

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

ANLAM ARAYIŞI EĞİTİM PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Eyyüp OK

İstanbul, 2016

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

ANLAM ARAYIŞI EĞİTİM PROGRAMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Eyyüp OK

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Osman SEZGİN

İstanbul, 2016

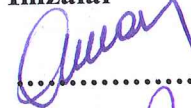
T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Eyyüp Ok tarafından hazırlanan “Anlam Arayışı Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi” konulu bu çalışma 30/11/2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

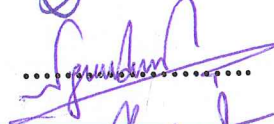
Ad-Soyad

İmzalar

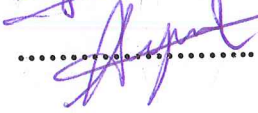
Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Osman SEZGİN


.....

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Niyazi ÇİÇEK


.....

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Ayşin SATAN


.....

ÖNSÖZ

21. yüzyıl insanı ekonomik açıdan önceki asırlara göre daha zengin olmasına rağmen, insani değerler açısından en kötü dönemini yaşamaktadır. Her şeyin hazır sunulduğu, sadece hazların doyurulmaya çalışıldığı ve insanın üretkenliğinin pasifize edildiği günümüzde insanların seçebilme özgürlüğü(irade) ihlal edilmiş durumda. Kendi istek ve ihtiyaçlarını belirleyemeyecek duruma gelen birey kendi insani boyutundan soyutlanmaktadır. Küreselleşme ile beraber küçük bir köy haline gelen dünyada kültürler iç içe geçmiş ve adeta ortak bir kültür meydana gelmiş. İnsanlık bu ortak kültürün dayattığı doğrular çerçevesinde bir hayat yaşamaya zorlanmakta. İnsanlığın ihtiyaçları belirlenmekte ve bu ihtiyaçların giderilmesi ile mutluluğun mümkün olabileceği düşüncesi empoze edilmeye çalışılmakta. Hayatın her anına müdahale edilerek insanlığın gerçek ihtiyaçlarını tespit etmesine engel olunmaktadır.

İçinde yaşadığı dünyada sahip olduklarının farkında olmayan, çok fazla düşünmeyen, sorgulamayan ve araştırmayan insanların gittikçe arttığı bir yüzyılda psikolojik hastalıklar, bağımlılık ve şiddet kaçınılmaz sonuçlardır.

Bu çalışmamda anlam arayışı eğitiminin lise öğrencilerinin öznel iyi oluşuna etkisi incelenmiştir. Bu çalışma ile lise öğrencilerinin gerçek anlamda içinde yaşadıkları dünyada ihtiyaç duydukları şeylerin farkına varmaları ve bu ihtiyaçların önemi konusunda farkındalık sahibi olmaları amaçlanmıştır. Bu çalışmanın gerçekleştirilme sürecinde hayatını eğitime adanmış, örnek şahsiyeti, değerli fikirleri ve birikimi ile bana destek olan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Osman SEZGİN hocama teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca güleryüzü, yardımseverliği ve titizliği ile çalışmamın her adımında bana değerli fikirleri ile katkı sağlayan kıymetli hocam Doç. Dr. Aşin SATAN'a ve beni yüreklendiren, cesaret veren değerli hocalarım Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye ve Mustafa OTRAR'a teşekkürlerimi sunarım.

Eyyüp OK

ÖZET

Bu araştırmada, anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören 30 öğrenci ile gerçekleştirilmiş olup araştırmada veri toplama aracı olarak "Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve araştırmacı tarafından geliştirilen "Anlam Arayışı Eğitim Programı" kullanılmıştır.

Araştırmanın katılımcı ve kontrol gruplarının belirlenmesi için Sarıyer Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören 170 gönüllü öğrenciye Öznel İyi Oluş Ölçeği uygulanmış ve öznel iyi oluş ölçeği kriterlerine göre öznel iyi oluş düzeyi en düşük 30 öğrenci belirlenmiştir. Daha sonra öznel iyi oluş düzeyi en düşük ilk iki öğrenciden başlanarak 15 er kişilik iki grup oluşturulmuş ve ardından bu iki grup random atama (yansız) yolu ile biri katılımcı diğer de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Katılımcı grubuna atanan öğrenciler ile bireysel görüşme yapıldıktan sonra araştırmacı tarafından geliştirilen ve 45 dakika süren 10 oturumluk "Anlam Arayışı Eğitimi Programı" uygulanmıştır. Bu program, varoluşsal psikoloji, bireysel psikoloji, benötesi psikoloji ve bilişsel psikolojinin insana ve ihtiyaçlarına bakışını temel alarak oluşturulmuştur. Eğitimin amacı öğrencilerin kendi hayatlarına ve içinde yaşadıkları dünyaya yönelik farkındalık sahibi olmaları, insani ihtiyaçlarına yönelik farkındalık kazanmaları olarak belirlenmiştir. Ayrıca sahip olduklarına geniş bir perspektiften bakmalarını sağlamak ve bu sayede öznel iyi oluşlarını arttırmaktır. Kontrol grubuna ise araştırma sürecinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Eğitim programının bitiminde katılımcı ve kontrol grubu öğrencilerine son test uygulanmıştır. Daha sonra öğrencilerin ön test- son test öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" ile analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda katılımcı grubu öğrencilerinin son test puanları arttığı, ancak katılımcı ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Araştırmanın bulguları anlam arayışı ve öznel iyi oluş literatürü temel alınarak yorumlanmış ve bu bulgular doğrultusunda araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Anlamsızlık, Anlam Arayışı, Ergenlik, Hayatın Anlamı, Öznel İyi Oluş, Mutluluk ve Olumlu Düşünme

ABSTRACT

The effect of the Meaning Search Educational Program on the levels of subjective well being for high school students was studied in this research study. Thirty students from Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip High School participated in the study. Subjective well-being scale and “Meaning Search Educational Program” developed by the researcher were used as data collection tools.

The researcher conducted a pretest with the Subjective well being scale with 170 volunteer students who study at Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip High School, Sarıyer to define a participant group and a control group for the research study. According to the results of the pretest 30 students with the lowest level of subjective well being were defined. Two groups with 15 participants were set up on the basis of odd and even numbers. The participant and the control groups were selected randomly. The researcher conducted individual interviews with the participant group. Then, the researcher developed “A Meaning Search Educational Program” that consisted of 10 sessions and lasted for approximately 45 minutes each. The view of human in existential psychology, individual psychology, transpersonal psychology and cognitive psychology was taken as a foundation for this program. The aims of the program were to build students' awareness of themselves and the world they live in, their human needs and to provide a broad perspective on what they possess, thus, to increase their subjective well-being. There weren't any application in the control group during the research process. At the end of the training program the posttest was administered to the participant group and control group. Finally “Wilcoxon signed- rank test “ was aplied to analalyze if there is a significant difference between the subjective well-being scores of the groups.

The results of the analysis showed that there is an increase in the post test scores partipant group. However, the post test scores of the students between the conrol group and of the paticipant group didn't show significant variation. The findings of the research, were interpreted on the bases of the literature on the search for meaning and subjective well-being. According to these findings, recommendations have been presented to the researchers.

Key Words: Absurdity, Search for Meaning, Adolescence, Meaning of Life, Subjective Well-Being, Happiness and Positive Thinking

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSCRAT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ	viii
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1. 1. Problem Durumu	1
1. 2. Araştırmanın Denenceleri	3
1. 3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
1. 4. Sayıtlar	5
1. 5. Sınırlılıklar	5
1. 6. Tanımlar	5
BÖLÜM II: LİTERATÜR	8
2.1.Psikoloji ve Eğitim	8
2.1.1.Eğitim Nedir?.....	10
2. 1. 2. Nedenve Niçin Eğitim	11
2. 1. 3.Nasıl Bir Eğitim.....	12
2. 1. 4. Küreselleşme ve Eğitim	14
2.1. 5. Eğitim Programı.....	16
2.2. İnsanın Hareketi ve İrade.....	17

2. 3. İnsan ve Varoluş	18
2. 3.1. Okunması Gereken Önemli Bir Kitap :İnsan.....	20
2.3.2. İnsanın Düşünce Boyutu	22
2. 3. 3.Bilgi Kaynakları ve Modern İnsan Profili	22
2. 4. İnsanın Temel Sorunu.....	24
2. 4.1. İnsanın Varoluşsal Sorunları.....	26
2. 4.2.Yabancılaşma ve İnsanın Bunalımları	27
2. 4. 3.İnsanın Kendine Yabancılaş(tırıl)ması	29
2. 4.4. Yetersiz Farkındalık.....	30
2. 5. Anlam Arayışı.....	31
2. 5. 1. Anlam Arayışının Kuramsal Temelleri.....	33
2. 5. 2. Victor Frankl ve Logoterapi	34
2. 5. 3. Hayatın Anlamı.....	35
2. 5. 3. 1.Anlam Problemi.....	35
2. 5. 3. 2.Hayatın Anlamı.....	36
2. 5. 3. 3. Anlamsızlık	37
2. 6. Varoluşsal AçındanErgenlik Dönemi Psikolojik Problemleri.....	38
2. 6. 1.Karşıt Olma veya Karşı Gelme	39
2. 6. 2. Ergenlik Dönemi Depresyonu	39
2. 6. 3.Ergenlik Döneminde İntihar	40
2. 6. 4. Ergenlik Döneminde Narsisizm.....	40
2. 6. 5. Ergenlik Dönemi ve Modernite	41
2. 7. Öznel İyi Oluş.....	42
2. 7. 1.Mutluluk.....	45
2. 7. 2. Olumlu Düşünme.....	47
2. 7. 3.Anlam Arayışında İki Kutup: Haz ve Elem.....	48

2. 7. 4.Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar	49
2. 7. 4. 1.Erek Kuramı.....	49
2. 7. 4. 2.Etkinlik Kuramı	50
2. 7. 4. 3.Aşağıdan -Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı	50
2. 7. 4. 4.Yargı Kuramı	50
2. 7. 4. 5.Sabit Nokta Kuramı	50
2. 7. 4. 6.Uyum Kuramı	51
2. 8. Anlam Arayışı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	51
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	55
3.1. Aratırma Modeli	55
3.2. Çalışma Grubu	55
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.3.1. Öznel İyi Oluş Ölçeği	56
3.3.2.Kişisel Bigi Formu	56
3.3.3. Anlam Arayışı Eğitimi Geliştirme Süreci	56
3.4. Verilerin Toplanması	58
3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması	61
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	63
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	68
5. 1. Tartışma ve Sonuç.....	68
5. 2. Öneriler.....	71
KAYNAKÇA	74
EKLER	87

EK-1: Anlam Arayışı Eğitimi	87
EK-2:Öznel İyi Oluş Ölçeği	127
EK-3:Çalışma Takvimi	129
EK-4:Belirtke Tablosu	130
EK-5: Örnek Çalışma Formları.....	133



TABLO LİSTESİ

- Tablo 1. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....
- Tablo 2. Katılımcı Grubun Öznel İyi Oluş Ön Test-Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....
- Tablo 3. Kontrol Grubunun Öznel İyi Oluş Ön Test-Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....
- Tablo 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği Katılımcı ve Kontrol Grubu Öntest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....
- Tablo 5. Öznel İyi Oluş Ölçeği Katılımcı Grubu Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....
- Tablo 6. Öznel İyi Oluş Ölçeği Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....
- Tablo 7. Ölçeği Katılımcı ve Kontrol Grubu Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları.....

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Günümüzde bireyler, markalar ve modalar peşinde koşuyor; düşünce ve erdem peşinde değil. Bireysel ihtirasların ve hazların sınırı yok. Özel tarzların, tutkuların ve paranın sarhoşluğu büyük bir değer boşluğu oluşturuyor. Bedenler özgürleştikçe, ruhlar, gönüller ve vicdanlar tutsak olmaya başlıyor (Müftüoğlu, 2008). Ruhun ve vicdanın olgunlaşması için bilgi ve maneviyat ile kamçılanmaları gerekirken, eğlence ve sanal dünyanın demir parmaklıkları arasına tutsak edilmişlerdir. Düşünce ve değerler açısından basit ve yüzeysellik hayatları kuşatmış durumda. İnsanların hayat biçimlerini popüler kültürün manipülasyon aracı olan meyda belirlemeye başlamış. Özgün, orjinal ve eleştirel olmaktan uzak bir şekilde yetiştirilen yeni nesil manevi buhranlara doğru hızla sürüklenmektedir. Eğitim sisteminin muhtevasının istenen nitelikte olmayışı, tıpkı bir fabrika misali piyasaya sürülen bireyler, popüler kültür tarafından tüketilmek ile karşı karşıyadırlar.

İnsan içinde yaşadığı dünya ile bütünleşmedikçe ve dünyayı kucaklayamadıkça gerçek anlamda mutluluğu hissedemez. Çünkü insanın sahip olduğu potansiyeli, yeryüzündeki her şey ile ilgili olduğunu ve herşeye ihtiyacının olduğunu göstermektedir. Fakat insan tanımadığı ve bilmediği şeylerden çoğu zaman korkar. Bu yüzden bilmek anlamının ve anlam katmanının ön koşuludur. Hayat serüveninde kısıtlı bir zaman hazinesine sahip olan insan bu kısıtlı zaman süreci içerisinde hayat ve içindekileri sıkıştırmak zorundadır. Bu yüzden insanın tanıma ve anlama sürecinin başlangıç noktası oldukça önemlidir. Çok boyutlu bir potansiyele sahip olan insanın çok sayıda sorumluluk alanı da mevcuttur. Fakat bu sorumluluk alanları bir saatin çarkları gibi birbirine bağlıdır. Biri yerine getirilmedikçe diğerleri hep eksik kalır veya hiç yerine gelmez. Yeryüzünü değiştirme ve dönüştürme insana has bir özelliktir. İnsanın iradesi ve hareket kabiliyetinin yanında düşünce kabiliyeti onu değiştirmeye ve dönüştürmeye sevk eden en önemli unsurdur. Fakat her değişim ve dönüşümün öncesinde bir keşfetme ve tanıma süreci bulunmalıdır. Yoksa değişim olumsuz yönde olacaktır.

Sanat eserini değerli kılan şey sanatın orjinal ve özgün olmasıdır. Örneğin, çok estetik bir yapıya ve içeriğe sahip olan bir kitap oldukça kıymet arz edebilir. Fakat süs ve içeriğindeki estetiği o kitaptaki bir kelimeye sıkıştırabilen sanatçının eseri çok daha kıymetli olur. İşte bunun gibi insan da dünya kitabının bir kelimeye sıkıştırılmış halidir. Bu yüzden insanın sorumluluk alanlarının başlangıç noktası kendisini tanımak olmalıdır. Kendisini tanımaya başlayan birey içinde yaşadığı dünyayı da daha iyi tanıyacak ve anlamlandıracaktır. Önce kendini sonra yaşadığı coğrafyayı ve ardından evreni anlama çabası içinde olan birey değiştirme ve dönüştürme sürecini sağlıklı bir şekilde gerçekleştireceği gibi hayatı da dolu ve kaliteli bir şekilde yaşama imkânına erecektir.

Modern kentlerin edilgen insanı, aslında atalarına göre çok rahat ve lüks içinde yaşıyor gibi görünse de, kendini mutlu ve güçlü hissettirecek eylemlerden yoksun bir yaşam sürdürmeye mahkûm bırakılmıştır (İzmir, 2013). Çünkü bu eylemleri gerçekleştirebilmesi için seçebilme özgürlüğüne (İrade) sahip beyin eylemleri gerekmektedir. İyi hissetmenin ve mutlu olmanın yolu düşünme eylemi ile başlar. Bu başlangıç insanın özünde başlar ve evrenin sonsuzluğuna doğru devam eder. Modern dünyanın dayattığı ben merkezli düşünme, insanın kendini evrenin merkezine koymasına ve sadece kendine yönelik bir düşünme eylemi gerçekleştirmesine yol açmıştır. Kendisi ile aşırı bir şekilde meşgul olan insanlık dış dünyadan anlamsal olarak kopmuştur.

Ergenlik döneminde kimlik arayışı ile beraber dış dünyayı anlamlandırmaya çalışan insanoğlu bu dönemde ciddi kırılmalar yaşamaktadır. Benin ön plana çıktığı ve bireyin şahsiyet olma yolunda ciddi gelişmeler katettiği bu dönem aynı zamanda en çok hasarın da meydana geldiği dönemdir. İnsanın kendini ve evreni tanıma, anlama ve anlamlandırma sürecinde sağlam kişiliklere sahip olaması ve zorlu yaşantılar karşısında ruh sağlığını koruyabilmesi son derece önemlidir. Yoksa bu dönemden itibaren psikolojik rahatsızlıklara ve ardından mutsuzluğa maruz kalmaktadır.

Bu araştırmada, hayat serüvenine anne karnında başlayan bireyin en ciddi değişimleri geçirdiği ve birey olmaya başladığı ergenlik döneminde, kendini ve içinde yaşadığı dünyayı anlamlandırmanın öneminin mutluluğu üzerindeki etkisi ele alınmaktadır. Bu araştırmada lise öğrencilerine uygulanan anlam arayışı eğitiminin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmektedir.

1.2. Araştırmanın Denenceleri

Bu araştırmada araştırmanın problemine uygun olarak aşağıdaki denenceler incelenecektir.

1) Anlam arayışı eğitimine katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş düzeyleri ile eğitim programına katılmayan kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

2) Anlam arayışı eğitimine katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

3) Anlam arayışı eğitimine katılmayan kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4) Anlam arayışı eğitimine katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş son test puanları ile eğitim programına katılmayan kontrol grubunun son test puanları arasında katılımcı grup lehine anlamlı bir farklılık vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafında geliştirilen anlam arayışı eğitiminin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Yaşamının sorumluluğunun bilincine varmak, kültür robotu olmak yerine bir şahsiyet olmayı hedeflemek ve kendi iç özgürlüğünü oluşturmak (Cüceloğlu, 2014, s.29) insanın hayattaki en önemli konuları arasında yer almaktadır. Birey, yaşadığı toplum ve kültür içindeki olay ve durumlar karşısındaki duruşu, yaşadığı ilişki ve iletişim biçimleriyle kendine özgü tecrübe ve hayat felsefesi oluşturur. Kendi normlarını oluşturan birey yaşadığı dünyayı kendi bakış açısı ile görmeye ve anlamlandırmaya başlar. Anlamlandıramadığı olay ve olgular karşısına bireyi manevi krizler ve mutsuzluklar beklemektedir. Her çağın kendine ait ortak nevrozu vardır ve her çağ, bununla başa çıkabilmek için kendi psikoterapisine ihtiyaç duyar. Günümüzün kitlesel nevrozu olan varoluşsal boşluk, özel ve kişisel bir nihilizm olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü nihilizm varlığın hiçbir anlamı olmadığı inancıdır (Frankl, 2012, s.143). Hayatında hiçbir anlam istemine sahip olmayan bir insan adeta kendini bir gece vakti, zifiri karanlıkta, hiç tanımadığı bir ormandaymış gibi hisseder. Çünkü onun için varoluşun ve varlığın herhangi bir anlamı yoktur. Hayat ve içindekiler kendisine yabancısıdır.

21. yüzyılda karşımıza sıkça çıkan depresyonu İzmir (2013), hayatın amacını yitirme, hayat enerjisinden yoksun kalma, mücadele şevkini yitirerek insan için her türlü etkinliğin anlamsızlaşması olarak tanımlamaktadır. Modernleşme ile birlikte etken durumdan edilgen duruma geçen birey, kendini iyi hissettirecek ve mutlu kıldırarak üretkenlikten mahrum kalmıştır. Toplu yaşam tarzı, hayatın anlamını oluşturma yükünü bireyin sırtından alarak, bireyi atıl ve tembellikle dolu bir hayata sevk etmiştir. Tembellikle dolu bir hayat ise hareketsizlik demektir. Hareketsizlik beraberinde daha az düşünmeyi, daha az düşünmek de çalışmayan bir beyin yapısını doğurmaktadır (İzmir, 2013, s.48).

Küreselleşme ve teknolojik ilerleme ile beraber sosyal ilişkilerin yerini sanal ilişkilerin alması ve ardından yaşanan iletişim yoksunluğu bireyin toplumdan kopmasına ve özünden uzaklaşarak mutsuzluğa sürüklenmesine neden olmuştur. Toplumdan uzaklaşan, sanal iletişim ve ilişkiler ile beslenen bireyin hayatında son derece önemli bir yer tutan arkadaş ilişkileri, aile içi ilişkiler ve toplumsal ilişkiler gittikçe azalmaya ve yerini yüzeysel, gerçekçi olmayan bir iletişime bırakmıştır. Bu yüzden birey toplum içinde yalnızlaşmaya ve varoluşçuların tabiriyle evi olan dünyaya kendini ait hissetmemeye başlamıştır.

Bu çalışmanın amacı, insan için kaçınılmaz olan hayatın anlamının insanın, bilişsel ve duyuşsal anlamda kendini iyi hissetmesine ne kadar etki ettiğini ortaya koymaktır. Dolayısı ile bireyde, yaşadığı evrende daha kucaklayıcı, kabulleneci ve daha geniş bir bakış açısı geliştirerek olay, olgu ve durumlar karşısında tatmin edici cevaplar bulması için Anlam Arayışı Eğitimi geliştirilmek ve bunun bireyin yaşadığı aile, arkadaş ve yaşamın diğer alanlarındaki ilişkilerden elde edeceği doyuma olan etkisini incelemektir. Son zamanlarda değerler eğitimi ile ilgili yapılan çalışmalar bu değerlerin insan yaşamı için önemini ortaya koymakla birlikte bunların insan hayatında erdemli bir yaşayış biçiminin benimsenmesi, toplumsal ve kültürel unsurların anlaşılması konusunda da ne kadar önem arz ettiklerinin açıkça bir göstergesidir. Bu çalışmanın amacı da bu doğrultuda, insanın yaşadığı dünya üzerinde kendisi ve çevresi ile ilgili daha geniş bir perspektiften bakmasını sağlamak ve bakış açısında olumlu anlamda bir değişiklik oluşturmaktır. Bu amaçla araştırmacı tarafından geliştirilen eğitim programının bireyin günlük yaşantısında, sahip oldukları ve bunların önemini kavraması, sahip olduklarını daha iyi değerlendirebilmek ve bu bakış açısı ile içinde yaşadığı dünyaya değer katma konusunda farkındalık oluşturarak, kendisini ve evreni daha iyi

tanınmasına katkı sağlamak ve hayatı daha iyi kavrayabilmesi yönünden önemli adımlar atmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Ülkemizde henüz anlam arayışının insanın hayatındaki önemine dikkat çeken ve bireyi bu alanda kendi hayatının anlamını oluşturmaya yönelik deneysel çalışmaların yapılmadığı görülmüştür. Dolayısı ile bu çalışmanın alanda bu tarz araştırmalara öncülük etmek açısından oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir

1.4 . Sayıtlar

Bu araştırmada yer alan sayıtlar şunlardır:

- 1) Katılımcı grup, çalışma evrenini temsil etme gücüne sahiptir.
- 2) Araştırmada kullanılan olan Öznel İyi Oluş Ölçeği öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmektedir.
- 3) Araştırma kapsamındaki öğrenciler oturumlara gönüllü olarak katılmışlardır.
- 4) Araştırmaya katılan öğrenciler uygulanan ölçme araçlarındaki sorulara objektif ve içtenlikle cevap vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma aşağıda belirtilen nitelikler ile sınırlıdır.

- 1) Araştırma lise öğrencileri ile yapılacaktır bu yüzden araştırma lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında İstanbul İli Sarıyer İlçesi Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi'ndeki Öğrenciler ile gerçekleştirildiği için bu nitelikteki öğrenciler ve okul türü ile sınırlıdır.
- 3) Bu araştırmadan elde edilen veriler çalışmanın yapıldığı eğitim öğretim yılı (2014-2015) ile sınırlıdır.
- 4) Araştırmada sürecinde geliştirilen ve kullanılan eğitim programının kapsamı araştırmacının yaptığı literatür taraması ile sınırlıdır.
- 5) Eğitim programının etkililiği 10 oturumla sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Absürd: Saçma, anlamsız, uyumsuz. Anlam unsurları birbiri ile uyuşmayan (Sevinçgül, 1997).

Akıl: Arapçada somut olarak nesnelere birbirine bağlamak anlamında kullanılan “a-k-l” kökünden türeyen “akıl” sözcüğünün anlamı; nesnelere arasındaki bağlantıyı somut olarak değil de düşünsel olarak kurmak manasına gelmektedir (Özakıncı, 1998).

Anlamsızlık: Karmaşık toplumların günlük hayatında, bireyin neden ve hangi amaç için orada bulunduğunu kendi kendine sorması ile birlikte ortaya çıkan yabancılaşma türü (Güney, 1998).

Hayatta Anlam: İnsanın doğuştan getirdiği birgüç olarak anlam arayışını içinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte ele alınan, insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2012).

Hiçlik: Hiç olmama durumu, yokluk, boşluk (Doğan, 2009).

İrade: İrade kavramı “ bir şeyi elde etmeye çalışmak” anlamında Arapça “ rvd ” kökünden türeyen terim olarak “ arzu, ihtiyaç, aşırı istek, tercih etmek ”, otlatmak için serbest bırakmak anlamlarına gelmektedir (Karaman, 2000).

Kişilik: Kişinin manevi veya ruhi niteliklerinin bütünü, şahsiyet(Ayverdi, 2005: s.1715). Ülken (2001)’e göre kişilik kendine mahsus olan vasıfları bir benlik mihrakı etrafında toplamak değildir. Tam kişilik, kasti olarak niyetleri icra ve karar haline getiren seçme hürriyetinin içinde gerçekleşir.

Öz: Genel olarak, bir şeyi her ne ise o yapan şey, kendisi olmadan o şeyin var olamayacağı şey. Bir nesne veya şeyin zorunlu tanımlayıcı özelliği (Cevizci, 2000, s. 258). Psikolojik olarak Güney (1998), Bir kişinin kişisel varlığının farkında olması kim ve ne olduğu düşüncesini tanımlayan bütün duygular ve düşünceleri olarak tanımlamaktadır.

Öznel iyi oluş: "Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Diener,1984, ten Aktaran. Malkoç, 2011).

Saadet: Ahlaki hareketin vücuda getirdiği manevi tatmin (Ülken, 2001, s.251).

Varoluşsal anlam: Özgün bir bakış açısıyla sorulan şeyin özü bakımından ne olduğu değil, insanın ona kattığı anlam bakımından ne olduğu düşüncesidir (Taşdelen, 2004).

Yabancılaşma: Felsefede yabancılaşma, şeylerin, nesnelerin bilinç için yabancı, uzak ve ilgisiz görünmesi, daha önceden ilgi duyulan şeylere, dostluk ilişkisi içinde bulunulan insanlara karşı kayıtsız kalma, ilgi duymama, hatta bıkkınlık ya da tiksinti duyma anlamına gelir. Yabancılaşma daha özel olarak ve benliğe yabancılaşma anlamında, benin kendi özünden uzaklaşmasıyla, kendisine ve eylemlerine nesnel bir biçimde, sanki bir ustanın elinden çıkmış bir nesneye bakarcasına yaklaşmasıyla belirlenen bilinç haline karşılık gelir. Buna göre, yabancılaşma, kişinin kendi benliğiyle ya da zihin halleriyle, kendisi arasında duygusal bakımdan mesafe bırakması durumunu, kişinin gerçek beniyile olan içsel temasını yitirdiğini anlamasının sonucu olan kendinden kopma halini ifade eder (Cevici, 2005: s.1728).



BÖLÜM II

2. LİTERATÜR

2. 1. Psikoloji ve Eğitim

Psikoloji, insan davranışlarını anlama çabasıyla doğmuştur. Grek kökenli psyche ve logos'un birleşiminden oluşur ve sözlük anlamı ruhu öğrenmektir. Ancak psikoloji ruhu öğrenme çabasında değildir. En kısa tanımıyla psikoloji insan ve hayvan davranışlarını inceleyen pozitif bir bilim dalıdır (Morgan, 2004).Yakın zamana kadar ülkemizde uygulanmakta olan davranışçı kuramın bireyi ele alışını ifade eden bu tanımın eğitime de aynı şekilde yansıdığı görülmektedir. “Eğitim, bireyin davranışında, kendi yaşantısı yoluyla ve kasıtlı olarak istenilen yönde(eğitimin amaçlarına uygun) değişme meydana getirme sürecidir” (Ertürk, 1972).Psikolojinin ve eğitimin davranışçı ekol öncülüğündeki tanıma ve yardımcı olma girişimleri daha sonra etkileri çok uzun süre devam edecek karakter erozyonlarına neden olmuştur. Çünkü insana ait, insani özelliklerin olmazsa olmazı olan irade, duygu, düşünce, özgürlük ve davranışların arka planındaki bilişsel alanı bütünüyle gözardı ederek adeta bireyi sırf organizmadan ibaret bir varlık olarak ele almıştır (Sezgin, 2012).

Davranışlar ödül ve ceza ile değiştirilmeye çalışılmış ve böylece birey acıdan kurtulmak ve hazzla yönelmek için istenen davranışı yerine getirmeye başlamıştır. Aynı zamanda olumlu ve istenen davranış karşısında sürekli bir(maddi) beklenti içinde olan birey toplumsal hayatta karşılıksız bir şey yapmamaya ve kendini acıya karşı korumaya başlamıştır. Aldous Huxley'in romanındaki toplumda yaşayan birey bireysel haz ve mutluluk peşinde koşan hedonist, sistem tarafından koşullandırılmış karakterlerinde karşımıza çıkmaktadır. Herkesin herkese ait olduğu, eşyaların onarılması yerine yenisinin satın alındığı, kızgınlık, üzüntü, acı ya da rahatsız edici herhangi bir duygunun bertaraf edildiği bu dünyada hedonizm ve anlık zevk felsefesi hâkimdir. Bu bakış açısı ‘Asla bu günün eğlencesini yarına bırakma’ öğüdü ile desteklenmektedir (Erkmen, 2008). Dolayısı ile sevgiden yoksun, sorumluluk bilinci geliştirilmemiş ve iradi açıdan zayıf bırakılmış birey, haz odaklı, menfaat düşkünü, bencil ve tefekkürden yoksun birprofil çizmeye başlamıştır. Durumun vahim kılan şey, bu sistemin uzun bir müddet eğitim-öğretim faaliyetleri içinde sıkı sıkıya uygulanması olmuştur.

Tarihsel açıdan bakıldığında, Rönesans'tan sonra modernizmin etkisiyle ortaya çıkan rasyonalizm ve ampirizm²⁰. Yüzyılın başlarından itibaren psikoloji alanında bilgiye ulaşma yollarını belirlemede etkili olmuşlardır. Akılcı ve nesnel düşünce psikolojiyi doğal bilimlerin içinde deneysel bir bilim dalı olarak değerlendirmiştir (Kararımak, 2004). Modernist bilim anlayışına göre, bilgi tektir ve evrenseldir. Doğru bilgiye ancak nicel yöntemlerle deneysel ve bilimsel yollardan ulaşılır. Geçtiğimiz yüzyılda, psikoloji alanındaki kuramlar, araştırmalar ve uygulamalar geleneksel ve mutlak bilgiyi elde etme üzerinde (Davranışçı ekol) yoğunlaşmıştır (Siviş, 2002).

Kelime anlamı açısından ruhbilimi olarak tanımlanan psikoloji, insanı tanıma, anlama ve anlamlandırma çabası içine girerken aynı zamanda da pozitif bir bilim olma çabası içine girmiştir. Varoluşçu psikoloji ekolünün önde gelen isimlerinden biri olan May (20014), modern bilimde insanı bir makineye benzeterek, onu tekniklerdeki bir imgeye dönüştürme eğilimini insanlıktan çıkarma olarak tanımlarken, aslında psikolojinin bireyi davranışlara indirgeyerek çeşitli tekniklerle tanımlamaya çabasının doğuracağı tehlikeyi ifade etmektedir. May, (2014) 'e göre gerçeklik ya da varlık bilişsel deneyimin nesnesi değildir. İnsan kendi gerçekliğinde incelenmelidir. Çünkü insan hesaplanabilen ve kontrol edilebilen bir varlık değildir.

Felsefeden ayrılan ve bilim olma yolunda, çalışma alanı olan insanı, davranışsal açıdan ele alarak metodolojisini deney ve gözlem üzerine kuran psikoloji insanı anlamada yetersiz kalmıştır. İnsan çokboyutluluğu itibarı ile içinde yaşadığı bütün evrenle her an iletişim ve etkileşim halindedir.

Dolayısı ile insanı salt bilimsel yöntemlerle anlamak mümkün değildir. Çünkü insan, beden olarak tabiat varlığıdır; ruh olarak ise bambaşka, Tanrısal, ulvi bir varlıktır. Bundan dolayı insan, bedeniyle tabiata, ruhuyla ulvi âleme akraba olan bir yapıdadır. İnsan, bedeniyle tabiat varlığıdır, zira tabiattaki unsurlardan bedeni oluşmuştur. Ruhuyla da ulvi bir varlıktır, zira ruhu Emir Âlem'ndendir (Bayır, 2011).

Bilimler eşyanın ve olayların “nasıl” olduğunu incelerken, felsefe “niçin” öyle olduklarını inceler. Mesela insanın varoluşunu ele alalım, bilimler bu varoluşun bütün safhalarını, “nasıl”

meydana geldiği şeklinde bize bildirirler, fakat insan niçin varolmuştur, gibi bir soruya cevap vermezler (Toku, 1996). Dolayısı ile felsefe ve din olmadan insanın “neden ve niçin”lerine cevap veremeyen psikoloji insanı anlamakta yetersiz kalmıştır.

2.1.1. Eğitim Nedir?

Dünya üzerinde canlı türünün devamı için zaman içinde tükenen kaynakların yanında tükenmeyen en temel kaynaklar arasında yerini koruyan insan için en önemli unsur Uludağ (1994)' e göre insanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar uzanan, bazan formal bazan da informal biçimde devam eden, içinde yaşadığımız zaman içerisinde de hem insanı hem de toplumu yakından ilgilendiren fenomen olarak eğitimi görmek mümkündür. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli unsurlardan akıl ve düşüncenin yanında, insan faaliyetlerinin başarı ve başarısızlıklarının bir bütünü olarak görebileceğimiz kültür yaratma ve bunun bilgi aktarımı olan olgunun en geniş anlamda eğitim olduğunu söyleyebiliriz (Uludağ,1994: 233).

İnsan, çevresindeki her şey ile her an iletişim ve etkileşim halindedir. Bu iletişim ve etkileşimin sağlıklı bir şekilde yürümesi için insanın varolanı tanınması gerekmektedir. İnsanın varolanı tanınması ise onun ile ilgili yeteri kadar bilgi sahibi olması anlamına gelmektedir. Varolanı tanıma ve bilgi edinme sürecinin en önemli unsuru olan eğitim, insanın önce kendini sonrada varolanı tanınmasına, anlamasına ve anlamlandırmasına kaynaklık etmektedir.

Locke'un liberal eğitim anlayışına göre insanların kendilerini ömür boyu eğitmeleri gerekmektedir. Fakat bu eğitim sürecinde kendi tutku ve içgüdülerinin esaretinde olmamaları, özgür birer vatandaş olmaları gerekmektedir. Bu yüzden insanın entellektüel kölelikten kurtulup zihinsel özgürlüğe ulaşması için yegâne araç eğitim olmalıdır (Cevizci, 2010).

Eğitim, 21. yüzyılda zihinsel anlamda bir sürü parçaya ayrılan insanı birleştiren ve bütün kılan en önemli unsurdur."Doğu kendi mistisizminin, batı makineleşmenin buhranlarını yaşıyorlar. Bu iki çözülmüş insan tipinin her ikisi de devam edemez. Eğitimin en büyük hedefi çözülmüş insanı kurtarmak ve bütün insana dönmek olacaktır (Ülken, 1964: Akt. Uludağ, 1994).

Bu yüzden aklın gıdası olan bilgi, ruhun gıdası olan maneviyat ve toplumun gıdası olan ahlaki norm ve değerleri harmanlayarak bunları insanlığın özüne uygun bir şekilde sunan en önemli unsur olan eğitimin toplumların en önemli konusu olması gerekmektedir. Özellikle çağın

sorunlarına kalıcı çözümler, ancak iyi ve doğru organize edilmiş eğitim reformları ile gerçekleşebilecektir.

2.1.2. Neden ve NiçinEğitim?

Kant, (2010)'a göre gelecekte daha iyi bir dünya kurulabilmesi için çocukların geleceğe yönelik eğitilmesi gerekir. Bunu şöyle temellendirir: Ebeveyn evini, yönetici devleti düşünür. Fakat eğitim tasarısının temelini kozmopolit ve evrensel iyi ve kusursuzluğu hedeflemesi gerektiğini ifade eder. Kötülük sadece terbiye edilmemiş insan tabiatının sonucudur. Bu yüzden insanda var olan iyilik tohumlarının yeşertilmesi gerekir.

İnsanın, deney ve gözlem metotları ile hayvan gibi davranışlardan ibaret bir şekilde ele alınarak incelenmesiyle anlaşılamayacağını insan ve hayvanın dünyaya gelişleri arasındaki fark ortaya koymaktadır. İnsan içgüdü sahibi olmadığı için kendisine uygun bir davranış planı geliştirmesi gerekir. Dünyaya gelişmemiş bir canlı olarak geldiği için de bunu eğitim ile yapması gerekir. Hayvani dürtüleri ile insanı, kendisi için takdir edilmiş olan hedeften yüz çevirmekten alıkoyan şey talim ve terbiyedir (Çilingir, L. ve Küçükali, R. 2004).

Çünkü hayvan dünyaya geldiği vakit, adeta başka bir âlemde olgunlaşmış, gelişmiş ve yaşantı geçirmiş olarak gelir. Ya iki saatte, ya iki günde veya iki ayda dünya ile olan etkileşim ve iletişimi için gerekli donanımı ve hazırbulunuşluğu kazanır. Davranışsal açıdan kendine yetebilecek potansiyele ulaşır. İnsan ise, dünyaya gelişinde herşeyi öğrenmeye muhtaç ve hayat kanunlarına cahil, hatta 18 yaşına kadar çoğu zaman yaptığı davranışlarından sorumlu tutulmamaktadır. Belki ömrünün sonuna kadar öğrenmeye muhtaç gayet zayıf ve yardıma muhtaç olarak gönderiliyor. Bir iki senede ancak yürüyebiliyor, 15 yaşına kadar da zarar ve menfaati ancak farkedebiliyor. Buradan da anlaşılıyor ki insan yaratılış itibari ile eğitime muhtaç olarak gönderiliyor.

