aşılmaz veya yapılamaz birçok işlerde insanı başarılı kıldığı vurgulandı.

Kalıcılığı Sağlama

Öğrencilere, bir işin bitirilmesinin yetenekten daha önemli olduğunu vurgulamak için onlara Bill Gates’in insanlara nasıl iş verdiği anlatılmıştır; “Bill Gates, insanlara iş verirken yetenek ve zeka testine tutmadan, onlara uzun saatler sürecek bir programlama görevi verirmiş. Bu uzun saatler süren görevi sonuna kadar götürüp, neticelendiren kişileri işe almış (Duckworth, 2018:263).” Zekadan ve yetenekten ziyade insanın azminin daha önemli olduğu vurgulanarak, sorumluluklarını sonuna kadar sürdürmeleri öğrencilere tavsiye edilmiştir.

Azim Bireye Neler Katar

İçerik sunumu yapıldıktan sonra haftanın değeri olan azmin bireyin yaşantısına olan kazanımları özetlenmiştir.

1.Yaradan ile bağ kurulduğunda azim bireyin hedeflerine doğru güven içinde yürümesini sağlar.

2. Çalışmalarda devamlılığı sağlar.

3. Bireyi amaçlarında başarılı kılar.

4. Sonuçlar üzerine değil de sürece odaklanmayı sağlar.

5. Bireyi bencil olmaktan kurtararak biz duygusunu hakim kılar.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun girişinde öğrenciler istikralı çalışmada zorlandıklarını ifade ettiler. Hırs ve azim kavramları konusunda ise sınırlı düzeyde bilgileri vardı. Amaçları konusunda azimli olamama nedenleri arasında ise “ben başaramam” gibi öğrenilmiş çaresizlikleri vardı. İçerik sunumu yapıldıktan sonra azim ve hırs kavramları arasındaki farkın daha aydınlatıcı olduğunu belirttiler. Oturum sonunda söz alan bir öğrenci hırsın insanı yıpratıldığını, azmin ise bireyi daha da güçlü kıldığını dile getirdi. Sonuç olarak öğrenci dönütlerinden azim ve hırs arasındaki farklılığın anlaşıldığı, azimli davranıldığında başarılı olabilecekleri konusunda bir bilincin geliştirildiği söylenebilir.

9. Oturum: Allah Algısı ve Öğrenme

Amaç: Bütün şartlar içinde Yaradan’ın insanı çok sevdiğini ve her yaşantı ile Allah’ın öğrettiğinin farkına varmak.

Giriş

Öğrencilere yaşadığımız salgın hastalık ile Allah’ın neyi amaçladığı rehber tarafından soruldu. Genelde öğrencilerin bu hastalık ile Allah’ın insanları sınavdan geçirdiğini belirttiler. Rehber, öğrencilere; “*Hiç Allah tarafından cezalandırıldığınızı düşündünüz mü?*” sorusunu yöneltti. Bazı öğrenciler, sınavlardan düşük not aldıklarında bazen cezalandırıldıklarını belirttiler. Rehber, öğrencilerin hastalık ile ilgili sınav ve cezalandırma yorumlarından sonra; “*Yaradan’ımız bizleri sınavlara tabi tutmaz. O, bize bir öğretmen gibi yaşadıklarımızla öğretmeye çalışır. Rabbimizden korktuğumuzda öğrenciliğimizi yapamayız ve de sevgi bağı kurmakta zorlanırsınız. Ancak O’nu çokça seversek yaşantılarımızdan öğrenebiliriz. Bizleri çokça seven Rabbimiz, bizleri cezalandırmaktan ziyade öğretmeye çalışır.*” şeklinde açıklama yapmıştır.

İçerik Sunumu

Allah anlayışında sevginin ya da korkunun egemen olduğunda bireyin yaşadıkları, yaşantılara bakış açısının nasıl olması gerektiği, zorluklarla baş etmede Allah algısının etkisi üzerinde açıklamalar yapılmıştır.

1. Allah anlayışında sevgi egemen olduğunda bireye katkıları üzerinde durulmuştur:

“Allah anlayışında sevgi egemen olan insan için her olay onun gelişimi, deneyim kazanması için bir fırsattır. Bu yaklaşım insanı enerjik ve olumlu kılmaktadır. Tıpkı Hz. Peygamberin “Rabb’im benim terbiye etti ne güzel terbiye etti.” sözünde olduğu gibi. Hayatı bir sınav gibi tanımlamak, değerleri aslına uygun yaşamada engel oluşturabilmektedir” (Özdoğan, 2010a:89).

2. Allah anlayışında korkunun hakim olması ile bireyin neler yaşayabileceği açıklanmıştır:

“Korku merkezli Allah anlayışında hayatın bir sınav yeri olduğu düşüncesi hakimdir. Bu düşünce insanı gergin ve stresli kılabilmekte, yaşanan olaylardan gerçek anlamda yararlanabilmeyi engelleyebilmektedir. Bu yaklaşımda kurban psikolojisi söz konusudur” (Özdoğan, 2010a:88).

3. Yaşanılan olaylara tepkiler nasıl verilmesi gerektiği belirtilmiştir:

“Allah şunu bilmemizi ister: Bizim gerek kendi başımızdan geçen, gerekse çevremizde gördüğümüz olayların, sahip olduğumuz bilgilerle, aklımızla anlayamadığımız bir takım hikmetleri, önemli nedenleri vardır. Bizim bunlar karşısında, “Neden böyle oldu?” deyip yakınmak, dövünmek ya da çokça sevinmek yerine, “bunda bir hayır var” diyerek her zaman olumlu, temkinli ve Allah’a güven duyan, şükreden, teslim olan bir anlayışla hareket etmemiz gerekir” (Peker, 2013:138).

4. Allah'a olan inancın bireyin yaşamında etkileri üzerinde durulmuştur:

“Kuran'ın Bakara Suresi'nde geçen bir ayette, “Allah iman edenlerin dost ve yardımcısıdır. Onları inkar karanlıklarından kurtarıp, hidayet nuruna kavuşturur” denir. Örneğin gece vakti ormana giden ve orada ilerlemek isteyen insana ışık gerekir. El feneri ilerlemek isterse, yolu ve etrafını pek göremeyecek hatta korku içinde olacaktır. Ancak ormanın sahibi olduğunu düşünüp, ondan yardım istediğinde, o gücün yardımı ile her taraf aydınlanacak ve korkularından sıyrılacak. İnanmak bunun gibi bir durumdur” (Tarhan, 2009:199).

5. Zorluklar karşısında sarsılmadan dengede kalmanın Allah algısı ile ilişkisi şu şekilde vurgulanmıştır:

“25 yıl mutluluk bilimi üzerine çalışan Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, müslüman mühendisleri uzun süre gözlemler. Onların her zorluk karşısındaki huzur ve dengelerinin sırrını sorar. Onlar da, ‘her olayın Allah'ın elinde olduğuna inanıyoruz ve O neye karar verirse versin bizim için iyi olur’ diye cevaplıyorlar” (Csikszentmihalyi, 2018:309).

Kıssadan Hisse

Hz. Peygamberin hayatın örnekle Allah'ın insanlara olan merhameti açıklanmıştır.

“Bir gazve sonrası Peygamberimize bir grup esir getirildi. İçlerinde bir kadın telaş içinde yavrusunu arıyordu. Sonunda bir çocuk buldu ve onu kucaklayıp bağrına bastıktan sonra emzirmeye başladı. Durumu gören şefkat Peygamberi (as) yanındakilere; “Bu kadının çocuğunu ateşe atacağına inanır mısınız?” diye sordu. Onlar da “Hayır” diye cevap verdiler. Bunun üzerine güzel peygamberimiz; “Bilin ki Allah'ın kullarına

olan rahmeti, bu kadının çocuğuna olan şefkat ve merhametinden çok daha fazladır” buyurdu” (Buhari, Edeb, 18- Müslim, Tevbe, 22)

Metaforlaştırma

Öğrencilere Allah’a güvenen ve O’na güvenmeyen insanların halleri somutlaştırılmıştır. Allah’a güvenmeyen insanın çölde bir çalı olduğu, güvenen kişinin ise nehrin yanında bir ağaç olduğu belirtilmiştir. Kendine güvenen ve Allah’a güvenmeyen bireyin kendi kaynaklarını kurutup, solma tehlikesi ile karşılaşabileceği vurgulanmıştır. Allah’a güvenenlerin ise sürekli kendilerinin öte bir kaynak tarafından doldurulacakları ve asla kurumayacakları ifade edilmiştir.

Kalıcılığı Sağlama

Allah’ın her şart içerisinde insanları çok sevdiği ve insanlara sorunlar dert değil de dersler verdiği belirtilmiştir. Özdoğan’ın Allah algısı konusunda sözleri öğrencilere okunmuştur; “*Allah bizleri koşulsuz sever ancak insanlar ise koşullu sever.*” Öğrencilerin bu sözler üstünde düşünmeleri istenmiştir.

Allah anlayışında sevgi egemen olduğunda bireye katkıları

Haftanın konusu hakkında içerik sunumundan sonra öğrenciler sevgi yönelimli Allah anlayışının kendilerine olabilecek katkıları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

1. Her yaşantı ile birey gelişir ve deneyim kazanır.
2. Bu anlayış ile birey daha enerjik ve pozitif bakış açısı kazanır.
3. Değerleri aslına uygun bir şekilde yaşamaya başlar.
4. Hayatta edilgen değil, etkin bir yaklaşım içindedir.

