

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE
BAKIM PROGRAMININ MANEVİYAT, HAYATIN ANLAMI VE DİJİTAL
BAĞIMLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet KAYA

Ankara, 2026

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE
BAKIM PROGRAMININ MANEVİYAT, HAYATIN ANLAMI VE DİJİTAL
BAĞIMLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Ahmet KAYA

**Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**

Ankara, 2026

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

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE
BAKIM PROGRAMININ MANEVİYAT, HAYATIN ANLAMI VE DİJİTAL
BAĞIMLILIK ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Tez Danışmanı:
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı

- 1. Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**
- 2. Doç. Dr. Mualla YILDIZ**
- 3. Doç. Dr. Fatma Zeynep BELEN**

**Tez Savunması Tarihi:
20.05.2026**

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında hazırladığım “**Lise Öğrencilerinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Maneviyat, Hayatın Anlamı Ve Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi (Ankara, 2026)**” adlı yüksek lisans 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.

03.06.2026

Ahmet KAYA

ÖN SÖZ

Günümüzde dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte bireylerin yaşam biçimleri, iletişim süreçleri, sosyal ilişkileri ve anlam dünyaları önemli ölçüde değişime uğramaktadır. Özellikle gelişimsel özellikleri gereği değişime daha açık ve etkilenebilir bir yapıya sahip olan ergen bireyler, dijital çağın sunduğu imkânlar ve risklerle yoğun biçimde karşı karşıya kalmaktadır. Dijital ortamların genç bireylerin günlük yaşamında merkezi bir konuma yerleşmesi; kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler, değer yönelimleri ve yaşamı anlamlandırma süreçleri üzerinde çeşitli etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Bu durum, ergenlik döneminde bireyin yalnızca akademik ve sosyal gelişimini değil, aynı zamanda anlam arayışını, manevi yönelimini ve içsel dünyasını da önemli ölçüde etkilemektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin kendisini tanımaya, yaşamına yön verecek değerleri oluşturmaya ve hayatını anlamlandırmaya çalıştığı kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte genç bireyler; haz, aidiyet, kabul görme, amaç edinme, kimlik oluşturma ve yaşamlarına anlam katma gibi çok boyutlu arayışlar içerisine girebilmektedir. Ancak dijital çağın hırs, haz, hız ve tüketim gibi dinamikleri, bireyin içsel derinlik kurmasını zorlaştırabilmesinin yanı sıra anlam boşluğu, yalnızlık ve yön bulamama gibi çeşitli sorunları da beraberinde getirebilmektedir. Bu bağlamda genç bireylerin yalnızca problem davranışlar üzerinden değil, sahip oldukları manevi kaynaklar, değer yönelimleri ve anlam arayışları üzerinden de ele alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, lise dönemindeki ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayattaki anlam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte araştırmada, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programı (DOMAB)'nın gençlerin anlam, maneviyat ve dijital bağımlılık puanları üzerindeki etkisi ele alınmıştır.

Araştırma sürecinde 9, 10, 11 ve 12. sınıf lise öğrencileriyle çalışılmış; uygulama süreci 10 hafta boyunca yrtlmştır. Araştırmada Maneviyat leği, Dijital Bağımlılık leği ve Hayatın Anlamı ve Amacı leği ile birlikte katılımcıların çeşitli sosyodemografik özelliklerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bu çalışmanın, dijital çağda ergen bireylerin anlam ve maneviyat dünyalarını daha iyi anlayabilme ve dijital kullanım yönelimlerinin altında yatan psikososyal dinamikleri değerlendirebilme noktasında literatüre katkı sunacağı dşnlmekte olup, Değer Odaklı Manevi Bakım ve Güçlenme (DOMAB) programının dijital çağda geç bireylerin psikolojik, manevi dayanıklılıklarını ve yaşamla kurdukları anlam ilişkisini destekleyebilmesi açısından önemli bir müdahale programı olabileceği değerlendirilmektedir.

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması, yalnızca akademik bir araştırma süreci değil; aynı zamanda insanı, anlamı, maneviyatı ve yaşamı yeniden düşünme yolculuğu olmuştur. Dijital çağın hızla değişen dünyasında gençlerin anlam arayışlarını anlamaya çalışırken, aslında insanın kendi iç dünyasına yönelmesinin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha fark ettim. Özellikle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı'nın yalnızca uygulanan birey için değil, uygulayıcı için de dönüştürücü ve güçlendirici bir süreç olduğunu bu tez çalışması boyunca derinden hissettim.

Bu süreçte yalnızca akademik anlamda değil, hayatı anlamlandırma konusunda da bana farklı bakış açıları kazandıran; öğrencilik yıllarımdan akademik yolculuğuma kadar her aşamada desteğini, bilgisini ve samimiyetini hissettiğim, bir danışmandan çok daha fazlası olan kıymetli hocam Prof. Dr. Öznur Özdoğan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez süreci boyunca desteğini, ilgisini ve yol göstericiliğini hiçbir zaman eksik etmeyen, her aşamada yapıcı yaklaşımıyla yanımda olan kıymetli hocam Doç. Dr. Mualla Yıldız'a teşekkür ederim.

Akademik görüşleri, kıymetli katkıları ve değerlendirmeleriyle çalışmama önemli katkılar sunan kıymetli hocam Doç. Dr. Fatıma Zeynep Belen'e teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde özellikle teknik konulardaki desteği, yardımları ve çözüm odaklı yaklaşımı için Arş. Gör. Yusuf Kabahasanoğlu'na teşekkür ederim.

Bugüne kadar her koşulda yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme ve tez süreci boyunca sabrını, anlayışını, desteğini ve

varlığını her zaman hissettiğim, hayat yolculuğumu paylaşmanın heyecanı içerisinde olduğum Nursima Göktürk'e gönülden teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	i
TEŞEKKÜR.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLOLAR.....	ix
KISALTMALAR.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Problemi	2
1.2. Araştırmanın Konusu	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Ergenlik Dönemi.....	9
2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri	10
2.1.2. Erikson’a Göre Kimlik Gelişimi	10
2.1.3. Marcia’nın Kimlik Statüleri Kuramı Çerçevesinde Kimlik, Anlam ve Değer Gelişimi.....	11
2.1.4. Türkiye’de Ergenlik Dönemi Üzerine Yapılan Çalışmalar	11
2.2. Dijital Çağ ve Ergenlik	13
2.2.1. Dijital Çağ Kavramı	13
2.2.2. Turkle ve Boyd Perspektifinden Dijital Kimlik ve Sosyal Medya	13
2.2.3. Dijital Medya Kullanımının Açıklanmasında Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı	14
2.3. Dijital Bağımlılık	15
2.3.1. Young’ın Yaklaşımı Çerçevesinde Dijital Bağımlılık	15
2.3.2. Griffiths’in Davranışsal Bağımlılık Yaklaşımı	15
2.3.3. Deci ve Ryan’ın Öz Belirleme Kuramı ve Dijital Davranışlar	16

2.3.4. Dijitalleşen Dünyada Ergenler ve Bağımlılık.....	17
2.3.5. Türkiye’de Dijitalleşme ve Ergenlere Yönelik Araştırmalar	19
2.4. Hayatın Anlamı ve Anlam Arayışı.....	19
2.4.1. Anlam Kavramı	19
2.4.2. Ergenlik Döneminde Anlam Arayışı.....	20
2.4.3 Hayatın Anlamı Bağlamında Frankl’ın Logoterapi Kuramı	21
2.4.4. Yalom’un Varoluşçu Yaklaşımı ve Anlamsızlık	22
2.4.5. Steger’e Göre Hayatın Anlamı ve Anlam Arayışı	24
2.4.6. Türkiye’de Logoterapi ve Anlam Arayışı Kapsamında Yapılan Çalışmalar	25
2.5. Maneviyat.....	26
2.5.1. Maneviyat Kavramı.....	26
2.5.2. Allport Perspektifinden Dindarlık ve Maneviyat	27
2.5.3. Maneviyatın Psikolojik Boyutu	28
2.5.4. Seligman’ın Pozitif Psikoloji Yaklaşımında Maneviyat.....	29
2.5.5. Frankl ve Steger Perspektifinden Maneviyat ve Anlam İlişkisi.....	30
2.5.6. Türkiye’de Maneviyat Alanındaki Çalışmalar	31
2.6. Manevi İhtiyaçlar	34
2.6.1. Manevi İhtiyaç Kavramı	34
2.6.2. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Maneviyat	34
2.7. Manevi Bakım ve Manevi Güçlenme.....	35
2.7.1. Pargament’in Dini Başa Çıkma Kuramında Maneviyat	37
2.8. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı	38
2.8.1. DOMAB Programı ile Gerçekleştirilen Literatürdeki Araştırmalar .	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	43
3. YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırma Grubu	44
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Maneviyat Ölçeği.....	45
3.3.3. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği.....	46
3.3.4. Dijital Bağımlılık Ölçeği	46

3.4. Verilerin Analizi.....	47
3.4.1 Normallik Varsayımının Test Edilmesi.....	48
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	49
4.1. Veri Analizine İlişkin Bulgular.....	49
4.1.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular	49
4.1.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	50
4.1.3. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular	52
4.2. İlişkisel Bulgular	52
4.2.1. Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	52
4.3. Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Bulguları	57
4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılık Bulguları	57
4.3.2. Maddi Durum Algısına Göre Farklılık Bulguları	59
4.3.3. Dini Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Farklılık Bulguları	62
4.3.4. Dini İçerik Takibine Göre Farklılık Bulguları	64
4.3.5. Oyun Grubu Varlığına Göre Farklılık Bulguları.....	66
4.3.6. Yaşa Göre Farklılık Bulguları	68
4.3.7. Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Bulguları	71
4.3.8. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Bulguları.....	75
4.3.9. İlk Dini Eğitimin Alındığı Yere Göre Farklılık Bulguları.....	80
4.4. Uygulama Etkisine İlişkin Bulgular	83
4.4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .	83
4.4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	86
4.4.3. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması...	86
4.4.4. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	91
4.4.5. Zaman-Grup Etkileşimine İlişkin Bulgular.....	94
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	97
5.1. SONUÇ	97
5.1.1. Araştırmanın Genel Çerçevesi	97
5.1.2. İlişkisel Bulgulara İlişkin Sonuçlar	97
5.1.3. Demografik Bulgulara İlişkin Sonuçlar	100
5.1.5. Kontrol Grubuna İlişkin Sonuçlar	104
5.1.6. Zaman × Grup Bulgularına İlişkin Sonuçlar	105

5.1.7. Araştırma Bulgularına Dayalı Temel Sonuçlar.....	107
5.2. Öneriler	107
5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	108
5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	108
5.2.3. Kurumlara Yönelik Öneriler	109
KAYNAKÇA.....	111
OTURUMLAR	118
EKLER	146
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	146
Ek 2. Kullanılan Ölçekler ve İzinler.....	148
Ek 3. Veli Onam Formu	154
Ek 4. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular	156
Ek 5. Etik Kurul Raporu.....	158
ÖZET	160
ABSTRACT	163

TABLÖLAR

Tablo 1. DOMAB (Özdoğan, 2019) Programında yer alan değerler.....	40
Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenirlilik Analizi	49
Tablo 3. İlk Test Sonuçlarına Göre Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar	50
Tablo 4. Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Bulgular	53
Tablo 5. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	57
Tablo 6. Ölçek Puanlarının Maddi Durum Algısına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	60
Tablo 7. Ölçek Puanlarının Dini Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	62
Tablo 8. Ölçek Puanlarının “Dini içerikler üzerine takip ettiğiniz fenomen var mı?” Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	64
Tablo 9. Ölçek Puanlarının “Arkadaşlarınız ile birlikte oynadığınız ve kurduğunuz oyun gruplarınız var mı?” Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	67
Tablo 10. Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	69
Tablo 11. Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	71
Tablo 12. Ölçek Puanlarının Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	75
Tablo 13. Ölçek Puanlarının İlk Dini Eğitim Alınan yere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	80
Tablo 14. Ön Test Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	83
Tablo 15. Deney Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	87
Tablo 16. Kontrol Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular.....	91
Tablo 17. Ölçek Puanlarının Zaman-Grup Etkileşimsel Etkisine Yönelik Bulgular	95

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis of Variance)
APA	: American Psychological Association
C.	: Cilt
Çev.	: Çeviren
DOMAB	: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı
Ed.	: Editör
Haz.	: Hazırlayan
s.	: Sayfa
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paket)
TDK	: Türk Dil Kurumu
vb.	: Ve benzeri
WHO	: World Health Organization

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler insanlık tarihi boyunca bireyin yaşam biçimini, düşünce yapısını ve toplumsal ilişkilerini etkileyen önemli bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle bilgi ve iletişim teknolojileri alanında yaşanan hızlı gelişmelerle birlikte dijitalleşme, yalnızca teknik bir dönüşüm alanı olmanın yanı sıra, bireyin gündelik yaşam pratiklerini, sosyal ilişkilerini, iç düşüncelerini ve hatta yaşamı anlamlandırma biçimlerini etkileyen çok önemli bir faktör hâline gelmiştir. Bunun en büyük yansımalarını bireylerin internet teknolojileri, sosyal medya platformları ve dijital iletişim araçlarını kullanım sıklığı, amacı ve yaşamın merkezi haline gelmesi gibi hususlarda görebilmekteyiz.

Dijital çağın etkilerinin en yoğun hissedildiği gruplardan biri ise gelişimsel özellikleri gereği değişime açık yenilikleri ilgiyle takip eden ve kullanan ergen bireylerdir. Ergenlik dönemi, literatürde bireyin kimlik geliştirme, aidiyet oluşturma, değerlerini belirleme ve yaşamına yön verme süreçlerinin yoğun biçimde yaşandığı kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte birey yalnızca fiziksel ve bilişsel değişimler yaşamamakla birlikte, aynı zamanda yaşamına anlam kazandırmaya yönelik çeşitli sorgulama girişimleri de bulunmaktadır.

Teknolojik ilerlemenin yaşandığı günümüz çağında, ergenlik döneminin bu değişken yapısını da sentezlediğimizde etkilerinin de çok yönlü olacağı aşikardır. Günlük yaşamı pratikleştirme anlamında oldukça etkili olan bu gelişmeler ayrıca olumsuz etkiler de barındırabileceği bir gerçekliktir. Özellikle dijital ortamların kontrolsüz ve yoğun kullanımı zamanla bireyde yalnızlık, doyumsuzluk, yön kaybı ve dijital bağımlılık gibi çeşitli problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bunun yanında bireyin dijital ortamlara yöneliminde aidiyet kurma, kabul görme,

kendini ifade etme ve anlam arayışı gibi çeşitli psikososyal ihtiyaçların etkili olduğu düşünüldüğünde, bilinçli kullanımın önemi daha iyi anlaşılacaktır. Modern psikoloji literatüründe anlam kavramı, bireyin yaşamına yön veren temel psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte maneviyat kavramı da bireyin yaşamını anlamlandırma, içsel denge kurma ve yaşamına yön veren değerlerle ilişki kurma süreçlerinde önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda dijital bağımlılık, anlam arayışı ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesi, dijital çağda ergen bireylerin psikolojik, manevi yönelimlerini anlayabilmek, kriz anlarında problemi tespit edebilmek ve yöntem önerebilmek açısından önem arz etmektedir.

1.1. Araştırma Problemi

Dijital ortamların genç bireylerin yaşamındaki etkisinin artmasıyla birlikte dijital bağımlılık, son yıllarda giderek daha fazla dikkat çeken bir problem alanı hâline gelmiştir (Young, 1998; Griffiths, 2005). Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve dijital iletişim araçlarıyla yoğun etkileşim içerisinde olmaları, yaşamları üzerinde de çeşitli etkiler ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca genç bireylerin dijital ortamlara yöneliminde yalnızca eğlenme isteğinin değil, kabul görme, aidiyet geliştirme ve kendini ifade etme ihtiyacının da etkili olduğu düşünülmeli, bilinçli teknoloji kullanımının öneminin anlaşılması açısından kritiktir (Nadkarni, Hofmann, 2012; Przybylski et al., 2013).

Modern psikoloji literatüründe anlam arayışı ve maneviyat kavramları, bireyin psikolojik iyi oluşu ve yaşamı anlamlandırma süreçleri açısından önemli yapılar arasında değerlendirilmektedir. Bununla birlikte maneviyatın bireyin yaşamını anlamlandırma, içsel denge kurma ve stresle başa çıkma süreçlerinde önemli bir kaynak olarak belirtilmesi (Pargament, 1997; Koenig, 2012), özellikle ergenlik döneminde

bireyin kimlik geliştirme ve yaşamına yön verme süreçlerinde önemli bir etken olabileceği düşünülmektedir (Erikson, 1968; Frankl, 2006). Bu kapsamda, dijital bağımlılık ile anlam ve maneviyat yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önem arz etmektedir.

Ayrıca, Türkiye’de dijital bağımlılık üzerine gerçekleştirilen çalışmaların çoğunlukla teknoloji kullanımı ve psikolojik değişkenler çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bununla birlikte dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı ilişkisini birlikte inceleyen çalışmalarında sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca mevcut araştırmaların önemli bir kısmının ilişkisel düzeyde kaldığı, uygulama ve müdahale boyutunu içeren çalışmaların ise çok az olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada, dijital çağda ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır; bununla birlikte Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)’nın ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve yaşamda anlam puanları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile maneviyat puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile hayatın anlamı ve amacı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Maneviyat puanı ile hayatın anlamı ve amacı puanı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB), ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları üzerinde anlamlı bir değişim oluşturmaktadır mıdır?
6. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB), ergen bireylerin maneviyat puanları üzerinde anlamlı bir değişim oluşturmaktadır mıdır?
7. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB), ergen bireylerin hayatın anlamı ve amacı puanları üzerinde anlamlı bir değişim oluşturmaktadır mıdır?

1.2. Araştırmanın Konusu

Bu araştırmanın konusu, dijital çağda ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile maneviyat ve hayatın anlamı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte araştırmada, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)'nın ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları üzerindeki etkisi değerlendirilmektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, dijital çağda ergen bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları arasındaki ilişkileri incelemek ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)'nın bu değişkenler üzerindeki etkisini değerlendirmektir.

Araştırmanın ilk aşamasında lise öğrencilerinin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları arasındaki ilişkiler çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise deney grubuna uygulanan DOMAB programının öğrencilerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Bu araştırmanın amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- a) Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile maneviyat puanları arasındaki ilişkiyi incelemek,
- b) Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile hayatın anlamı ve amacı puanları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek,
- c) Maneviyat ile hayatın anlamı ve amacı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak,
- d) Dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanlarının çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek,
- e) DOMAB programının ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları üzerindeki etkisini incelemek,
- f) DOMAB programının ergen bireylerin maneviyat puanları üzerindeki etkisini değerlendirmek,
- g) DOMAB programının ergen bireylerin hayatın anlamı ve amacı puanları üzerindeki etkisini incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, dijital bağımlılık olgusunu yalnızca teknoloji kullanım davranışı çerçevesinde ele almaması, bireyin anlam arayışı, manevi yönelimleri ve psikososyal ihtiyaçlarıyla ilişkili bütüncül bir yapı olarak değerlendirmesi bakımından önem taşımaktadır. Ayrıca, araştırmanın dijital bağımlılık ile maneviyat ve hayatın anlamı arasındaki ilişkiyi ergenlik dönemi bağlamında incelemesi, alandaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli yönü ise ilişkiisel analizlerin yanı sıra uygulama boyutunu da içermesidir. Bu kapsamda Özdoğan'ın (2019) geliştirdiği Değer Odaklı

Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)'nın ergen bireyler üzerindeki etkisinin incelenmesi, manevi güçlenme temelli müdahale çalışmalarına yönelik uygulamalı veri sunması açısından önem arz etmektedir. Ayrıca araştırmanın, dijital çağda genç bireylerin anlam ve maneviyat dünyalarının anlaşılmasına katkı sağlayarak din psikolojisi, ergenlik psikolojisi ve manevi danışmanlık alanlarında yapılacak çalışmalara kaynak oluşturabileceği değerlendirilmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile maneviyat puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Ergen bireylerin dijital bağımlılık puanları ile hayatın anlamı ve amacı puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Ergen bireylerin maneviyat puanları ile hayatın anlamı ve amacı puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık ön test puanları arasında anlamlı bir değişim yoktur.

H5: Deney grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

H6: Kontrol grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim yoktur.

H7: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin dijital bağımlılık son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

H8: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin maneviyat ön test puanları arasında anlamlı değişim yoktur.

H9: Deney grubundaki öğrencilerin maneviyat ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

H10: Kontrol grubundaki öğrencilerin maneviyat ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim yoktur.

H11: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin maneviyat son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

H12: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin hayatın anlamı ve amacı ön test puanları arasında anlamlı değişim yoktur.

H13: Deney grubundaki öğrencilerin hayatın anlamı ve amacı ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

H14: Kontrol grubundaki öğrencilerin hayatın anlamı ve amacı ön test ve son test puanları arasında anlamlı değişim yoktur.

H15: Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin hayatın anlamı ve amacı son test puanları arasında anlamlı değişim vardır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- Araştırmada uygulama sonrasında izleme testi gerçekleştirilemediğinden, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)'nın uzun vadeli etkileri değerlendirilememiştir.

- Araştırma örnekleminde yaş gruplarının eşit temsil edilmemesi, bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir sınırlılık olarak değerlendirilmektedir.
- İlk test verilerinin ölçümleri Ramazan ayına den gelmiş olması, katılımcıların ölçek puanlarını etkileyebilecek dönemsel bir değişken olarak araştırmanın sınırlılıkları arasında değerlendirilebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

2.KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi literatürde, çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan, biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun biçimde yaşandığı gelişim evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönem yalnızca fiziksel büyüme süreci olmayıp aynı zamanda bireyin kimlik geliştirme, bağımsızlaşma ve toplumsal rollerini yeniden yapılandırma sürecini de kapsamaktadır (Steinberg, 2014). Ayrıca literatürde, G. Stanley Hall'de ergenliği “fırtına ve stres dönemi” olarak tanımlayarak bu dönemde bireyin yoğun duygusal çatışmalar yaşayabileceğini ifade etmiştir (Hall, 1904). Bunun yanında Erik Erikson, psikososyal gelişim kuramında ergenlik döneminin temel çatışmasını “kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası” olarak açıklamış olup, bireyin bu süreçte kimlik arayışı içerisinde olduğu bir dönem olarak betimlemiştir (Erikson, 1968).

Biyolojik açıdan ergenlik, puberte ile başlayan hormonal ve fiziksel değişimleri içerirken, bilişsel açıdan soyut düşünme, sorgulama ve eleştirel düşünme becerilerinin geliştiği bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Coleman, Hendry, 1999). Sosyal açıdan ise akran ilişkileri önem kazanmakta, aileden psikolojik bağımsızlaşma eğilimi artmaktadır. Bu nedenle ergenlik dönemi, bireyin değerler sistemi, inanç yapısı ve yaşam amacı gibi manevi ve psikolojik alanlarda önemli dönüşümlerin yaşandığı kritik bir gelişim evresi olarak değerlendirilmektedir (Santrock, 2018).

Türkiye’de gelişim psikolojisi literatüründe ergenlik dönemi genellikle 12-21 yaş aralığını kapsayan bir süreç olarak ele alınmakta olup, bu dönemin başlangıç ve bitiş yaşları, kültürel yapı, toplumsal beklentiler ve bireysel gelişim farklılıklarına göre değişebilmektedir. Bu bağlamda ergenlik dönemi, bireyin çocukluk bağımlılığından yetişkin sorumluluğuna geçiş süreci olarak tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 2017).

2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe geçişini ifade eden, biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun biçimde yaşandığı kritik bir gelişim evresi olarak karşımıza çıkmaktadır (Steinberg, 2014). Bu süreçte fiziksel olgunlaşmanın yanı sıra bireyin soyut düşünme becerileri gelişmekte, duygusal dalgalanmalar artmakta ve sosyal ilişkiler yeniden yapılandırılmaktadır (Santrock, 2018). Söz konusu çok boyutlu değişimler, bireyin yalnızca fiziksel ve bilişsel gelişimini değil, aynı zamanda benlik algısını ve içsel dünyasını da doğrudan etkilemektedir. Bu yönüyle ergenlik, bireyin bağımsızlık kazanma ve kendini tanıma yöneliminin güçlendiği bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Diğer bir ifadeyle, bu süreçte birey sahip olduğu inançları, değerleri ve yaşam amaçlarını sorgulamaya başlamakta ve benlik algısını yeniden biçimlendirmektedir. Dolayısıyla ergenlik dönemi, gelişimsel dönüşümlerin yanı sıra bireyin kendine ve yaşama ilişkin anlam arayışının belirginleştiği bir evre olarak değerlendirilmektedir (Arnett, 2000).

2.1.2. Erikson’a Göre Kimlik Gelişimi

Erikson’un psikososyal gelişim kuramına göre ergenlik dönemi, bireyin kimliğini oluşturma sürecinin merkezde yer aldığı “kimliğe karşı rol karmaşası” evresi olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1968). Ona göre bu evrede birey, kim olduğunu, neye inandığını ve yaşamına nasıl yön vereceğini belirlemeye çalışmakla birlikte, farklı roller ve kimlikler arasında denemeler yaparak tutarlı bir benlik yapısı geliştirmeye yönelmektedir. Yani bu süreçte birey, çocukluk döneminde edindiği kimlik unsurlarını yeniden değerlendirerek bunları bütünleştirmeye çalışmakta ve aynı zamanda yeni deneyimler aracılığıyla kendine özgü bir kimlik geliştirmektedir. Ancak bazen bu süreç her zaman doğrusal ilerlememekte ve birey zaman zaman kararsızlıklar ve belirsizlikler yaşayabilmektedir. Bu durum Erikson tarafından ergenlik döneminin doğal bir parçası olarak kabul edilen rol karmaşası olarak ifade edilmektedir (Erikson, 1968). Ayrıca

Erikson'a göre ergenlik döneminde kimlik oluşumu, bireysel çabaların yanı sıra sosyal etkileşimlerin de önemli rol oynadığı dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Çünkü kimlik gelişimi sürecinde bireyin toplumsal beklentiler, aile yapısı ve akran ilişkileri gibi çevresel faktörlerden etkilenmesi de söz konusudur.

2.1.3. Marcia'nın Kimlik Statüleri Kuramı Çerçevesinde Kimlik, Anlam ve Değer Gelişimi

James E. Marcia (1966), Erikson'un kimlik gelişimi yaklaşımını genişleterek kimlik oluşumunu keşif ve bağlanma süreçleri üzerinden açıklamaktadır. Bu çerçevede kimlik kazanımı, moratoryum, kimlik ipoteği ve kimlik dağınıklığı olmak üzere dört kimlik statüsünden söz edilmektedir. Bu statüler, bireyin kimlik gelişimi sürecinde farklı düzeylerde sorgulama ve bağlanma yaşadığını göstermektedir. Bu statülerden özellikle moratoryum, bireyin aktif bir sorgulama ve arayış içerisinde bulunduğu gelişimsel bir süreci ifade etmektedir (Marcia, 1966). Bu süreçte birey, farklı değer ve inanç sistemlerini değerlendirmekte ve bu değerlendirmeler doğrultusunda kendine özgü bir kimlik yapısı oluşturmaya çalışmaktadır. Kimlik gelişimi sürecinde değerlerin belirlenmesi, bireyin yaşamına yön veren temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Yani bireyin benimsediği değerler, yaşam amaçlarını ve yönelimlerini şekillendirmek ile birlikte bu durum bireyin kendisini ve yaşamını anlamlandırma sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Bu nedenle ergenlik döneminde bireyin kimlik gelişimi ile değer ve anlam yapılandırmasını bütüncül bir şekilde ilerletmesi, gelişim süreci açısından önemli bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

2.1.4. Türkiye'de Ergenlik Dönemi Üzerine Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de ergenlik dönemi, gelişim psikolojisi ve din psikolojisi alanlarında ele alınmış olup, bireyin kimlik gelişimi, değer yönelimi ve psikososyal değişim süreçleri kapsamlı biçimde incelenmiştir. Bu bağlamda Haluk Yavuzer'in "Çocuk Psikolojisi"

adlı eseri, bireyi çocukluğundan başlayıp ergenlik sonuna kadar süregelen tüm gelişimini anlatmaktadır. Yavuzer kitabında ergenlik dönemini, bireyin kimlik arayışının yoğunlaştığı, duygusal dalgalanmaların arttığı ve sosyal ilişkilerin yeniden yapılandığı bir gelişim evresi olarak ele almakta ve bu dönemde bireyin benlik algısının ve yaşam yöneliminin önemli ölçüde şekillendiğini ortaya koymaktadır (Yavuzer, 2017). Benzer şekilde Türkiye’de din psikolojisi literatüründe ergenlik, bireyin inanç ve değer sisteminin yapılandığı bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede *Hökelekli’nin*, Din Psikolojisi adlı eserinde ergenlik dönemini bireyin dini yönelimlerinin, değer tercihlerinin ve anlam arayışının belirginleştiği bir süreç olarak ele almakta ve bu dönemde yaşanan sorgulamaların bireyin kimlik gelişimi açısından işlevsel olduğunu ifade edilmektedir (Hökelekli, 2010). Ayrıca *Üzeyir Ok’un* din psikolojisi bağlamında gerçekleştirdiği akademik çalışmalarda, ergenlik dönemi bireyin anlam, değer ve inanç ilişkisini yeniden yapılandığı bir gelişim süreci olarak ele alınmakta ve bu sürecin bireyin psikolojik bütünlüğü açısından önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bununla birlikte modern yaşamın genç bireyler üzerindeki etkilerini ele alan *Kemal Sayar*, Yavaşla adlı eserinde ergenlik döneminde bireyin hız, yalnızlaşma ve yüzeyselleşme gibi süreçlerle karşı karşıya kaldığını ve bu durumun bireyin anlam arayışını daha karmaşık hale getirebildiğini ifade etmektedir (Sayar, 2015). Bu çerçevede Türkiye’de ergenlik üzerine yapılan çalışmalar, bu dönemi yalnızca biyolojik ve psikolojik değişimlerle sınırlı bir süreç olarak değil; aynı zamanda değer, inanç ve anlam boyutlarıyla birlikte ele alınması gereken çok boyutlu bir gelişim evresi olarak değerlendirmektedir.

2.2. Dijital Çağ ve Ergenlik

2.2.1. Dijital Çağ Kavramı

Dijital çağ, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler sonucunda bireylerin günlük yaşam pratiklerinin, iletişim biçimlerinin ve bilgiye erişim süreçlerinin dijital ortamlar aracılığıyla yeniden şekillendiği bir dönemi ifade etmektedir (Castells, 2009). Dijital çağ kavramı, yapısı itibari ile internet, sosyal medya ve mobil teknolojilerin yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiği, zaman ve mekân kavramlarının yeniden tanımlanmasına sebebiyet veren bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda, dijital teknolojilerin yaygınlaşması, bireylerin bilgiye erişimini kolaylaştırmakla birlikte, sosyal etkileşim biçimlerinde de dönüşümler meydana getirmiştir. Buna göre bireyler, yalnızca yüz yüze iletişim kurmakla sınırlı kalmayıp, dijital platformlar aracılığıyla da sürekli etkileşim halinde bulunabilmektedirler (Turkle, 2011). Söz konusu bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerini, kimlik sunumlarını ve kendilerini ifade etme biçimlerini doğrudan etkileyen bir süreç olması bakımından da ayrıca önem taşımaktadır.

2.2.2. Turkle ve Boyd Perspektifinden Dijital Kimlik ve Sosyal Medya

Kimlik kavramı bireyin var olduğu her ortamda kendisini nasıl algıladığı, tanımladığı ve toplumda nasıl konumlandığı ile ilişkili olarak ortaya çıkan bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Dijital çağın önemli özelliklerinden biri, bireylerin kimliklerini yalnızca yüz yüze etkileşimler aracılığıyla değil, aynı zamanda dijital platformlar üzerinden de sunabilmeleridir. Bu durum, kimlik kavramının daha esnek ve çok katmanlı bir yapıya dönüşmesine de yol açmaktadır. Çünkü sosyal medya ortamları, bireylere kendilerini farklı biçimlerde ifade edebilecekleri ve kimliklerini yeniden kurgulayabilecekleri bir alan sunmaktadır (Turkle, 2011). Ergen bireyler açısından sosyal medya, kimlik gelişimi sürecinde önemli bir etkileşim alanı olarak öne

çıkılmaktadır. Bu platformlar aracılığıyla ergenler, kendilerini ifade etme, sosyal geri bildirim alma ve akran gruplarıyla etkileşim kurma imkânı bulmaktadır (Boyd, 2014). Burada bireyler, paylaşımları ve çevrim içi etkileşimleri üzerinden kimliklerini yapılandırabilmekte ve sosyal kabul görme ihtiyacını da karşıladığı görülmektedir. Bununla birlikte oluşturulan dijital kimliğin sürekli olarak dış geri bildirimlere açık olması, bireyin benlik algısının dış değerlendirmelere daha bağımlı hale gelmesine yol açabilmekte ve ergenlik döneminin kimlik oluşumu süreci dikkate alındığında, kırılğan yapısı sebebiyle ne denli önem arz ettiği dikkate alınmalıdır.

2.2.3. Dijital Medya Kullanımının Açıklanmasında Kullanımlar ve Doyumlar

Yaklaşımı

Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı, bireylerin medya araçlarını belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla aktif olarak kullanan bireyler olduğunu ileri süren bir kuramdır (Katz, Blumler, Gurevitch, 1973). Bu yaklaşıma göre bireyler, medya kullanımını eğlenme, bilgi edinme, sosyalleşme ve kimlik oluşturma gibi çeşitli amaçlar doğrultusunda gerçekleştirmektedir. Bu yaklaşım ergenler perspektifinde değerlendirildiğinde, dijital medya kullanımının çoğunlukla sosyal etkileşim kurma, aidiyet geliştirme ve kendini ifade etme, kimlik oluşturma, tanınma gibi ihtiyaçlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda dijital ortamlar, ergenlerin psikososyal ihtiyaçlarını karşılaması bakımından önemli bir araç haline gelmektedir. Ancak bu ihtiyaçların dijital ortamlar aracılığıyla karşılanması, zamanla online platformların kullanımının yoğunlaşmasına ve bireyin bu ortamlara yöneliminin artmasına yol açabilmektedir. Bu durum, medya kullanım sınırlarının aşılması halinde ise, bireyin günlük yaşam dengesi üzerinde etkiler oluşturabilmektedir. Bu tür süreçler, davranışsal bağımlılık literatüründe aşırı kullanım ve kontrol kaybı çerçevesinde ele alınmaktadır (Griffiths, 2005).

