



**T.C.**  
**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MANEVİYAT ve ÖDOMANİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**BİLGELİĞİN ARACILIK ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet KALAYCI**

**TOKAT**  
**Nisan, 2019**



**T.C.**  
**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**  
**YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MANEVİYAT ve ÖDOMANİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**BİLGELİĞİN ARACILIK ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet KALAYCI**

**Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Ahmet ERDEM**

**TOKAT**  
**Nisan, 2019**

## ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih 23/04/2019

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Ahmet KALAYCI

İmzası  


## JÜRİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ahmet KALAYCI'nın **Maneviyat ve Ödomanik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilgeliğın Aracılık Rolü** adlı çalışması 29/04/2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Dr. Öğretim Üyesi Kemal BAYTEMİR



Üye (Tez Danışmanı): Dr. Öğretim Üyesi Ahmet ERDEM



Üye : Prof. Dr. Tahsin İLHAN



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../201..

Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez dönemi boyunca şahsıma gösterdiği sınırsız destek ve etkili rehberlik anlayışıyla sunduğu engin yardımları, hem samimi hem de son derece profesyonel yaklaşımı ile başta tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Erdem'e; yüksek lisans eğitimi süresince Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik adına kazandırdığı beceriler kenarda dursun, tez yazım aşamasında kuramsal temel oluşturma sürecinde derin alanyazın hakimiyeti sayesinde sunduğu okuma önerileri ile tez konumun felsefi temelini sağlamlaştırırmamda çok önemli katkılar sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Şahin'e teşekkürü öncelikle borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimi süresince gösterdiği kusursuz profesyonel tutumu ile kişisel ve akademik gelişimim ve de öz bilincimin artmasına çok yüksek katkılar sağlayan Prof. Dr. Tahsin İlhan'a teşekkür ederim.

Bugüne kadar ihtiyaç duyduğum her an yardım taleplerime koşulsuz dönüt veren ve jüri üyeliğini kabul ederek şahsımı onurlandıran Dr. Öğr. Üyesi Kemal Baytemir'e en derin saygılarımı sunarım.

İstatistiki çözümlmelerde şahsıma ayırdığı geniş zaman ve gösterdiği olağanüstü sabırla sunduğu kıymetli bilgiler için Prof. Dr. Douglas MacDonald'a en içten minnetimi sunarım.

Tez yazım aşamasında hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen başta ailem olmak üzere engin yardımlarından ötürü dostlarım Berna Argun, Özlem Odabaş, Yalçın Demir, Oğuzhan Çakan, Yasin Toprak ve Abdullah Aldemir'e sonsuz teşekkür ederim.

Ahmet KALAYCI

Nisan, 2019

## ÖZET

### MANEVİYAT ve ÖDOMANİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLGELİĞİN ARACILIK ROLÜ

Kalaycı, Ahmet

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Erdem

Nisan, 2019

xii + 145 sayfa

Bu araştırmanın esas amacı maneviyatın ödomanik iyi oluşu yordamasında bilgeliğin aracılık rolünün test edilmesidir. Araştırma, deneysel olmayan nicel yöntem desenlerinden olan ilişkisel tarama modeli ile hazırlanmıştır. Veri toplama araçları olarak Maneviyat İfadeleri Envanteri, Bilgelik Gelişim Ölçeği ve Ödomanik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir üniversitede çeşitli fakülte ve bölümlerde öğrenim görmekte olan, uygun örneklem yoluyla seçilmiş 17 – 45 yaş aralığındaki 593 (336 kadın, 257 erkek) katılımcı oluşturmuştur. Elde edilen veriler IBM SPSS 23 ve IBM AMOS 24 programları aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın hipotezleri ve yordayıcılıklar yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile incelenmiştir. Değişkenleri cinsiyet açısından incelemek için bağımsız örneklem *t*-testi kullanılmıştır.

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluşun pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdikleri, maneviyat ve bilgeliğin ödomanik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. İlâveten, araştırma sonuçları bilgeliğin maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasında kısmi aracılık rolü yaptığını göstermiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet açısından incelendiğinde Maneviyat İfadeleri Envanterinin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık alt boyutlarının kadınlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermiştir. Bilgelik Gelişim ve Ödomanik İyi Oluş Ölçeğinden alınan toplam puanlara göre ise kadınların bilgelik ve ödomanik iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Mevcut araştırma sonuçlarının ödomanik iyi oluş üzerinde etkileri olduğu görülen maneviyat ve bilgelik üzerine yapılan araştırmalara iyi bir örnek teşkil edeceği öngörülmektedir. Bulgular, danışmanlar, eğitimciler ve uygulayıcılar tarafından yapılabilecek araştırmalara katkı sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Pozitif Psikoloji, Ödomanik İyi Oluş, Maneviyat, Bilgelik



## **ABSTRACT**

### The MEDIATING ROLE of WISDOM in the RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY and EUDAIMONIC WELL-BEING

Kalaycı, Ahmet

Master's Degree, Guidance and Counselling

Supervisor: Ahmet Erdem, Dr., PhD

April, 2019

xii + 145 pages

The main purpose of the current study was to test the mediating role of wisdom between spirituality and eudaimonic well-being. Correlational research design of non-experimental quantitative method was the design of the study. Expressions of Spirituality Inventory, Wisdom Development Scale and the Questionnaire for Eudaimonic Well-being were employed as data collecting instruments. Chosen by convenient sampling, the participants were 593 (336 females, 257 males) undergraduates, ranging in age from 17 to 45, studying at various faculties and departments at a university in the Black Sea Region, Turkey. Data were analyzed via IBM SPSS 23 and SPSS AMOS 24. Hypotheses and regression weights were tested through structural equation modelling. Correlations were examined by Pearson's Product-Moment Correlation. Independent samples *t*-test was performed to find out if there was a significant difference by gender for each variable.

The results indicated that spirituality, wisdom and eudaimonic well-being were interrelated; spirituality and wisdom positively significantly predicted eudaimonic well-being, and wisdom was a partial mediator between spirituality and eudaimonic well-being. Examined by gender, the results indicated that women got larger scores in Cognitive Orientation to Spirituality, Existential Well-being and Religiosity subscales of Expressions of Spirituality Inventory. Total scores for Wisdom Development Scale and Questionnaire for Eudaimonic Well-being also showed that women significantly got larger scores than men.

The results of the current study are expected to set a favorable example to future studies on the terms wisdom and spirituality, which were found to be strong predictors of



eudaimonic well-being. The results may also be helpful to academicians and practitioners for further researches.

Key words: Positive Psychology, Eudaimonic Well-being, Spirituality, Wisdom



## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
Problem Durumu .....	1
Araştırmanın Amacı .....	7
Araştırmanın Önemi.....	8
Hipotezler .....	9
Alt Problem .....	9
Sayıtlar .....	10
Sınırlılıklar .....	11
Tanımlar .....	11
BÖLÜM II .....	12
KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	12
Ödomanya .....	12
Ödomanyanın Kavramsallaştırılması .....	13
Aristoteles'in <i>Eudaimonia</i> Anlayışı .....	15
Ödomanya Üzerine Psikolojik Yaklaşımlar .....	19
Waterman Kişisel Dışavurum Olgusu .....	19

Kişisel Dışavurum Olgusu ve Ödomanistik Kimlik Kuramı.....	20
Altı Faktör Kuramı .....	22
Psikolojik İyi Oluşun Altı Boyutu .....	22
Öz Belirleme Kuramı .....	26
Öz Belirleme Kuramı: İçkin ve Harici Güdülenme.....	28
Maneviyat.....	32
Maneviyat ve Din .....	35
Manevi Anlam Sistemleri ve İyi Oluş .....	39
Maneviyat, Öz Aşkılık ve Katharsis.....	40
Maneviyat ve İyi Oluşun Bileşenleri .....	41
Bilgelik.....	46
Bilgelik: Felsefi Yaklaşımlar.....	50
Aristoteles'in Bilgelik Anlayışı: <i>Phronēsisin</i> Özü.....	52
Örtük ve İfade Edilebilir Bilgelik.....	56
Örtük ve İfade Edilebilir Bilgelik Modelleri .....	58
Webster Bilgeliğin Çok Yönlü Boyutları .....	64
Kişisel Bilgelik Ölçekleri .....	66
Bilgelik, Yaş ve Cinsiyet.....	68
Örtük Bilgi, Bilgelik ve Maneviyat.....	69
BÖLÜM III .....	78
YÖNTEM .....	78
Araştırmanın Modeli ve Deseni .....	78
Katılımcılar .....	78
Veri Toplama Araçları .....	81
Kişisel Bilgi Formu .....	81
Ödomanik İyi Oluş Ölçeği.....	81
Maneviyat İfadeleri Envanteri.....	82

Bilgelik Gelişim Ölçeği.....	83
İşlem Yolu.....	85
Verilerin Analizi.....	85
BÖLÜM IV.....	87
BULGULAR.....	87
Verilerin Faktör Analizine Uygunluğunun Değerlendirilmesi .....	87
Normallik ve Güvenirlilik Testleri .....	88
Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları .....	89
Hipotez Testi Sonuçları.....	90
Ölçüm Modeli .....	91
Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları .....	95
Aracılık Testi Sonuçları .....	97
Bootstrap Yöntemi.....	98
Maneviyat, Bilgelik ve Ödomanik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklemeler <i>t</i> -Testi Sonuçları .....	100
BÖLÜM V.....	103
TARTIŞMA .....	103
BÖLÜM VI.....	110
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	110
Araştırmacılar İçin Öneriler .....	110
Uygulayıcılar İçin Öneriler .....	111
Politikacılar İçin Öneriler.....	111
KAYNAKÇA.....	112
EKLER.....	140
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçme Araçları .....	140
Ek 2. Veri Toplama Uygulama İzni .....	143
Ek 3. Özgeçmiş .....	145

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Ödomyanın Dokuz Yönü.....	17
Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Yüksek ve Düşük Puanlara Göre Ampirik Bulguları .....	24
Tablo 3. Berlin Bilgelik Paradigması Düşük ve Yüksek Puanlı Cevap Örnekleri .....	61
Tablo 4. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı .....	79
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	79
Tablo 6. Katılımcıların Fakültelere Göre Dağılımı .....	79
Tablo 7. Katılımcıların Bölümlere Göre Dağılımı.....	80
Tablo 8. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı .....	80
Tablo 9. Verilerin Faktör Analizi Uygunluk Testi .....	87
Tablo 10. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları .....	88
Tablo 11. Maneviyat, Bilgelik ve Alt Boyutları ile Ödomyanik İyi Oluş Toplam Puanı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	89
Tablo 12. Hipotezlere İlişkin Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri.....	90
Tablo 13. Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri.....	94
Tablo 14. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri.....	97
Tablo 15. Bootstrap Yöntemine Göre Maneviyatın Ödomyanik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan/Dolaylı Etki Düzeyleri ve Alt/Üst Sınır Değerleri .....	99
Tablo 16. Aracılık Etkisine Yönelik Değişkenler Arası Doğrudan ve Dolaylı Etki Düzeyleri ve Anlamlılık Dereceleri .....	100
Tablo 17. Cinsiyet ve Maneviyat İfadelerine İlişkin Bağımsız Örneklem <i>t</i> -Testi Sonuçları .....	101
Tablo 18. Cinsiyet ve Bilgelik Gelişim Ölçeği Alt Boyutları ve Bilgelik Toplam Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem <i>t</i> -Testi Sonuçları .....	101
Tablo 19. Cinsiyet ve Ödomyanik İyi Oluşa İlişkin Bağımsız Örneklem <i>t</i> -Testi Sonuçları .....	102

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Şekil 1. Araştırma Modeli.....	10
Şekil 2. MacDonald Tam Yapısal Maneviyat Boyutları Grafik Modeli.....	92
Şekil 3. Ölçüm Modeli.....	93
Şekil 4. Maneviyatın Ödomanik İyi Oluşu Bilgelik Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Dolaylı Etki Modeli.....	95
Şekil 5. Yapısal Model ve Regresyon Katsayıları .....	96
Şekil 6. Maneviyat ve Ödomanik İyi Oluş Arasında Bilgelik Aracılık Rolü .....	97

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın gerekliliğine dair alanyazındaki boşluklara, bu doğrultuda araştırmanın amacına ve bu amaca dönük olarak oluşturulan temel ve alt problemlere, araştırmada ele alınacak kavramların birbirleriyle ilişkilerine, araştırmanın önemine ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

#### Problem Durumu

İyi olmak demek yalnızca zihnen ve bedenen hasta olmamak ya da bedeni zevkler peşinde olmak değil, en iyi işlevselliği sağlamaktır. Bunun yolu da insanın gizil güçlerinin ve potansiyelinin farkında olması, doğru anlarda doğru eylemler içinde bulunması ve enine boyuna düşünerek özüne uygun değerlerin peşinde olarak iyiliğe erişmeye çalışmasından geçmektedir (Seligman, 2002). Genel anlamda psikoloji, tarihi gelişimi boyunca bozulan ruhsal sağlığı iyileştirmeyi amaçlamış, sorunların kaynağını irdelemiş, ancak olumlu kazanç arayışını ve iyi oluşu geri plana atmıştır (Baltes, Glück ve Kunzmann, 2002; Carr, 2004; Diener, 1984; Ryff, 1989; Seligman, 2002). Yirminci yüzyılın ortalarından itibaren ise Maslow, Rogers ve Allport gibi insancıl psikolojinin savunucuları insan iyi oluşu için sorunları çözmekten ziyade olumlu kazanç arayışını önceliklendirmişlerdir. Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi'nin öncülüğünü yaptığı, yeni bir psikoloji kuramı olan, odak noktası iyi oluş ve en iyi ruhsal işlev ve deneyime işaret eden pozitif psikoloji de alanyazında yerini bulmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin üç önemli ilgi alanı vardır: birincisi olumlu duyguların, ikincisi güçlü yanlar ve erdemler gibi kişilik özelliklerinin yanı sıra zekâ ve atletiklik gibi fiziksel yetilerin, üçüncüsü ise demokrasi, güçlü aile birlikleri ve özgür düşünce gibi toplumsal değerlerin tesisidir (Seligman, 2002, s. 7). Dolayısıyla pozitif psikoloji Antik Yunanistan'da büyük önem verilen ve toplum refahının öncülü sayılan *ortak iyilik* anlayışını temeline yerleştirmiştir (Edmondson, 2013; Shin ve Steger, 2014; Yang, 2013).