5. Her şeyin Yaradan'dan ve kesinlikle de kendi iyiliğine olduğunu bildiğinden dengeli yaşam sürdürür.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun başında yaşanan salgını öğrenciler genelde imtihan ve cezalandırma olarak değerlendiler. Onların görüşlerinden anlaşıldığı kadarıyla Allah algılarında korkunun hakim olduğu söylenebilir. Oturum esnasında sık sık Allah anlayışlarında korkudan ziyade, sevginin egemen olması vurgulanmıştır. Salgın dönemi ile insanların sınava tabi tutulmadığı bunun aksine Allah'ın insanlara salgın ile bir şeyler öğretmeye çalıştığı dile getirilmiştir. Metaforlaştırma bölümünde Allah'a güvenen ve güvenmeyen insan arasındaki fark öğrencilerin dikkatini çok çekmiştir. Öğrenci dönütlerinden Allah anlayışında sevginin ve güvenin egemen olduğunda sınırsız kaynaktan beslenmenin önemi kavrandığı söylenebilir.

10.Oturum: Şükür

Amaç: Yaradan'ın hediye ettiği güzelliklerin ve anda yaşamının farkına varmak.

Giriş

Konuya giriş bağlamında öğrencilere pandemi döneminde zamanı nasıl değerlendirdikleri soruldu. Bazı öğrenciler ödevlerin zamanlarının çoğunu aldığını ve dolayısıyla kendilerine yeterince vakit kalmadığından şikayetçi oldular. Bazıları ise devamlı kendilerine söz verdikleri halde planlarına sadık kalamadıklarını vurguladılar. Öğrencilerin evde kaldıkları bugünlerde ifadelerinden aslında zamanı verimli değerlendiremedikleri söylenebilir. Haftanın konusu şükür ekseninde neler düşündükleri soruldu. Genelde verilen cevapların ortak yanı teşekkür etmektir. Daha sonra şükür değerinin tanımı; "*Şükür, hangi şartlar içerisinde olursa olsun, tecrübe edilen olayın olumlu tarafına odaklanıp teşekkür etmektir.*" olarak yapılmıştır.

İçerik Sunumu

Mukayeseli şükür, şükürün eylemsel boyutu, Gazali'ye göre şükürün aşamaları, şükürün çalışma ve başa çıkma olan ilişkileri hakkında bilgiler sunulmuştur.

1. Mukayeseli şükürün neticeleri üzerinde durulmuştur:

“Mukayeseli şükür insanı o an için tatmin ediyor, ama yüceliğini alıp götürüyor. İnsanın anlayış alanını daraltıyor” (Özdoğan, 2012:53). Mukayese edildiği zaman insanlar elindeki nimetlerin farkındalığını yaşayamıyorlar.

2. Şükür değerinin eylemsel boyutu açıklanmıştır:

“Şükretmek aynı zamanda paylaşmaktır; “ben şükrediyorum” demek yetmez. Şükürü eylemsel boyutta yaşamalıyız. Şükür; öğrendiğimiz bilgileri paylaşmaktır, kazandıklarımızı ihtiyaç sahipleri ile paylaşmaktır, deneyimleri paylaşmaktır” (Özdoğan, 2012:53).

3. Gazali'ye göre şükürün aşamalarına yer verilmiştir. Gazali şükürün üç aşaması olduğunu belirtir. Bilme, sevme ve aksiyon (amel);

-Sahip olunan nimetlerin Allah'tan olduğunu bilir. Gazali, “bütün nimetlerin nereden gelirse gelsin-Allah'tan olduğu bilinmelidir” der. Çünkü bütün vasıtalar O'nun emrindedir.

-Nimete sevinilir ve nimeti veren olarak Allah sevilir, O'na karşı sevgili ve saygılı olunur.

-Nimet, nimeti verenin, yani Allah'ın arzusuna ve rızasına uygun olarak kullanılır, Allah'ın istediği şekilde hareket edilir (Peker, 2017:112).

4. Şükür ve çalışma arasındaki ilişki vurgulanmıştır:

“Bütün organların şükürü, onların ne için verilmişse o yönde gerektiği gibi dengeli olarak çalıştırılmasıdır. İnsan yeteneklerini iyi ve doğru şekilde geliştirdikçe şükretmiş olur. İnsana verilen en büyük nimet olan aklı, ilim ve hikmetle çalıştırdıkça şükretmiş olur ki, genel olarak şükür, çalışmaktır” (Çamdibi, 2014:269).

5. Şükür ve başa çıkma ilişkisi açıklanmıştır:

“Eyyüp peygamber kıssasında olduğu üzere hayata karşı minnettar bir bakış, hayatın zor zamanlarında bir koruma olarak ortaya çıkabilmektedir. Şükretmek, hayatın zorluklarına karşı güçlü bir kalkan oluşturmakta kişiye direnç vermektedir. Hz. Eyyüp’ün yaptığı şükür, inanan bir kişi olarak yaratıcısına güvenmesi, hayata iyimser bakması, iyi düşünmekten vazgeçmemesidir” (Göcen, 2014:131).

Kıssadan Hisse

Hz. Peygamberin hayatından örnekle şükürün önemi anlatılmıştır.

Hz. Peygambere (sas) gece namazlarına kalkıp çok namaz kılmasından dolayı ayaklarının şişmesi üzerine arkadaşları sordular: *“Ya Resulallah , niçin vücudunuza bu kadar eziyet ediyorsunuz? Halbuki Allah sizin geçmiş ve gelecek günahlarınızı af ve mağfiret buyurdu.”* Peygamber Efendimiz (sas) şöyle cevap verdiler: *“Rabbim Teala Hazretleri için şükreden bir kul olmayayım mı?”* (İskenderi, 2019:128).

Metaforlaştırma

Öğrencilere, kuşların su içme şekillerini gösteren bir video izletilmiştir. Kuşlar, su içerken her yudumda başlarını yukarı kaldırmaktadır. Video izletildikten sonra öğrencilere, Arif Nihat Asya’nın dizeleri okundu; *“Su içen kuşu her yudumda gagasını göklere kaldırarak Allah’a şükreder gördüm.”* Bizlerin de verilen nimetlere teşekkür etmemiz gerektiği vurgulanmıştır.

Kalıcılığı Sağlama

Şükür değerinin daha kalıcı hale gelebilmesi için Özdoğan'ın şükür eylemsel kılma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Bu uygulamada şükürün eylemsel olabilmesi için bireylerin edindiği bilgileri, deneyimleri ve kazançlarını ihtiyaç sahipleri ile paylaşmaları gerekmektedir. Şükrettikçe Allah nimetleri artıracığından, öğrenciler de bilgilerini ve deneyimlerini paylaştıkça, Allah'ın bilgilerini artıracığı vurgulanarak, bu uygulamayı gerçekleştirmeleri tavsiye edilmiştir.

Şükür Değerinin Bireye Katkıları

İçerik sunumundan sonra şükür değerinin yaşamlarına olabilecek katkıları öğrencilere özetlenmiştir.

1. Zamanı daha verimli kullanılmasını sağlar.
2. İnsanın anlayışını artırır.
3. Paylaşarak eylemsel boyutta şükürün yaşanmasını sağlar.
4. Yeteneklerini geliştirmesine ve çalışmaya sevk eder.
5. Yaratıcısına güvenmesini, hayata iyimser bakmasına ve iyi düşünmekten vazgeçmemesini sağlar.

Gözlem ve Değerlendirme

Öğrenciler, salgın hastalıktan dolayı uzun süredir evlerindedir ve eğitim de uzaktan devam etmektedir. Oturumun başında rehber tarafından, “*zamanı nasıl değerlendiriyorsunuz?*” sorusuna verilen cevaplardan anlaşıldığı kadarıyla öğrencilerin sıkıldığı ve zamanı da çok da iyi kullanamadıkları söylenebilir. Oturum esnasında şükürün aslında “*anda yaşamak*” olduğu vurgulanmış ve sık sık Özdoğan'ın derslerde kullandığı “*anda olmak O'nda olmak*” ifadesinin altı çizilmiştir. Oturum sonunda düşünceleri

sorulduğunda, öğrenciler, “*anda olmak O’nda olmak*” ifadesinden çok etkilendiklerini belirttiler.

Öğrenciler, şükür kelimesini çok duyduklarını ancak yüzeysel bir bilgiye sahip olduklarını dile getirdiler. Özdoğan’a ait şükürün eylemsel boyutunu ilk defa duyduklarını belirttiler. Rehber bu bağlamda onlara edindikleri bilgileri arkadaşları ile paylaşırlarsa, öğrendiklerinin daha da kalıcı olacağını vurguladı.

11. Oturum: Özgüven ve Dürüstlük

Amaç: Güvenin kaynağının Yaradan’dan olduğunu bilmek ve Özgüvenin temelinde dürüstlüğün olduğunu farkına varmak.

Giriş

Bir hafta önceki konunun özeti yapılarak oturuma başlayan rehber, haftanın oturum konusunun özgüven olduğunu belirtmiştir. Özgüvenin tanımı hakkında sorular yöneltilmiş ve öğrencilerin özgüveni daha çok kendine güven olarak bildikleri ayrıca da özgüven-dürüstlük ilişkisini bilmedikleri gözlenmiştir. Daha sonra da program çerçevesinde özgüvenin tanımı, “*Özgüven sözcüğündeki ‘öz’, insanların aşkın olan tarafını yansıtır. Öz’ümüzde aşkın olanın gücü vardır. Yaradan içimizdeki bu gücü şu şekilde ifade etmiştir; “Ona şekil verdiğim ve ona ruhumdan üflediğim zaman, siz onun için hemen secdeye kapanın (Hicr, 29).” Özgüven insanın içindeki bu gücün farkında olarak, aşkın olana güvenmesidir.*” olarak yapılmıştır.