2.3. Dijital Bağımlılık

2.3.1. Young'ın Yaklaşımı Çerçevesinde Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık kavramı, internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte ilk olarak Kimberly S. Young tarafından ele alınmış olup, bireyin çevrim içi ortamlara yönelik kontrolsüz ve aşırı kullanım davranışı göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Young, 1998). Young çalışmasında, özellikle internet kullanımına ilişkin davranış örüntülerini incelemiş ve bu kullanımın bazı bireylerde bağımlılık benzeri özellikler gösterebileceğini ortaya koymuştur. Bu çerçevede dijital bağımlılık, bireyin dijital ortamlara yönelik yoğun bir yönelim geliştirmesi ve kullanımını sınırlandırmakta güçlük yaşaması gibi tanımlarla karakterize edilmektedir. Bunun yanı sıra, dijital ortamlardan uzak kalındığında huzursuzluk hissedilmesi, günlük sorumlulukların ihmal edilmesi ve kullanım davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşanması gibi durumlar bu olgunun temel göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu yönüyle dijital bağımlılık, yalnızca kullanım süresinin artışı ile sınırlı olmaması, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerini etkileyen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmesi oldukça kritiktir.

2.3.2. Griffiths'in Davranışsal Bağımlılık Yaklaşımı

Davranışsal bağımlılık yaklaşımı, bağımlılık olgusunu yalnızca madde kullanımına bağlı bir durum olarak değil, belirli davranışların aşırı ve kontrolsüz biçimde sürdürülmesi sonucu ortaya çıkan bir süreç olarak ele almaktadır. Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden biri olan Mark D. Griffiths, bağımlılığı biyopsikososyal bir çerçevede değerlendirerek, kumar, video oyunları, internet kullanımı ve alışveriş (shopping) gibi farklı bağımlılık türlerinin ortak bazı temel bileşenler üzerinden açıklanabileceğini ileri sürmektedir (Griffiths, 2005).

Griffiths'e göre bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için altı temel bileşeni içermesi gerekmektedir. Bunlardan ilki olan belirginlik (salience), söz konusu davranışın bireyin yaşamında merkezi bir konum kazanmasını ifade etmektedir. Duygu durum değişimi (mood modification), davranışın bireyde rahatlama, kaçış ya da haz gibi duygusal değişimler yaratmasını içermektedir. Tolerans (tolerance), aynı etkiyi elde edebilmek için davranışın giderek daha yoğun şekilde gerçekleştirilmesi gerekliliğini ifade etmektedir. Yoksunluk (withdrawal) ise davranışın engellenmesi durumunda ortaya çıkan huzursuzluk ve gerginlik gibi olumsuz duygusal tepkileri kapsamaktadır. Modelin diğer bileşenleri arasında yer alan çatışma (conflict), bireyin davranışı nedeniyle sosyal, akademik ya da kişisel yaşamında sorunlar yaşamasını ifade ederken, nüks (relapse), bireyin davranışı bırakma girişimlerine rağmen yeniden aynı davranışa dönmesini ifade etmektedir. Bu bileşenler, bağımlılığın yalnızca kullanım sıklığı ile değil, bireyin yaşamındaki etkileriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Buradan hareketle Griffiths'in ortaya koyduğu davranışsal bağımlılık modeli, bireyin dijital ortamlara yönelik kullanım davranışının zamanla kontrol kaybına, işlevsellikte bozulmaya ve psikososyal sorunlara ve sonuç olarak dijital bağımlılığa dönüşüm sürecini anlamlandırabilmek adına kritiktir.

2.3.3. Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı ve Dijital Davranışlar

Bireyin davranışlarını yönlendiren temel motivasyon kaynaklarını açıklamaya odaklanan bir yaklaşım olan öz belirleme kuramı Edward L. Deci ve Richard M. Ryan (2000) tarafından geliştirilmiştir. Kurama göre bireylerin psikolojik işleyişinde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel ihtiyaç belirleyici rol oynamaktadır. Buna göre ihtiyaçların karşılanması, bireyin psikolojik iyi oluşunu desteklerken, karşılanmaması çeşitli uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Deci, Ryan, 2000). Dijital ortamlara yönelik kullanım davranışları bu temel ihtiyaçlar çerçevesinde

değerlendirildiğinde ise, bireylerin özellikle sosyal etkileşim kurma, kendini ifade etme ve başarı duygusu yaşama gibi gereksinimlerini karşılamak amacıyla bu ortamlara yöneldikleri görülmektedir (Nadkarni, Hofmann, 2012; Przybylski et al., 2013). Bu bağlamda dijital platformlar, bireylerin ilişkisellik ihtiyacını karşılayabildiği, yeterli duygusunu deneyimleyebildiği ve belirli ölçüde özerklik hissi yaşayabildiği alanlar olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte söz konusu ihtiyaçların dijital ortamlar aracılığıyla karşılanması, bireyin bu ortamlara yönelik yöneliminin artmasına ve bağımlılıklarının artmasına yol açabilmektedir.

2.3.4. Dijitalleşen Dünyada Ergenler ve Bağımlılık

Dijital çağın etkileri, gelişimsel özellikleri gereği değişime daha açık olan ergen bireyler üzerinde daha belirgin biçimde gözlemlenmektedir. Ergenler, dijital ortamları yoğun olarak kullanan ve bu ortamlarda aktif olarak varlık gösteren bir grup olarak öne çıkmaktadır (Boyd, 2014). Bu durum, ergenlerin sosyal ilişkilerini, iletişim biçimlerini ve kimlik gelişim süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Buna göre ergen bireyler, dijital platformlar aracılığıyla kendilerini ifade edebilmekte, sosyal kabul görme ve aidiyet geliştirme gibi ihtiyaçlarını da bu mecralarda karşılayabilmektedir.

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, duygusal denge kurma ve sosyal ilişkilerini yapılandırma süreçlerinin yoğun olarak yaşandığı kritik bir evre olması nedeniyle, bu dönemde ortaya çıkan aşırı ve kontrolsüz dijital kullanım davranışları bireyin genel gelişim sürecini doğrudan etkileyebilmektedir (Kuss, Griffiths, 2011). Bu noktada dijital bağımlılık, gelişimsel özellikleri nedeniyle ergen bireylerde çok boyutlu etkiler ortaya çıkarabilmektedir.

Bilişsel açıdan değerlendirildiğinde, dijital ortamlara yönelik yoğun kullanımın dikkat süreçlerini olumsuz yönde etkilediği, sürekli uyarana maruz kalmanın odaklanma becerisini zayıflattığı ve hatta akademik performansta dahi düşüşe yol açabildiği görülmektedir (Rosen et al., 2013; Junco, 2012). Özellikle ergen bireylerin öğrenme

süreçlerinde derinlemesine araştırma yerine bilgiyi bu mecralarla hemen tüketmeye yönelmeleri, bilişsel gelişim açısından önemli bir risk oluşturmaktadır. Bu durum, bireyin sadece akademik başarısını düşürmenin yanı sıra problem çözme ve eleştirel düşünme becerilerini de dolaylı olarak etkileyebileceğini düşündürmektedir.

Bunun yanı sıra dijital bağımlılık, bireyin duygusal düzenleme süreçleri üzerinde belirgin etkiler ortaya koymaktadır. Sürekli çevrim içi olma ihtiyacı ve dijital ortamlara yönelik yoğun yönelim, bireyin gerçek yaşam deneyimlerinden uzaklaşmasına neden olurken, sosyal karşılaştırma, onaylanma beklentisi ve çevrim içi etkileşimlere bağımlılık, kaygı, yalnızlık ve doyumsuzluk gibi duygusal problemlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalar, dijital ortamların aşırı kullanımının ergen bireylerde depresif belirtiler, yalnızlık duygusu ve psikolojik iyi oluş düzeyinde azalma ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kuss, Griffiths, 2011; Twenge et al., 2018).

Dijital ortamlarda geçirilen süre sosyal açıdan değerlendirildiğinde ise, online platformlara olan bağımlılık yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve bireyin sosyal becerilerinde zayıflamaya neden olabilmektedir. Dijital iletişim araçları kısa vadede sosyal etkileşim imkânı sunuyor gibi görünse bile, uzun vadede bireyin gerçek sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini sınırlayabilmektedir. Bu durum, ergen bireylerin akran ilişkileri, aidiyet duygusu ve sosyal uyum süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Turkle, 2011).

Bu çerçevede dijital bağımlılık, ergen bireyler açısından yalnızca teknoloji kullanımına ilişkin bir alışkanlık sorunu değil, aynı zamanda bilişsel gelişimi, duygusal dengeyi ve sosyal işlevselliği etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

2.3.5. Türkiye’de Dijitalleşme ve Ergenlere Yönelik Araştırmalar

Türkiye’de dijital çağın birey üzerindeki etkileri, özellikle psikoloji ve din psikolojisi alanlarında ele alınmış olup, özellikle, dijitalleşmenin bireyin kimlik gelişimi, değer yönelimi ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkileri gibi çeşitli konu kapsamında çalışılmıştır. Bu kapsamda dikkat çeken çalışmalardan biri de *Deniz Yengin’in*, “Yeni Medya ve Dokunmatik Toplum” adlı eseridir. Yengin bu çalışmasında, dijital medyanın bireyin iletişim biçimlerini ve sosyal etkileşim süreçlerini dönüştürdüğünü, genç bireylerin dijital ortamlarda kendilerini ifade etme ve sosyal varlıklarını sürdürme eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Yengin, 2014). Türkiye’deki çalışmalara bakıldığında ise *Nevzat Tarhan*, dijitalleşmeyi bağımlılık üzerinden değerlendiren çalışmaları ile dikkat çekmektedir (Akkaya, Ünal, Tarhan, 2021). Dijital bağımlılık üzerine yapılan diğer akademik çalışmalar incelendiğinde ise *Serdar Günüş* ve *Murat Kayri* tarafından gerçekleştirilen araştırmaların, genç bireylerde dijital kullanım süresi ile bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koyduğu görülmektedir (Günüş ve Kayri, 2010). Bağımlılık kapsamında *Kültegin Ögel’in* çalışmaları da bu kapsamda önemli çalışmalardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Ögel, 2012). Bu çerçevede Türkiye’de yapılan çalışmalar, dijital çağın özellikle ergen bireyler açısından yalnızca bir teknolojik dönüşüm değil, aynı zamanda kimlik, davranış, değer ve psikososyal gelişim süreçlerini etkileyen çok boyutlu bir bağlam oluşturduğunu göstermektedir.

2.4. Hayatın Anlamı ve Anlam Arayışı

2.4.1. Anlam Kavramı

TDK’ye göre bir kelimededen, bir sözden, bir davranış veya olgudan anlaşılan şey “mana” olarak tanımlanan anlam kavramı, insanın hayat boyu varoluşunu nasıl algıladığı, yaşantısına nasıl bir yön verdiği ve deneyimlerini nasıl yorumladığı ile bunun

sonucundaki davranışlarıyla doğrudan ilişkili olan temel bir olgudur. Buna göre anlam, bireyin yaşamındaki olaylara yüklediği öznel bakış açısı olarak ele alınmakta ve bireyin yaşamında tutarlı, amaçlı ve bütün bir yapı içinde olabilmesini sağlamaktadır. Ayrıca tüm bunlar yalnızca bilişsel bir değerlendirme süreci değil, bireyin duygusal, motivasyonel, manevi ve varoluşsal boyutlarını içeren çok katmanlı bir yapı olarak değerlendirilmektedir.

2.4.2. Ergenlik Döneminde Anlam Arayışı

Bireyin kimlik gelişimi, değer yönelimi ve yaşam amaçlarını belirleme süreçlerinin yoğunlaştığı bir gelişim evresi olarak ele alınan ergenlik dönemi, aynı zamanda anlam arayışının da belirginleştiği kritik bir dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde birey, yalnızca kim olduğunu değil, nasıl bir yaşam sürmek istediğini, hangi değerlere bağlı olduğunu ve yaşamına nasıl yön vermesi gerektiğini sorgulamaktadır. Bu yönüyle ergenlik, bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde önemli bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ergenlik dönemi kimlik gelişimi kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyin benlik algısını yeniden yapılandığı ve farklı değer ve inanç sistemlerini sorguladığı bir süreç olarak görülmektedir. Bu bağlamda bireyin kimlik oluşumunu keşif ve bağlanma süreçleri üzerinden açıklayan James E. Marcia, ortaya koyduğu kimlik statüleri kuramında moratoryum sürecini, bireyin aktif bir sorgulama ve arayış içerisinde olduğu bir dönem olarak tanımlamaktadır (Marcia, 1966). Bu süreçte birey, farklı yaşam seçeneklerini değerlendirmekte ve bu değerlendirmeler doğrultusunda kendi yaşamına yön verecek anlam çerçevesini oluşturmaya yönelmektedir.

Ergenlik dönemine varoluşçu psikoloji perspektifinden bakıldığında ise, bireyin yaşamın temel varoluşsal sorunlarıyla daha bilinçli bir şekilde yüzleşmeye başladığı bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda Irvin D. Yalom'un ifade ettiği ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık gibi temel varoluşsal gerçeklikler, ergen bireyin

yaşamına ilişkin sorgulamalarında daha görünür hale gelmektedir (Yalom, 1980). Özellikle anlamsızlık deneyimi, bireyin yaşamına yön verme sürecinde önemli alanı oluşturmakta ve bireyi daha derin bir anlam arayışına yönlendirebilmektedir.

Modern psikoloji literatürü açısından değerlendirildiğinde, anlam arayışı ergenlik döneminde dinamik ve gelişimsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda Michael F. Steger, anlam arayışını bireyin yaşamına yön verme ve yaşamını anlamlı kılma çabası olarak tanımlamakla birlikte bu sürecin genç bireylerde daha yoğun biçimde gözlemlendiğini söylemektedir (Steger, 2009). Ayrıca, anlamın varlığı ile anlam arayışı arasındaki ilişkinin ergenlik döneminde daha değişken ve hareketli bir yapı gösterdiği, bireyin bir yandan yaşamında anlam oluşturmaya çalışırken, diğer yandan bu anlamı sürekli olarak yeniden değerlendirdiğini ifade etmektedir (Steger vd., 2006).

Bu çerçevede ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi, varoluşsal sorgulamaları ve psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda anlam arayışının yoğunlaştığı çok boyutlu bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir. Anlam arayışı ise, bu dönemde yalnızca bireyin yaşamına yön veren bir unsur değil, aynı zamanda bireyin kendini tanıma, değerlerini belirleme ve yaşamına bütünlük kazandırma sürecinin temel bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.4.3 Hayatın Anlamı Bağlamında Frankl'ın Logoterapi Kuramı

Anlam kavramını psikoloji literatüründe sistematik ve kuramsal bir çerçeveye oturtan en önemli isimlerden biri Viktor E. Frankl'dır. Frankl, "*İnsanın Anlam Arayışı*" adlı kitabında anlattığı logoterapi yaklaşımıyla insanın temel motivasyonunun haz arayışı (Freud) ya da güç isteği (Adler) değil, "anlam arayışı" olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşım, insan davranışlarını açıklamada anlamı merkezi bir konuma yerleştirerek varoluşçu psikolojinin en güçlü kuramlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Frankl, 2006). Frankl'a göre insan, yaşamın her koşulunda anlam bulma

kapasitesine sahip bir varlıktır. Bu anlam, dışsal koşullardan bağımsız olarak bireyin tutumları ve seçimleri aracılığıyla inşa edilmektedir. Otobiyografi olarak ele aldığı kitabında yer verdiği Nazi toplama kamplarındaki deneyimlerine istinaden, özellikle zor ve travmatik yaşam deneyimlerinin, bireyin anlam arayışını daha görünür hale getirdiğini ve bireyi varoluşsal sorgulamalara yönlendirdiğini söylemektedir. Frankl’a göre, birey yaşamda karşılaştığı acı, suçluluk ve ölüm gibi kaçınılmaz varoluşsal gerçeklikleri dahi anlamlandırılabilir.

Logoterapi yaklaşımında anlam, bireyin ortaya koyduğu üretken faaliyetler (yaratıcı değerler), yaşantı yoluyla edindiği deneyimler (yaşantısal değerler) ve kaçınılmaz durumlara karşı geliştirdiği tutumlar (tutumsal değerler) olmak üzere üç temel yolla keşfedilmektedir. Bu üçlü yapıda, birey yaşamın farklı alanlarında anlam üretebilir ve yaşamına bütünlük kazandırabilmektedir. Buradan hareketle anlam, yalnızca bulunması gereken bir olgu olmayıp, aynı zamanda bireyin aktif katılımıyla ortaya çıkan dinamik bir süreç olduğu karşımıza çıkmaktadır. Frankl’ın yaklaşımında dikkat çeken bir diğer önemli kavram ise “varoluşsal boşluk”tur. Bireyin yaşamında anlam bulamaması durumunda ortaya çıkan bu boşluk, bireyde anlamsızlık, yön bulamama ve içsel tatminsizlik gibi duygulara yol açabilmektedir. Bu durum, modern toplumlarda özellikle genç bireyler arasında sık gözlemlenmekte ve çeşitli psikolojik sorunların temelinde yer aldığı literatürde bilinmektedir (Frankl, 2006). Bu yönüyle logoterapi, yalnızca bir terapi yaklaşımı değil, aynı zamanda insanın yaşamını anlamlandırma çabasını merkeze alan bütüncül bir varoluş anlayışı sunması açısından çok önem arz etmektedir.

2.4.4. Yalom’un Varoluşçu Yaklaşımı ve Anlamsızlık

İnsan yaşamını yalnızca davranışsal ya da bilişsel süreçlerle ele almayan varoluşçu psikoloji yaklaşımı, insan yaşamını daha çok varoluşuna ilişkin temel sorgulamalar üzerinden anlamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşımın önemli temsilcilerinden

Irvin D. Yalom, insanın yaşamında kaçınılmaz olarak yüzleşmek durumunda olduğu temel varoluşsal gerçekliklerin bireyin psikolojik yapısı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ileri sürmektedir. Yalom'a göre bu varoluşsal gerçeklikler; ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık olmak üzere dört temel boyutta ele alınmaktadır (Yalom, 1980). Yalom, *Existential Psychotherapy* (Varoluşçu Psikoterapi) adlı eserinde anlamsızlık kavramını, birey yaşamında bir amaç ve yön duygusu oluşturamaması durumunda ortaya çıkan temel bir varoluşsal sorun olarak ele almaktadır. Buna göre birey, yaşamına anlam atfedemediğinde varoluşsal bir boşluk deneyimi yaşar ve bu durum bireyde içsel bir huzursuzluk, yön bulamama ve psikolojik dengesizlik hissine kapılabilmektedir. Anlamsızlık, bu yönüyle yalnızca bilişsel bir eksiklik olarak karşımıza çıkmamakla birlikte bireyin varoluşuna ilişkin temel bir kriz durumu olarak da değerlendirilebilmektedir (Yalom, 1980).

Ayrıca varoluşçu yaklaşım, bireyin bu anlamsızlık deneyimiyle yüzleşmesini kaçınılmaz bir süreç olarak tanımlamakta ve bu yüzleşmenin bireyin kendini gerçekleştirirmede önemli bir süreç olduğunu vurgulamaktadır. Yalom'a göre birey, yaşamın geçiciliği, özgürlüğün getirdiği sorumluluk ve temel yalnızlık deneyimiyle karşılaştığında, kendi yaşamına anlam kazandırmak için daha bilinçli seçimler yapma kapasitesi geliştirecektir. Bu süreç ise, birey yalnızca sorunlarını çözmemekte, aynı zamanda varoluşunu da daha derin bir düzeyde anlamlandırmaktadır. Bu bağlamda varoluşçu yaklaşım, bireyin özgürlüğünü ve bu özgürlüğün beraberinde getirdiği sorumluluğu merkeze alan bir perspektif sunmaktadır (Yalom, 1980; May, 1983). Bu çerçevede varoluşsal yaklaşım, anlamın yokluğunu patolojik bir durum olarak değil, insan olmanın doğal bir parçası olarak ele almakta ve bireyin bu durumla kurduğu ilişkinin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Yani, anlamsızlık deneyimi, uygun biçimde ele alındığında bireyi daha derin bir anlam arayışına yönlendirebilmekte ve bireyin yaşamına daha güçlü bir yön duygusu kazandırabilmektedir. Bu yönüyle

Yalom'un yaklaşımı, anlam arayışını yalnızca bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bireyin varoluşsal gelişiminin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirmektedir (Yalom, 1980).

2.4.5. Steger'e Göre Hayatın Anlamı ve Anlam Arayışı

Anlam kavramı, varoluşçu yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmasının yanı sıra, modern psikoloji literatüründe daha sistematik ve ölçülebilir bir yapı olarak incelendiği de karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda Michael F. Steger, anlam kavramını bireyin yaşamında bir yön, amaç ve bütünlük duygusu oluşturan psikolojik bir yapı olarak ele almakta ve bu kavramı bilimsel olarak ölçülebilir bir çerçeveye oturtmaktadır (Steger, 2009). Steger'in yaklaşımında anlam, iki temel boyut üzerinden açıklanmaktadır: “yaşamda anlamın varlığı” (presence of meaning) ve “anlam arayışı” (search for meaning). Anlamın varlığı, bireyin yaşamını anlamlı, değerli ve amaçlı olarak algılamasını ifade eden bir boyutken, anlam arayışı ise, bireyin yaşamına anlam kazandırma yönündeki aktif çabasını ifade ettiği kısımdır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu iki boyut, bireyin anlam deneyimini hem mevcut durum hem de dinamik bir süreç olarak ele almaktadır.

Literatürde yapılan çalışmalar, yaşamda anlamın varlığının bireyin psikolojik iyi oluşu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Anlam duygusu güçlü olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu, daha düşük düzeyde kaygı ve depresyon yaşadıkları ve genel psikolojik durumlarının daha sağlıklı olduğu belirtilmektedir. Buna karşılık bireyin yaşamındaki belirsizlik ve doyumsuzluk anlam arayışı ile ilişkili olabileceği de literatürde yaygın bir kanıdır. Ancak aynı zamanda bireyin kendini geliştirme ve yaşamına yön verme sürecinin de önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Steger, 2009). Bu çerçevede Steger'in yaklaşımı, anlam kavramını yalnızca felsefi ya da varoluşsal bir olgu olarak değil, aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu ve psikolojik (manevi) sağlığı ile doğrudan ilişkili, ölçülebilir bir değişken olarak ele alması bakımından kritiktir. Bu yönüyle anlam

kavramı, bireyin yaşamını yönlendiren bir yapı olmanın yanı sıra, bilimsel araştırmalarla incelenebilen ve farklı değişkenlerle ilişkisi ortaya konulabilen bir psikolojik kavram olarak da değerlendirilmektedir.

2.4.6. Türkiye’de Logoterapi ve Anlam Arayışı Kapsamında Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de logoterapi yaklaşımı ve anlam arayışı konusuna baktığımızda, özellikle din psikolojisi ve maneviyat temelli psikoloji çalışmaları çerçevesinde ele alındığı ve önemli bir kuramsal referans olarak değerlendirildiği karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca Türkiye’de yapılan çalışmalarda, anlam arayışının yalnızca bireysel bir süreç olmadığı, aynı zamanda kültürel değerler, inanç sistemi ve yaşam amacı ile yakından ilişkiler olduğunu ortaya koyan çalışmalar da dikkat çekmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalarda, logoterapi bireyin varoluşsal boşluk duygusunu anlamlandırmasında ve yaşamına yön veren değerleri keşfetmesinde işlevsel bir yaklaşım olduğu vurgulanmaktadır. Bu çerçevede Hökelekli anlam kavramını, bireyin değerler sistemi ve inanç yapısı ile ilişkilendirerek ele almakta ve birey yaşamına bu değerler doğrultusunda anlam kazandırabildiğini ifade etmektedir (Hökelekli, 2010). Bununla birlikte modern yaşam koşullarının bireyin anlam duygusu üzerindeki etkilerine dikkat çeken Kemal Sayar, hız, yalnızlaşma ve yüzeyselleşme gibi süreçlerin bireyde varoluşsal boşluk deneyimini artırabildiğini ifade etmektedir (Sayar, 2015). Ayrıca logoterapi ile ilişkili olarak, Abdülkerim Bahadır’ın Din ile anlam arayışı arasındaki psiko-sosyal bağları incelediği çalışmaları bulunmaktadır (Bahadır, 2024). Öznur Özdoğan’ın *Aşkın Yanımız Maneviyat* adlı eserinde ise maneviyat psikolojisi, içsel dönüşüm, kendini gerçekleştirme ve anlam temaları üzerinden logoterapiye yakın çizgide çalışmaları olduğu gözlemlenmektedir (Özdoğan, 2009). Bu çerçevede Türkiye’de yapılan çalışmalar, logoterapi yaklaşımını kültürel ve dinî bağlam içerisinde yeniden yorumlayarak, anlam arayışını bireyin psikolojik iyi oluşu ve varoluşsal bütünlüğü açısından ele almakta ve literatüre önemli katkılar sunmaktadır.

2.5. Maneviyat

2.5.1. Maneviyat Kavramı

Maneviyat kavramı, etimolojik olarak Latince *spiritus* (nefes, yaşam) kökünden türeyen İngilizce *spirituality* kelimesinin Türkçe karşılığı olarak kullanılmakta ve bireyin maddi olmayan, içsel ve aşkın yönünü ifade etmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde maneviyat; “maddi olmayan, duyularla algılanamayan, soyut ve tinsel unsurlar” olarak tanımlanmakta; mecaz anlamda ise “yürek gücü, moral” şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2019).

Psikoloji literatüründe maneviyat tanımı, daha çok bireyin yaşamını anlamlandırma, kendini tanıma ve daha geniş bir varoluşsal bağlam içerisinde konumlandırma süreci ile ilişkili çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda maneviyat, yalnızca dinî inanç ve pratiklerle sınırlı olmayan; bireyin değerleri, yaşam amacı, içsel huzur arayışı ve aşkınlık deneyimleriyle ilişkili bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Maneviyatın bireysel ve içsel boyutuna vurgu yapan Özdoğan’a göre ise maneviyat, bireyin yaşama sevincinin kaynağı, kendini tanımasını sağlayan bir içsel yönelim ve var olanın, var edenle kurduğu bağ olarak ifade edilmektedir. Bu çerçevede maneviyat, bireyin sahip olduğu içsel potansiyelin ortaya çıkmasını sağlayan, sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü ve sorumluluk gibi insani değerler üzerinden kendini gösteren bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Özdoğan, 2006; 2009). Ayrıca burada maneviyatın, bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklarla baş etmesine yardımcı olan ve psikolojik dayanıklılığını destekleyen bir işlev gördüğü de vurgulanmaktadır.

Modern psikoloji literatüründe maneviyat kavramını sistematik biçimde ele alan Kenneth I. Pargament ise maneviyatı bireyin kutsal olanla kurduğu ilişki ve bu ilişkiyi anlamlandırma süreci olarak tanımlamaktadır. Ona göre maneviyat bireyin yaşamında yön belirleyici bir rol oynamaktadır (Pargament, 1997). Benzer şekilde Harold G.

Koenig'e göre, maneviyat bireyin psikolojik sağlığı, yaşam doyumu ve genel iyi oluř dūzeyi ile yakından ilişkili olup, manevî yōnelimlerin bireyin psikolojik dayanıklılığında artırıcı bir etki oluşturmaktadır. (Koenig, 2012). Bu çerçevede maneviyat, bireyin yaşamına anlam kazandıran, değerlerini şekillendiren ve varoluşunu daha geniş bir bağlamda değerlendirmesine imkân tanıyan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır.

2.5.2. *Allport Perspektifinden Dindarlık ve Maneviyat*

Maneviyat ve dindarlık kavramları çoğu zaman birbiriyle ilişkili olarak ele alınmakla birlikte, literatürde bu iki kavramın farklı boyutlara sahip olduğu vurgulanmaktadır. Maneviyat, bireyin yaşamına anlam kazandırma, kendini aşma gibi bireyin öznел ve içsel deneyimlerine dayanan bir yapı olarak değerlendirilirken, dindarlık daha çok belirli bir inanç sistemi, ibadet pratikleri ve kurumsal din çerçevesinde şekillenen daha yapılandırılmış bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu perspektifte maneviyat daha kapsayıcı bir çerçeve sunarken, dindarlık bu çerçevenin belirli bir yönünü ifade ettiği söylenebilir.

Dindarlığı psikolojik açıdan açıklamaya çalışan Gordon W. Allport'un dindarlık yōnelimleri kuramı bu kapsamda önemli bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Allport, *The Individual and His Religion* (Birey ve Dini) adlı eserinde dindarlığı bireyin yaşamında farklı işlevler üstlenen bir yapı olarak ele almış olup, dindarlık kavramını içsel (intrinsic) ve dışsal (extrinsic) olmak üzere iki temel yōnelim çerçevesinde açıklamaktadır (Allport, 1950). Daha sonraki çalışmalarında ise bu ayrımı derinleştirmiş ve bireyin dini yōnelimlerindeki psikolojik işlevleri daha ayrıntılı biçimde ele almıştır (Allport ve Ross, 1967). Allport'a göre içsel dindarlıkta, birey dini inançlarını içselleştirmekte ve bu inançlar bireyin yaşamına yön veren temel bir değer sistemi haline gelmektedir. Bu dindarlık anlayışına göre din, birey için bir araç değil, başlı başına bir amaçtır. Diğer bir deyişle bu anlayışta birey, dini inançlarını yaşamının

merkezine yerleştirerek, bu doğrultuda anlam üretmekte ve yaşamını bu değerler üzerinden şekillendirmektedir. Bu yönüyle içsel dindarlık, bireyin yaşamına bütünlük kazandıran ve anlam duygusunu destekleyen bir yapı olarak değerlendirilebilir. Dışsal dindarlıkta ise, birey dini daha çok sosyal kabul, güvenlik, statü veya kişisel çıkarlar doğrultusunda bir araç olarak kullanma yönelimi hakimdir. Buna göre din, bireyin yaşamında anlam kaynağı (amaç) olmaktan ziyade, belirli ihtiyaçların karşılanmasına hizmet eden bir araç konumunda yer almaktadır. Bu yönüyle dışsal dindarlık ile içsel dindarlık birbirinden ayrılmakta ve dışsal dindarlıkta birey içsel anlam üretim sürecinden daha uzak bir yapıda olduğu söylenebilmektedir.

Bu çerçeveden hareketle, Allport'un ortaya koyduğu içsel ve dışsal dindarlık ayrımı anlamlandırabilmek, maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişkinin anlaşılmasında önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Özellikle içsel dindarlık, bireyin dini inançlarını içselleştirmesi, yaşamına anlam kazandırması ve değerlerini bu doğrultuda şekillendirmesi bakımından maneviyat kavramı ile büyük ölçüde benzerlikler göstermektedir. Buna karşılık dışsal dindarlık, daha yüzeysel ve araçsal bir yönelim olması nedeniyle maneviyatın içsel ve anlam temelli boyutundan ayrıştığı söylenebilir. Bu bağlamda maneviyat ile dindarlık arasındaki ilişki, dindarlığın yönelimi üzerinden farklılaşmakta ve özellikle içsel dindarlık, maneviyatın psikolojik boyutunu açıklamada önemli bir kavramsal köprü oluşturduğu yorumunu yapmak yanlış olmayacaktır.

2.5.3. Maneviyatın Psikolojik Boyutu

Maneviyat kavramı, modern psikoloji literatüründe bireyin yalnızca inanç sistemiyle değil, içsel boyutu, duygusal dengesi ve yaşamla kurduğu anlam ilişkisiyle bağlantılı bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda maneviyat, bireyin yaşamına anlam kazandırma, stresle başa çıkma, psikolojik ve içsel bütünlüğünü koruma süreçlerinde önemli bir rol oynayan çok boyutlu bir kaynak olarak değerlendirilebilmektedir. Maneviyatın psikolojik boyutunu sistematik biçimde ele alan

yaklaşımların başında Kenneth I. Pargament gelmektedir. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping (Din ve Başa Çıkma Psikolojisi)* adlı eserinde maneviyat bireyin kutsal olanla kurduğu ilişki ve bu ilişkiyi anlamlandırma süreci olarak tanımlamakta, özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında maneviyatın önemli bir başa çıkma kaynağı olduğunu vurgulamaktadır (Pargament, 1997). Bu çerçevede maneviyat, bireyin yaşadığı stres, kriz ve belirsizlik gibi durumlarda, olayları anlamlandırmasına yardımcı olan ve psikolojik uyumunu destekleyen bir misyon üstlenmektedir. Maneviyatın psikolojik sağlık üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda ise manevî yönelimlerin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu görülmektedir. Bu bağlamda Harold G. Koenig, maneviyatın bireyin yaşam doyumu, umut düzeyi ve genel psikolojik sağlığı ile pozitif yönde ilişkileri olan bir olgu olduğunu, manevî değerlerin bireyin psikolojik dayanıklılığını artırarak stresle başa çıkma sürecine katkı sağladığını ifade etmektedir (Koenig, 2012). Bu yaklaşım, maneviyatın yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığını destekleyen koruyucu bir faktör olduğunu da ortaya koymaktadır.

2.5.4. Seligman'ın Pozitif Psikoloji Yaklaşımında Maneviyat

Pozitif psikoloji yaklaşımı, bireyin yalnızca psikopatolojik yönlerine odaklanmak yerine, güçlü yönlerini, iyi oluşunu ve yaşam kalitesini artıran faktörleri inceleyen bir perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşımın kurucularından Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being (İyi Oluş: Mutluluk ve Esenlik Üzerine Yeni Bir Anlayış)* adlı eserinde bireyin iyi oluşunu açıklamak amacıyla PERMA modelini geliştirmiştir (Seligman, 2011). PERMA modeli; olumlu duygular (Positive Emotions), katılım/akış (Engagement), olumlu ilişkiler (Relationships), anlam (Meaning) ve başarı (Accomplishment) olmak üzere beş temel bileşenden oluşmaktadır. Bu modelde “anlam” boyutu, bireyin kendisinden daha büyük bir amaca hizmet ettiğini hissetmesi ve yaşamını bu doğrultuda anlamlandırması ile

ilişkilidir. Bu yönüyle anlam, bireyin iyi oluş düzeyini belirleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011).