İkinci dünya savaşından önce 'sağlıklı olmak' hasta veya sakat olmama şeklinde kavramsallaştırılmaya çalışılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlığın yalnızca hastalık ya da kusur olmaması değil *fiziksel, zihinsel ve sosyal* anlamda *iyi oluşu* tekabül

ettiği üzerine bir tanım yapmıştır (WHO, 1948). Buna rağmen sağlık üzerine yapılan çoğu araştırma sağlığın doğasına ve iyi oluşa önem vermek yerine geleneksel tıbbi müdahale modeline bel bağlamaya devam etmiştir. Devam eden araştırmalar patolojinin olmamasının sağlığın boyutları ya da iyi oluşla muhakkak ilişkili olmadığını da göstermiştir (Keyes, 2002). Bu bağlamda iyi oluşa dair çeşitli kavramsallaştırmalar da bu dönemde öne çıkmaya başlamış fakat olumlu işlevsellik ve sağlığın tanımı ve ölçümü konusunda belirsizliğe düşülmüştür (Lent, 2004). Bu farklı kavramsallaştırmalar dört kategori altında toplanabilir. Başlıca en etkili iki yaklaşım hedonistik (*hedonistic*) ve ödomanistik (*eudaimonistic*) bakış açılarıdır (Huta ve Ryan, 2010; Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1995; Waterman, 1990, 1993). İyi oluşun öznel boyutu azami düzeyde olumlu duygulanım, asgari düzeyde olumsuz duygulanım ve de yüksek oranda yaşam doyumuna işaret eder (Kahneman, Diener ve Schwarz, 1999). Bu tanıma göre öznel iyi oluş ‘mutlu olma’ anlamına gelmekte ve sık sık mutluluğun yerine kullanılmaktadır. Kahneman ve diğerleri (1999) öznel iyi oluşun azami düzeyde olumlu, asgari düzeyde olumsuz deneyim ile sağlandığı bakış açısından yola çıkarak öznel iyi oluş kavramını tarihi çok eskilere dayanan bir yaklaşım olan *hedonizm* ile ilişkilendirmişlerdir. Hedonizm Antik Yunan filozofu Aristippus’un yaşamın amacının azami miktarda zevk deneyimi olduğu, dolayısıyla da mutluluğun bireyin haz anlarının toplamı olduğu görüşünden ortaya çıkmış bir bakış açıdır (Russell, 2014; Ryan ve Deci, 2001). Hedonistik bakış açısına göre zevk peşinde koşma, rahatını bozmama, olumsuz duygulara sebebiyet verecek her türlü olay/olgudan uzak durma öznel iyi oluşun temelini oluşturur (Huta, Palleiter, Baxter ve Thompson, 2012). Böylelikle, bir iyi oluş türü olarak hedonizm, Aristippus’un kullandığı en dar anlamıyla fiziksel haz almadan, insanın arzularına ve kişisel çıkarlarına kadar uzanan geniş bir yelpazeye sahip olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Dolayısıyla hedonistik anlayışın somut çıktılara odaklandığı ve bu somut çıktılardan edinilen mutluluğu kapsadığı söylenebilir.

Maddi kazanç, dış görünüş, sosyal statü, güç gibi dışsal kaynaklarla iyi oluş sağlamayı amaçlayan hedonistik bakış açısından (Kasser, 2016) farklı olarak bireyin özüne uygun hareket ederek potansiyelini gerçekleştirmeye çalışması (Waterman, 1990), erdemi ifade eden etkinlikler içerisinde bulunması (Ryff ve Singer, 2008) ve içsel olarak güdülenerek yapılan eylemler sonucu iyi bir yaşam elde edilmesini (Ryan ve Deci, 2001) temsil eden ödomanistik bakış açısı da iyi oluşun bir diğer kaynağı olarak son yıllarda alanyazında araştırma konusu olagelmıştır. Acıdan uzak durma ve hayattan azami keyif



almayı iyi oluşun merkezine koyan hedonistik bakış açısının aksine ödomanistik bakış açısı bireyin değerleri, ülküleri ve eylemleri ile eşlenik yaşamasına olanak veren potansiyellerinin bütünleşmesinin (Ryff ve Singer, 1998, 2008) ve anlık kısıtlamalar olsa dahi anlamlı bir yaşama işaret eden amaçlara ulaşmanın önemine vurgu yapar (Berrios, Totterdell ve Kellett, 2017). Ödomanik iyi oluş aynı zamanda kendini gerçekleştirme temel aldığı için yaşam anlamıyla da ilişkilendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Ödomanistik bakış açısı insan doğasında bulunan içkin güdülenme yoluyla eylemlerin doğaları gereği ifa edilmesini temsil eden bir anlayıştır (Henderson ve Knight, 2012). Örneğin doğayı korumak, insanlara yardım etmek, merak duygusunu canlı tutarak varoluşunu ve kainattaki yerini öğrenmeye çalışmak, kendini sürekli geliştirme çabası içinde olmak gibi uğraşlar ödomanizm ile örtüşmektedir. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bu açıdan, ödomanyanın hedonyadan farklı olarak somut çıktılara odaklanmadığı, iyi oluş amaçlı herhangi bir çıktı gerektirmediği söylenebilir.

İnsan iyi oluşunu ve potansiyelini en üst seviyeye çekmek ve iyi yaşamalarına yardım etmek amacı güden pozitif psikoloji akımı da ödomanik yaklaşımı benimsemiştir (Emmons, 2004; Seligman, 2002; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Snyder ve McCullough, 2000). Pozitif psikologlar bu amaçlara erişmenin bireyin güçlü yanları, karakter özellikleri ve ahlaki değerleri ile mümkün olabileceğini tartışmışlardır (Davidson, 2005; McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001). Dinlerden ve felsefi akımlardan bir dizi erdem sentezleyerek Seligman ve arkadaşları (Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, 2005; Peterson, 2006; Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005) altı öz erdem ve güçlü yanlar grubu derlemiştir. Bu altı öz erdem ve güçlü yanları da Eylemdeki Erdemler (Virtues in Action) olarak adlandırmışlardır. Bu erdem grubu bilgelik, cesaret, diğerleriyle olumlu ilişkiler, adil olma, hareketlerde aşırıya kaçmama ve aşkınlıktan oluşmaktadır. Bu erdemlerin arasında bilgelik ve aşkınlık erdemi kapsamında maneviyat da bulunmaktadır ki alanyazın aşağıda geniş bir şekilde tartışılacağı üzere maneviyat ve bilgelğin iyi oluşa katkı sağlayan olgular olduklarına işaret etmektedir. Bu erdemlerin takibinde olmak pozitif psikolojiye göre mental iyi oluş sağlayacaktır, dolayısıyla ödomanik iyi oluş, Seligman'ın (2002, s. 113) aşağıdaki sözlerinden de açıkça anlaşılacağı üzere pozitif psikolojinin önem ve öncelik verdiği bir iyi oluş bakış açısıdır.

Biz modern çağ insanları haz alma ve iç huzur arasındaki ayrımı artık kaybetmişken Atina'nın Altın Çağı'nın insanları onun üzerinde çok durmuşlardı. Bu, onların bizden daha fazla bilgi sahibi olduğu pek çok husustan yalnızca bir tanesiydi. Aristoteles için bedeni zevklerden farklı olarak mutluluk (*eudaimonia*) dans esnasındaki zarafet timsalidir. Zarafet dansa eşlik eden ya da dans sonunda beliren bir varlık ya da özlük değildir, iyi icra edilen dansın bir anı ya da bölümüdür. Derinine düşünerek alınan “haz” hakkında konuşmak gerekirse, derin düşünme eylemin kendi uğruna yapılı; derin düşünmeye eşlik eden herhangi bir duyguyu aramak değildir. *Eudaimonia* -ben buna iç huzur diyorum- doğru eylemin bir bölümü, bir kısmıdır. Bedeni zevklerle elde edilemez, kimyasal olarak salgılanan ya da kestirmeden elde edilen bir duygudurum da değildir. Ancak ve ancak asil amaçlarla uyumlu olan etkinlikler ile elde edilebilir. Aristoteles atıfım akademik caka satma gibi görünebilir ama biliniz ki bu anlattıklarım hayatınızın hakiki anlarına işaret eden türdendir. Zevkler keşfedilebilir, geliştirilebilir, artırılabilir ama iç huzur için bunları yapamazsınız. Zevkler duyular ve duygular içindir. Lakin, iç huzur güçlü yanları ve erdemleri hayata geçirmekle ilgilidir.

Her ne kadar hedonya ve ödomanya kavramsal açıdan birbirine zıt tanımlansalar da her iki bakış açısının iyi oluşa katkı sağladığına dair çalışmalar da yapılmıştır. Örneğin; Huta ve Ryan (2010) yaptıkları araştırma sonucu, kişiye dönük ve kişilerarası düzeyde, hedonik uğraşların daha çok olumlu duygulanım ve umursamazlık ile ilişkili olduğunu, bunun aksine ödomanik uğraşların yaşam anlamına, kişilerarası ilişkiye ve deneyime yönelik olduğunu bulmuşlardır. İlâveten, hedonik ve ödomanik yönelimlere sahip bireylerin bunlara sahip olmayanlardan daha yüksek iyi oluş değişkenine sahip olduklarını bulmuşlardır. Waterman (1993) mezun ve öğrenime devam etmekte olan üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırma sonucu hedonik zevk ve ödomanya arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu, buna rağmen hedonya ve ödomanyanın yaşam doyumu olanakları, bilişsel – duyuşsal bileşenlerin direnci, uğraşların düzeyi, becerilerin düzeyi ve hayatın önemi değişkenlerine dair farklılıklar gösterdiklerini, birbirleriyle ilişki içinde olsalar da hedonyanın değil ödomanyanın kendini gerçekleştirme aşamasında başarının bir simgesi olduğunu da bulmuştur.

İyi oluşun kavramsallaştırılmasına yönelik üçüncü bir yaklaşım da *yaşam kalitesi* üzerinde durmuştur. Yaşam kalitesi terimi alanyazında sık sık iyi oluşun yerine kullanılmaktadır. Örneğin Yaşam Kalitesi Ölçeğini geliştiren yazarlar yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu terimlerini birbirlerinin yerine kullanmıştır (Frisch, Cornell, Villanueva ve Retzlaff, 1992). Ancak, yaşam kalitesi üzerine araştırma yapanlara göre iyi oluş hedonik ve ödomanik boyutlarla sınırlandırılmayacak kadar genişler ve fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliği kapsar. Bu yüzden tıp, sosyoloji ve psikoloji gibi çeşitli alanlarda kullanılmaktadır (Lent, 2004). WHO'ya göre yaşam kalitesi fiziksel sağlık, psikolojik durum, kendine yetme düzeyi, toplumsal ilişkiler ve bireylerin

çevreleriyle kurduğu sağlıklı ilişkiler değişkenlerini içeren geniş bir kavramdır (WHOQoL Group, 1997).

İyi oluşun dördüncü kavramsallaştırılma kategorisi ise sıklıkla *zindelik* ya da *sıhhat* (İng. *wellness*) kavramına işaret etmektedir. Zindelik psikolojik danışma literatürünün temelinde yer alan, daha geniş kapsamlı ve üstteki kavramlara nazaran daha az tanımı yapılan bir terimdir. Yaşam kalitesi kavramına benzer şekilde bazı yazarlar zindeliği iyi oluşun yerine kullanmışlardır (Hattie, Myers ve Sweeney, 2004). Zindelik ilk kullanılmaya başlandığı zamanlarda ödomanik iyi oluşun en iyi işlevsellik ögesine vurgu yapılarak bireyin potansiyelini en üst düzeye taşıması olarak tanımlanmıştır (Palombi, 1992). Yaşam kalitesine benzer şekilde zindelik de iyi oluşun hastalığın yokluğundan fazlasını kapsadığını benimsemiş ve hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa işaret etmiştir (Ingrosso, 2014; Roscoe, 2009). İyi oluşun tanımına dair tüm bu yaklaşımların ortak yönü insan deneyiminin olumlu boyutu ve olumlu işlevsellik üzerine yapılan vurgudur (Cooke, Melchert ve Connor, 2016). Sonuç olarak, her yaklaşım iyi hayatın ve birey için en iyi işlevselliğin ne olduğunun tanımını yapmaya çalışmıştır. Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere iyi oluşun fiziksel sağlamlık ya da sadece “üzülmeme, can sıkılmama” üzerine temellendirilemeyecek, daha karmaşık ve çok yüzlü bir olgu olduğu söylenebilir.

Diener’a (1984) göre ise iyi oluş ya da mutluluğun tanımı üç kategori altında toplanmıştır. İlk olarak, iyi oluş erdem veya kutsallık gibi dışsal ölçütlerce tanımlanmıştır. Normatif tanımlamalarda mutluluk öznel bir durum olarak düşünülmez, doğru olan niteliğe sahip olmak olarak tanımlanır. Bu tip tanımlamalar doğru olanın ne olduğunu tanımladığı için normatiftir. Bu suretle, Aristoteles ödomanyanın erdemli bir hayat sürerek elde edildiğini söylediğinde erdemın insana ‘mutluluk’ verdiğini kastetmemiştir. Bundan ziyade, insan hayatına değer biçilmesine karşıt olarak erdemi normatif bir standart olarak öngörmüştür (Aristoteles, 2002). Dolayısıyla ödomanya modern anlamda mutluluk anlamına gelmez, belirli bir çerçeve tarafından değer biçilen istendik bir durumdur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bir diğer deyişle bu mutluluk tanımı için ölçüt, eylemi yapanın öznel yargısı değil, gözlemcinin değer çerçevesidir. Burada önemli olan ödomanik iyi oluşun kişiye özgü değil evrensel değerlerle, *ortak iyilik* (İng. *common good*) ile şekillendiğidir. İkinci olarak, toplum bilimciler insanların hayatlarına olumlu anlamda değer biçmelerine neyin sebep olduğu üzerinde durmuşlardır. Bu iyi oluş tanımı

da yaşam doyumunu olarak adlandırılmış ve eylemi yapanın iyi hayatın ne olduğuna dair standartlarına dayanmaktadır (Lucas, Diener ve Suh, 1996). Üçüncü bir mutluluk tanımı da günlük dilde kullanılan şekliyle olumlu duygulanımın olumsuz duygulanım üzerine ağır bastığıdır. Bu tanıma göre öznel iyi oluş hoşnut edici duygusal deneyimi bir diğer deyişle hedonizmi vurgulamaktadır (Ryff, Singer ve Love, 2004). Öznel iyi oluş keyif verici duygular, olumsuz ruh hallerinden kaçınma ve yüksek yaşam doyumuna işaret eden geniş bir kavramdır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Azami derecede olumlu, asgari derecede olumsuz duygulanım öznel iyi oluş sağlayabilir ancak yaşam doyumunu kesinlikle hedonistik değildir çünkü hedonizmden farklı olarak bireyin hayat şartlarının bilişsel değerlendirmesini kapsar, anlık keyif almaya işaret etmez (Deci ve Ryan, 2008).