İçerik Sunma

Yaradan ile bağ kurulduğunda insanın daha özgüvenli olabileceği, özgüven-dürüstlük ilişkisi, özgüvenli insanların genel özellikleri, yalanın nedenleri ve kişisel bütünlüğü koruma yolları içerik sunumu bölümünde açıklanmıştır.

1. Yaradan'la kurulan bağ ile endiŒe ve korku duygularının huzura ve güvene çevrilebileceği aıklanmıŒtır:

“Eğer siz Peygamber’e yardım etmezseniz, biliyorsunuz ki inkâr edenler onu iki kiŒiden biri olarak Mekke’den çıkardıkları zaman, ona bizzat Allah yardım etmiŒti. Hani onlar mağarada bulunuyorlardı. Hani o arkadaŒına, “zlme, çünkü Allah bizimle beraber” diyordu. Allah da onun üzerine güven duygusu ve huzur indirmiŒ, sizin kendilerini görmediğiniz birtakım ordularla onu desteklemiŒ, böylece inkâr edenlerin sözünü alaltmıŒtı. Allah’ın sözü ise en yücedir. Allah, mutlak güç sahibidir, hüküm ve hikmet sahibidir.”(Tevbe, 40)

2. Özgüven- doğruluk iliŒkisi ve özgüvenli olabilme aŒamaları üzerinde açıklama yapılmıŒtır:

“zgvenin oluŒumu ve yükselmesi sürecinde ilk adım olarak insanın kendine ve baŒkalarına, yerine getirebileceği sözler vermesi önerilmektedir. Bu sözler çok basit olabilir, ama mutlaka yerine getirilebilecek nitelikte olması gereklidir. Doğruluk, kendimizle barıŒık olma sürecinde de önemli bir değerdir. Kendimizle barıŒık olma düzeyimiz ne kadar ykseksene o kadar stresten uzak oluruz. Peygamberimizin, “Beni Hud suresi ihtiyarlattı.” diyerek vurguladığı, “Emrolunduğun gibi dosdoğru ol.” ayeti dürüstlüğün insan hayatı için önemini sergilemektedir” (zdoğan, 2012:59).

3. Özgüvenli insanların özellikleri aıklanmıŒtır:

-Sahip olduğu her Œeyi kaybetse bile yeni baŒtan baŒlayabilir.

-BaŒkalarına bir Œey kanıtlama, diğer insanları suçlama ihtiyacı hissetmez.

-Artı ve eksilerini görebilen insandır.

-Özgüvenli insanlar, kendilerini diğer insanlardan ne aşağı ne de üstün görürler (Tarhan, 2015:85).

4. Yalan söylemin nedenleri üzerinde durulmuştur:

“Yalan söylemenin temelinde korku yatar. Korkunun temelinde de kişinin kendine güvensizliği bulunur. Kişinin kendini değerli görerek, temel yaşam korkusundan kurtulabilmesi dev bir başarıdır” (Cüceloğlu, 2002:114)

5. Kişisel bütünlüğün kaynakları konusunda açıklama yapılmıştır:

“Doğruluk bir yandan kişisel bütünlüğün şartı ve göstergesi, bir yandan da insanda güven, huzur ve cesaretin kaynağıdır. Kişisel bütünlük ancak doğrulukla sürdürülebilir” (Hökelekli, 2013:98). Kişisel bütünlük dürüstlük değerine bağlıdır. İnsanın doğruluktan uzaklaşması ile kişisel bütünlükten uzaklaşır.

6. Yaradan ile birlikte olduğunda bireyin güçlü olabileceği mesneviden alınan alıntı ile açıklanmıştır:

“Padişaha dost olan, padişaha pek yakın olan nasıl zayıf ve zavallı olabilir? Peygamberi gören ahmaklar, “Bu yalnız bir kişiden ibarettir. Yardımcısı ve kuvveti yoktur.” Dediler. Bir işin sonunu düşünmeye yazıklar olsun” (Can, 2018:I/180).

Kıssadan Hisse

Mesneviden seçilen *“Aslan ve Av Hayvanları”* adlı hikaye ile insanın Yaradan ile birlikte olduğunda daha güçlü olabileceği açıklanmıştır.

Aslan ve Av Hayvanları

Ormanın kralı aslan, ormandaki diğer hayvanlarla bir anlaşmaya varır. Bu anlaşmaya göre ormandaki hayvanlar sırayla yiyecek olarak kendilerini sunacaklar. Günlerden bir gün sıra tavşana gelir. Tavşan gitmek istemez. Diğer hayvanlar itiraz

ederler. Tavşan itirazlara rağmen, aslana bir hile yapmak ister. Aslanın huzuruna çıkar ve aslana der ki; *“arkadaşlarım yanıma benden daha iri bir tavşan da katmışlardı ancak yolda erkek bir aslan ile karşılaştık ve iri tavşanı alıkoydu”*. Bunları duyan aslan çok sinirlendi ve o yolda karşılaştığı yeri tavşandan göstermesini istedi. Oraya vardıklarında tavşan ilerlemek istemedi ve tavşanın çekingenliğini gören aslan nedenini sordu. Tavşan da; *“aslan kuyuda ve sen de beni kucağına alırsan senin vereceğin destekle ben de bakabilirim”* dedi. Bunun üzerine aslan tavşanı kucağına aldı ve kuyuya yöneldi. Kuyuda kendi yansımalarını görür ancak görüntüyü gerçek zanneder. Öfke ile kuyuya atlar ve kucağındaki tavşan da ondan kurtulur. Tavşan hemen diğer hayvanları çağırır ve kuyudaki tuzığa düşürdüğü aslanı diğer hayvanlara gösterir. Tavşan diğerlerine şu şekilde seslenir; *“Ey ulular Allah yardım etti, yoksa dünyada tavşan kim oluyor ki? Koluma kuvvet, kalbime kudret verdi. Üstünlükler Hakk’tan gelir, hallerin değişmesi de O’ndandır”*. (Tarhan, 2019:271).

Metaforlaştırma

Özgüven-Dürüstlük değerlerinin kişisel bütünlüğü sağladığı belirtilmiştir. Bu bütünlüğü somutlaştırmak için Mevlana’nın kullandığı su ve yağ karışımı metaforu kullanılmıştır. Herhangi bir yakıtın içine su katıldığı zaman aracın çalışmayacağı vurgulanmıştır. Bunun gibi hayatta da yalanın kişisel bütünlüğe zararlı olduğu öğrencilere iletilmiştir. Dolayısıyla yalanın kalplerde şüphe uyandıracağı, doğruluğun ise insana neşe ve emniyet vereceği ifade edilmiştir. Dahası gönlün yalandan rahatsız olacağı, dürüstlük ile rahatlayacağı anlatılmıştır (Can, 2018:II/217).

Kalıcılığı Sağlama

Özgüven düzeyinin yükseltilmesinin kendilerine bağlı olduğu vurgulanmıştır. Özdoğan’ın özgüven oluşumu ve yükselmesi sürecinde ilk adım olan kendine ve başkalarına, yerine getirebileceği sözler vermesi uygulaması tavsiye edilmiştir.

Uygulamaya göre bu sözler basit olmalı ve mutlaka yerine getirilebilecek nitelikte olmalıdır. Öğrencilerden bir sonraki haftaya kadar kendilerine veya başkalarına basit sözler vermeleri ve bunları yerine getirme ödevi verilmiştir. Bu sözleri gerçekleştirdikleri sürece özgüvenlerinin artacağından ilerleyen dönemlerde daha kapsayıcı sözler verebilecekleri vurgulandı.

Özgüvenli ve Doğru Olmanın Bireye Katkıları

Oturumda içerik sunumundan sonra özgüvenli ve dürüst olmanın kendilerine katkıları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

1. Özgüvenli insanlar, kendilerini diğer insanlardan ne aşağı ne de üstün görürler.
2. İnsan kendisi ile barışık olur ve barışık olduğu sürece stresten uzak olur.
3. Özsaygıyı artırır ve bireyi daha değerli hissettirir.
4. Doğruluk ile birey kişisel bütünlüğü yakalar.
5. Kişinin kendini değerli görerek, temel yaşam korkularından kurtulabilir.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun başlarında öğrenciler özgüvenin tanımını daha çok kendine güven olarak ifade etmişlerdir. Bu tanımla ile öğrencilerin özgüven değeri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin hiçbiri özgüven ile dürüstlüğü ilişkilendirmemişlerdir. Katılımcılar hayatlarında özgüven sorunu yaşadıklarını ve bu sorunun üstesinden gelemediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca evde kaldıkları bu süreçte ise kendilerine devamlı söz verdiklerini ve sözlerinde durma konusunda sıkıntı yaşadıklarını vurgulamışlardır. Katılımcılara bu konuda kendilerine yerine getirebilecekleri küçük sözler vererek, özgüvenlerini artırabilecekleri hatırlatılmıştır. Program sonunda içerik sunumu kısmında özgüven-dürüstlük ilişkisine dair Mevlana'nın

su-yağ metaforunu çok beğendiklerini beyan etmişlerdir. Öğrencilerin özgüven ve dürüstlüğü program sonrasında ilişkilendirmeleri değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansımaları olarak değerlendirilebilir.

12. Oturum: Kendini Bilme-Sorumluluk

Amaç: Kendi iç hazinelerinin farkına varabilmek ve sorumluluğun farkına varmak.