Hayvan ile insanın dünyaya gelişlerinde, hayvanın kendisi için gerekli ihtiyaçlarını daha kısa bir sürede kazanması, fakat insanın eğitim ile dünyaya hükmetmesi eğitim ile insanın potansiyelinin -adeta kabuğu kırılmış ve özüne ulaşılmış bir ceviz gibi- özüne ulaşılmakta ve bu potansiyel işlevsel hale gelebilmektedir. Kant (2010)'a göre hayvani dürtüleri ile insanı, kendisi için takdir edilmiş olan hedeften yüz çevirmekten alıkoyan şey talim ve terbiyedir.

2.1.3. Nasıl Bir Eğitim

Eğitimin nasıl olması gerektiği yüzyılın paradigmasına göre farklılık göstermektedir. Hızlı bir değişim ve dönüşüm içinde olan dünyanın ihtiyaçlarına cevap veren bireyler yetiştirmek eğitimin görevidir. Dolayısı ile iletişim çağının çocuklarını, dünyayı bir köy ve kendilerini de köyün haylaz çocukları olarak algılamalarını engelleyen bir düşünce yapısı geliştirmek yararlı olacaktır.

Kant (2010)'a göre eğitimin esas amacı bireyi 'ahlakileştirme' ve 'insanileştirme' çabası olmalıdır. Yaşadığı dönemin dünya görüşünü kendi bakış açısı ile ele alan Kant (2010), eğitime muhtaç tek canlı olan insan olduğunu çünkü dünyaya gelirken donanımsız olarak geldiğini dile getirmektedir. Bu yüzden eğitim insanı insan yapan ve onu geliştirip kendi kabuğunu kırmasını sağlayarak derin iç benliğini keşfetmesini sağlamaktadır. Eğitimin sürekli düzeltilip geliştirilmesi, nesillerin birbiri ardına insanlığın mükemmeliyetine doğru bir adım daha ilerlemelerini mümkün kılar; çünkü insan tabiatının mükemmeliyetinin büyük sırrı eğitimde saklıdır" der. Günümüz eğitiminin nasıl olması gerektiği konusunda yapılan çalışmalardan da anlaşılacağı gibi Kant'ın iki yüzyıl önce dile getirdiği fikirler evrensel ve geçerlidir. Aslında gün geçtikçe daha iyi anlaşılmaktadır. Kant'ın, aklın rehberliğinde dile getirdiği düşüncelerini daha sonraki kuşaklar tarafından anlaşılmasını kendisine ödev addettiği için eğitimin de gelecek nesillerin yetiştirilmesi ve evrensel doğrular ışığında ele alınması gerekmektedir.

Eğitim, eğitilenlerin, karmaşık bir varlık- fiziksel biyolojik, psikik, kültürel, toplumsal, tarihsel- olan insanın bir bütün olduğunu ve bütün insanlarda aynı olan yönleri ile farklı olan yönlerinin bulunduğunu- insan olmanın ne demek olduğunu sağlamalı (Morin, 2013). İnsanın bütün yönlerini geliştirmesi gerektiğini vurgulaması ve aynı zamanda insanlığı bütün yönleri ile kabul eden bir birey profili çizmeyi hedeflemesi gerekmektedir.

İnsan türünün "dünyasal kimliği"ni bütün insanların aynı kaderi paylaştığını göstermeli, böylece eğitilende insansal dayanışma isteği uyandırmalı, yaşadığımız birçok sorun-ırkçılığın, yabancı düşmanlığının vb. insanların birbirini anlayamamalarından kaynaklandığını göz önüne alarak, anlamayı öğretmeli, etik eğitimi de ahlak dersleri verilerek yapılmalı (Morin, 2013). İrkçılığın, yabancı düşmanlığının kaynağının, bireyin hedonist ve bencil tarafını geliştirmekten kaynaklandığını, toplum ikliminde bu duyguların ve düşünce

yapılarının beslenmesiyle toplumu oluşturan bireylerin kendilerini üstün ve kusursuz görmelerine sebep olduğunu bu yüzden bütün insanlığa dünya vatandaşı ve dünyalı kimliği algısını kazandırması gerekir. Krishnamurti (2012), günümüz insanının başlıca amacının güvence edinmek, önemli bir şahsiyet haline gelmek ya da olabildiğince az düşünerek iyi vakit geçirmeye doğru bir seyir izlediğini dile getirmektedir. Komformist bir toplumda düşünen ve kafa yoran birisi olmak anormal algılanmaya kapı açmak anlamına da gelmektedir. Bağımsız düşünme, farklı ve eleştirel olma, ödüle odaklanmış bir birey için oldukça güçtür. Haz arayışı, hayatın zekice anlamlandırılmasını engeller. Eğitim, düşünen ve düşünce üreten, güzelliği ve hayatın inceliklerini keşfetme merakı içinde olan bireyler yetiştirmelidir. Bu yüzden de sadece meslek, ün veya para kazanmayı hedeflememelidir. Çünkü bu şekilde bir eğitim yüzeyseldir ve yüzeysel eğitim, insan psikolojisinin derinliklerinde yer edinemez. İktidar, sürekli olarak şu hususü tekrar ederek, bireylerin ve toplumların, kendine güven ve varoluşlarının iç zenginliklerini geliştirmedikleri sürece sual sormanın (başkasına sorma, başkalarına bağlı olma, başkalarının kültürlerini taklit etme) benliği zayıflatacağını ve yeteneklerin çarpıtılıp, baskı altında kalacağını vurgular (Saiyidain, 2003).

Cahil insan eğitim görmemiş olan değil, kendini bilmeyendir (Krishnamurti, 2012). Kendini bilmeyen insan, Yunus Emre'nin tabiri ile boş yere okuyan insandır. Kendine yönelik anlayış geliştirmeyen, kendine ve kendi penceresinden seyrettiği dünyaya yönelik anlamlı bir farkındalık geliştirmeyen bireydir. Huxley (2014)' e göre kendilerinin veya başkalarının insanlığı hakkında hiçbir şey bilmeyen insan bilimleri öğrencileri, dünyayı adeta cezalandırır. Eğitim ve öğretim adı altında kitaplardan bilgi toplama, formül ezberletme ve bunları sadece aktarmak şeklinde gerçekleştirilen faaliyetler aslında medeniyeti sadece görünürde ileri taşımaktadır. Teknik alanında yapılan çalışmaların hakikat anlamında bilinenlerden çok bilinmeyen yönünün olması bunu açıkça ispat etmektedir.

Yaşam derin ve suyu bol bir kuyudur (Krishnamurti, 2012). Birey genç iken bu kuyunun başına her zaman büyük kaplarla gelmeli ve bol su almalıdır. Okul dahi genç nesillerin kafalarını sadece veriler ve teknik bilgiler ile doldurmamalıdır. Onların, sorumluluk sahibi, sevgi ve hoşgörü içinde, korkusuzca bir hayat sürmelerini sağlayacak donanımları kazandıran

bir ortam olmalıdır. Krishnamurti, (2012) ye göre mevcut eğitim dışsal yeterlilikler ile ilgilenerek insanın içsel doğasını ihmal eder veya saptırır; sadece bir kısmını geliştirir.

2.1.4. Küreselleşme ve Eğitim

Küreselleşme, batı kökenli (Fr.) toptan, yuvarlak, küre, yeryüzü ve dünya anlamlarına gelen “global/e” sözcüğünden türetilmiş bir kavramdır. Türkçede de bu anlamda kullanılmaktadır. Kavramın özünde dışa açılma; dünyaya, yerküreye açılma vardır (Doğan, 2012, s.411). Yerel olmanın karşıtı olarak karşımıza çıkan küreselleşme kavramı kültürlerin kaynaşmasını öngörür. Küreselleşme siyasi, sosyal, iktisadi ve kültürel değerlerin ve bu değerler etrafında toplanmış kazanımların milli sınırlar dışına taşarakdünyaya yayılmasıdır. Buna göre küreselleşme farklı kültürlerin daha yakından tanınmasını sonuç veren bir süreçtir (Sezgin ve Sezgin, 2011). Bu tanıma ve kaynaşma, görünüş itibari ile toplumlar arasındaki sınıf farklılıkları, ırkçılık, ayrıştırıcı ideolojik yapılanmalara engel olacak gibi gözükse de işleyiş bunun aksini göstermektedir. Sezgin ve Sezgin (2011)‘ e göre küreselleşmede ön planda olan hangi kültürün etkin olduğudur. Etkin kültürün adil davranıp davranmayacağıdır. Küreselleşme ile birlikte kültürel anlamdaki kaynaşma adilce olmamaktadır. Bugünün toplumları daha çok Amerika ve Avrupa kitle kültürünün altındadır. Müftüoğlu (2008) bu durumu kitle kültürünün istilası olarak yorumlamaktadır. İthal düşünce, görüş ve algılar ile toplumların işgal altında olduğunu dile getirmektedir. Yüzlerce yıllık birikim ve bu birikimin oluşturmuş olduğu dil, tarih, felsefe ve inanç sistemindeki zenginliklerin kaybolmaya başlaması veya itibarsızlaştırılmaya başlanması ise bunun açık bir göstergesidir.

Küreselleşme ile birlikte kültürlerin özlerini kaybetmeden kaynaşması ve ortak evrensel değerler etrafında insanlığın bir araya gelmesi bekleniyordu. Fakat modern ekonomik aklın yönettiği dünya toplumları çok zalimce kategorilere ayırarak, ben ve öteki gibi, aynılık farklılık gibi ayrıştırmalar ile son yüzyılda ırkçılığın zirve yapmasına neden olmuştur (Müftüoğlu, 2008).

15. ve 18.yüzyıllar arasında Avrupa’da üretilen ve dünyaya değişik kurumlar aracılığı ile dayatılan kavramlar, sömürgeci maceralar ile özgün kültürlerin tahribatına, maneviyat ve din algısının bireyselleşerek kültürel hayatta ve bireysel anlamda insan hayatından daha az yer edinmesine neden olmuştur. Aşırı bireycilik toplumsal bağları yıkılmasına ve egoist, hedonist

bir insan profilinin oluşumuna zemin hazırlamıştır. Yabancılaşmaların, çözümlerin, bozulmaların bilincine varamadığımız için bu yabancılaşma ve bozulmanın bir parçası haline gelebiliyoruz (Müftüoğlu, 2008, s.17). Ardından romantik efsanelerle, gösteriye dönüştürülmüş hayatlarımızın merkezini modernliğin bütün kutsallarıyla donatmak hiç de zor olmuyor.

Küreselleşmenin ekonomik, siyasal ve sosyo kültürel boyutunun etkin kültürler tarafından kontrol edilmesi ve başarının ölçütünün etkin kültürlerin kriterlerine göre belirlenmesi küreselleşmenin insanlığa mutluluk yerine sefalet, adaletsizlik ve özüne yabancılaşmaya neden olduğu âşikardır. Sezgin ve Sezgin (2011)'e göre batı medeniyeti insanı yalnızlaştırılmış toplumların arenası hâline ve insanın sosyalleşmesi bakımından çöküntünün eşğine getirmiştir.

Değişim bir olgu olarak insanlar ve toplumlar üzerinde kaçınılmaz bir etkiye sahiptir. Her bir dönem için ortaya çıkan özgün değerler değişim vasıtası ile toplumların yaşam biçimini, dünya ve hayat algılarını değiştirme biçimine sahiptir. Küreselleşme de kendi kendine özgü değerleri ve algıları ile değişim kültürünün son evresine denk gelen önemli bir toplumsal süreçtir (Doğan, 2012,s.413).

İnsan; tabiatı ve dünyayı dönüştürdükçe kendisini de dönüştürür. Her bir dönüşüm kendi kültürünü oluşturur. Psikolojinin bilinç ile ilgili çözümlenmesi sosyolojiye, sosyolojinin de toplum ve kültürle ilgili bulguları psikolojiye büyük fayda sağlayacaktır. Benzer ilişki davranış ve kültür arasında da vardır. İnsan davranışının eğitimle geliştirilmesi kültüre, bir çevre faktörü olan kültürdeki gelişmeler de insan davranışlarının gelişimine katkıda bulunacaktır (Sezgin ve Sezgin, 2011).

Eğitimin geçmişine baktığımızda ilk çağlarda eğitim seçkinler içindi ve geniş halk kitlelerine eğitim verilmesine gereksinim yoktu. Zaruri eğitim ise zaten aile içinde verilirdi. Kültürel değerler ve bilginin kulaktan kulağa aktarılması ise eğitimin seyrini etkiliyordu. İnsanlığın yerleşik hayata geçişi ile toplumsallaşmanın gerektirdiği normlardaki artış eğitime gereksinimi arttırmıştır. Doğan (2012)'ye göre küreselleşen dünyada en başta gelen ihtiyaç eğitimidir. Çünkü hızlı değişim ve gelişimin gerektirdiği uyum sağlama süreci ancak eğitim ile sağlanabilir. Bu anlamda Demirel ve Kaya (2014) 'e göre eğitim, 21.yüzyılda çocuk ve gençlerle teknolojik gelişmeleri iradeleri ile yorumlayabilen, değişimin fırtınasına

kapılmadan, ondan yararlanabilen bireyler yetiştirmektir. Hızlı bir değişim ve dönüşüm geçiren dünyada etkin kültürler, Cüceloğlu (2014) ‘ün ifadesi ile insanı “kültür robotu” haline getirmektedirler. Yenen yemekten tutun giyim ve hatta düşünce biçimi bile etkin kültürün iradeleri ortadan kaldırmasıyla birlikte dış dünya tarafından şekillendirilmektedir. Bu yüzden eğitim değişim rüzgârlarının etkisini kontrol edebilen, kültürünü özümseyip ortak kültür içinde erimesine ve yok olmasına engel olan ama aynı zamanda da evrensel bir dünya insanı modeli yetiştirmeyi hedeflemelidir.

2.1.5. Eğitim Programı

Okullarda okutulan zorunlu dersler ve içerik, çoğu zaman ezbere dayalı ve öğrencinin bireysel farklılıkları göz önüne alınmadan hazırlanmaktadır. Oysa zorunlu derslerin yanında bireysel becerileri göz önüne alan, esnek, içinde bulunulan zamanın ihtiyaçlarına uygun ve zengin içerikli eğitim programlarının eğitime dâhil edilmesi gerekmektedir.

Program, belli bir amaca ulaşmak için yapılması gereken etkinliklerin nelerden oluştuğunun belirlenmesi, aşamalı bir şekilde sıralanması, her bir etkinliğin alacağı zamanı, nasıl yapılacağını ve yapılan işlerin uygunluğunun nasıl belirlenebileceğinin bir tasarısıdır (Dilci, 2011).

Eğitim programı kelime olarak işlenmek, çalışmak ve ders vermek anlamlarında kullanılmakla birlikte, ders içi ve ders dışı etkinlikleri kapsamaktadır (Doğanay, 2007). Aynı zamanda belli bir amaca yönelik olan bu programlar dar kapsamlı becerilerden, üretken ve geniş kapsamlı bilgi ve becerilere doğru yönlendirilmelidir (Doğan, 1997). Küreselleşme ile birlikte hızlı bir artış göstren bilgi üretimi, aynı hızda bir yayılma seyri göstermektedir. Bilgi toplumunda eğitim anlayışı, eğitim kurumlarında öğrencilerde gözlenen ilgi ve yetenek farklılıklarına cevap veren ve kendi içinde çeşitliliğe gidebilen esnek programlar uygulanmasını gerektirmektedir (Balay, 2004). Zengin bir potansiyele sahip olan bireyin tarihi açıdan, sosyal açıdan, psikolojik açıdan, kültürel açıdan ve fiziksel açıdan gelişmesi için var olan eğitim müfredatının yanında potansiyel zenginliği arttırıcı eğitim programlarının düzenlenmesi ve eğitim- öğretim ortamına dâhil edilmesi gerekmektedir. Eğitim programının içeriğinin, örnek olay ve hikâyeleştirmeler ile zenginleştirilmesi ve aktarılacak istenenin akla yaklaştırılması ile daha etkili ve kalıcı bir şekilde aktarılması gerekmektedir.

2.2. İnsanın Hareketi ve İrade

İrade kavramı “ bir şeyi elde etmeye çalışmak” anlamında Arapça “ rvd ” kökünden türeyen terim olarak “ arzu, ihtiyaç, aşırı istek, tercih etmek ”, otlatmak için serbest bırakmak anlamlarına gelmektedir (Karaman, 2000). Bunun yanında sözlük anlamı, “ istemek ve dilemek ” anlamında kullanılan irade kavramına, “ bir davranışı tercih edip gerçekleştirme gücü ” anlamı da verilir (Çağrı ve Hökelekli, 2000).

İradenin eseri olan her hareket mükemmele, daha mükemmel harekete doğru bir atılıştır (Topçu, 1934/2014). İnsan, hareket ile kendisini ve içinde bulunduğu dünyayı kavrar. Bu kavrayış, insanın eşyanın varoluşu hakkında yeni tecrübeler edinmesini sağlar. Daha sonra edindiği bu tecrübeleri akli muhakeme ile anlamlandırarak bu hareketi genişletir ve evrensel harekete yani mükemmel harekete ulaşır. Mükemmel hareketin sonucu mükemmel yani evrensel bilgidir. İnsan kedisi için mükemmel olana hareket vasıtası ile ulaşır. Fakat her hareket mükemmele götürmez. Hür hareketin, gerçek hareketin şartı, evrensel bir şekilde istenmiş olmaktır (Topçu, 2014). Yani iradi ve ahlâki olması gerekmektedir.

İrade “eylemlerimizi, arzu, niyet ve amaçlarımıza göre kontrol altında tutabilme ve belirleme gücü, kişinin belli eylem ya da eylemleri gerçekleştirmede sergilediği kararlılık; belli bir durum karşısında gerçekleştirilecek olan eylemi herhangi bir dış zorlama ya da zorunluluk olmaksızın kararlaştırma ve uygulama gücü; eyleme neden olan, eylemi başlatabilen yeti” olarak tanımlamıştır (Cevizci, 2005). İrade kavramı, insan söz konusu olduğunda davranışa sevk edecek olan yeti anlamında, insanın davranışını gerçekleştirme potansiyelini içinde barındıran bir melekedir. İradenin failinin salt insan olarak düşünülmesiyle, söz konusu terim ahlaki bir alana taşınır. Zira ahlaki hareket, bir iradenin ortaya koyduğu harekettir. Bu anlamıyla insan, özgürlüğe kendisinde bulunan irade yetisiyle kavuşur. Bu şekilde irade, insanın diğer varlıklardan ayrılmasını ve onun özgürleşmesinin sebeplerini hazırlayan yeti anlamında kullanılır (Erdem, 2002).İnsan, zekâsı ve bilgisiyle değil, ancak iradesi ile insandır. Ahlâkî manada irade canlı uzviyetler zincirinin son halkasını teşkil eden insana mahsus bir kudret ve imtiyazdır. İrade yalnız insanı diğer canlılardan değil, aynı zamanda

insanları birbirinden ayıran ve aralarında üstünlük ve aşağılık farkları yaratan yegâne ruhî kuvvettir (İrğat, 2011).

Dünya üstündeki yapıtlar, gelişmeler, teknolojik ve sanatsal çalışmalar ile birlikte her türlü insani eylem iradenin eseridir. Bu yüzden irade alternatifler arasından doğru olanı seçme ve uygulama özgürlüğüdür. Hareket bağlamında eylemlerinin sorumluluğunu üstlenen insan, iradi hareketi gerçekleştirirken özgür olmalıdır. Çünkü sorumluluk özgürlüğü gerektirir. Seçme özgürlüğü elinden alınan ve kendisine dayatılan sözde evrensel bir kültürün hegemonyası altında kendi olmayı unutmuş bir insan kitlesi ile karşı karşıyayız. Varolmanın, sorumluluğunun bilincinde olmayan insan kendisine hazır sunulan bilgi ile şuuruzca bir hayat sürmektedir. İradi hareket ahlakî o da sorumluluğu ve sorumluluk da beraberinde gerçek anlamda özgürlüğü getirmektedir. Gerçek anlamda hür olan kişinin mutlu olması ise kaçınılmazdır.

2.3. İnsan ve Varoluş

Varlık, kelimesini, Yunanca'da "on", Fransızca'da "etre", İngilizce'de "being", fiillerinin karşılığı olarak kullanılır. Varlık kelimesinin ifade ettiği fiil Türkçe ve Arapça'da yoktur. Fakat bunun tasrif şekilleri vardır. "Ev kırmızıdır." önermesi bir varolma halini ifade etmektedir (Ülken, 1968, s. 104).

Varlığın olup olmadığı ve varlığın ne olduğu ile ilgili felsefe tarihi boyunca çok fazla sayıda farklı görüş ortaya atılmıştır. Varlığın olmadığını, olsa bile bilinemeyeceğini iddia eden Nihilizm (Hiççilik) ile insan bilincinden bağımsız gerçek bir varlığın olduğunu öne süren Realizm (Gerçekçilik) ekolleri varlığın olup olmadığı problemi etrafında gelişirken; varlığın özünü madde olarak kabul eden, idea cinsinden özlerin maddeye bağlı olarak bulunabileceğini iddia eden Materyalizm, varlığın özünün madde değil düşünce (İdea) olduğunu ileri süren İdealizm, Materyalizm ile İdealizmin sentezinden oluşan ve varlığı hem madde hem de idea olarak kabul eden Düalizm, varlığın sürekli bir varoluş ve yokoluş süreci içinde olduğundan dolayı özünün anlaşılamayacağını, varlığın oluş, değişim ve akışı içinde bulunduğunu iddia eden Oluşçuluk ile; varlığın, insanlar tarafından yüklenen değerler neticesinde özünü tamamen kaybettiğini, bu nedenle varlığın özünün ancak tüm değerlerinden arındırılmasıyla

kavranabileceğini ileri süren Fenomenoloji, varlığın ne'liği problemi çerçevesinde şekillenmişlerdir (Kurt, 2013).

Var olmak, insanın samimi olarak sahip olduğu isteklerin bütününe içine almaktadır. Var olmak istemek ve sevmektir. Davranışlar ile düşüncelerin sonsuza istinat edilmesi demek olan var olmanın sonsuzlukta aranması gerektiği fikrini ortaya koymaktadır (Topçu, 2005). İnsan sadece davranışları ve maddi yönü ile var değildir. İnsanın karmaşıklığı onun maddi boyutundan çok duygu ve düşünce boyutuna işaret etmektedir.

Her ne kadar bilinmezlerle dolu olsa da, “İnsan” adını alan canlının ayırıcı en temel özelliklerinden biri onun kendi varlığının farkında olması, bir başka deyişle ben bilincine sahip olmasıdır. Bu sayede o, bir ben- ben olmayan ayırımına varır, ben olmayana, yani çevresine nesne olarak bakar, onu anlamlandırır ve bilir. Ben olmayanın bu bilgisi, ben bilincine sahip olan varlığın bu kez kendisine bakmasına, kendisini anlamlandırması ve bilmesi katılır. Böylece insan, dünyadaki yerini belirleyebilir (Soykan, 2001). Dünyadaki yerini belirleyebilen bir varlık olarak insan, dünyadaki varoluşunu sorgulayabilen ve diğer varlıklar ile ilişkisi üzerine düşünebilen aynı zamanda değiştirebilen ve dönüştürebilen bir konumdadır.

Varolanın, bütün olarak evrenin ve yaşamın anlam ve değeri insanla birlikte vardır ve buna anlamsızlık da dâhildir. İnsanı çekip çıkardığımızda, insanı bu tartışmada ‘askıya’ aldığımızda, geriye kalanlarda ne anlamdan ne de anlamsızlıktan söz edebiliriz, geriye kalan sadece vardır. Anamlı ya da anlamsız, değerli ya da değersiz, iyi ya da kötü değildir, doğa tek başına sadece vardır. Hatta insan ya da benzeri bir varlığın olmadığı bir evrende, dinsel inanışların insanlara öğrettiği cennet ve cehennem bile “gereksiz”, anlamsız olacaktır (Özcan, 2006).

Bilinen ve görünen dünya birdir. Fakat umumi dünya içerisinde insanlar sayısınca dünyalar vardır. Çünkü her insan umumi dünyayı kendi duygu, düşünce ve yaşantıları sonucunda elde etmiş olduğu tecrübelerin kendisinde oluşturmuş olduğu bakış açısı ile algılar. Her insan dünyayı diğerinden farklı bir biçimde görür ve hisseder. Öyle ise diyebiliriz ki her insanın, dış dünyanın bir yansıması olarak duygu ve düşünce dünyasında kendine ait bir dünyası vardır. Daha ileriye götürecek olursak, her insan küçültülmüş bir dünyadır sonucuna varabiliriz. İnsanlar sahip oldukları kişilikleri, kalp ve ruh yapıları, fiziksel görünüşleri

kısacası her şeyleri ile birbirlerinden büsbütün ayrılmaktadırlar. İşte bu yüzdendir ki her insan keşfedilmeyi bekleyen bir dünyadır.

İçinde yaşadığımız dünya insan ile anlam kazanmıştır. Dünya bu kadar değişime ve dönüşüme uygun, zengin yerüstü ve yeraltı kaynakları, sahip olduğu doğa güzellikleri ile bir anlayabilen ve anlamlandırabilen, değiştirebilen, dönüştürebilen, akıllı ve şuurlubir canlı tarafından istihdam olunmadığı sürece ne anlamı kalırdı ki. Tıpkı dünyanın en ünlü ressamlarının en güzel resimlerinin hiçbir zaman, hiçkimse tarafından görünmeden, incelenmeden tarihin tozlu raflarında yok olup gitmesi gibi.

Bir başka yönü de dünyanın devamı için ne gerekiyor ise insanın yaşaması içinde aynı unsurlar olmazsa olmazdır. Sanki dünya ve insan sıkı bir bağ ile birbirine bağımlı kılınmıştır. İnsan her ne kadar dünyanın kendine has dengesine zarar veriyor olarak görünse bile icraatları, keşifleri kısacası yapabilme ve değiştirme kabiliyeti ile dünyayı yaşanılır kılmıştır..

Bir bütün olarak felsefi uğraş, insanın kendini tanıma çabası, insanın evrendeki yerinin ne olduğunu öğrenme isteği, yapıp etmelerine, koşuşturmalarına ve sonuçta yaşamına bir anlam verme uğraşdır. Diğer felsefi, bilimsel, sosyal ve teknolojik uğraşlar, bu temel arayışın sadece türevleridir (Özcan, 2006).

2.3.1. Okunması Gereken Önemli Bir Kitap: İnsan

Dünya öyle büyük bir kitaptır ki, mevsim sayfalarının içindeki ay satırları, gün kelimeleri ve saat harflerini içinde barındırır. Her sayfasında yüzlerce kitap iç içe yazılmış, okunmayı ve anlaşılmayı beklemektedir. Yeryüzünün akıl sahibi tek varlığı olan insanın dünya kitabını tahsil etmesi gerekmektedir. Dünya kitabının sayfaları görünürde açık olsa bile aslında kapalı bir kutu gibidir. Bu kutunun anahtarı ise insanın ta kendisidir. Ülken (2010)'a göre eğer tabiata ve cemiyete ulaşılacak isteniyorsa insandan başlanılmalıdır. Dolayısı ile dünya kitabının anahtarı hükmünde olan insan önce kendini okuyabilmelidir.

Peygamber efendimizin *men arafe nefsehu feqad arafe Rabbehu* (Yazır, 2009: 8, 5817) hadisi insanın kendini bilmesinin önemine işaret ediyor. Türkiye'de felsefe ve sosyoloji alanında önemli çalışmaları bulunan Ülken (2010)'a göre insan alemin mihrakıdır. Çünkü İnsan dünyadaki herşey ile alakadardır. Gerek duygusal, gerek düşünsel veya bedensel olarak her an

içinde yaşadığımız evren ile ilişki ve iletişim halindeyiz. Bunun yanında evreni kendi bakış açısı ile kendi penceresinden yorumlayan insan kendi içinde kendine ait bir dünya tasarlamıştır ve dünyayı da bu bakış açısına göre yorumlamaktadır. Dolayısı ile varolanı anlamlandıran insanın düşünce yapısıdır. Varlığın hakikati insanın onu anlamlandırması ile ortaya çıkmaktadır.

Sokrates' de kendini bilme felsefenin çıkış noktasıdır. Çünkü insan kendisinde evrensel ve değişmez kavramlar bulacaktır ve hakikatle temasa geçecektir (Ülken, 2010). Yunus Emre'nin:

İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir.

Sen kendin bilmezsen, bu nice okumaktır.

Okumaktan mana ne, kişi Hakkı bilmektir.

Dizeleri insanın kendisini keşfetmesinin asıl ilim olduğuna dikkat çekmektedir. (Öztürk, 2007).

Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemsin sen

Merdüm-i dide-i ekvan olan âdemsin sen (Kalkışım, 1994).

Şeyh Galip 'in bu beyiti insanın âlemin çekirdeği olduğunu, insanın küçültülmüş bir âlem olduğunu dile getirmektedir (Sayar, 2014). İnsanın yeryüzündeki konumu ve sahip olduklarından yola çıkılarak varoluş içindeki konumuna dair çeşitli yorumlar yapılabilir. İnsanı âlemin çekirdeği yapan unsurlardan birkaçı olan inanç, vicdan, ahlak ve sevgi onu diğer varlıklar karşısında sorumlu kılar. Tıpkı güneş sistemindeki gezegenler ve güneşin konumu gibi. Eğer güneş bir an bile sorumluluğunu aksatırsa etrafındaki bütün gezegenler harap olup dağılır parçalanır. Dolayısı ile varlık içindeki konumunun bilincinde olmak insanın öncelikli vazifelerindedir.

Kendini tanıma ve varlığı noktasında farkındalık sahibi olması gereken insanın, modernitenin empoze ettiği tüketim çılgınlığı ve hadonist yaşam biçimi, kişinin medeniyet oyuncakları ile egosunu tatmin etmeye çalışmasına, tuvalet ve mutfak arasındaki gel gitten ibaret bir hayat

geçirmesine neden olmuştur. İnsandaki duygular, akıl, kalp ve ruh midesi göz ardı edilerek sadece ceset midesi tatmin edilmeye çalışılmakta ve insani ihtiyaçlar gözardı edilmektedir.

2.3.2. İnsanın Düşünce Boyutu

İnsanlığın varoluşundan bu yana ortaya çıkan bilgi birikimi, siyasi ve sosyal alandaki gruplaşmalarbize ilk insanlardan günümüze kadar ki süreç içinde çok çeşitli düşünce biçimlerinin varolduğunu göstermektedir. Ama çok az insan evrende var olan, geçmiş ve gelecek olan bütün insanlardan farklı düşündüğünün, sahip olduğu düşüncelerin kendisine özgü duygu, düşünce ve davranış bütünlüğünün ürünü olduğunun farkına varmıştır. Kendi düşüncelerini sistemleştirip sunmak yerine başkalarının fikirleriyle beslenerek fakat sadece varolan bilgiyi aktaran ve yeni bir şey üretmeyen insanların çokluğu bunu bize açıkça göstermektedir.

Yaşamın gerçek manasının her birey için, bireyin kendi içinde ve kendi potansiyelinde olduğunu savunan varoluşçu düşünce akımı her bireyi biricik ve en değerli olarak ele almıştır (Corey, 2008). Her bireyin kendine özgü ve eşsiz oluşu aslında evrende birey sayısı kadar farklı düşünce ve evrendeki birey sayısı kadar düşünür var demektir. Ama çok az kişi düşüncelerinin biricik olduğunu kabul ettiği için veya tarihin çeşitli dönemlerinde her bireyin eşit seviyelerde ve aynı değerde kabul edilmeyişinden kaynaklı olarak insanların sahip oldukları düşünceleri dikkate alınmamış ve çeşitli ideolojilerin gölgesinde kalmıştır.

2.3.3. Bilgi Kaynakları ve Modern İnsan Profili

Alt bilinçdışının gölgeler âleminden, pırıl pırıl doruklara doğru uzayıp giden insanlık macerası, gerçek özgürlük arzusu, ölümsüzlük arayışı... Hayatlarını bin bir tehlikeye atarak Himalayaların doruklarına çıkmak isteyen insancıklar, yeni aldığı arabanın gazına sonuna kadar basan gençler, üflediği neyin sedası ile kendinden geçen dervişler... Hepimiz dünya var olduğu günden beri hep bu arayış içindeyiz. Fakat bazılarımız doğru yerde, bazılarımız yanlış yerde arıyoruz(Merter, 2013). Duygularımız ve davranışlarımız vasıtası ile dışa vurduğumuz bu arzu ve isterlerimiz, içinde yaşadığımız dünyayı anlamlandırma ve deruni ihtiyaçlarımızın giderilmesine yönelik hareketlenmenin ta kendisidir. Fakat bu deruni ihtiyaçların gıdalarını çoğu zaman doğru tespit edemeyiz. Çünkü doğru bilgiye doğru bilgiye ulaştırabilecek üç ana

kaynağımız var. Bunlardan ilki ve en önemlisi ilahi kaynaklardır. Rönesans ve Reform hareketleri ile tahrif edilmiş Hıristiyanlığa bir başkaldırı niteliği taşıyan akıl çağı, Hristiyan öğretileri gibi bütün ilahi kaynaklara, insan hayatını kısırlaştırıcı ve esaret altına alan bir muamma olarak göstermeye çalıştı. Bunun günümüzdeki yansımaları ise ilahi bilgi ve mesajların insanlık hayatında sadece tören ve belirli günlerde başvuru ritüellere dönüşmesi şeklindedir. İkinci en önemli kaynak ise akıldır. Fakat akıl ürünü olan bilimsel kuram ve uygulamaların, gelişen bilgi birikimi ve teknolojik ilerleme ile eksik veya yanlış taraflarının ortaya çıkması veya yeni ortaya çıkan kanunların öncekileri yanlışlar nitelikte olması, aklın doğru bilgiye tek başına ulaşması noktasındaki eksikliğini gözler önüne sermektedir. Üçüncü bilgi kaynağı ise duyularımızdır. Duyular dış dünyadan bilgiyi öznel bir şekilde almaktadır. Kişinin yaşantıları ve bakış açısına göre şekillenen duyular tek başına gerçek bilgiye ulaşmada yetersiz kalmakla beraber globalleşme ile birlikte teknolojiadaki devrimler duyuları adeta bilgi bombardımanına tutmaktadır. Hemen hemen bütün duyulara, görsel ve işitsel medya tarafından manipüle edilmiş uyarıcılar gönderilerek bilinçaltı harekete geçirilmektedir. Böylece insanların aslında hiç de olmayan ihtiyaçları bu şekilde oluşturulmakta ve insanlar bu ihtiyaçlara yine aynı yollar ile yönlendirilmektedirler. Temel bilgi kaynaklarını olması gerektiği gibi kullanamayan insan gerçek anlamda ihtiyaçlarını da belirleyememekte ve bu ihtiyaçlara nasıl ulaşması gerektiği noktasında aciz kalmaktadır.

Bu odak noktasından bakacak olursak yeryüzünde iki farklı insan profili karşımıza çıkmaktadır. Bu profillerden ilki, tüketim kültürünün belirlediği ihtiyaçlar doğrultusunda bir hayat yaşamaya mahkûm edilmiş ve varoluşunun temelindeki ihtiyaçlarını görmeyen, yaratılış gayesinden uzak yaşayan insandır. Bu insanlar genelde dışarıdan oldukça süslü ve şık görünmelerine rağmen hayatlarının yönetimini üstlenen akıllarını mide ve diğer bedenseller arzularının emrine amade eden insanlardır. Sanatsal ve kültürel anlamda oldukça basit ve üretkenlik adına insanlığa hiçbir yarar sağlayamayan fakat oldukça modern bir izlenim oluşturmaya çalışan insanlardır. Dolayısı ile bu insan profili, hayatı ve içindekileri bedensel hazlardan ibaret bir dünya olarak tasavvur eder ve onu üretkenliğe iten ölüm korkusunu (Özdenören, 2015) hatırlamamak için zihnini her daim medeniyetin oyuncakları ile meşgul eder. İkinci insan profili ise oldukça sade giyimli, mütevâzi ve oldukça üretken olan insan profilidir. Hayatın yönetimini üstlenen akıllı, hakikate ulaşma ve insanlığa hizmet etmek görevlendirmiştir. Bedeni hazların, ruhun terakkiyatına engel olduğunun farkında olup çoğu

zaman sadece yaşamak için yer vaziyettedirler. Deruni ihtiyaçlarını anlamaya çalışır ve sürekli bu doğrultuda bir çaba içinde olmaya çalışırlar. Varoluş içinde sahip olduğu potansiyelin basit ve sıradan şeyler ile uğraşmanın ötesinde bir anlam ifade ettiklerinin farkında olan bu insan profilleri 21. yüzyılda oldukça azalmış durumdadır. Medeniyet denizinde fütursuzca yelken açan insanlık, kendi varoluşunu sorgulamayan ve hayata dair hiçbir beklentisi olmayan bir nesil ile karşı karşıyadır.

2.4. İnsanın Temel Sorunu

20. yy, kendinin tek akılsallık olduğunu öne süren, ama aslında uzun vadede algılama, düşünme ve vizyonu felç eden bir akılsallaştırmanın egemenliği altında yaşadı. Bu yüzyılın en ciddi sorunlarını irdelemedeki yetersizliği, insanlık için en ciddi sorunlardan birini oluşturdu (Morin, 2013).

Felsefeden ayrılan psikoloji, 19. yüzyılın ortalarına doğru pozitivistimin etkisiyle farklı bir çizgi üzerinde ilerleme kaydetmeye başlamıştır. Oysa pozitivistime göre bilim, insan ve hayvan davranışlarının bütün şekillerine uygulanabileceğini iddia eder (Hyman, 2010). Dolayısı ile geçtiğimiz yüzyılda psikoloji alanındaki kuramlar, araştırmalar ve uygulamalar, geleneksel ve mutlak bilgiyi elde etmeye yoğunlaşmıştır (Siviş, 2002). Fakat karmaşık ve çok boyutlu olan –tarihsel, biyolojik, psikolojik, toplumsal vefiziksel- insanın anlaşılması için bilimin ve bilimsel yöntemlerin tek başına yeterli olmadığı açıkça ortada. Nitekim insanın çok boyutlu ve karmaşık yapısını göz ardı eden psikolojinin, insana yaklaşımının doğurduğu olumsuz sonuçların günümüze yansımaları açıkça gözükmektedir.

İnsani değerlerin güneşin altındaki buz gibi eridiği yüzyılımızda, insanın kim olduğunu ve sıkışıp kaldığı ontolojik dar alandan nasıl çıkabileceğini anlamak ve anlatmak öncelikli bir gaye haline geldi. Kendi kendini yok etme sürecine girmiş insanlığın kurtulması için zamana karşı yarış içindeyiz (Merter, 2013). Yaşadığı dünya üzerinde kendi sorunlarına yönelik farkındalık düzeyi yetersiz olan ve salt aklın rehberliğinde ilerleme kaydeden insanlığa maneviyat ikliminin meyvelerini, felsefe mutfağında işleyerek servis etmek gerekmektedir.