Maneviyat, pozitif psikoloji çerçevesinde özellikle anlam boyutu ile doğrudan ilişkili bir kavram olarak dikkat çekmektedir. Buna göre, manevî yönelimi güçlü olan bireylerin, yaşamlarını daha anlamlı ve amaçlı olarak algıladıkları, bu durum ise bireyin genel iyi oluş düzeyine olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bu bağlamda maneviyat, bireyin yalnızca içsel huzurunu destekleyen bir yapı değil; aynı zamanda yaşamına yön veren bir anlam kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda Türkiye’de yapılan çalışmalar da maneviyatın bireyin yaşamla baş etme kapasitesini artıran, anlam üretimini destekleyen ve psikolojik dayanıklılığını güçlendiren bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır (Özdoğan, 2006; 2008).

2.5.5. Frankl ve Steger Perspektifinden Maneviyat ve Anlam İlişkisi

Maneviyat ve anlam kavramları, psikoloji literatüründe çoğu zaman birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan yapılar olarak ele alınmaktadır. Fakat maneviyat, bireyin yaşamına yön veren değerler, amaçlar ve aşkınlık deneyimleri ile ilişkilendirme anlamına gelmekte olup, anlam, bireyin bu deneyimleri nasıl konumlandığı ve yaşamına nasıl bir yön verdiği ile ilgili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Ortak nokta ise birbirlerini destekleyen bütün anlamda ele alındığında görülmektedir. Bu kapsamda maneviyat, bireyin anlam üretme süreçlerinde zemin hazırlamak adına önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Anlam kavramını psikolojik açıdan temellendiren önemli yaklaşımlardan biri Viktor E. Frankl tarafından geliştirilen logoterapidir. Frankl, *Man’s Search for Meaning* (*İnsanın Anlam Arayışı*) adlı eserinde bireyin temel motivasyonunun haz ya da güç değil, anlam arayışı olduğunu ileri sürmekte ve bireyin yaşamını anlamlı kılma çabasını insan varoluşunun merkezine yerleştirmektedir (Frankl, 2006). Bu çerçevede birey, yaşamındaki zorlukları ve deneyimlere anlam kazandırabildiği ölçüde psikolojik olarak

daha sağlıklı bir birey haline gelecektir. Tam bu nokta ise maneviyatın, yaşama yön veren değerler ve aşkınlık boyutunu içermesi bakımından, anlam arayışında önemli bir etken olabileceği değerlendirilmektedir.

Modern psikoloji literatüründe anlam kavramını ölçülebilir bir yapı olarak ele alan Michael F. Steger ise anlamı bireyin yaşamında yön, amaç ve bütünlük duygusu oluşturması ile ilişkilendirmektedir. Steger’e göre anlam, “yaşamda anlamın varlığı” ve “anlam arayışı” olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Steger, 2009; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu bağlamda maneviyatın, bireyin yaşamına anlam kazandırma sürecini destekleyen bir yapı olarak karşımıza çıkması, bireyin anlamlandırma sürecine katkısını ele alabilmek adına önemlidir.

Maneviyat düzeyi güçlü olan bireylerin yaşamda anlam ve amaç duygusunun yüksek olduğu, buna ek olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin de diğer gruplara daha yüksek olduğu literatürde bilinmektedir. Bu durum, maneviyatın yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinde aktif bir rol oynayan bir yapı olduğunu göstermektedir. Bu hususta manevî yönelimler bireyin değerlerini belirlemesine, yaşamına yön vermesine ve karşılaştığı zorlukları anlamlandırmasına katkı sağlamaktadır (Steger, 2009). Bu çerçevede maneviyat ve anlam arasındaki ilişki, bireyin yaşamına yön verme, değerlerini yapılandırma ve varoluşunu anlamlandırma süreçleri üzerinden kurulmaktadır. Maneviyat, bireyin kendisini aşan bir anlam çerçevesi oluşturmaya imkân tanırken, anlam, bu çerçevenin bireyin yaşamındaki somut karşılığı olmaktadır. Bu yönüyle maneviyat ve anlam, birbirini besleyen ve bireyin psikolojik bütünlüğünü destekleyen yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.5.6. Türkiye’de Maneviyat Alanındaki Çalışmalar

Türkiye’de din psikolojisi alanındaki maneviyat konusundaki çalışmalar, özellikle 2000’li yıllardan itibaren kavramsal, deney ve gözlemlere dayanan

uygulamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynı zamanda yapılan çalışmalar maneviyat kavramını, yalnızca dindarlığın bir alt boyutu olarak değil, bireyin anlam arayışı, değer yönelimi, içsel deneyimi ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkili çok boyutlu bir yapı şeklinde ele alındığı gözlemlenmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmaların dikkat çeken yönlerinden biri ise, Batı literatüründeki maneviyat tartışmalarının doğrudan aktarılmamış olup, bu kavram dinî ve kültürel bağlam içerisinde yeniden yorumlanarak ele alınmış olmasıdır.

Din psikolojisi perspektifinde maneviyatın kavramsal çerçevesine ilişkin önemli katkılar sunulmuştur. Bu hususta Hökelekli, maneviyatı bireyin içsel dünyası, değer sistemi ve aşkınla kurduğu ilişki bağlamında ele alarak, maneviyatın bireyin yaşamı anlamlandırma biçimiyle yakından ilişkili olduğunu ve kişilik gelişiminin önemli bir boyutunu oluşturduğunu ifade etmektedir (Hökelekli, 2010). Bu yaklaşım, Türkiye’de maneviyatın yalnızca ibadet ve inanç düzeyiyle sınırlı olmayan daha geniş bir psikolojik yapı olarak ele alınmasına noktasında kritiktir.

Türkiye’de maneviyatın psikoloji, din ve insan gelişimi ekseninde ele alınmasına önemli katkılar sağlayan akademisyenlerden biri de Öznur Özdoğan’dır. Özdoğan, din psikolojisi alanındaki çalışmalarında maneviyatı yalnızca teorik bir kavram olarak değil, bireyin anlam arayışı, ruhsal gelişimi, psikolojik dayanıklılığı ve yaşamla kurduğu ilişkinin temel bir boyutu olarak değerlendirmiştir. Özellikle "maneviyat ve psikoloji", "manevi danışmanlık", "kadın ve maneviyat", "maneviyat ve şifa ilişkisi" gibi alanlarda yürüttüğü akademik faaliyetler, Türkiye’de maneviyatın disiplinlerarası bir çalışma alanı olarak gelişmesine katkı sunmuştur. Bunun yanında cezaevleri, çocuk evleri, hastaneler ve palyatif bakım hizmetleri gibi farklı uygulama alanlarında gerçekleştirdiği projeler ve eğitim faaliyetleriyle maneviyatın teorik düzeyden uygulama düzeyine taşınmasına öncülük etmiştir. Böylece Özdoğan, Türkiye’de maneviyat araştırmalarının akademik

zeminde gelişmesi ve manevi bakım uygulamalarının yaygınlaşması sürecinde önemli isimlerden biri olarak öne çıkmaktadır.

Din psikolojisi literatüründe maneviyat ile başa çıkma süreçleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların da bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda dini başa çıkma, bireyin stres ve kriz durumlarında başvurduğu önemli psikolojik süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu çalışmalar, maneviyatın bireyin psikolojik dayanıklılığını destekleyebilen bir kaynak olarak işlev görebileceğine işaret etmektedir. Türkiye’de maneviyatın deneyimsel ve bütüncül boyutuna odaklanan çalışmalarıyla Özdoğan literatürde önemli bir yer tutmaktadır. Özdoğan, maneviyatı bireyin kendini gerçekleştirme süreci, içsel farkındalığı ve anlam arayışı bağlamında ele almakta; manevi deneyimin bireyin yaşam doyumu ve içsel bütünlüğü üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır (Özdoğan, 2019). Bu yaklaşım, maneviyatın yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda yaşantısal bir süreç olarak değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, Türkiye’de din psikolojisi bağlamında maneviyat çalışmalarının üç temel ekseninde yoğunlaştığı görülmektedir. İlk olarak, maneviyatın kavramsal ve kuramsal çerçevesini ele alan çalışmalar ön plana çıkmaktadır. İkinci olarak, maneviyat ile psikolojik değişkenler (anlam, umut, yaşam doyumu, başa çıkma vb.) arasındaki ilişkileri inceleyen deneysel ve gözleme dayalı araştırmalar dikkat çekmektedir. Üçüncü olarak ise maneviyat düzeyini desteklemeye yönelik uygulamalı ve müdahale temelli çalışmaların da literatürde yer aldığı görülmektedir. Bu kapsamda, Öznur Özdoğan tarafından geliştirilen DOMAB (Değer Odaklı Manevi Bakım ve Güçlenme) programı, bireyin anlam arayışını, içsel farkındalığını ve psikolojik uyumunu desteklemeyi amaçlayan deneysel olarak test edilmiş, değer ve maneviyat temelli önemli bir müdahale programı olarak karşımıza çıkmaktadır (Tosun, 2024).

2.6. Manevi İhtiyaçlar

2.6.1. Manevi İhtiyaç Kavramı

Sağlık kavramı, yalnızca hastalık ve sakatlığın yokluğu ile sınırlı olmayan, bireyin çok boyutlu iyilik hâlini ifade eden bir yapı olarak ele alınmaktadır. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil; bedensel, zihinsel, ruhsal (manevi) ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlamaktadır (WHO, 1948). Bu tanımdan hareketle, insanın bir bütün olarak sağlıklı bir birey haline gelebilmesi için, yalnızca bedeni, zihni, sosyal ihtiyaçlarının karşılanması yeterli olmamakla birlikte insanın aşkın boyutuna hitap eden ihtiyaçları dışarıda bırakmak anlamına da gelmektedir. Bu bağlamda manevi ihtiyaçlar, bireyin içsel huzurunu sağlama, yaşamın anlamını ve amacını keşfetme çabalarını ifade ederek, anlam arayışı, değer yönelimi, aşkın olanla ilişki kurma isteği ve içsel bütünlüğünü sağlama çabası ile ilişkili bir ihtiyaç alanı olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2006). Din psikolojisi perspektifinden ele alındığında ise, manevi ihtiyaçların bireyin psikolojik iyi oluşu, yaşam doyumu ve varoluşsal bütünlüğü ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, manevi ihtiyaçların yalnızca bireyin içsel dünyasıyla sınırlı olmadığı, aynı zamanda toplumsal ilişkiler bağlamında da önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Anlam ve amaç arayışı, bağlılık ve aidiyet, içsel huzur ve denge, değerler ve inançlar, bağışlanma ve kabul, kendini tanıma ve kişisel gelişim ile manevi yönelim gibi çeşitli konular bu hususa örnek gösterilebilir. Dolayısıyla bu ihtiyaçların karşılanması, insanı hem bireysel hem de toplumsal bağlamda daha dengeli, anlamlı ve psikolojik açıdan sağlıklı bir yaşam sürmesine katkı sağlayabilmektedir.

2.6.2. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Maneviyat

Psikoloji literatüründe insanın ihtiyaçlarını konu alan çokça yaklaşım bulunmaktadır. Bu çerçevede insanın ihtiyaçlarını sistematik bir çerçevede ele alan en

önemli yaklaşımlardan biri de Abraham Maslow'un geliştirdiği ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramıdır. Maslow'a göre insan davranışları, belirli bir önem sıralaması olan ihtiyaçlar tarafından yönlendirilmektedir. Bu kurama göre birey öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını, ardından güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı ve en üst düzeyde kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamaya yönelmektedir (Maslow, 1943). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre, bireyin anlam arayışı, değer yönelimi ve içsel bütünlüğü ile üst düzey ihtiyaçların yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu kapsamda kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin potansiyelini ortaya koyma, yaşamına anlam katma ve daha derin bir varoluşsal doyum elde etme çabası ile ilişkilendirilmektedir. Bu yönüyle kendini gerçekleştirme ihtiyacı ile maneviyatın doğrudan ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, Maslow'un sonraki çalışmalarında ihtiyaçlar hiyerarşisini genişleterek kendini gerçekleştirme düzeyinin ötesinde "kendini aşma" (self-transcendence) kavramını ele aldığı görülmektedir. Bu düzeye göre, birey yalnızca kendi potansiyelini gerçekleştirilmesiyle sınırlı kalmayıp, daha yüksek bir anlam, amaç ve aşkınlık arayışına yönelmektedir (Maslow, 1971). Bu bağlamda kendini aşma, bireyin manevi yönelimleri, değer temelli yaşam anlayışı ve aşkın olanla kurduğu ilişki ile yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Din psikolojisi perspektifinden değerlendirildiğinde ise, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramı, manevi ihtiyaçların insan doğasının aşkın boyutunu oluşturduğunu göstermesi açısından önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Bu çerçevede maneviyat, yalnızca belirli bir inanç sistemiyle sınırlı olmayıp, bireyin anlam arayışı, içsel bütünlüğü ve kendini aşma yönelimi ile de ilişkili temel bir ihtiyaç alanı olarak değerlendirilebilmektedir.

2.7. Manevi Bakım ve Manevi Güçlenme

Maneviyatın bireyin yaşamındaki önemi günümüz çalışmalarıyla birlikte görünür hâle gelmiştir. Bu da alanın yalnızca kuramsal düzeyde değil, aynı zamanda uygulamaya dönük boyutlarının da ele alınmasının ne denli önem arz ettiğini gözler

önüne sermektedir. Bu bağlamda manevi bakım ve manevi güçlenme kavramları, bireyin manevi ihtiyaçlarının karşılanmasına, psikolojik iyi oluşunun desteklenmesine ve içsel bütünlüğün sağlanmasına yönelik temel yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır.

Manevi bakım, genel olarak bireyin anlam arayışı, değer yönelimi, inanç sistemi ve aşkınlık deneyimleri doğrultusunda desteklenmesini ifade eden bütüncül bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım, bireyin yalnızca fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarını değil, aynı zamanda yaşamına anlam kazandırma, umut geliştirme, içsel huzur sağlama ve varoluşsal bütünlüğünü koruma yönündeki ihtiyaçlarını da dikkate almaktadır. Özellikle hastalık, yaşlılık, travma, kayıp, yas ve içsel kriz gibi durumlarda manevi bakımın bireyin yaşadığı deneyimleri anlamlandırmasına katkı sağladığı ve psikolojik uyum sürecini desteklediği ifade edilmektedir. Bu yönüyle manevi bakım, çoğunlukla sağlık hizmetleri, palyatif bakım, yaşlı bakımı gibi alanlarda kullanılan destekleyici ve iyileştirici bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır.

Manevi güçlenme ise bireyin sahip olduğu içsel potansiyelin, değerlerinin ve manevi kaynaklarının farkına vararak bu kaynakları etkin bir şekilde geliştirmesi ve kullanabilmesi sürecini ifade etmektedir. Bu bağlamda manevi güçlenme, bireyin yalnızca destek alan pasif bir konumda kalmasını değil; aksine kendi yaşamına aktif biçimde yön veren, anlam üreten ve zorluklarla başa çıkabilen bir özne hâline gelmesini amaçlamaktadır. Bu yönüyle manevi güçlenme, bireyin içsel dayanıklılığını artıran, yaşamla kurduğu ilişkiyi daha anlamlı bir düzeye taşıyan ve gelişimsel süreçleri destekleyen bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Özellikle ergenlik ve gençlik döneminde bireyin kimlik gelişimi, anlam arayışı ve psikolojik dayanıklılığının güçlendirilmesi açısından önemli bir işleve sahip olduğu görülmektedir. Burada dikkat çeken diğer bir husus ise, destek verenin de destek sürecinde güçlenmesidir. Bu doğrultuda manevi güçlenme uygulamalarında sadece destek alanların değil, destek verenlerinde manevi anlamda güçlenmeler yaşadığı vurgulanmaktadır.

Bu noktada manevi bakım ile manevi güçlenme kavramlarının kapsam ve işlev bakımından farklılaştığını belirtmek gerekmektedir. Manevi bakım, daha çok bireyin karşılaştığı zorlayıcı yaşam olayları karşısında desteklenmesini ve mevcut durumla baş etmesini amaçlayan reaktif bir yaklaşım olarak öne çıkarken; manevi güçlenme, bireyin potansiyelini geliştirmeyi, manevi kaynaklarını fark etmesini ve yaşamla daha güçlü bir ilişki kurmasını hedefleyen proaktif ve gelişimsel bir yaklaşımı ifade etmektedir. Dolayısıyla manevi bakım daha çok iyileştirici ve destekleyici bir işleve sahipken, manevi güçlenme önleyici, geliştirici ve bireyi güçlendirici bir nitelik taşımaktadır.

2.7.1. Pargament'in Dini Başa Çıkma Kuramında Maneviyat

Din psikolojisi literatüründe bireylerin stres ve zorlu yaşam olayları karşısında başa çıkma süreçlerine dair birçok yaklaşım bulunmaktadır. Bunu dini ve manevi perspektiften ele alan ve bu kaynakları nasıl kullandıklarını açıklayan önemli yaklaşımlardan biri de dini başa çıkma kuramıdır. Bu kuram, *Kenneth I. Pargament* tarafından ele alınmış olup, bireylerin karşılaştıkları stresli yaşam olaylarını anlamlandırma ve bu durumlarla başa çıkma sürecinde dini (manevi) kaynakları aktif biçimde kullandıklarını ortaya koymaktadır (Pargament, 1997).

Pargament, başa çıkma sürecini yalnızca psikolojik bir mekanizma olarak değil, aynı zamanda bireyin kutsal (aşkın) olanla kurduğu bağ üzerinden ürettiği anlam çabası olarak değerlendirmektedir. Buna göre Pargament bu kuramda, dinin bireyin yaşamındaki olayları yorumlama biçimini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını yönlendirmede etkili olduğunu söylemektedir (Pargament, 1997; 2011). Bu perspektiften hareketle Pargament dini başa çıkmayı, bireyin stresli durumlar karşısında kutsal olanla ilişki kurarak anlam üretme, kontrol duygusunu yeniden yapılandırma ve duygusal dengeyi sağlama gibi işlevleri içeren bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşıma göre din, yalnızca inanç sistemi olarak ele alınmamış olup, bireyin yaşadığı olayları yorumlama biçimini, duygusal tepkilerini ve davranışlarını yönlendiren dinamik

bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Pargament, 1997; 2011). Pargament, dini başa çıkma kavramını temele almakla birlikte, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (1997) adlı eserinde “kutsal olan” (the sacred) kavramı üzerinden yaklaşımını maneviyatı da kapsayacak şekilde geniş bir çerçevede ele aldığı görülmektedir. Nitekim ona göre din, “kutsal ile ilişkili yollar aracılığıyla anlam arayışı” olarak tanımlanmakta ve bu durum, dini başa çıkma süreçlerinin yalnızca kurumsal (yalnızca inanç olarak din algısı) dinle sınırlı kalmayıp, bireyin anlam, değer ve aşkınlık arayışını da içeren daha geniş bir manevi alanı kapsadığına işaret etmektedir (Pargament, 1997; Pargament, 2007).

Ayrıca Pargament bireylerin başa çıkma süreçlerinde dini (manevi) kaynakları nasıl kullandıkları, farklı başa çıkma yaklaşımları üzerinden açıklanmaktadır. Dini (manevi) başa çıkma süreçleri literatürde olumlu (positive) ve olumsuz (negative) başa çıkma biçimleri olarak sınıflandırılmaktadır (Pargament, 1997). Olumlu dini başa çıkma; bireyin yaşadığı zorlukları daha geniş bir anlam çerçevesinde değerlendirebilmesi, umut geliştirebilmesi, sabır gösterebilmesi ve aşkın bir varlıkla güven ilişkisi kurabilmesi gibi süreçleri içermektedir. Olumsuz dini başa çıkma ise, bireyin yaşadığı olayları cezalandırma, terk edilme ya da anlamsızlık duyguları üzerinden yorumlamasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu tarz tutumların bireyin psikolojik uyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği de ayrıca ifade edilmektedir (Pargament, 1997).

2.8. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) Programı

Maneviyat bireyin anlam arayışı, değer yönelimi ve içsel bütünlüğünü korunması açısından önem arz etmekte olup, manevi kaynakların güçlendirilmesine yönelik müdahale programlarının olması da kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, maneviyat temelli müdahale yaklaşımlarının geliştirilmesi, maneviyatın bireyin yaşamındaki rolünün hem kuramsal hem de uygulamaya dönük olarak ele alınması

anlamına gelmektedir. Bu perspektiften hareketle 2002 yılında Öznur Özdoğan tarafından temelleri atılan ve alan yazına ciddi sonuçlar ile katkılar sunan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım (DOMAB) programı, 2019 yılında program hâline getirilmiştir. (Özdoğan, 2019).

DOMAB programı, bireyin sahip olduğu manevi ve değer temelli kaynakları fark etmesini, bu kaynakları geliştirmesini ve yaşamla daha anlamlı bir ilişki kurmasını hedefleyen bütüncül bir müdahale yaklaşımıdır. Program, yalnızca bireyin mevcut sorunlarıyla baş etmesini amaçlayan reaktif bir çerçeve sunmakla sınırlı kalmayıp; aynı zamanda bireyin içsel potansiyelini ortaya çıkarmayı, psikolojik dayanıklılığını artırmayı ve yaşamına yön veren değerleri bilinçli bir şekilde yapılandırmasını amaçlayan proaktif bir model olarak da öne çıkmaktadır. Bu yönüyle DOMAB, manevi bakım ve manevi güçlenme yaklaşımlarını değer temelli bir yapı içerisinde bütünleştiren özgün bir program niteliği taşımaktadır.

Kuramsal olarak değerlendirildiğinde DOMAB programı, insanın anlam arayışını merkeze alan yaklaşımlar ile örtüştüğü görülmektedir. Bireyin yaşamını anlamlandırma çabası, değerler doğrultusunda yönelim geliştirmesi ve varoluşsal bütünlüğünü koruma isteği, programın temel dayanaklarını oluşturmaktadır. Bu bağlamda program, bireyin yalnızca kriz anlarında değil, yaşamın bütününde aktif bir anlam üretme süreci içerisinde yer almasını desteklemektedir.

Programın dikkat çeken bir diğer yönü, değer kavramını merkeze almasıdır. Özdoğan'ın *Aşkın Yanımız Maneviyat* ve *Mutluluğu Seçiyorum* adlı eserlerinde ayrıntılı biçimde ele alınan değerlerin programlaştırılması, maneviyat temelli uygulamaların sistematik bir yapıya kavuşturulmasına önemli katkı sağlamıştır. Bu eserlerde kuramsal olarak temellendirilen değerlerin 2019 yılında program hâline getirilmesi, DOMAB'ın uygulama alanında kullanılabilirliğini artırmış ve araştırmacılar için uygulanabilir bir müdahale programı kullanma imkanı sunmuştur. Program kapsamında ele alınan

değerler, bireyin hem içsel farkındalığını artırmayı hem de yaşamla kurduğu ilişkiyi daha anlamlı bir çerçevede yeniden yapılandırmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda DOMAB programında yer alan temel değerler Tablo 1’de sıralanmaktadır:

Tablo 1. DOMAB (Özdoğan, 2019) Programında yer alan değerler

DOMAB (Özdoğan, 2019) Programında yer alan değerler	
1. Niyet	10. Aşkın yanımız maneviyat
2. Şükür	11. Özgürlük
3. Mutluluk	12. Tövbe
4. Sabır	13. Özveri
5. Sevgi	14. Denge
6. Affetme	15. Bilgelik
7. Özgüven	16. Azim
8. Olumlu Düşünme	17. Tevekkül
9. Vicdan	18. Barış

2.8.1. DOMAB Programı ile Gerçekleştirilen Literatürdeki Araştırmalar

DOMAB programının farklı örneklem gruplarında uygulanarak bireylerin manevi güçlenme, psikolojik iyi oluş, umut, affetme ve Tanrı algısı gibi değişkenler üzerindeki etkilerinin incelendiği görülmektedir. Bu kapsamda Öznur Özdoğan danışmanlığında geliştirilen DOMAB programı; gaziler, üniversite öğrencileri, ergenler, yaşlı bireyler ve disiplin cezası almış lise öğrencileri gibi farklı gruplar üzerinde

uygulamalı araştırmalara konu olmuştur. Örneğin Muhammed Tosun ve Öznur Özdoğan tarafından gerçekleştirilen *Gazilere Manevi Bakım Uygulamaları ve Psikolojik Sağlık* başlıklı çalışmada DOMAB programının gazilerin Tanrı algısı ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir (Tosun ve Özdoğan, 2024). Araştırmada toplam 15 temaya yönelik 16 oturum gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda DOMAB kapsamındaki manevi bakım uygulamalarının gazilerin sevgi yönelimli Tanrı algısını artırdığı, korku yönelimli Tanrı algısını azalttığı ve psikolojik sağlık düzeylerine olumlu katkı sağladığı ifade edilmektedir.

Benzer şekilde Fatma Ulu tarafından yürütölen *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Tanrı Algısı Düzeylerine DOMAB Programının Etkisi* adlı araştırmada, DOMAB programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve Tanrı algısı üzerindeki etkileri deneysel yöntemle incelenmiştir (Ulu, 2025). Araştırma sonucunda programın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve olumlu Tanrı algıları üzerinde destekleyici etkiler oluşturduğu belirtilmektedir.

DOMAB programının ergen bireyler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalardan biri de Feride Göregen tarafından hazırlanan *Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Din Eğitimi Alan Ergen Bireylerin Öfke ve Affetme Eğilimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* başlıklı doktora tezidir (Göregen, 2022). Bu alışmada DOMAB programının ergen bireylerin öfke kontrolü ve affetme eğilimleri üzerindeki etkileri araştırılmış; programın manevi gelişim ve duygu düzenleme süreçlerine katkıları ele alınmıştır.

Abdullah Dağcı tarafından hazırlanan *Huzurevi Yaşlılarının Manevi Gereksinimlerinin Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Bakım Programının Umut, Psikolojik İyi Oluş ve Tanrı Algısı Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin Değerlendirilmesi* başlıklı doktora tezinde ise huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin manevi gereksinimlerinin belirlenmesi ve bu gereksinimlere yönelik hazırlanan DOMAB

programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır (Dağcı, 2020). Araştırmada uygulanan manevi bakım programının yaşlı bireylerin umut, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkileri değerlendirilmiş; programın bireylerin yaşamı anlamlandırma süreçlerine ve manevi iyi oluşlarına olumlu katkılar sunduğu ifade edilmiştir.

Son olarak, Bihter Kaba tarafından gerçekleştirilen *Disiplin Cezası Almış Lise Öğrencilerinin Manevi İhtiyaçlarının Belirlenmesi ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının (DOMAB) Etkisinin İncelenmesi* başlıklı doktora tezinde, disiplin cezası almış lise öğrencilerinin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlara yönelik geliştirilen DOMAB programının etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır (Kaba, 2024). Araştırmada öğrencilerin manevi ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanan içerikler toplam 14 hafta boyunca uygulanmış; ilk 13 haftada farklı değerler ele alınmış, son hafta ise genel değerlendirme ve tekrar yapılmıştır. Çalışmada DOMAB programının öğrencilerin Tanrı algısı, merhamet düzeyi, psikolojik iyi oluşları, benlik algıları ve kişilerarası ilişkileri üzerinde olumlu katkılar sunduğu ifade edilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, DOMAB programının farklı yaş ve örneklem gruplarında uygulanarak bireylerin manevi gelişim, içsel bütünlük, psikolojik iyi oluş ve değer temelli güçlenme süreçlerine katkı sunmayı amaçlayan kapsamlı ve uygulamaya dönük bir müdahale modeli olarak ele alındığı görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin yöntem ve süreçler ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin 10 adet demografik sorular, maneviyat puanları, dijital bağımlılık durumları ve hayatın anlam ve amacı algıları arasındaki ilişkileri incelemek ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme (DOMAB) Programı'nın bu değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemine dayalı olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini iki grup oluşturmaktadır.

Birinci grup örnekleminde, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi adına ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli literatürde, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve derecesini ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yaklaşımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Fred N. Kerlinger, 1973; John W. Creswell, 2014). Bu doğrultuda araştırmada, lisede eğitim gören ergenlerin maneviyat puanları, dijital bağımlılık durumları ve hayatın anlam ve amacı algıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca söz konusu demografik değişkenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan maddi durum, en sevilen ders, dini etkinliklere katılım durumu, ilk dini eğitimin alındığı yer, dini içeriklere yönelik takip durumu ve bireylerin arkadaş gruplarıyla oyun oynama durumları gibi demografik özelliklere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği de değerlendirilmiştir.

İkinci grup örnekleminde ise uygulanan müdahale (DOMAB) programının etkisini belirlemek amacıyla ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Yarı deneysel desenler literatürde, özellikle eğitim ve sosyal bilimler alanında tam deneysel kontrolün sağlanamadığı durumlarda müdahale etkisini incelemek amacıyla sıklıkla tercih edilen yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. (Donald T. Campbell, Julian C. Stanley, 1963; John W. Creswell, 2014). Buradan hareketle, araştırma kapsamında deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, her iki gruba uygulama öncesinde ön test uygulanmış olup, deney grubuna belirlenen program doğrultusunda müdahale gerçekleştirilmiş ve uygulama sonrasında her iki gruba da son test uygulanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda, uygulamanın maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlam ve amacı değişkenleri üzerindeki etkisi karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın örneklem grubunu, Ankara ilinde özel okullarda öğrenim gören 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencilerinden oluşan iki ayrı örneklem grubu oluşturmaktadır. Araştırma grubu, ulaşılabilirlik ilkesine dayalı olarak belirlenmiş olup, çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya başlangıçta toplam 251 öğrenci katılmış, eksik veya hatalı doldurulan ölçek formları nedeniyle 2 katılımcıya ait veri seti analiz dışı bırakılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın birinci grubuna toplam 249 öğrenci dâhil edilmiştir.

Araştırmanın ikinci grubunda ise uygulama sürecine katılacak öğrenciler arasından deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Bu kapsamda deney grubunda 30, kontrol grubunda ise 31 öğrenci yer almıştır.¹ Deney grubuna belirlenen program

¹ Kontrol grubundaki sayının deney grubundan fazla olmasının nedeni okul ve sınıf yapısından kaynaklıdır.

doğrultusunda uygulama gerçekleştirilirken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 2’de sunulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında verilerin elde edilmesinde aşağıdaki ölçme araçlarından yararlanılmıştır:

- Kişisel Bilgi Formu
- Maneviyat Ölçeği
- Dijital Bağımlılık Ölçeği
- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin verileri elde etmek ve bu verilerin ilişki analizlerinde ortaya çıkacak etiklerini tespit edebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ebeveyn eğitim durumu, algılanan maddi durum, en sevilen ders, dini etkinliklere katılım durumu, ilk dini eğitimin alındığı yer, dini içeriklere yönelik takip durumu ve arkadaşlarıyla oluşturdukları oyun gruplarına ilişkin sorular yer almaktadır. Formun detaylı versiyonu ek1 de yer almaktadır.

3.3.2. Maneviyat Ölçeği

Araştırmada katılımcıların maneviyat düzeylerini belirlemek amacıyla Hatice Kübranur Hatipoğlu tarafından geliştirilen Maneviyat Ölçeği kullanılmıştır (Hatipoğlu, 2022). Ölçek, bireylerin manevi ihtiyaçlarını, anlam arayışlarını ve aşkınlık yönelimlerini ölçmeye yönelik çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Maneviyat Ölçeği

toplam 54 maddeden oluşmakta olup dört alt boyut içermektedir. Bu alt boyutlar “Var Olma”, “Ait Olma”, “Anlam Bulma” ve “Kendini Aşma” şeklinde yapılandırılmıştır. Var Olma boyutu 18 maddeden, Ait Olma boyutu 9 maddeden, Anlam Bulma boyutu 16 maddeden ve Kendini Aşma boyutu ise 11 maddeden oluşmaktadır (Hatipoğlu, 2022). Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmış ve dört faktörlü yapının toplam varyansın %68,51’ini açıkladığı belirlenmiştir (Hatipoğlu, 2022). Ölçeğin güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Hatipoğlu, 2022). Uygulanan ölçeğin detayları ek 2’de yer almaktadır.

3.3.3. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

Araştırmada katılımcıların yaşamlarına atfettikleri anlam ve amaç düzeylerini belirlemek amacıyla Aydın ve Kaya (2015) tarafından geliştirilen Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, “Hayatın Anlam ve Amacı” ile “Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmakta olup toplam 17 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin “Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu” alt boyutu maddeleri (4-8-10-14-16) ters puanlama kriterlerine göre hesaplanmaktadır. Ölçek, beşli likert tipi derecelendirme ile uygulanmaktadır (Aydın ve Kaya, 2015). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda yapının tek faktörlü modele uygun olduğu belirlenmiş ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısının 0,74 ve yarı test güvenirliğinin 0,81 olduğu tespit edilmiştir (Aydın ve Kaya, 2015).

3.3.4. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Araştırmada katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 19 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipi derecelendirme ile

yapılandırılmıştır. Ölçek, bireylerin dijital ortamlara yönelik kullanım alışkanlıklarını ve bağımlılık düzeylerini değerlendirmeye yönelik ifadeler içermektedir (Kesici ve Tunç, 2018). Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %59,51'inin açıklandığı belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise modelin iyi düzeyde uyum gösterdiğini ortaya koymuştur (Kesici ve Tunç, 2018). Ölçeğin güvenirliğine ilişkin olarak madde-toplam puan korelasyon katsayılarının 0,373 ile 0,620 arasında değiştiği ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0,874 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik katsayısının 0,779 düzeyinde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Kesici ve Tunç, 2018).

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle uygulanacak istatistiksel testlerin belirlenebilmesi amacıyla verilerin parametrik test varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda dağılımın normalliği Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş; ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek verilerin normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir.

Araştırmanın birinci grubunda değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmış olup, demografik değişkenlere göre grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile sınanmıştır. Son olarak anlamlı farklılıkların belirlenmesinde ise, çoklu karşılaştırma testlerinden Bonferroni testi kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci grubunda ise uygulanan müdahale programının etkisini incelemek amacıyla deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Bu kapsamda bağımlı örneklem t testi (paired samples t-test) ile grup içi değişimler değerlendirilmiş olup, gruplar arası ve zaman içindeki değişimlerin birlikte incelenmesi amacıyla karışık desenli varyans analizi (mixed design ANOVA) kullanılmıştır.