Giriş

Oturuma geçen haftanın özeti yapılarak başlanmış ve “*kendini bilmek nedir? ve insan kendini bu dünyada nasıl bilebilir?*” şeklinde öğrencilere yeni haftanın konusu hakkında sorular rehber tarafından yöneltilmiştir. Katılımcılar, “*kendini bilmeyi*”, “*kendini tanımak*” olarak belirtmiş ve insanın çeşitli alanlarda kendini deneyerek kendi yetenek, kabiliyetlerini keşfedebileceğini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin açıklamalarından “*kendini bilmek*” hakkında yeterince bilgilerinin olmadığı gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrenciler, kendini bilme ile sorumluluk değerini ilişkilendirmemişlerdir. Ergenler üzerinde yapılan çalışmada “*kendini bilmek*” değerinin operasyonel tanımı; “*Ben kimim?, niçin varım?, amacım nedir?, dünyada nasıl hizmet edebilirim?, sorumluluklarım nelerdir*’ şeklinde sorulara bireyin kendisi tarafından verilen cevapların toplamıdır” olarak yapılmıştır.

İçerik Sunma

Kendini bilme ile insanın neler kazanacağı açıklanmış, insanın sorumluluğu üzerinde durulmuş ve kendini bilme ile sorumluluk değeri arasında ilişki belirtilmiştir.

1. Kendini bilme sorumluluğu yerine getirildiğinde bireyin kazanımları şu şekilde açıklanmıştır:

“Kendini bilen insanın kendine güveni vardır. O artık gelişi güzel çalışarak enerjisini boşa harcamaz. Kendi iç hazinelerini bilen insan, korkularından kurtulup, hayatını korkuların yönetmesine izin vermeyecektir. Böylece kendisinin yapısını, fonksiyonlarını ve işleyiş kanunlarını öğrenerek bolluk ve mutluluk içinde hayatını sürdürecektir” (Özdoğan, 2012:23).

2. Kendini bilmekle insanın yaşantısının anlamlı ve coşkulu olacağı vurgulanmıştır:

“Bir insan, özünü gerçekleştirdiği zaman mutlu olur. O öz yaratıcıdır. O öz üreticidir. O öz paylaşımcıdır. O öz candır. Bir insan özünü gerçekleştirdiği, yaratıcı, üretici ve paylaşımcı olduğu zaman, onun yaşamı anlamlı ve coşkulu olur” (Cüceloğlu, 2018:192).

3. Sorumluluk duygusunun bireyin kendisine ve çevresine bakan yönleri açıklanmıştır:

“Sorumluluk hesap verme duygusudur. Birey sadece kendi özüne hesap veriyor ve diğerlerini dikkate almıyorsa bencil olarak davranır. Diğerlerini dikkate alıp, kendini ihmal ediyorsa, o zaman ezik ve kişiliksiz biri olarak davranır. Sağlıklı olarak gelişmiş kişi önce kendi vicdanına hesap verir ve kendi dışındaki insanları dikkate alarak onların halinden anlar ve bundan sorumluluk alır” (Cüceloğlu, 2018:320).

4. İnsanın kendini bilmesi üzerinde durulmuştur:

“Nerede bulunursanız bulunun, O sizinle beraberdir! Haberi Allah'tan geliyor. Bu haber; insanı gönlünü ümitle, neşe ile dolduruyor. Sen, kendini tanımadığından ötürü neşelenmedin, huzura kavuşmadın! Eğer kendini tanısaydın, sende kimin misafir olduğunu bilirdin; memnuniyetsizlik, huzursuzluk denilen şeyler, sana bir daha gelmezdi!” (Can, 2018:VI/317).

5. Sorumluluk duygusunun hem bireye hem Yaradan'a hem de topluma bakan yönleri vurgulanmıştır:

“İnsan önce kendisini yaratan Allah'a karşı sorumluluklarını düşünerek O'nun bildirdiği esaslar çerçevesinde hareket etmeye çalışmalıdır. Sonra aile bireyelerine ve akrabalarına karşı sorumluluklarını yerine getirme çabası içinde olmalıdır. Ayrıca işini en güzel yaparak toplumsal yararı dikkate almalıdır” (Peker, 2013:200).

Kıssadan Hisse

Mesneviden 'define' başlıklı hikaye öğrencilerle birlikte yorumlanmıştır. İnsanın kendisini tanıyarak asıl defineye ulaşabileceği vurgulanmıştır.

Define

Bir adam, bir rüya gördü. Adamın birisi, kendisine; *“Mısır ülkesinin sol tarafında, orada filan mahallede, filan evde bir define var!”* dedi. Adam kalktı, Mısır'a geldi. Mısır'a gelince, birisi kendisine; *“Ben rüya gördüm; Bağdat'ta filan mahallede, filan evde bir define varmış!”* dedi. Mahallenin, ev sahibinin adını söyledi. Adam; *“Bana”* dedi, *“Define Mısır'da imiş dediler. Ben de kalktım buraya geldim. Fakat şimdi, definenin Mısır'da olduğunu söylemelerinin sebebini anladım. Kendi evimden başka birinin evinde define aramamam gerekmiş; buraya gelmem, buna iyice inanmam içinmiş! Gerçekten de ben, Mısır'da define bulamayacağım!”* dedi. (Can, 2018:VI/320).

Metaforlaştırma

Öğrencilere kendilerini bilme ve sorumluluk alma konusunu daha somut hale getirmek için Nevzat Tarhan'ın gemi meteforu kullanılmıştır. Öğrencilere şu şekilde açıklama yapılmıştır; *“Kendimizi bir gemi gibi düşünürsek eğer kendi kapasitemizi biliyorsak doğru pozisyona döner, rüzgarı arkamıza alırız. Yelkenli bir gemiyi götüren rüzgar değildir, rüzgara karşı yelkenlerin aldığı pozisyonudur. Kaptanın rüzgara karşı*

pozisyon aldığı hedefe gemiyi yöneltmesi vardır (Tarhan, 2019:233).” İnsanı kendi yeteneklerini tanıyıp ona göre sorumluluk aldığında hedeflerine daha emin adımlarla ilerleyebileceği vurgulanmıştır.

Kalıcılığı Sağlama

Kendini bilme-sorumluluk temalarına dair öğrenmelerin kalıcılığını sağlamak ve bireyin kendisini keşfetmesi üzerinde durulmuştur. Birey kendini tanırsa, güveni artar ve enerjisini daha verimli kullanır. Kendi potansiyelini bilen insan, korkularından sıyrılıp, hayatını korkuların yönetmesine izin vermez. Öğrencilere kendilerini tanımaları için arayış sorumluluğunda olmaları gerektiği hatırlatıldı ve onlardan bir sonraki oturama kadar kendilerine şu soruları sormaları istendi; *“Ben kimim?, Bu dünyada niçin varım?, Yaratılış gayem nedir?, İnsanlığa nasıl hizmet edebilirim?”*.

Kendini Bilme ve Sorumluluğun Bireye Katkıları

İçerik sunumundan sonra bireyin kendisini bilmesi ile birlikte hayatında yaşayabilecekleri özetlenmiştir.

1. Bireyin kendisine olan güvenini artırır.
2. Doğru enerji kullanımını sağlar.
3. Korkularından kurtulup, hayatını korkuların yönetmesine izin verdirmez.
4. Kendisinin yapısını, fonksiyonlarını ve işleyiş kanunlarını öğrenerek bolluk ve mutluluk içinde hayatını sürdürür.
5. Hem kendisine karşı hem de içinde yaşadığı topluma karşı sorumluluklarının farkına vardırır.

Gözlem ve Değerlendirme

Öğrencilerin en çok kendini bilme değerinin tanımında zorlandıkları gözlemlenmiştir. Kendini bilmenin tanımını daha çok kendini tanımak olarak belirtmişlerdir. İnsanın hayatı boyunca çeşitli alanlarda kendini deneyerek kabiliyetlerini tanımasını kendini bilmek olarak tarif etmişlerdir. Ayrıca oturumdan önce öğrenciler, kendini bilme ile sorumluluk değerini ilişkilendirmemişlerdir. Katılımcıların oturum başlangıcındaki cevaplardan kendini bilme-sorumluluk değerleri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmüştür. Program sonrasında öğrenciler, kendini bilme-sorumluluk konusunda Mevlana'nın define isimli hikayesinden ve değerlere yönelik anlatılan metafordan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Dahası katılımcılar programla birlikte kendini bilme ve sorumluluk değerlerini ilişkilendirebilmişlerdir.

13. Oturum: Başarı

Oturum Amacı: Gerçek başarının anlamını kavramak ve başarının amaç, değerlerle olan ilişkisi konusunda farkındalık yaşamak.

Giriş

Oturuma öğrencilere; *“başarı sizce neyi ifade ediyor?, “başarı deyince aklınıza neler geliyor?”* şeklinde sorular yöneltilerek onların başarıya olan bakış açıları görülmek istenmiştir. Başarıyı öğrenciler genellikle; *“zirve, güç, para, mutluluk, şöhret”* olarak tanımlamışlardır. Başarı tanımları arasında değerlere rastlanmamıştır. Program kapsamında öğrencilere başarının tanımı, *“Başarı, maddi imkanlara sahip olmak ya da iyi bir mevkide olmak değildir. Gerçek başarı, iyilik, doğruluk, hoşgörü, arkadaşlık, barış, saygı gibi değerler odaklı yaşayabilmektir.”* olarak yapılmıştır.