İyi oluş sadece zihinsel durumlarla değil aynı zamanda onları etkileyen faktörlerle ilgilendirilir. Aristoteles'in iyi oluş tanımı hangi işlevler, yaşam şekilleri ve değerlerin insan iyi oluşunu ve gelişimini en iyi temsil ettiği üzerinedir (Ryff ve Singer, 2008). Üstte değinildiği üzere insanın iyi oluşuna katkı sağlayan değerleri kişisel olarak değil evrensel olarak ele alır. Bu evrensel değerleri insan iyi oluşuyla ilişkilendiren ödomanya, hedonyanın aksine zenginlik ve maddeciliği uzun uzadıya sorgular, maddi amaçlar gütmeyen kapsamlı iyi oluş sağlamayacağını, insan gelişimine engel olarak durduğunu tartışır (Kasser, Ryan, Couchman ve Sheldon, 2004; Kasser ve diğerleri, 2005). İnsanoğlu iyi oluş için hem maddiyata hem de maneviyata yönelebilir. Maddi amaçlar (zenginlik, güç sahibi olma, dış görünüş, yüksek statü vs.) insanların değer/amaç sistemlerinin vazgeçilmez bir parçasıdır ve bu amaçlar öznel iyi oluşu sağlamak için yaygın biçimde güdümler (Dittmar, Bond, Hurst ve Kasser, 2014). Ancak, bu tür iyeliklerin kapsamlı bir mutluluğa işaret ettiğine dair hiçbir kanıt yoktur. Aksine, maddi amaçlar kendini aşma, doğuştan gelen güdümler ve maneviyat kapsamlı olguların aleyhine çalışmaktadır (Kasser, 2016). Kasser ve Ryan (1993), yakın ilişkiler kurmaya, kişisel gelişime ve topluma nazaran zenginliğe önem veren kişilerin aralarında öznel iyi oluşun da bulunduğu çeşitli değişkenlerde düşük iyi oluş gösterdiklerini bulmuşlardır. Lykins (2014) maneviyat ve farkındalığın doğuştan gelen amaç/değerler, kendini aşma, hayatın anlamını bulma, kutsal bir gücün ardından gitme gibi yardımcı etkenlerle iyi oluşa katkı sağladığını öne sürmüştür. Yine Kasser (2016), yaptığı bir araştırma sonucu maddeci insanların aşırı tüketimci, düşük öznel iyi oluşa, daha fazla sağlık sorununa ve çevreye zarar verici tutum ve davranışlara sahip insanlar olduklarını rapor etmiştir. İlaveten, Ivtzan, Lomas, Hefferon ve Worth (2016) maneviyatın öz farkındalık, öz gelişim ve öz bilinç için de

önemli katkısı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ryan ve Huta (2009) mutluluğun öznel olduğunu fakat iyi oluşun salt mutlulukla elde edilemeyeceğini ifade etmişlerdir. Kısacası mutlu olmak demek sadece gülmek, eğlenmek anlamına gelmemektedir. Bundan ziyade doğru işler peşindeyken ortaya çıkan hissiyatın bütünlüğüdür ve bu bütünlükte maneviyatın önemli bir rolü olduğu öngörülmektedir.

İnsan iyi oluşuna katkı sağladığı öngörülen bir diğer olgu olan ve üzerine net bir tanım yapılamayan bilgelik ise bazı araştırmacılara göre olgusal ve yordamsal bilgi birikimi (Baltes ve Smith, 1990), olayları yorumlama ve öğüt verme gücü; bilgi, karakter, zihin ve erdemin kusursuz bütünlüğüdür (Law ve Staudinger, 2016) ve ölçülülük, dengeli olma, dünyevi muammalar ve bilginin sınırlılıklarının farkındalığını kapsar (Kunzmann ve Baltes, 2005). Kunzmann ve Baltes (2003) bilge bireylerin suni mutluluktan ziyade kişisel gelişim ve yaşam anlamına yönelik olduklarını, bencillik yerine özgecilik gösterdiklerini bulmuşlardır. Bergsma ve Ardel (2012), yaptıkları bir araştırmada her ne kadar bilgeliğin hedonik iyi oluş ile bağlantılı olduğunu savunmuş ve tezini kısmen doğrulamış olsalar da bilgeliğin yaşam boyu edinilen, kapsamlı bir mutluluğa işaret eden, içgörü kazanma, belirsizliğe karşı tolerans, dayanma gücü, öz terbiye gibi duyuşsal becerileri içeren bir olgu olduğunu da eklemişlerdir. Öte yandan, sıradan halkın bilge kişileri genellikle zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıklarında dahi mutlu ve hayattan memnun kişiler olarak tanımladıkları görülmektedir (König ve Glück, 2014). Kısacası, bilgelik ve iyi oluş (hedonik, ödomanik) üzerine yapılan çalışmalar (Bergsma ve Ardel, 2012; Kunzmann ve Baltes, 2003; Mickler ve Staudinger, 2008; Wink ve Staudinger, 2015; Zacher ve Staudinger, 2018), bilgeliğin hedonik iyi oluşla negatif, ödomanik iyi oluşla ise pozitif ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Tüm bunlar maneviyatın yanı sıra bilgeliğin de ödomanik iyi oluşla yakın ilişkili bir kavram olduğuna işaret etmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Aristoteles'in (Aristoteles, 2002; Robinson, 1990)) kişinin anlam ve aşkınlık arayışı içinde olması, özüne uygun hareket etmesi hem ahlaki hem de düşünsel erdemleri yerine getirmesi, içgörü ve sezgilerine güvenerek bilge olmaya çalışması ile ödomanıya erişilebileceğini öne sürmüş olması maneviyat, bilgelik ve ödomanıya arasında kuvvetli bir bağlantıya işaret etmektedir. Bu açıdan maneviyat ve bilgeliğin ele alındığı çalışmalar incelenmiş (Dillon ve Wink, 2003; Joshanloo, 2011; Kiaei ve Reio, 2014; Le ve Levenson, 2005; Taylor, Bates ve Webster, 2011; Wink ve Dillon, 2013) ve bu doğrultuda

alanyazının işaret ettiği üzere ödomanik iyi oluş ile yakından ilişkili kavramlar oldukları öngörülerek birlikte incelenmeleri gerektiği düşünülmüştür. Yukarıda bahsi geçen alanyazın araştırmalarının işaret ettiği üzere ödomanya kavramının yanı sıra ödomanik bir yaşam sürmeye katkı sağlayacağı öngörülen bilgelik ve insan özünün olmazsa olmaz bir unsuru olan maneviyat bu araştırma kapsamında ilişkisel düzeyde incelenecektir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ödomanik iyi oluş, maneviyat ve bilgelik düzeylerinin belirlenmesi, bu doğrultuda da bilgeliğin, maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolünün yapısal eşitlik modeli ile incelenmesidir.

### **Araştırmanın Önemi**

Yukarıda özetlenen maneviyat, bilgelik ve ödomanya üzerine yapılan çalışmalar dışındaki pek çok çalışmanın iyi oluşun en çok ele alınan boyutları olan hedonik ve ödomanik iyi oluşun kavramsallaştırılmaları üzerine olduklarını da eklemek gerekir (Huta ve diğerleri, 2012; Huta ve Waterman, 2014; Ryan ve Deci, 2001; Ryan, Huta ve Deci, 2008; Ryan ve Huta, 2009; Waterman, 2008). Türkiye’de ise ödomanik iyi oluş literatürüne dair yapılan çalışmalar incelendiğinde; Hamurcu (2011) psikolojik ihtiyaçların, ergenlerin yetkinlik inançlarını ve psikolojik iyi oluşlarını yordayıcılık düzeyini ölçmüş, ergenlerin başarı, başkalarıyla ilişki, özerklik, başatlık, akademik, duygusal ve sosyal yetkinlik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluşlarının çeşitli boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Özden (2014) ise Ryff (1989) tarafından ortaya atılan ve ödomanik iyi oluşu altı boyutta inceleyen psikolojik iyi oluş modelinin (Bkz: Altı Faktör Kuramı) psikososyal yordayıcılarını incelemiş ve algılanan sosyal destek, kariyer kararı öz yeterliği ve anne için algılanan ebeveyn tutumlarından reddedici tutumun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde daha yakın zamanda Toprak (2018) maneviyat ve iyi oluş arasında yaşam amaçlarının aracılık etkisini incelemiş ve içsel yaşam amacının aracılık etkisi olduğunu bulmuştur.

Ancak alanyazının bilgelik, maneviyat ve ödomanik iyi oluşun ilişkili olduğunu işaret etmesine karşın hem Türkiye’de hem de diğer ülkelerde pozitif psikoloji alanyazını incelendiğinde, maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş kavramlarının kavramsallaştırılmaları ve yaşam boyu nasıl gelişim gösterdikleri üzerine yapılan araştırmalar olduğu görülmüş ancak maneviyat, bilgelik ve ödomanyanın birlikte ele alındığı, maneviyat ve bilgeliğin ödomanik iyi oluşu yordama gücünün test edildiği bir çalışmaya ise bilindiği kadarıyla rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışmanın maneviyat,

bilgelik ve ödomanik iyi oluşu ilişkisel olarak incelemesi açısından alanyazına katkı sağlayacak bir çalışma olacağı öngörülmektedir.

Mevcut araştırmanın, psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarında bireylerin maneviyat ve bilgelik düzeylerinin iyi oluşlarındaki rollerinin tespit edilmesi, bu doğrultuda da maneviyat ve bilgelik kapsamlı araştırmalara öncülük etmesi açısından önem taşımaya beklenmektedir. İlaveten, bireylerin maneviyat ve bilgelik düzeylerinin iyi oluş düzeylerine katkı sağlayacağı öngörülerek maneviyat ve bilgeliğin bileşenleri danışmanlık hizmetlerine dahil edilebilir.

Öte yandan mevcut araştırma bulguları politika yapıcılara ve MEB'e bağlı kurumlarda görevli danışmanlara ve öğretmenlere katkı sağlayabilir. Okul psikolojik danışmanları çeşitli vakalarda öğrencilerin manevi yönlerini iyi oluşlarını sağlamak adına danışmanlık hizmetlerinde kullanabilir. MEB kendi bünyesinde görevli sadece rehber ve psikolojik danışmanlara değil, diğer sosyal bilimler öğretmenlerine iyi oluşa ve ona katkı sağlayan bileşenlere dair hizmet içi eğitim, seminer, kurs hizmetleri vb. sağlayabilir.

### **Hipotezler**

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

H1. Maneviyat ödomanik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır.

H2. Maneviyat bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır.

H3. Bilgelik ödomanyanın anlamlı bir yordayıcısıdır.

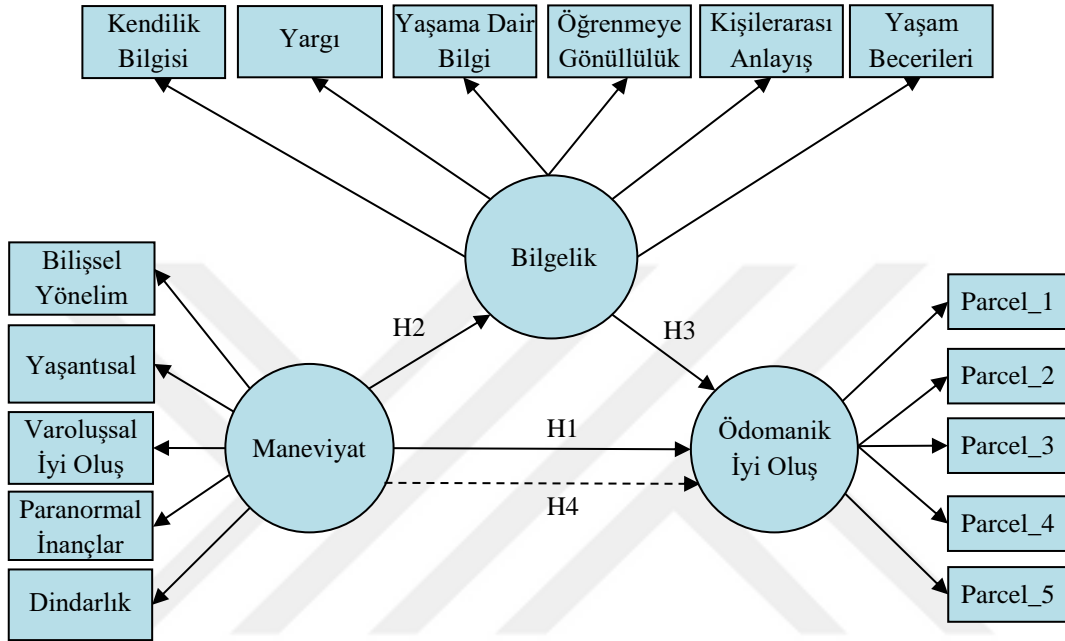
H4. Maneviyat ile ödomanik iyi oluş arasında bilgeliğin aracılık rolü vardır.

### **Alt Problem**

Araştırmanın ikinci amacı ise katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Bu doğrultuda aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin Ödmanik İyi Oluş Ölçeği, Maneviyat İfadeleri Envanteri ve Bilgelik Gelişim Ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Aşağıda Şekil 1'de maneviyat ve ödmanik iyi oluş arasında bilgeliğin aracılık rolünü gösteren araştırma modeline yer verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Şekil 1 maneviyat ve ödmanik iyi oluş arasında bilgeliğin aracılık etkisini ve araştırma hipotezlerini göstermektedir.

### Sayıtlar

Katılımcılar kendilerine sunulan kişisel bilgi formundaki tüm bilgileri gerçeği yansıtacak şekilde sağlamış, Maneviyat İfadeleri Envanteri, Bilgelik Gelişim Ölçeği ve Ödmanik İyi Oluş Ölçeğindeki tüm maddeleri içtenlikle ve nesnel olarak yanıtlamışlardır. Katılımcılara ölçekler hakkında verilen bilgiler nesnel ve katılımcıları manipüle etmeyecek şekilde sunulmuştur.



### Sınırlılıklar

1. Araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden ödomanik iyi oluş, Ödomanik İyi Oluş Ölçeğinin, maneviyat, Maneviyat İfadeleri Envanterinin, bilgelik ise Bilgelik Gelişim Ölçeğinin Türkçe uyarlamalarının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırma katılımcıların ölçeklere verdiği cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma yapılan istatistiklerle ve örneklem büyüklüğü ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın örneklem seçimi uygun örneklem yöntemi ile sınırlıdır.
5. Yapısal eşitlik modellemesinde maneviyat ifadeleri envanterinin Paranormal İnançlar boyutu ile ödomanik iyi oluş ile yüksek benzerlik gösteren Varoluşsal İyi Oluş boyutları model dışında tutulmuşlardır.