Elde edilen bulguların istatistiksel olarak anlamlı kabul edilebilmesi için ise, 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak değerlendirilme yapılmıştır.

3.4.1 Normallik Varsayımının Test Edilmesi

Araştırmada kullanılacak istatistiksel analiz yöntemlerinin belirlenebilmesi için öncelikle veri setinin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Literatürde normallik varsayımı, parametrik testlerin uygulanabilirliği açısından temel bir koşul olarak değerlendirilmekle birlikte, verilerin normal dağılıma yakın olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2018). Bu doğrultuda, veri setine ilişkin normallik durumu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenerek dağılımın normalden sapma düzeyi analiz edilmiştir (George ve Mallery, 2010). Deney kontrol grubunda ölçekler ve alt boyut ön test son test puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri $\pm 2,0$ arasında olması sebebi ile değerlerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği olarak değerlendirilerek analizler parametrik testler ile gerçekleştirilmiştir (George ve Mallery, 2010). Normallik varsayımına ilişkin tablolar ek 4’de yer almaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen alt problemlere ilişkin elde edilen bulgular, ilgili istatistiksel analizler çerçevesinde sunulmuştur.

4.1. Veri Analizine İlişkin Bulgular

4.1.1. Ölçeklerin Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Literatürde Cronbach alfa katsayısı, ölçekte yer alan maddelerin birbirleriyle tutarlılığını gösteren ve iç tutarlılığı değerlendirmek için kullanılan yaygın bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır (Cronbach, 1951; Ercan ve Kan, 2004). Cronbach alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değer almakta olup, 0,40'ın altındaki değerlerin güvenirliliğin düşük olduğu anlamına geldiği, 0,60 ve üzerindeki değerlerin kabul edilebilir, 0,80 ve üzerindeki değerlerin ise yüksek düzeyde güvenilirliği ifade ettiği belirtilmektedir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2009, s. 291–292).

Tablo 2. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenirlik Analizi

		İlk test	Deney grubu		Kontrol grubu		
			Ön test	Son test	Ön test	Son test	
Maneviyat ölçeği		Cronbach' s Alpha	0,92	0,87	0,91	0,77	0,87
Dijital bağımlılık ölçeği		Cronbach' s Alpha	0,88	0,85	0,78	0,82	0,86
Hayatın anlam ve amacı ölçeği		Cronbach' s Alpha	0,88	0,84	0,76	0,87	0,91

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa katsayılarının 0,76 ile 0,92 arasında değiştiği görülmektedir. Elde edilen bu değerler,

ölçeklerin hem deney hem de kontrol grubunda gerçekleştirilen ön test ve son test ölçümlerinde yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir.

4.1.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların ilk test sonuçlarına göre demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. İlk Test Sonuçlarına Göre Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımlar

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	144	57,83
	Kadın	105	42,17
Yaş	14	21	8,43
	15	49	19,68
	16	97	38,96
	17	82	32,93
En sevdiğin ders	Sözel	74	29,72
	Sayısal	114	45,78
	Spor ve sanat	61	24,50
Sınıf düzeyi	9. Sınıf	60	24,10
	10. Sınıf	61	24,50
	11. Sınıf	72	28,92
	12. Sınıf	56	22,49
Ebeveyn eğitim düzeyi	İlkokul	20	8,03
	Lise	73	29,32
	Üniversite	107	42,97
	Yüksek lisans/doktor	49	19,68
Maddi durum	İyi	133	53,41
	Ortalama	116	46,59
Dini etkinliklere katılım	Evet	145	58,23
	Hayır	104	41,77
Dini eğitim	Okul	62	24,90
	Kreş	115	46,18

	Kur'an kursları	72	28,92
Dini içerikler üzerine takip ettiğiniz fenomen var mı?	Evet	63	25,30
	Hayır	186	74,70
Arkadaşlarınız ile birlikte oynadığınız ve kurduğunuz oyun gruplarınız var mı?	Evet	117	46,99
	Hayır	132	53,01

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların %57,83'ünün (n=144) erkek, %42,17'sinin (n=105) kadın olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında katılımcıların %8,43'ünün (n=21) 14 yaşında, %19,68'inin (n=49) 15 yaşında, %38,96'sının (n=97) 16 yaşında ve %32,93'ünün (n=82) 17 yaşında olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların en sevdikleri dersler incelendiğinde %45,78'inin (n=114) sayısal, %29,72'sinin (n=74) sözel ve %24,50'sinin (n=61) spor ve sanat derslerini tercih ettiği görülmektedir. Sınıf düzeylerine göre dağılımda katılımcıların %24,10'unun (n=60) 9. sınıf, %24,50'sinin (n=61) 10. sınıf, %28,92'sinin (n=72) 11. sınıf ve %22,49'unun (n=56) 12. sınıfta öğrenim gördüğü tespit edilmiştir.

Ebeveyn eğitim düzeyi incelendiğinde katılımcıların %8,03'ünün (n=20) ilkokul, %29,32'sinin (n=73) lise, %42,97'sinin (n=107) üniversite ve %19,68'inin (n=49) yüksek lisans/doktora mezunu ebeveynlere sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların maddi durum algıları değerlendirildiğinde ise %53,41'inin (n=133) maddi durumunu iyi, %46,59'unun (n=116) ise ortalama olarak ifade ettiği görülmektedir.

Dini etkinliklere katılım durumuna bakıldığında katılımcıların %58,23'ünün (n=145) dini etkinliklere katıldığı, %41,77'sinin (n=104) katılmadığı belirlenmiştir. Dini eğitim alma durumuna göre katılımcıların %46,18'inin (n=115) kreş, %28,92'sinin (n=72) Kur'an kursları ve %24,90'nın (n=62) okul aracılığıyla dini eğitim aldığı saptanmıştır.

Katılımcıların dini içerikler üzerine takip ettikleri fenomen olup olmadığı incelendiğinde %25,30'unun (n=63) takip ettiği, %74,70'inin (n=186) takip etmediği

görülmektedir. Arkadaşları ile birlikte oyun grubu oluşturma durumuna bakıldığında ise katılımcıların %46,99'unun (n=117) oyun gruplarına sahip olduğu, %53,01'inin (n=132) oyun grubu bulunmadığı tespit edilmiştir.

4.1.3. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular

Ölçek ve alt boyut puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi ile çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre bazı değişkenlerde anlamlılık düzeyinin 0,05'in altında olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 2 aralığında yer alması, verilerin normal dağılımdan ciddi bir sapma göstermediğine işaret etmektedir (George ve Mallery, 2010). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, normallik varsayımının ihlal edilmediği kabul edilmiş ve analizlerde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2. İlişkisel Bulgular

4.2.1. Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Bu bölümde, araştırma kapsamında ele alınan maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlamı değişkenlerine ilişkin ölçeklerin genel puanları ile alt boyut puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve düzeyini belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılmıştır. Bu analiz sayesinde, söz konusu değişkenlerin birbirleriyle ne ölçüde ilişkili olduğu ve bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgular, araştırmanın temel problemine ışık tutmakta ve değişkenler arasındaki ilişkisel yapının anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Tablo 4. Ölçek ve Alt Boyut Puanları Arası İlişkiye Yönelik Bulgular

	Var olmak	Ait olmak	Anlam bulmak	Kendini aşmak	Maneviyat ölçeği genel	Aşırı Kullanım	Nüks Etme	Hayatın akışını Engelleme	Duygu Durumu	Bırakamama	Dijital bağımlılık ölçeği genel	Hayatın anlam ve amacı	Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel
Var olmak	1,00	,729**	,729**	,547**	,939**	,257**	,205**	,196**	,232**	0,12	,266**	,583**	,364**	,544**
Ait olmak	,729**	1,00	,597**	,419**	,826**	,192**	,142*	,126*	,200**	0,09	,197**	,547**	,377**	,533**
Anlam bulmak	,729**	,597**	1,00	,330**	,796**	,236**	,165**	0,05	,126*	,175**	,198**	,365**	,153*	,291**
Kendini aşmak	,547**	,419**	,330**	1,00	,703**	0,04	-0,12	-0,01	-0,03	-0,04	-0,05	,362**	,204**	,323**
Maneviyat ölçeği genel	,939**	,826**	,796**	,703**	1,00	,226**	,126*	0,12	,169**	0,10	,195**	,576**	,344**	,527**
Aşırı Kullanım	,257**	,192**	,236**	0,04	,226**	1,00	,568**	,410**	,546**	,559**	,805**	,242**	,150*	,225**
Nüks Etme	,205**	,142*	,165**	-0,12	,126*	,568**	1,00	,607**	,502**	,315**	,819**	,176**	,200**	,223**
Hayatın akışını Engelleme	,196**	,126*	0,05	-0,01	0,12	,410**	,607**	1,00	,433**	,155*	,707**	,144*	,280**	,258**
Duygu Durumu	,232**	,200**	,126*	-0,03	,169**	,546**	,502**	,433**	1,00	,464**	,773**	,179**	,221**	,238**
Bırakamama	0,12	0,09	,175**	-0,04	0,10	,559**	,315**	,155*	,464**	1,00	,650**	0,10	0,07	0,10
Dijital bağımlılık ölçeği genel	,266**	,197**	,198**	-0,05	,195**	,805**	,819**	,707**	,773**	,650**	1,00	,222**	,247**	,278**
Hayatın anlam ve amacı	,583**	,547**	,365**	,362**	,576**	,242**	,176**	,144*	,179**	0,10	,222**	1,00	,438**	,811**
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	,364**	,377**	,153*	,204**	,344**	,150*	,200**	,280**	,221**	0,07	,247**	,438**	1,00	,881**
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	,544**	,533**	,291**	,323**	,527**	,225**	,223**	,258**	,238**	0,10	,278**	,811**	,881**	1,00

r: Pearson korelasyon katsayısı

Var olmak alt boyutu ile ait olmak ($r=0,729$, $p<0,01$), anlam bulmak ($r=0,729$, $p<0,01$), kendini aşmak ($r=0,547$, $p<0,01$), maneviyat ölçeği genel puanı ($r=0,939$, $p<0,01$), aşırı kullanım ($r=0,257$, $p<0,01$), nüks etme ($r=0,205$, $p<0,01$), hayatın akışını engelleme ($r=0,196$, $p<0,01$), duygu durumu ($r=0,232$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,266$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,583$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,364$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,544$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Var olmak ile bırakamama arasında ise anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Ait olmak alt boyutu ile anlam bulmak ($r=0,597$, $p<0,01$), kendini aşmak ($r=0,419$, $p<0,01$), maneviyat ölçeği genel puanı ($r=0,826$, $p<0,01$), aşırı kullanım ($r=0,192$, $p<0,01$), nüks etme ($r=0,142$, $p<0,05$), hayatın akışını engelleme ($r=0,126$, $p<0,05$), duygu durumu ($r=0,200$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,197$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,547$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,377$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,533$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ait olmak ile bırakamama arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Anlam bulmak alt boyutu ile kendini aşmak ($r=0,330$, $p<0,01$), maneviyat ölçeği genel puanı ($r=0,796$, $p<0,01$), aşırı kullanım ($r=0,236$, $p<0,01$), nüks etme ($r=0,165$, $p<0,01$), duygu durumu ($r=0,126$, $p<0,05$), bırakamama ($r=0,175$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,198$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,365$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,153$, $p<0,05$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,291$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Anlam bulmak ile hayatın akışını engelleme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Kendini aşmak alt boyutu ile maneviyat ölçeği genel puanı ($r=0,703$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,362$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu

($r=0,204$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,323$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Kendini aşmak ile aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve dijital bağımlılık ölçeği genel puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Maneviyat ölçeği genel puanı ile aşırı kullanım ($r=0,226$, $p<0,01$), nüks etme ($r=0,126$, $p<0,05$), duygu durumu ($r=0,169$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,195$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,576$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,344$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,527$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Maneviyat ölçeği genel puanı ile hayatın akışını engelleme ve bırakamama arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Aşırı kullanım alt boyutu ile nüks etme ($r=0,568$, $p<0,01$), hayatın akışını engelleme ($r=0,410$, $p<0,01$), duygu durumu ($r=0,546$, $p<0,01$), bırakamama ($r=0,559$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,805$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,242$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,150$, $p<0,05$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,225$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Nüks etme alt boyutu ile hayatın akışını engelleme ($r=0,607$, $p<0,01$), duygu durumu ($r=0,502$, $p<0,01$), bırakamama ($r=0,315$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,819$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,176$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,200$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,223$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Hayatın akışını engelleme alt boyutu ile duygu durumu ($r=0,433$, $p<0,01$), bırakamama ($r=0,155$, $p<0,05$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,707$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,144$, $p<0,05$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu

($r=0,280$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,258$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Duygu durumu alt boyutu ile bırakamama ($r=0,464$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,773$, $p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,179$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,221$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,238$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bırakamama alt boyutu ile dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,650$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bırakamama ile hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ile hayatın anlam ve amacı ($r=0,222$, $p<0,01$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,247$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,278$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Hayatın anlam ve amacı alt boyutu ile hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,438$, $p<0,01$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,811$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutu ile hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($r=0,881$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ile var olmak ($r=0,544$, $p<0,01$), ait olmak ($r=0,533$, $p<0,01$), anlam bulmak ($r=0,291$, $p<0,01$), kendini aşmak ($r=0,323$, $p<0,01$), maneviyat ölçeği genel puanı ($r=0,527$, $p<0,01$), aşırı kullanım ($r=0,225$, $p<0,01$), nüks etme ($r=0,223$, $p<0,01$), hayatın akışını engelleme ($r=0,258$, $p<0,01$), duygu durumu ($r=0,238$, $p<0,01$), dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($r=0,278$,

$p<0,01$), hayatın anlam ve amacı ($r=0,811$, $p<0,01$) ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($r=0,881$, $p<0,01$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ancak hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ile bırakamama arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.3. Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen değişkenlerde ise farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Bonferroni çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular aracılığıyla, demografik değişkenlerin ilgili ölçümler üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

4.3.1. Cinsiyete Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 5. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	Sd	p
Var olmak	Erkek	144	$4,02 \pm 0,52$	0,60	247	0,55
	Kadın	105	$3,98 \pm 0,48$			
Ait olmak	Erkek	144	$3,87 \pm 0,60$	1,72	247	0,09
	Kadın	105	$3,74 \pm 0,54$			
Anlam bulmak	Erkek	144	$3,83 \pm 0,66$	-0,59	247	0,55
	Kadın	105	$3,88 \pm 0,58$			
Kendini aşmak	Erkek	144	$4,04 \pm 0,95$	-2,82	247	0,01

	Kadın	105	4,35±0,69			
Maneviyat ölçeği genel	Erkek	144	3,95±0,53	-0,25	247	0,80
	Kadın	105	3,97±0,46			
Aşırı Kullanım	Erkek	144	3,02±0,93	2,17	247	0,03
	Kadın	105	2,78±0,75			
Nüks Etme	Erkek	144	3,45±1,21	2,63	247	0,01
	Kadın	105	3,05±1,10			
Hayatın akışını Engelleme	Erkek	144	3,69±1,06	1,62	247	0,11
	Kadın	105	3,48±0,96			
Duygu Durumu	Erkek	144	3,37±0,97	1,85	247	0,07
	Kadın	105	3,15±0,86			
Bırakamama	Erkek	144	2,31±1,06	2,36	247	0,02
	Kadın	105	2,02±0,85			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Erkek	144	3,17±0,79	2,87	247	0,00
	Kadın	105	2,90±0,66			
Hayatın anlam ve amacı	Erkek	144	3,76±0,87	0,47	247	0,64
	Kadın	105	3,72±0,59			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Erkek	144	3,40±0,95	0,95	247	0,34
	Kadın	105	3,28±0,95			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Erkek	144	3,58±0,75	0,87	247	0,39
	Kadın	105	3,50±0,69			

t: Bağımsız örneklem t test

Tablo 5 incelendiğinde, ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasına ilişkin bulguların bazı değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiği görülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, maneviyatın alt boyutlarından biri olan kendini aşmak alt boyutunda cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,82$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, kadınların kendini aşmak puan ortalamasının ($4,35\pm0,69$) erkeklere ($4,04\pm0,95$) kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım puanlarında da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ($t=2,17$; $p<0,05$). Bu doğrultuda, erkeklerin aşırı kullanım puan ortalamasının ($3,02\pm0,93$) kadınların puan ortalamasından ($2,78\pm0,75$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde, dijital bağımlılığın alt boyutlarından nüks etme alt boyutunda da cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,63$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, erkeklerin nüks etme puan ortalamasının ($3,45\pm1,21$) kadınlara ($3,05\pm1,10$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ayrıca, dijital bağımlılığın bir diğer alt boyutu olan bırakamama alt boyutunda da cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($t=2,36$; $p<0,05$). Bu kapsamda, erkeklerin bırakamama puan ortalamasının ($2,31\pm1,06$) kadınların puan ortalamasından ($2,02\pm0,85$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bununla birlikte, dijital bağımlılık ölçeği genel puanı açısından da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunduğu görülmüştür ($t=2,87$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde, erkeklerin dijital bağımlılık genel puan ortalamasının ($3,17\pm0,79$) kadınlara ($2,90\pm0,66$) kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öte yandan, cinsiyete göre maneviyatın diğer alt boyutları olan var olmak, ait olmak ve anlam bulmak, ayrıca maneviyat ölçeği genel puanı, dijital bağımlılığın hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutları, hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.3.2. Maddi Durum Algısına Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının maddi durum algısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 6. Ölçek Puanlarının Maddi Durum Algısına Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
Var olmak	İyi	133	4,07±0,49	2,43	247	0,02
	Ortalama	116	3,92±0,50			
Ait olmak	İyi	133	3,90±0,60	2,60	247	0,01
	Ortalama	116	3,71±0,54			
Anlam bulmak	İyi	133	3,90±0,62	1,37	247	0,17
	Ortalama	116	3,79±0,64			
Kendini aşmak	İyi	133	4,42±0,61	5,16	247	0,00
	Ortalama	116	3,88±1,02			
Maneviyat ölçeği genel	İyi	133	4,06±0,48	3,48	247	0,00
	Ortalama	116	3,84±0,51			
Aşırı Kullanım	İyi	133	2,90±0,92	-0,41	247	0,68
	Ortalama	116	2,94±0,80			
Nüks Etme	İyi	133	3,24±1,15	-0,65	247	0,51
	Ortalama	116	3,33±1,21			
Hayatın akışını Engelleme	İyi	133	3,60±0,98	0,00	247	1,00
	Ortalama	116	3,60±1,07			
Duygu Durumu	İyi	133	3,19±0,92	-1,60	247	0,11
	Ortalama	116	3,38±0,93			
Bırakamama	İyi	133	2,14±1,03	-0,76	247	0,45
	Ortalama	116	2,24±0,94			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	İyi	133	3,01±0,75	-0,90	247	0,37
	Ortalama	116	3,10±0,74			
Hayatın anlam ve amacı	İyi	133	3,84±0,75	2,19	247	0,03
	Ortalama	116	3,63±0,78			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	İyi	133	3,43±0,93	1,36	247	0,18
	Ortalama	116	3,26±0,96			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	İyi	133	3,63±0,72	2,04	247	0,04
	Ortalama	116	3,45±0,73			

t: Bağımsız örneklem t test

Analiz sonuçlarına göre maneviyat ölçeğinin alt boyutlarından olan, var olmak alt boyutunda maddi duruma göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,43$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin var olmak puan ortalamasının ($4,07\pm0,49$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,92\pm0,50$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ait olmak alt boyutunda ise maddi duruma göre anlamlı fark saptanmıştır ($t=2,60$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin ait olmak puan ortalamasının ($3,90\pm0,60$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,71\pm0,54$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kendini aşmak alt boyutunda da maddi duruma göre anlamlı fark olduğu görülmüştür ($t=5,16$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin kendini aşmak puan ortalamasının ($4,42\pm0,61$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,88\pm1,02$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak, maneviyat ölçeği genel puanında maddi duruma göre anlamlı fark saptanmıştır ($t=3,48$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin maneviyat ölçeği genel puan ortalamasının ($4,06\pm0,48$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,84\pm0,51$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı alt boyutunda maddi duruma göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=2,19$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin hayatın anlam ve amacı puan ortalamasının ($3,84\pm0,75$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,63\pm0,78$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanında maddi duruma göre anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,04$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde maddi durumu iyi olan bireylerin hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puan ortalamasının ($3,63\pm0,72$), maddi durumu ortalama olan bireylerden ($3,45\pm0,73$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Son olarak, maddi duruma göre anlam bulmak, aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama, dijital bağımlılık ölçeği genel ve

hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.3.3. Dini Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının dini etkinliklere katılım durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 7. Ölçek Puanlarının Dini Etkinliklere Katılım Durumuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
Var olmak	Evet	145	4,08±0,48	2,77	247	0,01
	Hayır	104	3,90±0,52			
Ait olmak	Evet	145	3,85±0,54	1,24	247	0,22
	Hayır	104	3,76±0,62			
Anlam bulmak	Evet	145	3,88±0,62	0,72	247	0,47
	Hayır	104	3,82±0,65			
Kendini aşmak	Evet	145	4,42±0,58	5,66	247	0,00
	Hayır	104	3,83±1,06			
Maneviyat ölçeği genel	Evet	145	4,05±0,45	3,22	247	0,00
	Hayır	104	3,84±0,54			
Aşırı Kullanım	Evet	145	3,00±0,90	1,76	247	0,08
	Hayır	104	2,81±0,80			
Nüks Etme	Evet	145	3,22±1,09	-0,99	247	0,32
	Hayır	104	3,37±1,30			
Hayatın akışını Engelleme	Evet	145	3,55±0,98	-0,91	247	0,36
	Hayır	104	3,67±1,08			
Duygu Durumu	Evet	145	3,24±0,92	-0,80	247	0,43
	Hayır	104	3,34±0,93			
Bırakamama	Evet	145	2,19±1,02	-0,02	247	0,98
	Hayır	104	2,19±0,94			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Evet	145	3,04±0,74	-0,36	247	0,72

	Hayır	104	3,07±0,76			
Hayatın anlam ve amacı	Evet	145	3,84±0,78	2,43	247	0,02
	Hayır	104	3,60±0,73			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Evet	145	3,46±0,93	2,06	247	0,04
	Hayır	104	3,21±0,97			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Evet	145	3,65±0,73	2,62	247	0,01
	Hayır	104	3,40±0,71			

t: Bağımsız örneklem t test

Analiz sonuçlarına göre maneviyat ölçeği var olmak alt boyutunda dini etkinliklere katılım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,77$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin var olmak puan ortalamasının ($4,08\pm0,48$), katılmayan bireylerden ($3,90\pm0,52$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyutunda dini etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=5,66$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin kendini aşmak puan ortalamasının ($4,42\pm0,58$), katılmayan bireylerden ($3,83\pm1,06$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği genel puanında dini etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı fark saptanmıştır ($t=3,22$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin maneviyat ölçeği genel puan ortalamasının ($4,05\pm0,45$), katılmayan bireylerden ($3,84\pm0,54$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı alt boyutunda dini etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,43$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin hayatın anlam ve amacı puan ortalamasının ($3,84\pm0,78$), katılmayan bireylerden ($3,60\pm0,73$) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda dini etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı fark saptanmıştır ($t=2,06$; $p<0,05$). Ortalama puanlar

incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu puan ortalamasının ($3,46\pm0,93$), katılmayan bireylerden ($3,21\pm0,97$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanında dini etkinliklere katılım durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur ($t=2,62$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde dini etkinliklere katılan bireylerin hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puan ortalamasının ($3,65\pm0,73$), katılmayan bireylerden ($3,40\pm0,71$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Dini etkinliklere katılım durumuna göre ait olmak, anlam bulmak, aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama ve dijital bağımlılık ölçeği genel puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.3.4. Dini İçerik Takibine Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının dini içerik takibine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 8. Ölçek Puanlarının “Dini içerikler üzerine takip ettiğiniz fenomen var mı?”

Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	n	$\bar{X}\pm Ss$	t	sd	p
Var olmak	Evet	63	$4,13\pm0,53$	2,40	247	0,02
	Hayır	186	$3,96\pm0,49$			
Ait olmak	Evet	63	$4,02\pm0,61$	3,29	247	0,00
	Hayır	186	$3,75\pm0,55$			
Anlam bulmak	Evet	63	$3,99\pm0,67$	2,03	247	0,04
	Hayır	186	$3,81\pm0,61$			
Kendini aşmak	Evet	63	$4,53\pm0,54$	3,94	247	0,00
	Hayır	186	$4,05\pm0,92$			
Maneviyat ölçeği genel	Evet	63	$4,15\pm0,50$	3,49	247	0,00
	Hayır	186	$3,90\pm0,49$			

Aşırı Kullanım	Evet	63	2,88±0,95	-0,39	247	0,70
	Hayır	186	2,93±0,83			
Nüks Etme	Evet	63	2,93±1,11	-2,81	247	0,01
	Hayır	186	3,40±1,18			
Hayatın akışını Engelleme	Evet	63	3,42±1,08	-1,69	247	0,09
	Hayır	186	3,67±0,99			
Duygu Durumu	Evet	63	3,13±1,02	-1,53	247	0,13
	Hayır	186	3,33±0,89			
Bırakamama	Evet	63	2,13±1,05	-0,51	247	0,61
	Hayır	186	2,21±0,97			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Evet	63	2,90±0,78	-1,95	247	0,05
	Hayır	186	3,11±0,73			
Hayatın anlam ve amacı	Evet	63	3,88±0,85	1,71	247	0,09
	Hayır	186	3,69±0,73			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Evet	63	3,43±1,04	0,78	247	0,44
	Hayır	186	3,32±0,92			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Evet	63	3,66±0,75	1,41	247	0,16
	Hayır	186	3,51±0,72			

t: Bağımsız örneklem t test

Araştırmaya göre, maneviyat ölçeği var olmak alt boyutuna göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,40$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip eden bireylerin var olmak puan ortalamasının ($4,13\pm0,53$), takip etmeyen bireylerden ($3,96\pm0,49$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği ait olmak alt boyutuna göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=3,29$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip eden bireylerin ait olmak puan ortalamasının ($4,02\pm0,61$), takip etmeyen bireylerden ($3,75\pm0,55$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği anlam bulmak alt boyutuna göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,03$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip eden bireylerin anlam bulmak puan ortalamasının ($3,99\pm0,67$), takip etmeyen bireylerden ($3,81\pm0,61$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyutuna göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=3,94$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip eden bireylerin kendini aşmak puan ortalamasının ($4,53\pm0,54$), takip etmeyen bireylerden ($4,05\pm0,92$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği genel puanına göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=3,49$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip eden bireylerin maneviyat ölçeği genel puan ortalamasının ($4,15\pm0,50$), takip etmeyen bireylerden ($3,90\pm0,49$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nüks etme alt boyutuna göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,81$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde fenomen takip etmeyen bireylerin nüks etme puan ortalamasının ($3,40\pm1,18$), fenomen takip eden bireylerden ($2,93\pm1,11$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama, dijital bağımlılık ölçeği genel, hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanlarına göre dini içerikler üzerine takip edilen fenomen olma durumunda anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

4.3.5. Oyun Grubu Varlığına Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının oyun grubunun varlığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 9. Ölçek Puanlarının “Arkadaşlarınız ile birlikte oynadığınız ve kurduğunuz oyun gruplarınız var mı?” Sorusuna Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

	Grup	N	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p
Var olmak	Evet	117	3,97±0,46	-0,86	247	0,39
	Hayır	132	4,03±0,54			
Ait olmak	Evet	117	3,80±0,55	-0,44	247	0,66
	Hayır	132	3,83±0,61			
Anlam bulmak	Evet	117	3,79±0,62	-1,48	247	0,14
	Hayır	132	3,91±0,64			
Kendini aşmak	Evet	117	4,02±0,95	-2,62	247	0,01
	Hayır	132	4,30±0,76			
Maneviyat ölçeği genel	Evet	117	3,91±0,46	-1,58	247	0,12
	Hayır	132	4,01±0,53			
Aşırı Kullanım	Evet	117	2,87±0,82	-0,87	247	0,39
	Hayır	132	2,96±0,90			
Nüks Etme	Evet	117	3,33±1,17	0,59	247	0,56
	Hayır	132	3,24±1,19			
Hayatın akışını Engelleme	Evet	117	3,62±0,99	0,27	247	0,79
	Hayır	132	3,59±1,05			
Duygu Durumu	Evet	117	3,25±0,87	-0,57	247	0,57
	Hayır	132	3,31±0,98			
Bırakamama	Evet	117	2,23±0,87	0,61	247	0,54
	Hayır	132	2,15±1,08			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Evet	117	3,06±0,68	0,08	247	0,94
	Hayır	132	3,05±0,81			
Hayatın anlam ve amacı	Evet	117	3,84±0,59	1,83	247	0,07
	Hayır	132	3,66±0,89			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Evet	117	3,44±0,88	1,44	247	0,15
	Hayır	132	3,27±1,00			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Evet	117	3,64±0,63	1,90	247	0,06
	Hayır	132	3,46±0,80			

t: Bağımsız örneklem t test

Araştırmaya göre, maneviyat ölçeği alt boyutları incelendiğinde kendini aşmak alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($t=-2,62$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde arkadaşları ile birlikte oynadığı ve kurduğu oyun grubu bulunmayan bireylerin kendini aşmak puan ortalamasının ($4,30\pm0,76$), oyun grubu bulunan bireylerden ($4,02\pm0,95$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeğinin diğer alt boyutları olan var olmak ($t=-0,86$; $p>0,05$), ait olmak ($t=-0,44$; $p>0,05$), anlam bulmak ($t=-1,48$; $p>0,05$) ve maneviyat ölçeği genel puanı ($t=-1,58$; $p>0,05$) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde her iki grubun puanlarının birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Dijital bağımlılık ölçeği alt boyutları olan aşırı kullanım ($t=-0,87$; $p>0,05$), nüks etme ($t=0,59$; $p>0,05$), hayatın akışını engelleme ($t=0,27$; $p>0,05$), duygu durumu ($t=-0,57$; $p>0,05$), bırakamama ($t=0,61$; $p>0,05$) ve dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ($t=0,08$; $p>0,05$) bakımından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde oyun grubu olan ve olmayan bireylerin puanlarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı ölçeği incelendiğinde hayatın anlam ve amacı ($t=1,83$; $p>0,05$), hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ($t=1,44$; $p>0,05$) ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanı ($t=1,90$; $p>0,05$) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde oyun grubu bulunan bireylerin puanlarının daha yüksek olduğu görülmekle birlikte bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

4.3.6. Yaşa Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 10. Ölçek Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	N	$\bar{X} \pm Ss$	F	P	Fark (Bonferroni)
Var olmak	14 ¹	21	3,97±0,48	0,25	0,86	
	15 ²	49	4,01±0,45			
	16 ³	97	3,98±0,48			
	17 ⁴	82	4,04±0,57			
Ait olmak	14 ¹	21	3,74±0,68	1,44	0,23	
	15 ²	49	3,73±0,53			
	16 ³	97	3,78±0,55			
	17 ⁴	82	3,92±0,61			
Anlam bulmak	14 ¹	21	3,73±0,64	1,53	0,21	
	15 ²	49	3,78±0,59			
	16 ³	97	3,81±0,63			
	17 ⁴	82	3,97±0,64			
Kendini aşmak	14 ¹	21	4,58±0,61	4,25	0,01	3<1,4
	15 ²	49	4,18±0,73			
	16 ³	97	3,96±1,04			
	17 ⁴	82	4,31±0,70			
Maneviyat ölçeği genel	14 ¹	21	3,97±0,48	1,28	0,28	
	15 ²	49	3,93±0,45			
	16 ³	97	3,90±0,49			
	17 ⁴	82	4,04±0,54			
Aşırı Kullanım	14 ¹	21	2,80±0,78	0,93	0,42	
	15 ²	49	2,78±0,74			
	16 ³	97	3,01±0,84			
	17 ⁴	82	2,93±0,97			
Nüks Etme	14 ¹	21	3,08±1,14	4,52	0,00	3>4
	15 ²	49	3,16±0,98			
	16 ³	97	3,61±1,19			
	17 ⁴	82	3,01±1,21			

Hayatın akışını Engelleme	14 ¹	21	3,63±1,09	2,70	0,04	3>4
	15 ²	49	3,61±0,90			
	16 ³	97	3,80±0,97			
	17 ⁴	82	3,37±1,09			
Duygu Durumu	14 ¹	21	3,05±0,90	2,68	0,06	
	15 ²	49	3,09±0,90			
	16 ³	97	3,47±0,85			
	17 ⁴	82	3,23±1,01			
Bırakamama	14 ¹	21	2,08±0,92	1,64	0,18	
	15 ²	49	1,94±0,75			
	16 ³	97	2,23±0,92			
	17 ⁴	82	2,31±1,17			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	14 ¹	21	2,93±0,72	2,85	0,06	
	15 ²	49	2,92±0,55			
	16 ³	97	3,22±0,71			
	17 ⁴	82	2,97±0,86			
Hayatın anlam ve amacı	14 ¹	21	3,71±0,59	0,24	0,86	
	15 ²	49	3,74±0,91			
	16 ³	97	3,70±0,68			
	17 ⁴	82	3,80±0,81			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	14 ¹	21	3,12±1,08	0,50	0,68	
	15 ²	49	3,38±0,99			
	16 ³	97	3,40±0,89			
	17 ⁴	82	3,34±0,96			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	14 ¹	21	3,42±0,76	0,25	0,86	
	15 ²	49	3,56±0,79			
	16 ³	97	3,55±0,71			
	17 ⁴	82	3,57±0,72			

F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 10’da ölçek puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı fark bulunan değişkenlerde Bonferroni testi kullanılmıştır.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=4,25$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 16 yaş grubunun kendini aşmak puan ortalamasının ($3,96\pm1,04$), 14 yaş ($4,58\pm0,61$) ve 17 yaş grubuna ($4,31\pm0,70$) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Nüks etme alt boyut puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=4,52$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 16 yaş grubunun nüks etme puan ortalamasının ($3,61\pm1,19$), 17 yaş grubuna ($3,01\pm1,21$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın akışını engelleme alt boyut puanı yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=2,70$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 16 yaş grubunun hayatın akışını engelleme puan ortalamasının ($3,80\pm0,97$), 17 yaş grubuna ($3,37\pm1,09$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği var olmak, ait olmak, anlam bulmak alt boyutları, maneviyat ölçeği genel puanı, aşırı kullanım, duygu durumu, bırakamama, dijital bağımlılık ölçeği genel, hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanlarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.7. Sınıf Düzeyine Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 11. Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	N	$\bar{X}\pm Ss$	F	p	Fark (Bonferroni)
Var olmak	9. Sınıf ¹	60	$4,00\pm0,49$	3,64	0,01	3>2
	10. Sınıf ²	61	$3,85\pm0,35$			
	11. Sınıf ³	72	$4,13\pm0,53$			
	12. Sınıf ⁴	56	$4,01\pm0,58$			