Bilimlerin, eşyanın şimdiki ve gelecekteki sebeplerini araştırmasına karşın felsefe eşyanın nihai sebeplerini araştırır (Toku, 1996). Bilimlere nazaran eşyaya olay ve olguları daha

kuşatıcı ve bütünleştirici bir şekilde ele alan felsefe, aşırı uzmanlaşmanın ve bilginin bağlamının dışında değerlendirildiği 21. yy' da oldukça önem arz etmektedir.

Bilimsel araştırma ve bulgular soyut bir yapı olan zihinsel süreçler ışığında varılan yargılar ile anlam bulmaktadır. İnsanın “Nasıl” sorusuna cevap arayan bilim, bu arayışını bir dizi gözlem ve deney metoduyla gerçekleştirmektedir (Toku,1996). Fakat insanın varoluşsal ve anlamsal ihtiyaçlarına cevap veren “Neden” ve “Niçin” sorularıyla ilgilenmemektedir. Bu yüzden insanın çok boyutlu ve karmaşık yapısını daha iyi anlamak, varoluşsal ve anlamsal problemlerine çözüm üretmek için din ve felsefenin insanı anlama hususundaki ışıklarını takip etmek gerekmektedir.

Freud' un öncülüğünü üstlendiği Psikanalizm kuşağı ile psikolojide ve psikoterapide kendini gösteren ahlâki görecelik kavramını doğurmuştur. Yani dürüst olduğun sürece ne yaparsan yap mubâhtır anlayışını doğurmuştur (Lasch, 1979' dan Akt. Merter, 2013). Bireyin içinde bulunduğu sorumsuzluk ve suçluluk ile ancak bu şekilde baş edebileceği düşünülmüştür. Evrensel değerlerin varlığını kabul etmeyen ve bunları kültürün baskı aracı olarak kabul eden bu düşünce yapısı manevi değerlerin aslında özümüze ait olmadığını durumun kontrolden çıkmasını engelleyen bahaneler olduğunu ileri sürer (Merter, 2013). 21 yüzyılın başlarında, dünya çapında değerlere ve değerler eğitime verilen önem yozlaşmaya doğru giden nesli kurtarmaya yönelik çırpınışlar olarak nitelendirilebilir. Sorumluluk bilinci gelişmemiş, duygu eğitiminden yoksun, ahlaki açıdan zayıf ve çevresine karşı duyarsız yetişen neslin, ancak evrensel değerler vasıtasıyla kurtarılabileceği düşünülmektedir.

May (2014), Victoria dönemi insanın kendisinin akıl, irade ve duygular arasında bölümlenmelere ayırdığını ve bunu beğendiğini ifade ederken aklın öncülüğünde istek ve irade vasıtaları ile kendini ortaya koyabilen insandan söz etmiştir. Böyle bir bireyin aşırı rasyonaliteye önem veren ve kültürün kontrolü altında üretici ve tüketici bir materyale dönüşen insanın, bir zamanlar çocuk olduğunu, mekanik, kontrollü ve adapte olmayan bir yapıda olmadığını hatırlatılması yerinde olacaktır.

İrrasyonel yapısını veya edebi önsezilerini dert etmeyen ve bir makine gibi seri üretim materyali vazifesini görmeye başlayan birey kendini manipüle etmekte, kişisellikten ve insanilikten uzaklaşmaktadır (May, 2014). Akıl yeni bir teknik makine halini almaya

başlayarak, bireyselciliğin yok olmaya yüz tuttuğu âşikar. Oysa her insanı evreni ve içindekileri kendi aynası ile kendi bakış açısı ile görüp anlamlandırmaktadır. Yani insanlar adedince dünyalar mevcuttur. Salt aklın rehberliğinde çıkılan yollar belli bir süre sonra birbirinden farksız ve adeta seri üretim ile elde edilen bir yapay ürün halini almaktadır. Bir teolog ile bir siyasetçinin, bir etnolog ile bir ekonomistin insana ve toplumsal yaşama bakışının kendi kültürel ve bilimsel altyapıları doğrultusunda şekil aldığı kabul gören bir durum. Fakat teknoloji yüzyılıının ürettiği ve hızlı bir şekilde yaydığı bilgiler üzerinde azalan tefekkür ile birlikte yüzeysel ve indirgenmiş bakış açıları ve algılar meydana gelmeye başladı. Bu durum insan ve insanın mana boyutundan uzak kalınarak anlaşılmasını engellemiştir. Dolayısı ile insani olan anlam, kaygı, ölüm, varoluş gibi kavramların içi doldurulamamıştır.

Metalaştırılmış postmodern ortamın barınılması olanaksız karışıklığı içinde insan algısı anlamlı derinlikleri keşfetmeye değil, yüzeyle taramaya çağrılmaktadır. Bu postmodern derinliksizlik örneği yaşamlarımızı istila eden ve algısal deneyimlerimizi dümdüz eden bilgisayar ve televizyon ekranlarının düzlükleridir. Postmodern insanlar kendilerini derinliği olmayan yüzey fenomenleri olarak algılamakta ve birbirleriyle olan etkileşimlerini ekrandan ibaret görmektedirler (Mertli, 2001). Benötesi psikolojisinin avrupadaki önemli temsilcilerinden olan Frager (2009), eski görüşlerin dikişsiz kumaşı parça parça edip detaylarda boğulmadığını dile getirerek modernitenin gidişatının endişe verici olduğunu çünkü ilimlerin küçük zerreler halinde bölünmeye başlamasının o ilmin asıl anlamının anlaşılmasına engel olacağını dile getirmiştir. Eski görüşler diye tabir ettiği fikir insanların hem bir bilim adamı, hem bir din adamı, hem bir sanatçı olduğunu tarih bize açıkça göstermektedir.

Bir başka açıdan hayatın bize sunduğu problemi Huxley şöyle tanımlar. İnsan olmanın temel zaafını aşmak için elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız. Bu temel zaaf , kendi nefsimizi diğerlerinin nefesine tercih etmek demek olan ben- merkezciliktir (Akt., Frager, 2009). Kendi istek ve ihtiyaçlarını gözünün önünde dağ gibi büyüten ve olmazsa olmazı şart koşan birey başkasının iç sesini duymakta güçlük çeker ve dolayısı ile de her türlü koşulda beklentileri sadece ve sadece kendine yönelik olur.

2.4.1. İnsanın Varoluşsal Sorunları

İnsanın varoluşsal sorunlarıyla kastedilen, aynı zamanda varoluş felsefelerinin veya popüler adlandırılmasıyla varoluşçuluk akımının vurgu yaptığı temalardır. Her filozofun bu temaları işleyişi az ya da çok birbirinden farklıdır. Bu sorunlar bunaltı, kaygı, seçim yapabilme, özgürlük, sorumluluk, ölümün kaçınılmaz bir son oluşu, yalnızlık, yabancılaşma, umutsuzluk, hiçlik, aşkınlık, ilişki, başarısızlık, başkası vb. sorunlardır. Viktor E. Frankl, insanı temelde güdülendiren şeyin ‘anlam istemi’ olduğunu söylerken, günümüzde birçok insanın bir anlam ve amaç bulamadığını da belirtir. Boşunalık, anlamsızlık ve boşluk duygusunu günümüz insanının başlıca sorunu olarak gören Frankl bu durumu ‘varoluşsal boşluk’ olarak adlandırır. Varoluşçu felsefe, bu sorunları öznellik düzeyinde tartışırken, bir yaşam felsefesi özelliği de gösterir. Her ne kadar varoluşçu felsefe bir öznellik temelinde karşımıza çıkarsa da, burada birey, kendi içine kapalı bir yapı olarak belirlenmez. Ben’in varoluşu, dünyanın ve başka ben’lerin varlığını silmez. Fakat ben’in kişisel varoluşu önceliklidir denilebilir (Durmuş, 2013).

Logoterapi(Anlamterapi) ile anlam arayışına farklı bir boyut kazandıran Frankl (2012)’ ye göre 20. Yüzyılın yaygın bir olgusu olan varoluşsal boşluğun ortaya çıkması, insanın seçim yapmak durumunda olan bir varlık olması ve bu seçimi belirlemede yol gösterici olan geleneklerin yok olması ile birlikte kendini göstermiştir. Varoluşsal boşluğun genelde can sıkıntısı şeklinde ortaya çıktığını dile getiren Frankl (2012), insanların engellenen bu anlam istemini para, haz ve cinsellik gibi çeşitli maskeler altında dengelendiğini dile getirmektedir.

2.4.2. Yabancılaşma ve İnsanın Bunalımları

Bunalım, kavram olarak Batı dillerinde ‘crisis’, Osmanlı Türkçesinde ise ‘buhran’ kelimeleriyle kullanılmaktadır. “Sözlük anlamı ‘tehlikeli, karışık ve çözüm bekleyen, dönüm noktasındaki sorun veya durum’ olan bu kavram psikolojiden iktisat, siyaset ve felsefeye kadar her düzeyde kullanabilmektedir (Bozkurt, 1976).

Modern ve modernleşme sürecindeki toplumlarda yaşanan toplumsal değişim sebebiyle insanlar, günlük yaşantılarında bunalım kelimesini oldukça sık kullanmaktadır. Bunalım kavramı anlam olarak her ne kadar ekonomik karışıklıktan doğmuş olsa da günümüzde büyük çoğunlukla psikolojik anlamlarda kullanılmaktadır (Işık, 2013).“Bunalımın kökeninde,

içinden geçilen gelişim dönemine özgü koşulların, yaşantılarını bir bütünlük içinde sentezlemek konusunda bireyi zora sokmaları yatar. Başka deyişle, böylesi dönemlerde birey kendini bütün olarak hissetmekte zorlanır, yani bütünlük bunalımı yaşar (Dereboy, 1993).

Yabancılaşma modern insanın önemli problemlerinden biridir. Yabancılaşma bir duygunun ifadesidir. Kişinin anlam problemlerine bir yanıt bulamaması durumunda yaşadığı duygunun adı yabancılaşmadır. Yabancılaşmış kişi kendini yalnız hisseder. Kalabalıklar arasındadır ancak yine de yalnızdır ve bu durumun farkında olmak, insan için dayanılmazdır (Turan, 2010).

Küreselleşmenin etkisiyle küçülen dünyada birey üretken konumundan, tüketen konumuna geçmiş, dolayısı ile ihtiyaçları artmış ve bu ihtiyaçlara ulaşmak için olanakları yetersiz kalmaya başlamıştır. Aynı zamanda bu ihtiyaçlarına odaklanan birey kendisi ile daha az vakit geçirmeye başladığından dolayı kendine yabancılaşmış ve ruhsal ihtiyaçlarını duyamaz hale gelmiştir.

Modernizm ve ardından Postmodernizm ile birlikte hızla gelişen iletişim bir kente yüksekten bakarcasına, sokakta yürüyen insanların birbirinden farklı görüşlerine bölünmesine ve bu kent içinde birbirlerine yabancılaşmalarına hız kazandırmıştır. Aynı zamanda, toplumun düşünsel gelişiminin teknolojinin kat ettiği yola kıyasla geriye gitmesi, yabancılaşma kavramının bilincine varılmasını önlemektedir.

Yabancılaşma olgusu, “kişinin kendi beniyile ya da zihinsel hâlleriyle, kendisi arasına duygusal bakımdan mesafe bırakması durumu, kişinin gerçek beniyile olan içsel temasını yitirdiğini anlamasının sonucu olan kendinden kopma hâli olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 2003). Yabancılaşma olgusunu meydana getiren faktörler, sanayi devriminden itibaren toplumsal yaşamı kuşatmaya başlamıştır. Bu evreden sonra, tüketim kültürünün yönlendirdiği, gerçek ile kurguyu bir arada algılayan bir kitleyle karşılaşmaktadır (Ertike, 2010).

Bu kitle kendi sorunlarının çözümünü ise tüketimde aramayı tercih etmiştir. Modern yaşamda insan yaşamına yön veren birçok unsurun maddiyatı ölçüt alması insanları birtakım çıkmazlara sürüklemektedir (Işık, 2013). Bu çıkmazların başında ise iç âleminin sorunlarına yönelik farkındalık düzeyinin giderek yok olması ve bireyin manevi buhranlar geçirmeye

başlamasıdır. Fiziksel ve düşünsel anlamda ise bağımlılık ve kendini kontrol etme yetersizliği ön plana çıkmaktadır. Kendinden öncekini yok sayan ve sürekli yenileyen modernizm sistemi, insanı içinden çıkılmaz hallere gark etmektedir. Dinle ilişkisi zayıf ya da güçlü olan her insana etki etmekte ve her insanı az çok modernleştirmektedir. İlk gelenekle insanın arasını açan modernizm, sonraları yerinden yurdundan ettiği insanı yavaş yavaş kendi sistemi içinde şekillendirmektedir. Özünden kopuşu ve değişimi yaşayan insan artık eskiye yabancıdır (Işık, 2013).

İnsan, insani niteliklerini kendisinden soyutlayarak bazı nesnelere yüklemiş olduğundan, artık ürettiği nesne karşısında, kendisi nesneleşmekte ve zamanla bu nesnelere yücelterek, onların egemenliğine girmekte ve köleleşmektedir (From, 1997).

2.4.3. İnsanın Kendine Yabancılaş(tırıl)ması

Morin (2013), aşırı uzmanlaşmanın özü görmeyi engellediğini dile getirmektedir. Bilginin çok hızlı üretildiği ve tüketildiği günümüzde hazmedilmeden aktarılan bilgi bireyi, nesnelere, olay ve olguların özüne inme ve tefekkür etme konularında yeteri seviyeye ulaştıramamaktadır. İnsanlar arası kopuk iletişime neden olan bu gelişme, anlama ve anlamlandırmayı zorlaştırmaktadır. Oysa iyi bir bilim insanının kuş değil koyun olması gerekmektedir. Kuş yavrusuna dışardan bulup getirdiği kurtçuğu, koyun ise hazmettiği besinler sonucu kendi fabrikasında ürettiği sütü vermektedir. Sütle beslenen yavru kuzu, kurtçukla beslenen yavru kuş olur. Kelimeler üzerinde tefekkür etmeyen, anlamlarını yaşantı haline getirmeyen bilgi, bireyi insani varoluşun ve anlamın özünden uzaklaştırmaktadır.

Maddeden manaya geçişin azaldığı, nesne ve olguların anlamlarından çok görüntülerinin önem arz ettiği, bir yandan belirli konular üzerine yoğunlaşmanın getirisi olan derinleşme, adeta başka olay ve olgulara yönelik bütüncül ve derinlemesine bakış açısının ortadan kalkmasına neden olmuştur. Bu yüzden günümüzde insan kendine ve içinde yaşadığı evrene yabancılaşmıştır. Modern toplumlarda yabancılaşma insancıl anlamların yitirilmişliğidir (Doğan, 1998). İnsancıl anlamlarını yitiren birey adeta evi olan dünyada kendini bir yabancı gibi hissetmekte ve dünyaya kök salınamamaktadır.

20. yüzyıl başlarında insanın makineyle olan ilişkisi hızla artmaya başlamış. Bu ilişkinin giderek insanların aleyhine gelişmeye başlaması, yani insan ve makine arasındaki dengenin

insan ilişkileri açısından bozulmasıyla, insanlar birbirlerine yeterince zaman ayırma ve iletişim kuramama sorunu yaşamaya başladılar. Yüzyılın insanı yalnızlık, anlamsızlık, iç sıkıntısı, umutsuzluk ve yabancı olma gibi bunaltıcı kavramlarla karşı karşıya kalmıştır (İşler, 2001). Bu dönemin en belirgin karakterlerinden birini “Yabancı “ adlı romanında ele alan Camus, bu karakter ile kendisine ve içinde yaşadığı topluma yabancı bir birey profili çizmektedir. Meursault, annesinin ölüm haberini aldığı anda verdiği tepki ve tabutu başındaki şu düşüncesi oldukça ilginçtir. “*Ne zamandır kırlara çıkmamıştım, anam ölmeseydi, diye düşünüyordum, kim bilir ne güzel gezip eğlenirdim.*” (Camus, 2015). Ayrıca kendisi ile evlenmek isteyen kız arkadaşının kendisini sevip sevmediği sorduğunda verdiği şu tepki şaşırtıcıdır. “*Biraz sonra, “Beni seviyor musun?” diye sordu. “Bu anlamsız bir şey, ama sanırım sevmiyorum, dedim.*” (Camus, 2015). Meursault’un romanın akışı içerisinde verdiği tepkiler, olaylar karşısındaki tavırları insani duygu, düşünce ve değerlere ne kadar yabancı kaldığını göstermektedir.

2.4.4. Yetersiz Farkındalık

May (2013)’ te yaptığı psikoterapi seanslarında karşılaştığı en büyük sorunun boşluk olduğunu ve insanların ne hissettiklerinin farkında olmadıklarını dile getirmiştir. Ne hissettiğinin farkında olmayan birey aynı zamanda ne düşüneceğine ve ne yapacağına yönelik de yetersiz bir farkındalıkta olacaktır. Aynı zamanda kendi istek ve arzuları konusundaki kararsızlıkları ne istediklerini bilememelerinden kaynaklanıyor (May, 2013). Son zamanlarda artan aile içi çatışmalar, boşanmalar kendini yeterince tanıyamamış ve ne istediğini bilmeyen dolayısı ile yalnız eş seçmiş bireylerin en çok yaşadıkları sorunlar arasında.

May (2014)’te çağımızın alışılmadık paradoksuna değinirken, radyo, televizyon ve uydu ile insanların yoğun bir enformasyon altında kaldıkları ve kendi içrel potansiyellerine yabancılaştıklarını dile getirmektedir. Ona göre gelişen teknoloji nesnel kesinliği arttırmasına rağmen içrel kesinliği azalmaktadır. Kendi duygu ve düşüncelerine yabancılaşan insanın dış dünyaya yönelik kayıtsızlığı ve başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamakta güçlük çekmesi kaçınılmazdır. Albert Camus’un “Yabancı” isimli eserindeki “Meursault” karakteri ve kız arkadaşı arasında geçen diyalog bunu açıkça göstermektedir.

“Akşam, Marie beni görmeye geldi, kendisiyle evlenmek isteyip istemediğimi sordu. Bence bir, ama istersen evleniriz, dedim. O zaman, kendisini sevip sevmediğimi öğrenmek istedi. Bir başka zaman da söylediğim gibi, Bunun bir anlamı yok, ama herhalde sevmiyordumdur, diye karşılık verdim. Öyleyse niçin benimle evleneceksin? diye sordu. Bunun hiçbir önemi olmadığını, isterse evlenebileceğimizi söyledim. Zaten isteyen kendisiydi, ben sadece evet demekle yetiniyordum. O zaman, Marie, Evlilik ciddi bir şeydir, dedi. Ben de, Değildir, diye karşılık verdim. Bir an sustu, bana sessiz sessiz baktı. Sonra yine konuştu, Aynı biçimde bağlı olduğun bir başka kadın sana aynı öneride bulunsa kabul eder miydin, onu öğrenmek istiyorum, dedi. elbette ederdim, dedim. O zaman, Ben seni seviyor muyum acaba? diye sordu. Ben de, Bu konuda hiç düşünmedim, diye karşılık verdim.” (Camus, 2015: 47-48).

2.5. Anlam Arayışı

Yaratılan hiçbir varlık hiçlik (anlamsız) için var edilmemiştir. Her varoluşun bir anlamı olduğu çok açıktır. Her varlık bu anlamıyla değer kazanır (Özakıncı, 1998). Yaşanılan dünya üzerinde amaçsız hiçbir varlık olmadığı gibi, her varlığın varoluşunda da bir anlam mevcuttur. İnsan, nasıl ki acıkınca yemek yemesi gerekiyor, susayınca su içmesi gerekiyorsa, öylede her türlü ihtiyacını gidermek için o ihtiyaca uygun bir arayış içine girmektedir. Gerek maddi gerek manevi anlamda çok boyutlu olan insanın ihtiyaçları da o nispette oldukça fazladır. Dolayısı ile insanın tanınması serüveni olarak nitelendirilen psikolojinin üstlendiği görev oldukça büyük bir yekün teşkil etmektedir. İnsanın anlamını bulmasında rehberlik eden akıl, bu anlamda varoluşsal gayesine hizmet eder. İnsan, bu anlam arayışı ihtiyacını bir manaya ya da bir maddeye bağlanarak doyurmaya çalışır (Özakıncı, 1998).

Bireysel psikoloji ekolünün kurucusu olan Adler (2011)’e göre daha çocukluğun ilk günlerinden başlayarak bireyin yaşamın anlamını saptama yönündeki arayışının başladığını görürüz. El yordamı ile çevresini tanıma arayışı olarak karşımıza çıkar bu süreç. İnsanlığın düşünce tarihi incelendiğinde neden, nasıl, niçin, kim, nerede sorularıyla sürekli bir meşguliyetin olduğu görülmektedir. Yani insanoğlu ben kimim, nereden geldim, nereye gideceğim vb. şeklindeki insanoğlunun değişmeyen sorularına cevaplar aramıştır. İnsanı insan yapan en önemli özelliklerden biri de onun kendisini çevreleyen dünyayı, içinde yaşadığı toplumu, geçmişi ve bütün yönleri ile bizzat kendisini tanımak ve bilmek istemesidir. Bütün bu soruları sormasının nedenini hayatını sorgulaması olarak düşünebiliriz. Çünkü o gerek

fiziksel gerekse de sosyal çevresinde olup bitenlere bir anlam vermek zorundadır. Bu anlam arayışında pek çok dünya görüşü, ulaşılmak istenen hedefler, mücadelesi verilen umutlar, harekete geçirilen arzular önemli birer kare oluşturabilir. İnsanın bu sorgulamasına, dinin de verdiği bir yanıt vardır. Bu çalışmada da din, anlam ve sorgulama kavramlarının insanla ilişkisi ele alınmış ve insanın anlama olan ihtiyacı ve dinle ilişkisine yer verilmiştir.

İnsan, kendisine beslenme ve örtünmenin ötesinde anlam ifade eden bazı gereksinimlerini karşılamak için arayış içindedir. İnsanın tarihi, ölümsüz benliğini, ruhunu kavrama arzusuyla bilinmeze yaptığı yolculuğun tarihidir (Radindranth, 2000). Hayatın anlamı sorunu sadece insana özgü bir sorundur. Her insan, bilerek ya da bilmeyerek, fakat her durumda anlam arayan bir varlıktır. Çünkü yaratılış gereği bir “anlam” a inanmak zorundadır. Bu noktada “anlam” inancı, insanüstü, manevi bir kategoride yer alır. İnsan nefes aldığı sürece olumlu olumsuz, iradeli-iradesiz tüm tutum ve davranışları anlam bulmaya yöneliktir. İntihar teşebbüsünde bulunan kimse bile, ölümle sonuçlanacak bu hareketine “anlam” yüklemiştir. Başka bir ifadeyle kendisi için yaşamak ne kadar anlamsızlaşmışsa, ölmek o derece anlam kazanmıştır (Bahadır, 2011).

İnsan varoluşu, kendisini bir anlamlar dünyasında bulan beşeri bir varlığı ifade etmektedir. Okula yeni başlayan çocuklar düşünün. Alfabeyi ilk defa görmeye başladıklarında harfler onlar için hiçbir anlam ifadeetmemektedir. Sadece belirli semboller olarak algılamaktadırlar. Çünkü alfabenin ve dersin temel anlamını henüz kavrayabilmiş değiller. Zamanla harflerin sözcüklere ve sözcüklerin cümlelere dönüşmesiyle ders anlam kazanmaya ve öğrencilere daha zevkli gelmeye başlar. Dolayısı ile insanın varoluşu, hayat içindeki sembollerin anlamlandırılması ile daha coşkulu ve büyülü bir şekil almaktadır. Çünkü biz insanlar anlamlı ilişkilerin oluşturduğu bir dünyada yaşarız. Nesnelere bizim için atfettikleri önem açısından algılarız (Adler, 2011: 7).

Camus’a göre ise “Hayatın anlamı en önemli meseledir”. Yerine bir şey konmaksızın anlam sistemlerinden vazgeçilemez. Belki neden yaşıyoruz sorusunun yanıtından vazgeçebiliriz. Fakat nasıl yaşayacağız sorusunu ertelemek mümkün değildir. İnsanlar boşluğa ve yalnızlığa dayanamazlar; yeni bir anlam odağı yaratmakla boşluğu dolduracaklardır (Akt. Armstrong, 1998). Dilthey’e göre de; modern din dışı insan, herhangi bir işaret olmaksızın hayat için bir yön bulma göreviyle karşı karşıyadır. İnsan bir amaç bulur ve değerli bir hayat için ona sıkıca

sarılır. Fakat kişi bu amacı kendisinin biçimlendirdiğini sürekli olarak hatırlarsa bu amaç rahatsızlığı etkin bir biçimde hafifletmez (Akt. Akarsu, 1998). Frankl, kişisel olarak yapılandırılmış veya icat edilmiş hayat anlamını Hint fakirinin kendisinin havaya attığı ipe tırmanışına benzetir. Anlamın dışarıda bir yerlerde olduğunu ve kişinin onu keşfettiğine inanmak çok daha rahatlatıcıdır. Frankl göre her problem için yalnızca bir yanıt vardır; doğru yanıt ve her çözümün yalnızca bir anlamı vardır; bu da gerçek anlamdır. Anlam verilmekten çok bulunacak bir şeydir. İnsan onu icat edemez, keşfetmelidir (Yalom, 2002).

2.5.1. Anlam Arayışının Kuramsal Temelleri

Bütün arayışlar hissedilen ihtiyaçlardan ötürüdür. İnsanoğlu her zaman ihtiyaçlarını gidermek için bir eylem içinde bulunur. Anlam arayışı da insanın içinde yaşadığı bedeni ve evreni anlamak ve anlamlandırmak için gerçekleştirilen bütüncül bir eylemdir. Adler (2011)'in daha çocukluğun ilk günlerinden başlayarak bireyin yaşamın anlamını saptama yönündeki arayışının başladığını ve el yordamı ile çevresini tanıma arayışı olarak ifade ettiği durum buna örnek olarak gösterilebilir.

Anlam arayışı düşünce tarihi kadar eskidir. Çünkü anlama ve anlamlandırma düşünce ile başlar. Bununla birlikte bu konuya odaklanma ve üzerinde durma geçen yüzyılda daha fazla ağırlık kazanmış ve konuyla ilgili çeşitli kitaplar yayınlanmıştır (Kartopu, 2006). Varoluşçu Felsefe ve Psikolojinin önde gelen isimleri; Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Camus, Sartre ve Jaspers gibi filozof, psikolog ve psikiyatristler de, hayatın anlamının ne olduğu konusunda çalışma yapanların başında gelmektedir (Sezer, 2012). Ayrıca Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı, Benötesi Psikoloji ve Hümanist Psikoloji Yaklaşımları insanın anlam arayışı üzerine odaklanmışlardır. Varoluşçular, hayatın anlamını ve insanın bu dünyadaki değerinin ne olduğunu tartışmışlar ve hayatı sorgulama konusunu ilgilerinin odağına yerleştirmişlerdir (Kartopu, 2006). Anlam arayışında karşımıza çıkan kilit kavramların başında özgürlük gelmektedir. Varoluşçulara göre hayatın kendi içinde bir anlamı yoktur. Evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır. Yani insan kendi değerlerini oluşturur ve kendi yolunu seçer. Dolayısıyla hayata anlam veren insanın bizzat kendisidir (Corey, 2008). Alman düşünür Cassirer, insan için “anlam üreten varlık” terimini kullanır ve bunun insan için ontolojik bir durum olduğunu ileri sürer (Göka, 2014). Sartre'a göre bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlere. Bu yüzden, insanın hem doğması hem de ölmesi

anlamsızdır (Yalom, 2001). Günümüz varoluşçuları arasında ön plana çıkan May (2014) ' e göre dünya, kişinin içinde varolduğu ve tasarımına katıldığı anlamlı ilişkiler yapısıdır. Yine Kierkegaard, bir yaratana ve bu hayattan sonraki hayata inancın, insanı bu dünyadaki temel bunalımından kurtaracağını ve anlamın daha ziyade aşkınsal bir inançta bulunabileceğini ifade eder (Akt. Sezer, 2012).

Fragar (2009), anlamadığımız şeylerin aslında bir anlamının olduğu, içimizde özgür bırakılmayı bekleyen bu şeyin ne olduğunu bilmiyoruz. Fakat hayatımızı yönlendirmede çok büyük bir etkisi olduğunu söyleyerek ben ötesini(ısanın içindeki derin unsuru) anlama ve anlamlandırmasına dikkat çekmiştir.

Adler (2011)'e göre insanlar anlamlı ilişkilerin oluşturduğu bir gezegende yaşarlar. Toplumsallık duygusundan yoksun kimseler, yaşama verdikleri değerin kişisel nitelik taşıması yönü ile gerçek bir anlama sahip olamazlar. Dolayısı ile yaşamın gerçek anlamı başkaları için yararlı işler yapmaktan geçmektedir. Birey, ait olduğu toplumda temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra, Maslow'un ihtiyaçlar piramidine göre, daha üst basamaklardaki (sevgi, ait olma ve saygı duyulma gibi) ihtiyaçlarını karşılamaya yönelir. Buradan hareketle birey, hayatına anlam katacak, yaşadığı çevreyi güzelleştirecek ve o çevreye ait olduğunu hissettirecek bazı girişimlerde bulunur (Aydiner, 2011). Kendini gerçekleştirmiş insan, hayatın zorluklarına rağmen daha anlamlı ve mutlu bir yaşantı sürer. Bu insan hayatın acılarına rağmen neşe duyabilir (Merter, 2013).

2.5.2. Viktor Frankl ve Logo Terapi

Logos "anlam" anlamına gelen Yunanca bir kelimedir. "Logoterapi" ya da bazı otoritelerce "Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu" olarak adlandırılan teori, insan varoluşunun anlamı kadar, insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde de odaklaşmaktadır (Frankl, 2012). Frankl'a göre insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabasıdır. Bu çabası başarısızlıkla sonuçlanan kiside varoluşsal boşluk ortaya çıkar ve kişi kendini, yaşamını yalnız, anlamsız ve boşuna hisseder (Budak, 2003: Akt. Çolak, 2010). Frankl'ın görüşü temel olarak dinseldir ve Tanrının her birimizin keşfedip gerçekleştirmesi için bir anlam buyurduğu varsayımına dayanmaktadır. Anlamı kendi içinde kavrayamasak da Frankl, hayatta uyumlu bir örüntünün ve insanın acı çekişinin bir anlamı olduğu inancını kabul etmemizde ısrar eder. Tıpkı bir deney hayvanının çektiği acının anlamını

kavrayamaması gibi insanoğlu da kendi kavrayışının ötesindeki bir boyutta bulunduğu için anlamı keşfedemez. Sonuç olarak insan, anlam arayan ve anlamla yaşayan bir varlıktır (Çolak, 2010). Logoterapininüç ana prensibi bize Frankl'ın anlam arayışı konusundaki fikirlerini genel bir çerçeve içinde sunmaya yetmektedir. Bu prensipler ise şöyledir. 1. İnsan yaşamı anlam içermektedir. 2. Yaşamı anlamlı kılmak ve amaçla doldurmak için insanın temel motivasyonuanlam aramaktır. 3. Anlam, insan acı içindeyken bile bulunabilir (Frankl, 2012). Logoterapinin bazı temel ilkeleri anlam arayışında insanın içinde bulunduğu durumu ve anlam arayışında insanın rölü ile ilgili oldukça etkili anlamlar içermektedir. Örneğin, Frankl (2012)'de "Yaşam en kötü olanlar dâhil tüm şartlar altında bile bir anlama sahiptir." der. Bu ilke ile yaşam koşulları ne olursa olsun insanın bir anlam bulabileceğini dile getirmektedir. Bir başka ilkede ise insanın anlam arayışında ruhun potansiyelini dile getirmektedir."Ruhumuz sağlık merkezimizdir. Bu merkez bizim anlam bulma istemimizi, amaçlarımızı, (içgüdünün ötesinde) seçme, (cinselliğin ötesinde) sevmeye, hayal etme, soyut düşünme, artistik yaratıcılık, dinsel inanç, kendini kesif ve kendini asma kapasitemizi içerir." (Frankl, 2012). Frankl (2012)'de anlam arayışını insanın varlığının temeli olarak görür. Ve bir başka ilkede anlam arayışının zenginlik, hedonizm, materyalizm engellemesine ve geleneksel değerlerin parçalanmasına karşı uyarır. Bu engeller anlamın içsel boşluk, şüphe, engellenme, üzüntü ve nevroz ile sonuçlanmasına neden olabileceğini dile getirir.

2.5.3. Hayatın Anlamı

2.5.3.1. Anlam Problemi

Hayatın anlamı sorusu ile ilgili dini veya ateist filozofların, kutsal kitaplarda veya çok iyi bilinen felsefi denemelerinde yaptıkları çıkarsamalar bir ölçüde mantıklı olmasına rağmen hiçbirini tatmin edici cevaplara ulaşamamıştır (Doğan, 2010).İnsan için yaşam serüveni sonsuza giden bir doğru üzerindeki iki nokta arasındaki mesafeden çok daha fazlasıdır. Organizma doğar, büyür ve sonra ölür şeklindeki ifade insan için bu kadar basit ve sade olmamaktadır. Akıl potansiyeline sahip olan insan hayatın içinde her zaman kendini meşgul edecek birşeyler bulur. Dolayısı ile doğar doğmaz kendini ve çevresini keşfetme sürecine giren insan, karşılaştığı her türlü olay ve olgu karşısında bir takım anlama ve anlamlandırma girişimine başlar. Yaşam deneyimleri, eğitim ve sosyal faktörlerin yanında genetik donanımın etkisi ile oluşturulan dünya görüşü ve yaşam biçimi aynı zamanda insanın dünya üzerindeki yerini de

belirlemektedir. Bütün bu yapı içerisinde nerden geldiğini, nerde olduğunu, nereye gittiğini ve niçin burda olduğunu merak etmeye başlayan insan için anlam arayışı serüveni başlamıştır. Bu sorulara cevap bulamayan insan, amaç ve idealler belirleme konusunda çok büyük sıkıntılar yaşayacaktır.

Anlam, amaç, değerler veya idealler olmadan yaşamak ciddi derecede stres oluşturur ve hatta insanı hayatını sona erdirmesine kadar götürebilir (Yalom, 2001). Frankl (2012), toplama kamplarında anlam duygusu olmayan ve umutsuzluk içindeki insanların yaşama olanaklarının olmadığını dile getirmiştir. Fakat anlam arayışı sürecinde ölüm-yaşam, özgürlük-esaret ve yalnızlık gibi konularda arayış içine giren birey tatmin edici cevaplar bulamadığı müddetçe hayat daha da çekilmez bir hal alır. Doğan, (2010)'a göre hayatın mutlak bir anlamının varlığına meyilliyiz. Fakat bu anlam ömür boyu, gençlikten yaşlılığa kadar farklılıklar göstermektedir. Hayata yönelik bakış açısı değişse bile her zaman bir anlama sahip bir varlık olarak insan, bu arayışını ömrünün sonuna kadar devam ettirmelidir.

2.5.3.2.Hayatın Anlamı

Hayat, içinde varolan herşey ile yeryüzündeki en önemli meseledir. Hayat ile evren anlam bulmuştur. Hareket hayatı gerektirir. Hayat ise canlılığı. Dolayısı ile varlık hayat ile vücut bulmuştur. Akli bozulmamış ve kalbi sönmemiş insan için hayatın anlamı kuşkusuz en önemli meseledir. Hayatın anlamına nasıl vakıf olunur sorusu karşımıza neden ve niçin bir anlama ihtiyaç duyduğumuz sorularını da beraberinde getirir. Çünkü varlığın hakikatini bilmeden varlığın anlamına ulaşamaz. Öyle ise “Hayatın hakikati nedir?” “İnsanın bu Dünyadaki yeri nedir?” “ Buradan önce neredeydi ve nereye gidiyor?” şeklindeki sorular insan için hayatın anlamı hususunda genel bir çerçeve niteliğindedir.

Kendisine ‘Hayatın anlamı nedir?’ sorusunu yönelteceğimiz bir kişi belki bu soruya yanıt vermeyecektir. İnsanlar genel olarak bu soru üzerinde kafa yormaz, bu konuda çözüm üretmezler. Ama sorunun insan tarihinin geçmişi kadar eski olduğu, günümüzde de gençlerin –aynı zamanda yaşlıların- sık sık ‘Ama niçin bütün bunlar? Ne anlamı var sanki yaşamın?’ diyerek isyan ettikleri yadsınmaz. Ne var ki, onların bu soruyu bir yenilgiye uğradıkları zaman sorduğunu rahatlıkla ileri sürebiliriz (Adler, 2011: 7-8).

Sayar (2014) 'e göre insan anlam arayan bir varlıktır. İnsanı dünyada biricik kılan, diğer varlıklardan ayıran şey anlam arayan bir varlık olmasıdır. Anlam, bir şey ile ifade edilmek istenilen şey için kullanılan genel bir terimdir. Amaç ise niyet hedef ve işleve yönelik atıflarda kullanılır. Fakat hayatın “amacı” ve “anlamı çoğu zaman birbirinin yerine kullanılır (Yalom, 2001). Hayatın anlamı nedir sorusuna farklı fikir ve dünya görüşüne sahip insanların verdikleri cevaplar değişkenlik gösterse bile genel anlamlarda yukarıda açıklanan anlam ve amaç kavramları çerçevesinde insan için hayatın anlamını şu örnekle açıklamak daha yararlı olacaktır.

Günlük hayatımızda sıkça kullandığımız gereçlerden biri olan bir kalemi ele alalım. Bir kalemin anlamı nedir? Sorusunu sorduğumuzda aslında bu kalemin nasıl yapıldığını, hangi unsurlardan oluştuğunu, ne amaçla yapıldığını ve ne işe yaradığını sormuş oluyoruz. Bu kalemin insan için ne anlam ifade ettiği konusu bize bu kalemin insanın hayatındaki amacını açıklamaktadır. İnsan çokboyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Morin, 2013). Bu sebeple her an herşey ile ilgili, ya iletişim veya etkileşim halinde olan insan için hayatın anlamı, yaşadığı evrende maddi, manevi, duygu ve düşünce bağlamındaki herşeyin anlamının toplamına karşılık gelmektedir. “Benin ben olmak için bize ihtiyacı vardır”(Akt. Sayar, 2014). Martin Buber'in bu sözü insanın anlam arayışına dair çok önemli bir ipucu vermektedir. Sosyal bir varlık olan insan ilişki arar. İleşitim kurarak yalnızlığını paylaşmak ister. Nasıl ki bir tablo sergilenmeyip insanlar tarafından incelenmeden, temaşa edilmeden asıl anlamına kavuşamıyor ise öyle de varlıklar âlemi, gördüğünü anlayan, anladığını anlamlandıran ve yorumlayan bir varlık olan insana ihtiyaç duymaktadır. Aynı durum tersi için de geçerlidir. Sonsuz uzay boşluğunda varlığını sürdüren ve hiçbir canlı- cansız varlık ile muhap olamayan bir insanın hayatını göz önüne getirdiğimizde yeryüzündeki bütün varlıkların insan için önemini daha iyi anlamış oluruz.