### Tanımlar

**İyi Oluş:** İyi oluş kavramı en iyi psikolojik işlevselliğe ve deneyime işaret eden, sadece zihni ve bedensel olarak iyi olmayı değil, iyi eylemler içinde bulunmayı da kapsayan bir kavramdır. Psikoloji alanyazınında öznel ve psikolojik iyi oluş şeklinde iki boyutta ele alınmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

**Ödomanik İyi Oluş:** Bireyin kendine has erdem ve karakterinin güçlü yanlarını tanıması, onları geliştirmesi ve başta insan selameti olmak üzere iyi işlerde kullanmasıdır (Peterson, Park ve Seligman, 2005; Seligman, 2002).

**Maneviyat:** Yaşamın materyal yönünün ötesine geçen bir güç veya varlık bilinci ve evrene derin bir bağlılık ve bütünlük duygusunu içeren, insan varoluşunun niteliğidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

**Bilgelik:** Değişmeyen ve baki olan varlıklar hakkında temizce düşünebilen, tertemiz olmuş bir insan ruh halidir (Roochnik, 2008).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesini oluşturan değişkenlerin farklı kavramsallaştırmaları, tarihsel gelişim süreçleri, çağdaş yaklaşımları, ölçüm yöntemleri ve birbirleriyle benzer yönleri ve farklılıkları ele alınmıştır. İlaveten, araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere yönelik olarak yurtdışında ve yurtiçinde yapılan araştırmalara dair literatür taraması da sunulmuştur.

#### Ödomanya

“İnsan ameli ile erişilebilen tüm kazançların en yücesi hangisidir?” Bu retorik soru aslında Aristoteles’in yaşamın anlamı ve amacına dair bakış açısını özetlemeye yeter niteliktedir. “Varoluşun amacı nedir?” sorusuna muhtemelen hiçbir insan düşünmeden cevap vermeyecektir. Cevap vermesi çoğu insan için zor olabilir ancak cevapların yalnızca ‘hayatta kalmaktan’ ibaret olmayacağı aşikardır. Varoluşun amacı iyi olmaktır, iyi ile yaşamaktır, yaşamın anlamını bulmaya çalışmaktır, hedeflere erişmektir, kendini sorgulamak, güçlerini ve sınırlarını tanımaktır, kısacası en iyi her neyse ona ulaşmaya çalışmaktır (Aristoteles, 2002; Huta, 2016; Ryan ve Huta ve Deci, 2008; Ryff ve Singer, 2008). Peki en iyiyi bulmak için gereken nedir? Her canlının tabii ki ortaklaşa taşıdığı özellikler vardır ama insanı diğer canlılardan ayıran tek büyük bir özelliği vardır: *epistemonikon* (rasyonalite, mantık yürütme). Buna yön veren ise insanı diri tutan, öğrenmeye iten, doğuştan gelen bir güdü olan merak (İng. *curiosity*) duygusudur. Yine, her canlı için bir *idion ergon* (özellik işlev) vardır. İnsanoğlu için ise *idion ergon orthos logosun* (doğru hükme varma) söyledikleriyle uyum içinde yaşamaktır, yani mutlak iyiliğin vücut bulduğu bir yaşam; hakiki ve baki mutluluğu sağlayacak olan kendini geliştirme ve tamamlama durumu (Csikszentmihalyi ve Nakamura, 2005; Gómez-Lobo, 1995; May, 2010; Nussbaum, 2001; Robinson, 1990).

Daha önce de değinildiği üzere iyi oluş kavramı ve boyutları üzerine araştırmalar arttıkça iyi oluşun öznel boyutundan ayrı olarak bireyin yaşam boyu edinebileceği çok daha kapsamlı ve uzun süreli olan ödomanya kavramı da iyi oluşun bir diğer boyutu olarak son yıllarda alanyazında araştırma konusu olagelmıştır (Diener, 1984; Ryan ve Deci, 2001; Ryan ve diğerleri, 2008; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer,

2008; Waterman, 1990, 1993). Ödomanya erdem ve izzet peşinden koşarak hayatın anlamını bulma (Aristoteles, 2002), bireyin öz benliğini fark ederek doğasına göre yaşaması ve doğasını gerçekleştirilmesi (Waterman, 1993; Waterman ve diğerleri, 2010), hayatın amacını ve anlamını ararken ortaya çıkan mutluluk (Emmons, 2003), istenç üzerine dayalı, derinine düşünme ve usavurum yoluyla özün yansması (Ryan ve diğerleri, 2008), bireyin tam kapasitesini kullanarak eriştiği iyi oluşun psikolojik boyutudur (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Ödomanya kavramı hedonyadan farklı olarak, bir sonuç ya da çıktıya erişmeyi hedeflemeyen, bireyin özünde var olan psikolojik güdümleri doyurma amacı taşıyan, mükemmeliyet arayışı içinde olunan bir hayata işaret eden bir kavramdır (Ryff ve Singer, 1996; Waterman, 1990, 1993). Hedonya anlık zevk, olumlu duygulanım, yaşamdan azami derecede keyif almayı amaçlarken, ödomanya özerk olma, yaşam anlamı, izzet ve kişisel gelişim gibi olguları kapsamaktadır (Huta ve Waterman, 2014). Hedonya iyi hissetmeyi, ödomanya iyi yaşamayı ifade eder. Daha açık bir ifadeyle hedonizm belirli çıktılara odaklanıp acıdan kaçınma ve olumlu duygulanım ararken ödomanizm bireyin hayatının içeriğine odaklanır (Ryan ve diğerleri, 2008). Ödomanik yaşamın nihai amacı insanoğlunun eylemleriyle iyiliğin en yükseğine nail olması ve kendini gerçekleştirmesidir (Aristoteles, 2002; Ryff ve Singer, 2008). Her insan dünyaya kendine has gizil güçlerle ve yetilerle gelir. Bu gizil güç ve yetileri tanımak ve erdem ifade eden etkinlikler içerisinde kullanmak da ödomanyanın özüdür (Nussbaum, 2001; Ryff ve diğerleri, 2004). Ödomanya geniş bir çerçeveden bakıldığında özünü tanıma, özünü sevme, manevi değerlere ve bilginin kutsallığına sıkı sıkıya bağlı kalarak kendini iyi hissetmek olarak özetlenebilir.

### **Ödomanyanın Kavramsallaştırılması**

Bilinenin aksine *eudaimonia* kelimesi Aristoteles tarafından değil, ondan yüzlerce yıl öncesinde Yunanca kelime dağarcığına eklenmiş ve çoğu filozof tarafından tartışılmıştır (Fowers, 2016; Haybron, 2016). Esasında Aristoteles *eudaimonia* kelimesinin kökeniyle çok da ilgilenmemiştir; büyük önem verdiği *iyi yaşam* kavramını yansıttığı için ödomanyayı kullanmıştır (Kraut, 2018). Bazı araştırmacılara göre ‘mutluluk’, bazılarına göre ise ‘gelişim gösterme’ anlamına geldiği söylenen (McMahon, 2018) kelimenin anlamı üzerine tam olarak bir fikir birliğine varılamamış, farklı kavramsallaştırmalara gidilmiştir. Britannica Ansiklopedisi ([www.britannica.com](http://www.britannica.com))

ödomanizmi (*eudaimonism*) bir kendini gerçekleştirme teorisi olarak şu şekilde açıklamaktadır:

Ödomanizm mutluluğu ya da kişisel iyi oluşu insanların başlıca amacı olarak tanımlayan bir kendini gerçekleştirme kuramıdır. Yunanca bir kelime olan *eudaimonia* “özde ikamet eden bir ruh, bir cin sahibi olma durumu” anlamına gelir ve mutluluk bu kelimenin yeterli tercümesi değildir. Mutluluk esasında belli başlı eylemlerin sonucunda ortaya çıkan bir zihin durumudur. Ancak Aristoteles’in “Ödomanya nedir?” sorusuna (ödomanya bu soruda erdem ile uyumlu yaşamak ya da derinine düşünmek olarak addedilmiştir) cevabı ödomanyanın bir zihin durumu sonucu ya da etkinliklere eşlik eden bir kavram değil, bu etkinliklerin kendisine verilen isim olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla “Ödomanya nedir?” sorusu ile “İnsanoğlunun muktedir olduğu en iyi etkinlikler nelerdir?” sorusu aynı anlama gelmektedir.

Bu tanım ödomanyanın anlık bir duygu durumu olmadığını açıklamaktadır. *Eudaimonia* kelimesi Yunanca *eu-* (iyi) öneki ile *daimon* (cin, ruh, şeytan) kelimesinin birleşiminden oluşmaktadır. *Daimon* kelimesi Antik Yunan mitolojisinde Tanrılardan alt, insanlardan üst seviye olan koruyucu şeytanlara işaret etmekteydi (May, 1969, s. 93). Bir nevi yarı insan, yarı tanrı konumunda idiler. Roma *geniileri* gibi *daimonlar* da insana doğuştan bahşedilmiş koruyucu şeytanlar olarak görülüyorlardı (Waterman, 1990). Daha sonradan kavram Heraclitus’un görüşünde yansıtıldığı üzere ‘insanın karakteri doğuştan bahşedilen koruyucu ruhudur’ anlayışına taşındı; insanın karakteri ile birleştirilince de öz benlik, doğa, can, mizaç kavramlarıyla bağdaştırıldı (May, 1969, s. 103). Dolayısıyla Aristoteles bu kelimeyi seçerken esasen mitolojideki *daimonlara* (aynı zamanda *daemon*) değil insanın özünde yaşattığı en üstün ruh durumuna işaret etmeyi amaçlamıştı (Vittersø, 2016). Böylelikle kelime psikoloji alanyazınında kullanılmaya başlandığında *daimon* bireyin öz benliği olarak anlaşılmış ve tercüme edilmiştir (Waterman, 1990, 1993, 2008). Öte yandan, Vittersø (2016), Waterman’la yaptığı kişisel görüşmesinde, Waterman’ın *eudaimonia* kelimesinin sonundaki *-ia* sonekinin Yunancada “his” anlamına geldiğini (*euphoria*, *melancholia*, *hysteria* kelimelerinde olduğu gibi) belirttiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla kelimenin iyi/doğru öz benlik hissi olarak çevrilmesi de olasıdır (Nussbaum, 2001, s. 319). Ancak, ödomanyanın öncelikli amacı olumlu duygulanım ya da mutluluk değil, kıymetli, ciddi işleri ifa ederek sürdürülen bir yaşam şeklidir (Hirata, 2016). Dolayısıyla ödomanyanın kastettiği ‘mutluluk’ modern anlamdaki çağrışımından oldukça farklıdır. Yani, mutlu olmak demek gülmek, eğlenmek, üzülmemek, rahatını bozmamak anlamına gelemez. Gerektiğinde başkasının sıkıntısına üzülme, acıma, gurur duymak, şefkat göstermek, duyarlı olmak gibi asil duyguları ifa etmek ödomanik iyi oluş getirecektir.

Ödomanya semavi dinlerde de açıkça görülmektedir. Antik Yunanistan'ın ödomanya anlayışı toplumun refahını artırmak amacıyla yöneticileri ve liderleri eğitmek iken Hristiyanlık inancında ödomanya müreffeh bir topluma katkı yapan iyi bireyler olmak amacı taşımıştır. Örneğin, dokuz Kardinal erdemi olan adalet, cesaret, öz denetim, feraset, sevgi, inanç, umut, tevazu ve affedicilik, aslında bireysel olarak gelişimi değil toplum için gelişimi öncelemiştir ve bu değerler Hristiyan inancının *telosları* (nihai amaçlar) olarak görülmüştür (Worthington ve diğerleri, 2014). İslam tasavvufunda ise benliğin arınıdırılmasına yönelik olarak tövbe, dünya nimetlerinden elini eteğini çekme, Yaratıcıya iman ve teslimiyet, sabır, şükran, korku ve umut, aşk ve ilkel benliği öldürmek gibi kavramlar aslında ödomanyanın işaret ettiği daimi iyi oluş için gerekli erdemler olarak öne çıkmışlardır (Nelson, 2009). Musevilik inancına göre ise *On Emir* mutlak refah ve iyi oluş için gerekli unsurları vurgulamaktadır (Schinall, Schiffman ve Cherniak (2014). Ortaklaşa taşıdığı değerlere bakıldığında üç büyük semavi dinin maneviyatı ve maneviyata ait değerleri iyi oluşun temeline yerleştirdikleri görülebilmektedir.

Özetle ödomanyanın özü hayatı sürekli kendini geliştirerek ve gerçekleştirerek yaşamaya çalışmaktır. Asil duygulara yönelmek ve onları canlı tutmak, bayağı ve kişisel gelişime hizmet etmeyen işlerle meşgul olmamaktır. Yapılmaya değer olanı yapmak için çabalamak, bunun için istek ve sevinç duymaktır. Manevi olarak yücelmeye çalışmak, kendini tanımak, gerçekleştirmek ve aşmaktır.

### **Aristoteles'in *Eudaimonia* Anlayışı**

Aristoteles (2002) *Nicomachean Ethics* adlı eserinde, insanın başlıca amacının ölçülülük ve usavurmak olması koşuluyla, mükemmeli arama ile geçirilmesi gereken bir hayata işaret etmiştir. Aristoteles'e (2002) göre erdemi ifade eden etkinlikler tam anlamıyla gerçek mutluluğun yansımalarıdır. Aristoteles hedonistik mutluluk anlayışının avami olduğunu, bu anlayışa sahip olanların seçtikleri hayatın da hayvanlara göre bir hayat olduğunu savunmuştur (Ryff ve Singer, 2008; Waterman, 1993). Aristoteles *Nicomachean Ethics*'te insanın esas yaşam amacının ne olduğu sorusunu sorarak insanların mükemmeliyete yaklaşmayı amaçlamalarını, akla uygunluğu ve ölçülülüğü vurgulamış ve bütünlükçü bir yaşamın farkına varmaya çağırmıştır (Aristoteles, 2002; Ryan ve diğerleri, 2008). Ödomanyayı erdem etiğine dayandıran Aristoteles ödomanya yoluyla gerçek mutluluğa ve ona ulaşma yollarını detaylandırmıştır. Erdem etiği insanların özgür iradelerini kullanarak en iyi şekilde işlevsellik göstermesi, ahlak ve

fazilet arayışında olması olarak tanımlanmaktadır (Joshano, 2013). Erdem etiğine göre bir varlık nihai amacına (*telos*) ulaşmış ulaşmadığı bakımından iyi ya da kötü işlevsellik gösterir (Kristjánsson, 2013, s. 97). Bu anlayış insanoğlunun sayısız yetileri olduğu, bu yetileri gerçekleştirdiği zaman iyi bir hayat sürecekleri üzerine temellidir. Ödomanizm bedensel zevklerin ortaya çıkaracağı mutluluğu değil, tam kapasiteyi kullanarak ortaya çıkan mutluluğu ele alır (McKay, 2016; Ryff, 2016). Aristoteles'e (2002) göre erdemi ifade eden etkinlikler ve bu doğrultuda bir yaşam sürmek oldukça keyif verici olabilir fakat her tür keyif verici etkinlik ödomanik ölçütü karşılamaz, söz konusu etkinliklerin doğru ve ölçülü ifa edilmesi gerekmektedir.