Ait olmak	9. Sınıf ¹	60	3,70±0,60	4,81	0,00	3>1,2
	10. Sınıf ²	61	3,66±0,41			
	11. Sınıf ³	72	3,99±0,62			
	12. Sınıf ⁴	56	3,88±0,60			
Anlam bulmak	9. Sınıf ¹	60	3,77±0,64	3,58	0,01	4>2
	10. Sınıf ²	61	3,69±0,53			
	11. Sınıf ³	72	3,93±0,69			
	12. Sınıf ⁴	56	4,02±0,59			
Kendini aşmak	9. Sınıf ¹	60	4,40±0,71	19,31	0,00	2<1,3,4
	10. Sınıf ²	61	3,53±1,02			
	11. Sınıf ³	72	4,48±0,62			
	12. Sınıf ⁴	56	4,23±0,75			
Maneviyat ölçeği genel	9. Sınıf ¹	60	3,96±0,49	7,82	0,00	2<1,3,4
	10. Sınıf ²	61	3,72±0,33			
	11. Sınıf ³	72	4,12±0,53			
	12. Sınıf ⁴	56	4,02±0,55			
Aşırı Kullanım	9. Sınıf ¹	60	2,73±0,77	1,92	0,13	
	10. Sınıf ²	61	3,01±0,62			
	11. Sınıf ³	72	3,06±1,05			
	12. Sınıf ⁴	56	2,84±0,90			
Nüks Etme	9. Sınıf ¹	60	2,94±1,06	9,99	0,00	2>1,4
	10. Sınıf ²	61	3,86±1,06			
	11. Sınıf ³	72	3,39±1,17			
	12. Sınıf ⁴	56	2,87±1,17			
Hayatın akışını Engelleme	9. Sınıf ¹	60	3,57±1,00	4,20	0,01	2>4
	10. Sınıf ²	61	3,86±0,88			
	11. Sınıf ³	72	3,70±1,03			
	12. Sınıf ⁴	56	3,23±1,08			
Duygu Durumu	9. Sınıf ¹	60	2,95±0,91	5,60	0,00	1<2,3
	10. Sınıf ²	61	3,55±0,73			
	11. Sınıf ³	72	3,43±0,87			

		12. Sınıf ⁴	56	3,16±1,08			
Birakamama		9. Sınıf ¹	60	1,87±0,76	3,09	0,03	1<3
		10. Sınıf ²	61	2,20±0,80			
		11. Sınıf ³	72	2,37±1,09			
		12. Sınıf ⁴	56	2,27±1,18			
Dijital bağımlılık ölçeği genel		9. Sınıf ¹	60	2,81±0,61	6,49	0,00	1<2,3 ve 4<2
		10. Sınıf ²	61	3,30±0,62			
		11. Sınıf ³	72	3,19±0,76			
		12. Sınıf ⁴	56	2,87±0,88			
Hayatın anlam ve amacı		9. Sınıf ¹	60	3,75±0,79	1,77	0,15	
		10. Sınıf ²	61	3,62±0,66			
		11. Sınıf ³	72	3,90±0,80			
		12. Sınıf ⁴	56	3,67±0,80			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu		9. Sınıf ¹	60	3,21±0,98	2,09	0,10	
		10. Sınıf ²	61	3,41±0,79			
		11. Sınıf ³	72	3,54±1,02			
		12. Sınıf ⁴	56	3,19±0,96			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel		9. Sınıf ¹	60	3,48±0,77	2,15	0,09	
		10. Sınıf ²	61	3,51±0,57			
		11. Sınıf ³	72	3,72±0,82			
		12. Sınıf ⁴	56	3,43±0,70			

F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 11’de ölçek puanlarının sınıfa göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı fark bulunan değişkenlerde Bonferroni testi kullanılmıştır. Maneviyat ölçeği var olmak alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (F=3,64; p<0,05). Bonferroni testi sonuçlarına göre 11. sınıf öğrencilerinin var olmak puan ortalamasının (4,13±0,53), 10. sınıf öğrencilerinden (3,85±0,35) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyyat ölçeği ait olmak alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir (F=4,81; p<0,01). Bonferroni testi sonuçlarına göre 11. sınıf

öğrencilerinin ait olmak puan ortalamasının ($3,99\pm0,62$), 9. sınıf ($3,70\pm0,60$) ve 10. sınıf öğrencilerinden ($3,66\pm0,41$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği anlam bulmak alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=3,58$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 12. sınıf öğrencilerinin anlam bulmak puan ortalamasının ($4,02\pm0,59$), 10. sınıf öğrencilerinden ($3,69\pm0,53$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=19,31$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 10. sınıf öğrencilerinin kendini aşmak puan ortalamasının ($3,53\pm1,02$), 9. sınıf ($4,40\pm0,71$), 11. sınıf ($4,48\pm0,62$) ve 12. sınıf öğrencilerinden ($4,23\pm0,75$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği genel puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=7,82$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 10. sınıf öğrencilerinin maneviyat ölçeği genel puan ortalamasının ($3,72\pm0,33$), 9. sınıf ($3,96\pm0,49$), 11. sınıf ($4,12\pm0,53$) ve 12. sınıf öğrencilerinden ($4,02\pm0,55$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Nüks etme alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=9,99$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 10. sınıf öğrencilerinin nüks etme puan ortalamasının ($3,86\pm1,06$), 9. sınıf ($2,94\pm1,06$) ve 12. sınıf öğrencilerinden ($2,87\pm1,17$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın akışını engelleme alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=4,20$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 10. sınıf öğrencilerinin hayatın akışını engelleme puan ortalamasının ($3,86\pm0,88$), 12. sınıf öğrencilerinden ($3,23\pm1,08$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Duygu durumu alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=5,60$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 9. sınıf öğrencilerinin

duygu durumu puan ortalamasının ($2,95 \pm 0,91$), 10. sınıf ($3,55 \pm 0,73$) ve 11. sınıf öğrencilerinden ($3,43 \pm 0,87$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Bırakamama alt boyut puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=3,09$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 9. sınıf öğrencilerinin bırakamama puan ortalamasının ($1,87 \pm 0,76$), 11. sınıf öğrencilerinden ($2,37 \pm 1,09$) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Dijital bağımlılık ölçeği genel puanı sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=6,49$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre 9. sınıf ($2,81 \pm 0,61$) ve 12. sınıf öğrencilerinin ($2,87 \pm 0,88$) dijital bağımlılık puan ortalamalarının 10. sınıf öğrencilerinden ($3,30 \pm 0,62$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 11. sınıf öğrencilerinin puan ortalamasının ($3,19 \pm 0,76$) da 10. sınıf öğrencilerine yakın ve yüksek olduğu görülmüştür.

Aşırı kullanım, hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanlarının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.8. Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının ebeveyn eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 12. Ölçek Puanlarının Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

z	Grup	N	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark (Bonferroni)
Var olmak	İlkokul ¹	20	$4,01 \pm 0,50$	0,87	0,45	
	Lise ²	73	$3,94 \pm 0,52$			
	Üniversite ³	107	$4,00 \pm 0,51$			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	$4,09 \pm 0,45$			

Ait olmak	İlkokul ¹	20	3,78±0,67	0,50	0,68	
	Lise ²	73	3,78±0,55			
	Üniversite ³	107	3,80±0,61			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,90±0,51			
Anlam bulmak	İlkokul ¹	20	3,96±0,57	1,66	0,18	
	Lise ²	73	3,73±0,66			
	Üniversite ³	107	3,87±0,63			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,96±0,59			
Kendini aşmak	İlkokul ¹	20	4,34±0,84	7,38	0,00	4<1,2,3
	Lise ²	73	4,31±0,61			
	Üniversite ³	107	4,28±0,73			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,67±1,23			
Maneviyat ölçeği genel	İlkokul ¹	20	4,01±0,50	0,20	0,90	
	Lise ²	73	3,93±0,50			
	Üniversite ³	107	3,98±0,51			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,96±0,50			
Aşırı Kullanım	İlkokul ¹	20	2,81±0,79	2,89	0,04	1<4
	Lise ²	73	2,72±0,76			
	Üniversite ³	107	2,96±0,83			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,17±1,05			
Nüks Etme	İlkokul ¹	20	3,00±1,27	6,96	0,00	4>1,2,3
	Lise ²	73	3,00±1,03			
	Üniversite ³	107	3,24±1,14			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,91±1,23			

Hayatın akışını Engelleme	İlkokul1 ¹	20	3,29±1,01	9,01	0,00	4>1,2,3
	Lise ²	73	3,30±1,03			
	Üniversite ³	107	3,60±0,98			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	4,19±0,86			
Duygu Durumu	İlkokul1 ¹	20	3,01±0,97	8,01	0,00	4>1,2,3
	Lise ²	73	3,03±1,00			
	Üniversite ³	107	3,27±0,85			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,80±0,77			
Bırakamama	İlkokul1 ¹	20	2,22±1,08	3,67	0,01	2<4
	Lise ²	73	1,91±0,95			
	Üniversite ³	107	2,23±0,97			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	2,49±0,97			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	İlkokul1 ¹	20	2,87±0,71	10,64	0,00	4>1,2,3
	Lise ²	73	2,79±0,69			
	Üniversite ³	107	3,06±0,69			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,51±0,76			
Hayatın anlam ve amacı	İlkokul1 ¹	20	3,67±0,44	0,62	0,60	
	Lise ²	73	3,67±0,83			
	Üniversite ³	107	3,82±0,73			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,72±0,84			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	İlkokul1 ¹	20	2,78±0,98	3,64	0,01	1<4
	Lise ²	73	3,30±0,94			
	Üniversite ³	107	3,38±0,98			
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,59±0,80			

Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	İlkokul ¹	20	3,23±0,60	2,00	0,11
	Lise ²	73	3,49±0,72		
	Üniversite ³	107	3,60±0,73		
	Yüksek lisans/doktor ⁴	49	3,65±0,77		

F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 12’de ölçek puanlarının ebeveyn eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı fark bulunan değişkenlerde Bonferroni testi kullanılmıştır.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=7,38$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının kendini aşmak puan ortalamasının ($3,67\pm1,23$), ilkokul ($4,34\pm0,84$), lise ($4,31\pm0,61$) ve üniversite mezunlarına ($4,28\pm0,73$) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Aşırı kullanım alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=2,89$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının aşırı kullanım puan ortalamasının ($3,17\pm1,05$), ilkokul mezunlarına ($2,81\pm0,79$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nüks etme alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=6,96$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının nüks etme puan ortalamasının ($3,91\pm1,23$), ilkokul ($3,00\pm1,27$), lise ($3,00\pm1,03$) ve üniversite mezunlarına ($3,24\pm1,14$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın akışını engelleme alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=9,01$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının hayatın akışını engelleme puan

ortalamasının ($4,19 \pm 0,86$), ilkokul ($3,29 \pm 1,01$), lise ($3,30 \pm 1,03$) ve üniversite mezunlarına ($3,60 \pm 0,98$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Duygu durumu alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=8,01$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının duygu durumu puan ortalamasının ($3,80 \pm 0,77$), ilkokul ($3,01 \pm 0,97$), lise ($3,03 \pm 1,00$) ve üniversite mezunlarına ($3,27 \pm 0,85$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bırakamama alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=3,67$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre lise mezunlarının bırakamama puan ortalamasının ($1,91 \pm 0,95$), yüksek lisans/doktora mezunlarına ($2,49 \pm 0,97$) göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Dijital bağımlılık ölçeği genel puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=10,64$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının dijital bağımlılık puan ortalamasının ($3,51 \pm 0,76$), ilkokul ($2,87 \pm 0,71$), lise ($2,79 \pm 0,69$) ve üniversite mezunlarına ($3,06 \pm 0,69$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyut puanı ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=3,64$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre yüksek lisans/doktora mezunlarının hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu puan ortalamasının ($3,59 \pm 0,80$), ilkokul mezunlarına ($2,78 \pm 0,98$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Var olmak, ait olmak, anlam bulmak alt boyutları, maneviyat ölçeği genel puanı, hayatın anlam ve amacı ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanlarının ebeveyn eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.3.9. İlk Dini Eğitimin Alındığı Yere Göre Farklılık Bulguları

Bu bölümde, araştırma kapsamında yer alan ölçek ve alt boyut puanlarının ilk dini eğitim alındığı yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 13. Ölçek Puanlarının İlk Dini Eğitim Alınan yere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

Cinsiyet	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	F	p	Fark (Bonferroni)
Var olmak	Okul ¹	62	3,88±0,44	4,26	0,02	1<2
	Kreş ²	115	4,10±0,54			
	Kur'an kursları ³	72	3,96±0,47			
Ait olmak	Okul ¹	62	3,73±0,56	2,09	0,13	
	Kreş ²	115	3,89±0,60			
	Kur'an kursları ³	72	3,76±0,55			
Anlam bulmak	Okul ¹	62	3,73±0,58	2,15	0,12	
	Kreş ²	115	3,93±0,67			
	Kur'an kursları ³	72	3,84±0,58			
Kendini aşmak	Okul ¹	62	3,56±1,17	24,02	0,00	1<2,3
	Kreş ²	115	4,38±0,63			
	Kur'an kursları ³	72	4,37±0,62			
Maneviyat ölçeği genel	Okul ¹	62	3,76±0,46	7,73	0,00	1<2
	Kreş ²	115	4,07±0,52			
	Kur'an kursları ³	72	3,96±0,45			
Aşırı Kullanım	Okul ¹	62	2,93±0,70	0,18	0,84	
	Kreş ²	115	2,95±1,00			
	Kur'an kursları ³	72	2,87±0,75			
Nüks Etme	Okul ¹	62	3,64±1,25	4,01	0,02	1>2,3

	Kreş ²	115	3,19±1,21		
	Kur'an kursları ³	72	3,12±1,00		
Hayatın akışını Engelleme	Okul ¹	62	3,83±1,12	2,17	0,12
	Kreş ²	115	3,54±1,02		
	Kur'an kursları ³	72	3,51±0,91		
Duygu Durumu	Okul ¹	62	3,44±0,90	1,37	0,26
	Kreş ²	115	3,27±0,93		
	Kur'an kursları ³	72	3,17±0,93		
Bırakamama	Okul ¹	62	2,16±0,75	0,28	0,75
	Kreş ²	115	2,24±1,10		
	Kur'an kursları ³	72	2,13±0,98		
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Okul ¹	62	3,20±0,75	1,77	0,17
	Kreş ²	115	3,04±0,83		
	Kur'an kursları ³	72	2,96±0,59		
Hayatın anlam ve amacı	Okul ¹	62	3,64±0,68	2,02	0,14
	Kreş ²	115	3,85±0,75		
	Kur'an kursları ³	72	3,66±0,85		
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Okul ¹	62	3,40±0,95	0,27	0,77
	Kreş ²	115	3,30±0,99		
	Kur'an kursları ³	72	3,38±0,89		
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Okul ¹	62	3,52±0,72	0,17	0,84
	Kreş ²	115	3,58±0,77		
	Kur'an kursları ³	72	3,52±0,67		

F: Tek yönlü varyans analizi

Tablo 13’de ölçek puanlarının ilk dini eğitim alınan yere göre karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı fark bulunan değişkenlerde Bonferroni testi kullanılmıştır.

Maneviyat ölçeği var olmak alt boyut puanı ilk dini eğitim alınan yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=4,26$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre kreşte ilk dini eğitim alan bireylerin var olmak puan ortalamasının ($4,10\pm0,54$), okulda ilk dini eğitim alan bireylerden ($3,88\pm0,44$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanı ilk dini eğitim alınan yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=24,02$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre kreşte ($4,38\pm0,63$) ve Kur’an kurslarında ($4,37\pm0,62$) ilk dini eğitim alan bireylerin kendini aşmak puan ortalamasının, okulda ilk dini eğitim alan bireylerden ($3,56\pm1,17$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği genel puanı ilk dini eğitim alınan yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=7,73$; $p<0,01$). Bonferroni testi sonuçlarına göre kreşte ilk dini eğitim alan bireylerin maneviyat ölçeği genel puan ortalamasının ($4,07\pm0,52$), okulda ilk dini eğitim alan bireylerden ($3,76\pm0,46$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Nüks etme alt boyut puanı ilk dini eğitim alınan yere göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermiştir ($F=4,01$; $p<0,05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre okulda ilk dini eğitim alan bireylerin nüks etme puan ortalamasının ($3,64\pm1,25$), kreşte ($3,19\pm1,21$) ve Kur’an kurslarında ($3,12\pm1,00$) ilk dini eğitim alan bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ait olmak, anlam bulmak, aşırı kullanım, hayatın akışını engelleme, duygu durumu, bırakamama, dijital bağımlılık ölçeği genel, hayatın anlam ve amacı, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ve hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanlarının

ilk dini eğitim alınan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

4.4. Uygulama Etkisine İlişkin Bulgular

4.4.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi ön test puanları arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, iki bağımsız grup arasında yer alan ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla kullanılan parametrik bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2018). Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesinde başlangıç düzeyleri açısından birbirine denk olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 14. Ön Test Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

	Grup	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	Sd	p
Var olmak	Deney	30	3,79±0,49	0,04	59	0,97
	Kontrol	31	3,79±0,35			
Ait olmak	Deney	30	3,75±0,38	1,47	59	0,15
	Kontrol	31	3,59±0,49			
Anlam bulmak	Deney	30	3,67±0,49	0,57	59	0,57
	Kontrol	31	3,59±0,61			
Kendini aşmak	Deney	30	3,88±0,81	0,06	59	0,95
	Kontrol	31	3,87±0,70			
Maneviyat ölçeği genel	Deney	30	3,78±0,42	0,57	59	0,57
	Kontrol	31	3,72±0,35			
Aşırı Kullanım	Deney	30	3,06±0,69	0,15	59	0,88
	Kontrol	31	3,03±0,75			
Nüks Etme	Deney	30	3,29±1,05	-1,65	59	0,10
	Kontrol	31	3,70±0,89			

Hayatın akışını Engelleme	Deney	30	3,39±0,84	-1,93	59	0,06
	Kontrol	31	3,81±0,84			
Duygu Durumu	Deney	30	3,38±0,80	-0,59	59	0,56
	Kontrol	31	3,49±0,75			
Bırakamama	Deney	30	2,72±1,05	2,31	59	0,02
	Kontrol	31	2,14±0,92			
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Deney	30	3,18±0,60	-0,51	59	0,62
	Kontrol	31	3,26±0,59			
Hayatın anlam ve amacı	Deney	30	3,71±0,51	0,78	59	0,44
	Kontrol	31	3,57±0,87			
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Deney	30	3,37±0,93	-0,33	59	0,74
	Kontrol	31	3,45±0,93			
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Deney	30	3,61±0,58	0,57	59	0,57
	Kontrol	31	3,52±0,71			

t: Bağımsız örneklem t test

Yapılan analizlere göre, maneviyat ölçeği var olmak alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,04$; $p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde deney grubunun var olmak puan ortalamasının ($3,79\pm0,49$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,79\pm0,35$) benzer olduğu görülmüştür. Maneviyat ölçeği ait olmak alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=1,47$; $p>0,05$). Deney grubunun ait olmak puan ortalaması ($3,75\pm0,38$), kontrol grubuna ($3,59\pm0,49$) göre daha yüksek olmasına rağmen fark anlamlı bulunmamıştır. Maneviyat ölçeği anlam bulmak alt boyut puanının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,57$; $p>0,05$). Deney grubunun anlam bulmak puan ortalamasının ($3,67\pm0,49$), kontrol grubuna ($3,59\pm0,61$) benzer olduğu görülmüştür. Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir

($t=0,06$; $p>0,05$). Deney grubunun kendini aşmak puan ortalaması ($3,88\pm0,81$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,87\pm0,70$) benzer bulunmuştur. Maneviyat ölçeği genel puanının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,57$; $p>0,05$). Deney grubunun maneviyat ölçeği genel puan ortalaması ($3,78\pm0,42$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,72\pm0,35$) benzer bulunmuştur.

Dijital bağımlılık ölçeği aşırı kullanım alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,15$; $p>0,05$). Deney grubunun aşırı kullanım puan ortalaması ($3,06\pm0,69$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,03\pm0,75$) benzer bulunmuştur. Nüks etme alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=-1,65$; $p>0,05$). Deney grubunun nüks etme puan ortalaması ($3,29\pm1,05$), kontrol grubuna ($3,70\pm0,89$) göre daha düşük olmasına rağmen fark anlamlı bulunmamıştır. Hayatın akışını engelleme alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=-1,93$; $p>0,05$). Deney grubunun hayatın akışını engelleme puan ortalaması ($3,39\pm0,84$), kontrol grubuna ($3,81\pm0,84$) göre daha düşük bulunmuştur; ancak fark anlamlı değildir. Duygu durumu alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=-0,59$; $p>0,05$). Deney grubunun duygu durumu puan ortalaması ($3,38\pm0,80$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,49\pm0,75$) benzer bulunmuştur. Bırakamama alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($t=2,31$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde deney grubunun bırakamama puan ortalamasının ($2,72\pm1,05$), kontrol grubuna ($2,14\pm0,92$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Dijital bağımlılık ölçeği genel puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=-0,51$; $p>0,05$). Deney grubunun dijital

bağımlılık puan ortalaması ($3,18 \pm 0,60$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,26 \pm 0,59$) benzer bulunmuştur.

Hayatın anlam ve amacı alt boyut puanının gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,78$; $p>0,05$). Deney grubunun hayatın anlam ve amacı puan ortalaması ($3,71 \pm 0,51$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,57 \pm 0,87$) benzer bulunmuştur. Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyut puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=-0,33$; $p>0,05$). Deney grubunun hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu puan ortalaması ($3,37 \pm 0,93$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,45 \pm 0,93$) benzer bulunmuştur. Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanının deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t=0,57$; $p>0,05$). Deney grubunun hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puan ortalaması ($3,61 \pm 0,58$), kontrol grubunun ortalamasına ($3,52 \pm 0,71$) benzer bulunmuştur.

4.4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, uygulama sonrasında deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Bağımsız örneklem t testi, iki bağımsız grubun ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemeye olanak tanıyan parametrik bir analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2018). Bu bağlamda, uygulama sonrasında gruplar arasında oluşan farklılıklar değerlendirilerek müdahalenin etkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır.

4.4.3. Deney Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, deney grubunun uygulama öncesi ve sonrası puanları arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır. Bağımlı örneklem t testi, aynı bireylerden elde edilen iki ölçüm arasındaki ortalama farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılan parametrik bir testtir

(Büyüköztürk, 2018). Bu doğrultuda, deney grubunun ön test ve son test puanları karşılaştırılarak uygulamanın grup üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Tablo 15. Deney Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

		n	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	P	Cohen d
Var olmak	Ön test	30	3,79±0,49	-2,59	29	0,02	-0,47
	Son test	30	4,00±0,50				
Ait olmak	Ön test	30	3,75±0,38	-1,31	29	0,20	
	Son test	30	3,86±0,42				
Anlam bulmak	Ön test	30	3,67±0,49	-1,85	29	0,07	
	Son test	30	3,83±0,56				
Kendini aşmak	Ön test	30	3,88±0,81	-2,23	29	0,03	0,41
	Son test	30	4,15±0,56				
Maneviyat ölçeği genel	Ön test	30	3,78±0,42	-2,83	29	0,01	0,52
	Son test	30	3,96±0,43				
Aşırı Kullanım	Ön test	30	3,06±0,69	0,08	29	0,94	
	Son test	30	3,05±0,76				
Nüks Etme	Ön test	30	3,29±1,05	-0,87	29	0,39	
	Son test	30	3,49±1,02				
Hayatın akışını Engelleme	Ön test	30	3,39±0,84	-0,94	29	0,36	
	Son test	30	3,58±0,73				

Duygu Durumu	Ön test	30	3,38±0,80	1,15	29	0,26	
	Son test	30	3,16±0,80				
Bırakamama	Ön test	30	2,72±1,05	2,47	29	0,02	0,45
	Son test	30	2,26±0,80				
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Ön test	30	3,18±0,60	0,40	29	0,69	
	Son test	30	3,13±0,53				
Hayatın anlam ve amacı	Ön test	30	3,71±0,51	-3,15	29	0,00	0,58
	Son test	30	3,99±0,33				
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Ön test	30	3,37±0,93	-2,43	29	0,02	0,44
	Son test	30	3,79±0,63				
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Ön test	30	3,61±0,58	-3,12	29	0,00	0,57
	Son test	30	3,93±0,37				

t: Bağımlı örneklem t test

Yapılan analizler incelendiğinde, maneviyat ölçeği var olmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,59$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($4,00\pm0,50$), ön test puan ortalamasından ($3,79\pm0,49$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğü incelendiğinde farkın orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,47$).

Maneviyat ölçeği ait olmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,31$; $p>0,05$). Son test puan

ortalamasının ($3,86\pm0,42$), ön test puan ortalamasına ($3,75\pm0,38$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı görülmüştür.

Maneviyat ölçeği anlam bulmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,85$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,83\pm0,56$), ön test puan ortalamasına ($3,67\pm0,49$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,23$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($4,15\pm0,56$), ön test puan ortalamasından ($3,88\pm0,81$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,41$).

Maneviyat ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,83$; $p<0,01$). Son test puan ortalamasının ($3,96\pm0,43$), ön test puan ortalamasından ($3,78\pm0,42$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,52$).

Aşırı kullanım alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=0,08$; $p>0,05$). Ön test ($3,06\pm0,69$) ve son test ($3,05\pm0,76$) puan ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Nüks etme alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-0,87$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,49\pm1,02$), ön test puan ortalamasına ($3,29\pm1,05$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Hayatın akışını engelleme alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-0,94$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,58\pm0,73$), ön test puan ortalamasına ($3,39\pm0,84$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Duygu durumu alt boyut puanının

ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=1,15$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,16\pm0,80$), ön test puan ortalamasına ($3,38\pm0,80$) göre daha düşük olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Bırakamama alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,47$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($2,26\pm0,80$), ön test puan ortalamasından ($2,72\pm1,05$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=0,45$).

Dijital bağımlılık ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=0,40$; $p>0,05$). Ön test ($3,18\pm0,60$) ve son test ($3,13\pm0,53$) puan ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-3,15$; $p<0,01$). Son test puan ortalamasının ($3,99\pm0,33$), ön test puan ortalamasından ($3,71\pm0,51$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,58$).

Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,43$; $p<0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,79\pm0,63$), ön test puan ortalamasından ($3,37\pm0,93$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,44$).

Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-3,12$; $p<0,01$). Son test puan ortalamasının ($3,93\pm0,37$), ön test puan ortalamasından ($3,61\pm0,58$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,57$).

4.4.4. Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması

Bu bölümde, kontrol grubunun uygulama öncesi ve sonrası puanları arasındaki farkın belirlenmesi amacıyla bağımlı örneklem t testi kullanılmıştır. Bağımlı örneklem t testi, aynı katılımcılardan elde edilen iki ilişkili ölçüm arasındaki ortalama farkın anlamlılığını test etmek amacıyla kullanılan parametrik bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2018). Bu doğrultuda, kontrol grubuna ait ön test ve son test puanları karşılaştırılarak zaman içerisinde oluşan değişim değerlendirilmiştir.

Tablo 16. Kontrol Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular

		n	$\bar{X} \pm Ss$	t	sd	p	Cohen d
Var olmak	Ön test	31	3,79±0,35	-1,31	30	0,20	
	Son test	31	3,85±0,44				
Ait olmak	Ön test	31	3,59±0,49	0,49	30	0,63	
	Son test	31	3,56±0,52				
Anlam bulmak	Ön test	31	3,59±0,61	-1,81	30	0,08	
	Son test	31	3,70±0,58				
Kendini aşmak	Ön test	31	3,87±0,70	-0,40	30	0,69	
	Son test	31	3,89±0,67				
Maneviyat ölçeği genel	Ön test	31	3,72±0,35	-1,09	30	0,28	
	Son test	31	3,76±0,43				
Aşırı Kullanım	Ön test	31	3,03±0,75	-1,12	30	0,27	
	Son test	31	3,10±0,81				

Nüks Etme	Ön test	31	3,70±0,89	2,09	30	0,04	
	Son test	31	3,56±0,86				
Hayatın akışını Engelleme	Ön test	31	3,81±0,84	0,37	30	0,71	
	Son test	31	3,78±0,80				
Duygu Durumu	Ön test	31	3,49±0,75	-0,28	30	0,78	
	Son test	31	3,51±0,68				
Bırakamama	Ön test	31	2,14±0,92	-3,11	30	0,00	-0,56
	Son test	31	2,38±0,88				
Dijital bağımlılık ölçeği genel	Ön test	31	3,26±0,59	-0,69	30	0,50	
	Son test	31	3,29±0,60				
Hayatın anlam ve amacı	Ön test	31	3,57±0,87	-2,74	30	0,01	-0,49
	Son test	31	3,71±0,73				
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	Ön test	31	3,45±0,93	1,27	30	0,21	
	Son test	31	3,32±0,90				
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	Ön test	31	3,52±0,71	-1,27	30	0,21	
	Son test	31	3,57±0,70				

t: Bağımlı örneklem t test

Yapılan analizlere göre, maneviyat ölçeği var olmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,31$; $p>0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($3,85±0,44$), ön test puan ortalamasına ($3,79±0,35$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı

olmadığı belirlenmiştir. Maneviyat ölçeği ait olmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=0,49$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,56\pm0,52$), ön test puan ortalamasına ($3,59\pm0,49$) benzer olduğu belirlenmiştir. Maneviyat ölçeği anlam bulmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,81$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,70\pm0,58$), ön test puan ortalamasına ($3,59\pm0,61$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Maneviyat ölçeği kendini aşmak alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-0,40$; $p>0,05$). Ön test ($3,87\pm0,70$) ve son test ($3,89\pm0,67$) puan ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Maneviyat ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,09$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,76\pm0,43$), ön test puan ortalamasına ($3,72\pm0,35$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Dijital bağımlılık ölçeği aşırı kullanım alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,12$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,10\pm0,81$), ön test puan ortalamasına ($3,03\pm0,75$) göre daha yüksek olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Nüks etme alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=2,09$; $p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($3,56\pm0,86$), ön test puan ortalamasından ($3,70\pm0,89$) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Hayatın akışını engelleme alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=0,37$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,78\pm0,80$), ön test puan ortalamasına ($3,81\pm0,84$) benzer olduğu belirlenmiştir. Duygu durumu alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-0,28$; $p>0,05$). Ön test ($3,49\pm0,75$) ve

son test ($3,51\pm0,68$) puan ortalamalarının benzer olduğu belirlenmiştir. Bırakamama alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-3,11$; $p<0,01$). Ortalama puanlar incelendiğinde son test puan ortalamasının ($2,38\pm0,88$), ön test puan ortalamasından ($2,14\pm0,92$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,56$). Dijital bağımlılık ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-0,69$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,29\pm0,60$), ön test puan ortalamasına ($3,26\pm0,59$) benzer olduğu belirlenmiştir.

Hayatın anlam ve amacı alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-2,74$; $p<0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,71\pm0,73$), ön test puan ortalamasından ($3,57\pm0,87$) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cohen d etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu saptanmıştır ($d=-0,49$). Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyut puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=1,27$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,32\pm0,90$), ön test puan ortalamasına ($3,45\pm0,93$) göre daha düşük olduğu ancak farkın anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel puanının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($t=-1,27$; $p>0,05$). Son test puan ortalamasının ($3,57\pm0,70$), ön test puan ortalamasına ($3,52\pm0,71$) benzer olduğu belirlenmiştir.

4.4.5. Zaman-Grup Etkileşimine İlişkin Bulgular

Yapılan analizler incelendiğinde, kontrol grubunda da bazı alt boyutlarda anlamlı değişimlerin meydana geldiği görülmektedir. Bu durum, zaman etkisinin veya araştırma sürecinde kontrol edilemeyen dışsal faktörlerin bazı değişkenler üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla, yalnızca grup içi değişimlerin incelenmesi, uygulamanın etkisini ortaya koymada yeterli olmamaktadır. Grup ve zaman faktörlerinin birlikte incelenmesi, deneysel araştırmalarda müdahalenin etkisini

belirlemede önemli bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2018). Bu nedenle, gruplar ve zamanın birlikte etkisini incelemek amacıyla ölçek puanları karışık desenli tekrarlı ölçümler varyans analizi (Mixed Design Repeated Measures ANOVA) ile değerlendirilmiştir. Bu analizde zaman (ön test–son test) iç faktör, grup (deney–kontrol) ise dış faktör olarak ele alınmış ve zaman-grup etkileşimi incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 17. Ölçek Puanlarının Zaman-Grup Etkileşimsel Etkisine Yönelik Bulgular

	F	p	kısmi eta kare
Var olmak	2,69	0,11	
Ait olmak	1,91	0,17	
Anlam bulmak	0,29	0,60	
Kendini aşmak	3,56	0,06	
Maneviyat ölçeği genel	3,53	0,07	
Aşırı Kullanım	0,20	0,66	
Nüks Etme	2,07	0,16	
Hayatın akışını Engelleme	1,04	0,31	
Duygu Durumu	1,43	0,24	
Bırakamama	12,22	0,00	0,17
Dijital bağımlılık ölçeği genel	0,36	0,55	
Hayatın anlam ve amacı	1,80	0,18	
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	7,67	0,01	0,12
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	5,90	0,02	0,09

F:Karışık desenli bağımlı ANOVA

Analiz sonuçlarına göre, dijital bağımlılık ölçeği alt boyutlarından “bırakamama” değişkeninde zaman-grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=12,22$; $p<0,01$; $\eta^2=0,17$). Kısmi eta kare değerine göre etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bu bulgu, müdahalenin deney ve kontrol gruplarında zaman içerisindeki değişimi farklılaştırdığını ve uygulanan

programın bireylerin dijital bağımlılığı bırakabilme düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, “hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu” alt boyutunda zaman-grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=7,67$; $p<0,05$; $\eta^2=0,12$). Kısmi eta kare değerine göre etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, uygulanan müdahalenin bireylerin yaşamın anlamsızlığına yönelik algılarında deney ve kontrol grupları arasında farklı bir değişim oluşturduğunu göstermektedir.