2.5.3.3. Anlamsızlık

Yalom (2001) 'e göre nevroz, anlamını bulamamış olan ruhun acı çekmesi olarak anlaşılmalıdır. Bir taraftan insan bu dünyada bir anlam, amaç arayışı içerisinde. Çünkü anlam, amaç, değerler ve idealler olmaksızın yaşamak önemli ölçüde stres ve kaygı yaratmaktadır. Diğer taraftan da, özgürlük probleminde bahsedildiği gibi, evrende insanın kendi yarattığından başka bir anlam bulunmamaktadır. Çünkü insan kendisini ve dünyasını

kendisi oluşturmaktadır. Yalom kısaca problemi şöyle özetlemektedir: Bir anlam gereksinimi olan bir varlık, anlamı olmayan bir evrende anlam bulamayacaktır (Yalom, 2001). İnsanın dış dünyanın anlamlandırılmasını sağlayan algı kapılarını kapatması sonucu içinde yaşadığı evrene yabancılaşması kaçınılmazdır. Albert Camus'un "Yabancı" romanı, kendisine ve içinde yaşadığı dünyaya yabancılaşan "Meursault" karakteri ile aslında hayatındaki insani değerlere hiçbir anlam katamayan Frankl (2012)' nin tabiri ile "Varoluşsal Boşluk" yaşayan bir insan profili çizmektedir. Hayatı anlamlı kılan değerlerin, hiçbir anlam ifade etmemesi romanın ana karakterini hiçbir anlam katamadığı ve önemsemediği bir dünyanın içine atmıştır. Roman karakterinin, normal şartlar altında oldukça dramatik duygular yaşaması gerektiği durumlarda verdiği tepkiler bunu açıkça göstermektedir. "Meursault, annesi yaşıyorken onu görmemesinin nedenini anlatırken tam bir kayıtsızlık ve toplumsal beklentilerin aksine davranan bir kişi örneği çizmektedir: "...Bu bütün bir pazarımı alıyordu. Otobüse kadar gitmek, bilet almak ve iki saatlik yollara düşmek zahmeti de caba." (Camus, 2015: 15).

İnsan hayatının her döneminde farklı duygular barındırmakla beraber bazı dönemler var ki çok büyük değişimler barındırmaktadır. İnsanın dünya serüveni anne karnında başlar ve bu serüven duygusal, bilişsel ve fiziksel değişimler geçirerek devam eder. Bu değişimlerin en çok yaşandığı dönemlerden biri de ergenlik dönemidir. Bu dönemde soyut düşünme becerisi ve bireyin kimlik arayışı içinde oluşu, önceki dönemlerden farklı olarak hayatı ve içindekileri daha derinlemesine yorumlamasına yol açmıştır. Bu durum beraberinde bazı kaygı ve heyecanlar doğurmaktadır.

2.6. Varoluşsal Açıdan Ergenlik Dönemi Psikolojik Problemleri

Gençler bir çocuğun zihnini ve bedenini geride bırakır ve bir yetişkinin zihnini ve bedenini almaya başlar. Çocukluktan yetişkinliğe bu büyük değişim kendisi ve ailesi için zorluklar, heyecanlar ve kaygılarla doludur (Plotnik, 2009). Bu değişim aynı zamanda ilginç ve mucizevî bir olaydır. Yıllar içindeki hızlı değişim gözle fark edilecek derecede belirgin bir dönüşüm meydana getirmektedir. Bu hızlı ve ilginç değişim, bu değişimi yaşayan kişiyi sosyal, duygusal ve psikolojik olarak etkilemektedir.

Ergenlik döneminde gençlerin büyük bir çoğunluğu ciddi bir psikolojik ve davranış sorunu yaşamaları da önemli bir azınlık hem kendi yaşamları hem de çevresindeki diğer bireylerin

yaşamlarını etkileyebilecek sorunlar yaşamaktadırlar. Ergenlik dönemindeki sorunlu davranışları ele alırken; deneme amacı ile yapılan davranışlarla kalıcı davranış örüntülerini, kökeni ergenlikte olan veya kökeni gelişimin daha önceki dönemlerine dayanan sorunları ve geçici davranışlar ile yetişkinliğe uzanan davranışların ayırt edilmesi çok önemlidir. Ergenlikte yaşanan ciddi problemlerden hiç biri bu döneme özgü normatif değişikliklerin doğrudan bir sonucu değildir (Steinberg, 2002; Akt. Güven, 2008).

Yapılan çalışmalarda Türkiye’de 18 yaşın altındaki çocuk ve ergenlerin %12’si ile %22’sinin ruh sağlığı hizmetlerine gereksinim duyduğu görülmektedir. Bu yüzdeler rakam (oran) sayıya döküldüğünde yaklaşık 7,5 milyon çocuğun ve ergenin bir ya da daha fazla psikolojik rahatsızlık gösterdiği sonucuna varılır. Ergenlerin ruh sağlıklarını korumak ve iyi oluşlarını artırmak mutlu nesillerin ortaya çıkmasına olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda Türkiye’de ergen öznel iyi oluşu ile ilgili daha fazla çalışmanın yapılması bir zorunluluk olarak görülmektedir (Eryılmaz, 2009).

Ergenlik döneminde karşılaşılabilen psikolojik ve davranış problemlerinden bazıları aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.6.1. Karşıt Olma veya Karşı Gelme

Karşıt olma- karşı gelme bozukluğu, en az altı ay süreyle büyüklere yönelik yineleyici, olumsuz karşı gelme, itaatsizlik ve düşmanca davranış örüntüleridir (Köroğlu, 2007). Ergenlik döneminde benmerkezci bir kişilik yapısına bürünen bireyin, kendi doğrularını kabul ettirme, kendi fikirlerini ortaya koymak şeklinde başlattığı bu durum uç noktalara taşındığında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sık sık hiddetlenme, büyükleri ile tartışmaya girme, isteyerek başkalarını kızdıran şeyler yapma, büyüklerin isteklerine ve kurallarına uymayarak karşı gelme, kendi yaptığı davranışlar için başkalarını suçlama, alıngan, kızgın, gücenik, kinci ve intikam duygusu olarak dışarı yansımaktadır (Köroğlu, 2007).

2.6.2. Ergenlik Dönemi Depresyonu

Öy (1995) tarafından erkek ergenlere göre kız ergenlerin daha çok depresyona eğilimli olduğu, sosyo - ekonomik seviyesi ile depresyon arasında yakın ilişki olduğu, aile içinde yaşanan problemler, olumsuz yaşam deneyimleri, düşük benlik saygısı ve okul başarısızlığı

değişkenlerinin depresyon ile ilişkisi tespit edilmiştir. Yeme iştahının olmaması veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku, enerji azlığı ve yorgunluk, düşük benlik saygısı, dikkatini toplamada ve karar vermede güçlük, umutsuzluk hissi belirtilerinden en az ikisinin bulunması, depresif ruh durumu ya da sinirlilik hali günün büyük bir bölümünde en az son bir yıldır devam etmesi, bireyin orta düzeyde depresif bozukluğu tanısı almasına neden olur.(Köroğlu, 2007). Bu dönemde benliği oldukça hassas olan ergen, fiziksel görünümüne oldukça önem vermektedir. Dış dünya tarafından nasıl algılandığı ile oldukça fazla ilgilenmektedir. Hızlı duygu geçişleri ve bunların benliğe olumsuz yansımaları ergenin olumsuz benlik algısı geliştirmesine neden olmaktadır.

2.6.3. Ergenlik Döneminde İntihar

İntihar kısaca “ psikoanalitik açıdan özkıyım veya özkıyım girişimi” olarak tanımlanabilir (Arkonaç, 1999; s: 551). Güven, (2008) yaşam dönemlerine göre ergenlik yılları intiharın en fazla görüldüğü dönem olduğunu ifade etmiştir.(Eskin (2000) ruhsal belirtilerle intihar davranışı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında gençlerin % 60,5’ inin ciddi psikolojik problemlerinin olduğunu tespit etmiştir. Ergenler, üzüntü verici olaylarla ilk kez karşılaştığında onların yarattığı duygusal kırıklığın fazla olması ve daha önce üstesinden geldikleri duygular olmadığı için nasıl davranacaklarını bilemezler. Ergenlerde intihar riskini artıran en önemli etken, ergenin yaşadığı yoğun duyguların oluşturduğu baskı sonucu kendini çıkmazda hissetmesine ve altından kalkamayacağını düşündüğü sıkıntılardan kurtulabilmesinin tek yolu olarak gömesidir. Çocukluktaki depresyonların daha sonraki intihar girişimleri için önemli bir belirleyici olduğu ve çocukluk depresyonlarının erişkinlikteki depresyon için bir işaret olduğu kabul edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004). Eskin (2001)’in çalışmasında depresyon intiharı düşünme sebepleri arasında gösterilmiştir.

2.6.4. Ergenlik Döneminde Narsisizm

Narsisizmin tanımı ile ilgili farklı görüşler bulunmasına rağmen davranışsal açıdan tanımlamasında büyük bir görüş birliği vardır. Buna göre narsisizm; içe yöneltilmiş bir haz duygusu, öz-saygı ve güven için başkalarından çok kendine güvenmeyi içermektedir. Narsistik kişiler prestij ve güç ile avunmakta, diğer insanlardan daha güçlü, önemli, kabiliyetli ve güzel oldukları düşünceleri ile kendilerini yüceltmektedirler (Duss ve Chiodo,1991; Akt.

Akın, Şahin ve Gülşen, 2015). Ailenin yetiştirme biçimi, sosyal ortam ve bireyin yaşadığı deneyimler sonucu zedelenen benlik, dış dünyaya karşı bir tür savunma mekanizması olarak narsistik kişilik özellikleri sergilemeye başlar. Özellikle sosyal medyanın dayattığı yaşantı tarzları, ailelerin değişen dünya şartlarında çocuktan beklentileri ve ergenlik dönemindeki sosyal-duygusal, fiziksel ve psikolojik değişimlerin yeteri kadar desteklenmemesinden dolayı adeta çayda eriyen şeker misali çocuğun karakterinin erimesine neden olmaktadır. Ayrıca okullarda sağlam, yerinde bir karakter ve değerler eğitiminin verilmeyişi çocuğun benliğinde tedavisi oldukça zor gedikler açmaktadır.

Kendini kusursuz olarak algılamaya başlayan birey kişisel gelişimini de aynı zamanda gerekli görmemektedir. Eğitimin kazandırması gereken anlama, anlamlandırma, tefekkür etme ve hayata geçirme kabiliyetinden yoksun kalmaya başlayan birey tekdüze sığ ve anlamsız bir yetişkinlik dönemine de zemin oluşturmaktadır. Dolayısıyla narsisizm kendini sevmeyi değil, kendine yabancılaşmayı simgelemektedir (Gençtan, 2013). Asıl olan benden uzaklaşp ütöpik bir karakter tasavvur ettirmektedir.

Övgü üzerine kurulan eğitim sistemi, ailelerin üstün varis arayışı ve sosyal medyaya kolay erişilebilirlik narsizmi körükleyen başlıca sebepler arasında karşımıza çıkmaktadır (Twenge ve Campbell, 2010). Sahte bir öznel iyi oluş için harcanan paralar, kendini yüceltme ve benliğini pohpohlama girişimleri insan yaratılışına tamamen aykırı bir durumdur. Oysa insanın yaratıcı karşısında azc ve fakrını bilerek, alçakgönüllülükte diğer insanlar ile yarışması fitratına en uygun olan davranış bir davranıştır.

2.6.5. Ergenlik Dönemi ve Modernite

Batı değerlerinin ekonomik ve askeri üstünlük için bütün dünyaya ihraç edilmesi Batı'daki sorunların yayılmasına neden oldu. Bireysel mutluluğun bozulması, küresel mutluluğun bozulmasına neden oldu (Tarhan, 2013).Sanayinin gelişmeye başlaması ile yetişmiş insan gücüne duyulan ihtiyaç ergenlik döneminin özel bir eğitim, beceri ve performans geliştirme dönemi olarak kabul görmesini sağlamıştır (Doğan, 2004). Bu durum genç yaşlardaki bireyi üretivi konumdan alıkoymuştur. Gençlik üretim sürecinden zorunlu olarak koparılmış, kendisinden önceki nesle bağımlı ve daha çok tüketim odaklı bir yaşam biçimiyle sınırlandırılmıştır. Günümüzde gençlik aynı zamanda kitle iletişim araçları tarafından sunulan

popülerleşmiş modellerin, mesajların, ürünlerin ve değerlerin tüketicisi konumuna getirilmiştir (Şahin, 2005). Şahin (2005)' e göre genç insan, hemen hemen bütün toplumlarda düşünce biçiminin gelişmesi ve geleceğe yönelmesi için zamana ihtiyacı olan, ahlaki ilke ve değerleri özümsemeye çalışan ve kişisel kimliğini bulmaya çalışan kişi olarak tanımlanır. Modernite ile birlikte hayata erken atılan birey, çalışma hayatına daha geç atılmaya başlamıştır. Bu durum bireyin en verimli ve üretken dönemi olan gençlik döneminin atıl geçmesine neden olmuştur. Böylece gençlik sorunları olarak karşımıza çıkanpsiko-fizyolojik, cinsel, ekonomik, eğitim, kuşaklararası anlaşmazlık, madde bağımlılığı, ideolojik sapma, işsizlik, barınma, beslenme ve sağlık vb. gibi “geleneksel sorunlar” ile sosyal değişmeye bağlı olarak gelişen çarpık kentleşme, değerlerdeki değişmeler, gelecek korkusu, anomi (amaçsızlık ve kuralsızlık), statükoya karşı oluş, kimlik bunalımı, sosyal psikolojik sorunlar, yalnızlık, stress, güvensizlik ve medya tarafından sunulan modellerin tek boyutlu etkisinin ortaya çıkardığı kültürel yabancılaşma, şiddet vb. (Doğan, 1991) durumlar toplumun geleceği olan genç nesillerde gözlemlenmeye başlamıştır.

Ulusoy (2014)'ün Narsistik arzu çağı olarak nitelendirdiği günümüzü, insanların adeta delik balonları şişirmeye çalışması gibi hiçbir zaman tatmin olamayacak benliklerin ortaya çıktığını dönem olarak ifade etmiştir. İlahi mesajlara akıl penceresi kapatılmış, medya tarafından bombardımana tutulmuş duyular ile hakikati ve hayatın anlamına yönelik farkındalık konusunda bir yeterliliğe sahip olmaları oldukça güç gözükmektedir. Şişmiş benliğin adeta görme alanını kapatması ile dünyayı kendi benliği için varedilmiş tasavvuruna kapılan insanın bir an olsun medeniyetin oyuncaklarından ayrı kalması onu depresyona veya anksiyeteye sürüklemektedir. Otoritenin çöktüğü ve müsamahakârlığın ortadan kalktığı, hedonizm ve herşe hakkının olduğunu düşünen bir zihniyetin şaha kalktığı bir dünyanın genç nesilleri mutluluğu, başarı ve takdiri isterler. Bunun için çalışmaya gerek olmadığını ve bunların zaten en doğal hakları olduğunu düşünürler (Sayar, 2009).

2.7. Öznel İyi Oluş

Ben, birinci tekil şahışamiri olan kelime arapçada “ene” anlamında kullanılır. *Ene tahtına oturan irşad mümkün değildir* (Atasözü) (Ayverdi, 2005, s. 856). Benlik kişiliği, ferdiyeti meydana getiren şey, kişinin öz varlığı. İnsanı maddi isteklere sevk eden nefis ve üstün görme çabası olarak tanımlanan gurur (Ayverdi, 2005, s. 331) benliğin kişi tarafından nasıl

anlaşıldığı ve hayata nasıl yansıtıldığıının sonucudur. Benlik anlamında kullanılan enaniyet ise, kendine güvenmek, gurur, sadece kendine taraftarlık ve her yaptığı işi kendinden bilmek şeklinde tanımlanmıştır (Yeğin, Badıllı, İsmail ve Çalım, 2006, s. 235). İç yapımızın bütününe oluşturan benlik oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. İnsanı bu derece diğer canlılar arasında üstün ve önemli kılan, ama aynı zamanda da alçaltan ve değersiz kılan en önemli unsurlardan biri yinebenliktir. Benlik, Hz. Adem’den günümüze kadar insanları iki kutupta toplattırıştır. Nefsine tabi olan, gururu elden bırakmayıp bu şekilde hayat süren insanlar ile benliğin hakikata ulaştırıcı, kâinattaki gizli hazinelere anahtarlık yapan tarafına tabi olan iki grup insan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kişilik, genel anlamı ile kişinin manevi veya ruhi niteliklerinin bütünü, şahsiyet olarak tanımlanır(Ayverdi, 2005: s.1715). Kişilik alt ben, ben ve üst ben olmak üzere üç bölüme ayrılmıştır. Freud tarafından algılanan “tüm bir kişilik” üç ana sistenden oluşur. Bunlar sırasıyla id(alt ben), ego(ben) ve süperogodur(üst ben) (Hall, 2010). Yenidoğan çocuğun benliği şuurlu değildir. Çocuk büyüdükçe ve çevresini tanımaya başladıkça sosyal ve kültürel etkenler ile birlikte şuurlu hale gelen ben bir çatışma yaşar. Daha sonra ise bu çatışma değerleri inanç ve sosyal normlar ile birlikte bir dengeye oturmaya başlar.

Şuurlu olmayan, yenidoğan insanın istek ve arzuları vardır. Alt ben(id), kişiliğin en ilkel boyutunu oluşturan en temel biyolojik itkilerin(açlık, susuzluk, acıdan kaçma, hazza yönelme) oluştuğu yerdir. İd kişiliğin ilk gelişen bölümüdür. Bu bölüm toplumsal koşullardan bağımsız işleyen bir yaşantı evrenidir (Aydın, 2005, s. 93). Kişi kendisi ve çevresi ile münasebetler kurmaya, düşünmeye başlayınca şuurlu kişiliği, yani beni(ego)ortaya çıkar. Ben(ego), alt benin(id) arzularının ifade edilmesini, doyurulmasını sağlar ve amaçlarına ulaşmasını sağlar (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Ben (ego), kendisi için haz duyduğu herşeyi ister. İstek ve arzularını tehlikeli ve acı verici gördüğü yerde sınırlar. Yani yine kendisi için sınır koyar ve başkalarını hesaba katmaz. Üst ben(süperego) olarak adlandırılan kişiliğin en son gelişen bölümü ise toplumsal yaşam içerisinde dini ve kültürel değerler ile tanışmaya başlayınca ortaya çıkar. İdeal olanı temsil eder ve gerçeklik veya hazdan çok mükemmelliyet için uğraşır (Hall, 2010, s.38). Toplum yasalarını kapsayan kişiliğin bu bölümü zamanla ideal bir benlik haline gelir ve çocuğun sorumluluk, ahlak ve diğerkâmlık duygularını oluşturur. Sağlıklı gelişmiş bir üst benlik (süperego) egoyu gerçekçi amaçlara yöneltir. Çünkü kişiliğin kusursuz olmasını arzu etmektedir.(Aydın, 2005, s.94). Alt ben(id) ile üst ben(süperego) arasında,

isteklerin karşılanır ve toplumsal normlar çerçevesinde bir dengesizlik ortaya çıkar fakat sağlıklı gelişmiş bir benlik bu çatışmayı otadan kaldırır.

İnsanın, insani vasıfları ile tanımlanamadığı, anlaşılamadığı aile ve toplumlarda sağlıklı kişilikler meydana gelmez. Dolayısı ile bu aile ve toplumlarda yetişen insan kendini tam anlamı ile keşfedemez. Kendini, özünü tanıyamayan, kendinden bihaber insanın istek ve arzularına şuarsuzca tabi olması, kişiliğin boyutlarının sağlıklı gelişmesine engel olur. Bu boyutlar arasındaki istenmeyen çatışmalar ise bireyi aşırı sorumsuz, haz odaklı, bencil veya aşırı içine kapanık, itâatkar ve iradesiz yapar. Yabancılaşma gerçekte insani olmayan bir durumdur; sosyal boyutların parçalanması, birbirinden uzaklaşması ve kopmasıdır. Bu bağlamda yabancılaşan insan öz varlığını, öz niteliklerini yitirir. Giderek yaşamın öznesi olmaktan çıkar ve nesne haline gelir.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra çok hızlı bir gelişim gösteren psikoloji bilimi, savaşın neden olduğu olumsuz yaşam şartlarından dolayıdır ki sıklıkla insanların tedavi olabilmelerini sağlamayı amaçlamış ve olumlu duygulara odaklanmamıştır. 1960'lı yıllarda savaşın insanlar üzerindeki etkisi azalmaya başlamış ve sadece psikolojik sorunları olan insanların değil, zaman zaman güçlükler yaşayabilen insanların da psikolojik desteğe ihtiyaç duyabileceği düşüncesi oluşmuştur. Böylece insanlara 'hasta' değil, 'danışan' denmeye başlanmıştır. Danışanların sorunlarını aşabilmeleri için olumsuz duygularına odaklanmak yerine, var olan olumlu duygularını ve güçlü yanlarını destekleyerek bir değişim yaratmaya çalışan, hümanist felsefenin temelini oluşturduğu Birey Merkezli Terapi gündeme gelmiştir. Ardından, Carl Rogers'ın öncülüğünü yaptığı Birey Merkezli Terapi'yle çok büyük benzerliklere sahip Pozitif Psikoloji Akımı, 1980'li yıllarda gelişmeye başlamıştır. Pozitif psikolojide, insanların daha iyi ve mutlu yaşaması için güçlü yönlerine odaklanılmış ve kişinin potansiyellerini en üst düzeyde kullanması gerektiği vurgulanmıştır. İnsanların güçlü yanlarına yapılan vurgu arttıkça öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali, yaşamda anlam, baş etme, psikolojik sağlamlık, umut, kişisel gelişim gibi kavramlar psikoloji alan yazımındayer almaya başlamıştır (Corey, 2008).

Öznel iyi oluş, psikolojinin olumsuzluklarla ilgilenmesine ve sürekli psikolojik rahatsızlıkların tedavisine tepki olarak ortaya çıkan pozitif psikolojinin üzerinde önemle durduğu bir kavramdır. Bu ekolbireyin güçlü yanlarını fark etmelerini ve geliştirmelerini, aynı

zamanda nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlama amacını gütmektedir. İlhan (2005)'a göre öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve kendi yaşamı hakkında yargı bildirmesi anlamına gelmektedir.

Öznel iyi oluş, bir anlamda 'mutluluk' kelimesi ile benzeşmektedir. "Mutluluk, sadece olumsuz durumların ve duyguların yokluğu değil, aynı zamanda olumlu duyguların varlığı ve kişinin yaşamını anlamlı olarak değerlendirmesini içerir." (Uçan, 2013). Mutluluk duygusal boyutta bir kavramdır. Öznel iyi oluşta ise, insanın kendini iyi hissettiğini hem duygusal hem bilişsel boyutta ele almaktadır. Buna göre öznel iyi oluş, kişinin bilişsel bir değerlendirmeyle yaşamdan doyum aldığı yargısına varmasını ve yaşamda kendisine hoşnutluk veren olumlu duyguları, olumsuz duygulardan daha fazla hissetmesini içeren bir kavramdır (Türkdoğan, 2010).

Yaşam bütün olarak değerlendirildiğinde, yaşamdan alınan doyum öznel iyi olma olarak ifade edilmektedir. Bireylerin ve içinde buldukları çevrelerin özellikleri onların iyi olma düzeylerinde farklılıklara yol açmaktadır (Cihangir ve Çankaya, 2009). Öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını kendi kişisel değerlendirmelerine bağlı olarak kişilerin iyi hal deneyimlerinin hangi seviyede olduğunu tanımlamada kullanılan kavramdır. Hem pozitif hem de negatif olabilen değerlendirmeler, yargılamalar, yaşam memnuniyeti, ilgi alanları ve uğraşlar, yaşama sevinci veya üzüntüsü gibi duygusal reaksiyonlar ve işten, ilişkilerden, sağlıktan, serbest zaman değerlendirmelerinden, anlam ve amaçtan ve diğer önemli ilgi alanlarından memnuniyet gibi duyguları içerir (Diener ve Ryan, 2009'dan Akt. Kartal, 2013).

2.7.1. Mutluluk

Mutluluk, Arapça karşılığı "saide" kökünden türemiş olan saadet kelimesine karşılık gelir. Saadet ise neşeli, başarılı ve kuvvetli anlamlarına gelmektedir (Mutçalı, 1995). İngilizcede ise "happiness" sözcüğü ile kıvanç, talih, bahtiyarlık anlamlarına gelmektedir (Tuğlacı, 1981). Kelime olarak mutluluk; genellikle insanların kendilerine en yüksek erekolarak koydukları değer, bilinci dolduran tam bir doygunluk durumu, istek ve eğilimlerin tam bir uyumu ve doygunluğu olarak karşımıza çıkmaktadır (Akarsu, 1998).

Bir yetkinlik olarak mutluluk insanın var oluşunun sebebidir. Her insan mutluluk duygusunusübjektif olarak kendi içerisinde taşımakta ve mutluluk olarak gördüğü şeye ya

tabii ya zorunlu ya da iradi olarak yönelmektedir. Böylece mutluluk insanın hayatında yöneldiği bir gaye, arzu ettiği bir yetkinlik ve tercih ettiği bir iyi olarak onun hayatında belirleyici yerini almaktadır (Bircan 2001). Mutluluğun dışında tercih edilen ve ulaşılmak istenen bütün gayeler bir başka şeyden dolayı tercih edildikleri için, kendisinden dolayı tercih edilen mutluluk, tercih edilen ve ulaşılmak istenen gayeler içerisinde en üstün olanıdır (Bircan 2001). Ulaşılması için herşeyin önkoşul olduğu mutluluk, hiçbir şeyin ön koşulu değildir. Mutluluk ulaşılmak istenen gayelerinde zirvesinde karşımıza çıkmaktadır.

Her insan mutluluğa dair bir tasavvura sahiptir, kendisi için bir mutluluk olgusu oluşturur, yaşadığı sürece bu mutluluk olgusunu gerçekleştirmeye çalışır ve ona ulaşabilmek, hayatını ona göre yönlendirip şekillendirmek için çeşitli yollara başvurur(Çilingir, 2003). Mutluluk yaşamın yaşanılır kılınmasını sağlar. Bu yüzden geçici ve gelişigüzel bir mutluluk anlayışı pek önem arz etmemektedir. Bu yüzden gelişigüzel bir süre için değil, yaşam boyu amacını kendinde taşıyan, erdeme göre etkinlikte bulunan ve dış iyilere de yeterince sahip olan kişi mutlu kişidir (Aristoteles, MÖ. 350/2012).

Felsefe ve psikolojinin temel çalışma alanlarından biri olan mutluluk, ilk insandan günümüze sürekli karşımıza çıkmaktadır. Özakpınar (2014) 'e göre, ilk insanın aynı zamanda peygamber olması, insan hayatı için ahlak ve nizamın önemine işaret etmektedir. Dolayısı ile insan için mutluluğun da ahlak ve nizam çerçevesinde olması gerektiğini öne sürebiliriz. Aldous Huxley Cesur Yeni Dünya'ı tasvir ederken, herkesin her istediğine ulaşabildiği, stres, kaygı, ve olumsuz düşüncelerin uyuşturucular ile ortadan kaldırılmaya çalışıldığını ve mutlu olmak için insanların bebekken sloganlarla koşullandırıldığı bir resim çizmektedir. Sanat ve beceri üretmek, özgür olmayı, israde sahibi olmayı ve beraberinde hayal kırıklığı ve mutsuzluğu da getirdiği için gereksizdir.

Russell (2003)'e göre insanın mutlu olması için ilgilerini arttırması gerekir. Ayrıca arzu ve hoşnutluk duygularına sahip olmak gerekir. Aile, iş, sevgi, gayret ve tevekkül gibi konulara da önem verilmelidir. Mutlu ir hayatın olmazsa olmazı bütün bu olguların önemini kavramak ve yaşamı bir bütün olarak ele almaktır.

İbn Sînâ mutluluğu, günlük dildekinden farklı olarak, dini-metafizik yetkinliğe ulaşmış insanın duyduğu en yüksek derecede haz ve memnunluk olarak düşünmüştür. İbn Sînâ'ya göre bedenimutluluğun veya duyular vasıtasıyla elde edilen lezzetlerin herhangi bir değeri ve

önemi yoktur. İdrak, düşünme gücü ne kadar şiddetli, derinden ve güzel olur, idrak edilen şey de ne kadar değerli ve güzel olursa bundan elde edilen lezzet ve mutluluk da bu nispette o kadar güçlü olur. İşte bu nedenle aklın idrakinden duyulan haz, duyularla algılanan hazdan daha kuvvetlidir (Tuncer, 2006).Aristo'ya göre ilk olarak mutluluğun oluşabilmesi için yaşamda belli bir olgunluğa erişilmesi gerekmektedir. Nitekim bir çocuk henüz ahlâk bakımından akla uygun eylemi yapabilecek duruma elverişli olmadığı için, erdemli olmadığı gibi, mutlu da olamaz. Çünkü çocuk henüz daha neyi niçin yaptığının bilincinde değildir, yetkin ve erdemli davranışlarda bulunacak olgunluğa erişmemiştir. Mutlu olabilmek için gelip geçici bir anlık mutluluk da yetmez, mutluluğu ancak belli bir olgunluğa erişmiş bir yaşam içerisinde arayabiliriz. (Tuncer, 2001). Çünkü Aristo'ya göre mutluluk; yetkin ve olgun bir yaşam süren ruhun erdemli eylemidir(Aristoteles, MÖ. 350/2012).Fârâbi'ye göre mutluluğun elde edilmesi insanın yaratılış sebebini teskil etmektedir. Mutluluk insan faaliyetlerinin nihai meyvesidir. O mutlak bir gayedir (Tuncer, 2001).

Sayar (2014)'e göre mutlu olmanın en gerekli hususlarından biri de hayatı anlam duygusu ile yaşamaktır. Yani “Ben niçin bu dünyada yaşıyorum? Niye varım? “gibi sorulara gerçek bir cevap verebilecek durumda olmaktır. Bireyin mutluluğun kaynağını arama girişimleri ve iç âlemindeki boşluğu doldurabilmek için içinde bulunduğu alternatif arayışları günümüz tüketim toplumunun oluşmasının nedenlerinden biri. Ancak birey çoğu zaman yanlış yerlerde ve yanlış şeyler ile meşgul olurken bulur kendini. İçindeki boşluğu tüketim yolu ile kapatmaya çalışan birey çoğu zaman bu boşluğu daha da büyütmektedir (Sayar, 2014).

2.7.2. Olumlu Düşünme

Mevlana'nın, “Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun. Diken düşünürsün dikenlik olursun.” dizelerinde belirttiği üzere pozitif düşünce, olumsuzluklara razı olmayan, her koşuldayapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen birdüşünce tarzıdır. Doğu felsefesinin ana kaynağı olan pozitif düşünce günümüzde batı tıbbının dabenimsediği bir yaklaşımdır (Karagöz, 2011).

Bir şey ya bizzat güzeldir veya neticeleri itibarı ile güzeldir. Var olan her şeyin bir anlamının olduğunu daha önce söylemiştik. Yeryüzünde anlamsız ve boş hiçbir varlığın olmadığı, canlı

ve cansız bütün varlıkların birbiri ile olan ilişkilerinden anlaşılmaktadır. Öyle ise bir şey bizzat göze güzel görünmesede muhakkak çeşitli güzelliklerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Burdan da hakikat bağlamında yeryüzünde çirkin bir şeyin olmadığı sonucuna varabiliriz. Ancak çirkinleştirilmiş veya yalnız tercihler sonucu çirkin görünen şeyler istisnadır. Atfettiği anlam itibiyile bu kadar güzel bir âlemde vucut bulmuş olan insanın eşyanın zahiren çirkin görünen yüzüne dikkat etmesi insanın şahsi hayatına zarar verir. Öyle ise güzel görmek, güzel düşünmek ve eşyanın güzel yönüne dikkat etmek hayattan lezzet almanın koşullarının başında gelir.

İnsanın küçültülmüş bir dünya olduğunu daha önce söylemiştik. İnsan sahip oldukları konusunda farkındalık sahibi olmak için öncelikli olarak varlıkların kendisine yönelik yararlarına dikkatini yoğunlaştırmalıdır. Sosyal, psikolojik, tarihi felsefi ve fizyolojik olarak oldukça zengin bir potansiyele sahip olan insanın dünyayı değiştirme ve dönüştürme süreci ilk insandan bu yana devam eder. Ateşin bulunması, hayvanların evcilleştirilmesi, tarım, sanayi ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte dünya adeta insanlığın köyü haline geldi. Yeryüzü çiçekli halılarla serilmiş bir bahçesi ve yeryüzünü şenlendiren hayvanlar hizmetkârları konumuna geldi. Çünkü yeryüzündeki herşey insanın tam da yaralanabileceği şekilde dizayn edilmiş, süslenmiş ve kullanışlı hale getirilmiştir. Olumlu bir bakış açısına sahip her birey dünyayı kendisi için tasarlanmış bir ev olarak görebilir. Ama tam tersi bakış açısına sahip bir birey bu farkındalığa erişememektedir. Dünyayı kötümser bir bakış açısı ile ele alan Freud (2015)'e göre güzelliğin ne gözle görülür bir faydası ve nede belirgin bir gerekliliği vardır. Mutluluğu faydasız görmek ruhun ve kalbin ihtiyacından habersiz olmak anlamına gelmektedir.

Yurt dışında yapılan araştırma sonuçlarına göre olumlu düşünmenin yaşanabilecek tüm olumsuzluklara rağmen bilişsel, duygusal ve motivasyonel anlamda bir baş etme mekanizması olduğundan söz edilebilir. Ayrıca olumlu düşünmenin iyimserlik, öznel iyi oluş, fizyolojik ve psikolojik sağlık, spor ve başarı olmak üzere çok alanla yakından ilişkili olduğunu yapılan araştırma sonuçları göstermektedir (Karagöz, 2011).

2.7.3. Anlam Arayışında İki Kutup: Haz ve Elem

Her şey zıddı ile bilinir siyah olmadan beyaz bilinemez, gece olmadan gündüz bilinemez, ölüm olmadan yaşam kavranamaz, kötülük olamadan iyiliğin önemi anlaşılabilir, hastalık

olmadan sağlık bilinemez. Nasıl olurda acı olmadan mutluluğun önemi anlaşılabilir ki. Öyle ise acı da mutluluk kadar ve ölümdede hayat kadar anlamlıdır.

Hayatın niteliğini yükseltmeye yönelik iki temel yaklaşım vardır. Biri haz yaklaşımı, yani iyimser yaklaşım, diğeri kötümser olan umutsuzluk yaklaşımıdır (Koestenbaum, 1998). Kişisel gelişimin en zirve dönemini yaşadığı 21. yy, bireyin sadece olumlu tarafına dikkati yoğunlaştırarak benliği pohpohlama ve egoyu aşırı bir şekilde tatmin etmenin ötesine geçememektedir. Hiçbir kişisel gelişim kitabında bireyin aciz, zayıf ve gücünün en küçük ihtiyacını bile karşılayamayacak kadar az olduğu bilgisine ulaşamazsınız. Durum böyle olunca birey kendini gerçek manası ile tanıyamaz ve hiç ummadığı anlarda karşılaştığı sıkıntılar ve güçlükler karşısında da çok büyük çöküşler yaşamaktadır. Koestenbaum (1998)'e göre ölümcül, sessiz, siyah-beyaz anlamsızlıklar dünyasını parlak anlam renklerine dönüştürecek bir hile, aldatıcı bir oyun ararız. Fakat hayatın karmaşık ve acıklı yüzüyle karşılaştığımızda hilemizin ortaya çıkacağını dile getirir. Oysa hayatı anlamlı kılan kutuplardan birini seçmek değil, tamamlayıcılık anlamında, karşıtları kaynaştırmaktan kaynaklanan bütünlük deneyiminde bulunur (Koestenbaum, 1998).

Acı felsefi açıdan önemlidir. Çünkü o bir öğretmen, bir ışık, bir kapı açıcıdır. Kısaca bize anlayış kazandırır (Koestenbaum, 1998). Acı insanı kendi gerçekliği ile tanıştırır. İnsan olmanın gerçek yüzü ile buluşturur. Tohumun, içinde sakladığı ağacı ortaya çıkarabilmesi için su ile mücadele ederek toprağın karanlığında sıkışması gerekmektedir. Böyle bir serüven ile muhatap olmayan her toğum çürümeye mahkumdur. Aslına dönmekten uzaktır. Tolstoy (2015)' e göre elemeler ve acılar insanın yaşaması içindir. Eğer bunlar olmasa idi insan için başka türlü yaşamak mümkün olmazdı. Eğer insanda elem ve acı hissi olmasa idi kendi vücudunu zevk ve eğlence için parça parça doğrar ve çocuklarını diri diri yakardı.

2.7.4. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar

Öznel iyi oluşu açıklayan belli başlı kuramlar, erek kuramı, etkinlik kuramı, aşağıdan-yukarı, yukarıdan-aşağı kuramları, yargı kuramları, sabit nokta kuramı ve uyum kuramları olarak sıralanabilir.

2.7.4.1. Erek Kuramı

Bu kurama göre iyi oluş, belli bir hedefe ulaşıldığı veya belli bir ihtiyaç giderildiği zaman sağlanır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu kurama bir örnektir; hiyerarşideki belli seviyelerdeki ihtiyaçların karşılanması ile öznel iyi oluş sağlanabilir (Diener, 1984, s. 562-563; Akt., Topuz, 2013). Bu kurama göre birey hedefe ulaşp ihtiyacını giderdiği anda öznel iyi oluş meydana gelirken ulaşılamayan hedeflerin sonucunda ise istenmeyen türden tepkiler ile karşılaşılacağı anlaşılmaktadır.