İçerik Sunma

Bu bölümde öğrencilere başarı ile irade, değerler, amaç, huzur ve yetenek arasındaki ilişkiler açıklanmıştır. Ayrıca Kur'an'a göre gerçek başarının ne olduğu belirtilmiştir:

1. İradenin başarı üzerindeki etkisi üzerinde durularak önemi vurgulanmıştır:

“İrade cazip gelen yerine doğru olanı yapabilme gücüdür. İnsanın ne yapıp ne yapmaması gerektiği konusunda kendinin karar verici olmasını sağlayan güçtür. İnsanların zoru başarmasını sağlayan iç güçleridir. İrade gücünü ortaya çıkaramayan, kendine inanmayan bir insan üstün başarılarla imza atamaz. Yıkıldığımızda bizi yeniden ayağa kaldırır, motive eder ve her şeye yeni baştan başlamamızı sağlar” (Özdoğan, 2020:16).

2. Başarının değerler sistemine dayanması gerektiği açıklanmıştır:

Başarı Özdoğan'a² göre kişinin değerleri yaşaması; değer yönelimli yaşantı sürdürmeye eğilim olarak da ifade edilebilir. Bireylerin rıza, sabır gibi kavramlar aracılığıyla manevi bir yaşantıya yönelmeleri, onların iç başarımlarını temsil eder. Kişinin manevi değerleri yaşamadığı durumlarda iç başarımdan söz edilemez; öfke kontrolü, şiddet eğilimi, yeni deneyimleri öğrenmeye isteksizlik gibi olumsuzluklar iç başarımın yeterince oluşmadığının göstergesidir.

3. Başarının anlam, çalışma ve huzur arasındaki ilişkileri anlatılmıştır:

Cüceloğlu (2016a:49) hayattaki her türlü başarımın ancak yaşam başarısı ile anlamlı olacağının altını çizer. Ona göre birey yaşam başarısı ile hem kendi içinde hem de sosyal yaşamda var olabilir. Cüceloğlu'na göre ise başarı bir iç huzurdur. Ona göre

² Prof. Dr. Öznur Özdoğan'ın Doktora Dersi Esnasında Yaptığı Tanım.

insan iç huzuru ancak iki şekilde elde edebilir. Birincisi elinden gelenin en iyisini yapmaktır. İkincisi ise hayatta olabileceğinin en iyisi olmaktır. Her ikisinin farkında olan birey iç huzura erebilir.

4. Başarılı olabilmek için bireyin bir amaca sahip olması gerektiği ve amacın motive edici özellikleri üzerine durulmuştur;

“Amaca sahip olmak bireyin performansını dört şekilde etkiler. İlk olarak amaç bireyin çalışmalarında dikkatini tek bir noktaya yoğunlaştırmasını sağlar. İkinci olarak amaç, bireyin sergileyeceği çaba üzerinde etkilidir. Üçüncü olarak ise amaç, bireyin çalışmalarını sürdürülebilir kılar. İlk iki madde aslında bireyin çalışmalarında göstereceği istikrar üzerinde etkilidir. Sayılan bu üç etki bireyin performansını direkt etkiler. Son olarak amaç bireyin takip edeceği stratejik planı da belirler” (Locke, Shaw, Saari ve Latham, 1981:19-22).

5. Başarı ve yetenek arasındaki ilişki açıklanmış ayrıca bireyin bu yönde çabası olursa Allah’a muhatap olabileceği belirtilmiştir:

“İnsanın yeteneklerini keşfederek kendini geliştirmeye çalışması, onu yaratanın dikkatini çeker ve kişi Yaratıcı ile muhatap olma melekesini ilerletir. Zaten insanı insan yapan özelliklerin başında kendisini, hayatı, yaratılanları sorgulayabilme ve cevaba ulaşabilme özelliği vardır” (Tarhan, 2009:128). Kişi yeteneğini artırdıkça şükretmiş olur. Şükredeninin elindekileri de katlandığından yeteneklerini artırarak devam eder.

6. Kur’an’a göre başarının nasıl tanımlandığı üzerinde durulmuştur:

“Kur’an da insana mal, mülk, şan ve şöhret gibi dış başarıyı hedef göstermez. İnsanın gerçek başarıyı doğruluk, iyilik, fazilet, cömertlik ve barış gibi değerler odaklı yaşayarak elde edebileceğini vurgular. Kur’an başarılı insanı “Allah’ın boyası ile

boyanmış” olarak tarif eder. Ayrıca bu insanı potansiyellerini gerçekleştirmiş, huzurlu bir kişi olarak da belirtir” (Peker, 2013:11).

Kıssadan Hisse

Program kapsamında Ozan Bahar’ın kendi başarılı hayatını anlattığı ‘Vazgeçme’ başlıklı kitabı okunarak öğrencilere özetlenmiş ve onlara da kitabın okunması tavsiye edilmiştir.

‘Vazgeçme’

Ozan Bahar, teğmen olur, birkaç yıl doğuda terör bölgesinde görevini yapar. Evlilik yapar ve Muğla’da çalışmaya başlar. Düz yolda trafik kazası yaşar. Kazadan sonra uzun süren tedavi görür ancak bundan sonraki hayatına tekerlekli sandalyede devam etmek zorunda kalır. Bu olayı yaşadığında 28 yaşında ve 45 günlük evlidir. Süreç onun için kolay olmaz. Ancak kendi kendine hep şu telkinlerde bulunur; “Yaşıyorsam , nefes alıyorsam demek ki yapacak daha çok işim var”. Silahlı Kuvvetlerden malulen emekli olur.

Hayatı seyretmek yerine sahaya inip mücadele etmeye karar verir. Bacakları üzerine kalkamıyorsa bile iç dünyasında çoktan kalkmayı başarır. Hayatı teğet geçmemek ve ıskalamamak adına iç dünyasındaki devrimde başarılı olur. Yaşamında her günün mucize olduğuna inanır. “Neden benim başıma geldi?” gibi soruları bir kenara bırakarak, hayatta yaşadıklarının bir tesadüf olmadığına inanır. Her ne oluyorsa kendi hayrına olduğundan emindir. Her şeyin Allah’ın izni ile olduğundan yaşadıklarındaki hikmeti sorgulamaya hakkı olmadığı düşünür.

Kendini geliştirmek için vakit kaybına izin vermeden hedefine yönelir. Sorumluluklarının bilince üzerindeki ölü toprağını atar. Hayatta problemlerin kalıcı olmadığını düşünür. Kendi kendine devamlı şu cümleleri hatırlatır; “Ben kendime

inanmazsam, o zaman bana kim inanır ki? Kendimi değiştirmediğim sũrece, bu gidişat değişmez.”

Yaşam yolculuğunda kendi mũzięini, kendi şarkısını ve melodisini bulmak tek amacıydı. Her şeyin nũne sevgiyi koyarak, nũne çıkan engelleri bir bir aştı. Gũzel şeylerin sabrın sonunda geleceğinden emindi. İnsanın başarılı olması için dahi olmasına gerek yok, denemekten vazgeçmemesi yeterlidir. O da denemekten asla vazgeçmedi. Yũksek lisans ve doktorasını tamamlayarak, Prof. Dr. Ozan Bahar olarak üniversitede ğretim yesi olmayı başardı. Yapabileceğini dũřunerek başardı. Yapabileceğini dũřunmeseydi, başarılı olması imkansızdı. Kazadan sonra kendini eve kapatıp, emekli maaşı ile hayatını sũrdũrebilirdi. Ancak seçimini başka yönde kullandı. Seçimleri hayatın ynũnũ değiştirdi. Seçimlerde bulunarak, hayatına farklı bir yön verdi. Allah, insanın ruhunu başarıya ulaştıracak gũç ve enerji ile yaratmıştır. Bu gũç ve enerjiyi kullanabilmesi için insana seçim hakkı da sunmuş. Seçim sizin...(Bahar, 2020).

Metaforlaştırma

Öğrencilere i ve dış başarıyı daha somut hale getirmek için Doğan CũCELOęLU'nun 2020/2021 eğitim-ğretim yılında uzaktan eğitim kapsamında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakũltesi Din Psikolojisi doktora dersinde iç-dış başarı konusunda anlattığı metafor kullanılmıştır: *“Çiftçi önce ağacın kkũnũ sağlam tutması, gelişmesi ve derilere kök salmasıyla ilgilenir. Bilir ki ağaç derinlere kök saldığında kolay kolay yıpranmaz, hasta olmaz. Esas i başarıdır bu. Onun meyvesi ise dış başarıdır. Ama önce o köklere yapacaksın. Bunun da en gũzel rneği Çin kamışıdır. Onun mobilyası muazzam kıymetlidir. İyi para getiriyor. Endũstrisi var. Çiftçi dikeyyor. Enterasan bir hikayesi var. İkinci, çũncũ yılında filizleniyor. 7 yıl 40/50 cm bũyũyor. Ondan sonra bir yıl içinde 7 metre bũyũyor. Daha sonra 35 metrelik bir ağaç haline geliyor. Fakat ilk 7 yıl, 40 metrelik o ağacı tutabilmek için kök atıyor. Kklerimiz sağlam olabilmesi için i*

başarıyı yani manevi değerlerimizi yaşamamızı ve dış başarımız ise insanların hizmetine sunacağımız meyvelerdir.”

Kalıcılığı Sağlama

Öğrencilerden hedefleri üzerinde düşünmeleri istendi. Bir sonraki oturuma kadar kendilerine şu soruları sormaları belirtildi; *Bu gerçekten yapmak istediğim bir şey mi? Yaparken zevk alacağım bir şey mi? Öngörülen gelecekte bunu yapmaktan zevke alacak mıyım? Benim ve diğerlerinin ödeyeceği bedel buna değecek mi? Bunu başarırsam kendimle barışık olacak mıyım?* (Csikszentmihalyi, 2018:324). Dahası dualarında; *“Allah’ım beni ne için yarattınsa, beni o amaç için başarılı kıl.”* talebine yer vermeleri tavsiye edildi.