Aristoteles'in erdem etiği anlayışı nesnel bir anlam çerçevesinde izzet, nefaset, mükemmeliyet kavramlarının yanı sıra insanın yapabileceğinin en iyisini yapmasını da işaret etmektedir (Lee ve Carey, 2013). Bu bakış açısıyla, Aristoteles'e göre örneğin tam potansiyelini kullanarak mesleğini tam anlamıyla doğru icra edebilen bir insan ödomanik bir hayat sürüyor denilebilir (Kristjánsson, 2013). Aristoteles, her bireyin biricik, kendine has yetenekleri olduğunu ve bu yeteneklerin farkında olmanın gerçek mutluluğa götüreceğini savunmuştur (May, 1969, s. 95). Çağdaş psikolojik yaklaşımlarda bu sav kendini doğrulamaktadır. Örneğin, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Jung'un bireyleşme ve Allport'un olgunluk kavramları ödomanya ile ciddi benzerlikler taşımaktadır (van Dierendonck ve Mohan, 2006). Yakın zamanlarda *erdem* kelimesine üstte bahsi geçtiği anlamına ilaveten yapılmaya değer olanı yapma anlamı da yüklenmiştir (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 2008). Bu bakış açısıyla yapılmaya değer eylemler de öz benlik ile uyum içindedir. Bu sebeple, Aristoteles'in bireyin iyi eylemler içinde bulundukça iyi olacağı düşüncesine dayanarak bazı araştırmacılar ödomanik iyi oluşun çeşitli aktivitelerin icrası ile sağlanabileceğini öne sürmüşlerdir (Steger, Kashdan ve Oishi, 2008; Waterman, 1990). Özetle Aristoteles'in odak noktası anlık mutluluk edinmek değil, her bireyin öz farkındalık yolu ile gizli güçlerini kullanması ve en iyisini yapması, kendini geliştirmeye ve gerçekleştirmeye çalışmasıdır.

Tablo 1 Aristoteles'in *Nicomachean Ethics*'te bahsini ettiği ödomanyanın dokuz yönünü göstermektedir (Fowers, 2016, s. 69).

Tablo 1. Ödomanyanın Dokuz Yönü

*Etik Kavram:* Aristoteles'e göre ödomanya da diğer üst düzey insani değerler gibi etik bir kavramdır çünkü en iyi yaşam şeklini ifade eder. Bireyin hayatını iyi, daha iyi ve en iyi sıfatlarıyla tanımlamak doğal olarak ahlaki nitelik barındırır.

*Öz Gerçekleştirme:* Aristoteles ödomanyayı bir doğal varoluş şekli olarak bireyin tam potansiyelini gerçekleştirmesi olarak tanımlamış, bilimi ve etiği birbirlerinin ayrılmaz parçaları olarak ifade etmiştir.

*Eylem:* Ödomanya süregelen bir eylem şeklidir. Bu suretle anlık öznel bir durum ya da sürece indirgenemez.

*Yapıcı Eylem:* İnsan doğasına ait iyilikler yapıcı iyiliklerdir; bu tür eylemler iyi sıfatından ayrı tutulamaz çünkü onları yapmanın doğası zaten iyiliğe tekabül eder.

*Çoklu Bileşenler:* Aristoteles'e göre insanlar usavuran, sosyal varlıklardır ve arkadaşlık, adil olma, dürüst olma gibi değerlerle büyüyüp gelişirler. Bu bağlamda ödomanya pek çok bileşenin bir araya gelmesi anlamına gelir.

*Keyif Alma:* Ödomanya doğuştan keyif vericidir. Ödomanik keyif almaya asil uğraşlar eşlik eder. Zevk odaklı hayat bayağı ve asil uğraşları birbirinden ayırmaz, bu yüzden ödomanya adı zevk türlerini hariç tutar.

*Fazilet:* Ödomanya faziletli etkinliklerle şekillenir; birey faziletle hareket ederse ödomanik yaşam sürüyor demektir.

*Bütünlüklü Yaşam:* Ödomanya geçici ruhsal durumlardan ziyade yaşamın nasıl bir bütün haline gelebileceğini temsil eder.

*Nihai Hedef:* Aristoteles'e göre ödomanya tam olarak bireyin kendine yetmesidir. Nihai hedef en iyi yaşam şeklinin ne olduğudur.

Aristoteles'e göre yaşayan her canlı kendini gerçekleştirme güdüsü taşıyan bir *telos* ile doğar. Ona göre insan doğasını diğerlerinden ayıran yegâne değer us ile uyumlu yaşamasıdır, us ile uyumlu yaşamın en bütünlüklü yolu da erdemli bir hayat sürmekten geçer (Kristjánsson, 2013; Ryan ve Martela, 2016; Trowbridge, 2005). Üstte ifade edildiği üzere iyi oluş ve mutluluk Aristoteles'e göre yaşamın başlıca amaçları arasında yer almaz. Aristoteles bu kavramların ödomanik yaşamın yan ürünleri olduğu görüşündedir çünkü ona göre iyi oluş ve mutluluk başlıca hedefler arasında yer alırlarsa ödomanya önünde birer engel olarak dururlar (Emmons, 2003; Huta, 2012; Huta ve Waterman, 2014; Ryff ve Singer, 1998). Aristoteles'e göre ödomanik yaşam insanın

kapasitesini erdemi ve izzetin ardından gitmek için kullanmasını gerektirir. Bu görüşe göre insanoğlu erdemi aradıkça en özgün ve en yüksek niteliklerini gerçekleştiriyor demektir. Zaten bu izzet edinme çabası Aristoteles'e göre insanın tabiatı gereği kıymetli bir mücadeledir. Zenginlik ve güç peşinde koşmayı eleştirmiştir zira bu çıktılar fitri değer taşımayan çıktılardır (Ryff ve Singer, 2008). Bu suretle zenginlik ve gücün dışsal, izzet ve erdem arayışının da fitri değer taşıdığı açıktır. Güç, nüfuz ya da mal mülk ödomanik yaşamdan ödün verdirir ve uzaklaştırır. Zevk arayışı içinde olmak izzet arayışını yavaşlatır, insanı ot yiyen bir hayvandan farklı kılmaz (Aristoteles, 2002; Besser, 2016; Ryff ve Singer, 2008). Aristoteles'in ödomanya anlayışı iyi bir yaşamı tesis eden bir dizi fazilet ve izzet içerir. Bunlar cesaret, cömertlik, bilgelik ve başkalarına karşı adil ve dürüst olma gibi üst düzey insani değerlerdir (Ryan ve diğerleri, 2008). Aristoteles'in amaçladığı nokta, bir iyi oluş teorisi oluşturmak değil erdemleri eyleme dökerek ortaya çıkacak hissiyatı vurgulamaktır (Ryff, 2016).

Aristoteles ayrıca ölçülü düşünmeyi (İng. *contemplation*) erdemlerin en yücesi olarak nitelendirmiştir (Huta, 2015). İlaveten, mükemmeliyet arayışı içinde olunan bir hayatta, ödomanik bireyin enine boyuna düşünen, yani durmadan eylemlerini ve amaçlarını göz önünde tutan bir birey olduğunu ifade etmiştir. Derinine düşünme ve usavurum yoluyla vasıf kazanmış mütefekkir bir hayat sonuç olarak izzet gelişimine yol veren ve insana has gizil güçleri ifade eden bir hedeftir. Aslında Aristoteles'e göre tefekkür ve tasavvurla geçen bir hayat en ödomanik yaşam olarak görülmüştür çünkü en üstün içkin nitelik budur (Ryan ve diğerleri, 2008). Ödomanik yaşamın bir diğer ögesi olan istenç de gönüllülük ve mükemmeliyet arayışının olmazsa olmaz bir parçasıdır çünkü usavurum istenç gerektirir (Locke, 2002). Aristoteles'in (2002) ifade ettiği üzere, insanoğlu kendi isteğiyle çaba gösterir, böylelikle dışsal zorlamalar ve cehalet istençli eylemlere karşı engeller olarak görülmüştür. İyiye dönük yaşam hakiki anlamda kıymete değer ne varsa onun için mücadele etmeyi gerektirir (Danvers, Makenzie ve Shiota, 2016; Nussbaum, 2001). Bu yolda yapılması gereken Aristoteles'e göre erdemleri sahiplenmek ve onları en işlevsel şekilde pratik etmektir. Kısacası usavurarak doğru olan ne varsa yapmak ödomanik iyi oluşa erişmek demektir denilebilir.



## Ödomanya Üzerine Psikolojik Yaklaşımlar

### Waterman Kişisel Dışavurum Olgusu

Ödomanya üzerine kapsamlı çalışmalar yapan Waterman (1990, 1993, 2008) *eudaimonia* kelimesinin geleneksel çevrisinin “mutluluk” olarak ele alındığını ancak felsefi çözümlenmelerde hedonyanın mutluluk anlayışına zıtlık gösterdiği için “gelişim göstermek” anlamına da geldiğini ifade etmiştir. Waterman’a (1993) göre mutluluk hazcı bakış açısıyla tanımlanırken, iyi oluşun ödomanik anlayışı insanlara öz benlikleri ile yaşamaları gerektiğini hatırlatır. Ödomanyanın, insanların hayatlarının derinlerde saklanan değerlerle en eşleşik ve iç içe olduğu ve bir bütün olarak iştilgal ettiği durumlarda ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu gibi durumlarda bireyler özgün, yaşam dolu ve de oldukları gibi hissedeceklerdir. Waterman’a (1990, 1993) göre *daimon* bireyin gizil güçlerini ve bu güçleri fark etmesi ve gerçekleştirilmesine yardımcı olan *öz benliği*dir. Bu gizil güçler hem her insan tarafından erdem olgusu çerçevesinde ortaklaşa sahip olunan hem de her bireyi diğerinden ayıran biricik güçleri içermektedir. Öz benlik, fazilet arayışı içinde olma, mükemmeliyete doğru çaba sarf etme ve böylelikle bireyin kendi hayatına anlam katma anlamında bir ülküdür. Öz benliğe göre yaşama çabaları ve bu gizil güçleri fark etme (öz farkındalık) ödomanya kavramını oluşturmuştur (Waterman, 1993).

Waterman herhangi bir etkinlik içerisinde bulunan bir bireyin “(a) etkinlik esnasında aşırı derecede yoğun katılım (b) alışlagelmişin dışında bir etkinlikle eşlenik olma duygusu (c) etkinlik içerisindeyken kendini gerçekleştirmiş olma duygusu ve (d) kişinin tam da yapmak istediğini yaptığını hissetmesini sağlayan etkilenim” durumlarından birini tanımlayabileceğini ileri sürmüştür (1990, s. 47). Bu gerçekleştiğinde etkinlik kişisel olarak farklı anlamlar kazanabilir. Bir başka deyişle, bu etkinlikler birisi tarafından anlamlı şekilde ifa edilebilirken diğerleri tarafından anlam taşımayan, hatta olumsuz şekilde deneyimlenebilir. Waterman bunu *kişisel dışavurum* olarak adlandırmıştır. Waterman (1990, 1993) kişisel dışavurumu analiz ederken de psikologların araştırma ve kuramlarına konu olmuş üç kavramla bağlantı kurmuştur. Bunlar içkin güdülenme, akış ve kendini gerçekleştirilmedir.

Waterman (1993) yaptığı araştırma sonucu hedonya ve kişisel dışavurum ölçeklerinin güçlü bir şekilde ilintili olduğunu ancak her halükarda farklı deneyimler olduklarını ortaya çıkarmıştır. Örneğin, hem kişisel dışavurum hem de hedonya ölçekleri

güdülerin gerçekleştirilmesi ile ilişkilendirilmişken, kişisel dışavurum daha çok kişisel gelişim sağlayan etkinliklerle ilgilidir. İlâveten, kişisel dışavurum zorlu ve çaba gerektiren eylemlere dönük iken, haz odaklı yaklaşımın keyfine bakma, kafaya takmama ve acıdan uzak durmaya dayalı bir mutluluk anlayışı olduğu görülmüştür (Waterman, 1990, 1993, 2008). Bu açıdan Waterman'ın ödomanik iyi oluşu yaşama anlam katan ve çaba gerektiren uğraşlarla ilişkilendirdiği görülmektedir.

### **Kişisel Dışavurum Olgusu ve Ödomanistik Kimlik Kuramı**

Waterman (2004) daha iyi seçimlerin insanın özünüyle daha tutarlı olduğu fikriyle kimlik gelişiminin bireylerin en güçlü yanlarını tanımlayıp bu güçlü yanları gerçekleştirmeye dönük etkinlikler içinde buldukları zaman en sağlıklı şekilde ilerleyeceğini öne sürmüştür. Waterman (1990, 1993) bu güçlü yanları tanımının kendisinin psikolojik seviyede terimlendirdiği şekliyle kişisel dışavurum duyguları, yani ödomanya deneyimleri ile mümkün olabileceğini de eklemiştir. Her ne kadar bazı etkinlikler tek başlarına hedonik zevkle pozitif olarak ilişkili ise de diğer bazı etkinlikler hem hedonik zevke hem de kişisel dışavurum duygularına yön verebilir. İçkin güdülenme sağlayan etkinliklerin hedonik zevk ile ilişkili olduğu evrensel olarak kabul görse de bazı etkinlikler içinde bulunmanın her iki iyi oluş şekliyle olduğunu belirtmiştir (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008). Ödomanistik kimlik kuramına göre bu her iki öznel durumla ilişkili olan etkinlikler kendini gerçekleştirmeye doğru ilerleme sağlayacaktır (Waterman, 2008). Ödomanistik kimlik kuramı Erikson'un (1959) kimlik gelişim kuramına çerçevesinde bazı potansiyel kimlik unsurlarının kimlik karmaşalarına karşı "daha iyi" çözümler üretip üretmediği ve böylelikle bu "daha iyi" seçimlerin nasıl tanımlanacağı görüşlerinden esinlenerek ortaya çıkarılmıştır (Waterman, 2004). Bu bağlamda Waterman (1984) bireylerin kimlik gelişim görevlerine karşı nasıl yaklaşması gerektiği hususunda iki metafor öne sürmüştür. Bu metaforlar öz inşa ve öz keşif kavramlarıdır (Waterman, 2011). Öz inşa olgusuna göre bireyler daha önce var olmayan bir şeyler üretme arayışı içinde olurlar. Öz inşa belli başlı unsurların kıymete değer olarak addeddiği imkanlar arasından seçim yapmayı gerekli kılar. Bu görüşün felsefi temelleri varoluşçuluktan beslenmektedir. Öte yandan, öz keşif ise kendini bulmayı önceler. Bir diğer deyişle kişide var olan bir erdemi idrak etmek ve tanımlamak öz keşif demektir. Eğer mevcut bir "öz benlik" varsa bu öz benlik keşfedilmeli ve daha iyi seçimlere hizmet etmesi için kullanılmalıdır (Waterman, 1990, 2011). Öz keşif metaforu da Waterman'a

göre ödomanist felsefe ile yakından ilişkilidir ki kendisi çağdaş anlamda ödomanyayı bu yüzden kişisel dışavurum olarak adlandırmıştır (Waterman, 1993). Kısacası Waterman özün barındırdığı erdemlerin sadece keşfedilmesini değil aynı zamanda yapılandırılması gerektiğini vurgulamıştır.