2.7.4.2.Etkinlik Kuramı

Bu kurama göre, öznel iyi oluş insanların etkinliklerinin sonucudur. (Diener, 1984, s.564; Akt., Topuz, 2013). Bu kuramdan bireyin mutlu olması için, bireyin kendisini meşgul edecek amaçlı bir takım eylemlerinin olması yeterlidir. Bu nedenle, insanların yetenekleri çerçevesinde kendilerine hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaştıracak etkinliklere yönelmesi onlara doyum sağlar (Tuzgöl-Dost, 2005). Bireyin belirlediği amaçlar doğrultusunda gerçekleştirdiği eylemleri ile öznel iyi oluşu sağlayabileceği anlaşılmaktadır.

2.7.4.3.Aşağıdan-Yukarı ve Yukarıdan-Aşağı Kuramlar

Yukarıdan aşağı kuramı, mutluluğun genetik faktörlerin, bu faktörlerin etkisiyle birlikte yaşantılar sonucu şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir ürünü olduğunu vurgulamaktadır (Diener, 1984; Akt., Malkoç, 2011). Aşağıdan-yukarıya kuramına göre, günlük zevkli olaylar iyi duygulanım ile, hoş gitmeyen olaylar da kötü duygulanım ile ilişkilidir. Yukarıdan-aşağıya kuramına göre iyi oluş, çeşitli durumların bireyler tarafından nasıl algılandığını belirleyen kişisel özellikler ile ilişkilidir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999, 277-278; Akt., Topuz, 2013).

2.7.4.4.Yargı Kuramı

Bu yaklaşım mutluluğu belli ölçütlere göre değerlendirir. Bireyler öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini belli bir ölçüte göre bilinçli olarak değerlendirir. Duygular bileşeninin değerlendirilmesi ise bilinçsiz olur. Bireylerin mutluluk seviyelerini karşılaştırmak için kullanacakları ölçüt diğer insanlar, kişinin hedefleri ya da kişinin anne-babasının söyledikleri olabilir. Ölçütler karşılaştırıldığında, belirlenen ölçütü geçendurumların mutluluk vereceği düşünülür (Diener, 1984, s. 567-568; Akt., Topuz, 2013).

2.7.4.5. Sabit Nokta Kuramı

Bir diğerk öznely iyi oluş kuramı *Sabit Nokta (Set Point)* kuramıdır. Sabit Nokta Kuramına göre, bireylerin mutluluklarının sabit bir düzeyi vardır. Bireylerin mutlulukları uzun süreli olarak ele alındığında mutluluklarının bir kararlılık gösterdiği görülür. Bu kararlılığın en önemli belirleyicisi genettir. Genetik olarak bireyin sahip olduğu mutluluk düzeyinde çok az değışiklik olur. Bireyin mutluluk düzeyleri çeşitli yaşam olaylarından etkilenererek değışse de zamanla sabit noktalarına tekrar dönecektir (Deiner,1984; Akt., Eryılmaz, 2009).

2.7.4.6.Uyum Kuramı

Bu kurama göre birey, olayla ilk karşılaştığı zaman, olayın iyi ya da kötü olmasına bağılı olarak mutlu ya da mutsuz olacaktır. Ancak zaman içinde birey bu olaya uyum sağladıkça yaşadığıduygu yoğunluğu azalacaktır. Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi bireyin bu olayla başa çıkabilmeyi başarmasıdır(Diener, 1984; Akt., Malkoç, 2011).Bireyler, karşılaştıkları yeni olaylara güçlü bir şekilde tepki gösterirler ancak, bu tepkiler zaman içerisinde ilk andaki gücünü ve şiddetini kaybeder (Malkoç, 2011).

2.8. Hayatın Anlamı ve Öznely İyi Oluş Arasındaki İlişki

Yapılan literatür taraması sonucunda Türkiye’de anlam arayışı ile ilgili sınırlı sayıda bilimsel çalışma olduğu görülmüştür. Anlam arayışı ile ilgili çalışmalar felsefi açıdan zengin bir literatür gerektirmektedir. Cumhuriyetin ilanı ile birlikte ülkemizde yapılan inkılaplardan biri olan harf inkılabı bilimsel, felsefi, dini ve tarihi mirasımızın yeni nesil tarafından anlaşılmasını olumsuz etkilemiştir. Kültürel ve bilim mirasımızdan yeterince yararlanamayışımız, batı kökenli ithal kuramlar ve felsefi akımlar ile insanı ve doğasını tanıma süreci başlamıştır. Fakat Rönesan ve Reform ile birlikte başlayan, 18. 19. ve 20. yüzyılda bütün dünyada etkisini gösteren pozitivism akımı ile birlikte bilimselleşme adına insanın ruhsal boyutunu reddeden psikoloji, daha sonra büyük krizlere neden olacak bir bakış açısı ile insanı incelemeye başlamıştır. Ancak insanın davranışsal ve analitik bakış açısı ile yeterince anlaşılabilmesi ve insanın sorunlarına kalıcı çözümler üretilebilmesi yeni kuramlara zemin hazırlamıştır. Dünyada ve ülkemizde insanın maddi boyutunda çok duyuşsal boyutu ile ilgili çalışmalar günümüzde oldukça önem kazanmış ve bu bilimsel araştırmalarda da kendini

göstermiştir. Bu araştırmada insanın anlam arayışına mümkün mertebe doğu ve batı sentezi çerçevesinde yaklaşmıştır. Küreselleşme ile birlikte insanlar arası ilişkiler ve sosyal yaşamın makro bir kültür içinde şekillenmesi doğu ve batı sentezinin önemini arttırmaktadır.

Çok hızlı bir şekilde üretilen ve tüketilen bilgi, insanlar arası ilişkilerde, istek ve arzulara, yaşam hedeflerinde tatminsizliklere neden olmuştur. Üretilen bilginin üzerinde derinleşme ve anlama geri planda kalmıştır. Anlamayı ve anlamlandırmayı azaltan bu durum sıh ve yüzeysel şahsiyetlerin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Düşünüp, tefekkür etmeyen, varlığının derinliğinden bi haber bir insanın sorumluluk bilincinin de gelişmesi oldukça güçtür. Topçu (2012)' göre insan önce kendi düşüncesi ile kendi varlığını anlar. Dış dünyadan oldukça fazla uyarıcı ile muhatap olan insan, kendisi ile başbaşa kalamamaktadır. Dolayısı ile kendini tanıma fırsatı olmamaktadır. Cüceloğlu (2014), kendi özüyle ilişkisi olmayan insanın, eninde sonunda iç yalnızlığa gömüleceğini, özünden kopmuş insanın ise gerçek anlamda başkaları ile de ilişki kuramayacağını ifade emektedir.

Modern insan önceki yüzyıllara göre daha varlıklı(ekonomik açıdan), daha güçlü, daha müferrah ama daha mutlu değil. Bunun varoluşun anlamının değişmesi ile ilgili pek çok nedeni var (Tarhan, 2015). Mutlu olamayan insanlığa alternatifler üretmeye çalışan modernizm kanayan yarayı daha da deşmektedir. Adeta delik bir balonun deliğini kapatmadan içini hava ile doldurmaya çalışmak gibi insanlığın huzur ve mutluluğa ulaşması için kalıcı çözümler üretilememektedir.

Türk düşünce dünyası ve felsefesi alanındaki önemli çalışmaları ile bilinen Topçu (2012)' ye göre ruhsal benliği zayıf olan insanlar, kendilerini sosyal benlikleri ile tanıtır. Toplum tarafından olumlu karşılanan bir izlenim bırakma arzusu kişiyi kendinden gizler ve olduğu gibi değil, olmak istediği gibi yaşamaya zorlar. Dolayısı ile kişi bu sahte benliğin esiri olur. İçsel özgürlüğünü elde edemez ve bir kültür robotu olarak yaşamını devam ettirir. Oysa bir insanın yaşamının anlamı, o insanın benini aştığı yerde oluşur. (Cüceloğlu 2014, s. 104).

Cüceloğlu (2014) 'na göre canlılar için hava ve su ne kadar önemli ise insan için de anlam o kadar gereklidir. Son yıllarda hızla gelisen pozitif psikoloji alanının uzmanları, tam yaşamın anlamlı yaşamla mümkün olacağını ifade etmektedirler (Duckworth, Sten ve Seligman, 2005; Akt., Demirbaş, 2010). Frankl (2012) toplama kamplarındaki deneyimlerinden yola çıkarak herhangi bir anlam duygusuna sahip olmayan bireylerin yaşamlarının mümkün olmadığını

dile getirmiştir. Anlam ve amaç bireyi ayakta tutan ve üretken kılan çok önemli iki olgudur. Müftüoğlu (2008)'na göre seküler dünya görüşü, insani varoluşu fiziki bir sisteme dönüştürmektedir. Hayat tarzları ve düşünce tarzları şekillendirilerek birey seçme özgürlüğünde mahrum bırakılıyor. Üretici konumundan tüketici konuma geçen birey aşırı bir bencilleşme sürecine girmiştir. İnsani ihtiyaçlarını çoğu zaman farkedemeyen birey istek ve ihtiyaçlarına doğru cevaplar verememekte. Dolayısı ile dışardan dayatılan tatmin araçları doğrultusunda ihtiyaçlar giderilmeye çalışılmakta. Mahremiyeti, ve ahlaki değerleri umursamayan popüler kültür oyuncakları, insani ihtiyaçlara olan açlığı daha da arttırmaktadır. Dolayısı ile bağımlılıklar baş göstermektedirler. Haz ahlakına göre, mutluluğa götüren yolu tutmak erdemli olmaktır. Fakat bu görüş doğru değildir. Çünkü hazzın kökü arzudur. Acının kökü ise dışımızdan ve içimizden aldığımız duyumlardır. Arzuların doyuma ulaşması, duyumların acı oluşunu ortadan kaldırmaz (Topçu, 2012). Haz odaklı yaşamın yükseldiği 21. yüzyılda acılardan kurtulma çabası olarak beynin uyuşturulması yöntemi karşımıza çıkmaktadır. Bu yöntem insani ilke ve değerlere uygun düşmeyecek yöntemler ile yapılmaktadır.

İyi oluş literatürü incelendiğinde iyi oluşla ilgili olarak temelde hazsal (hedonic) ve anlamsal (eudaimonic) olmak üzere iki bakış açısı vardır (Ryan ve Deci, 2001; Akt., Demirtaş, 2010). Ryff 'a (1989) göre hayatın anlamı, iyi oluşun bir göstergesi olarak gösterilen pozitif bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Amaçlar, psikolojik iyi oluş literatürünü tam olarak açıklamasa da psikolojik iyi oluş bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve hayat görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Akt., Demirtaş, 2010). Amaç arama, kişinin iyi hissetmesi için önemlidir. Çünkü amaçlar kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olan anlamlı bir hayatla ilişki ve kendisi için değerli ve önemli sonuçlar elde etmesine neden olmaktadır. Ayrıca sık kullanılan hayatın anlamı ölçekleri (PIL, LRI ve YAÖ) psikolojik iyi oluşla güçlü derecede ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlam ile iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, iyi oluş içinde yer alan yaşam doyumu, pozitif duygu-durum, psikolojik iyi oluş, genel iyi oluş gibi kavramlar yaşamda anlamla pozitif yönde ilişkili iken negatif duygu-durum, intihar belirtileri, alkol bağımlılığı ve yaşamda anlam ile negatif yönde ilişkilidir. Kimi çalışmalarda iyi oluş başka değişkenlerle ilişkilendirilip yaşamda anlam düzeyini yordama gücü incelenmiş ve yaşamda anlam iyi oluşla her zaman yüksek düzeyde

ilişki göstermese de ilişkili bulunmuştur. Farklı anlam ölçekleri kullanıldığında da iyi oluş faktörleri ve yaşamda anlam arasında anlamlı ilişkili saptanmıştır (Demirtaş, 2010).

Özen (2005) yaptığı araştırmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, anne- babanın öğrenim durumu değişkenlerinin anlamlı bir etkisini göstermemektedir. Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Özellikle anlamsal (eudaimonic) bakışı içerisinde ele alınan kavramlar yaşamda anlamla birlikte sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Genellikle yaşamda anlam ölçeklerinin geçerlilik çalışmaları yapılırken iyi oluş ölçekleri kullanılmış ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Battista ve Almond, 1973; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Akt., Demirtaş, 2010). Görüldüğü gibi yaşamda anlam, iyi oluşla yakından ilişkili bir kavramdır. Bu nedenle yaşamda anlam zaman zaman psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak değerlendirilmiştir. Yaşamda anlam ayrı bir kavram olarak ele alındığında da iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Demirtaş, 2010).

Yapılan literatür taraması sonucunda ülkemizde anlam arayışının öznel iyi oluşa etkisini inceleyen deneysel herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Psikolojik iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olan anlam arayışının öznel iyi oluşu arttıracak düşünülmemektedir. Çünkü anlam arayışı içinde olan birey kısa süreli ve geçici mutluluklar ile tatmin olamayacağını yukarıda ifade etmiştik. Uzun süreli duyuşsal ve bilişsel mutluluk hali olarak da kabul edebileceğimiz öznel iyi oluş, bireyin çeşitli yaşantıları ve hayat deneyimleri ile elde ettiği donanımı sayesinde kendi iç dünyasına ve dış dünyaya yönelik farkındalığının artırılması ve olumlu anlamda manalar yüklenmesi ile gerçekleşecektir.

BÖLÜM III

3.YÖNTEM

Yöntem bölümü, araştırmanın modeli, katılımcı grubu ve kontrol grubu, veri toplama araçları ve bu araçların geçerlilik ve güvenilirlikleri, uygulama, verilerin toplanması ve analizi, anlam arayışı eğitim programının genel niteliklerine ilişkin bilgileri kapsamaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma lise öğrencilerine uygulanacak olan anlam arayışı eğitiminin öznel iyi oluşa etkisinin incelendiği ön test-son test ve kontrol gruplu deneysel bir model kullanılmıştır. Araştırmanın deseni; 2x2'lik split-plot (karışık) desendir. Bu desende, birinci etmen işlem gruplarını (katılımcı ve kontrol grubu), ikinci etmen ise bağımlı değişkene ilişkin tekrarlı ölçümleri (ön test-son test) göstermektedir (Büyüköztürk, 2007).

Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılır (Büyüköztürk, 2007). Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan "Anlam Arayışı Eğitimi"nin etkisini ölçmek olduğu için araştırmanın bağımsız değişkeni ön test ve son test arasında sadece katılımcı grubuna uygulanan "Anlam Arayışı Eğitimi" dir. Bağımlı değişkeni ise öğrencilerin; Öznel İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar oluşturmaktadır.

Araştırmaya sınav kaygısından 12. Sınıf öğrencilerine göre daha uzak oldukları ve okula uyum açısından 9. Sınıf öğrencilerinden daha iyi düzeyde olduğu düşünülen 10. ve 11. Sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. 170 öğrenciye uygulanan Öznel İyi Oluş Ölçeğinden en düşük puan alan 30 öğrenci katılımcı ve kontrol gruplarına random olarak 15 er kişi atanmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma, İstanbul İli Sarıyer ilçesi Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerle yürütülmüştür. Bu lisenin seçilmesinin nedeni düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyli ailelerin çocuklarının birlikte eğitim gördüğü bir okul olması ve kolay ulaşılabilir olmasıdır. Çalışma grubuna 10. ve 11. sınıf öğrencilerine, gönüllülük

esasına göre 170 öğrenciye Özel İyi Oluş Ölçeği uygulanarak bu ölçekten en düşük puan alan 30 öğrenci seçilmiştir. Ardından bu öğrencilerden en düşük puanı alan ilk iki kişiden başlanarak tek ve çift numaralı öğrencilerden biri katılımcı diğeri kontrol grubuna random(yansız atama) olarak atanmıştır. Bu işlem gruplar 15 er kişi olana kadar devam ettirilmiştir. Daha sonra katılımcı gruptaki öğrenciler ile tek tek görüşme yapılarak eğitime katılmalarına engel bir durum olup olmadığı tespit edilerek eğitim ile ilgili genel bilgilendirme yapılmış ve katılım için kendilerinin ve velilerinin onayı alınmıştır.

Tablo. 1 Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kız	17	56,7	56,7	56,7
Erkek	13	43,3	43,3	100,0
Toplam	30	100,0	100,0	

Tabloda da görüldüğü üzere, örneklem grubu oluşturanların 17'si (%56,7) bayan; 13'ü (%43,3) erkek olmak üzere toplam 30 öğrenciden oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 2014-2015 eğitim öğretim yılının araştırmacı tarafından İstanbul İli Sarıyer İlçesi, Yaşar Dedeman Anadolu İmam Hatip Lisesi okul yönetiminden gerekli izinler alınarak, okulun 10. ve 11. Sınıfında okuyan 170 öğrenciye Özel İyi Oluş Ölçeği kullanılarak uygulama öncesi ve sonrası olmak üzere toplanmıştır.

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için 37 maddelik Özel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.2. Özel İyi Oluş Ölçeği(ÖİOÖ)

Öznel iyi Oluş Ölçeği (Lise Formu), kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik bir ölçektir. Dost–Tuzgöl (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmıştır. Özen (2005) tarafından L-Formu ile ve Dost–Tuzgöl (2004) tarafından hazırlanan Ü-Formunun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının .85 olduğu görülmüştür. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir. Ölçeğin ölçüt geçerliğine Oskay (1988) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği” ile bakılmıştır. Öğrencilerin her iki ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Spearman katsayısı ile hesaplanmış ve puanlar arasında $-.60$ değerinde olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$) (Özen, 2005).

Ölçeğin güvenirliğine biri test tekrar test, diğeri iç tutarlılık olmak üzere iki yolla bakılmıştır. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91; test tekrar test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu kabul edilmiştir (Özen, 2005).

Cevaplama sistemi her ifade için “tamamen uygun”, “çoğunlukla uygun”, “kısmen uygun”, “biraz uygun” ve “hiç uygun değil” şeklindedir. Ölçek 5'li likert tipi bir ölçektir. Her bir maddenin puanları bir ile beş arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu, 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005). Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek için örnekleme giren öğrencilerin özel iyi oluş puan ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarına bir standart sapma eklenerek ve çıkarılarak puan aralıkları bulunmuştur. Örnekleme grubunun aritmetik ortalaması 137.41, standart sapması ise, 22.03'dür. Bu sonuca göre puanları 115-159 aralığında olan öğrencilerin

öznel iyi oluş düzeyi orta, puan aralığı 114 ve altı olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi düşük, 160 ve üzeri puana sahip olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi ise yüksek olarak kabul edilmiştir (Kartal, 2013).

3.4. Anlam Arayışı Eğitim Programının Geliştirilmesi Süreci

Eğitim Programının geliştirilmesi süresince pozitif psikoloji, varoluşçu felsefe ve varoluşçu psikoloji, anlamterapi(Logoterapi), insanlı psikoloji, benötesi psikolojisi, ayrıca geleceğe ve dış dünyaya yönelik iyimserlik gibi kavram ve kuramlar ile literatür taraması yapılmıştır. Eğitim, anlam arayışı, anlam istemi, varoluş, hayatın anlamı, amaç, mutluluk, olumlu düşünme, öznel iyi oluş, ergenlik kavramları üzerinden literatür taraması yapılarak hazırlanmaya çalışılmıştır.

Araştırma süresince katılımcı grubuna haftada bir oturum olmak üzere 10 hafta, 45 dakikalık oturumlar uygulanmıştır (bkz. Ek-1). Eğitimde imajisasyon, canlandırma, hikâyeleştirme, dramatizasyon, sokratik sorgulama, soru- cevap, beyin fırtınası, benzetme, tartışma düz anlatım ve örnek olay teknikleri kullanılmıştır.

Anlam arayışı, anlam istemi, insanın kendi insanlığının gerçek bir dışavurumu olmasının yanı sıra Theodore A. Kotchen'in de belirttiği gibi, insan ruh sağlığının da güvenilir bir ölçütü sayılabilir (Frankl, 1996). Çünkü gerek kendi varlığında, gerekse çevresinde anlam arayan tek canlı insandır ve bu onu diğer canlılardan ayırır, farklı kılar (Durmuş,2013).

Camus (2009)' a göre mutluluk, dünyayı ondan hiçbir şey beklemeden sevmektir. Çünkü sevgi karşılıksız oldu mu asıl gayesine erişir. Kalbin sevgi denizini yeryüzündeki her varlığa yönlendiren insan varolmanın rahatlığını hissedeceğinden hayata yönelik doyum ve mutluluk da beraberinde gelecektir.

Frankl (2012), anlam arayışını insanın varlığının temeli olarak görür. Ve bir başka ilkede anlam arayışının zenginlik, hedonizm, materyalizm engellemesine ve geleneksel değerlerin parçalanmasına karşı uyarır. Bu engeller anlamın içsel boşluk, şüphe, engellenme, üzüntü ve nevroz ile sonuçlanmasına neden olabileceğini dile getirir. Bu yüzden anlam arayışı eğitiminin amacı bireylerin içinde yaşadıkları dünyaya, kendilerine, deneyimlerine, duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalık kazandırmak, yaşadıkları olay, olgu ve durumlar karşısında

dirençli ve pozitif bir bakış açısı geliştirmelerini sağlama ve dolayısı ile mutluluğu yakalayabilmeleri için onları donanımlı kılmaktır. Bu eğitim ile ergenlerin geleceğe yönelik dar ve kötümser bakış açılarını, depresif eğilimlerini, geleceğe yönelik daha geniş ve iyimser bir bakış açısıyla değiştirmeleri ve olumlu düşünmeyi öğrenip, gelecek yaşantılarında da işlevsel olarak kullanabilmeleri amaçlanmaktadır. Bireylerin hayata geleceğe yönelik amaçları doğrultusunda bir hedef geliştirmelerini sağlamaktır

Eğitim oluşturulurken kullanılan tekniklerden hikâyeleştirme, örnek olay ve canlandırma teknikleri ile dikkat çekme ve verilmek istenen mesajı somutlaştırarak akla yakınlaştırmak amacı güdülmüştür. Beyin fırtınası, soru cevap ve sokratik sorgulama teknikleri ile de farklı bakış açıları geliştirme ve daha geniş bir çerçeveden değerlendirme amacı güdülmüştür. Özellikle teknolojinin son zamanlarda dikkat üzerinde olumsuz bir etkisinin söz konusu olmasından dolayı, hikâyeleştirme ve imajinasyon teknikleri kullanılmıştır. Dikkat çekmek için ise daha çok özlü sözlerden yararlanılmıştır. Eğitimin etkililiğini arttırmak için yapılan başka bir çalışma ise farklı sınıf düzeylerinde ön uygulama yapılarak öğrencilerin verdikleri tepkiler doğrultusunda, eğitimin oturumlarında gerekli değişiklikler ve eklemeler yapılmıştır. Oturumlar tek tek farklı sınıflara uygulanmış ve aynı oturumun farklı sınıflardaki etkisi gözlemlendikten sonra düzenlemeler yapılarak eğitim programına son hali verilmiştir. Anlam arayışı eğitim programının içeriği, amaçları ve kazanımları özetlenerek aşağıda sunulmuştur.

Birinci oturumun amacı, eğitimin içeriği konusunda bilgi vermek. İnsanın hayat serüveninde karşılaştığı varoluşsal soruları dile getirmek ve bireyin sahip olduklarına yönelik farklı bir bakış açısı kazandırmak. Bunun için grup lideri önce eğitimin içeriği ile ilgili bilgi vermiş ve gerçekleştirilecek olan çalışmada uyulması gerek kuralları dile getirmiş. Daha sonra grup üyelerini hedeften haberdar eder. Anlam Arayışı Soru Listesini katılımcılara dağıtarak bu sorular üzerinde düşünmeleri istenir ve oturum sonlandırılır.

İkinci oturumun amacı, bireyin bakış açısının, dünyayı ve içindekileri anlamlandırmadaki rolünün ne olduğunu fark ettirmek ve bireyin sahip olduklarına yönelik farkındalık kazanmasını sağlayarak evi olan dünyaya ait olduğunu hissetmesini katkı sağlamak. Bunun için katılımcı önceki oturumun özetini yapar. Ardından grup üyelerine kâğıt-kalem dağıtılıp sahip olduklarını düşündükleri şeyleri yazmaları istenir. Daha sonra grup lideri açıklama

metnini okuyarak katılımcıların sahip olduklarını yeniden yazmalarını ister. Bu iki liste karşılaştırılır ve üyeler tarafından değerlendirme yapıldıktan sonra oturum sona erdirilir.

Üçüncü oturumun amacı, bireyin sahip olduklarının farkına varıp ve bunları kendi hayatı için yeterli bulmasını sağlamak. Kendisinden sosyo- ekonomik ve sağlık açısından daha kötü durumda olanlara yönelik farkındalık kazanmasını ve empati geliştirmesini sağlamaktır. Bunun için önceki oturumu özetleyerek grup üyelerini “insanın sahip oldukları yaşamı için yeterli mi?” sorusu ile hedeften haberdar eder. Daha sonra grup ile birlikte insanın sahip olduklarına yönelik canlandırma çalışmasını yaparak oturum sonlandırılır.

Dördüncü oturumun amacı, zaman bilinci kazandırarak, içinde bulunduğu gelişim döneminde zamanın önemi ile ilgili farkındalık oluşturmak. Zaman bilinci ile sorumlulukların önemine dikkat çekmektir. Grup hedeften haberdar edildikten sonra “boş zaman” kavramı ile ilgili beyin fırtınası yapılır. Ardından “Divane Elmasçı” hikâyesi okunu ve deperlendirme soruları ile oturum sonlandırılır.

Beşinci oturumun amacı, insanın hayat serüveninde edindiği deneyimler sonucunda karşılaştığı sıkıntıların, hastalıkların insanı olgunlaştırdığı ve hayatı anlamlı kılmak için acının önemi ile ilgili farkındalık oluşturmaktır. Bunun için gruba, “Her şey zıddı ile bilinir” sözü yöneltilerek hedeften haberdar edilir. Ardından iki farklı hayat tarzının canlandırıldığı çalışma gerçekleştirilir. Daha sonra “ Küçük Toğum” hikâyesi okunup değerlendirilerek oturum sonlandırılır.

Altıncı oturumun amacı, teknolojik gelişmenin hızla artış gösterdiği günümüzde, bu gelişmenin beraberinde getirmiş olduğu yeni bağımlılıklara dikkat çekmek, bu hususta irade ve özgürlüğün önemine değinerek insanın ne kadar özgür olabileceği ile ilgili farkındalık kazanmasını sağlamaktır. Bunun için grup J.J. Rousseau’ nun “insan özgür doğar ama her yerde zinciri vurulur” sözü ile hedeften haberdar edilir. Daha sonra katılımcılara “ Durum Fişleri” dağıtılır. Grup üyeleri bu durumlara göre duygusal ve psikolojik olarak hazırlanır ve ardından “ Ruh mu? Beden mi?” açıklaması okunur. Ardından asıl özgürlüğün ne olduğu ile ilgili tartışma yapılır ve oturum sonlandırılır.

Yedinci oturumun amacı, bireyin olay, olgu ve durumlara yönelik bakış açısının sahip olduğu bilişsel şemalarından kaynaklandığını ve bu yüzden kendi şemalarını nasıl şekillendirirse

olay, olgu ve durumları da o şekilde algılayacağı konusunda bilgilendirmektir. Bunun için grup “Güzel gören güzel düşünür. Güzel düşünen hayatından lezzet alır.” Sözü ile hedeften haberdar edilir. Ardından katılımcıların her birine daha önce hazırlanmış olan bir deyiş dağıtılı ve bunun üzerine düşünmeleri için süre verilir. Daha sonra güzel bakmanın ve güzel görmenin önemi ile ilgili açıklama grup lideri tarafından okunur ve oturum değerlendirme soruları ile sonlandırılır.

Sekizinci oturumun amacı, bireyin içinde yaşadığı dünyada kendi payına düşen sorumlulukları fark etmesi, bu sorumlulukları yerine getirebilme bilincine sahip olması ve kendi sorumluluğunu üstlenerek toplumda sorunlu değil sorumluluk sahibi bir birey olmasına katkı sağlamaktır. Bunun için grup, “ Sorumluluk sahibi olmayan birey sorun olur mu?” sözü üzerinde beyin fırtınası gerçekleştirilerek hedeften haberdar edilir. Ardından grup lideri insanların topluma karşı ödevlerinin önemini dile getirir. Daha sonra “Asıl Zenginlik” hikâyesi okunarak değerlendirilir ve oturum sonlandırılır.

Dokuzuncu oturumun amacı, sosyal bir varlık olan bireyin hayata yönelik hedef ve hedeflerinin olmasının önemi ve hedefler doğrultusunda bireyin sahip olması gereken donanımlar ile ilgili farkındalık oluşturmaktır. Bunun için grup, A. Graham Bell’in telefonu niçin icat ettiği ve T. Alva Edison’un ampülü niçin icat ettiği soruları yöneltilerek hedeften haberdar edilir. Ardından Fatih Sultan Mehmet’in İstanbul’u feth etmeyi hangi yaşlarda planladığı sorulur. Daha sonra hiçbir hedefi olmayan bir öğrenci ile öğretmeni arasında geçen diyalogu canlandırma çalışması yapılır. Grup üyelerine “İstek Listesi” dağıtılır ve doldurulduktan sonra değerlendirilerek oturum sonlandırılır.

Onuncu oturumun amacı, düşünen bir varlık olarak insan için aklın önemine dikkat çekme, insani değerlerin önemi konusunda farkındalık oluşturma ve eğitim programı süresince yapılan oturumların analizi, Anlam Arayışı Soru Listesinin tartışılması ve eğitimin sonlandırılmasıdır. Bunun için grup, Parmenides’in “Hiçbir şey düşünmüyor olmak mümkün müdür?” sorusu ile hedeften haberdar edilir. Ardından “S” ve “C” katılımcılarının bulunduğu diyalog çalışması gerçekleştirilir. Daha sonra “Varoluşsal Sorular” listesindeki sorular tek tek ele alınarak değerlendirilerek oturum sonlandırılır.

3.5.Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmelerini yapmak amacıyla SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)15. 0 for Windows paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın demografik değişkenleri frekans ve yüzde değerleriyle, veriler normal dağılım göstermediğinden ($N \leq 30$) bu sonuçlar üzerinde parametrik istatistiksel yöntem yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntem kullanılmıştır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralamalar Testi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013).

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denecelerini analiz etmek amacı ile yapılan istatistikî analizler sonucunda elde edilen bulgulara ve bu bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir. Araştırma sürecinde anlam arayışı eğitiminin uygulandığı katılımcı grup ile uygulanmadığı kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı farklılaşma olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular ve yorumları tablolar halinde sunulmuştur.

- 1) Anlam arayışı eğitime katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş düzeyleri ile eğitime katılmayan kontrol grubunun ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo2. Katılımcı Grubun Öznel İyi Oluş Ön Test-Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Gruplar	N	\bar{x}	ss
Katılımcı	Öntest	15	113,13	9,62
	Sontest	15	132,80	17,5

Tablo 2'de görüldüğü gibi, deney grubundaki öğrencilerin "anlam arayışı eğitimi" öncesinde öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 113,13 iken; bu değer "anlam arayışı eğitim programı " sonrası 132,80'e yükselmiştir. Bu duruma göre, puan ortalamaları dikkate alındığında deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlenmektedir.

Tablo 3. Kontrol Grubun Öznel İyi Oluş Ön Test-Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Gruplar	N	\bar{x}	ss
Kontrol Grup	Öntest	15	108,33	11,64
	Sontest	15	118,53	21,08

Tablo 3 'te belirtildiği gibi, kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 108,33 iken; son test puan ortalaması 118,53'tür. Puan ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubuna ön test sonrası herhangi bir eğitim uygulanmadığı halde ön test ve son test öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında bir değişimin olduğu görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Tablo 4 'te Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Öznel İyi Oluş Ölçeği Katılımcı ve Kontrol Grubu Öntest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	p
Katılımcı ve kontrol grubu ön test puanları	Azalanlar	10	7,40	74,00	-1,351	,177
	Artanlar	4	7,75	31,00		
	Eşit	1				
	Toplam	15				

Tablo 4 ten de anlaşılacağı üzere, deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları öntest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).

- 2) Anlam arayışı eğitimine katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 5. Öznel İyi Oluş Ölçeği Katılımcı Grubu Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>z</i>	<i>P</i>
Katılımcı grup ön test- son test puanları	Azalanlar	3	2,67	8,00	-2,794	,005
	Artanlar	11	8,82	97,00		
	Eşit	1				
	Toplam	15				

Tablo 5 ten de anlaşılacağı üzere, deney grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup uygulamaları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde artmıştır.

- 3) Anlam arayışı eğitimine katılmayan kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 6. Öznel İyi Oluş Ölçeği Kontrol Grubu Öntest-Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P
Kontrol grubu öznel iyi oluş öntest-son test puanları	Azalanlar	2	10,25	20,50	-2,246	,025
	Artanlar	13	7,65	99,50		
	Eşit	0				
	Toplam	15				

Tablo 6. dan da anlaşılacağı üzere, kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık sontest lehine gerçekleşmiştir. Yani, uygulama yapılmadığı halde kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı biçimde artmıştır.

- 4) Anlam arayışı eğitimine katılan katılımcı grubun öznel iyi oluş son test puanları ile eğitim programına katılmayan kontrol grubunun sontest puanları arasında katılımcı grup lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo 7. Ölçeği Katılımcı ve Kontrol Grubu Sontest Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Wilcoxon Analizi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	z	P
Katılımcı ve kontrol grubu son test puanları	Azalanlar	9	9,78	88,00	-1,590	,112
	Artanlar	6	5,33	32,00		
	Eşit	0				
	Toplam	15				

Tablo 7 den de anlaşılacağı üzere, katılımcı ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralamalar Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$).



BÖLÜM V

5.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada lise öğrencilerine araştırmacı tarafından hazırlanıp, uygulanan Anlam Arayışı Eğitiminin, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu bölümde, uygulanan programın lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda Anlam Arayışı Eğitiminin etkililiği ile ilgili gerekçeler tartışılarak yorumlanmıştır.

1. Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.

Araştırmanın birinci hipotezinde araştırmaya katılan grupların ön test puanları karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın amacı, anlam arayışı eğitimine katılan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerindeki farklılaşmayı incelenmektir. Bu doğrultuda, katılımcı ve kontrol grubuna araştırmaya eşit bir şekilde katılmaları için öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile öznel iyi oluş ön testi uygulanmıştır. Uygulama sonucuna göre katılımcı ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu sonuca göre katılımcı ve kontrol grubu çalışmaya eşit koşullarda başlamıştır. Yani katılımcı grubun ön test puanları ile kontrol grubunun ön test puanları sonucunda ortaya çıkan durum grupların öznel iyi oluşlarının benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Katılımcı ve kontrol gruplarına ön test yapılmasının çeşitli amaçları vardır. Araştırmacı ön test ile katılımcı ve kontrol grubunun belirlenmesi ve çalışma öncesindeki özelliklerinin benzerlik düzeylerini ortaya koymakla birlikte, araştırmaya katılan grupların değiştirilmeye çalışılan özelliğe yatkınlıklarını, amaçlanan düzeyde bir değişim gösterip gösteremeyecekleri ile ilgili fikir sahibi olur.

2. Anlam Arayışı Eğitimine Katılan Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ön Test Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.

Araştırmanın ikinci hipotezi, katılımcı grubun öznel iyi oluş ön test son test puanlarının karşılaştırılmasıdır. Anlam arayışı eğitimine katılan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ön test son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Uygulanan eğitim programı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde arttırmıştır. Bu sonuç araştırmacı tarafından hazırlanan eğitimin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Son yıllarda özellikle rekabetin ön planda olması ve öğrencilerin yaşadığı birçok sıkıntı, öğrencilerin depresyon düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin yaşadığı problemlerle başa çıkmasını sağlamak ve daha nitelikli, mutlu bir yaşam sürmelerini sağlamak için fiziki ve sosyal, ekonomik iyileşmelerin yanında psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için bu tür programların geliştirilmesi ve uygulanması oldukça önem taşımaktadır (Malkoç, 2013).

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, umudun ve yaşamda anlamın boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş düzeyi cinsiyet açısından farklılaşmamaktadır, sınıf düzeyleri açısından ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

İyi oluşliteratürü incelendiğinde iyi oluşla ilgili olarak temelde hazzal (hedonic) ve anlamsal (eudaimonic) olmak üzere iki bakış açısı vardır (Ryan ve Deci, 2001; Akt., Demirtaş, 2010). Ryff ‘a (1989) göre hayatın anlamı, iyi oluşun bir göstergesi olarak gösterilen pozitif bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir. Amaçlar, psikolojik iyi oluşliteratürünü tam olarak açıklaması da psikolojik iyi oluş bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve hayat görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Akt., Demirtaş, 2010). Amaç arama, kişinin iyi hissetmesi için önemlidir. Çünkü amaçlar kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olan anlamlı bir hayatla ilişki ve kendisi için değerli ve önemli sonuçlar elde etmesine neden olmaktadır. Ayrıca sık kullanılan hayatın anlamı ölçekleri (PIL, LRI ve YAÖ) psikolojik iyi oluşla güçlü derecede ilişkili bulunmuştur. Özellikle anlamsal (eudaimonic) bakış çerçesinde

ele alınan kavramlar yaşamda anlamla birlikte sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Genellikle yaşamda anlam ölçeklerinin geçerlilik çalışmaları yapılırken iyi oluşölçekleri kullanılmış ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Battista ve Almond, 1973; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Akt., Demirtaş, 2010). Görüldüğü gibi yaşamda anlam, iyi oluş ile yakından ilişkili bir kavramdır. Bu nedenle yaşamda anlam zaman zaman psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak değerlendirilmiştir. Yaşamda anlam ayrı bir kavram olarak ele alındığında da iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Demirtaş, 2010).

Anlam arayışı içinde olan birey kısa süreli ve geçici mutluluklar ile tatmin olamayacağını yukarıda ifade ettik. Uzun süreli duyuşsal ve bilişsel mutluluk hali olarak da kabul edebileceğimiz öznel iyi oluş, bireyin çeşitli yaşantıları ve hayat deneyimleri ile elde ettiği donanımı sayesinde kendi iç dünyasına ve dış dünyaya yönelik farkındalığının artırılması ve olumlu anlamda manalar yüklenmesi ile gerçekleşecektir.

3. Anlam Arayışı Eğitimine Katılmayan Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Ön Test Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.