Başarının Bireye Katkıları

Başarının bireyin hayatındaki kazanımları programın sonunda aşağıdaki gibi öğrencilere özetlenmiştir.

- 1 İç başarı yani manevi değerler yaşandığında birey kolay kolay yıpranmaz.
2. Başarı ile birlikte birey kabiliyetlerini kullanma ve artırma şansını elde eder.
3. Potansiyellerini gerçekleştirdiği için başarı bireye huzur verir.
4. Yeni deneyimleri öğrenmeye açıktır.
5. Herkes için her şeyden yeterince vardır anlayışına sahiptir.

Gözlem ve Değerlendirme

Programdan önce öğrenciler başarıyı daha çok; *“mal-mülk, şan-şöhret, güç, meslek, zirve”* ile tanımlamışlar ve de değerlerle ilişkilendirmemişlerdir. Özellikle Ozan Bahar’ın kendi yaşantından etkilendikleri gözlemlenmiştir. Programdan sonra öğrenciler

sık sık kitabın adını ve yazarını sormaları örnek insanın hayatından etkilendiklerini göstermektedir. Ayrıca başarı iç ve dış tanımında Doğan Cüceloğlu'nun ağaç metaforundan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Programla birlikte katılımcıların başarıyı değerlerle bağdaştırmaları manevi güçlenme/bakım programının olumlu yansıması olarak değerlendirilebilir.

14. Oturum: Denge

Oturumun Amacı: Becerilerinin gelişmesinin ve mutluluğu yakalamanın hayatta denge ile olabileceğinin farkına varmak.

Giriş

Geçen haftanın özeti yapılarak oturuma başlanmış ve evde kaldıkları bu dönemde öğrencilere dengeli yaşayıp yaşamadıkları sorulmuştur. Öğrencilerin çoğu denge konusunda sıkıntı yaşadıklarını ve özellikle de zamanı verimli değerlendirme konusunda zorlandıklarını belirtmişlerdir. Geç saatlerde yattıklarından düzenli uyuyamadıklarını ve geç kalktıklarını dolayısıyla da günü verimsiz geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca eğitimin online olmasından dolayı daha çok sanal ortamda zaman geçirdiklerini söylemişlerdir. Kendilerine bu süreç içerisinde sık sık daha dengeli yaşam için söz verdiklerini ancak sözlerinde durma konusunda tutarlı davranamadıklarını vurgulamışlardır. Manevi güçlenme/bakım oturumunda denge değeri; “*İnsanın bedensel, zihinsel, duygusal ve manevi kaynaklarının uyum halinde olmasıdır.*” olarak tanımlanmıştır.

İçerik Sunumu

İnsanlarla olan ilişkilerde, tutarlı davranışlar sergilemede dengenin önemi ve uç boyutlarda yaşanan duyguların bireyi yolundan alıkoyabileceği, dengenin olmaması durumunda yaşanabilecekler üzerinde açıklamalar yapılmıştır.

1. İnsan ilişkilerinde dengenin sağlıklı kurulabilmesi üzerinde durulmuştur:

“Hz. Muhammed’in ‘Kendisi için istediğini kardeşi için istemeyen gerçek mümin olamaz.’ sözünü ilişkilerimizde dengeyi sağlamaya yönelik bir ilke olarak şöyle açıklayabiliriz: Kardeşini kendin gibi sev. Onu kendinden bir parça gör, ilerlemesi ve büyümesi için çalış. Kendini de başkalarından aşağı görme. Kendini küçümseme. Toplumsal ahenk içerisinde sen de yerini al.”

2. Davranışların tutarlı olması için dikkat edilmesi gereken noktalara dair açıklamalar yapılmıştır:

“Davranışlarımız, zihinsel ve duygusal yönümüzün ürünüdür. Bu iki yön ne kadar güçlü ve dengeli ise, davranışlarımız da o oranda tutarlı ve mükemmel olacaktır. Sadece hisseden, duyan, fakat düşünmeyen; ya da sadece düşünen, fakat his ve duygusu körelmiş olan insan tipleri genelde normal davranışlar sergileyemezler. Bu iki yön, biri diğerinin yerini tutmayan, birbirinin tamamlayıcısı olan önemli iki unsurdur” (Özdoğan, 2010a:152)

3. Duyguların daha sağlıklı yaşanabilmesi için tercih edilecek yolun üzerinde açıklamalar yapılmıştır:

Ne varlığa sevinirim

Ne yokluğa yerinirim

Aşkın ile avunurum

Bana Seni gerek Seni,

“Uç boyutlar, coşkular, hüznler bizi yolumuzdan alıkoyan duraklardır. Ortayol, denge, itidal Fatiha suresindeki istikamet dosdoğru yol, o nehrin yoludur. O yolda

olduğumuzda akış muhteşemdir çünkü o, Yaradan'ın yoludur” (Öznur ÖZDOĞAN, ders notları, 2020)

4. Dengenin sağlanamaması durumunda karşılaşılabilecek durumlar belirtilmiştir:

“Uzun süren çok fazla tatil, çok fazla film, çok fazla televizyon, çok fazla online oyunlar; kişinin asgari direnç göstermeyi seçtiği uzun, disiplinsiz boş vakitler, bir yaşamı yavaş yavaş yok eder. İnsanın yeteneklerini uyur durumda kalmasına, becerilerinin gelişmemesine, zihin ve ruhun uyuşmasına, yüreğinin ise mutluluğu bulamamasına neden olur” (Özdoğan, 2005a:168)

5. Dengenin Kur'an'da “takva” anlamına geldiği açıklanmıştır:

“Bütünleşmiş ahlaki davranıştaki dengeye Kur'an “takva” adını vermiştir ve belki de en önemli kelime budur. Takva, bütünleşmiş insan şahsiyeti ve bütün olumlu parçaların birleştirilmesi ile meydana gelen “kararlılık, sebat” demektir. Ona göre, “orta yol” sadece en iyi yol değil, aslında tek yoldur, ondan başka kurtuluş yolu yoktur” (Özdoğan, 2010a:151)

Kıssadan Hisse

Denge konusunda Hz. Peygamberimizin örnek hayatı anlatılmıştır:

Hz. Aişe diyor ki: *“Yanımda Beni Esed kabilesinden bir kadın vardı. Bu sırada Hz. Peygamber içeri girdi ve: “Bu kimdir?” diye sordu “Falancadır, geceleri hiç uyumaz, (ibadet eder)” dedim. Rasulüallah: “Gücünüz yettiği kadar amel edin. Allah'a andolsun ki, siz (ibadet yapmaktan) usanmadıkça, Allah da (sevap vermekten) usanmaz. Allah'a en hoş gelen dinî amel, kişinin devamlı olarak yaptığı ameldir.” buyurdu. (Buhârî, Teheccüd, 18).*

Metaforlaştırma

Öğrencilere bir orkestrada farklı enstrümanların katılımı ile ahengin ve uyumun yakalandığı hatırlatıldı. Bu ahengin oluşmasını dengenin sağladığı belirtilerek, kendi hayatımızda bizlerin de yeteneklerimizi geliştirmek istiyorsak dengeli olmamız gerektiği vurgulandı. Özellikle evde kaldığımız bu süreçte dengeyi sağladığımız sürece zamanı daha verimli değerlendirebileceğimiz ifade edildi. Hayatta kendi melodimizin olmasının dengeden geçtiği öğrencilere belirtildi.

Kalıcılığı Sağlama

Öğrencilere, Tin suresi 4. Ayette insanın en güzel, dengeli şekilde yaratıldığı belirtildi. Ayette geçen *'Takvim'* kelimesi *"bir şeyin dengeli ve uyumlu bir biçimde yaratılması, kıvama, nizam sokmak"* gibi anlamlara geldiği açıklandı. Pandemi döneminde, evde kaldığımız ve arkadaşlarımızla olamadığımız bu süreçte güzel yaradılışımıza, doğamıza dönüp beslenmemizde, ilişkilerimizde, dengeyi yaşamaya niyetlenmeleri öğrencilere tavsiye edildi.

Dengenin bireye katkıları

Manevi güçlenme/bakım programının sonunda öğrencilere denge değerini yaşamaları halinde hayatlarında elde edebilecekleri kazanımlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

- 1 Psikolojik sağlığı korur.
2. Davranışlar, tutarlı ve mükemmel olur.
3. Birey kendisini ne başkalarından küçük görür ne de küçümser.
4. Uç boyutlar yani coşkular, hüznler insanı yolundan alıkoymazlar.
5. Becerilerinin gelişmesini ve mutluluğu yakalamasına sağlar.

Gözlem ve Değerlendirme

Oturuma başlamadan önce öğrencilerin pandemi dolayısıyla evde kaldıklarından yaşamları hakkında söylediklerinden dengeli yaşam konusunda zorlandıkları gözlemlenmiştir. Özellikle de arkadaşlarından uzak kalmaları ve onlarla iletişime geçme kanallarını fazlaca kullanma isteği onların sanal ortamda kalma sürelerini artırmıştır. Denge değerini hayatlarında yaşayamama neticesinde öğrencilerin zamanı verimli kullanamadıkları, düzenli uyumadıkları, düzenli ders çalışmadıkları gibi sorunlar yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Ayrıca öğrencilerin denge değerini çoğunlukla terazi ile ilişkilendirmeleri ve tanımlamaları onların denge değeri konusunda farkındalıklarının yetersiz olduğunu göstermektedir. Manevi güçlenme/bakım programı ile kendi hayatlarında dengeyi sağlamak adına öğrencilerin yeni sözler vermeleri ve denge değeri tanımlarında yaşadıkları farkındalıklar programın pozitif yansımaları olarak görülebilir.