Waterman (1990, 1992, 1993) ödomanik kimlik kuramını oluştururken Aristoteles'in ödomanya anlayışından biraz farklı bir yol izlemiştir. Buna göre; Aristoteles'in ödomanyayı usavurum, erdem ve mükemmeliyet bakımından tanımlayarak nesnel bir çerçevede değerlendirmesine karşın Waterman ödomanyanın, bireyin özüne uygun olarak yeteneklerini ve becerilerini geliştirmeye dair çabaları olduğuna dikkat çekerek öznel bir yönünün de olduğunu ileri sürmüştür. Aristoteles'in ödomanyayı bireyin hayatının bütünü şeklinde görmesine karşın ödomanya Waterman'a göre bireyin hayatının ayrı yönleriyle ele alınabilir. İlaveten, Aristoteles ödomanyanın bileşenlerini derinine düşünme ve ahlaki değerlere indirgemıştır fakat Waterman bireyin yeteneklerini ve becerilerini geliştirme ve de yaşam amaçlarını genişletmeye çalışmasının da ödomanyanın unsurları olabileceğini düşünmüştür. Son olarak Waterman Aristoteles'in ödomanyayı eril bireylere kısıtlamış olmasına karşın ödomanyanın erken çocukluktan itibaren her bireye açık olduğunu savunmuştur (Waterman, 2008). En nihayetinde Ödomanistik Kimlik Kuramı'na göre nihai amaç Maslow'un (1968) işaret ettiği kendini gerçekleştirmedir.

Waterman (1990) kişisel dışavurum duygularını başta Csikszentmihalyi'nin (1975) akış deneyimleri ve Deci ve Ryan'ın (1985) ilgi tanımlarına benzer şekilde içkin güdülenme ile ilişkilendirmiştir. İçkin güdülenme ile ilişkili olarak da dört öznel deneyim değişkeni ele almıştır: (1) ilgi, (2) akış deneyimleri, (3) kişisel dışavurum duyguları (kendisi tarafından ödomanya olarak adlandırılmıştır) ve (4) hedonik zevk. İlaveten, içkin güdülenmenin yordayıcıları olarak tanımladığı dört değişkeni de incelemiştir: (5) öz belirleme, (6) uğraşlar ve becerilerin dengelenmesi, (7) öz farkındalık değerleri ve (8) çabalama düzeyi. Bu noktada Waterman öznel deneyimin ölçtüğü varyansı açıklamada hangi yordayıcıların en çok katkıyı yaptığını bulmaya çalışmıştır. Waterman'a (2008) göre ödomanya yüksekse hedonya da yüksek olacaktır ancak hedonya yüksek ise ödomanyanın yüksek olacağı beklenemez. Özetle ödomanyanın yüksek olması halinde hedonyanın yüksek olması beklenmeyecek bir durum değildir ancak hedonik iyi oluşun yüksek olmasının her zaman yüksek ödomanik iyi oluşa işaret etmeyeceği bilinmelidir.

## Altı Faktör Kuramı

İyi oluş üzerine kapsamlı çalışmalar yapan bir diğer psikolog olan Ryff (1989, 1995, 2014, 2016) olumlu insan işlevselleğine dayalı insancıl, varoluşçu, gelişimsel ve klinik psikoloji alanlarında yapılan çalışmalara rağmen iyi oluş üzerine yapılan çalışmaların mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım üzerine odaklandığını ve tam potansiyelini gerçekleştirme kavramının ihmal edildiğini ileri sürmüş ve iyi oluşun altı boyutu olduğunu düşündüğü “Altı Faktör Kuramı” (Ryff, 1989) adını verdiği bir model geliştirmiştir. Aristoteles’in ödomanya anlayışından yola çıkarak iyi oluşu yalnızca haz almaya dayalı bir olgu olarak değil insanın öz potansiyelini fark etmesini temsil eden mükemmeliyet arayışı olarak tanımlamış, böylelikle de iyi oluşa öznel iyi oluştan ayrı olarak “psikolojik iyi oluş” boyutunu kazandırmıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Bu kurama göre insanın kendini gerçekleştirme için altı boyut vardır. Bunlar: *özerklik, kişisel gelişim, kendini kabul, yaşam amacı, çevresel hakimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkilerdir*. Altı Faktör Kuramında Ryff, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme (self-actualization) kavramından, Rogers'ın (1961) tam işlevsellik gösteren kişi (fully functioning person) anlayışından, Jung'un (1933) bireyselleşme (individuation) formülasyonundan, Allport'un (1961) olgunlaşma (maturity) kavramından, Erikson'un (1959) psikososyal gelişim evreleri modelinden, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri modelinden, Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik gelişimi tanımlarından, Jahoda'nın (1958) öne sürdüğü olumlu ruh sağlığı ölçütlerinden ve Frankl'ın (1959a) insanın anlam arayışı (logoterapi) görüşlerinden yararlanmıştır (Ryff, 1989, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996, 2008). Bütünlükçü bakıldığında Ryff'in modelinde Waterman'ın öz keşif ve kendini ifade eden etkinliklerde bulunması anlayışından daha ziyade kendini gerçekleştirme odaklı bir ödomanya anlayışı izlediği görülmektedir.

## Psikolojik İyi Oluşun Altı Boyutu

*Kendini Kabul:* Olumlu bakış açısı, kendini gerçekleştirme, olgunluk, en iyi işlevsellik ve mental sağlığın en önemli özelliğidir. Erikson (1959) benliği kabullenmenin önemine dikkat çekmiştir. Kendini kabul kişinin yalnızca olumlu özelliklerini değil, zayıflıklarını da tanınması ve kabullenmesini kapsamaktadır (Ryff, 1989, 2016). Bu açıdan benliği iyi tanıma ve kabullenme iyi oluş için önemli bir beceridir denilebilir.

*Başkalarıyla Olumlu İlişkiler:* Öncü kuramların çoğu sıcak, güvene dayalı kişilerarası ilişkilerin önemini vurgulamaktadır. Sevgi duymak ruhsal sağlığın önemli bir bileşeni olarak görülmektedir (Ryff, 2016). Kendini gerçekleştiren kişiler, tüm insanlara karşı güçlü empati ve şefkat duyan ve başkalarıyla derin sevgi bağı ve arkadaşlık ve de özdeşim kuran kişiler olarak tanımlanmaktadır. Başkalarıyla sıcak ilişkiler içinde olmak olgunlaşmanın bir ölçütüdür. Yetişkinlere yönelik gelişimsel aşama kuramları da başkalarıyla yakın birliktelikler kurmada başarılı olmayı vurgulamaktadır (Ryff, 1989, 2016; Ryff ve Singer, 1996, 2008).

*Özerklik:* Öz belirleme (İng. *self-determination*), özerklik ve davranışın içten denetimli olarak düzenlenmesi gibi niteliklere alanyazında çokça vurgu yapılmıştır (Ryan ve Deci, 2000b). Özerklik kişinin içkin motivasyon vasıtasıyla hareket etmesi (Ryan ve diğerleri, 2008) olarak tanımlandığı üzere psikolojik iyi oluş için önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır. Bu da tam işlevsellik için olmazsa olmaz bir özelliktir (Ryff, 1989). Özerk kişi başkalarınca onaylanma ihtiyacı duymaz, kendisini içsel standartlarına göre değerlendirir. Kişi müşterek korkular, inançlar ve toplumun oluşturduğu geleneklere artık tabiiyet duymadığı zaman bireyselleşmeden ve özerklikten söz edilebilir. Gündelik yaşamın normlarından sıyrılarak özgürlük hissi duymak ve özüne dönmek yaşam boyu gelişimin bir yönü olarak görülmektedir (Ryff, 1989, 2016; Ryff ve Singer, 1996).

*Çevresel Hâkimiyet:* Ruhsal ihtiyaçlara uygun ortamlar seçebilme ve oluşturabilme yeteneğine sahip olmak mental sağlığın bir özelliği olarak addedilmiştir. Yaşam boyu gelişim kuramları kişinin iç ve dış dünyasındaki karmaşaları yönetebilme yeteneğinin önemine bilhassa dikkat çekmişlerdir (Ryff, 2016). İlaveten, gerektiğinde mental ve fiziksel etkinlikler vasıtasıyla bu çevreleri düzenleyebilmek ve değiştirebilmek de psikolojik işlevselliğin bir göstergesidir. (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

*Yaşam Amacı:* Kişinin yaşamın bir anlamı ve amacı olduğu inancına sahip olması olumlu ruhsal sağlığın bir parçasıdır (Jahoda, 1958). Araştırmalar yaşam amacı ve yaşamda ahenk hissi gibi yaşam anlamı göstergelerinin olumlu işlevselliği yordadığını, buna karşın anlamsız bir yaşamın göstergelerinin psikolojik rahatsızlık ve patolojiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Emmons, 2003; Keyes, 1998). Yaşam boyu gelişim kuramları, orta yaşta üretken ve yaratıcı olma, yaşlılıkta ise duygusal bütünlüğe dönüş yapma gibi farklı yaşam aşamalarına göre değişkenlik gösteren amaçlar olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak pozitif işlevsellik gösteren kişi amaç, iyi niyet ve

yönlendirilmişlik hissine sahiptir ve bunlar yaşamın bir anlamı olduğu hissine katkı sağlarlar (Ryff; 1989, 2016; Ryff ve Singer, 1996).

*Kişisel Gelişim:* Bu iyi oluş boyutu kendini gerçekleştirme ve kişisel potansiyele erişimle ilgilidir. Bu açıdan, zaman içerisinde sürekli evrimleşen olumlu işlevselliğin dinamik bir yönüdür (Ryff, 2016). En iyi düzeyde psikolojik işlevsellik, kişinin yalnızca doğuştan gelen karakteristiklere sıkı sıkıya bağlanmasını değil, aynı zamanda bireyin potansiyelini geliştirmesini ve büyüyüp gelişmesini kapsamaktadır (Ryff, 1989). Örneğin, deneyime açıklık, tam işlevsellik gösteren kişinin kilit bir özelliğidir. Böyle bir birey, tüm sorunların hallolmuş olduğu sabit bir konumda kalmak yerine sürekli olarak kendini geliştirir ve insan olma yolunda ilerler. Bu açıdan kişisel gelişim Aristoteles'in *eudaimonia* anlayışıyla paralellik gösterir (Ryff, 1989, 2016; Ryff ve Singer, 1996).

Özetle Altı Faktör Kuramı ödomanik iyi oluşu kişisel gelişim, yaşamda bir anlam arayışı, başkalarıyla olumlu duygular paylaşma ve çevresinde olan bitenin farkında olma şeklinde kavramsallaştırmıştır. Aşağıda Tablo 2'de Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden (Ryff, 1989, 2014; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996, 2002, 2008) alınan puanlara göre ampirik bulgular sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik İyi Oluş Boyutlarının Yüksek ve Düşük Puanlara Göre Ampirik Bulguları

---

#### Kendini Kabul

---

Yüksek Puan Alanlar: Benliğe yönelik olumlu bir tutum sahibidirler, benliğin farklı yönlerini tanır ve benimserler, geçmiş yaşantılara dair olumlu bakış açısına sahiptirler.

Düşük puan alanlar: Benliklerinden memnun değildirler, geçmişte olan bitenlere karşı hüsrana gözüyle bakarlar, belli başlı kişisel niteliklerden rahatsızdırlar, olduklarından farklı olmak isterler.

---

#### Başkalarıyla Olumlu İlişkiler

---

Yüksek puan alanlar: Başkalarıyla sıcak, güven ve keyif verici ilişki içinde olurlar başkalarının selametini düşünürler, empati, şefkat ve samimiyet yönleri kuvvetlidir, insan ilişkilerinde karşılıklı özverinin bilincindedirler.

Düşük puan alanlar: Diğerleriyle çok az yakınlık ve güven ilişkisi kurarlar, başkalarına karşı sıcakkanlı, ilgili ve cömert olmayı zorluk olarak görürler; kişilerarası ilişkilerde

yalıtılmış ve hakkı yenmiş hissederler; diğerleriyle ciddi bağlar kurmak konusunda uzlaşmacı değillerdir.

---

### Özerklik

---

**Yüksek puan alanlar:** Kendi kendilerine karar alabilen, bağımsız kişilerdir; nasıl düşünülmesi ve ne yapılması konusundaki toplumsal baskılara karşı direnç gösterirler; içsel davranışlarını düzenleyebilirler, öz benliklerini kişisel standartlar çerçevesinde değerlendirirler.

**Düşük puan alanlar:** Başkalarının beklentilerine ve değerlendirmelerine önem verirler; ciddi kararlar alırken başkalarının hükümlerine bel bağlarlar; nasıl düşünülmesi ve ne yapılması konusundaki toplumsal baskılara boyun eğerler.

---

### Çevresel Hakimiyet

---

**Yüksek puan alanlar:** Etrafta olan biteni idare etmek konusunda yetkin ve ehildirler; karmaşık dışsal etkinlik düzenini kontrol ederler, etraflarındaki fırsatlardan fayda sağlarlar; kişisel ihtiyaç ve değere uygun bağlamaları seğer ya da oluşturabilirler.