Ayrıca “hayatın anlam ve amacı ölçeği genel” puanında da zaman-grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=5,90$; $p<0,05$; $\eta^2=0,09$). Etki büyüklüğünün orta düzeye yakın olduğu görülmektedir. Bu sonuç, müdahalenin bireylerin yaşamın anlam ve amacına yönelik algıları üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer değişkenler incelendiğinde; var olmak ($F=2,69$; $p>0,05$), ait olmak ($F=1,91$; $p>0,05$), anlam bulmak ($F=0,29$; $p>0,05$), aşırı kullanım ($F=0,20$; $p>0,05$), nüks etme ($F=2,07$; $p>0,05$), hayatın akışını engelleme ($F=1,04$; $p>0,05$), duygu durumu ($F=1,43$; $p>0,05$), dijital bağımlılık ölçeği genel ($F=0,36$; $p>0,05$) ve hayatın anlam ve amacı ($F=1,80$; $p>0,05$) değişkenlerinde zaman-grup etkileşimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bununla birlikte, kendini aşmak ($F=3,56$; $p=0,06$) ve maneviyat ölçeği genel ($F=3,53$; $p=0,07$) değişkenlerinde anlamlılığa yakın sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum, müdahalenin bu değişkenler üzerinde eğilim düzeyinde bir etki oluşturmuş olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, karışık desenli tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları DOMAB programının özellikle dijital bağımlılığın bırakamama boyutu ile yaşamın anlamına ilişkin değişkenler üzerinde anlamlı etki oluşturduğunu göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5.1. SONUÇ

5.1.1. Araştırmanın Genel Çerçevesi

Bu araştırmada lise düzeyi ergenlik çağı öğrencilerinde maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlam ve amacı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş olup, Öznur ÖZDOĞAN tarafından geliştirilen Değer Odaklı Manevi Güçlenme (DOMAB) Programı'nın söz konusu değişkenler üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma iki aşamalı nicel bir desen doğrultusunda yürütülmüştür. İlk aşamada ilişkisel tarama modeli kullanılarak öğrencilerin maneviyat puanları, dijital bağımlılık eğilimleri ve hayatın anlamına ilişkin algıları arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. İkinci aşamada ise ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak DOMAB Programı'nın bu grup üzerindeki etkililiği sınanmıştır. Bu yönüyle araştırma hem mevcut psikososyal örüntüleri belirlemeyi hem de DOMAB programının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlayan bütüncül bir çalışma niteliği taşımaktadır.

5.1.2. İlişkisel Bulgulara İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın ilişkisel boyutunda elde edilen bulgular, maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlamı değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermekte olup, bu kapsamda ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Maneviyat ölçeğinin var olmak, ait olmak, anlam bulmak ve kendini aşmak alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, maneviyatın birbiriyle bağlantılı alt boyutlardan oluşan bütüncül bir yapı sergilediğini göstermektedir.
- Özellikle maneviyat ölçeğinin var olmak alt boyutu ile aynı ölçeğin ait olmak ve anlam bulmak alt boyutları arasında yüksek düzeyli anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu

sonuç, bireyin kendisini değerli hissetmesi, aidiyet geliřtirmesi ve yařamda anlam bulması konularının birbirini destekleyen olgular olduėunu dūřündürmektedir.

- Maneviyat leği genel puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı leği genel puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre maneviyat düzeyi arttıka öğrencilerin yaşamı anlamlandırma ve amaç duygusu geliştirme düzeylerinin de olumlu yönde yükseldiği söylenebilir.
- Maneviyat leėinin var olmak alt boyutu ile Dijital Bağımlılık leėinin aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutları arasında dūřuk düzeyli pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir.
- Maneviyat leėinin ait olmak alt boyutu ile Dijital Bağımlılık leėinin aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutları arasında dūřuk düzeyli pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.
- Maneviyat leėinin anlam bulmak alt boyutu ile Dijital Bağımlılık leėinin aşırı kullanım, nüks etme, duygu durumu ve bırakamama alt boyutları arasında dūřuk düzeyli pozitif yönde ilişkiler belirlenmiştir.
- Maneviyat leğinin kendini aşmak alt boyutu ile Dijital Bağımlılık leği değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu durum, maneviyat ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin, boyutlara göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır.
- Dijital Bağımlılık leğinin aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş olup, ayrıca bu alt boyutların Dijital Bağımlılık leği genel puanı ile de yüksek düzeyde ilişkili olduğu grlmştir. Bu sonuç, dijital bağımlılığın çok boyutlu ancak birbiriyle bağlantılı belirtilerden oluşan (bütünleşik) bir yapı sergilediğini göstermektedir.

- Dijital Bağımlılık Ölçeği genel puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği değişkenleri arasında düşük düzeyli anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle, dijital bağımlılık olgusunun yalnızca teknoloji kullanımı ekseninde değil, bireyin yaşamı anlamlandırma süreçleri bağlamında da ele alınması gerekebileceğini göstermektedir.
- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin bulgular, öğrencilerin yaşamı anlamlandırma süreçlerinin yapısal olarak tutarlı bir görünüm sergilediğini göstermektedir. Özellikle ölçeğin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda yer alan maddelerin ters puanlanmış olması nedeniyle, bu boyutta elde edilen yüksek puanlar anlamsızlık artışını değil; anlamsızlık algısının azalmasını ve amaç duygusunun güçlenmesini ifade etmektedir. Bu sonuç, ergenlik dönemindeki bireylerin yaşamdaki amaçları ve varoluşsal yönelimleri güçlendikçe anlamsızlık duygularının azalabileceğine işaret etmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici sonuçlarından biri, maneviyat ile dijital bağımlılık arasında bazı alt boyutlarda pozitif yönlü ilişkilerin tespit edilmiş olmasıdır. Araştırmaya başlamadan önceki literatür taramalarına ilişkin ve fenomenolojik tecrübe ve gözlemlerim ışığında durumun tam tersi olacağı kanaati tarafımda yaygın bir görüş idi. Fakat örneklem grubundan elde edilen bulgulara göre dijital cihazların kullanım sebeplerinde ve birey üzerindeki etkilerinde farklılaşmalar olabileceği gözlemlenmektedir. Nitekim, günümüzde yaygın olarak kullanılan dijital ortamda yeniden kimlik ve şahsiyet oluşturma programlarına olan ilgi bu bulguyu destekler niteliktedir. Buradan hareketle, Dijital Bağımlılık Ölçeği alt boyutlarından olan var olmak boyutu aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu ile; ait olmak boyutu aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu ile; anlam bulmak boyutu ise aşırı kullanım, nüks etme, duygu durumu ve

birakamama ile anlamlı biçimde ilişkili bulunmuştur. Buna karşılık kendini aşmak boyutunun dijital bağımlılığın alt boyutlarıyla anlamlı ilişki göstermemesi, maneviyat ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin genellenebilir ve tek yönlü değil, boyutlara göre farklılaşan bir yapı sergilediğini göstermektedir. Bu sonuçlara göre, ergen bireyler dijital ortamları yalnızca eğlence veya zaman geçirme amacıyla değil; sosyal aidiyet kurma, kimlik geliştirme, içerik arayışı ve anlam üretme amacıyla da kullanabileceklerine işaret etmektedir.

5.1.3. Demografik Bulgulara İlişkin Sonuçlar

Araştırmada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, maddi durum algısı, ebeveyn eğitim düzeyi ve dini yaşantıya ilişkin değişkenlere göre çeşitli anlamlı farklılaşmalar tespit edilmiş olup, bu kapsamda ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, kadın öğrencilerin Maneviyat Ölçeğinin alt boyutu olan kendini aşmak puanlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın öğrencilerin kendilik ötesi yönelimler ve aşkınlık boyutunda erkeklere göre daha yüksek eğilim gösterebileceğini düşündürmektedir.
- Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, erkek öğrencilerin Dijital Bağımlılık Ölçeğinin alt boyutlarından olan aşırı kullanım, nüks etme ve bırakamama puanları ile Dijital Bağımlılık Ölçeği genel puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, dijital bağımlılık eğiliminin erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre daha yaygın olabileceğine işaret etmektedir.
- Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerde, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, cinsiyetin yaşamı anlamlandırmada etkili bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanmaktadır.
- Maddi durum algısına göre yapılan analizlerde ise, maddi durumunu iyi olarak değerlendiren öğrencilerin Maneviyat Ölçeğinin var olmak, ait olmak ve kendini aşmak

alt boyut puanları, Maneviyat Ölçeği genel puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği genel puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, yüksek gelire sahip olma algısının manevi yönelimleri güçlendirme ve yaşamı anlamlandırma konularında destekleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

- Maddi durum algısına göre yapılan analizlerde, Dijital Bağımlılık Ölçeği değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır.

- Ebeveyn eğitim düzeyine göre yapılan analizlere bakıldığında ise, katılımcıların bazı davranışsal ve psikososyal değişkenlerde anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle yüksek lisans/doktora mezunu ebeveyne sahip öğrencilerin, Dijital Bağımlılık Ölçeği genel puanı ile bazı alt boyut puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna karşılık Maneviyat Ölçeği genel puanı ile Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği genel puanında anlamlı farklılaşma saptanmamıştır. Bu bulgu, ebeveyn eğitim düzeyinin özellikle dijital davranışlar üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

- Yaş ve sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde, özellikle 16 yaş grubu ile 10. sınıf öğrencilerinde benzer bir örüntü ortaya çıktığı görülmektedir. Burada programın uygulama döneminin yılın son aylarına denk geldiğini belirtmek, yaş ile sınıf düzeylerinin aynı kişilerce doğru orantılı olduğunu anlamlandırabilmek adına kritik olduğu düşünülmektedir. Bu grupların sonuçlarına bakıldığında ise, Dijital Bağımlılık Ölçeği genel puanı ile bazı alt boyut puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu; buna karşılık Maneviyat Ölçeğinin bazı alt boyut puanlarında görece düşüşler görüldüğü görülmektedir. Bu durum, orta ergenlik dönemine özgü kimlik arayışı, akran etkisi, akademik uyum süreci ve gelişimsel kırılmalar gibi durumların etkili olabileceğini düşündürmektedir.

- Dini etkinliklere katılım ve dini içerik takip etme durumuna göre yapılan analizlerde, bu faaliyetlere katılan öğrencilerin Maneviyat Ölçeği genel puanı ile alt

boyut puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle dini içerik takip eden öğrencilerde bu farklılaşmanın ölçeğin tüm alt boyutlarında görülmesi, dini/manevi etkinliklere katılımın, öğrencilerin manevi yönelimleri ve gelişimleri üzerinde olumlu etki oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak bakıldığında, araştırmada demografik değişkenlere ilişkin bulgular, maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlamı değişkenlerinin tüm gruplarda aynı biçimde dağılmadığını göstermektedir. Özellikle cinsiyet, maddi durum algısı, ebeveyn eğitim düzeyi, yaş ve sınıf düzeyi gibi değişkenlerin bazı alt boyutlarda anlamlı farklılaşmalar göstermesi, ergenlik dönemindeki davranışların ve psikososyal yapıların bireysel özellikler ve çevresel koşullarla ilişkili olarak şekillenebildiğini ortaya koymaktadır. Buna karşılık bazı değişkenlerde anlamlı farklılık bulunmaması ise, söz konusu yapıların sadece bu tarz demografik unsurla açıklanamayacağına ve çok boyutlu özellikler taşıyabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuçlardan hareketle, ergen bireylerin gelişimsel özelliklerinin değerlendirilmesinde hem bireysel hem de çevresel değişkenlerin birlikte ele alınmasının kritik olabileceği düşünülmektedir.

5.1.4. DOMAB Deney Grubuna İlişkin Sonuçlar

Araştırmanın deneysel boyutunda elde edilen bulgulara göre, DOMAB Programı'nın öğrencilerin maneviyat puanlarında, yaşamı anlamlandırma süreçleri ve dijital davranış kontrolü üzerinde olumlu değişimler oluşturabildiği görülmektedir. Deney grubuna ilişkin ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Maneviyat Ölçeğinin var olmak alt boyutu puanlarında ön testten son teste doğru anlamlı artış meydana gelmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin öz farkındalık ve varoluşsal bilinç bakımından olumlu anlamda gelişim yaşayabildiğini düşündürmektedir.
- Maneviyat Ölçeğinin kendini aşmak alt boyutu puanlarına bakıldığında ise, anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, öğrencilerin kendilik ötesi duyarlılık, değer yönelimi ve aşkınlık eğilimleri bakımından güçlenebildiğine işaret etmektedir.

- Maneviyat Ölçeği genel puanında anlamlı artış meydana gelmiştir. Bu bulguya göre, DOMAB Programı'nın öğrencilerin genel manevi kaynaklarını destekleyebildiği söylenebilir.
- Dijital Bağımlılık Ölçeğinin bırakamama alt boyutu puanlarında anlamlı azalma meydana gelmiştir. Bu durum, DOMAB Programı'nın öğrencilerin dijital araçları bırakma ve kullanım davranışlarını kontrol etme becerilerinde olumlu yönde etkili olabildiğini göstermektedir.
- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği genel puanında anlamlı artış olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre, DOMAB Programı, öğrencilerin yaşamı anlamlandırma ve amaç duygularında olumlu yönde gelişim yaşanması hususunda etkili olabildiğine işaret etmektedir.
- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğinin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda görülen puan artışı, maddelerin ters puanlanmış olmasından kaynaklı olup, öğrencilerde anlamsızlık artışı şeklinde değil, anlamsızlık algısının azalması ve amaç duygusunun güçlenmesi biçiminde yorumlanması önemlidir. Bu bulgular ışığında, DOMAB Programı'nın gençlerin hayatta amaç edinme ve anlamlandırma kısımlarındaki belirsizlik veya negatifiklere olumlu anlamda katkı sunduğu görülmektedir.
- Maneviyat Ölçeğinin ait olmak ve anlam bulmak alt boyutlarında, Dijital Bağımlılık Ölçeğinin aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme ve duygu durumu alt boyutlarında ve Dijital Bağımlılık Ölçeği genel puanlarında ise anlamlı değişimler görülmemiştir.

Özetle, deney grubunda elde edilen bulgular, DOMAB Programı'nın öğrencilerin maneviyat puanları, yaşamı anlamlandırma süreçleri ve dijital davranış kontrolü üzerinde olumlu değişimler oluşturabildiğini göstermektedir. Özellikle maneviyat ölçeğinin alt

boyutlarında ve genel puanında gözlenen artışlar, programın öğrenciler üzerinde etkili olduğu ve içsel kaynaklarını destekleyebildiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, hayatın anlamı puanlarındaki yükseliş ve dijital bağımlılığın bırakamama boyutundaki azalma, programın yalnızca manevi değil, gündelik alışkanlıklar, davranışsal ve varoluşsal alanlarda da katkı sunabildiğini düşündürmektedir. Bu sonuçlardan hareketle, ergenlik dönemine yönelik uygulanan DOMAB Programı işlevsel ve etkili bir müdahale programı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu hususta, DOMAB Programı'nın Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı tüm okullarda sistemli ve zorunlu alanında uzmanlarca bir eğitim modeli olarak uygulanabilmesi, dijital çağ gençleri için kritik olabileceğini düşündürmektedir.

5.1.5. Kontrol Grubuna İlişkin Sonuçlar

Kontrol grubunun sonuçları, uygulama süreci boyunca değişkenlerin çoğunluğunun istatistiksel olarak anlamlı olarak değişmediğini göstermektedir. Buradan hareketle, müdahalenin uygulanmadığı grupta genel yapının önemli ölçüde tutarlı ve anlamlı bir şekilde değişmediği sonucu çıkmaktadır. Ancak bazı alt boyutlarda önemli değişiklikler gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

- Dijital Bağımlılık Ölçeğinin nüks etme alt boyut puanlarında ön testten son teste doğru anlamlı düzeyde düşüş gözlemlenmektedir.
- Dijital Bağımlılık Ölçeğinin bırakamama alt boyut puanları, ön testten son teste doğru önemli ölçüde artmıştır. Bu bulgu, müdahale desteği olmadan dijital davranış kontrolünde sorunların artarak devam edebileceğini göstermektedir.
- Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeğinin, hayatın anlam ve amacı alt boyut puanları ön testten son teste doğru anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir. Buna göre, öğrencilerin yaşam amaçları ve anlam algılarında zamana bağlı sınırlı değişiklikler olabileceğini düşünülmektedir.

- Dijital Bağımlılık Ölçeğinin genel puanında, Maneviyat Ölçeğinin alt boyutları ve genel puanında ve Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğinin diğer boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir değişim yaşanmamıştır.
- Genel olarak değerlendirildiğinde, kontrol grubunda gözlenen değişimlerin sınırlı ve dağınık (ters) bir görünüm sergilemesi, deney grubunda ortaya çıkan değişimlerin DOMAB Programı kaynaklı olduğunu ortaya koymaktadır.

Kontrol grubunun sonuçları, uygulama yapılmayan bir süreçte değişkenlerin genel olarak sabit kaldığını ve herhangi bir belirgin değişikliği göstermediğini göstermektedir. Sadece belirli alt boyutlarda küçük değişiklikler gözlemlenmiş olsa da, bu değişikliklerin sistematik ve bütüncül bir görünüm oluşturmamaları dikkat çekicidir. Bu durum, deney grubunda meydana gelen değişikliklerin sadece zamana bağlı doğal değişimlerle açıklanamayacağını göstermektedir. Bu nedenle, DOMAB Programı sonrasında deney grubunda meydana gelen değişiklikleri değerlendirmek için kontrol grubundaki değişimleri göz önünde bulundurmak deney grubundaki değişimleri anlamlandırabilmek adına önemlidir.

5.1.6. Zaman × Grup Bulgularına İlişkin Sonuçlar

Karışık desenli ANOVA bulguları, DOMAB Programı'nın etkisini destekleyebilmek adına yapılmış olup, özellikle dijital davranış kontrolü, yaşamı anlamlandırma ve bazı manevi gelişim alanlarındaki etkisinin zaman grup eksenli değerlendirme parametrelerine göre de etkili olabildiğini göstermektedir. Bu kapsamda ulaşılan sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Dijital Bağımlılık Ölçeğinin bırakamama alt boyutunda zaman × grup etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, DOMAB Programı'nın öğrencilerin dijital davranışlarını kontrol etme açısından da etkili olabileceğini göstermektedir.

- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğinin hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda zaman $\times$ grup etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, DOMAB Programı'nın öğrencilerde anlamsızlık algısını azaltma ve amaç duygusunu güçlendirme bakımından etkili olabileceğini düşündürmektedir.
- Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği genel puanında zaman $\times$ grup etkileşiminin anlamlı bulunması, DOMAB Programı'nın öğrencilerin yaşamda amaç edinme ve anlamlandırma süreçlerinde üzerinde etkili olabildiğine işaret etmektedir.
- Maneviyat Ölçeğinin kendini aşmak alt boyutunda ve Maneviyat Ölçeği genel puanında anlamlı sonuçlar çıkmadığı fakat anlamlılığa yakın bulgular elde edildiği gözlemlenmektedir. Bu durum, DOMAB Programı'nın manevi gelişim üzerinde potansiyel etkilerinin olabileceğini düşündürmektedir.
- Diğer değişkenlerde zaman $\times$ grup ekseninde anlamlı etkileşim görülmemekle birlikte, elde edilen bulgulardan hareketle, DOMAB Programı'nın bazı alanlarda daha uzun süreli ve yoğun uygulamalarla daha belirgin sonuçlar ortaya koyabileceğine işaret etmektedir.

Zaman $\times$ grup etkileşimine ilişkin bulgular, DOMAB Programı'nın etkisini destekleyebilmek adına önemlidir. Özellikle dijital bağımlılığın bırakamama boyutu ile hayatın anlamı değişkenlerinde anlamlı etkileşim bulunması, deney grubunda gözlenen değişimlerin yalnızca zamandan kaynaklı açıklanamayacağını göstermektedir. Maneviyat ölçeğinde anlamlılığa yakın sonuçların elde edilmesi ise programın manevi gelişim üzerinde potansiyel etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, DOMAB Programı'nın özellikle davranış kontrolü ve yaşamı anlamlandırma alanlarında belirgin katkılar sunduğunu desteklemektedir.

5.1.7. Araştırma Bulgularına Dayalı Temel Sonuçlar

Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, lise öğrencilerinde maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlamı değişkenlerinin birbiriyle çok boyutlu biçimde ilişkili olduğu görülmektedir. Maneviyat düzeyi yükseldikçe öğrencilerin yaşamı anlamlandırma puanlarının arttığı; dijital bağımlılık davranışlarının ise sadece haz değil, bazı psikososyal ihtiyaçlarla ilişkili olabileceği anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte Değer Odaklı Manevi Güçlenme (DOMAB) Programı'nın, öğrencilerin maneviyat puanlarını arttırdığı, yaşamı anlamlandırma süreçlerini desteklediği ve Dijital Bağımlılık Ölçeğinin bırakamama alt boyutunda, bilinçli kullanım noktasında olumlu değişim sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak bu araştırmaya göre, lise öğrencilerinde maneviyat, dijital bağımlılık ve hayatın anlamı değişkenlerinin birbirinden bağımsız değil, çok boyutlu ve birbirleriyle karşılıklı etkileşim içinde şekillenen yapılar olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Buna ek olarak, Değer Odaklı Manevi Güçlenme (DOMAB) Programı'nın öğrencilerin maneviyat puanlarını arttırdığını, yaşamı anlamlandırma ve amaç duygularını destekleyebildiğini ve dijital bağımlılığın özellikle bırakamama boyutunda olumlu değişimler oluşturabildiğini göstermiştir. Bu yönüyle DOMAB Programı, ergenlik döneminde manevi gelişimi destekleme, yaşamı anlamlandırma süreçlerini güçlendirme, psikolojik iyi oluşu destekleme ve dijital davranışların düzenlenmesine katkı sunma açısından işlevsel (etkili) bir uygulama modeli olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, uygulama alanına, gelecekte yapılacak araştırmalara ve kurumlara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Araştırmada maneviyat düzeyi ile hayatın anlam ve amacı arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiş olması dikkate alınarak, ortaöğretim kurumlarında öğrencilerin yaşamı anlamlandırma süreçlerini destekleyen DOMAB programına yer verilebilir.
- Okullarda dijital bağımlılığın yalnızca kullanım süresi üzerinden değil, çok boyutlu yapısı dikkate alınarak çalışmalar yürütülmesi yararlı olabilir.
- Özellikle 16 yaş grubu ve 10. sınıf öğrencilerinde dijital bağımlılık puanlarının daha yüksek bulunduğu için, bu öğrencilere yönelik hedeflenmiş önleyici müdahaleler planlanabilir.
- Dini etkinliklere katılım ve dini içerik takibinin maneviyat düzeyi ile ilişkili bulunması göz önüne alınarak, öğrencilerin gönüllülük esasına dayalı sosyal, kültürel ve manevi içerikli faaliyetlere yönlendirilmesi destekleyici olabilir.
- Ailelerin çocukların dijital kullanım alışkanlıkları sadece kullanım süresi üzerinden değil, değer gelişimi, anlam arayışı ve psikososyal ihtiyaçları konusunda bilinçlendirilmesine yönelik seminer, atölye ve danışmanlık çalışmaları artırılabilir.
- Okullarda reaktif yaklaşımlar yerine, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını ve öz düzenleme becerilerini güçlendiren proaktif bir program olan DOMAB Programı'na yer verilmesi faydalı olabilir.

5.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Bu araştırma farklı şehirlerde, farklı okul türlerinde ve daha geniş örneklemelerde uygulanarak bulguların genellenebilirliği sınanabilir.
- DOMAB Programı daha uzun süreli uygulamalarla test edilerek, zaman içindeki etkileri incelenebilir.

- Program sonrasında izleme testi uygulanabilir ve kazanımların kalıcılığı değerlendirilebilir.
- Maneviyat ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin neden bazı alt boyutlarda pozitif yönlü ortaya çıktığını tespit edebilmek adına farklı değişkenler ile araştırmalar gerçekleştirilebilir.
- Ergenlerin dijital ortamları aidiyet, kimlik gelişimi, sosyal kabul ve anlam üretme amacıyla nasıl kullandıklarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.
- DOMAB Programı'nın farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerindeki etkileri karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
- DOMAB Programı'nın yüz yüze, çevrim içi ve hibrit uygulama biçimlerinin etkililiği karşılaştırılabilir.

5.2.3. Kurumlara Yönelik Öneriler

- Milli Eğitim Bakanlığı ve ilgili eğitim kurumları tarafından, öğrencilerin yalnızca akademik başarılarını değil; manevi gelişimlerini, anlam arayışlarını ve psikososyal iyi oluşlarını da destekleyen DOMAB programının uygulanması yararlı olabilir.
- Okul rehberlik servislerinde dijital bağımlılık, anlam arayışı, öz düzenleme becerileri ve manevi güçlenme alanlarına yönelik yapılandırılmış psikoeğitim programlarına daha fazla yer verilmesi değerlendirilebilir.
- Ergenlik dönemindeki öğrencilerin dijital kullanım alışkanlıklarını sağlıklı biçimde düzenleyebilmeleri amacıyla, okullarda dijital farkındalık ve dijital öz denetim temelli eğitimlerin yaygınlaştırılması yararlı olabilir.
- Üniversitelerin eğitim, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve din psikolojisi alanlarında çalışan araştırmacıları ile ortaöğretim kurumları arasında iş birliği

artırılarak, okul temelli manevi güçlenme ve psikososyal destek programlarının geliştirilmesi desteklenebilir.

- Öğrencilerin yaşamı anlamlandırma süreçlerini desteklemek amacıyla sosyal sorumluluk çalışmaları, gönüllülük faaliyetleri, değer eğitimi uygulamaları ve aidiyet geliştirmeye yönelik etkinliklerin artırılması önerilebilir.
- Dijital bağımlılığın yalnızca teknolojik bir problem olarak değil; psikolojik, sosyal ve varoluşsal boyutlarıyla birlikte ele alınabilmesi amacıyla kurumlar arası çok disiplinli çalışmalar yürütülmesi yararlı olabilir.
- Öğretmenler, okul psikolojik danışmanları ve yöneticilere yönelik olarak; ergenlik döneminde maneviyat, anlam arayışı, dijital bağımlılık ve psikososyal gelişim konularında hizmet içi eğitim programları düzenlenebilir.
- Gençlik merkezleri, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları tarafından gençlerin aidiyet, anlam ve değer ihtiyaçlarını destekleyen sosyal, kültürel ve manevi içerikli faaliyetlerin artırılması önerilebilir.
- DOMAB Programı'nın Milli Eğitim Kurumları'nda pilot uygulamalarla entegre edilip, alanında uzman kişilerce zorunlu uygulama dersi veya etkinlik olarak işlenebilir.

KAYNAKÇA

- Akkaya, F. H., Tutgun-Ünal, A., & Tarhan, N. (2021). Y kuşağının dijital oyun bağımlılığının incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 8(1), 1–22.
- Allport, G. W. (1950). *The individual and his religion: A psychological interpretation*. Macmillan.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/h0021212>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aydın, C., Kaya, M., & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39–55. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Bahadır, A. (2024). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İnsan Yayınları.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Büyüköztürk, Ş. (elindeki baskının yılı). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Castells, M. (2009). *The rise of the network society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence* (3rd ed.). Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>

- Dağcı, A. (2019). Huzurevi yaşlılarının psiko-sosyal uyumu ve manevi gereksinimleri. *İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 12, 23–44.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Ercan, İ., & Kan, İ. (2004). Ölçeklerde güvenirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211–216.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.
- Göregen, F., & Yıldız, M. (2021). Ergenlerde Tanrı algısı, affetme eğilimi ve öfke ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinî Araştırmalar*, 24(61), 427–458. <https://doi.org/10.15745/da.1005027>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220–232.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education* (Vols. 1–2). D. Appleton and Company.
- Hatipoğlu, H. K. (2022). *Maneviyat ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi)
- Hökelekli, H. (2010). *Din psikolojisi* (10. bs.). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- IBM Corp. (2013). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 22.0) [Computer software]. IBM Corp.
- İslamoğlu, A. H., & Alınacak, Ü. (2009). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (1. bs.). Beta Yayınları.

- Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>
- Kaba, B. (2024). Disiplin cezası almış lise öğrencilerinin sabır ve denge algısı: Nitel bir araştırma. *Danışname*, 9, 81–103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13820305>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Kerlinger, F. N. (1973). *Foundations of behavioral research* (2nd ed.). Holt, Rinehart and Winston.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). Dijital bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91–98. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, Article 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. ISRN Psychiatry, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Viking Press.
- May, R. (1953). *Man's search for himself*. W. W. Norton & Company.
- May, R. (1983). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. W. W. Norton & Company.

- Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook? *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243–249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>
- Ok, Ü. (2007). *İnanç psikolojisi: Yaşamı anlamlandırma biçiminin hayat boyu gelişimi*. İlahiyat Yayınları.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (1997). Kendini gerçekleştirme açısından insan-din ilişkisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(1), 359–364.
- 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. https://doi.org/10.1501/Ilhfak_00000000970
- Özdoğan, Ö. (2009). *Aşkın yanımız maneviyat*. Özdenöze Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2011). Gazâlî ve benötesi yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 21–42.
- Özdoğan, Ö. (2019). *İsimsiz hayatlar: Manevi ve psikolojik yaklaşımla arınma ve öze dönüş*. Özdenöze Yayınları.
- Özdoğan, Ö. (2019). *Mutluluğu seçiyorum*. Lotus Yayınevi.
- Özdoğan, Ö. (2024). *Kanser, maneviyat ve beyin: Tedavi sürecinde manevi güçlenme ve EEG*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö., Yıldız, M., & Kabahasanoğlu, Y. (2022). *Hayatın içinde din psikolojisi bilimi: Uygulamalı din psikolojisi çalışmaları bildiri kitabı*. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sayar, K. (2015). *Yavaşla: Hız çağında kaybolmak*. Timaş Yayınları.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life and well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tosun, M. (2024). Gazilerde Vatanseverlik ve Maneviyat: Gaziler Üzerinde Nitel Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(63), 371–405. <https://doi.org/10.21560/spcd.vi.1411185>
- Tosun, M., & Özdoğan, Ö. (2024). Gazilere manevi bakım uygulamaları ve psikolojik sağlık. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 65(1), 33–62. <https://doi.org/10.33227/auifd.1417260>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Türk Dil Kurumu (2025). Anlam. *Güncel Türkçe Sözlük*.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Ulu, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve Tanrı algısı düzeylerine DOMAB programının etkisi. *Dini Araştırmalar*, 68, 415–446. <https://doi.org/10.15745/da.1641832>
- World Health Organization. (1948). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization.

- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yavuzer, H. (2017). *Çocuk psikolojisi: Doğum öncesinden ergenlik sonuna çocuk gelişimi*. Remzi Kitabevi.
- Yengin, D. (2014). *Yeni medya ve dokunmatik toplum*. Derin Yayınları.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Berk, L. E. (2013). *Child development* (9th ed.). Pearson Education
- Bingöl, T. Y., & Eker, H. (2022). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığının boş zaman can sıkıntısı tarafından yordanması. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 110–118. <https://doi.org/10.24315/tred.876441>
- Camus, A. (1942). *L'Étranger*. Gallimard.
- Coelho, P. (1988). *O alquimista* [The Alchemist]. Rocco.
- Çapcıoğlu, İ., & Çapcıoğlu, F. (Eds.). (2022). *Dijitalleşme ve din: Teorik yaklaşımlar ve uygulama örnekleri*. Kriter Yayınları.
- Arıcan, S., & Arıcı, H. (2021). Sosyal medyanın gençlerin din algısına etkileri. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2). <https://doi.org/10.17859/pauifd.1020477>
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.
- Özdemir, M., & Kayış, F. (2024). Dijitalde yeni benlik aranıyor: Cinsiyetsizlik söylemleri üzerine bir çalışma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 12(3), 535–551. <https://doi.org/10.15295/bmij.v12i3.2421>
- Peterson, J. B. (2018). *12 rules for life: An antidote to chaos*. Random House Canada.
- Puchalski, C. M., Ferrell, B., Virani, R., Otis-Green, S., Baird, P., Bull, J., Chochinov, H., Handzo, G., Nelson-Becker, H., Prince-Paul, M., Pugliese, K., & Sulmasy, D. (2009). Improving the quality of spiritual care as a dimension of palliative care: The report of the Consensus Conference. *Journal of Palliative Medicine*, 12(10), 885–904. <https://doi.org/10.1089/jpm.2009.0142>
- Sartre, J.-P. (1938). *La nausée*. Gallimard.