Kapanış

Son oturum kapanış oturumu olarak planmış ve bu oturumda öğrencilere şimdiye kadar gerçekleştirilen oturumların bir özeti yapılmıştır. Kapanış oturumuna kadar katılımcılarla 14 oturum gerçekleştirilmiştir. Rehber tarafından bu son oturumda öğrencilere programın faydaları ve gerekliliği hakkında sorular yöneltilerek manevi güçlenme/bakım oturumlarına dair düşünceleri hakkında fikir sahibi edinilmeye çalışılmıştır.

Oturumda genel bir özet yapıldıktan sonra öğrencilere online olarak covid-19 pandemi sürecinde yapılan manevi güçlenme/bakım programının faydalı olup olmadığı sorulmuştur. Bu soru bağlamında öğrenciler değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının değerler konusunda farkındalık kazandırdığını, farklı bakış açısı sunduğunu, kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, daha huzurlu ve mutlu kıldığını, insanın hayata bakış açısını zenginleştirdiğini ve verimli zaman bilincini sağladığını belirtmişlerdir.

Değer odaklı manevi güçlenme/bakım programının faydaları hakkında öğrenciler düşüncelerini; *“Değerleri öğrenmek hayatımızı güzelleştirdi. Öğrendiğimiz bu değerler hayatımızda işe yarayacak ve bizleri de düşünmeye sevk edecek.”* (ÖĞ20), *“Beni geliştirdiğine inanıyorum. Değerlerin anlamını daha kapsamlı öğrendim. Değerlerin anlamını öğrendikten sonra, kendi hayatımda da uygulamaya çalıştım.”* (ÖĞ19), *“Programın olduğu süreçte sıkıntılı dönemden geçiyorduk. Annem ve babam covid 19’ a yakalanmışlardı. Çok ağır hasta değildiler ve ilaçlarını evde alıyorlardı. Evin içerisinde ablamla birlikte onlardan ayrı yaşadık. Sadece onların yemeklerini veriyorduk. İnsanın böylesine sıkıntılı bir dönemde teselliye ihtiyacı oluyor. Programlar ile ferahlıyor ve programın olduğu günlerde seviniyordum.”* (ÖĞ13), *“Programla birlikte olaylara daha olumlu ve insanlara karşı daha anlayışlı yaklaşımaya başladım. Evde ailemle olan ilişkilerime de iyi geldi. Öğrendiklerimden notlar çıkardım ve mutfakta buzdolabına asarak ailemin de farkındalık kazanmasını istedim.”*(ÖĞ1) şeklinde dile getirmişlerdir.

Öğrencilere program kapsamında ikinci olarak manevi güçlenme/bakım programının kendi yaşlıları olan ergenlere gerekli olup olmadığı sorulmuştur. Katılımcılar ise programın; değerler ekseninde farkındalık oluşturması, ruha iyi gelmesi, geleceğe hazırlaması, hayata bağlaması, yol gösterici özelliği, bireyin eksikliklerini tamamlaması, insanın kendine dönmesi gibi faydalı özelliklerinden dolayı ülke çapında uygulanması gerektiğini vurgulamışlardır.

Öğrencilerin manevi güçlenme/bakım programının gerekliliğine dair düşüncelerini; *“Sürekli teknoloji ile sanal alemde yaşıyoruz ve bu ortamdan da pek ayrılmıyoruz. Dolayısıyla değerlerin hayatımızdaki yerini pek düşünmüyoruz. Hatta değerler dikkatimizi bile çekmiyor. Değer odaklı programlar bundan dolayı çok önemlidir”* (ÖĞ9), *“Bizim yaşımızdakiler değerleri öğrenme konusunda açlık çekiyorlar. Manevi değerler, tam da bu yaşlarda öğrenilmesi gerekir. İlerde öğrenmek için zaman*

olmayabilir.” (ÖĞ8), “Hayatın başındayız ve kişiliğimizi doğru oturtmak, geleceğimizi doğru şekillendirmek ve doğru yaşamak için program gereklidir.” (ÖĞ10), “Evdeyiz, dışarı çıkmıyoruz ve hayattan kopmuş gibiyiz. Değerler programı ile hayata geri dönüp daha da bağlandığımı gözlemledim.” (ÖĞ5), “Bu yaşlarda genelde sorgulamalar oluyor. Her şeyi hemen kabullenmiyoruz. Program hem yol gösterici hem de bizlerin sorgulamalarında yardımcı olabilir.” (ÖĞ4), “İnsanların tekrardan kendilerine dönebilmeleri ve kendilerini tanıyabilmeleri açısından önemlidir. Hayata daha olumlu bakabilmek ve başarılı olabilmek için gereklidir.” (ÖĞ1) olarak belirtmişlerdir.

Gerçekleştirilen tüm oturumların değerler konusunda farkındalık oluşturmaya yönelik bir çalışma olduğu değerlendirilebilir. Oturumlarda ele alınan değerler öğrencilerin farkındalığını artırmaya katkı sağlamıştır. Kur’an ayetleri, hadisler, Anadolu bilgilerinin eserlerinden alınan alıntılar gerçekleştirilen oturumların içeriklerini oluşturmuştur. Oturumlar öğrencilerin değerler konusunda bilinçlenmelerini sağlamış ve daha farklı pencerelerden hayata bakabilmelerine vesile olmuştur. Ayrıca Anadolu bilgilerinin hikayeleri ve onların kullandıkları metaforlar öğrencilerin değerleri daha iyi anlamalarına yardımcı olmuştur.

Ek 7 Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürübilme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek 8 İnsani Değerler Ölçeği

İNSANI DEĞERLER ÖLÇEĞİ					
Aşağıda insani değerlerle ilgili bir seri ifade bulacaksınız. Lütfen sizin düşüncenizi en iyi temsil eden ifadeyi, sağında yer alan dereceleme göre işaretleyiniz. Örneğin birinci ifadeye tamamen katılıyorsanız maddenin sağında 5'i daire içine alınız. Toplam 42 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve düşünce veya inancınızı en iyi temsil eden ifadeyi daire içine alınız. Her Zaman 5'i Sık Sık 4'ü Arasına 3'ü Nadiren 2'yi Hiçbir Zaman 1'i daire içine alınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasına	Sık Sık	Her Zaman
1. Yaptıklarımın sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5
2. Dostlarımla aramda güçlü bağlar vardır.	1	2	3	4	5
3. Yeryüzündeki bütün insanlarla barışık yaşamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
4. İnsanlarla ilişkilerimde saygılıyım.	1	2	3	4	5
5. Sonuçları ne olursa olsun doğruları söylemekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
6. Çevremdeki insanların "ufak tefek" hatalarını görmezden gelirim.	1	2	3	4	5
7. Okulda verilen görevleri zorunlu kalmadıkça almam.	1	2	3	4	5
8. Dostluğa çok önem veririm.	1	2	3	4	5
9. Sorunlarımı şiddetle değil güzel yollarla çözerim.	1	2	3	4	5
10. Dünyadaki her insanın eşit olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5
11. Dostlarımla işim düştüğü zaman görüşürüm.	1	2	3	4	5
12. Arkadaşlarımla dertlerini dinlemekten kaçınmam.	1	2	3	4	5
13. Üstesinden geleceğime inandığım sorumluluklardan kaçınmam.	1	2	3	4	5
14. Kötü anlarımda arkadaşlarımla yanımda olmasını isterim.	1	2	3	4	5
15. İsteklerimi gerçekleştirirken toplumdaki insanları göz önünde bulundurmam.	1	2	3	4	5
16. Başkalarına saygılı olma açısından çevreme örnek olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
17. İnsanlara yardım ederken karşılık beklemem.	1	2	3	4	5
18. Hatalı davranan arkadaşlarıma karşı anlayışlı davranmam.	1	2	3	4	5
19. Yapacağıma inandığım görevleri üstlenip zamanında yerine getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20. Dostlarımla her zaman yanımda görmek isterim.	1	2	3	4	5
21. Şiddet içerikli programları izlemem.	1	2	3	4	5
22. Herkesin görüşünü kabul edebilirim.	1	2	3	4	5
23. Hak ederek kazandığım para beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
24. İnsanlardan uzak durmanın gerekliliğine inanırım.	1	2	3	4	5
25. Okulda verilen görevleri gönüllü olarak alırım.	1	2	3	4	5
26. Karşılaştığım zorlukların üstesinden arkadaşlarımla sayesinde gelirim.	1	2	3	4	5
27. Tartışmaları konuşarak çözmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
28. Arkadaşlarımla yalan söylememeleri konusunda sürekli uyarırım.	1	2	3	4	5
29. Sonucun kötü olacağını bilsem doğruları söylemem.	1	2	3	4	5
30. İnsanların dış görünüşlerine(asla)değer vermem.	1	2	3	4	5
31. Arkadaşlarımla sorumluluklarını yerine getirmeleri konusunda sürekli uyarırım	1	2	3	4	5
32. Arkadaşlarımla için yapamayacağım hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5
33. Dünyada meydana gelen savaşlar beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
34. Çevremdeki insanlara, başkalarına saygı göstermenin önemli olduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
35. Arkadaşlarımla ilişkilerimin bozulması pahasına bile dürüst davranmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
36. Bana karşı yapılan her yanlış affederim.	1	2	3	4	5
37. Okulda ve okul dışında sorumluluk alanıma giren işlerden kaçmam.	1	2	3	4	5
38. Dostlarımla için elimden gelen her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
39. İnsanlarla olan problemlerimi konuşarak halledebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
40. Hayatımda her zaman başkalarına saygıyı ön planda tutarım.	1	2	3	4	5
41. Her şeyi her yerde söylemek doğru değildir.	1	2	3	4	5
42. Arkadaşlarımla yapmış olduğu hataları hoş karşılamam.	1	2	3	4	5