Araştırmanın üçüncü hipotezi, kontrol grubun öznel iyi oluş ön test son test puanlarının karşılaştırılmasıdır. Anlam arayışı eğitimine katılmayan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ön test son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri eğitim programına katılmadıkları halde anlamlı bir şekilde artmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluşlarının artması son test uygulamasının 2014-2015 eğitim öğretim yılının bitimine son 3 hafta kala uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bundan dolayı katılımcı gruptan son test ortalaması ciddi bir şekilde artan 1, 8 ve 14 numaralı öğrencileri ile görüşme yapılmış ve öğrencilerin sınıf tekrarı oldukları fakat bu sene notlarının iyi olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Dolayısı ile kendileri için çok kritik bir sürece olumlu duygu ve düşünceler ile giren öğrencilerin öznel iyi oluşlarının arttığı düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin sınav stresinden kurtulmaları ve okulların tatil olmasından dolayı olumlu düşüncenin gelişmiş olabileceği ve bundan dolayı öznel iyi oluş düzeylerinde artış olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Karagöz (2011) 'in ergenlerde olumlu düşünme eğitim programının, geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisini araştırdığı çalışmada, uygulamaya katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre geleceğe yönelik iyimserlik puanları arasında anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymuştur.

4. Anlam Arayışı Eğitimine Katılan Katılımcı Grup ile Eğitime Katılmayan Kontrol Grubu Öğrencilerinin Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Sonuç.

Araştırmanın dördüncü hipotezi, katılımcı ve kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanlarının karşılaştırılmasıdır. Anlam arayışı eğitimine katılan lise öğrencileri ile katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş son test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Yani öğrencilere uygulanan eğitim programı öğrencilerin öznel iyi oluşlarını istenen düzeyde arttırmamıştır.

DeneySEL çalışmaların en önemli eksikliklerinden biri olan dış etkenlerin etkisinin bu çalışmada da araştırmayı etkilediği düşünülmektedir.

Katılımcı gruptan dört öğrencinin sınıfta kalması bu öğrencilerin son test puanlarının düşmesine neden olduğu düşünülmektedir. Çünkü son testin uygulama tarihinin öğrencilerin notlarının netleştiği zaman aralığına denk gelmesi öğrencilerde iyi oluşun düşmesine neden olduğu ve bunun son testin sonuçlarına olumsuz anlamda etki yaptığı düşünülmektedir. Bunun dışında eğitimin sonuçlarının kısa vadede ortaya çıkmamış olabileceği tahmin edilmektedir. Çünkü anlam arayışının bir süreç içinde gerçekleşmesinden dolayı son test puanlarının anlamlı bir şekilde artmamış olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın genel sonuçlarına göre varılan sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir. Araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen eğitimin lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek. Araştırma sonucunda ortaya çıkan durum, anlam arayışı eğitim programının öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin istenen düzeyde artmadığını göstermektedir.

Türkiyede anlam arayışı ile ilgili oldukça sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Kökenleri varoluşçu felsefeye dayanan anlam arayışı, popüler kültürün düşünme üzerine düşünmeyi, derinleşmeyi, anlamayı ve anlamlandırmayı engelleyici etkisi ile daha da önem kazanmıştır. Felsefeye ilginin azalmaya başladığı, teknolojik gelişmelerin Nasıl? sorusuna, felsefenin Neden? ve Niçin? sorularına cevaplar verilmeden ulaşılmaya çalışılan bu dönemde insan hayatında insani boyutların anlaşılması zorlaşmış ve insan kendi sorunlarına çözüm üretmekte aciz kalmıştır. İçinde yaşadığı dünyaya ve kendine gitgide daha da yabancılaşan insanlık için kaçınılmaz bir son olan manevi krizlerin son dönemlerdeki seyri bunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu yüzden anlam arayışının soyut düşünme becerisinin gelişmeye başladığı yıllardan itibaren her yaş dönemine ele alınması ve bunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi oldukça önem arz etmektedir.

1. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Anlam Arayışı Eğitim Programının etkililiği ele alınmıştır. Bunun için de Özen (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmış ve eğitim programının öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Çok boyutlu ve oldukça geniş bir yelpazeye sahip olan anlam arayışının insanın bilişsel ve duyuşsal alanlarına etkisinin incelenmesi yararlı olacaktır.
2. Bu çalışma lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma farklı çalışma gruplarına göre şekillendirilip uygulamaların yapılması yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Bu araştırma ile anlam arayışı eğitim programının, öznel iyi oluş düzeyi düşük öğrenciler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Programın etkililiği depresyon ve kaygı bozukluğu yaşayan, amaç ve hedefleri olmayan, Yaşam doyumu düşük olan bireyler üzerindeki etkisi test edilebilir.
4. Anlam arayışı insanın doğumundan itibaren başlayan bir süreçtir. Adler (2011) 'e göre insan, doğum ile beraber çevresini tanımaya ve anlamaya başlar. Bu süreç insanın hayatı boyunca devam etmektedir. Demirbaş (2010)'a göre yaşamda anlam, yaşam boyu devam eden, yaşam amaçlarını kapsayan temel bir motivasyondur. Dolayısı ile anlam arayışı insanoğlunun hayatında anlık ve geçici bir olgu değildir. Hazırlanan eğitim programının etkileri uygulama esnasında ortaya çıkabileceği gibi çok sonraları da çıkabilmektedir. Bu yüzden uygulamanın sonradan ortaya çıkan uzun süreli etkilerinin tespit edilmesi için izleme çalışmasının yapılması yararlı olacaktır.

5. Türkiyede ve dünyada bir bilim haline gelme çabası içinde olan psikolojinin araştırma alanını daha çok objektif, sayısal verilerin ön planda tutulduğu çalışmalar oluşturmaktadır. Son yıllarda nitel araştırmalara ağırlık verilmesi ise insanı anlamanınve sorunlarına çözümler üretmenin sadece nicel çalışmalar ile yeterince ortaya konamayacağını bir göstergesidir. Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, (2012)' ye göre nicel çalışmalara nazaran, nitel araştırmalar daha derinlemesine bilgi sağlarlar. Anlam arayışı gibi bütüncül ve çokboyutlu bir konunun nitel araştırma desenleri ve karma çalışmalar ile daha iyi sonuçlar elde edileceği düşünülmektedir.
6. Ülkemizde henüz anlam arayışının insanın hayatındaki önemine dikkat çeken ve bireyi bu alanda kendi hayatının anlamını oluşturmaya teşvik edecek deneysel çalışmaların yapılmadığı görülmüştür. Dolayısı ile bu çalışmanın alanda bu tarz araştırmalara öncülük etmesi açısından oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir.
7. Araştırmada sürecinde geliştirilen eğitimin lise öğrencilerine yönelik hazırlanmıştır. Bu yüzden liselerde çalışan Psikolojik Danışmanların grup çalışmalarında hedef belirleme, amaç oluşturma ve bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi gibi konularda farkındalık oluşturmak amaçlı kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
8. Eğitim programı 45 dakikalık 10 oturum şeklinde gerçekleştirilmiştir. Fakat anlam arayışı oldukça kapsayıcı ve geniş bir çerçevede ele alınırsa daha etkili sonuçlar elde edilebilir. Bu açıdan anlam arayışının farklı modülleri geliştirilerek çalışma yapılması etkililiği arttıracaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, A.(2011). *Yaşamın Anlamı ve Amacı*, (Çev: K. Şipal), (9. Baskı). Ankara: Say Yayınları.
- Akarsu, B. (1998). *Çağdaş Felsefe, Kant'tan Günümüze Felsefe Akımları*, İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Akın, A. (2013).*Eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Akın, A., Şahin, M. Ve Gülşen, M. (2015) Çocukluk çağı narsisizm ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1) 203-215.
- Aristoteles, (2012). *Nikomakhos'a Etik*,(Çev. S. Babür), (4. Basım), Ankara: BilgeSu Yayınları.
- Arkonaç, S. A. (2002). *Psikolojide insan modelleri ve yerel insan modelimiz*, İstanbul: Nobel yayınları.
- Armstrong, K. (1998). *Tanrı'nın Tarihi*, (Çev. O. Özel ve arkadaşları), Ankara: Ayraç Yayınları.
- Aydın, A.(2005). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*.(5. Baskı). Ankara: Alfa Yayıncılık.
- Aydın, C.(2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, H. (2006). Postmodernizmin eğitimdeki uzantısı: Felsefi yapılandırmacılık. *Bilim ve Gelecek Dergisi*, s:1-10
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. (2. Baskı). İstanbul: İnsan Yayınları
- Balay, R. (2004). Küreselleşme, bilgi toplumu ve eğitim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*,37(2), 62-81.
- Başkaya, D. B. (2013). Hayatın Anlamı ve Ölüm: Albert Camus' den Yaşam Dersleri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2).
- Battista, J.,& Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36 (4), 409-427.

- Bayır, Y. (2011). *Farabi felsefesinde insan tasavvuru*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bircan, H.H. (2001). *İslam Felsefesinde Mutluluk*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bozkurt, G. (1976). *Sosyal ve Kültürel Değişme*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Budak, S. (2003), *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.(2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (15. Baskı). İstanbul: Pegem Akademi.
- Camus, A. (2009). *Yolculuk Günlükleri*, (Çev. R. Dara), İstanbul: Can Yayınları.
- Camus, A. (2015). *Yabancı*. (Çev. S. Tiryakioğlu), (51. Baskı). İstanbul: Can Yayınları.
- Carpenter, E. (2008). *Batı Uygarlığının Krizi*, (Çev. O. Düz), İstanbul: Külliyyat Yayınları.
- Cevizci, A. (2000). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Pradigma Yayınları.
- Cevizci, A. (2005). *Felsefe Sözlüğü*. (6. Baskı). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cevizci, A. (2010). *Eğitim Sözlüğü*. İstanbul: Say Yayınları.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D.(1997). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2012). *Özüne Yabancılaşmış İnsanların Oluşturduğu "Mıs Gibi" Yaşamlar*. (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi
- Cüceloğlu, D. (2014). *Gerçek Özgürlük*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zekâ açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çilingir, L.(2003). *Ahlak Felsefesine Giriş*, Ankara: Elis Yayınları.
- Çilingir, L., ve Küçükali, R. (2004). Immanuel Kant'ın Eğitim Anlayışı, *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (10).

- Çolak, T.S. (2010). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirel, Ö. Ve Kaya, Z. (2014). *Eğitim Bilimine Giriş*. (10.Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik Bocalaması Anlamak Tanımak Ele Almak*, Malatya: Özmert Ofset,
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E. ve Ryan, K., (2009). “Subjective Well- Being: A General Overview”, *South African Journal of Psychology*, 39(4), ss.391-406.
- Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). The Psychology of Subjective Well-Being. *Journal Article Expert*. Vol.133.
- Dilci, T. (2011). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*, İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Dılmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitimi verilmesi ve ahlaki olgunluk ölçęi ile eğitimin sınanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, A. (2009). *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Doğan, C. A. (2010). *Meaning of life as a mental concept*. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan, İ. (1991). Gençlik ve Gençlik Sorunları. *Türk Aile Ansiklopedisi*, 2, 562-575.
- Doğan, İ. (1998). *İletişim ve Yabancılaşma, Yazılı Kültürümüzde İlkler*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Doğan, İ. (2004). *Toplum ve Eğitim Sorunları Üzerinde Felsefi ve Sosyolojik Tahliller*. Ankara: PegemA Yayınları.
- Doğan, İ. (2012). *Eğitim Sosyolojisi*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Doğanay, A. (2007). *Öğretim İlke ve Yöntemleri*. İstanbul: Pegem A Yayınları.

- Dost, T. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dost, T. M. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.
- Dökmen, Ü.(2002). *Yarına Kim Kalacak, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Durmuş, N. (2013). *Albert Camus'te insan ve insanın anlam arayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Duss, D. M. and Chiodo, L. M. (1991). Narcissistic act in everyday life, *Journal of Personality*, 59(2), 179-215.
- Ekşi, H. (2003). Temel insani değerlerin kazandırılmasında bir yaklaşım: Karakter eğitimi programları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 79-96.
- El- Farabi, E.N.(1987). *Füsusul Medeni*. (Çev. H. Özcan). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, H. (2002). *Ahlak Felsefesi*, Konya: Hü-Er Yayınları
- Erdem, H. H. (2012). Edgar Morin'de insanlık durumu ve geleceğin eğitimi düşüncesi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 13, s. 75-88.
- Erdem, H. S. (2010). İnsan şahsiyetinin gelişimine holistik bakış: Felsefi perspektiften davranışçı ve bilişselci ekolün eleştirisi. *İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), s.179-194.
- Erjem, Y. (2005). Eğitimde yabancılaşma olgusu ve öğretmen: Lise öğretmenleri üzerine sosyolojik bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), s. 395-417.
- Erkme, M. N. (2008). *Toplumsal değişim ve iletişim eleştirisi olarak ütopya ve karşı-ütopya: Aldous Huxley'in Cesur Yeni Dünya romanı üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertike, A. S. (2010). *Yabancılaşmanın televizyona yansımaları ve insanın metalaşması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk, S. (1972). *Eğitimde Program Geliştirme*, Ankara: Yelkentepe Yayınları.

- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 7(4),975-989.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4):228- 234.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 5- 11.
- Fragar, R. (2009). *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*, (Çev. Ö. Çolakoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Frankl, V. E. (1996). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı: Psikoterapi ve Hümanizm*.(Çev. S. Budak), Ankara: Öteki Yayınları.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın Anlam Arayışı*, (7. Baskı), (Çev. S. Budak), İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- From, E. (1997). *Marx'ın İnsan Anlayışı*. (Çev. Ökten, K.). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E.(2004). *Hayatı Sevmek*, (Çev: A. Köse), İstanbul: , Arıtan Yayınları.
- Freud, S. (2015). *Mutlu Olma İhtimalimiz (aforizmalar)*. (Çev. M. Fırat) (6. Basım). İstanbul: Zeplin Kitap.
- Gander, M. ve Gardiner, H. (2004). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (Çev. B. Onur, A. Dönmez ve N. Çelen). (5. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (2014). *İnsan Olmak* (3. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2013). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, İstanbul: Yaylacık Matbaacılık.
- Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı Var Mı?* (2. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güney, S.(1998). *Davranış Bilimleri ve Yönetim Psikolojisi Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları.
- Güven, İ.G.S. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyoekonomik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hall, S.C. (2010). *Freudyen Psikolojiye Giriş*. (Çev. E. Devrim). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Hançerlioğlu, O.(1993). *Ruhbilim Sözlüğü*.İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Huxley, A. (1999). *Ada*.(Çev. S. Akar).İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Huxley, A. (2014). *Algı Kapıları-Cennet ve Cehennem*. (Çev. M.F. İmre). İstanbul: İmge Kitapevi
- Huxley, A. (2015). *Cesur Yeni Dünya*. (Çev. Ü. Tosun). İstanbul: İthaki Yayınları.
- Hyman, R. (2010). *Psikolojik Araştırmanın Niteliği*. (Çev. Y. Özakpınar), İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Işık, A.K.(2013) *Mustafa Kutlu'nun hikayelerinde modern kentli insanın bunalımları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi EğitimBilimleri Enstitüsü.
- İnanç, B.Y. ve Yerlikaya, E.E. (2014). *Kişilik Kuramları*. (9. Baskı). İstanbul: Pegem Akademi Yayınları.
- İrğat, M. (2011). *Nurettin Topçu'da İrade*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- İşler, E. (2001). 20. Yüzyıl Fransız Romanında Uşçuluğa Tepkiler.*Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 9, 59-64.
- İyi, S. (2003). *Martin Heidegger'de İnsan Sorunu*. Bursa : Asa Yayınları.
- İzmir, M. (2013). *Antidepresan Tuzağı*. İstanbul: Hayykitap.

- Jaspers, K. (1986). *Felsefe Nedir?*.(Çev.İ.Z.Eyuboğlu).İstanbul: Say Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. Ve Öztürk, Ş. (2010). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel Psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kant, I. (2010). *Eğitim üzerine*(Çev. A. Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları.
- Karagöz, Y. (2011). *Olumlu düşünme eğitim programının ergenlerin geleceğe yönelik iyimserlik, depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. (2004). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 22, 45-53.
- Karaman, H.(2000). *Nurettin Topçu'da Ahlak Felsefesi*, İstanbul: Dergâh Yayınları,
- Kartal, M.A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kartopu, S. (2006). *Dini yaşayışta hayatı sorgulama ve anlam arayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keleş, H. (2013). *Temel eğitim felsefesi akımları bağlamında John Locke'un liberal eğitim anlayışı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koestenbaum, P. (1998). *Ölüme Yanıt Var Mı?*(Çev. Y. Akgünlü). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Korlaelçi, M. (2014). *Pozitivizmin Türkiyeye Girişi*. Ankara: Hece Yayınları.
- Koroğlu, E. (2007). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, DSM- IV- R, Cilt 1, (4. Baskı)*, Ankara: HYB Basım Yayın.
- Krishnamurti, J. (2012). *Eğitim ve Yaşamın Anlamı*(Çev. A, Açıkgöz), İstanbul: Omega Yayınları.
- Kurt, E. (2013). *Muhyiddin İnb Arabi ve İmam Rabbani'nin varlık anlayışlarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Lasch, C. (1979). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. WW Norton & Company.
- MacIntyre, A. (2001). *Varoluşçuluk*, (Çev. H. Hünler), İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (Çev: O. Gündüz), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- May, R. (2013). *Kendini Arayan İnsan*. (Çev. A. Karpat). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2014). *Varoluşun Keşfi*. (Çev. A. Babacan). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Merter, M. (2013). *Tasavvuf ve Benötesi Psikolojisi (Transpersonel Psikoloji) Dokuz Yüz Katlı İnsan* İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mertli, K. (2001). *Siber Kültür ve Postmodernizm. 4. Boyut*. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, Nisan-Mayıs.
- Morgan, T. C. (2004), *Psikolojiye Giriş*, (Çev. H. Arıcı, İ. Dinç, G Uraz.), (15. Baskı), Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayını
- Morin, E., Dilli, H., & Kuçuradi, I. (2006). *Geleceğin eğitimi için gerekli yedi bilgi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları:
- Mutçalı, S. (1995). *Arapça – Türkçe Sözlük*, İstanbul: Dagarcık Yayınları.
- Müftüoğlu, A. (2008). *İnsansız Hayatlar İnsansız Dünyalar*. İstanbul: Fide Yayınları.
- Necati, M. O. (1998). *Kur'an ve Psikoloji*, İstanbul: Fecr Yayınları.
- Nietzsche, F. (2001). *Böyle Buyurdu Zerdüşt*, (Çev.: T. Oflazoğlu), İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Numanoğlu, G. (1999). Bilgi toplumu ve eğitimde yeni kimlikler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 32 (1-2), 341-350.
- Oğuzkan, A. F. (1993). *Eğitim Terimleri Sözlüğü*, İstanbul: Gül Yayınları.
- Özakıncı, C. (1998). *Dil ve Din*. (3. Baskı). İstanbul: Panel Yayınevi.
- Özarpınar, Y. (1999). *İnsan İnanan Bir Varlık*, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Özarpınar, Y. (2012). *Psikolojinin Kavramsal Yapısı*, İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Özarpınar, Y. (2014). *İnsan Düşüncesinin Boyutları* (3. Baskı), İstanbul: Ötüken Yayınları.

- Özcan, M.(2006). *İnsan Felsefesi: İnsanın Neliği Üstüne Bir Soruşturma*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Özdenören, R. (2015). *Ben ve Hayat ve Ölüm*. İstanbul: İz Yayınları.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Öy, B. (1995). Çocuk ve ergenlerde depresyon epidemiyolojisi ve risk etkenleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 2(1), 40- 45.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (1. Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Püskülloğlu, A. (2010). *Arkadaş Türkçe Sözlük*, (10. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Radındranth, T. (2000).*Yaşamın Kavranışı*, (Çev.İ. Şener ve Ç. Öndem), İstanbul : İz Düşüm Yayınları.
- Russell, B. A.W. (2003). *Mutluluk Yolu*,(Çev. N. Özyürek), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ryan, R. M.,& Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Saiyidain, K.G. (2003). *İkbalin Eğitim Felsefesi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Sayar, K. (2003). *Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Sayar, K. (2009). *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2014). *Ruh Hali*. (11. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sevinçgül, Ö.(1997). *Felsefi Kavramlar Üzerine Denemeler*, İstanbul: Zafer Yayınları.
- Siviş, R. (2002). Yapılandırmacı yaklaşım ve Türkiye’de psikolojik danışma alanındaki uygulanabilirliği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 17(2), 43-48.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 213.
- Sezgin, O.(2014). Psikolojik danışma kuramlarının felsefi temelleri dersi ders notları.

- Sezgin, O. ve Sezgin, A. S. (2011). Psiko-sosyal açıdan küreselleşme, empoze ve davranışa yansımaları. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 91-122.
- Soykan, Ö. N. (2001). İnsanın dünyadaki yerini yeniden sorgulaması üzerine. *Felsefe Dünyası Dergisi*. s.1 11.
- Steger M. F., Frazier M., 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
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*(6. Edition), New York: McGrawHillCompanies Inc.
- Şahin, M.C. (2005). Türkiyede gençliğin toplumsal kimliği ve popüler tüketim toplumu. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 25(2). 157-181.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Tagore, R.(2000), *Yaşamın Kavranışı*.(Çev.:İ. Şener; Ç. Öndem), İstanbul: , İz Düşüm Yayınları.
- Tarhan, N. (2013). *Psikolojik Savaş*. (19. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan , N. (2015). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşdelen, V. (2004). *Kierkegaard'ta Benlik ve Varoluş*, Ankara: Hece Yayınları.
- Toku, N. (1996). *Türkiye'de Anti-Materyalist Felsefe*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Tokur, B. (2013). Gaye-anlam bağlamında kendini gerçekleştirme. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* s.40.
- Tolstoy, L. N. (2015). *Hayat Üzeine Düşünceler*, (Çev. V. Ünal). İstanbul: Ezr Yayıncılık.
- Topçu, N. (2005). *Var Olmak*, (Yay. Haz. E. Erverdi ve İ. Kara), İstanbul: Dergah Yayınları.
- Topçu, N. (2012). *Ahlak*, , (Yay. Haz. E. Erverdi ve İ. Kara), İstanbul: Dergah Yayınları.
- Topçu, N.(2014). *İsyan Ahlakı*(11. Baskı). (Çev. M. Kök ve M. Doğan). İstanbul: Dergah Yayınları.(Orijinal Baskısı 1934).
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tuğlacı, P. (1981) *Resimli İngilizce Türkçe Sözlük*, (3. Basım), İstanbul: İnkılâp Kitapevi.
- Tuna, K. (2011). *Batılı Bilginin Eleştirisi Üzerine*(4. Baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Tuncer, M. (2006). *Aristo ve Fârâbi de mutluluk düşüncesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, Z. (2010). *Albert Camusu'un saçma (absürd) felsefesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223–231.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği 'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-11.
- Twenge, J.M. ve Campbell, W.K. (2010). *Asrın Vebası: Narsisizm İleti*, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uludağ, Z. (1994). Şebende-zade Filibeli Ahmet Hilmi'nin eğitime bakışı. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 233-243.
- Ulusoy, M. (2014). *Yakınlık*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Ulusoy, M. (2015). *Aynalar Koridorunda Aşk*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Ülken, H. Z. (1967). *Eğitim Felsefesi*. İstanbul: Talim ve Terbiye Dairesi Yayınları.
- Ülken, H. Z. (1968). *Varlık ve Varoluş*. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Ülken, (2001). *Ahlak*. İstanbul: Ülken Yayınları.
- Ülken, H.Z. (2010). *Aşk Ahlakı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

- Wahl, J. (1999). *Varoluşçuluğun Tarihçesi*, (Çev. B. Onaran), İstanbul: Payel Yayınları.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, (Çev. Z.İ. Babayiğit), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2002). *Annem ve Hayatın Anlamı*, (Çev.: Z. İ. Babayiğit), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yazır, E.M.H. (2009). *Hak Dini Kur'an Dili*. İstanbul: Hisar Yayınları.
- Yeğın, A. Badıllı, A. İsmail, H. ve Çalım, İ. (2006). *Osmanlıca-Türkçe Asiklopedik Büyük Lügat*. İstanbul: Sebat Basım Yayın Dağıtım.
- Yıldırım, C, (1999). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*(9. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EKLER

EK-1: Anlam Arayışı Eğitimi

OTURUM - 1

Etkinliğin Adı: Tanışma ve Varoluşsal Sorular

Amaç: Eğitimin içeriği konusunda bilgi vermek. İnsanın hayat serüveninde karşılaştığı varoluşsal soruları dile getirmek ve bireyin sahip olduklarına yönelik farklı bir bakış açısı kazandırmak.

Kazanımlar:

- 1) Birey iletişimin önemini bilir.
- 2) Grup kuralları ve önemi konusunda bilgi edinir.
- 3) İnsanın dünya serüveninde cevap aradığı sorular ile ilgili farkındalık kazanır.
- 4) Sahip olduğu potansiyeline yönelik farkındalık kazanır.
- 5) İnsan için aklın önemi konusunda farkındalık kazanır.

Süre: 45dk

Grup: 15 kişi

Araç- Gereç: Yapışkanlı Kâğıt, Kâğıt- Kalem, Anlam Arayışı Soru Listesi (Form- A)

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Benzetme, Sokratik Sorgulama, Tartışma

Süreç: Grup lideri katılımcılara hoş geldiniz der ve kendini tanıtır. Daha sonra katılımcılar ile tek tek tanışarak katılımcılara yapışkanlı kâğıtlardan dağıtır ve isimlerini yazmalarını ister. Ardından bunları okunabilecek şekilde yakalarına yapıştırmalarını ister. Grup lideri katılımcılara eğitimin verimli geçmesi için bazı önemli noktalara dikkat edilmesi gerektiğini dile getirir. Bu yüzden grup kurallarının katılımcılar ile birlikte belirlenmesi gerektiğini vurgular. Grup kuralları konusunda katılımcılardan fikirlerini alarak herkesin onayladığı bir “Grup Kuralları Listesi “ oluşturulur.

Grup lideri 10 oturum şeklinde gerçekleştirilecek olan eğitimin amacının, insanın hayata yönelik bakış açısını genişleterek, sahip oldukları ile ilgili farkındalık kazanmalarını sağlamak, yaşadıkları dünyadaki konumları ile ilgili olumlu bir algı oluşturarak hayatlarının bundan sonraki süreçlerini daha dolu geçirmeleri konusunda fikir vermek ve genel olarak bireyde anlam arayışı ile ilgili farkındalık oluşmak olduğunu dile getirir. Eğitimin haftada bir oturum şeklinde yapılacağını ve haftada bir oturum şeklinde gerçekleştirileceğini vurgular. Grup lideri eğitim süreci boyunca katılımcıların aktif olarak katılım sağlamaları gerektiğinin altını çizer. Gerekli açıklamaları katılımcılarla paylaştıktan sonra katılımcılardan şu anda kendilerini nasıl hissettiklerini ve eğitim ile ilgili düşüncelerini birkaç cümle ile yazılı olarak ifade etmelerini ister. Daha sonra katılımcıların yazmış oldukları duygu ve düşüncelerini değerlendirme üzere toplar.

Hedeften Haberdar Etme: Tanışma ve grup kurallarından sonra grup lideri Mevlana hazretlerinin “Dinlemek marifet, konuşmak sanat, susmak ise edeptir.” Sözüne gruba söyleyerek grubu hedeften haberdar eder.

Daha sonra iletişimin öneminin ve iletişimin nasıl olması gerektiğini ayrı gruba sorar. Grup lideri katılımcılardan fikirlerini Mevlana'nın sözü doğrultusunda tek tek dile getirdikten sonra, İnsanın anlam arayışına kısaca giriş yapmak için aşağıdaki soruları katılımcılara sorar.

- 1) Var olmak nasıl bir duygudur?
- 2) Bakmak ile görmek aynı şey midir? İnsan baktığı şeyin ne kadarını görebilir?
- 3) İnsanın sahip oldukları yeterli midir? Neden?
- 4) Zaman nedir? Zaman önemli midir? Niçin?
- 5) İnsan yaşamında acı gerekli midir?
- 6) Özgürlüğün önemi nedir? İnsan ne kadar özgürdür?
- 7) Mutluluk nedir? Mutluluğun kaynağı nedir?
- 8) Anlam nedir? Yaşamın bir anlamı olmalı mıdır?

Grup lideri katılımcılara her bir sorunun ciltlerce kitap cevabının olduğunu çünkü bu soruların insanların zihnini hep meşgul ettiğini dile getirir. Daha sonra bu soruları yazılı bir şekilde katılımcılara dağıtır. Her oturumdan sonra sorulara evde göz atmalarını ve 10 dakika boyunca bu sorulardan birinin üzerinde düşünmelerini ister. Eğitimin son oturumunda bu

soruların cevapları üzerine konuşulacağını bu yüzden her soru ile ilgili eğitim boyunca fikir edinmeleri gerektiğini dile getirir.

Grup lideri “Her şeyin bir anlamı var mıdır?” sorusunu katılımcılara yönlendirir. Katılımcıları ikişer gruplandırarak kendi aralarında 5 dakikalık bir beyin fırtınası gerçekleştirmelerini ister. Daha sonra aşağıdaki açıklamayı seslice okur;

İnsan diğer varlıklara göre geçmiş, gelecek ve şimdi ile her an meşguldür. Çünkü insandaki hafıza potansiyeli geçmişte yaşanan tecrübeler ve yaşantıları kaydetmiştir. Hafızası anılar ile doludur. Bu anılar şimdi ve gelecekte hep hatırlanacaktır. Aynı zamanda insan geleceğe yönelik endişeler ve amaçlar taşımaktadır. Geleceğe yönelik sürekli bir hazırlık halinde olan birey geleceğin bilinmezliklerine göğüs gerebilmek ve beklenmeyene hazır olmak için sürekli geleceği hayal etmek zorundadır. Geçmiş ve gelecek ortasında bir nokta teşkil eden şimdi ve burada ise bireyin en çok etkileşim ve iletişim halinde olduğu, yaşadığı, hissettiği zaman dilimidir. Geçmiş, şimdi ve gelecek birey için iki ucu sonsuza açılan düz bir çizgi üzerindeki üç noktadır. Bu üç nokta arasındaki her şey ile ilgili olan bireyin kendini soyutlaması mümkün olmamaktadır. Çünkü dış dünyaya açılan alıcılar buna engel olmaktadır. Dolayısı ile dış dünyadan soyutlayamadığımız varlığımızı ve onu ilgilendiren her şeyin ne anlama geldiği, bizim için ne tür yararlarının olduğu ve hayatımızdaki yerinin ne olduğu ile ilgili fikir sahibi olmamız için dış dünyayı incelememiz ve farkındalık kazanmamız bizim için kaçınılmaz bir durumdur. Çünkü hayat ve içindekiler üzerine düşünmeyen insan, üzerindeki yazıları okuyamadığı, nereden geldiklerini bilmediği ve ne işe yaradıklarından bihaber olduğu eşyaların olduğu bir fabrikada çalışmak zorunda olan bir işçi gibidir. Çünkü var olmak insan için bilmeyi gerektirir. Yoksa deve kuşu gibi kafamızı toprağa gömmek ile varoluşun sorumluluğundan kurtulamayız.

Değerlendirme: Grup lideri ilk oturum sürecinde yapılanları gruptan birine söz hakkı vererek tekrar ettirir. Ardından aşağıdaki benzetmeyi seslice okur;

Bir adam bir hizmetkârına on altın verir. Bir kat kumaştan bir elbise yaptırmasını ister. Başka bir hizmetkârına bin altın verir. Bir pusulaya bir şeyler yazar ve cebine koyar hiçbir şey demeden diğer hizmetkârın peşinden gönderir. Birinci hizmetkâr en iyi kumaştan bir elbise yaptırır. İkinci hizmetkâr da bin altın ile aynı elbiseden ama kalitesiz bir şekilde yaptırıyor.

Bu zat birinci hizmetkârına teşekkür ederek onu ödüllendiriyor. Fakat ikinci hizmetkârına ceza veriyor.

Yukarıdaki hikâye insanın diğer varlıklara oranla varlığını ve sahip olduğu potansiyelinin farkında olması ve bu farkındalık sürecinde nasıl anlamlandırması gerektiğini önemine işaret etmektedir. Bu metin katılımcılar ile birlikte analiz edilir.

Not: İlk hizmetkâr hayvanları temsilen kullanılan bir benzetmedir. İkinci hizmetkâr aklını kullanmayan ve kendi potansiyelini göremeyen insanı tanımlamak için kullanılmıştır.



(Form- A)

Anlam Arayışı Soru Listesi

- 1) Var olmak nasıl bir duygudur?
- 2) Bakmak ile görmek aynı şey midir? İnsan baktığı şeyin ne kadarını görebilir?
- 3) İnsanın sahip oldukları yeterli midir? Neden?
- 4) Zaman nedir? Zaman önemli midir? Niçin?
- 5) İnsan yaşamında acı gerekli midir?
- 6) Özgürlüğün önemi nedir? İnsan ne kadar özgürdür?
- 7) Mutluluk nedir? Mutluluğun kaynağı nedir?
- 8) Anlam nedir? Yaşamın bir anlamı olmalı mıdır?

OTURUM- 2

Etkinliğin Adı: Sahip Olduklarım

Amaç: Bakış açısının, dünyayı ve içindekileri anlamlandırmadaki rolünün ne olduğunu fark ettirerek, bireyin sahip olduklarına yönelik farkındalık kazanması ve evi olan dünyaya ait olduğunu hissetmesini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Birey sahip oldukları ile ilgili farkındalık kazanır.
2. Dünyanın evi olduğu bilgisini edinir.
3. Çevresindeki her şeyin yaşamı için önemi konusunda farkındalık sahibi olur.
4. Kendisine ve dünyaya yönelik daha geniş bir bakış açısı geliştirir.
5. Olay ve durumlara daha geniş açılardan bakmayı öğrenir.

Grup: 15 kişi

Süre: 45 dakika

Materyal: Kâğıt, Kalem, Ayna, Bilgisayar ve Ses Sistemi

Mekân: Uygulama sınıfı

Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Sokratik Sorgulama, Tartışma, İmajinasyon.

Süreç: Grup lideri, sınıfa girer ve katılımcılardan önceki oturumun özetinin kısaca yapılmasını ister.

Hedeften Haberdar Etme: Önceki oturumun tekrarı yapıldıktan sonra katılımcılara kâğıt ve kalem dağıtarak sahip olduklarını düşündükleri şeyleri listelemelerini ister. Bunun için katılımcı gruba beş dakika süre verir. Ardından katılımcıların yazmış oldukları listeleri toplar ve aradan birkaç tanesini çıkarıp bütün gruba okur.

Daha sonra aşağıdaki açıklamayı seslice bütün gruba okumaya başlar;

İnsan olan bilir ki, yeryüzü çiçekli halılarla serilmiş bir bahçesidir. Ay onun lambası, güneş onun ışığıdır. Yeryüzündeki diğer canlılar ise onun evi olan dünyada onu yalnız kalmaktan kurtarmak ve şenlendirmek için birer arkadaş, birer yardımcı ve hizmetkârdırlar. Bitki ve cansız varlıklar ise evinin süsü, mutfağı ve gayet renkli desenler ile süslenmiş manzaralardır. Denizler havuzu ve nehirler çeşmeleridir. Bunlardan yararlanması ve ihtiyaçlarını gidermesine hiçbir şey engel değildir. Güneşin ışığından bir insanın yararlanması ile bir milyar insanın yararlanması arasında hiçbir fark yoktur. Belgrat Ormanları'nın güzelliğinden dünyadaki bütün insanların yararlanmasında hiçbir engel söz konusu değildir. Bir insanın yeryüzünde varlığını sürdürebilmesi için güneş, hava, su ve toprak unsurlar yedi milyar insanın varlığı için de gereklidir.

Ardından grup lideri katılımcı gruptan sahip oldukları şeyleri tekrar yazmalarını ister ve bunun için üç dakika süre verir. Katılımcıların yazdıkları listeleri tekrar toplar ve birkaç tanesini okuyarak karşılaştırmalarını ister.

Grup lideri insanın içinde yaşadığı dünyaya yönelik bakış açısının nasıl olması gerektiğini gruba söyleyerek katılımcıların fikirlerini alır. İnsanın bakış açısının geniş olmasının önemini somutlaştırmak için eline bir ayna alır ve aynanın ne işe yaradığını sorar. Ardından aynayı katılımcılardan birine doğru tutar. Daha sonra yavaş yavaş geriye doru yürümeye başlar. Birkaç adım sonra aynanın içine yerleşen alanın önce mi yoksa yürüdükten sonra mı daha fazla olduğunu katılımcılara sorar. Biraz daha geriye giderek bütün katılımcıların aynanın içine görüntülerinin sığmasını sağlar ve katılımcılardan aynanın ilk konumu ile son konumu arasında görüntü itibari ile hangisinin daha geniş alanı içine aldığını ve bunun nedenleri üzerine fikirlerini beyan etmelerini ister.

Grup lideri katılımcılara bir uygulama yapacaklarını fakat uygulama esnasında gözlerini kapatmaları gerektiğini ve iyice konsantre olmalarının uygulamanın verimli geçmesi için gerekli olduğunu ifade eder. Katılımcılardan gözlerini kapatmalarını ve arkalarına yaslanarak okunacak olan metni zihinlerinde canlandırmalarını ister. Ardından bilgisayardan fon müziği açarak aşağıdaki metni sesli ve yavaş bir şekilde okur;

Şimdi burada ve sınıftasın, yorulmuş bir vaziyettesin. Artık gözlerini kapatmak ve dinlenmek istiyorsun. Uzaklaşıp sakin, sessiz ve ferah bir yerlere gitmek istiyorsun. Önce ayak parmaklarından başlayarak bir ağrı seni etkisi altına alıyor. Kanın çekiliyor adeta. Ağrı

yavaş yavaş yukarılara doğru çıkıyor. Şimdi dizlerinde ve ardından aynı ağrıyı ellerinde de hissediyorsun. Gittikçe ağrı yukarı çıkıyor ve önce kalbine sonrada başına vuruyor. Ama aniden rahatlıyorsun. Bedenin yerde ve ruhun ondan ayrıldı. Sanki bütün dünyanın yükü omuzlarından atılmış gibi hafif hissediyorsun. Yer çekiminin senin için bir anlamı yok artık. İşte sana bir fırsat, gitmeyi hayalettiğin yere gitmenin tam zamanı. Yukarı doğru süzülüyorsun. Yukarı daha da yukarı çıkıyorsun ve dönüp aşağı bakıyorsun. Yükseldikçe yeryüzü daha da küçülmekte. Ufacık insanlar ve yeryüzündeki diğer varlıklar. Önce annene bakıyorsun. Mutfakta akşam yemeğini yapmak ile meşgul. Baban ise günün yorgunluğunu biraz olsun hafifletmek için elinde bir fincan çayı ile işine ara vermiş. Ardından diğer insanlar, herkes bir koşturmaca içinde, yorulmak bilmez bir koşturmaca. Her şey ve herkes o kadar küçük ki dokunmak istersen hepsine dokunabileceksin gibi bir manzara ile karşı karşıyasın. O masanın üzerinde duran kalem ve kitabın ne kadar da küçükmüş. Oysa dünyayı onun içindekilerden ibaret sanmıştın. Ama dışarda kocaman bir dünya varmış. Sonra bulutlar arasından yavaşça süzülüyorsun. Aşağıda ormanın içinde bir şelale ve her renkten çiçekler. Değişik hayvanlar rengarenk ağaçlar ile bir cennet. Dünya'da böyle bir bulunduğunu ancak hayal edebilirken şimdi oradasın. Artık burası senin dinlenme yerin. Fakat tekrar yeryüzüne inmen lazım. Yerçekimsizlik oldukça hoşuna gitmesine rağmen yavaş yavaş yeryüzüne süzülüyorsun. Alçaldıkça bir ağırlık hissediyorsun. Artık çok az insan görüyorsun. Bakış alanına giren varlıklar gittikçe azalıyor. Yeryüzündesin bedenindesin. Şimdi ve buradasın.