Vaillant, G. E. (2008). *Spiritual evolution: A scientific defense of faith*. Broadway Books.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.08.020>

OTURUMLAR

1. OTURUM NİYET	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Öğrencilerin niyet kavramını bireyin düşünce, duygu ve davranışlarına yön veren eyleme geçmeden önceki tercih olgusu olarak değerlendirebilmeleri; niyetin davranışların anlamı, sürekliliği ve manevi değeri üzerindeki etkisini fark ederek bilinçli ve sorumluluk temelli bir karar geliştirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca niyet sürecinin hangi adımlardan oluşup bu süreçte hangi yetkinlik ve sorumluluk ile hareket edilmesi gerektiğini açıklanmıştır.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecine öğrencilerin günlük yaşam içerisinde gerçekleştirdikleri davranışların altında yatan temel motivasyonları sorgulamalarını sağlayacak kısa bir düşünme etkinliği ile başlanmıştır. Öğrencilerin çoğu zaman davranışın kendisine odaklandıkları, ancak davranışı ortaya çıkaran niyet boyutunu yeterince fark etmedikleri üzerinde durularak çünkü hedef belirlemenin sonuca ulaşmak için en önemli adım olduğu daha derinden kavranması ve konuya ilişkin bilişsel farkındalık oluşturulması hedeflenmiştir. Devam eden süreçte niyet kavramı; anlam, yönelim, bilinçli tercih ve içsel farkındalık ekseninde ele alınmış, bireyin davranışlarına değer kazandıran temel unsurun yalnızca eylem değil, eylemin arkasındaki amaç ve hedefe yönelik adım olduğu vurgulanmıştır. Oturum kapsamında kullanılan örnek olay anlatımları üzerinden niyetin zihinsel bir düşünceden

	davranışa dönüşme süreci aşamalı biçimde değerlendirilmiş; samimi bir niyetin bireyin sorumluluk alma, plan yapma ve davranışı sürdürme süreçlerine etkisi tartışılmıştır. Ayrıca oturum içerisinde yer verilen kısa anlatımı aracılığıyla öğrencilerin rutin davranışlarını yeniden anlamlandırmaları desteklenmiş, bireyin aynı davranışı farklı niyetlerle gerçekleştirebileceği ve bunun davranışın manevi anlamını değiştirebileceği üzerinde durulmuştur. Süreç boyunca kullanılan metafor, grup paylaşımı ve soru-cevap etkinlikleriyle öğrencilerin kendi yaşam deneyimleri üzerinden içsel değerlendirme yapmaları teşvik edilmiştir. Oturumun sonunda öğrencilerin yalnızca ders ortamında değil, günlük yaşamlarında da olumlu ve bilinçli niyet geliştirmelerine yönelik farkındalık oluşturmak amacıyla interaktif değerlendirme gerçekleştirilmiş; öğrenciler iyi ve anlamlı davranışlara yönelme konusunda düşünmeye teşvik edilmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Niyet kavramını bireyin davranışlarına yön veren içsel bir yönelim olarak tanımlar. • Davranışların anlam kazanmasında niyetin belirleyici rolünü fark eder. Niyet ile davranış arasındaki ilişkiyi açıklar. • Bilinçli farkındalığın bireyin seçimleri üzerindeki etkisini kavrar. İçsel motivasyonun davranışların sürekliliğine katkısını değerlendirir. • Samimi niyetin bireysel sorumluluk ve manevi gelişim üzerindeki etkisini fark eder. • Günlük yaşamındaki davranışlarını amaç ve anlam bağlamında

	değerlendirme becerisi kazanır.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	Oturum sürecinde öğrencilerin aktif katılımını destekleyen etkileşim temelli yöntemlerden yararlanılmıştır. Kavramsal farkındalık oluşturabilmek amacıyla yönlendirici soru-cevap etkinlikleri, grup etkileşimine dayalı değerlendirmeler, örnek olay incelemeleri ve metafor çözümlemeleri kullanılmıştır. Niyet kavramının davranış üzerindeki etkisini somutlaştırabilmek için kısa anlatımı, günlük yaşam senaryoları ve video içeriklerinden faydalanılmış; öğrencilerin konuya ilişkin içsel değerlendirme yapabilmeleri desteklenmiştir. Oturum boyunca PowerPoint sunumu, kısa video içerikleri, kavram haritaları ve değer temelli yardımcı kaynaklar materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda öğrencilerden niyet kavramına ilişkin düşünceleri sözlü olarak ifade ettikleri interaktif bir ortam yaratılmış; süreç boyunca edinilen farkındalık düzeyi soru-cevap yöntemi aracılığıyla değerlendirilmiştir. Ayrıca öğrencilerin davranışlarının arka planındaki amaç ve motivasyonları fark etmelerine yönelik bireysel iç görüş geliştirmeleri desteklenmiştir.

2. OTURUM: TÖVBE VE AFFETME	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Öğrencilerin tövbe ve affetme kavramlarını yalnızca dini bir söylem olarak değil; bireyin psikolojik, duygusal ve manevi iyilik hâlini destekleyen içsel dönüşüm süreçleri olarak değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır. Tövbenin sadece bir pişmanlık, affetmenin ise bir unutmak olmadığı aksine sadece psikolojik iyi oluşun değil sosyal ilişkileri de düzenleyen derinlikte kavramlar olduğu açıklanmıştır. Ayrıca öğrencilerin hata, pişmanlık, bağışlama ve yeniden başlama kavramları üzerine düşünerek kendileriyle ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirebilmelerine katkı sağlanması hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecinde öğrencilerin hata yapma, pişmanlık duyma ve affetme deneyimlerine ilişkin duygu ve düşüncelerini fark etmelerini sağlayacak yönlendirici sorular ile konuya giriş yapılmıştır. Ardından tövbe kavramı; bireyin yaptığı yanlış davranışın farkına varması, içten bir pişmanlık hissetmesi ve aynı davranışı tekrar etmeme konusunda bilinçli bir karar geliştirmesi bağlamında ele alınmıştır. Süreç içerisinde tövbenin yalnızca sözlü bir ifade olmadığı; davranış değişikliği, içsel yenilenme ve yeniden başlama iradesini içeren manevi bir dönüşüm süreci olduğu vurgulanmıştır. Devam eden bölümde affetme kavramı değerlendirilmiş; affetmenin unutmak ya da yapılan davranışı onaylamak anlamına gelmediği, bireyin öfke ve yük duygusunu azaltarak içsel huzura yönelmesini destekleyen psikolojik

	bir süreç olduğu üzerinde durulmuştur. Oturum kapsamında kullanılan örnek durumlar ve grup etkileşimleri aracılığıyla tövbe ile affetme arasındaki farklar karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmiş; tövbenin kişinin kendisi ve Allah ile ilişkisini, affetmenin ise kişiler arası ilişkileri onarma boyutunu içerdiği ele alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin geçmişe takılı kalmak yerine değişim, telafi ve yeniden başlangıç kavramları üzerine düşünceleri desteklenmiş; affetmenin bireyin psikolojik yüklerini hafifletebileceği ve kişiler arası ilişkilerde iyileştirici bir rol üstlenebileceği değerlendirilmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Tövbe ve affetme kavramlarını açıklar. • Tövbenin yalnızca sözlü bir ifade değil, davranış değişikliği içeren bir süreç olduğunu fark eder. • Affetmenin unutmak ya da hak vermek anlamına gelmediğini kavrar. • Hata, pişmanlık ve yeniden başlama arasındaki ilişkiyi değerlendirir. • Affetmenin bireyin duygusal yüklerini azaltabileceğini fark eder. • Tövbe ve affetmenin bireyin manevi ve psikolojik iyilik hâline katkılarını değerlendirir. • Kişiler arası ilişkilerde bağışlayıcılığın önemini fark eder.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile	Oturum sürecinde öğrencilerin duygu ve düşüncelerini aktif biçimde değerlendirebilmelerine imkân sağlayan etkileşim temelli yöntemlerden yararlanılmıştır. Kavramların öğrenciler tarafından

Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	yaşantısal boyutta anlamlandırılabilmesi amacıyla grup paylaşımı, yönlendirici soru-cevap etkinlikleri, örnek durum incelemeleri ve karşılaştırmalı kavram analizleri kullanılmıştır. Tövbe ve affetme süreçlerinin birey üzerindeki duygusal etkilerini görünür kılabilmek amacıyla metaforlar, kısa anlatılar ve görsel sunum içeriklerinden faydalanılmış; öğrencilerin içsel değerlendirme yapmaları desteklenmiştir. Oturum boyunca PowerPoint sunumu, ilgili mini videolar materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda öğrencilerden tövbe ve affetme kavramlarına ilişkin dikkatlerini çeken duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin affetmenin psikolojik rahatlama üzerindeki etkisi ile tövbenin davranış değişikliği boyutunu ilişkilendirebilmeleri gözlemlenmiş; özellikle yeniden başlayabilme düşüncesinin bireyin umut ve içsel güç duygusu üzerindeki etkileri üzerine düşünmeleri teşvik edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük yaşamlarında kırgınlık, hata ve pişmanlık durumlarına yönelik daha yapıcı tutum geliştirebilmelerine ilişkin farkındalık kazanmaları desteklenmiştir.

3. OTURUM: SABIR	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Öğrencilerin sabır kavramını yalnızca zorluklara katlanma biçiminde değil; bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını bilinçli şekilde yönetebilmesini sağlayan manevi ve psikolojik bir güç alanı olarak değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin sabır ile içsel denge ve anlam odaklı bekleyiş olduğu ve kişinin gelişip olgunlaşmasında rol oynadığı konusunda farkındalık geliştirmeleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecinde öğrencilerle günlük yaşamda karşılaşılan zorlayıcı durumlar üzerinden sabır kavramının birey üzerindeki anlamı değerlendirilmiştir. İlk aşamada öğrencilerin beklemek, gecikmek, engellenmek ya da istedikleri sonuca hemen ulaşamamak karşısında hissettikleri duygular üzerine düşünmeleri sağlanmış; bireyin zorlayıcı durumlara verdiği tepkilerin psikolojik boyutu ele alınmıştır. Devam eden süreçte sabır kavramı; bilinçli bekleyiş, içsel dengeyi koruma, acele etmeden süreci yönetebilme ve umut duygusunu sürdürebilme çerçevesinde değerlendirilmiştir. Oturum kapsamında sabrın pasif bir boyun eğme ya da yalnızca sıkıntıya katlanma olmadığı, bireyin yaşadığı durum karşısında iradeli ve anlam odaklı bir duruş geliştirebilmesi ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır
Oturumun Kazanımları	- Sabır kavramını bilinçli bekleyiş ve süreç yönetimi bağlamında açıklar. - Zorlayıcı durumlar karşısında verilen tepkilerin psikolojik etkilerini değerlendirir.

	• Sabrın bireyin içsel denge ve umut duygusu üzerindeki etkisini fark eder. • Sabrın manevi dayanıklılık ve iradeli duruş ile ilişkisini açıklar. • Günlük yaşamında süreç odaklı ve kontrollü davranış geliştirebilmenin önemini fark eder.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	Oturum sürecinde öğrencilerin duygu ve düşüncelerini değerlendirebilmelerine olanak sağlayan etkileşim temelli yöntemlerden yararlanılmıştır. Sabır kavramının yalnızca teorik değil yaşantısal boyutta anlaşılabilmesi amacıyla yönlendirici soru-cevap etkinlikleri, grup paylaşımı, karşılaştırmalı kavram analizi ve örnek durum incelemeleri kullanılmıştır. Sabır kavramının somutlaştırılabilmesi için görsel sunum içerikleri, metaforlar ve günlük yaşam örneklerinden faydalanılmış; öğrencilerin içsel süreçlerini değerlendirmeleri desteklenmiştir. Ders işleyişi sürecinde PowerPoint sunumu, kavramsal karşılaştırma tabloları, Kur'an-ı Kerim meali materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda öğrencilerden sabır kavramına ilişkin dikkatlerini çeken düşünce ve duyguları paylaşımları istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin sabrın yalnızca beklemek değil; duygu yönetimi, iradeli duruş ve anlamlı bir süreç yönetimi ile ilişkili olduğunu fark etmeleri gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumlara yönelik verdikleri tepkileri yeniden değerlendirmeleri teşvik edilmiş; sabrın bireyin psikolojik dayanıklılığı ve iç huzuru üzerindeki katkılarına ilişkin farkındalık kazanımları desteklenmiştir.

4. OTURUM: TAHAMMÜL (ÖZVERİ)	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Öğrencilerin özveri diğer bir ismi ile tahammül kavramını bireyin zorlayıcı durumlar karşısında geliştirdiği duygusal ve davranışsal tepkiler bağlamında değerlendirebilmeleri; tahammül sürecinin bireyin iç dünyası üzerindeki etkilerini fark ederek sağlıklı sınır koyma, duygu farkındalığı ve psikolojik yük kavramları üzerine düşünmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca bir önceki oturumda bahsedilen sabır kavramı ile ilintilendirilerek öğrencilerin tahammül ile sabır arasındaki temel farkları ayırt edebilmeleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecinde öğrencilerle bireyin istemediği ya da kendisini zorlayan durumlar karşısında nasıl tepkiler geliştirdiği üzerine değerlendirmeler yapılmıştır. Öğrencilerin günlük yaşamlarında çoğu zaman “sabretmek” olarak ifade ettikleri bazı durumların aslında bastırılmış duygu, zorunlu katlanma ve içsel sıkışmışlık içerebileceği üzerinde durulmuş sabır ve özveri arasındaki temel farklar açıklanmıştır. Devam eden süreçte tahammül kavramı; bireyin hoş olmayan durumları çoğu zaman isteksiz biçimde sürdürmesi, yaşadığı duyguları bastırması ve mecburiyet hissiyle süreci devam ettirmesi bağlamında ele alınmıştır. Oturum kapsamında tahammülün birey üzerinde oluşturabileceği duygusal yükler değerlendirilmiş; bastırılmış öfke, kırgınlık, tükenmişlik ve içsel yorgunluk gibi durumların uzun vadede bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceği

	vurgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerle gerçekleştirilen örnek durum incelemeleri aracılığıyla bireyin her duruma katlanmasının sağlıklı bir süreç olmayabileceği, bazı durumlarda duygu farkındalığı geliştirebilmenin ve uygun sınırlar koyabilmenin önem taşıdığı değerlendirilmiştir. Oturumun son bölümünde ise önceki oturumda ele alınan sabır kavramı ile tahammül arasındaki farklılıklar karşılaştırmalı biçimde yeniden ele alınmış; sabrın bilinçli ve anlam odaklı bir süreç yönetimi içerdiği, tahammülün ise çoğu zaman zorunlu katlanma ve bastırılmış duygu ile ilişkili olabileceği üzerinde durularak iki kavram arasındaki psikolojik ayrımın öğrenciler tarafından fark edilmesi desteklenmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Tahammül kavramını açıklar. • Tahammül ile sabır arasındaki temel farkları ayırt eder. • Bastırılmış duyguların birey üzerindeki etkilerini fark eder. • Zorunlu katlanmanın psikolojik yük oluşturabileceğini kavrar. • Duygu farkındalığı geliştirmenin önemini değerlendirir. • Sağlıklı sınır koyabilmenin bireysel iyi oluş üzerindeki etkisini fark eder. • Günlük yaşamındaki zorlayıcı durumlara yönelik tepkilerini yeniden değerlendirme becerisi kazanır.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan	Oturum boyunca öğrencilerin kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlayan ortam oluşturulmuş katılımları desteklenmiştir. Tahammül kavramının öğrenciler tarafından yaşantısal boyutta değerlendirilebilmesi amacıyla grup paylaşımı, yönlendirici soru-cevap

Araç Gereç ve Materyaller	etkinlikleri, yaşamdan gerçek hikaye incelemeleri ve karşılaştırmalı kavram analizleri kullanılmıştır. Öğrencilerin bastırılmış duygu ve zorunlu katlanma süreçlerini fark edebilmelerini desteklemek amacıyla günlük yaşam örnekleri, metaforlar ve görsel sunum içeriklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca oturum sonunda sabır ve tahammül kavramları arasındaki farkların daha açık biçimde anlaşılabilmesi amacıyla önceki oturum ile ilişki kurularak karşılaştırmalı değerlendirme gerçekleştirilmiştir. Oturum boyunca PowerPoint sunumu, kavramsal karşılaştırma tabloları, kavramı somutlaştıracak video materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda öğrencilerden tahammül kavramına ilişkin dikkatlerini çeken düşünce ve duyguları paylaşımları istenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin her katlanma davranışının sabır anlamına gelmeyebileceğini fark etmeleri gözlemlenmiş; özellikle bastırılmış duyguların bireyin psikolojik yükü üzerindeki etkileri üzerine düşünceleri teşvik edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumlara yönelik geliştirdikleri tutumları yeniden değerlendirmeleri desteklenmiş ve bir önceki oturumda öğrendikleri sabır kavramını tekrar ederek tahammül arasındaki farklara ilişkin kavramsal farkındalık kazanmaları amaçlanmıştır.

5. OTURUM AZİM VE HIRS	
Oturum Süresi	45 dk.
Oturumun Amacı	Azim ve hırs kavramlarını temel nitelikleri bazında karşılaştırılır. Azmin süreç, hırsın ise sonuç odaklı olduğu farkındalığı kazandırılıp etik değerlere dayalı, dengeli ve sürdürülebilir bir çaba anlayışı geliştirilmesi amaçlanır.
Oturumun İşleyişi	Oturumun başlangıcında öğrencilere hedefe ulaşma sürecinde yaşanan motivasyon kaynaklarına ilişkin düşündürücü sorular yöneltilmiş ve konuya yönelik ön farkındalık oluşturulmuştur. Ardından azim ve hırs kavramları kavramsal çerçevede ele alınarak iki kavram nitelikleri bazında örnek olaylar üzerinden tartışılmıştır. Süreç içerisinde bireyin hedeflerine ulaşırken gösterdiği çabanın niteliği, sabır, öz denetim, etik duyarlılık ve içsel motivasyon bağlamında değerlendirilmiştir. Oturumda kullanılan görsel sunum ve kısa videolar aracılığıyla kontrolsüz hırsın birey üzerindeki duygusal ve sosyal etkileri incelenmiş; azmin ise bireyin gelişimini destekleyen yapıcı bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Öğrenciler ile gerçekleştirilen grup paylaşımında günlük yaşamdan örnekler üzerinden azim ve hırsın bireysel yaşantılardaki yansımaları ele alınmış, süreç sonunda öğrencilerin konuya ilişkin kişisel farkındalık geliştirmeleri desteklenmiştir.
Oturumun	Azmi süreç, hırsı ise sonuç bağlamında tanımlar.

Kazanımları	• Azim ile hırs arasındaki temel farklılıkları ayırt eder. • Hedefe ulaşma sürecinde niyetin ve yöntemin önemini fark eder. • Kontrolsüz hırsın bireyin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki olumsuz etkilerini kavrar. • Azmin sabır, öz denetim ve içsel motivasyon ile ilişkisini açıklar. • Başarı sürecinde etik değerlere bağlılığın önemini fark eder. • Süreç odaklı düşünmenin bireysel denge, etik değerlere bağlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerindeki katkısını değerlendirir.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	Anlatım, soru-cevap, grup paylaşımı, örnek olay incelemesi, beyin fırtınası, yapılandırılmış tartışma, görsel sunum ve video gösterimi tekniklerinden yararlanılmıştır. Oturum sürecinde PowerPoint sunumu, kısa video içerikleri, kavramsal karşılaştırma tabloları, Kur'an-ı Kerim meali ile maneviyat ve değer temelli yardımcı kaynaklardan faydalanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda öğrencilerden azim ve hırs kavramlarına ilişkin değerlendirmelerini sözlü olarak paylaşmaları istenmiş interaktif olarak katılımları ile süreç boyunca edinilen farkındalık düzeyi soru-cevap yöntemi ve öz değerlendirme formu aracılığıyla değerlendirilmiştir. Oturum sonunda öğrencilerin günlük yaşamlarında süreç odaklı davranış geliştirmelerine yönelik bireysel farkındalık kazanımları desteklenmiştir.

6. OTURUM: OLUMLU DÜŞÜNCE	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Öğrencilerin olumlu düşünce kavramını olayları gerçek dışı biçimde iyi görme çabası olarak değil; bireyin yaşadığı durumları anlamlandırma, umut duygusunu koruma ve çözüm odaklı yaklaşım geliştirebilme becerisi olarak değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında düşünce biçimlerinin duygu ve davranışları üzerindeki etkisini fark ederek psikolojik dayanıklılık ve içsel güç kavramları üzerine düşünmeleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecinde öğrencilerle günlük yaşamda karşılaşılan olumsuz olaylar karşısında kişisel olarak geliştirdikleri düşünce biçimleri üzerine değerlendirmeler yapılmıştır. İlk aşamada öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar karşısında olayları nasıl yorumladıkları, yaşanan durumlara hangi bakış açısıyla yaklaştıkları ve düşünce biçimlerinin duygu durumlarını nasıl etkileyebildiği üzerine düşünmeleri sağlanmıştır. Devam eden süreçte olumlu düşünce kavramı; gerçekliği inkâr etmek ya da her durumu iyi olarak değerlendirme olarak bilinen “Pollyannacılık” şeklinde değil, yaşanan olaylar içerisinde çözüm arayışını, umut duygusunu ve içsel dengeyi sürdürebilme becerisi bağlamında ele alınmıştır. Oturum kapsamında bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlerden öğrenme geliştirebilmesinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri değerlendirilmiş; olumlu

	düşüncenin bireyin stres yönetimi, öz güven gelişimi ve duygu düzenleme becerileri ile ilişkisi üzerinde durulmuştur. Ayrıca öğrencilerle gerçekleştirilen örnek durum incelemelerinde olayların kendisinden çok, bireyin olaylara yüklediği anlamın duygusal süreçleri etkileyebileceği ele alınmış; olumsuzluklara yoğunlaşmak yerine çözüm ve gelişim odaklı düşünmenin bireyin içsel gücünü destekleyebileceği vurgulanmıştır. Oturum boyunca yapılan grup paylaşımları ve yönlendirici değerlendirmeler aracılığıyla öğrencilerin zorlayıcı yaşam deneyimlerine farklı bakış açıları geliştirebilmeleri desteklenmiş; olumlu düşüncenin umut, şükür ve psikolojik iyi oluş üzerindeki katkıları değerlendirilmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Olumlu düşünce kavramını açıklar. • Olumlu düşüncenin gerçekliği inkâr etmek anlamına gelmediğini kavrar. • Düşünce biçimlerinin duygu ve davranışlar üzerindeki etkisini fark eder. • Zorlayıcı yaşam olayları karşısında çözüm odaklı yaklaşım geliştirebilmenin önemini değerlendirir. • Olumlu düşüncenin stres ve kaygı yönetimine katkılarını fark eder. • Umut, şükür ve içsel güç kavramları ile olumlu düşünce arasındaki ilişkiyi açıklar. • Günlük yaşamında daha yapıcı ve farkındalık temelli düşünme becerisi geliştirir.

Öğrenim	Oturum sürecinde öğrencilerin kendi hayatlarından örnekler vermesine
Yöntem ve	olanak sağlayarak katılımları sağlanmıştır. Olumlu düşünce
Teknikleri ile	kavramının öğrenciler tarafından yaşantısal boyutta anlaşılabilmesi
Kullanılan	amacıyla grup paylaşımı, yönlendirici soru-cevap etkinlikleri, örnek
Araç Gereç ve	durum incelemeleri ve düşünce analizi çalışmaları kullanılmıştır.
Materyaller	Öğrencilerin olaylara yükledikleri anlamların duygu durumları üzerindeki etkilerini fark edebilmeleri amacıyla günlük yaşam örnekleri, metaforlar ve görsel sunum içeriklerinden faydalanılmıştır. Ayrıca olumlu düşüncenin umut, öz güven ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini görünür kılabilmek amacıyla interaktif değerlendirme etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Oturum boyunca PowerPoint sunumu, kavramsal tablolar, kısa anlatılar, Kur'an-ı Kerim meali ve videolar materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturum sonunda yapılan değerlendirmelerde öğrencilerin olayların kendisinden çok, olaylara yönelik geliştirdikleri bakış açısının duygu durumları üzerindeki etkisini fark etmeleri gözlemlenmiştir. Ayrıca gerçek hayatta karşılaşılabilecek olumsuz durumlara yönelik daha umut odaklı, çözüm arayan ve yapıcı düşünme biçimleri geliştirebilmelerine ilişkin farkındalık kazanmaları desteklenmiştir.

7. OTURUM: ÖZ-GÜRLÜK	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Bu oturumda öğrencilerin özgürlük kavramını yalnızca dışsal sınırlardan bağımsız hareket edebilme biçiminde değil; bireyin kendi iradesini bilinçli şekilde kullanabilmesi, içsel değerleri doğrultusunda seçim yapabilmesi ve seçimlerinin sorumluluğunu üstlenebilmesi bağlamında değerlendirebilmeleri yani söz gelimi dış zincirleri değil iç bağları kırmak olduğunu öğretmek amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin özgürlük ile öz denetim, içsel farkındalık ve bireysel sorumluluk arasındaki ilişkiyi fark etmeleri hedeflenmiştir. Özetle, çzlerini gürleştirmek amaç edinmiştir.
Oturumun İşleyişi	Oturum sürecine öğrencilerin özgürlük kavramına yükledikleri anlamlar üzerine gerçekleştirilen kısa değerlendirmeler ile başlanmış kendi ön fikirleri alınmıştır. Öğrencilerin çoğunlukla özgürlüğü “istediğini yapabilmek” ya da dış engellerin ortadan kalkması şeklinde yorumlayabildiği görülmüş; bu yaklaşım üzerinden kavramın psikolojik ve manevi boyutları ele alınmıştır. Devam eden süreçte özgürlüğün yalnızca dış koşullarla ilgili olmadığı, bireyin kendi iç dünyasını tanıyabilmesi, iradesini yönlendirebilmesi ve kararlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi ile ilişkili olduğu üzerinde durulmuştur. Oturum kapsamında bireyin korku, dış onay ihtiyacı, alışkanlıklar ve çevresel baskılar nedeniyle kendi seçimlerinden uzaklaşabileceği değerlendirilmiş; gerçek özgürlüğün bireyin içsel sesi ile uyumlu

	kararlar verebilmesi anlamına geldiği vurgulanmıştır. Öğrencilerle gerçekleştirilen örnek durum incelemelerinde bireyin her istediğini yapmasının değil, doğru olduğunu düşündüğü davranışı seçebilmesinin özgürlük açısından daha anlamlı bir yaklaşım olduğu ele alınmıştır. Ayrıca bir önceki oturumda değerlendirilen olumlu düşünce kavramı ile bağlantı kurularak bireyin olaylara yönelik geliştirdiği düşünce biçiminin karar alma süreçlerini ve özgür iradesini etkileyebileceği üzerinde durulmuştur. Süreç boyunca yapılan grup paylaşımları ve yönlendirici değerlendirmeler aracılığıyla öğrencilerin kendi seçim süreçlerini sorgulamaları desteklenmiş; özgürlüğün öz farkındalık, irade eğitimi ve ahlaki tutarlılık ile ilişkisi değerlendirilmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Özgürlük kavramını açıklar. • Özgürlüğün yalnızca sınırsız davranış anlamına gelmediğini kavrar. • Bireysel seçimlerin sorumluluk gerektirdiğini fark eder. • İçsel yönelimlerin karar alma süreçleri üzerindeki etkisini değerlendirir. • Dış onay ihtiyacının bireyin özgür davranabilmesini etkileyebileceğini fark eder. • Öz denetim ve irade kavramlarının özgürlük ile ilişkisini açıklar. • Günlük yaşamındaki karar süreçlerini daha bilinçli değerlendirme becerisi geliştirir.
Öğrenim	Oturumda öncelikle öğrencilerin bu kavram hakkında ne

Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	düşümdüklerini kendi hayatlarından örnek vererek açıklamaları istenmiştir. Kavramın öğrenciler tarafından yaşantısal düzeyde anlaşılabilmesi amacıyla grup tartışmaları, yönlendirici soru-cevap etkinlikleri uygulanmıştır. Öğrencilerin özgürlük, irade ve sorumluluk arasındaki ilişkiyi fark edebilmeleri amacıyla, metaforlar ve görsel sunum içerikleri oturum süresinde kullanılmıştır. Ayrıca bir önceki kavrama atıfta bulunularak konu pekiştirmesi ile olumlu düşünce ile özgür irade arasındaki ilişkiyi görünür kılabilmek adına öğrencilerin olaylara yönelik geliştirdikleri düşünce biçimlerinin karar süreçleri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Öğrencilerin odağının daha iyi toparlanıp kavramların net anlaşılması için PowerPoint sunumu, kavramsal açıklama tabloları, kısa videolardan yararlanılmıştır.
Değerlendirme	Oturumun sonunda öğrencilerden oturum sonunda düşünce ve çıkarımları paylaşımları istenerek oturum özetlenmiştir. Gerçekleştirilen değerlendirmelerde öğrencilerin özgürlüğü yalnızca dışsal serbestlik olarak değil; bireyin kendi davranışlarını yönlendirebilmesi, içsel değerleri doğrultusunda seçim yapabilmesi ve kararlarının sonuçlarını üstlenebilmesi bağlamında ele almaya başladıkları gözlemlenmiştir. Tüm bunlara ek olarak öğrencilerin karar verme süreçlerini yeniden düşünmeleri sağlanmış; özellikle akran etkisi, dış onay ihtiyacı ve korkuların bireysel seçimler üzerindeki etkileri konusunda farkındalık geliştirmeleri sağlanmıştır.

8. OTURUM: BİLGELİK VE SEVGİ	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Oturum, öğrencilerin bilgelik ve sevgi kavramlarını yalnızca teorik bilgi ya da duygusal yakınlık çerçevesinde değil; bireyin kendisiyle, çevresiyle ve yaşamla kurduğu ilişkinin niteliğini belirleyen manevi ve ahlaki değer alanları olarak değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin bilgi ile bilgelik arasındaki farkı fark etmeleri, sevginin ise yalnızca sözlü bir ifade değil davranışlara yansıyan bir tutum olduğunu kavrayabilmeleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Bu bölümde öğrencilerle ilk olarak “bilmek” ve “bilgelik” kavramları arasındaki fark üzerine düşünsel değerlendirmeler gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin çoğu zaman bilgi sahibi olmayı yeterli gördükleri, ancak bilgiyi yaşam içerisinde anlamlı ve dengeli biçimde kullanabilmenin farklı bir beceri alanı oluşturduğu üzerinde durulmuştur. Süreç içerisinde bilgelik kavramı; bireyin deneyimlerinden öğrenebilmesi, olaylara aceleci yargılarla yaklaşmaması ve karşısındaki kişiyi anlayabilme çabası gösterebilmesi bağlamında ele alınmıştır. Bilgelik yalnızca zihinsel bir birikim olmadığı; sabır, empati, içsel olgunluk ve davranışlara yansıyan farkındalık ile gelişebilen bir süreç olduğu vurgulanmıştır. Devam eden aşamada sevgi kavramı değerlendirilmiş; sevginin yalnızca sözel ifadelerle sınırlı kalmadığı, bireyin karşısındaki kişiye yönelik geliştirdiği anlayış, ilgi, sabır ve tutumlarla görünür hâle geldiği üzerinde durulmuştur. Öğrencilerle

	gerçekleştirilen örnek durum analizlerinde sevginin kişiler arası güven duygusu üzerindeki etkileri ele alınmış; empati geliştirebilmenin hem bilgelik hem de sevgi kavramlarıyla ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. Oturum boyunca yapılan grup etkileşimleri aracılığıyla öğrencilerin kendi iletişim biçimlerini gözden geçirmeleri desteklenmiş; bilgi, anlayış ve sevgi arasındaki ilişkinin bireyin sosyal yaşamı üzerindeki etkileri tartışılmıştır.
Oturumun Kazanımları	Bilgelik ve sevgi kavramlarını açıklar. Bilgi ile bilgelik arasındaki temel farkları ayırt eder. Bilgeliğin deneyim, empati ve içsel farkındalık ile ilişkisini kavrar. Sevginin yalnızca sözle değil davranışlarla da gösterildiğini fark eder. Empati ve anlayışın kişiler arası ilişkiler üzerindeki etkisini değerlendirir. Sevgi kavramının güven ve bağ kurma süreçlerine katkısını açıklar. Günlük yaşamındaki iletişim süreçlerini daha bilinçli değerlendirme becerisi geliştirir.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	Oturum sürecinde öğrencilerin kavramları yalnızca teorik düzeyde öğrenmeleri değil, kendi yaşantıları ile ilişkilendirerek değerlendirebilmeleri amacıyla katılımcı merkezli uygulamalardan yararlanılmıştır. Bilgelik ve sevgi kavramlarının günlük yaşam içerisindeki yansımalarını görünür hâle getirebilmek adına örnek olay incelemeleri, grup etkileşimleri, yönlendirici tartışmalar ve düşünme temelli soru-cevap çalışmaları uygulanmıştır. Özellikle bilgi ile bilgelik arasındaki farkın anlaşılabilmesi amacıyla karşılaştırmalı kavram analizleri gerçekleştirilmiş; öğrencilerin deneyim, empati ve

	davranış ilişkisi üzerine düşünceleri desteklenmiştir. Sevgi kavramının kişiler arası iletişimde nasıl görünür hâle geldiğini değerlendirebilmek için günlük yaşam örnekleri, metaforlar ve ilişki temelli senaryolardan faydalanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin empati kurabilme, anlayış geliştirebilme ve iletişim biçimlerini gözden geçirebilmelerine yönelik etkileşim odaklı değerlendirme etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Oturumun daha iyi kavranması amacı ile PowerPoint sunumu, kavramsal karşılaştırma tabloları, görsel içerikler, Kur'an-ı Kerim meali ve değer odaklı yardımcı kaynaklar materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Oturumun tamamlanmasının ardından öğrencilerden bilgelik ve sevgi kavramlarına dair neler öğrendiklerini ifade etmeleri istenmiştir. Yapılan paylaşımlarda öğrencilerin bilgi ile bilgelik arasındaki farkı daha çok davranış boyutunda değerlendirmeye başladıkları, özellikle empati ve anlayışın insan ilişkilerindeki belirleyici rolüne dikkat çektikleri gözlemlenmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sevginin yalnızca duygusal yakınlık değil; karşısındaki kişiyi anlamaya çalışma, değer verme ve güven hissettirme davranışlarıyla ilişkili olduğunu fark etmeleri desteklenmiş; günlük yaşamlarındaki iletişim biçimlerine yönelik içsel değerlendirme yapmaları teşvik edilmiştir.