Ek 9 Tanrı Algısı Ölçeği

İ F A D E		Hiç	Kısmen	Biraz	Oldukça	Tamamen
1	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.	1	2	3	4	5
5	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	1	2	3	4	5
12	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.	1	2	3	4	5
14	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15	O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5

Yazar Notu:

Prof. Dr. Sn. Nesrin Hisli Şahin, Prof. Dr. Sn. Hayati Hökelekli, Prof. Dr. Sn. Salih Akdemir, Doç. Dr. Sn. Hasan Kayıklık, Doç. Dr. Sn. Öznur Özdoğan, Yrd. Doç. Dr. Sn. Abdülkerim Bahadır, Yrd. Doç. Dr. Sn. Abdülvahit İmamoğlu, Yrd. Doç. Dr. Sn. Ersin Kuşdil, Yrd. Doç. Dr. Sn. Halil Apaydın, Yrd. Doç. Dr. Sn. Naci Kula, Dr. Sn. Gülay Dirik, Dr. Sn. Hasan Kaplan'a değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Ek 10 Araştırma İzni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.23312395
Konu : Araştırma izni

26.11.2019

ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi a) 06/11/2019 tarihli ve 85159 sayılı yazınız.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Öğrencisi Tuğrul NİYZAZİBEYOĞLU'nun "**İç-Dış Başarı ve Maneviyat İlişkisi**" konulu tezi kapsamında Keçiören Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Yenimahalle Şehit Ömer Halisdemir Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde uygulanacak olan veri toplama araçları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turan AKPINAR
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek:
Uygulama araçları (3 sayfa)
Dağıtım:
Gereği:
Ankara Üniversitesi Rektörlüğü
Bilgi:
Keçiören-Yenimahalle

Adres: Emniyet Mah. Alparslan Türkeş Cad. 4/A Yenimahalle

Elektronik Ağ: ankara.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Bilgi için: Emine KONUK

Tel: 0 (312) 306 89 30
Faks: 0 ()

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İmza adresi: https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 56f7-8332-327f-a9c7-2109 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 11 Kişisel Bilgi Formu

1 Cinsiyetiniz

- Kız Erkek

2. Babanızın öğrenim durumu hangisidir?

- Okur-yazar değildir.
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Yüksekokul/Üniversite/Lisansüstü

3. Annenizin öğrenim durumu hangisidir?

- Okur-yazar değildir.
 İlkokul
 Ortaokul
 Lise
 Yüksekokul/Üniversite/Lisansüstü

4. Ailenizin aylık durumu nedir?

- Gelirimiz bize yetmiyor.
 Gelirimiz bize yetiyor.
 Gelirimiz bize yetiyor ve tasarruf ediyoruz.

5. Babanız çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?

- Memur/Memur Emeklisi
 İşçi/İşçi Emeklisi
 Serbest Meslek
 Esnaf/Tüccar
 Çiftçi
 Kendi Hesabına (İş buldukça)

6. Anneniz çalışıyorsa nasıl bir konumda çalışıyor?

- Memur/Memur Emeklisi
 İşçi/İşçi Emeklisi
 Serbest Meslek
 Esnaf/Tüccar
 Çiftçi
 Kendi Hesabına (İş buldukça)

Ek 12 Aydınlatılmış Onam Formu

LİSE 10. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME/BAKIM PROGRAMI

Bu araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirsiniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Araştırma hakkında sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Bu çalışma tema odaklı grup toplantısı şeklinde Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi Tuğrul NİYAZİBEYOĞLU tarafından uygulanacaktır.

Sizlere 15 hafta sürecek değer odaklı manevi güçlenme/bakım programı uygulanacaktır. Her oturum 45 dakikadır. Bu oturumların temaları ise şunlardır: niyet, olumlu düşünce, kendini bilme, azim, umut, sabır, dua, tevekkül, zaman, sevgi, vicdan, denge, değerlendirme. Ayrıca bu oturumlardan önce ve sonra sizlere Öz-yeterlilik Ölçeği, İnsani Değerler Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği uygulanacaktır. Ölçek sorularından istediğiniz soruya cevap verip, istemediğiniz soruya cevap vermeyebilirsiniz. Ancak bilimsel çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara eksiksiz cevap vermeniz önemlidir. Grup toplantıları yine zamanınızın uygun olduğu saatlerde ayarlanacak ve katılımınız için gerekli şartlar sağlanacaktır.

Öğrencilerin iç ve dış başarılarına katkı sağlayacak manevi güçlenmenin boyutlarını incelemek önemlidir. Bu konuda ülkemizde “manevi güçlenme/bakım” alanında bir araştırmanın olmaması nedeniyle yapılacak bu çalışma önem kazanmaktadır. Sizlerden alınan bilgiler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Vereceğiniz bilgilerin doğruluğu araştırmamızın geçerliliği ve size gelecekte verilecek hizmetlerin planlanabilmesi açısından önem taşımaktadır. Hiç bir şekilde ad, soyad ve kişisel bilgileriniz paylaşılmayacak, hiçbir yerde açıklanmayacaktır.

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığımı 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.”

İmza:

Tarih:

İmza:

Tarih:

Uygulayıcı: Tuğrul NİYAZİBEYOĞLU
Ankara Ün. İlahiyat Fakültesi
Din Psikolojisi ABD
Doktora Öğrencisi

Gönüllü Adı Soyadı:

Özet

Niyazibeyoğlu, Tuğrul, Ergenlerin Değerler Konusunda Farkındalıklarının Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım Programının Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Öz-Yeterlik Düzeyi Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Danışman: Prof. Dr. Öznur Özdoğan, 401 s.

Çalışmanın amacı ergenlerin değerler konusunda farkındalık düzeylerini belirlemek, belirlenen gereksinimlere yönelik manevi güçlenme/bakım içerikleri oluşturmak ve ergenlere yönelik gerçekleştirilen bu içeriklerin Tanrı algısı, insani Değerler ve öz-Yeterlik düzeyi üzerindeki etkililiğinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın çalışma grubu Ankara ili Keçiören ilçesinde bulunan Atatürk Anadolu İmam Hatip Lisesi gönüllü 10. sınıf öğrencilerinden 30 deney grubu ve 30 kontrol grubu olmak üzere toplamda 60 öğrenci oluşturmuştur. Değerler konusunda farkındalık düzeylerini saptamak için keşifsel desenin kuralları uygulanmış ve fenomenolojik araştırma metodu izlenmiştir. Bu dönemde öğrencilerle ikili görüşmeler yapılmış, alan yazın incelenmiş ve alan uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur. Katılımcıların gereksinimlerine göre hazırlanan manevi güçlenme/bakım programı tema odaklı grup toplantıları ile gerçekleştirilmiştir. 15 hafta uygulanan tema odaklı grup toplantılarından sonra öğrencilerle tekrardan ikili görüşmeler yapılmıştır. Sonuçta manevi güçlenme/bakım programının öğrencilerin değerler konusunda farkındalık düzeylerini artırdığına ulaşılmıştır.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme/Bakım programının Tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik düzeylerine olan etkisini tespit etmek için hem deney hem de kontrol gruplarına ön test, son test ve izleme testi uygulanmıştır. Manevi güçlenme/bakım programına katılan deney grubu katılımcılarının Tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik puanlarının pozitif yönde arttığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak ergenlerin

değerler konusunda farkındalık düzeyleri belirlenmiş, oluşturulan manevi güçlenme/bakım programının içerikleri ergenlerin hem değerler farkındalıklarını yükselttiğine hem de onların Tanrı algısı, insani değerler ve öz-yeterlik düzeylerini artırdığına ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Maneviyat, manevi güçlenme/bakım, manevi gereksinimler, ergenlik, Tanrı algısı, insani değerler, öz-yeterlik.



Abstract

Niyazibeyoğlu, Tuğrul, Determining Values Awareness Of Adolescents and Evaluating Effectiveness of Value Focused Spiritual Refreshment/Care Program on God Perception, Human Values and Self-efficacy Levels, Doctoral Dissertation, Advisor: Prof. Dr. Öznur Özdoğan, 401 p.

The aim of the research is to determine the values awareness level of adolescents, constitute spiritual refreshment contents towards determined needs and evaluate the effectiveness of these contents that were applied on adolescents on God perception, human values and self-efficacy. Volunteer sixty students in total who are students in Atatürk Anatolian imam hatip high school which is in Keçiören district in Ankara took place in research. Thirty students were in experimental group and thirty students were in control group. Rules of heuristic design were applied to determine level of awareness in the topic of values and phenomenological research method was followed. In this process bilateral negotiations were carried out with students, literature was examined and views of field experts were consulted. Spiritual refreshment program which was prepared according to participants' needs were carried out with theme focused group meetings. After theme focused group meetings which were carried out for fifteen weeks, bilateral negotiations were carried with students again. In conclusion it was reached that spiritual refreshment program enhanced students' level of awareness in the subject of values.

Pretest, posttest and trail test were applied in experimental and control groups in order to determine effects of values focused spiritual refreshment program on God perception, human values and self-efficacy. It was found that points of participants's of experimental group related to God perception, human values and self-efficacy enhanced positively. In conclusion it was reached that awareness levels of adolescents in the subject of values were determined, contents of spiritual refreshment program enhanced

awareness of adolescents' values and level of their God perception, human values and self-efficacy points.

Key Words: Religion Psychology, Spirituality, spiritual refreshment/care, spiritual needs, God perception, adolescents, human values, self-efficacy.