Grup lideri katılımcılardan gökyüzüne süzülürken ve oradan dünyaya bakarken ve daha sonra dinlenme yerlerindeki duygularını birer cümle ile tek tek ifade etmelerini ister.

Değerlendirme: Grup lideri sahip olduklarımıza geniş bir şekilde bakmamızın hayatımızda ne gibi değişiklikler yapabileceğini sorar. Katılımcılar ikiye bölünür ve gruplar haline getirilerek sorunun tartışılması sağlanır.

OTURUM- 3

Etkinliğin Adı: Hayat Minaresi

Amaç: Bireyin sahip olduklarının farkına varması ve bunları kendi hayatı için yeterli bulmasını sağlayarak, kendisinden sosyo- ekonomik ve sağlık açısından daha kötü durumda olanlara yönelik farkındalık kazanmasını ve empati geliştirmesini sağlamak.

Kazanımlar:

1. Öğrenci sahip oldukları ile ilgili farkındalık kazanır.
2. Bulunduğu sosyal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel durumu kabullenir.
3. Her zaman sahip olduklarının kendi yaşamı için yeterli olduğunu bilir. Bu yüzden kendinden durumca üstteki insanları değil alttaki insanları ölçüt alır.
4. Sahip olduklarının önemini kavrar.

Grup: 15 kişi

Süre: 45 dakika

Materyal: Durum fişleri(Form -A), Durum yönerge listesi (Form -B)

Mekan: Uygulama sınıfı veya bahçe

Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Canlandırma, Sokratik Sorgulama, Hikayeleştirme

Süreç: Grup lideri sınıfa girer ve katılımcılara hoş geldiniz dedikten sonra geçen haftaki oturumun katılımcılar tarafından özetlenmesini ister.

Hedeften Haberdar Etme: Grup lideri katılımcılara “İnsanların sahip oldukları mutlu olmaları için yeterli mi?” sorusunu sorarak bu soru üzerinde sessizce düşünmeleri için 2 dakika süre vererek onları hedeften haberdar eder.

Ardından aşağıdaki soruları katılımcılara yönelterek sessizce bu sorular üzerine düşünmeleri için yeteri kadar süre verir.

Hayatta olmak nasıl bir duygu?

Bir taş mutlu olabilir mi?

Bir bitki mutlu olabilir mi? Bir hayvan mutlu olabilir mi?

Göz mü yoksa en iyi kameramı daha iyi görüntü alır?

Beyin mi yoksa bilgisayar mı daha kullanışlı?

Daha sonra katılımcılara sosyal, zihinsel ve fiziksel durum ifadelerini içeren fişleri dağıtır. Katılımcılardan bunları kimseye göstermeden sessizce okumalarını ve ifade edilen kişinin durumunu hissetmeye çalışmalarını dile getirir. Öğrencilere bunun için yeteri kadar süre verir. Ardından bütün öğrencilerin yan yana aynı hızda dizilmelerini sağlar. Daha sonra elindeki durum yönerge listesinden yönergeleri okumaya başlar ve bu durum yönergelerine kendini uygun hissedilen öğrencilerin bir adım öne çıkmalarını ister. Her uyan yönerge için öğrenci bir adım öne çıkacak, eğer yönergenin uymadığını düşünüyor ise yerinde duracak. Uygulama esnasında katılımcıların duygu ve düşüncelerini dile getirmemeleri istenerek daha sonra bunun üzerine konuşulacağı ifade edilir.

Daha sonra en çok ilerleyen öğrenci ile yerinde kalan öğrencinin duygu ve düşüncelerinden başlayarak bütün katılımcıların konuları ile ilgili fikirlerini dile getirmelerini ister. Katılımcılardan hangisinin yerinde olmak istediklerini nedenleri ile açıklamalarını ister.

Grup lideri aşağıdaki metni okur. Ardından katılımcıların serbest dolaşmalarını isteyerek aralarından birini gelişi güzel seçerek metni memnun olan kişi için canlandırır. Tekrar serbest vaziyette dolaşan katılımcılardan başka birini seçerek metinde hayıflanmış kişi için canlandırma yapar.

Bir gün çok zengin ve namı her taraftan duyulmuş bir padişah varmış. Bu padişah oldukça cömertmiş. Halkın arasına karışır. Halkından dikkatini çekenleri (genelde fakir kimseler) almış ve hediyeler almış. Fakat bunu yaparken biraz ilginç bir yol izlemiş. Önce bir minarenin girişinden içeri girer daha sonra her basamakta da bir hediye vermiş. Minarenin en tepesindeki basamakta da en büyük hediyeyi verir ve ardından teşekkür edilmesini beklemiş. Fakat bazıları minnettar kalıp teşekkür ederken bazıları da karşı taraftaki uzun minareleri işaret ederek neden benim minarem diğerleri gibi uzun değil diye hayıflanmış.

Daha sonra grup lideri öğrencilerden hikâyeyi kısaca yorumlamalarını isteyerek tek tek düşüncelerini alır. Ardından aşağıdaki açıklamayı seslice okur;

Bir insan hiç yokken vücuda gelip, taş olmayarak, ağaç olmayıp hayvan kalmayarak, insan olup, çoğu zaman sağlıklı olarakve yaşar. Bir anne- babaya sahip olur. Hiç olmazsa ya duyar, ya görür veya konuşur bir vaziyette iken halinden memnun olmayıp daha fazlasını istemek sahip oldukları için minnettar olmak yerine şikayet etmek hikayedeki adamdan farksız duruma düşürmez mi bizi?

Değerlendirme: Grup lideri öğrencilerden 5 dakika kendi hayal dünyalarında kendi gerçek durumlarını gözden geçirmelerini ve tek cümle ile ifade etmelerini ister. Daha sonra mutlu olmak için sahip olduklarımızın sınırlarını başkalarına göre değil kendi olanaklarımıza göre belirlememiz gerektiğini dile getirir. İnsanın mutlu olması için sahip olması gerekenlere aslında sahip olduğunun fakat bunlara yönelik yeterince farkındalık sahibi olmadığını vurgular. Ayrıca isteklerimizin sınırlarının hayal dünyamız kadar geniş olduğu fakat ihtiyaçlarımızın daha az olduğu dile getirilir.

Durum Fişi (Form- A)

<p><i>Anne ve babanla birlikte köyde yaşıyorsun. Baban çoban ve sende her gün okula 3 km yol yürüyerek gidiyorsun. Annen ve baban seni çok seviyor.</i></p>
<p><i>Baban hakim, annen öğretmen, aile durumunuz oldukça iyi. Okulundada oldukça başarılısın.</i></p>
<p><i>Annen vefat etmiş, babanla birlikte yaşıyorsun. Baban köyde oturuyor. Durumunuz çok müsait değil.</i></p>
<p><i>Annen ve baban ayrı, annenle yaşıyorsun, tekerlekli sandalye ile okula gidip geliyorsun derslerinde oldukça başarılısın.</i></p>
<p><i>Bir trafik kazası sonucunda her iki gözünü de kaybetmişsin. Ailenin seni ameliyat ettirecek ekonomik durumu yok. Bu durum okul hayatını da olumsuz etkilemiş.</i></p>
<p><i>Lise son sınıf öğrencisisin. İstedğin bölüme yerleşecek kadar başarılısın. Anne ve babandan gerekli desteği alabiliyorsun.</i></p>
<p><i>Eğitim hayatın başarılar ile geçmiş. Fakat geçen sene babanın iflas etmesi ve ardından intihar etmesi seni derinden etkilediği için hayata karşı bir küskünlük besliyorsun.</i></p>
<p><i>Doğunun kırsalında bir köy okulunda eğitim alan 5. Sınıf öğrencisisin. Boyun çok kısa olduğu için arkadaşların sürekli sana cüce diyor. Bu yüzden okula gitmek istemiyorsun.</i></p>
<p><i>Emirgan koruluğuna yanındaki bir villada oturuyorsun. Ekonomik açıdan her şeye sahibsin. Fakat öz annen ve babanı hiç tanımıyorsun. Çünkü sen evlatlık olarak alındın.</i></p>
<p><i>Kendinden emin, zeki ve sevilen birisin. Çok mutlu bir aile hayatın var. Baban dünyaca ünlü bir firmada yönetici, annen ise akademisyen.</i></p>
<p><i>Çok çalıştığın halde başarılı olamıyorsun. Son zamanlarda çalışmayı da hepten bırakmışsın. Bu yüzden ailen ile de aran pek iyi sayılmaz.</i></p>
<p><i>Sivilcelerinden dolayı dışarı çıkmaya utanıyorsun. Berbat hissediyorsun. Bu yüzden kendini eve kapatıp bilgisayar oyunları oynuyorsun.</i></p>

Durum Yönerge Listesi (Form- B)

- 1) Annen baban her türlü isteğini alabilecek kadar zengin.
- 2) Kendini oldukça sağlıklı ve hareketli hissediyorsun.
- 3) Eğitim hayatım başarılarla dolu.
- 4) Sevdiğin ve ihtiyaç duyduğum her şeye ulaşabiliyorum.
- 5) Mutluluk ve başarılar ile dolu bir hayatın var.
- 6) Kendini yetersiz hissediyorsun. Çünkü istediğin gibi bir fiziğe ve zekaya sahip değilsin.
- 7) Her zaman yanında olan, seni seven bir annen ve baban var.
- 8) Ailenin biricik çocuğusun. Başarılarınla övünüp dururlar.
- 9) Arkadaşların arasında popülersin. Çünkü hem annenin hem babanın çok iyi bir kariyeri var.
- 10) Annen ve babanın ilgisinden dolayı kendini dünyanın en şanslı kişisi olarak görüyorsun.
- 11) Her sene okul başarından dolayı başarı belgesi alıyorsun. Ödülün de her yıl ailen ile birlikte dünyanın farklı bir yerine seyahat etmek şeklinde sunuluyor.
- 12) Annen ve babanın senin mutluluğun için yapamayacağı bir şey yok.
- 13) Bir arkadaş grubun olmadığı için kendini yetersiz hissediyorsun.
- 14) Biri mutluluk mu dedi? Hayatında en çok hissettiğin duygu.
- 15) İdeallerin ve hedeflerin var. Bunları elde edecek maddi ve manevi potansiyelinde var.

OTURUM- 4

Etkinliğin Adı: Divane Elmasçı

Amaç: Zaman bilinci kazandırarak, içinde bulunduğu gelişim döneminde zamanın önemi ile ilgili farkındalık oluşturmak. Zaman bilinci ile sorumlulukların önemine dikkat çekmek.

Kazanımlar:

- 1) Birey zamanın önemine yönelik farkındalık kazanır.
- 2) Birey içinde bulunduğu gelişim dönemi ile ilgili farkındalık kazanır.
- 3) Zamanını etkili kullanmanın önemini kavrar.
- 4) Hayatı daha dolu geçirmenin önemini kavrar.

Süre: 45dk

Grup: 15 kişi

Araç-Gereç: Kâğıt- Kalem, Hayat Çeşmesi Fotoğrafları

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Sokratik Sorgulama, Hikâyeleştirme.

Süreç: Grup lideri sınıfa girer ve hoş geldiniz dedikten sonra önceki hafta yapılan oturumun katılımcılar tarafından kısaca özetlenmesini ister.

Hedeften Haberdar Etme: Önceki haftanın özeti yapıldıktan sonra “Zaman hazinesi kısıtlıdır, fakat yapılması gereken önemli işler çoktur.” sözünün yazılı olduğu renkli karton kâğıdı katılımcıları hedeften haberdar etmek için bütün grubun görebileceği bir yere bırakır.

Gruba sizce boş zaman var mıdır? Neden? Niçin? Sorularını tek tek sorar. Ardından gruptan söz almak isteyenler fikirlerini dile getirirler. Grup lideri sorduğu soruyu somutlaştırmak ve akla yaklaştırmak için şu açıklamayı yapar.

Siz, 3 arkadaşınız ile birlikte yaşayan ve ailenizin size gönderdiği 240 Türk Lirası para ile geçinmek zorunda olan bir üniversite öğrencisisiniz. Sizin payınıza düşen mutfak masrafı 50 Türk Lirası, kira 50 Türk Lirası, faturalar 50 Türk Lirası ve yol paranız da 50 Türk Lirasıdır. Geriye bütün zorunlu ihtiyaçlarınızı karşıladıktan sonra 40Türk Lirası para artıyor. Zorunlu

ihtiyaçlarınızı karşıladığınız için kalan parayı çöpe mi atarsınız? Yoksa daha önemli ihtiyaçlarınız için mi kullanırsınız?

Grup lideri bu açıklamadan sonra grubun verilen örnek ile düşüncelerini alır. Daha sonra Hayat Çeşmesi'nin fotoğraflarını gruba göstererek çeşmenin tarihi ve bulunduğu yer ile ilgili kısa açıklamalar yaparak hangi bölümünün hangi gelişim evresine denk geldiğini ve nasıl bir anlam taşıdığını aşağıdaki gibi anlatmaya başlar;

1. Bölüm: Bebeğin doğum evresi olup bebek bu evrede sadece anneye muhtaçtır. Bu yüzden suyun döküldüğü yer tek çemberle çevrilidir. Bebek günahsız ve temiz olarak dünyaya gelir. Bu yüzden de su oldukça berrak ve temiz görünür.
2. Bölüm: Çocukluk evresi olup, çocuk hem anneye hem baya ihtiyaç duyar. Bu yüzden su iki çemberle çevrilidir ve su yine temiz ve berraktır.
3. Bölüm: Gençlik evresi olup su hem bulanıktır hem de durağandır. Fakat alttan oldukça hızlı akmaktadır. Bu ise gençlik dönemindeki bireylerin zamanın geçmediğini düşündükleri oysaki farkında olmadan çok hızlı geçtiğini ifade etmektedir.
4. Bölüm: Yaşlılık evresi olup suyun düz bir şekilde akmadığı kısımdır. Bu da insanın artık hastalıklarla mücadele ettiğini ve iyi ve kötü günlerin (sağlık açısından) iç içe geçtiğini göstermektedir.

Grup lideri katılımcıların fikirlerini tek tek alarak içinde buldukları dönem itibarı ile zamanın kendileri için nasıl geçtiğini (hızlı mı yavaş mı? Eğlenceli mi sıkıcı mı?) dile getirmelerini ister. Daha sonra grup lideri Divane Elmasçı hikâyesini okumaya başlar.

Divane Elmasçı

Bir zamanlar İstanbul Kapalı Çarşı'da sarraflardan biri daha önce hiç yapmadığı tavırlar sergilemeye başlamış. Bunu gören komşu esnafların bu tavırların git gide anormal tavırlara davranışlara dönüştüğünü rivayet edilir. Derken günlerden bir gün sarraflardan biri bu zatın cam parçalarını özene bezene temizlediğini, parlattığını ve çok kıymetli bir eyaymış gibi sakladığını görmüş. Bu durum Beyazıt'ta yayılmaya başlamış. Nerde ise duymayan kalmamış. Civarda oturan haylaz birkaç çocuk bir kurnazlık düşünmüşler. Çocuklar sokaktan topladıkları kırık cam parçalarını getirip divane sarrafa satmaya çalışmışlar. Bizim sarraf da her cam parçasına karşılık cebinden bir elmas fiyatı kadar para çıkarıp çocuklara verirmiş.

Sarraaf bu kırık cam parçalarını elmas fiyatına alıp saklıyormuş. Bunu gören komşu esnaflar hayretler içinde kalmışlar. Daha sonra anlaşılmış ki bizim sarrafin bu hali normal değilmiş. Sarrafin elmas ile camı karıştırmasının nedeni son zamanlarda yakalandığı bir akıl hastalığından dolayı imiş. Gel zaman git zaman bu durum dillerde dolaşa dolaşa bizim sarrafin adı Divane Elmasçı olarak anılmaya başlanmış. Çünkü bir şeye kıymetinin çok çok üstünde fiyat vermek akıllıların işi değil. Her şeye kıymeti nispetinde değer vermek akıllı kişilerin harcıdır.

Grup lideri hikâyeyi bitirdikten sonra, katılımcılara sarraaf yerine kendilerini koymalarını, cam parçalarına verilen parayı zamanları olarak anlamalarını ve toplumsal, sosyal, psikolojik ve fiziksel hiçbir yararı olmayan uğraşlarını da cam parçaları olarak kabul edip hikâyeyi yorumlamaları için tek tek söz hakkı verir. Ardından günün büyük bir çoğunluğunu sosyal paylaşım siteleri ve bilgisayar oyunları oynayarak geçiren insanlar ile Divane Elmasçı arasında kıyas yapılmasını ister. Daha sonra zaman bilinci ile sorumluluk bilinci arasındaki bağlantıyı somutlaştırmak için günde 5 saat düzenli bir şekilde sınavlara hazırlık yaparak geçiren bir öğrenci ile günün 5 saatini bilgisayar başında vakit geçiren öğrencilerin gelecek 10 sene içerisinde sahip olacakları konum ve donanımları maddeler halinde yazmalarını ister.

Değerlendirme:

Zaman, kolay elde edilen ve ucuz olan şeyleri siler.

Zaman denizinin usta gemicileri, denizi en iyi bilenlerdir.

Sorumluluk, dünya binasına kendi payına düşen taşı yerleştirmektir.

Sözleri öğrenciler ile birlikte analiz edilir.

OTURUM- 5

Etkinliğin Adı: Acı mı? Haz mı?

Amaç: İnsanın hayat serüveninde edindiği deneyimler sonucunda karşılaştığı sıkıntıların, hastalıkların insanı olgunlaştırdığı ve hayatı anlamlı kılmak için acının önemi ile ilgili farkındalık oluşturmak.

Kazanımlar:

- 1) Acının insanı olgunlaştırdığı ve dayanıklı kıldığı bilgisini edinir.
- 2) Öğrenci kişisel potansiyeli ile ilgili farkındalık kazanır.
- 3) Yaşanılan sıkıntıların ve acıların insan olmanın gereği olduğunu benimser.
- 4) Öğrenci potansiyelinin gelişimi için acının gerekli olduğunu kavrar.
- 5) Acının en az haz kadar gerekli olduğu bilgisini edinir.

Grup: 15 kişi

Süre: 45 dakika

Materyal: Renkli Karton, Fosforlu Kalem, Kalem- Kâğıt

Mekan: Uygulama sınıfı

Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Canlandırma, Sokratik Sorgulama, Hikâyeleştirme, Tartışma.

Süreç: Grup lideri sınıfa girer ve katılımcılara hoş geldiniz dedikten sonra önceki haftanın katılımcılara tarafından kısaca özetlenmesini ister.

Hedeften Haberdar Etme:“Her şey zıddı ile bilinir.” Sözüünün yazılı olduğu renkli karton kâğıdı bütün katılımcılara göstererek, herkesin görebileceği bir yere koyar. Ardından bu cümle ile ilgili katılımcılardan birer cümle ile fikirlerini dile getirmelerini ister.

Daha sonra şu açıklamayı okur.

Siyah olmadan beyaz bilinemez, gece olmadan gündüz bilinemez, ölüm olmadan yaşam kavranamaz,

kötülük olmadan iyiliğin önemi anlaşılabilir, hastalık olmadan sağlık bilinemez. Nasıl olurda acı olmadan mutluluğun önemi anlaşılabilir ki. Öyle ise acı da mutluluk kadar ve ölümden yaşam kadar anlamlıdır.

Daha sonra grup lideri gruptan gelişigüzel iki kişiyi seçerek aşağıdaki iki farklı yaşantıyı katılımcılara verir ve bunları zihinlerinde canlandırmaları için 2 dakika süre verir ve ardından duygularını dile getirmelerini ister.

1. Durum: Yaşar, 25 yaşında bir savaş esiridir. Toplama kampında günde 12 saat çalıştırılmakta ve günde 2 öğün yemek yemektedir. Öğle yemeği bir bardak su ve 100g küflenmiş ekmektir. Akşam yemeği ise bir kase tuzsuz mercimek çorbası ve 50 gram küflenmiş ekmektir. Fakat pazar günleri haftanın son günü olmasından dolayı 10 saat çalışma ve akşam yemeğinde de 100 gram taze ekmek ve tuzlu, bol mercimekli çorba verilmekte. Yaşar pazar günlerini ipe çekmektedir. Bir gün yine pazardır ve akşam yemeğine yakın bir vakittir. Yaşar duygularını şu şekilde dile getirmektedir.

..... (1. katılımcı duygularını dile getirir.)

2. Durum: Niyazi, 29 yaşında evli ve 1 çocuk babasıdır. İstanbul Tarabya'daki villasında yaşamaktadır. Bir cuma akşamı işten gelmiştir. Ve yorgundur. Eşi de çalıştığı için geç gelmiş ve dünden kalan mantıyı ısıtmış, yanına da çorba ve salata hazırlamıştır. Fakat Niyazi dün yediği mantıyı bir daha yiyemeyeceğini dile getirerek ailecek dışarıda yemek yeme kararını almıştır. Tarabya sahildeki lüks bir restorantta yemek yemek üzere ailesi ile yola çıkmıştır. Fakat yorgun olması ve dışarıda çok sık yemek yemesinden dolayı ne yiyeceğine karar verememiş ve iştahının kaçmasından dolayı eve dönmüşler. Ardından Niyazi evdeki kanepeye oturunca duygularını şöyle dile getirmiştir.

.....(2. Katılımcı duygularını dile getirir.)

Katılımcılar duygularını dile getirdikten sonra grup lideri katılımcıları üçerli gruplara ayırarak iki yaşantı arasındaki farklılığın nedeni üzerine katılımcıların beyin fırtınası yapmaları için beş dakika süre verir. Sonra her grubun ulaştığı sonuçları paylaşmasını ister.

Ardından Küçük Tohum Hikayesi' ni okumaya başlar.

Küçük Tohum

Ben bir küçük tohumum şimdi ve buradayım. Her yer kapkaranlık ve ıslak. Sanki akşam vakti ılık bir havuzda uzun süredir yıkanyormuşum hissi var. Etrafta kimsecikler yok. Zaten olsa da göz gözü görmüyor. Gözlerimi bu karanlık yerde açtım. Nerden geldiğimi ve burada ne yaptığımı bilmiyorum. Nereye gittiğim konusunda da hiçbir fikrim yok. Fakat burası hoşuma gitti, sıcacık ve güvenli. İlerde bir ışık görüyorum. Bu şimdiye kadar başıma gelen en ilginç şey, acaba ne var orada çok merak ediyorum. Karanlık birden azaldı. Vay canına! Ne kadar geniş ve büyük bir yer. Benim gibi bir sürü tohum var etrafta. Ve her yer aydınlık. Burası benim hoşuma gitti. Nerden gelip nereye gittiğimi bilmiyorum, ama şuanki yer çok hoşuma gitti. Burada kalmaya kararlıyım. Ama önce şu yalnızlıktan kurtulmalıyım. En iyisi bana benzeyen tohumlardan biriyle tanışmalıyım. Daha sonra gönlümün istediği gibi gezip eğlenmeliyim. Ne de olsa karanlıktan kurtuldum artık. Fakat aklıma takılan bir şey var. Bazı tohumlar tekrar karanlık bir ortama girmem gerektiğini söylüyorlar. Oradaki karanlık ve su ile mücadele edip kendimi bulmalıymışım. Şu etrafımızda görünen büyük ve güzel ağaçlar bu şekilde şuanki mertebelerine gelmişler. Ha birde o karanlık ortamda karanlık ve su ile olan mücadelemiz sayesinde zayıf taraflarımız güçlenecekmiş. Büyüyünce rüzgar denen bir canavar varmış onunla ancak öyle baş edebilirmişim. Fakat bunu kabul etmeyip gezip tozmayı ve eğlenmeyi seçersem belli bir süre sonra çürüyüp gidecekmişim. Hem de çok kısa bir süre sonra. Ben en iyisi karanlık ve su ile mücadeleyi seçeyim. Diğer seçenek çok daha korkunç geldi. Hem zaten karanlık ve ıslak bir yerden geldim. Yolculuğum da iyi değildi. Yani tecrübeli sayılırım. Ayrıca bende güçlü ve büyük olmak istiyorum. Yararlı olmak istiyorum. Rüzgâr canavarına karşı dayanmak istiyorum. Bunun için de ne gerekiyorsa yapacağım.

Grup lideri, hikâyeyi okuduktan sonra tohumun anne karnındaki bebek olarak algılanması ve ardından dünyaya gelişindeki süreç olarak algılanmasını ister. Bu açıklamadan sonra katılımcılar ile birlikte hikâyenin analizi yapılmaya başlanır. Hikâyedeki benzetmelerin gerçek hayatta neye denk geldiği katılımcılar ile birlikte tespit edilir. İlk örneği grup lideri verir ve küçük tohumun potansiyelini keşfetmeye başlayan bir insan olduğunu dile getirir.

Değerlendirme: Grup lideri, öğrencilerden sahip oldukları ve geliştirmeleri gereken kabiliyetlerini listelemelerini ister. Ardından bütün katılımcıların listesi karşılaştırılır ve farklı

olmaları şartı ile bütün kabiliyetler tek liste halinde yazılarak çoğaltılıp katılımcılara birer örneği verilir.

Grup lideri gelecek oturum için ev ödevi olarak katılımcılardan ÖZGÜRLÜK ve ESARET kavramlarını araştırmalarını ister.



OTURUM- 6

Etkinliğin Adı: Özgür Tutsaklar

Amaç: Teknolojik gelişmenin hızla artış gösterdiği günümüzde, bu gelişmenin beraberinde getirmiş olduğu yeni bağımlılıklara dikkat çekmek, özgürlüğün önemi ve insanın ne kadar özgür olabileceği ile ilgili farkındalık kazanmasını sağlamak.

Kazanımlar:

1. Birey özgürlük kavramı ile ilgili bilgi edinir.
2. Özgürlüğün önemi ile ilgili bilgi edinir.
3. Özgürlük ve esaret konularında farkındalık kazanır.
4. Özgürlüğün sadece bedeni özgürlük olmadığı ile ilgili farkındalık kazanır.
5. Ne kadar özgür olduğu ile ilgili farkındalık kazanır.
6. Birey, kendi potansiyeline ve dış dünyaya ne kadar hükmedebildiği ile ilgili farkındalık kazanır.

Grup: 15 kişi

Süre: 45 dakika

Materyal: Durum Listesi(Form A), Özlü Söz Yazılı Renkli Karton, Kâğıt – Kalem.

Mekân: Uygulama sınıfı

Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Canlandırma, Sokratik Sorgulama, Tartışma.

Süreç: Grup lideri, sınıfa girer ve katılımcılara hoş geldiniz dedikten sonra katılımcılardan önceki haftanın kısaca özetini yapmalarını ister.

Hedeften Haberdar Etme: Grup lideri, J.J. Rousseau' nun “İnsan özgür doğar; ama her yerde zincire vurulur.” Sözüünün yazılı olduğu renkli kartonu çıkarır ve hiçbir yorum yapmadan bütün katılımcılara gösterir. Ardından herkesin görebileceği bir yere koyar.

Geçen hafta verilen ödev doğrultusunda HÜRRİYET kelimesinin anlamını katılımcılara sorar, ardından ESARET kelimesinin anlamını sorar. Katılımcıların verdikleri cevaplara herhangi

bir yorum getirmeden tek tek her katılımcıya söz hakkı verilir. Ardından (Form A) daki durumları katılımcılara gelişigüzel dağıtır. Daha sonra katılımcılardan bu durumları kimseye göstermeden sessizce okumalarını ve bu rollere zihinsel olarak bürünmelerini ister. Bunun için 3 dakika süre verir. Ardından sırasıyla bütün katılımcılardan önce durum cümlelerini okumalarını ve ardından o rol içinde hissettikleri duygularını dile getirmelerini ister. Daha sonra katılımcıların dile getirdikleri durumların karşılaştırılması istenir. Bu durumlar kategoriler haline getirilerek hangi durum kategorisinin hangi sebeplerden kaynaklanabileceği katılımcılar ile birlikte belirlenir.

Grup lideri katılımcıların bedensel özgürlük ile ruhsal açıdan özgürlük arasındaki farka yönelik farkındalık kazanmaları ve hiçbir şekilde tutsak edilemeyen ruhun özgürlüğünün önemine dikkat çekmek için aşağıdaki açıklamayı okur.

Ruh mu? Yoksa beden mi?

Et ve kemikten ibaret bir ceset. Ama cesede can katan bir cevher. Biri madde denizinde boğulurken, diğeri mana âleminde süzülmekte. Hangisinin özgür kılınması lazım? İşte bütün mesele bundan ibaret. İnsanın ruhundan Kâinata öyle pencereler açılmış ki o pencerelerden uzak diyarları seyretmekten kendine dönüp kendini tanyacak fırsatı bulamamaktadır insan. İnsanlığın kendinden kaçışı, özünden kaçışı, ve ardından içinde bulunduğu evrene yabancılaşması. İnsan başkalarını tanıma ihtiyacı hisseder de kendini tanıma ihtiyacı hissetmez mi? Peki kendini tanımak için ne yapmalı insan? Mesela kendisiyle baş başa kalmalı mı? Benliğinden yola çıkarak, hayal dünyasının denizindeki sayısız mana köpüklerinin ritmiyle ruhunu okşamalı mı? İhtiyacını hissetmeli, bilmeli ve anlamalı dilinden ruhun. Cesedi ruha yedirerek doyurmamalı. Bilmeli ki maddeden ötesidir asıl ihtiyacı. Bütün ağırlıkların ve servetlerin ötesinde. Anlamalı ki bugün bu günde kaldı yarın için hazırlanmalı. Ama bir oyun ve oyanlanmadan ibaret görmemeli yarını. Ruhu sonsuz mana alemlerinin diyarına koşturmalı, oyuncaklar diyarına değil. Bilmeli ki bedenin bire ihtiyacı varsa ruhun da bine ihtiyacı var. Aç bırakmamalı açıkta bırakmamalı. Ruhu bedene bedeni dünyaya tutsak etmemeli. Ruhunun haykırıışlarına kulak tıkamamalı. Ruhun manevi güzelliğidir ki, göz bu kâinatı o pencereyle seyreder. Seyretmeli, doyasıya seyretmeli lakin bedeni gözle değil, ruhi gözle seyretmeli. Özgür bırakmalı ruhu, hakikate kamçılmalı, bedeni olmayan

arzularla. Beden kalınası değil. Marifet cesette değil. Marifet cesette olsaydı baki kalan ruh olmazdı.

Değerlendirme: Grup lideri katılımcıları beşerli gruplara ayırır. Ardından “irade” ve “hürriyet” kavramları arasındaki ilişki üzerine 5 dakikalık bir beyin fırtınası yapmaları istenir. Daha sonra gruplar ulaştıkları sonuçları birbiri ile paylaşır ve oturum bitirilir.



(Form-A)

Durum Listesi

1. Durum: Abdullah, 32 yaşında bir aile babası olup günde 12 saat çalışan ve yıl boyunca herhangi bir izin hakkı olmayan, aynı zamanda da sabit ücret alan bir çalışandır.
2. Durum: Hayriye, 18 yaşında bir lise öğrencisi olup günde 12 saat bilgisayar başında oyun oynayarak ve film izleyerek geçirmektedir. İstese de bilgisayarın başından ayrılamamaktadır.
3. Durum: Mazlum, 28 yaşında işsiz ve eğitim almamış, yaptığı hırsızlıktan dolayı 12 ay hapis cezası almış bir mahkumdur.
4. Durum: Narin, 22 yaşında üniversite son sınıf öğrencisidir. Her gün dışarı çıkmadan ne giyeceğine karar vermek için odasında 2 saat geçirmekte ardından aynanın karşısında da 1 saat saçlarıyla uğraşmaktadır.
5. Durum: Engin, 25 yaşında, tekerlekli sandalyeye bağlı ve sadece haftada bir gün dışarı çıkıp gezebilme imkânı olan bir gençtir.
6. Durum: Nermin, günde 12 saat dizi izleyen ve bu yüzden kocasından boşanmış bir ev hanımıdır. 2 çocuk annesi olan Nermin Hanım, babasının evinde hala dizi izlemekten kendini alamamaktadır.
7. Durum: Erdem, 16 yaşında bir kanser hastasıdır. Her gün 5 saat boyunca kemoterapi alan ve ömrünün sonuna kadar buna bağlı olan bir hastadır.
8. Durum: Duru Hanım, 46 yaşında bir ev hanımıdır. Katıldığı bir eğitim sonrası kendini eve kapatma kararı almış ve bir daha asla dışarı çıkmamıştı. Dış dünyanın kötü ve anlamsız olduğunu düşünmektedir.

9. Durum: Adil 19 yaşında, liseyi terk etmiş bir delikanlıdır. Katıldığı bir arkadaş grubu içerisinde işledikleri bir suçtan dolayı şantaja uğramaktadır. Eğer grubun dediğini yapmaz ise grup tarafından ihbar edilecek.
10. Durum: Sinan 24 yaşında madde bağımlısı bir gençtir. Her gün evden para çalarak uyuşturucu almaktadır. Anne ve babasını çok sevmesine rağmen kendisini kontrol edememektedir.
11. Durum: Cengâver 17 yaşında alkol bağımlısı bir gençtir. 16 yaşında alkol içmeye başlamış. Okuldan ayrılıp günde 14 saat çalışmaya başlayalı 8 ay olmuş. Kazanadığı para içtiği alkole bile yetmemektedir.
12. Durum: Nazlı, 2 çocuklu bir ev hanımıydı. Fakat kadın programlarına olan düşkünlüğünden dolayı eşi tarafından iki çocuğu ile terk edilmiş. Şimdi bir işte çalışmakta. Fakat kadın programlarına istediği kadar zaman ayıramadığı için mutsuz.
13. Durum: Emin, aşırı kilolarından dolayı depresyona giren 17 yaşında bir genç. Yemek yiyemeden duramıyor. Kendisine zarar verdiğini bildiği halde bu isteğini kontrol edemiyor.
14. Durum: Sevgi, 3 çocuklu bir anne. Çocuklarına yeterince zaman ayırmadığı için eşi tarafından boşanma davası açılmış. Boşanma gerekçesi ise eşinin defalarca uyarmasına rağmen, günün büyük bir kısmını evlilik programlarını izleyerek geçirmesidir.
15. Durum: Mahmut, 16 yaşında, görme engelli bir lise öğrencisidir. Okula servisle gidip gelmekte ve sesli kitap dinlemek en büyük hobisidir. Çalışan bir anne-babasının olması ise hafta sonlarını bile evde geçirmesine neden olmuştur.

OTURUM- 7

Etkinliğin Adı: Bireysel Aynam

Amaç: Bireyin olay olgu ve durumlara yönelik bakış açısının sahip olduğu bilişsel şemalarından kaynaklandığını ve bu yüzden kendi şemalarını nasıl şekillendirirse olay, olgu ve durumları da o şekilde algılayacağı konusunda bilgilendirmek.

Kazanımlar:

- 1) Birey olumlu ve olumsuz şemaları konusunda farkındalık kazanır.
- 2) Birey evi olan dünyadaki varlıkları ve olayları anlamlandırma konusunda bilişsel şemalarının önemini kavrar.
- 3) Güzel görmenin önemini kavrar.
- 4) Olumsuz düşüncelerin zararları ile ilgili farkındalık kazanır.

Grup: 15 kişi

Süre: 45dk

Araç- Gereç: Kâğıt- Kalem, Renkli Karton, Keçeli Kalem, Değişler Listesi(Form-A).

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Sokratik Sorgulama, İmajinasyon.

Süreç: Grup lideri sınıfa girer ve gruba hoş geldiniz dedikten sonra önceki hafta gerçekleştirilen oturumun katılımcılar tarafından kısaca özetlenmesini ister.

Hedeften Haberdar Etme: Önceki oturumun kısa özeti yapıldıktan sonra grup lideri, “Güzel gören, güzel düşünür. Güzel düşünen hayatından lezzet alır.” Sözünün renkli karton kâğıda yazar ve katılımcılara gösterir. Katılımcıların duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantı ile ilgili fikirlerini aldıktan sonra özdeyişin yazılı olduğu kâğıdı bütün katılımcıların görebileceği bir yere bırakır.

Ardından önceden kesmiş olduğu “Değişler Listesini” katılımcılara dağıtır ve herkesin kendi değişimi üzerinde sessizce düşünmesi için 3 dakika süre verir. Daha sonra eline aynayı alarak katılımcılardan birisinin yüzüne tutar ve neler gördüklerini sorar. Hemen ardından sınıftaki

başka bir noktaya karşı tutar ve tekrar ne gördüklerini sorar. Daha sonra aynanın üstüne tebeşir tozu serper ve yine aynı soruyu sorar. Bu süreçte hiçbir açıklama yapmadan sadece katılımcıların cevaplarını almaya çalışır. Ardından aynayı hafifçe sulu boya ile boyar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar. Beynin duyular vasıtası ile bilgiyi aldığını ve beynin ilgili kısımlarında anlamlandırıldıktan sonra tekrar dışarıya tepki olarak çıktığını ve bunun her bilgi için ayrı ayrı yapıldığını anlatır. Dolayısı ile duyuların beyin ile dış dünya arasındaki bir perde veya vasıta görevini gördüğünü dile getirir. Katılımcılara dağıtmış olduğu deyişlerden gönüllülük esasına göre yorumlanmasını ister. Daha sonra olumlu düşünmek ve ardından gelen güzel görmek ile olumsuz düşüncenin ardından gelen olumsuzluğu görmek arasındaki farkı imajinasyon yöntemi ile aşağıdaki metni okuyarak somutlaştırmaya çalışır.

Katılımcılara bir uygulama yapılacağını, daha iyi konsantre olmaları için gözlerini kapatmaları gerektiğini dile getirir. Katılımcılar gözlerini kapattıktan sonra aşağıdaki metni okumaya başlar.