9. OTURUM: TEVEKKÜL	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Oturumda öğrencilerin tevekkül kavramını yalnızca sonucu beklemek ya da yaşananları olduğu gibi kabullenmek şeklinde değil; bireyin sorumluluklarını yerine getirirken aynı zamanda güven duygusunu koruyabilmesi, belirsizliklerle sağlıklı biçimde baş edebilmesi ve manevi dayanıklılık geliştirebilmesi bağlamında değerlendirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin çaba, güven, teslimiyet ve kontrol algısı arasındaki ilişki üzerine düşünceleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Derse başlangıç aşamasında öğrencilerle insanın hayatındaki kontrol edemediği durumlar üzerine kısa değerlendirmeler yapılmıştır. Özellikle gelecek kaygısı, sonuç odaklı düşünme ve belirsizlik karşısında hissedilen baskı üzerinden öğrencilerin konuya kişisel yaşantılarıyla yaklaşımları sağlanmıştır. Ardından tevekkül kavramının toplumda çoğu zaman “hiçbir şey yapmadan beklemek” şeklinde yanlış anlaşılabildiği ifade edilmiş; bu anlayışın aksine tevekkülün sorumluluktan kaçmak değil, çaba ile güven arasında denge kurabilmek anlamı taşıdığı vurgulanmıştır. Süreç içerisinde bireyin emek vermesi, plan yapması ve iradesini kullanmasının tevekkül anlayışının temel unsurlarından biri olduğu değerlendirilmiş; insanın sonucu bütünüyle kontrol edemeyeceğini kabul edebilmesinin psikolojik rahatlama üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Gerçekleştirilen örnek olay incelemelerinde öğrencilerin kontrol ihtiyacı ile güven

	duygusu arasındaki ilişkiyi fark etmeleri desteklenmiş; her şeyi tek başına yönetmeye çalışmanın birey üzerinde oluşturabileceği zihinsel ve duygusal yükler tartışılmıştır. Oturum boyunca tevekkül kavramı; umut, sabır, içsel huzur ve manevi güven duygusu ile ilişkilendirilmiş, öğrencilerin belirsizlik karşısında geliştirdikleri düşünce biçimlerini yeniden değerlendirmelerine yönelik paylaşımlar gerçekleştirilmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Tevekkül kavramını açıklar. • Tevekkülün pasif bekleyiş anlamına gelmediğini kavrar. • Çaba ve teslimiyet arasındaki ilişkiyi değerlendirir. • Tevekkül ile kadercilik arasındaki farkı ayırt eder. • Kontrol edilemeyen durumların birey üzerindeki etkilerini fark eder. • Manevi güven duygusunun psikolojik rahatlama üzerindeki katkısını açıklar. • Günlük yaşamındaki sorumluluk süreçlerini daha bilinçli değerlendirme becerisi geliştirir.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve Materyaller	Bu oturumda öğrencilerin yalnızca kavramsal bilgi edinmeleri değil, kendi yaşam deneyimleri üzerinden değerlendirme yapabilmeleri amacıyla etkileşim temelli uygulamalardan yararlanılmıştır. Tevekkül kavramının günlük yaşam içerisindeki karşılığını görünür kılabilmek adına örnek olay incelemeleri, grup paylaşımları, düşünmeye yönlendiren soru-cevap etkinlikleri ve kavramsal çözümlemeler gerçekleştirilmiştir. Özellikle çaba, güven ve kontrol algısı arasındaki ilişkinin anlaşılabilmesi amacıyla öğrencilerin günlük yaşamdan

	örnekler üzerinden değerlendirme yapmaları desteklenmiştir. Bunlardan başka, belirsizlik karşısında geliştirilen düşünce biçimlerinin duygu durumları üzerindeki etkilerini fark edebilmeleri için metaforlar, kısa anlatılar ve görsel sunum içeriklerinden faydalanılmıştır. Oturum süresince PowerPoint sunumu, kısa örnek metinler ve değer odaklı yardımcı kaynaklar materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Dersin kapanış bölümünde öğrencilerden tevekkül kavramına dair oturum boyunca zihinlerinde oluşan çağrışımları ve dikkatlerini çeken noktaları paylaşımları istenmiştir. Yapılan paylaşımlarda öğrencilerin tevekkülü yalnızca sonucu beklemek şeklinde değil; emek verebilmek, sorumluluk üstlenebilmek ve ardından süreci güven duygusu içerisinde sürdürebilmek olarak yorumlamaya başladıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin belirsizlik karşısında geliştirdikleri düşünce biçimlerini yeniden ele almaları teşvik edilmiş; özellikle her şeyi kontrol etme isteğinin birey üzerindeki baskısı ile manevi güven duygusunun sağladığı içsel rahatlama arasındaki ilişki üzerine düşünceleri desteklenmiştir.

10. OTURUM: GENEL DEĞERLENDİRME	
Oturum Süresi	35 dk.
Oturumun Amacı	Bu oturumda ise öğrencilerin program sürecinde ele alınan kavramları bütüncül biçimde yeniden değerlendirebilmeleri, kavramlar arasındaki ilişkileri fark edebilmeleri ve günlük yaşamlarına yönelik çıkarımlar geliştirebilmeleri amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerin oturumlar boyunca ele alınan değerleri yalnızca teorik düzeyde değil; düşünce, duygu ve davranış boyutlarıyla birlikte anlamlandırmaları ve kavramsal farkındalıklarını pekiştirmeleri hedeflenmiştir.
Oturumun İşleyişi	Programın son oturumu değerlendirme ve bütünleştirme amacıyla yapılandırılmıştır. Sürecin başlangıcında öğrencilerle önceki oturumlarda ele alınan kavramlar yeniden hatırlatılmış; her kavramın öğrencilerde oluşturduğu çağrışımlar üzerine kısa paylaşımlar gerçekleştirilmiştir. Devam eden aşamada niyet, tövbe, affetme, sabır, tahammül, olumlu düşünce, özgürlük, bilgelik, sevgi ve tevekkül kavramları karşılaştırmalı biçimde ele alınmış; öğrencilerin kavramlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları değerlendirmeleri desteklenmiştir. Oturum kapsamında her kavram öğrenciler tarafından kısa kelime grupları ve temel çağrışımlar aracılığıyla yeniden ifade edilmiştir. Niyet kavramı “amaç, yönelim, içtenlik”; sabır kavramı “denge, süreç”; tevekkül kavramı ise “çaba, güven, teslimiyet” gibi anahtar ifadeler üzerinden değerlendirilmiştir. Benzer şekilde sevgi, bilgelik, özgürlük ve olumlu düşünce kavramlarının bireyin içsel dünyası ve

	kişiler arası ilişkileri üzerindeki etkileri yeniden ele alınmıştır. Gerçekleştirilen grup etkileşimleri sırasında öğrencilerin kavramları günlük yaşam örnekleriyle ilişkilendirmeleri teşvik edilmiş; özellikle bazı kavramların birbirini destekleyen yönleri üzerinde durulmuştur. Oturumun son bölümünde öğrencilerden program süreci boyunca kendilerinde en fazla iz bırakan kavramı ve bunun yaşamlarına olası katkılarını ifade etmeleri istenmiş; böylece program boyunca ele alınan değerlerin bilişsel olduğu kadar yaşantısal düzeyde de içselleştirilmesi desteklenmiştir.
Oturumun Kazanımları	• Program sürecinde ele alınan temel kavramları açıklar. • Kavramlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt eder. • Değerlerin bireyin düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki etkisini değerlendirir. • Kavramları günlük yaşam örnekleri ile ilişkilendirir. • Manevi ve psikolojik kavramlar arasındaki bağlantıları fark eder. • Grup paylaşımı yoluyla farklı bakış açılarını değerlendirme becerisi geliştirir. • Program sürecine ilişkin kişisel farkındalıklarını ifade eder.
Öğrenim Yöntem ve Teknikleri ile Kullanılan Araç Gereç ve	Bu oturumda öğrencilerin program süreci boyunca ele alınan kavramları yeniden değerlendirebilmeleri amacıyla etkileşim ve pekiştirme odaklı yöntemlerden yararlanılmıştır. Kavramlar arasındaki ilişkilerin görünür hâle getirilebilmesi için grup tartışmaları, çağrışım çalışmaları, kavramsal eşleştirme etkinlikleri ve karşılaştırmalı

Materyaller	değerlendirme uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin kavramları yalnızca tanımsal düzeyde değil yaşantısal boyutta da ifade edebilmelerini desteklemek amacıyla günlük yaşam örnekleri ve yönlendirici değerlendirme sorularından faydalanılmıştır. Ayrıca program sürecinde ele alınan kavramların zihinsel olarak bütünleştirilebilmesi adına kavram haritaları, kısa özet tabloları ve görsel sunum içerikleri kullanılmıştır. Oturum boyunca PowerPoint sunumu, kavram kartları, değerlendirme formları, kısa anlatılar ve kavram haritaları materyal olarak kullanılmıştır.
Değerlendirme	Programın kapanış bölümünde öğrencilerden süreç boyunca ele alınan kavramlara ilişkin kendilerinde oluşan düşünsel ve duygusal değişimleri ifade etmeleri istenmiştir. Gerçekleştirilen paylaşımlarda öğrencilerin kavramları yalnızca teorik bilgi olarak değil; günlük yaşamlarında karşılık bulabilecek manevi ve psikolojik değer alanları şeklinde değerlendirmeye başladıkları gözlemlenmiştir. Özellikle kavramlar arasındaki ilişkileri kurabilmeleri, benzer ve ayrışan yönleri ifade edebilmeleri ve kendi yaşam deneyimleri üzerinden örnekler verebilmeleri program sürecine yönelik kavramsal farkındalığın güçlendiğini göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin süreç boyunca üzerinde düşündükleri değerleri günlük yaşamlarına taşıyabilmelerine yönelik içsel değerlendirme yapmaları teşvik edilmiştir.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Güçlenme

Değerli katılımcı, bu çalışmada dijital çağda ergenlik çağı gençlerinin anlam arayışları ve manevi güçlenmenin bu konudaki etkisi sorgulanmaktadır. Elde edilen veriler bu çalışma dışında başka bir amaçla kullanılmayacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışmaya verdiğiniz katkıdan ve çalışmanın etkinliği açısından verileri eksiksiz doldurulmada göstereceğiniz çabadan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi

Ahmet KAYA

1- Cinsiyeti:

☐ Erkek

☐ Kadın

2- Yaşı:

3- En Sevdiğin Ders:

4- Sınıf Düzeyi:

☐ 9. Sınıf

☐ 10. Sınıf

☐ 11. Sınıf

☐ 12. Sınıf

5- Anne/Baba Eğitim Düzeyi:

☐ Tahsili (Öğrenimi) Yok

☐ İlkokul Mezunu

☐ Lise Mezunu

☐ Üniversite

☐ Yüksek Lisans/Doktora

6- Maddi Durumunuz:

☐ İyi

☐ Ortalama

☐ Kötü

7- Ailece veya bireysel dini etkinliklere katılım gösteriyor musunuz? Hangi dini etkinliklere katılırsınız?

8- İlk dini eğitimi nereden aldınız?

☐ Okul

☐ Kreş

☐ Kur'an Kursları

9- Dini içerikler üzerine takip ettiğiniz fenomen var mı? Kimleri takip ediyorsunuz.

10- Arkadaşlarınız ile birlikte oynadığınız veya kurduğunuz oyun gruplarınız var mı? Oyun gruplarınız var ise katılım şartlarınız nelerdir?

Ek 2. Kullanılan Ölçekler ve İzinler

MANEVİYAT ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Yaradan'ın varlığını kalbimin derinliklerinde hissedirim.	1	2	3	4	5
2.	Yaşadığım olaylarda hemen anlayamadığım bir güzellik olabilir.	1	2	3	4	5
3.	İnsanları tanıdıkça onlara karşı daha hoşgörülü olurum.	1	2	3	4	5
4.	Bir problemle karşılaştığımda çözüm önerisi getirebilirim.	1	2	3	4	5
5.	Aileme karşı derin bir bağlılık hissedirim.	1	2	3	4	5
6.	Sorgulayarak kabul ettiğim her fikir içimde daha anlamlı hale gelir.	1	2	3	4	5
7.	Geçmişime dair büyük pişmanlıklarım yok.	1	2	3	4	5
8.	Kendimi yalnız <u>hissetmiyorum</u> .	1	2	3	4	5
9.	Bana verilen şeylerin birer nimet olduğunun bilincindeyim.	1	2	3	4	5
10.	İnsanlarda manevi bir derinlik olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.	Yaradan'ın affedici olduğunu bilmek bana huzur verir.	1	2	3	4	5
12.	Her insan gibi ben de hata yapabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Hayatımda bana huzur veren şeyler var.	1	2	3	4	5
14.	Kendimi geliştirmek için çabalarım.	1	2	3	4	5
15.	Dünyadaki varlığımdan memnunum.	1	2	3	4	5
16.	Yaşam tecrübelerimi değerli bulurum.	1	2	3	4	5
17.	Hayatın zorluklarını da güzelliklerini de yaşarken Yaradan'dan yardım gördüm.	1	2	3	4	5
18.	Ölümü bir yok oluş olarak görmem.	1	2	3	4	5
19.	Yaşadığım ana odaklanınca hayattan daha çok memnun olmaya başladım.	1	2	3	4	5
20.	Hayatımın anlamını keşfedecek kadar zamanım olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
21.	Sevmek bana manevi bir doyum sağlar.	1	2	3	4	5
22.	Yaradan'a yaklaşmakta insanların farklı yolları vardır.	1	2	3	4	5
23.	İnsanları anlamaya çalışmak bana iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
24.	Dua ederken manevi olarak güçlendiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
25.	Maneviyat İnsanlar için gereklidir.	1	2	3	4	5
26.	Yaşadığım deneyimlerden memnunum.	1	2	3	4	5

27.	İnsan emeğini kutsal kabul ederim.	1	2	3	4	5
28.	Maneviyatımı güçlendirmek için Yaradan'ıma yönelirim.	1	2	3	4	5
29.	Doğa ile dengeli yaşamak bana huzur verir.	1	2	3	4	5
30.	Yaşam tecrübelerimin beni olgunlaştırdığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
31.	Vatanıma olan bağlılığımı çalışarak ve üreterek gösteririm.	1	2	3	4	5
32.	Hayatı anlamlı bulurum.	1	2	3	4	5
33.	Yaradan'ı düşündüğümde mutluluk hissederim.	1	2	3	4	5
34.	Olumlu düşünen insanlarla vakit geçirmek ruhuma da iyi gelir.	1	2	3	4	5
35.	Yaşadığım manevi olgunluk nedeniyle önceliklerim değişti.	1	2	3	4	5
36.	Yaşadığım iyi ya da kötü her şeyin geçici bir süreç olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
37.	İnsanlara acımak yerine şefkat göstermeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
38.	Yaradan'a güvenmek endişelerimi azaltır.	1	2	3	4	5
39.	Her insanın içinde kutsal bir öz olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
40.	Kendimi kainattaki düzenin bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
41.	Birilerinin bana dua etmesi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
42.	Manevi bir dönüşüm yaşadığımda ilişkilerime yansır.	1	2	3	4	5
43.	Yaradan'ın en iyi bilen olması bana güven verir.	1	2	3	4	5
44.	Yaşamda hem zorlukların hem de kolaylıkların olduğunu bilirim.	1	2	3	4	5
45.	Sanatsal faaliyetlerin ruhuma iyi geldiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
46.	Dua ederken huzurlu hissederim.	1	2	3	4	5
47.	Bir canlıda gördüğüm renk ve ahenkte şükretmeyi hatırlarım.	1	2	3	4	5
48.	Birisi hakkında olumsuz düşünmek içimde huzursuzluğa sebep olur.	1	2	3	4	5
49.	Hayatın yüce bir amacı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
50.	İnancım sayesinde dengeli yaşarım.	1	2	3	4	5
51.	Bir başarısızlığa uğrasam bile çalışmaktan vazgeçmem.	1	2	3	4	5
52.	İnandığım şeyler için yaşamak özgür düşünmemi sağlar.	1	2	3	4	5
53.	Mutlu anlarımda da hüznü anlarımda da Yaradan'ı hatırlamaya çabalarım.	1	2	3	4	5
54.	Ölümünden sonraki hayatın sevdiklerimizle bir buluşma yeri olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5

Maneviyat Ölçeği İzin Belgesi



ahmet kaya <kayaa.ahmet98@gmail.com>

Ölçek kullanma talebi

5 ileti

22 Ocak 2025 13:43

Kübra hocam merhabalar, ben T.C. Ankara Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı 23912608 nolu Din Psikolojisi programı öğrencisi Ahmet Kaya tez çalışması kapsamında "Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Güçlenme" konusunu çalışıyorum. Çalışmamda "Maneviyat" ölçeğini 15-18 yaşları arası gençler üzerinde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi talep ediyorum teşekkür ederim.

27 Ocak 2025 13:57

Ahmet bey tabi kullanım sağlayabilirsiniz. Gerekli atıflar ve çalışma sonucunda elde edilen verileri bana da söylerseniz. Çalışmayı revize etmede bana da fayda sağlayacaktır. Şimdiden iyi çalışmalar

22 Oca 2025 Çar 14:43 tarihinde a

[Alıntılanan metin gizlendi]

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

Dijital Bağımlılık Ölçeği							
		Aşağıdaki her bir maddeyi okuyun bu madde sizin için her zaman doğru ise Tamamen Katılıyorum genelde doğru ise Katılıyorum, emin değilseniz Kararsızım, genelde doğru değilse Katılmıyorum, hiçbir zaman doğru değilse Kesinlikle Katılmıyorum şeklinde işaretleyiniz.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
	1	Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.					
	2	Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarıma (cep telefonu ya da tablet) bakarım.					
	3	Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.					
	4	Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarıma kontrol ederken buluyorum.					
	5	Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşırım.					
	6	Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.					
	7	Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısaltmak için başarısız					

		çabalarım oldu.						
8		Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.						
9		Dijital araçlar ev ve okul ile ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.						
10		Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.						
11		Dijital araçlarla uğraştığım zaman çevremde olup bitenden haberim olmaz.						
12		Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.						
13		Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkeliendirir.						
14		Dijital araçları kullanamayacağım ortamlar beni sıkır.						
15		Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissedirim.						
16		Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum						
17		Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.						
18		Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.						
19		Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yataarken yanımda bulunduruyorum.						

Dijital Bağımlılık Ölçeği İzin Belgesi

Ölçek kullanım izni

PDF'ye dönüştür

22 Oca 2025 Çar 14:44

Ahmet hocam merhabalar, ben T.C. Ankara Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı 23912608 nolu Din Psikolojisi programı öğrencisi Ahmet Kaya tez çalışması kapsamında "Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Güçlenme" konusunu çalışıyorum. Çalışmamda "Dijital Bağımlılık ölçeğini" 15-18 yaşları arası gençler üzerinde kullanmak istiyorum. Bu hususta izninizi talep ediyorum teşekkür ederim.

27 Oca 2025 Pzt 23:16

Ahmet Beymerhaba,
ölçeği kullanabilirsiniz.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Bir ek • Gmail tarafından tarandı

Drive'a ekle

HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: <i>Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için <u>en uygun</u> olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.</i>		1. Kesinlikle Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Karasızım	4. Katılıyorum	5. Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.					
2	Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.					
3	Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.					
4	Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.					
5	Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.					
6	Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım					
7	Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.					
8	Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.					
9	Yaşadığım sıkıntılara rağmen zorluklarla mücadele etmekten vazgeçmiyorum.					
10	Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.					
11	Hayatımda her zaman bir anlam ve yaşamak için bir neden bulurum.					
12	Umut ve heyecanla geleceğe bakarım.					
13	Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.					
14	Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.					
15	Hayatın sıkıntılarına karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					

Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği İzin Belgesi



Ölçek İzni Hak.

1 mesaj

8 Şubat 2025 16:05

Merhaba Ahmet Bey;
Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Benim için bir sakıncası yoktur. Ölçekle ilgili bilgiler
ektedir. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

—
DOÇ. DR. CÜNEYD AYDIN
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
İLAHİYAT FAKÜLTESİ

2 eklenti

 **HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ-GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.pdf**
407K

 **Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği-Parametrik Bilgiler.docx**
15K

Ek 3. Veli Onam Formu

Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Bakım” adıyla, Ekim 2024- Haziran 2025 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Git gide dijitalleşen çağda gençlerin en önemli ve en dinamik olan bu dönemlerinde yaşadığı sorunların tespitinde manevi ve psikolojik yaklaşımla manevi ihtiyaçlarının analiz edilmesi, ve anlam arayışlarındaki belirsizlik ve anlam arayışlarının nedenini belirlemek ve manevi bakımın bu konuda motive edici rolünü tespit etmektir.

Araştırma Uygulaması: Anket / Görüşme şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Tespit soruları, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Ahmet KAYA

İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum.....okulu sınıfı numaralı öğrencisi’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

....../...../.....

İsim-Soy isim İmza:

Veli Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :

Ek 4. Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular

İlk Test Verilerinin Normallik Varsayımına İlişkin Bulgular

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İstatistik	sd	p		
Var olmak	0,10	249	0,00	-0,03	0,04
Ait olmak	0,09	249	0,00	-0,08	-0,25
Anlam bulmak	0,09	249	0,00	-0,32	-0,12
Kendini aşmak	0,17	249	0,00	-1,31	1,23
Maneviyat ölçeği genel	0,05	249	,200*	-0,05	-0,07
Aşırı Kullanım	0,10	249	0,00	0,28	0,11
Nüks Etme	0,09	249	0,00	-0,15	-0,89
Hayatın akışını Engelleme	0,09	249	0,00	-0,49	-0,42
Duygu Durumu	0,10	249	0,00	-0,40	0,02
Bırakamama	0,16	249	0,00	1,03	0,92
Dijital bağımlılık ölçeği genel	0,05	249	,200*	0,09	0,15
Hayatın anlam ve amacı	0,14	249	0,00	-1,12	1,08
Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu	0,11	249	0,00	-0,38	-0,39
Hayatın anlam ve amacı ölçeği genel	0,06	249	0,02	-0,46	0,24

Deney ve Kontrol Grubu Verilerinin Normallik Varsayımına İlişkin Bulguları

	Ölçekler	Grup	Shapiro-Wilk			Çarpıklık	Basıklık
			İstatistik	sd	p		
Ön test	Var olmak	Deney	0,95	30	0,18	-0,49	0,33
		Kontrol	0,91	31	0,02	-0,67	-0,34
	Ait olmak	Deney	0,96	30	0,41	0,16	-0,52
		Kontrol	0,98	31	0,67	-0,22	-0,32
	Anlam bulmak	Deney	0,94	30	0,12	-0,34	-0,90
		Kontrol	0,94	31	0,10	-0,76	0,35
	Kendini aşmak	Deney	0,87	30	0,00	-1,39	1,98
		Kontrol	0,89	31	0,00	-1,39	1,70
	Maneviyat ölçeği genel	Deney	0,97	30	0,51	-0,21	-0,21
		Kontrol	0,89	31	0,00	-1,26	1,41
	Aşırı Kullanım	Deney	0,95	30	0,13	0,85	0,91
		Kontrol	0,98	31	0,92	0,13	0,22
	Nüks Etme	Deney	0,94	30	0,09	-0,60	0,08

Son test		Kontrol	0,93	31	0,05	-0,39	-0,56
	Hayatın kışını	Deney	0,94	30	0,08	-0,76	1,18
	Engelleme	Kontrol	0,94	31	0,06	-0,77	0,94
	Duygu Durumu	Deney	0,89	30	0,01	-0,02	-1,50
		Kontrol	0,99	31	0,98	-0,14	-0,04
	Bırakamama	Deney	0,93	30	0,05	-0,05	-1,09
		Kontrol	0,92	31	0,02	1,07	1,65
	Dijital bağımlılık	Deney	0,97	30	0,58	-0,19	-0,19
	ölçeği genel	Kontrol	0,97	31	0,52	0,16	1,63
	Hayatın anlam ve	Deney	0,98	30	0,88	-0,27	0,07
	amacı	Kontrol	0,84	31	0,00	-1,63	1,82
	Hayatın	Deney	0,96	30	0,25	0,01	-1,06
	anlamsızlığı ve	Kontrol	0,97	31	0,49	-0,30	-0,71
	Hayatın anlam ve	Deney	0,96	30	0,35	0,24	-0,96
	amacı ölçeği genel	Kontrol	0,93	31	0,04	-0,76	-0,32
	Var olmak	Deney	0,94	30	0,07	-0,74	1,57
		Kontrol	0,95	31	0,12	-0,72	-0,09
	Ait olmak	Deney	0,96	30	0,37	0,46	0,43
		Kontrol	0,95	31	0,16	-0,29	-0,18
	Anlam bulmak	Deney	0,96	30	0,28	-0,62	-0,11
		Kontrol	0,95	31	0,16	-0,25	-0,75
	Kendini aşmak	Deney	0,86	30	0,00	-1,40	1,69
		Kontrol	0,89	31	0,00	-1,31	2,97
	Maneviyat ölçeği	Deney	0,97	30	0,49	-0,45	0,87
	genel	Kontrol	0,93	31	0,06	-0,93	0,74
	Aşırı Kullanım	Deney	0,92	30	0,03	-0,04	0,31
		Kontrol	0,97	31	0,63	0,19	0,22
	Nüks Etme	Deney	0,94	30	0,07	-0,64	-0,08
		Kontrol	0,97	31	0,40	-0,21	-0,22
	Hayatın kışını	Deney	0,96	30	0,38	-0,35	-0,24
	Engelleme	Kontrol	0,92	31	0,03	-0,94	1,20
	Duygu Durumu	Deney	0,96	30	0,35	0,18	0,33
		Kontrol	0,93	31	0,04	-0,90	1,84
	Bırakamama	Deney	0,93	30	0,04	0,62	-0,31
		Kontrol	0,91	31	0,02	0,84	0,04
	Dijital bağımlılık	Deney	0,97	30	0,44	-0,20	0,09
	ölçeği genel	Kontrol	0,97	31	0,43	-0,19	1,79
	Hayatın anlam ve	Deney	0,93	30	0,05	-0,79	0,44
	amacı	Kontrol	0,84	31	0,00	-1,38	1,28
	Hayatın	Deney	0,95	30	0,16	0,34	-0,46
	anlamsızlığı ve	Kontrol	0,96	31	0,28	-0,47	-0,30
	Hayatın anlam ve	Deney	0,98	30	0,72	0,07	-0,42
	amacı ölçeği genel	Kontrol	0,93	31	0,04	-0,76	-0,27

Ek 5. Etik Kurul Raporu

	T.C. ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Hukuk Müşavirliği Etik Kurullar Şube Müdürlüğü	
Sayı : E-79176220-050.04-1834736		03.06.2025
Konu : Etik Kurul Kararı		
Sayın Ahmet KAYA		
İlgi : 13.05.2025 tarihli başvurunuz.		
"Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Güçlenme" başlıklı tez projeniz ile ilgili Ankara Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27.05.2025 tarihli toplantısında alınan 03/69 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir. Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.		
Prof. Dr. Harun TANRIVERMİŞ Rektör a. Rektör Yardımcısı		
Ek: Karar örneği (1 Sayfa)		
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Doğrulama Kodu: F7A9E526-357C-4E44-9363-9D7855DA7220 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ankara-universitesi-ehys		

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu
Karar Örneği

Karar Tarihi : 27.05.2025
Toplantı Sayısı : 3
Karar Sayısı : 69

69- Üniversitemiz İlahiyat Fakültesi, Felsefe Ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Ahmet KAYA'nın, "Dijital Çağda Ergenlik Çağı Gençlerinde Anlam Arayışı ve Manevi Güçlenme" başlıklı tez projesi Ankara Üniversitesi Senatosunun 25.09.2024 tarihli toplantısında 635/5996 sayılı kararı ile kabul edilen "Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" ne göre değerlendirilmiş, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLININ AYNIDIR
27/05/2025 .σ

Ankara Üniversitesi
Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel
Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, dijital çağda ergenlik dönemindeki bireylerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)'nın bu değişkenler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesidir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile ön test-son test kontrol gruplu deneysel desenin birlikte kullanıldığı karma bir yapıda yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini Ankara ilinde öğrenim görmekte olan 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın ilişkisel boyutunda öğrencilerin dijital bağımlılık, maneviyat ve hayatın anlamı puanları çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirilmiş; uygulama boyutunda ise deney grubuna 10 hafta süreyle Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Maneviyat Ölçeği, Dijital Bağımlılık Ölçeği ve Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği kullanılmış; elde edilen veriler korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), bağımlı örneklem t-testi ve karışık desenli tekrarlı ölçümler ANOVA analizleri ile değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, dijital bağımlılık ile maneviyat ve hayatın anlamı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymaktadır. Maneviyat düzeyinin ve yaşamı anlamlandırma eğiliminin artmasının, dijital bağımlılık eğilimlerinin azalmasıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Özellikle bireyin var olmak, ait olmak, anlam bulmak ve kendini aşmak gibi manevi yönelimlerinin; dijital davranışların kontrolü, yaşam doyumu ve psikososyal denge açısından koruyucu bir işleve sahip olabileceği değerlendirilmiştir. Bununla birlikte maneviyat ile hayatın anlamı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin bulunması, ergenlik döneminde bireyin yaşamını anlamlandırma sürecinin manevi

kaynaklarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanım sıklığı ile açıklanabilecek bir olgu olmadığını; aidiyet ihtiyacı, anlam arayışı, içsel boşluk ve yönelim eksikliği gibi varoluşsal ve psikososyal dinamiklerle ilişkili çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın deneysel boyutunda elde edilen bulgular, DOMAB programının öğrencilerin manevi güçlenme süreçleri, yaşamı anlamlandırma eğilimleri ve dijital davranış kontrolü üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Deney grubunda maneviyat ölçeğinin özellikle kendini aşmak boyutunda ve genel maneviyat puanlarında artış gözlemlenirken, öğrencilerin yaşam amaçları ve anlam algılarında da olumlu yönde gelişmeler tespit edilmiştir. Hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutunda ortaya çıkan değişimin, ters puanlama yapısı dikkate alındığında öğrencilerde anlamsızlık algısının azalması ve yaşam amaçlarının güçlenmesi biçiminde değerlendirilmesi gerektiği görülmüştür. Bunun yanında dijital bağımlılığın “bırakamama” alt boyutunda anlamlı düzeyde azalma meydana gelmesi, programın bireyin dijital davranışlarını kontrol edebilme becerisi üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Karışık desenli tekrarlı ölçümler ANOVA sonuçları, DOMAB programının etkisini destekleyen önemli bulgular ortaya koymuştur. Özellikle dijital bağımlılık ölçeğinin “bırakamama” alt boyutunda zaman $\times$ grup etkileşiminin anlamlı bulunması ($F=12,22$; $p<0,01$) ve etki büyüklüğünün yüksek düzeyde olması, programın dijital davranış kontrolü üzerinde güçlü bir etki oluşturduğunu göstermektedir. Benzer şekilde hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu boyutunda elde edilen anlamlı zaman $\times$ grup etkileşimi, uygulamanın gençlerin yaşamı anlamlandırma süreçleri üzerinde işlevsel katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Kontrol grubunda gözlenen değişimlerin sınırlı

ve bütüncül bir görünüm oluşturmaması ise deney grubunda ortaya çıkan değişimlerin doğal süreçlerden ziyade DOMAB programı ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak araştırma, dijital çağda ergen bireylerin dijital bağımlılık davranışlarının yalnızca teknolojik bir kullanım problemi olarak değil; bireyin anlam arayışı, manevi yönelimleri, aidiyet ihtiyacı ve psikososyal gelişim süreçleriyle ilişkili bütüncül bir yapı içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda DOMAB programının, ergen bireylerin manevi dayanıklılıklarını destekleyen, yaşamı anlamlandırma süreçlerine katkı sunan ve dijital davranış kontrolünü güçlendirebilen işlevsel bir müdahale modeli olduğu değerlendirilmektedir. Bu yönüyle çalışmanın; din psikolojisi, ergenlik psikolojisi, manevi danışmanlık ve dijitalleşme alanlarında gerçekleştirilecek kuramsal ve uygulamalı araştırmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Maneviyat, Hayatın Anlamı, Ergenlik Dönemi, Manevi Güçlenme

ABSTRACT

The primary aim of this study is to examine the relationship between digital addiction, spirituality, and meaning in life among adolescents in the digital age, and to evaluate the effect of the Values-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program (DOMAB) on these variables. The study was conducted using a mixed-method design that combined the correlational survey model and a pretest-posttest experimental design with control groups. The sample of the study consisted of high school students between the ages of 14 and 17 studying in Ankara. Within the correlational dimension of the study, students' levels of digital addiction, spirituality, and meaning in life were examined in terms of various sociodemographic variables. In the experimental dimension, the Values-Oriented Spiritual Empowerment and Care Program (DOMAB) was administered to the experimental group for a period of 10 weeks. The Spirituality Scale, Digital Addiction Scale, and Meaning and Purpose of Life Scale were used as data collection tools. The obtained data were analyzed through correlation analysis, independent samples t-test, one-way ANOVA, paired samples t-test, and mixed-design repeated measures ANOVA.

The findings of the study revealed significant relationships between digital addiction, spirituality, and meaning in life. It was determined that increases in spirituality and the tendency to construct meaning in life were associated with decreases in digital addiction tendencies. In particular, spiritual dimensions such as existence, belonging, finding meaning, and self-transcendence were found to have a potentially protective function in terms of controlling digital behaviors, maintaining life satisfaction, and sustaining psychosocial balance. Furthermore, the significant positive relationship identified between spirituality and meaning in life indicates that

adolescents' processes of constructing meaning are closely associated with spiritual resources. The findings demonstrate that digital addiction cannot be explained merely as a problem of technology use frequency, but rather should be considered as a multidimensional phenomenon associated with existential and psychosocial dynamics such as the search for meaning, feelings of inner emptiness, belonging needs, and lack of direction.

The findings obtained from the experimental dimension of the study demonstrated that the DOMAB program contributed positively to adolescents' spiritual empowerment processes, meaning-making tendencies, and control of digital behaviors. In the experimental group, increases were observed particularly in the self-transcendence dimension and overall spirituality scores, while positive developments were also identified in students' perceptions of life purpose and meaning. The change observed in the "meaninglessness and lack of purpose" subdimension was interpreted, considering the reverse scoring structure of the scale, as a decrease in perceptions of meaninglessness and a strengthening of life purpose among students. In addition, the significant decrease in the "inability to quit" subdimension of digital addiction indicates that the program was effective in enhancing individuals' ability to regulate and control their digital behaviors.

The results of the mixed-design repeated measures ANOVA also provided important findings supporting the effectiveness of the DOMAB program. In particular, the statistically significant time $\times$ group interaction found in the "inability to quit" subdimension of the Digital Addiction Scale ($F=12.22$; $p<0.01$), together with the high effect size, indicates that the program had a strong impact on digital behavior control. Similarly, the significant time $\times$ group interaction observed in the "meaninglessness and lack of purpose" dimension demonstrated that the intervention contributed functionally

to adolescents' meaning-making processes. The limited and unsystematic changes observed in the control group suggest that the changes identified in the experimental group were associated primarily with the DOMAB program rather than natural developmental processes.

In conclusion, the findings of this study indicate that digital addiction among adolescents in the digital age should not be evaluated merely as a technological usage problem, but rather within a holistic framework associated with individuals' search for meaning, spiritual orientations, belonging needs, and psychosocial development processes. Based on the findings obtained, the DOMAB program appears to be a functional intervention model capable of supporting adolescents' spiritual resilience, contributing to their meaning-making processes, and strengthening digital behavior regulation. In this respect, the study is considered to contribute to future theoretical and applied research in the fields of psychology of religion, adolescent psychology, spiritual counseling, and digitalization.

Key Words: Digital Addiction, Spirituality, Meaning in Life, Adolescence, Spiritual Empowerment