**Düşük puan alanlar:** Günlük ilişkileri idare etmekte zayıftırlar; etraflarındaki bağlamaları değerirme ya da geliştirme konusunda başarısız hissederler; etraftaki fırsatlardan bihaberlerdir, dış dünyaya karşı kontrol hislerinden yoksundurlar.

---

### Yaşam Amacı

---

**Yüksek puan alanlar:** Hayatlarında bir amaç güderler ve yönlendirilmişlik hissine sahiptirler. Hem mevcut ana hem de geçmişe dair anlamlılık hissederler, hayata anlam katan inançları benimserler, yaşamaya yönelik gaye ve kazanımları vardır.

**Düşük puan alanlar:** Yaşam anlamından yoksundurlar; çok az emelleri ve hedefleri vardır, yönelme hissinden mahrumdurlar; geçmiş yaşantılarda bir amaç görmezler, hayata anlam veren bakış açıları ve inançları yoktur.

---

### Kişisel Gelişim

---

**Yüksek puan alanlar:** Süreklilik arz eden bir gelişim hissi duyarlar; benliği olgunlaşan ve genişleyen bir olgu olarak görürler; yeni deneyimlere açıktırlar, potansiyellerini gerçekleştirme duygusu hissederler; benliklerinde ve davranışlarında zamanla gelişim gösterdiklerinin farkındadırlar; daha fazla benlik bilgisi ve verimlilik yansıtan yollara başvururlar.

Düşük puan alanlar: Kişisel durgunluk hissi duyarlar; zamanla gelişme ve genişleme hissinden yoksundurlar, hayattan bezmiş, usanmış hissederler; yeni tutum ve davranış geliştirmede yetersiz kalırlar.

Bu ampirik bulgulardan hareketle ödomanik yaşam süren kişilerin kendilerini sürekli geliştirmeye çalışan, yaşam amacına sahip, benliklerini tanımaya yönelik bilinç geliştirmiş, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında, diğerkam, etraflarında olup bitenlerin farkında ve ayırıcısında, olumlu tutum ve davranışlar geliştiren kişiler oldukları anlaşılabilir. Ödomanik yaşam süren kişilerin bu özellikleri benlik bilgisi, duygusal düzenleme, diğerkamlık, ilham verici katılım, muhakeme, hayat bilgisi, yaşam becerileri ve öğrenmeye isteklilik, geçmişi anma, yansıtıcı düşünme, anlam arayışı içinde olma, başkalarına yol gösterme gibi bilgelik boyutlarıyla (Achenbaum ve Orwoll, 1991; Ardel, 2003; Brown ve Greene, 2006; Ferrari, Weststrate ve Petro, 2013; Webster, 2003) örtüşüklük göstermektedir. Ödomanik iyi oluş “bireyin tam potansiyelini gerçekleştirmesini temsil eden mükemmeliyet çabası” (Ryff, 1995, s. 100) olarak görüldüğüne göre psikolojik iyi oluş kişisel bilgeliğin işlemeleştirilmesi görevi görebilir. Schmutte ve Ryff (1997) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin (PİÖÖ) Beş Faktör kişilik özelliklerinden dışadönüklük ile pozitif, nevrotiklik ile de negatif ilişki içerisinde olduğunu öngörmüş, beklendiği üzere nevrotiklik, ölçeğin tüm alt boyutlarıyla negatif, dışadönüklük de hemen hemen hepsiyle pozitif ilişki içerisinde bulunmuştur. Bundan yola çıkarak Staudinger, Dörner ve Mickler (2003) faktör analizi kullanarak kişisel ve sosyal olgunluğun bir dizi göstergeleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve PİÖÖ'nün kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler boyutlarının sosyal olgunlukla, kişisel gelişim başta olmak üzere diğer boyutların da kişisel olgunluk ya da kişisel bilgelik ile yüksek ilişki içerisinde olduğunu bulmuşlardır. İlaveten, sosyal olgunluğun yaş ilerledikçe arttığını, kişisel olgunluğun ise orta yaştan sonra durağanlık ya da azalma eğilimi gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu da bilgeliğin ya da kişisel olgunluğun yaşla doğru orantılı olmadığını göstermiştir.

### **Öz Belirleme Kuramı**

Ödomanya kavramını ya da kendini gerçekleştirmeyi iyi oluşun esası olarak gören ve kendini gerçekleştirmenin ne olduğunu ve nasıl başarılabileceğini ayrıntılarıyla ifade eden bir diğer bakış açısı da Ryan ve Deci (2000b) tarafından ortaya atılan Öz Belirleme Kuramıdır. Deci ve Ryan (1987), insan davranışlarını inceleyen kuramcılardan



esinlenerek oluşturdukları bu kurama göre özerk prensiplerin eylemleri şekillendirdiğini öne sürmüşler ve özerk kişinin dışsal zorlama veya ödüllere bağımsız olarak hareket ederek iyi oluş elde ettiğini iddia etmişlerdir. Özerkliğe ilaveten Öz Belirleme Kuramı, (ÖBK) yetkinlik ve ait olmayı da diğer iki temel psikolojik ihtiyaç olarak belirtmektedir. Bu ihtiyaçların giderilmesi psikolojik gelişim, bütünlük ve iyi oluş için elzemdir. İhtiyaç giderimi insan eylemlerinin altında yatan anlam ve amaçların pek çoğunu şekillendiren, insan hayatının doğal bir amacı olarak görülmüştür (Park ve Hale, 2014). Temel ihtiyaçların giderilmesi yalnızca asgari düzeyde psikolojik sağlığa değil aynı zamanda sosyal çevrenin insanların büyüüp gelişmesine yardımcı olması gereken bileşenleri de tanımlamaktadır. Dolayısıyla, ÖBK okul, işyerleri ve arkadaşlık ilişkileri gibi belirli sosyal bağlamlar ve gelişim evreleri dahilinde iyi oluşu azaltmaya nazaran iyileştiren durumları açıklamaktadır. Ancak, ÖBK temel ihtiyaçlara her aile, sosyal grup ya da kültürde aynı derecede değer biçildiğini ileri sürmez, öte yandan bu ihtiyaçları engellemenin her sosyal ya da kültürel çevrede olumsuz psikolojik sonuçlara sebebiyet vereceğini savunur. En nihayetinde bu ihtiyaçlar olgunlaşma, bütünlük ve iyi oluşu sağlamanın destekçileridirler (Ryan ve Deci, 2001).

ÖBK Ryff'in ödomanya yaklaşımıyla hem benzerlik hem de farklılıklar taşımaktadır. Ryan ve Deci'a (2000b) göre iyi oluş, basitçe arzuları elde etmekten ziyade Rogers'ın değindiği üzere tam işlevini yerine getirmeyi kapsar. Ayrıca, özerk, yetkin ve ilintili olma unsurları da Altı Faktör Kuramıyla ortak unsurlardır. Ancak, ÖBK'ya göre bu unsurlar iyi oluşu geliştiren unsurlar iken Ryff'in yaklaşımı bu unsurları iyi oluşu tanımlamak için kullanmıştır (Ryan ve Deci, 2001; Ryan ve Huta, 2009). ÖBK temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması hem öznel iyi oluşu hem de ödomanik iyi oluşu iyileştireceğini öne sürer. Bu, Ryan ve Deci'nin görüşüne göre, bireyin hayatından memnun olması ve görece daha fazla olumlu duygulanım ve daha az olumsuz duygulanımın sıkça psikolojik iyi oluşa işaret etmesinden ötürüdür. Bir başka deyişle olumlu ve olumsuz duygulanımın ölçümü faydalıdır çünkü duygular olayların ve durumların benliğe uygunluğuna değer biçme şekilleridir. Bu yüzden ÖBK araştırmalarında Ryan ve Deci öznel iyi oluşu iyi oluşun göstergelerinden biri olarak kullanmışlardır. Ancak aynı zamanda, öznel iyi oluşu iyileştiren olumlu deneyimlerin ve kimi durumların ödomanik iyi oluşu iyileştirmediğini de eklemişlerdir (Ryan ve Deci, 2001; Ryan ve diğerleri, 2008).

ÖBK güdülenmeyi iyi oluşun merkezine yerleştirmiştir. ÖBK'ye göre yetkinlik, ilintililik ve özerklik insan davranışlarının temelini oluşturur (Ryan ve Deci, 2000b). Bu ihtiyaçların ne kadar karşılandığına ve karşılanmadığı durumlarda iyi oluşa ne gibi zarar verici etkileri olduğuna odaklanan ÖBK aynı zamanda davranışın sebebine odaklanır ve güdülenmeyi içkin ve harici olarak inceler. Birey içkin olarak ne kadar iyi güdülenmişse performansı ve iyi oluşu o kadar iyi olacaktır (Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser, 2004). ÖBK insanların nasıl yaşadığıyla, bir diğer deyişle güdüleri, hedefleri ve değerlerinin kendi içlerinde ve başkalarıyla ilişkilerinde doğuştan gelen ihtiyaçlarını ne derece karşıladığı üzerine dayalıdır (Deci ve Ryan, 2000b). ÖBK bu süreçlerin ardından hem sebat etme ve üretkenlik gibi nesnel hem de öznel iyi oluş ve anlam gibi öznel çeşitli çıktılara odaklanır. ÖBK'ye göre iyi oluş, temel ihtiyaçlar ve baki değerlere mutabık olarak gerçekleştirilen içselleştirilmiş eylemleri temsil eden bütünleşmiş işlevsellik bakış açısıyla hususiyet kazanır (Ryan ve Huta, 2009). Ödomanyanın doğrudan bir yaşam şekli ve işlevsellik olduğuna odaklanmak yerine, Ryan ve diğerleri (2008) Aristoteles'in ödomanya anlayışının özünü oluşturan bilinçli farkındalık, özerklik, doğuştan gelen amaçlar ve psikolojik ihtiyaç giderimi gibi değişkenler belirlemiştir. Ancak ÖBK sadece ödomanik iyi oluşla değil, içkin ve dışsal güdülerin mutluluk, keyif alma ve eğlenme gibi çıktılarla ilişkisini de inceler. Bunu yanı sıra da muvaffakiyet, yaratıcılık, bağlılık, sağlamlık, sağlık gibi pek çok tam işlevsel kişi özelliklerine de odaklanır (Ryan ve Huta, 2009).

### **Öz Belirleme Kuramı: İçkin ve Harici Güdülenme**

Güdülenme bir şeyi yapmak için harekete geçirilme anlamına gelir. Hiçbir uyarana ya da harekete geçmek için esinlenme yaşamamış birisi güdülenmemiş olur, halbuki canlılık hisseden ya da bir hedefe odaklanmış kişi güdülenmiş sayılır (Ryan ve Deci, 2000a). Güdülenmenin derecesinin yanı sıra yönünün de önemi vardır. Güdülenmenin yönelimi harekete geçmeye sebebiyet veren tutum ve hedeflerle ilgilenir, yani eylemin nedenlerini açıklar. Örneğin bir öğrenci ilgi ya da meraktan bağımsız olarak ziyadesiyle güdülenebilir ya da öğretmenin/ailesinin takdirini kazanmak için bunu yapıyor olabilir. Ryan ve Deci (2000b) (Bkz: Öz Belirleme Kuramı) güdülenmeyi içkin ve harici güdülenme olmak üzere ikiye ayırmışlardır. İçkin güdülenme bir şeyi meraklandırıcı ya da keyif verici olduğu için yapmak iken harici güdülenme bitiminde bir çıktı elde etmek amaçlıdır. İçkin güdülenme eğitimciler için önemli bir olgu olarak görülmüştür. Başarı

ve öğrenmenin sistematik olarak katalize edilen ya da öğretmen veya veliler tarafından altı oyulan doğal bir kaynak misalidir (Ryan ve Stiller, 1991). Buna karşın harici güdülenme içkin güdülenmeye kıyasla sönük ve içi boş bir güdülenme türü olarak görülmüş olsa da ÖBK'ye göre bazı harici güdülenme türleri etkin ve yardımcıdır.

İçkin güdülenme bireyin bir eylemi yapmanın sebebinin hususi sonuç elde etmek yerine doğuştan gelen doyumunu hissetmesi anlamına gelir. İçkin olarak güdülenen insan harici baskılar, istekler ya da ödüllerden bağımsız olarak keyif ya da mücadele için harekete geçer (Deci ve Ryan, 1985). Akış deneyimlerini içkin güdülenmeyle ilişkilendiren Nakamura ve Csikszentmihalyi (2002) içkin güdülenmenin kendi kendini ödüllendiren, bir diğer deyişle “ototelik” (Yun. *autotelic*, *auto* = kendi, *telos* = amaç) bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Yani eylemin sonunda herhangi maddi bir çıktı yoktur. İçkin güdülenme ilk olarak pekiştirici ya da ödülün verilmediği durumlarda pek çok canlının merak güdümlü, eğlendirici ve araştırmacı davranışlarda bulunduğu hayvan davranışları çalışmalarında gözlemlenmiştir (Ryan ve Deci, 2000a). Doğuştan itibaren her insan, en sağlıklı halinde etkin, meraklı, sorgulayıcıdır ve öğrenme ve keşfetmeye her yerde hazırdır; herhangi dışsal bir teşvik edici unsura ihtiyaç duymaz (Ryan ve Martela, 2016). Organizmik kişilik kuramları dışsal amaçlar üzerine aşırı vurgunun düşük iyi oluş ile ilişkisi olduğu hipoteziyle örtüşüklük göstermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Örneğin Maslow (1954, 1956) ve Rogers'a göre (1961, 1963) bireyler özlerinin ihtiyaçlarını gidermek yerine başkalarının takdiri peşinde koşarlarsa iç sıkıntı baş gösterir. Benzer şekilde Fromm (1976, s. 68), Freud'un nevrotikliğinin statü, mal – mülk ve dış görünüme odaklanma ile doğru orantılı olduğunu iddia ettiğini belirtmiştir. Bu açıdan içkin güdülenmenin odomanik iyi oluşla doğrudan ilişkili olduğu çıkarımına varmak yanlış olmayacaktır. İçkin olarak güdülendiren etkinliklerin her ne kadar bir ödüle dayalı olmadığı düşünülse de bu etkinlikleri yaparken ortaya çıkan dahili sonuçlar ödülün kendisi olarak görülmektedir. Bu dahili sonuçlar arasında keşfetme deneyimleri, kendi kendine yapma isteği, merak, en iyi düzeyde uyarıcı kazanımı, belirsizliğin azaltılması, yeterlik duygusu ve öz belirleme vardır. Günlük hayatta insanlar bir uyarıcı eşi benzeri yok diye merak etmez ve araştırma konusu yapmaz. Hangi eşsiz uyarıcıların araştırılmaya ve keşfedilmeye değer olduğu konusunda seçicilerdir. Benzer şekilde hangi becerilerini geliştirecekleri konusunda da oldukça seçicilerdir (Waterman, 1990).