Hayali bir olayda gördüm ki: Karşı karşıya iki yüksek dağ var. Üstünde korkunç bir köprü kurulmuş. Köprünün altında pek derin bir dere. Ben o köprünün üstünde bulunuyorum. Dünyayı da her tarafı zifiri bir karanlık etkisi altına almıştı. "Ben sağ tarafıma baktım, nihayetsiz bir karanlık içinde bir büyük bir mezar gördüm, yani hayal ettim. Sol tarafıma baktım; müthiş karanlık dalgaları içinde azim fırtınalar, dağdağalar, hazırlandığını görüyor gibi oldum. Köprünün altına baktım; gayet derin bir uçurum görüyorum zannettim. Bu müthiş duruma karşı, sönlük bir cep fenerim vardı, onu kullandım. Yarım yamalak ışığıyla baktım; pek müthiş bir vaziyet bana göründü. Hatta önümdeki köprünün başında ve etrafında öyle müthiş ejderhalar, aslanlar, canavarlar göründü ki, "Keşke bu cep fenerim olmasaydı, bu dehşetleri görmeseydim!" dedim. O feneri hangi tarafa çevirdimse, öyle dehşetler aldım.

"Eyyvah, şu fener başıma belâdır" dedim." "Ondan kızdım, o cep fenerini yere çarptım, kırdım. Güya onun kırılması, dünyayı ışıklandıran büyük elektrik lâmbasının düğmesine dokundum gibi, birden o karanlık boşaldı. Her taraf o lâmbanın nuruyla doldu, her şeyin hakikatini gösterdi. Baktım ki, o gördüğüm köprü, gayet muntazam yerde, ova içinde bir caddedir. Ve sağ tarafımda gördüğüm büyük mezar, baştan başa güzel, yeşil bahçelerle nuranî insanların oturduğu, dinlendiği, hizmet ve sohbet ve fikir meclisleri olduğunu fark ettim. Ve sol tarafımda, fırtınalı, dağdağalı zannettiğim uçurumlar ise, süslü, sevimli, cazibedar olan

dağların arkalarında azim bir sofraya, güzel bir bahçe, yüksek bir dinlenme alanı bulunduğunu hayal meyal gördüm. Ve o müthiş canavarlar, ejderhalar zannettiğim mahlûklar ise deve, öküz, koyun, keçi gibi hayvanlar olduğunu gördüm.

Grup lideri katılımcılara, yukarıdaki somutlaştırmada söz edilen fenerin bizim yaşantımız ile kirlenen veya olumsuz siyah bir boya ile boyanan duyularımızı temsil ettiğini dile getirir. Hemen ardından katılımcıların somutlaştırma ile ilgili neler hissettiklerini tek tek dile getirmeleri istenir.

Değerlendirme:

Meselâ: Bir adam, güzel bir bahçede, dostlarının ortasında, yaz mevsiminde hoş bir ziyafetteki keyfe kanaat etmeyip kendini pis içeceklerle sarhoş edip; kendisini kış ortasında, canavarlar içinde aç, çıplak hayal edip bağırmaya ve ağlamaya başlasa, nasıl şefkate lâyık değil, kendi kendine zulmediyor. Dostlarını canavar görüp, tahkir ediyor.

Bu paragraf, olumsuz şema geliştirmiş, bir bireyin durumunu tasvir etmektedir. Durum olay ve olgular üzerinde olumsuz şemaların etkisi katılımcılar ile birlikte tartışılır.

(Form- A)
Değişler Listesi

Derin fikre sahip olan kimsenin nazarı da güzel olur. (Hz. Ali)

İyimser insan her felakette bir fırsat, kötümser insan da her fırsatta bir felaket görür.
(D.J.Schwartz)

Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız, aklınız bunun neden imkansız olduğunu size ispatlamak üzere çalışmaya başlar; ama bir şeyi yapabileceğinize inandığınızda, gerçekten inandığınızda, aklınız onu yapmak üzere çözümler bulma konusunda size yardım etmek için çalışmaya başlar. (F.D. Roosevelt)

Kuvvetli, temiz ve neşeli düşünceler vücuda kuvvet ve afiyet verir. Beden öyle bir ince varlıktır ki üzerinde intiba bırakan düşüncelere derhal mukabele eder ve bunlar çok geçmeden tesirlerini gösterirler. (H. Newman)

Yüzünü güneşe çeviren insan, gölge görmez.(Helen Keler).

Nasıl ki fizikte iki cisim aynı zamanda aynı yerde bulunamaz diye bir kanun varsa, psikolojide de aynı kanun yürürlüktedir. Eğer kafamızı cesaret, sevgi, anlayış, tolerans düşünceleriyle doldurursak menfi bütün düşünceler kaçır gider. (Nüvit Osmay)

Güzel gören, güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır. (Said Nursi)

Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun. (Mevlana).

Akıl gözün gördüğünden haberdardır. Göz her ne görürse akıl da o renge boyanır.

Dünya bir aynalar koridorudur. Herkes bu dünyayı kendi aynasından görür. Nasıl görünmek istiyorsan öyle bak.

OTURUM- 8

Etkinliğin Adı: Sorunlu mu? Sorumlu mu?

Amaç: Bireyin içinde yaşadığı dünyada kendi payına düşen sorumlulukları fark etmesi, bu sorumlulukları yerine getirebilme bilincine sahip olması ve kendi sorumluluğunu üstlenerek toplumda sorun değil sorumluluk sahibi bir birey olması.

Kazanımlar:

- 1) Birey sorumluluğun önemini bilir.
- 2) Sorumluluk alanlarını ve sınırlarını bilir.
- 3) İçinde yaşadığı toplumda ve evrende kendi payına düşen sorumluluklara yönelik farkındalık kazanır.
- 4) Kendi sorumluluğunu üstlenmenin önemini kavrar.

Grup: 15 kişi

Süre: 45dk

Araç- Gereç: Kalem, Sorumluluk Dairem(Form- A).

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru-Cevap, Sokratik Sorgulama, Örnek Olay, Hikâyeleştirme.

Süreç: Grup lideri sınıfa girer ve gruba hoş geldiniz dedikten sonra önceki oturumun kısa bir özetinin katılımcılara söz hakkı vererek yapılmasını sağlar.

Hedeften Haberdar Etme: Önceki oturumun kısa özetinden sonra grup lideri “*Sorumluluk sahibi olmayan birey sorunlu olur mu?*” sorusunu sorar. Ve katılımcıların dikkatini çeker. Daha sonra katılımcıların kendi aralarında tartışmaları üçerli gruplar oluşturur ve bunu için 5 dakika süre verir.

Katılımcı gruba sorumluluğun bireyin içinde yaşadığı dünyadaki ödevleri olduğunu ifade eder. Nasıl ki bir öğrenci ödevlerini yerine getirmediği zaman eksik notlar alıyor ise sosyal bir varlık olan insanın da insani ödevleri yerine getirme sürecinde eksik notlar almamak için

ödevlerini hatırlaması ve yerine getirmesinin yerinde olacağını dile getirir. Ardından grup lideri önermeyi somutlaştırmak ve akla yakınlaştırmak için şu örneği verir;

Bir bahçıvan düşünün, her gün sulama işini yaptığı bahçenin içinde her türlü meyve var. Bu bahçıvanın görevi sadece bahçenin sulanması için vanayı açmaktır. Fakat bahçıvan bir gün vanayı açmaz ve bahçedeki bir günlük sulama yapılmaması sonucu kuruyabilen ağaçların çoğu kurur. Bahçıvana sorulduğunda ise ben bir şey yapmadım. Benim suçum değil diye sorar. Gerçekten de bahçıvan bir şey yapmamıştır. Ama asıl sorun bir şey yapmamasından kaynaklanmaktadır. Grup lideri sorumluluğunu yerine getirmemenin orta noktasının olmadığını dile getirerek. Gece gündüz boş gezip kimse ile muhap olmamanın dahi çok olumsuz bir durum olduğunu dile getirir.

Katılımcılara sorumluluğunu üstlenen kişinin durumunu ve bunun önemini daha iyi ifade etmek için “Asıl Zenginlik” hikâyesi okunur.

Asıl Zenginlik

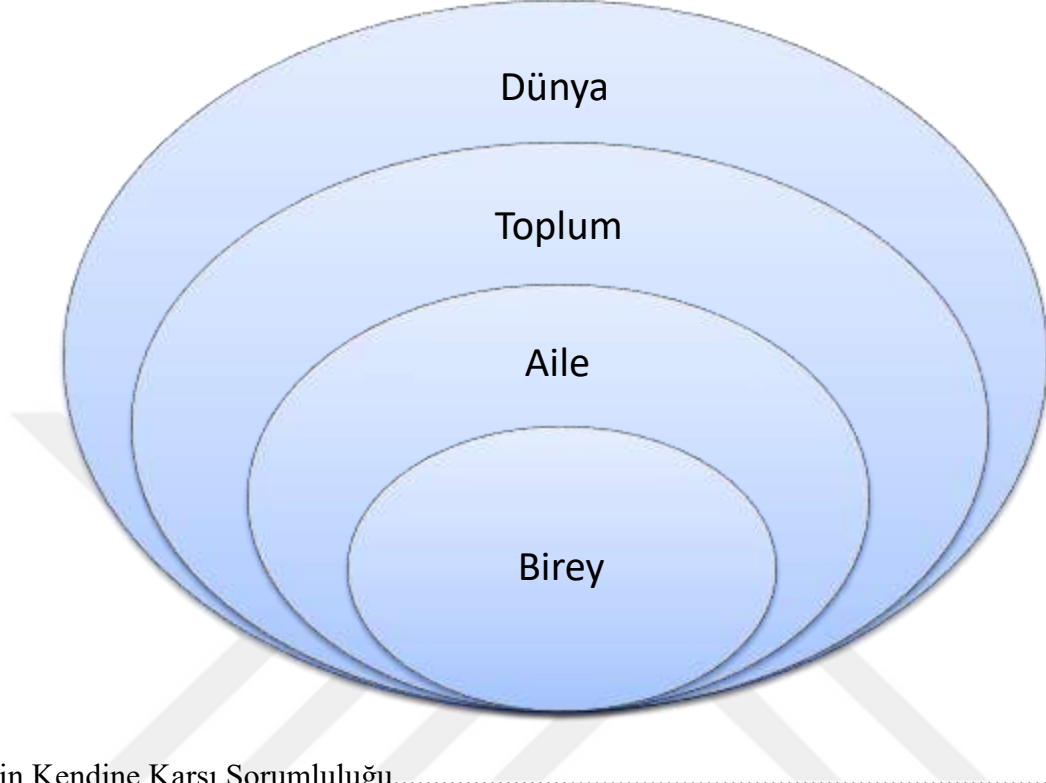
Zamanın birinde, zenginliğin ve cömertliğin bir arada pek nadir görüldüğü toplumların içinde pek garip ama bir o kadar da güzel bir olayın hikâyesidir bu. Asıl zenginliğin hikâyesidir. Cömertliğin ve asaletin hikâyesi. Hem zengin olmak hem de cömert olmak pek bir arada bulunmaz ise de böyle nadide insanlar yok değildir. İşte bunlardan biri de saltanatı, zenginliği, cömertliği ve insanlara karşı hoşgörüsü ile nam salmış bir gönül sultanı. Ayın belirli günlerinde halka açık bir yerde herkesin nasiplenebileceği sofralar kurar. Sadakalar dağıtmış. Bu zatın cömertliği öyle ün yapmış ki, develerini otlattığı bir zamanda yoldan geçen bir seyyahın onu çoban zannedip ekmek vermesi ve ardından seyyahın iyi davranışına karşı ona bir deve hediye etmesi bunun en açık bir göstergesidir. Yine zamanın insan ömründen erittiği yılların birinde, bir yaz ayının öğle vaktinde halka duyuru yaparak büyükçe bir ziyafet vereceğini haber verir. Daha sonra da kendisi etrafta gezinmeye ve işinde gücünde olup duyuruyu duyamamış olabileceğini düşündüğü kişilere de haber vermek için kılık değiştirerek yürüyüşe çıkar. Hayli geçindikten sonra bir ihtiyar zata rast gelir. Bakar ki bu ihtiyar zat ormanlık alan içinde akşam yemeğini pişirmek için bir çalı yükü toplamış ve sırtına alır bir vaziyette yürüyor. O çalılar ihtiyar vücudunu incitiyor. Ona derki; “Cömertliği ile meşhur zat bugün çok büyük bir ziyafet veriyor. Sende gitmelisin. Hem beş liralık çalı yüküne bedel yüz lira sadaka alırsın, hem de ziyafetten nasiplenirsin”. O ihtiyar zat şöyle der; “Ben o

cömert zâtı tanımam. Hem beni ne ilgilendirir zenginliği, cömertliği. Ben kendi işimi kendim görürüm, kendi minnetimi kendim çekerim. Kimseye muhtaç olmam.” Bu durum karşısında hayretini gizleyememiş olan zat bunu insanlara da anlatır. Çok sonraları kendisine, kendinden daha cömert, daha zengin kimi tanıyorsun diye sorulduğunda o çalı yükünü belinde taşıyan zat diye cevap vermiş. Çünkü en büyük zenginliğin ve cömertliğin başkasına muhtaç kalmamak ve kendi sorumluluğunu üstlenmek olduğunu dile getirmiştir.

Katılımcılarile birlikte yukarıdaki hikâye analiz edildikten sonra grup lideri “*İnsanın sorumluluğunun sınırları var mıdır?*” sorusunu sorar. Söz hakkı almak isteyen katılımcılara söz hakkı verildikten sonra sorumlulukların bir zincirin halkaları şeklinde olduğunu ve birbirinden bağımsız olamayacağını dile getirir. Bir halkanın eksik olması nasıl ki zinciri bölerse, insanın sorumluluk alanlarının da iç içe geçmiş daireler şeklinde olduğunu ve en ortadaki kişisel sorumluluk dairesindeki sorumlulukların yerine getirilmeden diğer sorumlulukların eksik kalacağını dile getirir. En dışarıdaki dairenin ise bireyin dünyaya ve içindekilerin bütününe karşı olan sorumluluğunu ifade ettiğini ve buradaki sorumluluğunu yerine getiren bireyin insanlığa hizmet edebileceğini dile getirir. Ardından katılımcılara Form-F’yi dağıtarak doldurmalarını ister ve bunun için 10 dakika süre verir. Daha sonra katılımcılardan gönüllülük esasına göre 3 kişinin Form- F ye yazdığı sorumluluklarını seslice okur.

Değerlendirme: Grup lideri, katılımcılar ile birlikte sorumluluk bilincinin gelişmesi için bireyin yapması gerekenleri belirler ve maddeler halinde sıralar. Daha sonra bunu çoğaltıp birer örneğini katılımcılara dağıtacağını ifade eder. Ardından sorumluluk bilinci gelişmiş bir bireyin özellikleri katılımcılar tarafından grup lideri ile birlikte tartışılır ve oturum sona erdirilir.

(Form- A)
Sorumluluk Dairem



Bireyin Kendine Karşı Sorumluluğu.....

.....
.....

Bireyin Ailesine Karşı Sorumluluğu.....

.....
.....

Bireyin Topluma Karşı Sorumluluğu.....

.....
.....

Bireyin Dünyaya Karşı Sorumluluğu.....

.....
.....

OTURUM- 9

Etkinliğin Adı: Yönsüz Pusula

Amaç: Sosyal bir varlık olan bireyin hayata yönelik hedef ve hedeflerinin olmasının önemi ve hedefler doğrultusunda bireyin sahip olması gereken donanımlar ile ilgili farkındalık oluşturmak.

Kazanımlar:

- 1) Birey hedefin önemi konusunda farkındalık kazanır.
- 2) Hedeflerin nasıl oluşturulması gerektiği ile ilgili bilgi edinir.
- 3) Hedeflere ulaşmada bireysel faktörlerin önemini kavrar.
- 4) Kişisel hedeflerin olmasının insan hayatındaki önemini kavrar.

Grup: 15 kişi

Süre: 45dk

Araç- Gereç: Kalem, İstek Listesi (Form-A).

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Sokratik Sorgulama, Örnek Olay, Gösteri.

Süreç: Grup lideri önceki oturumun kısa bir özetini katılımcılar ile birlikte yapar.

Hedeften Haberdar Etmek: Katılımcı grubu hedeften haberdar etmek T. Alva Edison'un ampülü niçin icat ettiği, A. Graham Bell'in telefonun icadındaki amacının ne olduğu sorulur. Daha sonra yeni keşifler için en önemli unsurun ne olduğu katılımcılara sorulur. Bu unsurlardan hedefin önemini ortaya koymak için aşağıdaki örnek olayı anlatır.

1953 yılında Yale Üniversitesi mezunları arasında yapılan bir araştırmaya göre, mezunlarla görüşülmüş ve onlardan açık ve belirli amaçlara sahiplerse, bunlara nasıl ulaşacaklarına ilişkin planlarını yazmaları istenmiştir. Mezunların sadece %3'ü yazılı amaçlara sahip olduğu görülmüştür. Geriye kalan %97'lik kısım ise hiçbir şey yazmamıştır. Bu çalışmadan tam 20 yıl sonra aynı mezunlar ile yapılan görüşme sonucunda %3 lük kesimin finansal açıdan %97'lik mezunların toplamından daha iyi durumda oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca bu %

3'lük grubun mutluluk düzeylerinin de daha iyi olduğu elde edilen veriler arasındadır (Robbins, 1993).

Ardından grup lideri katılımcılara Fatih Sultan Mehmet'te İstanbul'un Fethi düşüncesinin ne zaman geliştiği sorusu sorulur (7-8 yaşlarında). Daha sonra hedeflerin erken belirlenmesinin önemi öğrenciler ile birlikte tartışılır.

Grup lideri katılımcılara hedef belirlerken dikkat edilmesi gereken noktaların neler olması gerektiğini sorar. Bu noktalar katılımcılar ve grup lideri tarafından, *hedeflerin türü, zaman, bireysel donanım, planlılık ve hedeflerin önceliği* gibi değişkenler çerçevesinde belirlendikten sonra grup lideri katılımcıları ikiye bölerek gruplara ayırır. Aralarından birinin öğrenci diğeri öğretmeni olmasını ister. Daha sonra katılımcılardan biri ile birlikte hiçbir hedefi olmayan ve her soruya olumsuz, bilmiyorum ve hayır şeklinde kısa cevaplar veren aşağıdaki öğrenci-öğretmen diyalogunu gerçekleştirir.

Öğ- Merhaba Mehmet, hoşgeldin.

Ö- Merhaba hocam, hoşbulduk.

Öğ- Nasılsın bugün?

Ö- İyiyim.

Öğ- Bugün benimle paylaşmak istediğin bir konu var mı?

Ö- Bilmem! (Kafası karışık).

Öğ- Seninle niye konuşmak istediğim hakkında bir fikrin var mı peki?

Ö- Hayır.(Merak hissi uyanmaz).

Öğ- Tamam. O zaman şöyle bir soru ile başlayalım. Bana okula geliş nedenini açıklar mısın?

Ö- Annem ve babam istiyor diye geliyorum.

Öğ- Peki senin bir geliş amacın var mı?

Ö- Şuan için yok sanırım.

Öğ- Anladım. Peki sence öğrenciler neden okula gider?

Ö- Okumak için, meslek sahibi olmak için, para kazanmak için. Ama ben bunların hiçbirini istemiyorum. Sadece annem babam okula gelmemi istiyor ben de o yüzden geliyorum. Ben evde bilgisayar oyunu oynamak ve uyumak istiyorum sadece.

Öğ- Farz edelim ki kendi isteğinle geliyorsun. Nasıl bir hedefin olurdu?

Ö- Bunu hiç düşünmedim.

Öğ- Bu konu üzerine konuşmak ister misin?

Ö- Gerek yok sanırım. Zaten liseden sonra okumayacağım.

Öğ- O zaman okulun dışında gerçekleştirmek istediğin bir planın var?

Ö- Hayır o da yok. Buna gerek de yok öğretmenin. Der ve sınıfa gitmek için ayağa kalkar.

Katılımcılar diyalog ile ilgili duygularını dile getirdikten sonra grup lideri önceden ikili gruplara ayırdığı katılımcılardan kendi aralarında bu diyalogu gerçekleştirmelerini ister. Bu diyalogdan sonra katılımcılardan birkaçına duygularını dile getirmeleri için söz hakkı verir.

Değerlendirme: Katılımcılara, “Bir insanın hedeflerinin olması onun hayatını ne kadar etkileyebilir?” sorusu sorulur. İsteyenlere söz hakkı verildikten sonra istekler ile hedefler örtüşmesi gerektiği, aynı zamanda isteklerin ihtiyaçlar ve olanaklar dahilinde olmasının daha yararlı olacağını dile getirir. Belirlenen hedeflerin isteklere ve ihtiyaçlara uygun olması bu hedeflere ulaşımı kolaylaştıracağını dile getirir. Ardından grup lideri, katılımcı gruba Form-G’yi dağıtır ve doldurmaları için yeteri kadar süre verir. Sonra isteyen katılımcıların listesi bütün gruba okunur ve bunun üzerine konuşularak oturum bitirilir.

(Form A)

İstek Listesi

A) İlerde kendiniz için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1).....
.....
- 2).....
.....
- 3).....
.....

B) İlerde Aileniz için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1).....
.....
- 2).....
.....
- 3).....
.....

C) İlerde içinde yaşadığınız toplum için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1).....
.....
- 2).....
.....
- 3).....
.....

D) İlerde Dünya için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1).....
.....
- 2).....
.....
- 3).....
.....

OTURUM- 10

Etkinliğin Adı: Bulunan Cevaplar

Amaç: Düşünen bir varlık olarak insan için aklın önemine dikkat çekme, insani değerlerin önemi konusunda farkındalık oluşturma ve eğitim programı süresince yapılan oturumların analizi, Anlam Arayışı Soru Listesinin tartışılması ve eğitimin sonlandırılması.

Kazanımlar:

- 1) Düşünmenin önemi konusunda bilgi edinir.
- 2) Bireyin düşünme sürecinde, aklın önemi konusunda farkındalık kazanır.
- 3) Varoluşsal sorulara yönelik farkındalık kazanır.
- 4) Anlamsızlık duyguları içinde olan insanın durumuna yönelik farkındalık kazanır.

Grup: 15 kişi

Süre: 45dk

Araç- Gereç: (Form- A)Anlam Arayışı Soru Listesi.

Kullanılan Teknikler: Düz Anlatım, Soru- Cevap, Sokratik Sorgulama, Beyin Fırtınası.

Süreç: Grup lideri hoş geldiniz der ve bir önceki oturumun kısaca tekrar edilmesi için katılımcılardan birkaçına söz hakkı verir. Ardından kendisi katılımcıların eksik bıraktıkları noktaları toplar ve oturumu başlatır.

Hedeften Haberdar Etme: Grup lideri gruba, Parmenides 'in "Hiçbir şey düşünmüyor olmak mümkün müdür?" sorusunu sorar ve mümkündür diyenler ile değildir diyenleri iki gruba ayırarak katılımcıların kendi aralarında tartışmaları için beş dakika süre verir.

Daha sonra insan için aklın önemi ve düşünme becerisinin kullanımındaki yeri ve önemi ile ilgili katılımcıların fikirlerini sırası ile alır. Ardından gruptan iki kişiyi seçer ve birini soru soran ve diğerini ise bu sorulara cevap veren kişi olarak belirler. Bu iki katılımcı tarafından grubun önünde aşağıdaki sorular cevaplarının geçtiği diyalog sergilenir.

S katılımcısı

C katılımcısı

- 1) Merhaba, hoşeldiniz! → Merhaba, hoşbulduk!
- 2) İsmiz Mecnun idi değil mi? → Evet ama bu okadar da önemli değil
İsmimim ne önemi var ki
- 3) Bugün nasıl hissediyorsun? → Hımmmm belirsizlik hissediyorum.
- 4) Bu seni nasıl hissettiriyor peki? → Pek iyi değil.
- 5) Bunu ailen le paylaştın mı? → Hayır. Gerek duymadım.
- 6) Aileni seviyor musun? → Bilmiyorum, sevip sevmediğimden emin değilim.
- 7) Bunun bir sebebi var mı? → Aile niçin sevilir ki? Büyürsün ve herşey biter
- 8) Arkadaşların senin için önemli mi? Peki → Bilemiyorum. Tam karar veremedim.
- 9) Kendinden memnun musun? → Memnun olabilirim de, olmaya bilirim de.
Bu bana kalmış. Hem memnun kalsam ne olacak ki?
- 10) Peki öyle ise. Sence hayat yaşamaya değer mi? → Bu konuyu hiç düşünmedim.
- 11) Hayatta en çok gerçekleşmesini istediğin şey nedir? → Hiçbir şey.
- 12) Bu hayatta bir amacın var mı? → Sanırım yok ama tam emin değilim.
- 13) Bugün doktor sana 1 aylık ömrün kaldığını söylerse neler hissederdin? → Bunun ne önemi var ki diye düşünürüm. Zaten ölmeyecek miyim? Derim.

Grup lideri katılımcılardan bu diyalog esnasında S katılımcısı ile C katılımcısının durumları, neler hissettikleri ve hangisinin daha zor durumda olduğu ile ilgili fikirlerini alır.

Grup lideri katılımcılara en çok etkilendikleri oturumun hangisi olduğunu teker teker sorar ve oturumda en çok etkilendikleri noktanın hangisi olduğunu dile getirmelerini ister. Ardından grup tarafından en çok beğenilen oturum belirlenir. Daha sonra katılımcılardan bu oturumun niçin en çok beğenilen oturum olabileceği ile ilgili fikirlerini dile getirmelerini ister.

Katılımcılara ilk oturumda her hafta düzenli olarak üzerinde düşünmeleri için dağıtılan ve yanlarında bulundurdukları Form A'daki soru listesini çıkarmalarını ister.

Anlam Arayışı Soru Listesi

- 1) Var olmak nasıl bir duygudur?
- 2) Anlam nedir? Yaşamın bir anlamı olmalı mıdır?
- 3) İnsanın sahip oldukları yeterli midir? Neden?
- 4) Zaman nedir? Zaman önemli midir? Niçin?
- 5) İnsan yaşamında acı gerekli midir?
- 6) Özgürlüğün önemi nedir? İnsan ne kadar özgürdür?
- 7) Bakmak ile görmek aynı şey midir? İnsan baktığı şeyin ne kadarını görebilir?
- 8) Mutluluk nedir? Mutluluğun kaynağı nedir?

Soru listesindeki sorular sesli bir şekilde okunur ve grup ikiye bölünmüş olarak grup lideri de bir grupta yer almak şartı ile 8 tane grup oluşturulur. Soru listesinde bulunan sorular kesilerek 2 katılımcıya bir soru düşecek şekilde gelişigüzel dağıtılır. Ardından birinci sorudan başlayarak her grup kendi sorusuna, eğitim programı boyunca edinilen kazanımlar doğrultusunda cevap vermeye başlar.

Değerlendirme: Katılımcılara eğitimin amacı tekrar hatırlatılır. Eğitim boyunca edindikleri kazanımların, hiç bilmedikleri bir ormanda keşif amaçlı yaptıkları seyahat esnasında taşıdıkları sırt çantasındaki birçok ihtiyaçlarını karşılayabilecek araç gereç şeklinde algılamalarının uygun olacağını ifade eder. Katılımcılara grup lideri tarafından tek tek teşekkür edilerek oturum ve eğitim sona erdirilir.

EK-2: Öznel İyi Oluş Ölçeği

AÇIKLAMA: Bu ölçekte, kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Lütfen, tüm ifadelere cevap veriniz.

KATKILARINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİM

		TAMAMEN UYGUN	ÇOĞUNLU KLA UYGUN	ORTA DERECEDE UYGUN	BİRAZ UYGUN	HİÇ UYGUN DEĞİL
		5	4	3	2	1
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısızdır.					
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5	İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm					
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.					
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.					
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17	Kendimi yalnız hissederim.					
18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı					

	buluyorum.					
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.					
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.					
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden Memnunum.					

EK-3: Çalışma Takvimi

HAFTA İÇERİK	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	5. Hafta	6. Hafta	7. Hafta	8. Hafta	9. Hafta	10. Hafta
Tanışma ve Varoluşsal Sorular	45 dk									
Sahip Olduklarım		45 dk								
Hayat Minaresi			45 dk							
Divane Elması				45 dk						
Acı mı? Haz mı?					45 dk					
Özgür Tutsaklar						45 dk				
Bireysel Aynam							45 dk			
Sorunlu mu? Sorumlu mu?								45 dk		
Yönsüz Pusula									45 dk	
Bulunan Cevaplar										45 dk

EK-4: Belirtke Tablosu

Oturumlar	Etkinlikler	Amaç	Kazanımlar
1.Oturum	Tanışma ve Varoluşsal Sorular	Eğitimin içeriği konusunda bilgi vermek, İnsanın hayat serüveninde karşılaştığı varoluşsal soruları dile getirmek ve bireyin sahip olduklarına yönelik farklı bir bakış açısı kazandırmak.	1.Birey iletişimin önemini bilir. 2.Grup kuralları ve önemi konusunda bilgi edinir. 3.İnsanın dünya serüveninde cevap aradığı sorular ile ilgili farkındalık kazanır. 4.Sahip olduğu potansiyeline yönelik farkındalık kazanır. 5.İnsan için aklın önemi konusunda farkındalık kazanır
2.Oturum	Sahip Olduklarım	Bakış açısının, dünyayı ve içindekileri anlamlandırmadaki rolünün ne olduğunu fark ettirerek, bireyin sahip olduklarına yönelik farkındalık kazanması ve evi olan dünyaya ait olduğunu hissetmesini sağlamak.	1.Birey sahip oldukları ile ilgili farkındalık kazanır. 2.Dünyanın evi olduğu bilgisini edinir. 3.Çevresindeki her şeyin yaşamı için önemi konusunda farkındalık sahibi olur. 4.Kendisine ve dünyaya yönelik daha geniş bir bakış açısı geliştirir. 5.Olay ve durumlara daha geniş açılardan bakmayı öğrenir.
3.Oturum	Hayat Minaresi	Bireyin sahip olduklarının farkına varması ve bunları kendi hayatı için yeterli bulmasını sağlayarak, kendisinden sosyo- ekonomik ve sağlık açısından daha kötü durumda olanlara yönelik farkındalık kazanmasını ve	1.Öğrenci sahip oldukları ile ilgili farkındalık kazanır. 2.Bulduğu sosyal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel durumu kabullenir. 3.Her zaman sahip olduklarının kendi yaşamı için yeterli

		empati geliştirmesini sağlamak.	olduğunu bilir. Bu yüzden kendinden durumca üstteki insanları değil alttaki insanları ölçüt alır. 4.Sahip olduklarının önemini kavrar.
4.Oturum	Divane Elmasçı	Zaman bilinci kazandırarak içinde bulunduğu gelişim döneminde zamanın önemi ile ilgili farkındalık oluşturmak. Zaman bilinci ile sorumlulukların önemine dikkat çekmek.	1.Birey zamanın önemine yönelik farkındalık kazanır. 2.Birey içinde bulunduğu gelişim dönemi ile ilgili farkındalık kazanır. 3.Zamanını etkili kullanmanın önemini kavrar. 4.Hayatı daha dolu geçirmenin önemini kavrar.
5.Oturum	Acı mı? Haz mı?	İnsanın hayat serüveninde edindiği deneyimler sonucunda karşılaştığı sıkıntıların, hastalıkların insanı olgunlaştırdığı ve hayatı anlamlı kılmak için acının önemi ve gerekliliği ile ilgili farkındalık oluşturmak.	1.Acının insanı olgunlaştırdığı ve dayanıklı kıldığı bilgisini edinir. 2.Öğrenci kişisel potansiyeli ile ilgili farkındalık kazanır. 3. Yaşanılan sıkıntıların ve acıların insan olmanın gereği olduğunu benimser. 4.Öğrenci potansiyelinin gelişimi için acının gerekli olduğunu kavrar. 5.Acının en az haz kadar gerekli olduğu bilgisini edinir.
6.Oturum		Teknolojik gelişmenin hızla artış gösterdiği günümüzde, bu	1.Birey özgürlük kavramı ile ilgili bilgi edinir.

		<p>gelişmenin beraberinde getirmiş olduğu yeni bağımlılıklara dikkat çekmek, özgürlüğün önemi ve insanın ne kadar özgür olabileceği ile ilgili farkındalık kazanmasını sağlamak.</p>	<p>2.Özgürlüğün önemi ile ilgili bilgi edinir.</p> <p>3.Özgürlük ve esaret konularında farkındalık kazanır.</p> <p>4.Özgürlüğün sadece bedeni özgürlük olmadığı ile ilgili farkındalık kazanır.</p> <p>5.Ne kadar özgür olduğu ile ilgili farkındalık kazanır.</p> <p>6.Birey, kendi potansiyeline ve dış dünyaya ne kadar hükmedebildiği ile ilgili farkındalık kazanır.</p>
7.Oturum	Özgür Tutsaklar	<p>Bireyin olay olgu ve durumlara yönelik bakış açısının sahip olduğu bilişsel şemalarından kaynaklandığını ve bu yüzden kendi şemalarını nasıl şekillendirirse olay, olgu ve durumları da o şekilde algılayacağı konusunda bilgilendirmek.</p>	<p>1.Birey olumlu ve olumsuz şemaları konusunda farkındalık kazanır.</p> <p>2.Birey evi olan dünyadaki varlıkları ve olayları anlamlandırma konusunda bilişsel şemalarının önemini kavrar.</p> <p>3.Güzel görmenin önemini kavrar.</p> <p>4.Olumsuz düşüncelerin zararları ile ilgili farkındalık kazanır.</p>
8.Oturum	Bireysel Aynam	<p>Bireyin içinde yaşadığı dünyada kendi payına düşen sorumlulukları fark etmesi, bu sorumlulukları yerine getirebilme bilincine sahip olması ve kendi sorumluluğunu</p>	<p>1.Birey sorumluluğun önemini bilir.</p> <p>2.Sorumluluk alanlarını ve sınırlarını bilir.</p> <p>3.İçinde yaşadığı toplumda ve</p>

		üstlenerek toplumda sorun değil sorumluluk sahibi bir birey olması.	evrende kendi payına düşen sorumluluklara yönelik farkındalık kazanır. 4.Kendi sorumluluğunu üstlenmenin önemini kavrar.
9.Oturum	Sorunlu mu? Sorumlu mu?	Sosyal bir varlık olan bireyin hayata yönelik hedef ve hedeflerinin olmasının önemi ve hedefler doğrultusunda bireyin sahip olması gereken donanımlar ile ilgili farkındalık oluşturmak.	1.Birey hedefin önemi konusunda farkındalık kazanır. 2.Hedeflerin nasıl oluşturulması gerektiği ile ilgili bilgi edinir. 3.Hedeflere ulaşmada bireysel faktörlerin önemini kavrar. 4.Kişisel hedeflerin olmasının insan hayatındaki önemini kavrar.
10.Oturum	Yönsüz Pusula	Düşünen bir varlık olarak insan için aklın önemine dikkat çekme, insani değerlerin önemi konusunda farkındalık oluşturma ve eğitim programı süresince yapılan oturumların analizi, Anlam Arayışı Soru Listesinin tartışılması ve eğitimin sonlandırılması.	1.Düşünmenin önemi konusunda bilgi edinir. 2.Bireyin düşünme sürecinde, aklın önemi konusunda farkındalık kazanır. 3.Varoluşsal sorulara yönelik farkındalık kazanır. 4.Anlamsızlık duyguları içinde olan insanın durumuna yönelik farkındalık kazanır.

EK- 5: Örnek Çalışma Formları

(Form G) İstek Listesi

A) İlerde kendiniz için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1). İyi bir... üniversite...ye... hocalık... ve... iyi... bir... üniversite... (Hedef).
.....Umut ve sağlık... kapılmayan... bir... insan... olmak,.....
- 2). Yapabildiğim... farkına... varanda,
.....
- 3).
.....

B) İlerde Aileniz için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1). Daha... anlayışlı... olmaları,.....
- 2). Daha... sık... şey... bilmeleri,.....
- 3).
.....

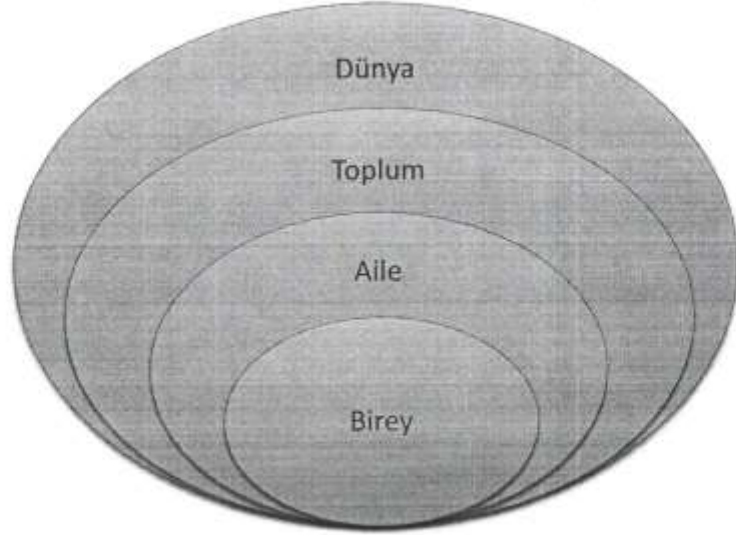
C) İlerde içinde yaşadığımız toplum için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1). Bilinçli... bir... toplum,
.....
- 2). Adil... bir... toplum, bazı... şeylerin... arkasına... sığınarak
işlerini... halletmemelerini,
.....
- 3).
.....

D) İlerde Dünya için olmasını istediğiniz üç şeyi yazınız?

- 1). Ayrımcılığı... olmayan... bir... dünya, bilinçli... bir... dünya,
.....
- 2). Esit... göreceli... bir... dünya,
.....
- 3). ~~Hepimiz~~ ~~insanlar~~ ~~ve~~ başka... insanların... başka... insanları
...malları, ~~tekte~~ kütüphaneleri... gibi... görmediği... bir... dünya.
Barış içinde yaşanacak bir dünya.

Sorumluluk Dairem



Bireyin Kendine Karşı Sorumluluğu... adımı ve evimi toplamak, banyo yapmak, ödev yapmak, okulda gitmek

Bireyin Ailesine Karşı Sorumluluğu... Ev işlerine yardımcı olmak, aksinin gözetimini almak, saygı ve sevgide kusur etmemek

Bireyin Topluma Karşı Sorumluluğu... Çevreyi temiz tutmak, görüntü, ses vb. kirlilikler yapmaması, ay vermek

Bireyin Dünyaya Karşı Sorumluluğu... İnsanları yanlış yollarla suçlamak, ırkçılık yapmamak, çevreyi kirliletmemek, barışa engel olmamak