Ödomanya, bir duygudurum ya da çıktı olmadığı daha önceden de ifade edildiği üzere, insanın doğuştan özünde olanlara odaklı bir yaşam biçimidir. Dolayısıyla içkin güdülenme ödomanyanın önemli bir unsurudur demek yanlış olmayacaktır. Ryan ve Deci (2000b) içkin güdülenmenin evrensel olarak her insanda mevcut olduğunu iddia etmişlerdir. Ancak, her ne kadar fitri olsalar da bazı duyguların içkin olmadıklarını, sadece içkin duyguların tamamlanmasına yardımcı duygular olduklarını da eklemişlerdir. Örneğin tehditlere karşı saldırganlık ya da korku göstermek doğaldır ama insanlar için içkin olarak değerli değildir. Korku ve saldırganlığa tabiatları gereği değer biçilmez ama hayatta kalmaya yardımcı olabilirler. Dolayısıyla hayatta kalma güdüsüne tabiatı gereği değer biçilir ama saldırganlığa biçilmez. İçkin değerlerin en önemli özelliği birincil değerler olmalarıdır (Ryan ve Deci, 1985; Ryan ve Martela, 2016). Örneğin zenginlik değerine dair insanlara, “Neden bu kadar çok çalışıyorsunuz?” sorusunu sorduklarında alacakları cevabın çoğunlukla para kazanmak olduğunu, “Neden para kazanmak istiyorsunuz?” sorusunu yönelttiklerinde ise takdir edilmek ihtiyacı şeklinde cevaplar alacaklarını, yine akabinde “Neden takdir edilmek istiyorsunuz?” sorusu sorulduğunda ise cevapların farklılaşacağını öne sürmüşlerdir (Ryan ve Deci, 2001). Bu noktada henüz en alt sınıra varılamayan cevaplar alınmıştır. Ancak, bir kimsenin “Sevilmek istiyorum” şeklinde cevap verdiği düşünülürse akabindeki sorunun “Neden sevilmek istiyorsunuz?” sorusu olduğunu düşünülürse bu soruya çoğu insanın vereceği cevap sevginin iyi bir şey olduğu, her insanın sevgiye ihtiyaç duyduğu şeklinde olacaktır (Ryan ve diğerleri, 2008). İşte burada içkin değerlerin ne olduğu tam olarak anlaşılabilir. İçkin değerler sebebi bilinmese de ardından gidilen, sahip olmak istenilen değerlerdir.

Aristoteles’e göre çoğu insani eylem onlara mahsus bir çıktı veya hedef yönelimlidir. En iyisini yapmaya güdüleyen şey nihai amaç olarak görülmüştür. İnsanoğlunun bu nihai amaçlara ulaşabilmesi için mutlaka erdem pratiği yapması gerekmektedir (Kristjánsson, 2013). İnşaat ustasının nihai amacı, mükemmel binalar yapmak, doktorun amacı bütün hastalıkları tedavi etmek, bir atletin ise en iyi performansı göstermektir. Tabii ki bu eylemler icra edilirken sosyolojik açıdan mesleği icra eden geçim kaynağı kazanabilir fakat bu eylemlerin geçim kaynağı kazanmak için mi, yoksa içsel doyum sağlamak için mi yapıldığı güdülenme türüne göre değişir (Schwartz ve Wrzesniewski, 2016). Aristoteles’e göre tüm insani eylemlerin nihai amacı mutluluktur, fakat daha önce de dile getirildiği üzere mutluluktan kasıt ne zevk alma ne de maddi kazançtır. İnsanın nihai amacı sadece ve sadece en iyiye erişmektir. Güdülenme harici

olarak düşünülürse bir kazanç hedefli olduğu, bu suretle de ödomanik iyi oluşla bağdaşmadığı düşünülebilir. İçkin ve harici güdülenmenin farkına vurgu yapmak gerekirse harici güdülendiren davranış ‘iş’, içkin güdülendiren davranış ‘oyun’dur; harici güdülendiren davranış maddi amaç içindir, içkin güdülendiren davranışın kendisi amaçtır (Deci ve Ryan, 1985; Pink, 2011).

Psikologlar insan davranışını anlamak için sadece ne yapıldığını değil aynı zamanda neden yapıldığını da araştırmışlardır. Güdüler farklılık gösterir. Örneğin Lepper, Greene ve Nisbett (1973) anaokulu çocuklarına resim yaptıkları için ödül vermenin onların resim çizmeye olan ilgisini azalttığını ve daha basit resimler çizdiklerini gözlemlemişlerdir. Deci (1971, 1975, s. 220) üniversite öğrencilerine zor bulmacaları çözmeleri için para vermenin bulmacalar üzerinde ilgilerini yitirmelerine sebep olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Gneezy ve Rustichini (2000) çocuklarını okul çıkışı almaya geç kalan ebeveynlere yaptırım uygulamak amacıyla para cezası uygulanmasına rağmen ailelerin geç kalma sıklıklarının arttığını gözlemlemişlerdir. İlk iki durumdaki değişim “oyunu işe çevirme” sonucu olarak açıklanabilirken üçüncü durumda işin içine giren para cezası eylemi araçsallaştırmıştır ve ebeveynler geç kalınca verilecek ceza para yani somut bir olgu olduğu için bir anlamda demotive olmuşlardır.

Özetle içkin güdülenmenin ödomanyanın bir parçası olduğu, özerklik için gerektiği görülmektedir. İçkin güdülenen birey özerkliğe daha kolay erişir çünkü sonunda bir çıktı elde etmeyi amaçlamaz. Bunun aksine harici güdülenen bireyler çıktıya erişemedikleri zaman iyi oluş sağlayamayacaklardır. Oysaki içkin güdülenen birey eylemin kendisini yerine getirirken iyi oluş eylemin bir yan ürünü olarak ortaya çıkacaktır. Bu eylemi yapmak istemesi bireyin özünün bir gereğidir, bu da ödomanyanın olmazsa olmazıdır. Tabiatına göre kıymetli olanın ardından gitmek ödomanyanın özüdür fakat insanoglu çoğu zaman birincil olmayan değerlerin peşinden giderken farkında olmadan birincil değerler adına da çalışıyor olabilir. Güç peşinde koşan birisinin esas amacı erken yaşlarda özerkliğinin önüne engel koyulmuş olması, dolayısıyla da bunu doyurmak için güç sahibi olmak istemesi ya da gücün, sevmek için bir araç olduğunu sanması olabilir. İkincil ya da üçüncül değerlerin ardından gitmek bireyi içkin değerlerden kopartmışsa, bu ödomanik yaşam biçimini yansıtmaz demektir.

Her üç yaklaşımdan özetle ödomanik iyi oluşun yapılmaya değer olanı yapma, başkalarını ve yaşadığı çevreyi önemseme, kendini geliştirme, erdemlerin peşinden

koşma ve kendini gerçekleştirme kavramlarının toplamından oluştuğu söylenebilir. Peki ödomanik iyi oluşa erişmek için bireyin yaşam boyu sahip olması gerekenler nelerdir? Bu sorunun cevabı araştırma kapsamında ödomanik iyi oluşa doğrudan katkısı olduğu öngörülen maneviyat ve bilgeliğin detaylı incelenmesiyle daha da netlik kazanacaktır.

### Maneviyat

Tanrı'sız bir dünya düz, tek renk, renksiz ve dokusuz bir dünya da her gününün aynı olduğu bir dünya olurdu. Evlilik sadakat meselesi değil, biyoloji meselesi olurdu. Yaşlılık bilgelik değil elden ayaktan düşme dönemi olarak görülürdü. Böyle bir dünyada fütursuzca kendimize oyalanmalık, hayatlarımızın işe yaramazlığından farklı bir şeyler arardık çünkü bazı günleri ve saatleri nasıl özel kılacağımızı asla bilemezdik.

(Kushner, 1989, s. 206)

Stanley Hall ve William James, Kushner'in kutsallığın insan deneyiminin merkezinde oluşuna dair sarf ettiği şu sözlerinden şüphesiz hoşnutluk duyarlardı. Psikolojinin babaları olarak görülen bu kişiler için maneviyat psikolojik çalışmalar için kritik önem arz etmekteydi. Ancak, 20. asrın başlarından itibaren psikologlar maneviyatı göz ardı etmiş, onu patolojik görmüş ve temel psikolojik sosyal ve maneviyata fizyolojik işlevlere indirgenebilen bir süreç şeklinde yaklaşmışlardır (Pargament ve Mahoney, 2002). Yazarlar bu psiko-manevi uyumsuzluğa yönelik bir dizi sebep sunmuşlardır: Maneviyat gibi tanımı zor ve öznel olguları çalışmanın zorluğu; genel halka nazaran daha düşük dindarlık gösteren bir grubun maneviyatın gücünü küçümsemesi ve "tüketicilerine" sunduğu değerler, dünya görüşleri ve kaynaklar bakımından psikolojik ve dini toplumlar arasındaki rekabet (Pargament, 1997; Shafranske ve Malony, 1990).

1960 ve 70'ler dine mensubiyet anlamında çöküş dönemleri olarak görülmektedir. Bu dönem II. Dünya Savaşı sonrası yüksek doğum oranının yaşandığı döneme denk gelmektedir. Katılımcılarını bu dönemde doğan çocukların (İng. baby boomers) oluşturduğu Roof'un (1993) yaptığı araştırma sonuçları bu dönemde doğan kişilerin kendilerini herhangi bir dine bağlı görmediklerini, kurumsallaşmış dinin mantıksız ve değişim önünde engel olarak durduğunu ve aşkınlık deneyimini iyileştirmekten ziyade buna ket vurduğunu ifade ettiklerini göstermiştir. Bunun sonucunda insanlar dini sistemler yoluyla aşkınlık deneyiminden ziyade bireysel ve içsel bir deneyim olan maneviyata yönelmişlerdir (Zinnbauer ve diğerleri, 1997; Zinnbauer, Pargament ve Scott,

1999). Bu dönemden sonra maneviyat terimi yüce güç arayışını temsil etmek için literatürde kullanılmaya başlanmış bir alternatif olagelmıştır.

19. yüzyılda maneviyat yaygın bir kullanım olmamakla birlikte Latince kökenli bir kelime olan *spiritus* (ruh, can) (Hill ve diğerleri, 2000) ve İngilizceden Türkçeye *maneviyat* şeklinde çevrilen *spirituality* ve bundan türeyen *spiritualism* terimi aslında ruhiyatçılık, öte alemcilik, ruhlarla uğraşma gibi anlamlar ihtiva etmekteydi (Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Modern çağda ise terim insanoğlunun aşkın ya da kutsal güçle olan deneysel ve kişisel yönünü ifade eden bir anlam kazandı (Emmons, 2006; Emmons ve Crumpler, 1999; Hill ve diğerleri, 2000). Sonrasında maneviyat sonsuzluğa dair derin bir aidiyet, bütünlük, bağlılık ve açıklık olarak tanımlanagelmıştır (Wong, 1998). Maneviyat her kültürde farklı anlamlar ihtiva eden bir terim olmakla birlikte kutsallığın ya da aşkınlığın öznel deneyimi (Vaughan, 1991), içsel, öznel olarak yüce bir güç peşinde olma (Ellens, 2008; Webb, Toussaint ve Dula, 2013) varoluşsal bir anlam arama ve onu inşa etme (Bellingham, Cohen, Jones ve Spaniol, 1989) ve yüce bir güçle bütünleşmiş olma hissi (Zinnbauer ve diğerleri, 1999; Zinnbauer ve Pargament, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Maneviyat sevgi, şefkat ve anlam gibi nihai amaçlar, yüce bir güç ya da Yaratıcı ve yaşamda kutsal sayılan her şeyle iştiğal içinde olma ve ben ötesine geçme için gereken derin bir öz yetidir (Shannon, 2000). Yine Vaughan'a (1991) göre maneviyat yaşamın, yüce bir gücün ya da Yaratıcının deneyimini ve bilgisini kazanmak için gereken güdü görevi görmektedir. MacDonald ve diğerleri (2015) maneviyatı aşkınlıkla ilgili olan insan işlevselliği, deneyimi ve varoluşu olarak tanımlamaktadır. Peterson ve Seligman (2004) maneviyatı hayatın fizik ötesi bir boyutu olduğu kanısı üzerine temellenmiş inançlar ve pratikler olarak tanımlamıştır. Roof (1999) maneviyatın 4 unsuru olduğunu ifade etmiştir. Bunlar: (1) aşkınlık ve mistik anlayışı içeren, ben ötesi nihai anlam/amaç arayışı ve değerler kaynağı, (2) yaradılışı anlama şekli, (3) içsel farkındalık ve (4) kişilik bütünlüğüdür. Son unsur özellikle önemlidir ki maneviyatın insanı özünde bir olma, diğerleriyle olan ilişki ve bağ ve de aşkınlığa götüren bir yönü olduğu düşünülmektedir (Schneiders, 1998; Wuthnow, 1998). Shannon'a (2000) göre maneviyat bireyi günlük uğraşların ötesine götüren, onun yaşamında ve ilişkilerinde dönüştürücü bir etkiye sahip olan bir olgudur. Maneviyat sadece oluş bildirmez aynı zamanda bir uğraştır. Modern manada yüce değerleri, içsel özgürlüğü ve hayata anlam veren kıymetleri aramakla meşgul olmaktır.

Maneviyat özellikle 20. asrın ortalarından itibaren insan hayatının önemli bir deneyimi olarak görülmeye başlamıştır. Bunun en büyük sebeplerinden birisi de sekülerleşme hipotezi olarak görülmüştür (Davie, 2003). Bu teori Fransız Devrimi ve pozitivist tarih görüşlerinin modern bilim ve teknolojinin dinin yerini alacağı ve dinin ilkel bir düşünme şekli olduğu fikirlerinden beri gelmektedir. Bazı Avrupa ülkelerinde dinin artık geçerliğini yitirdiği düşüncesiyle dini mensubiyette ciddi çöküşler meydana gelmişken bazı düşünürler dinin tamamen yok sayılmasına gerek olmadan dinin dogmalarını olduğu gibi kabul etmek yerine üzerine düşünülerek mantıklı inançlar geliştirilmesi gerektiğini savunmuşlardır (Gill, 2001; Norris ve Inglehart, 2004). Bu sekülerleşme süreci dinin kolektif değil bireysel bir olgu olduğu algısını yerleştirmiş dolayısıyla bireysel olarak dini yaşamayı öne çıkararak maneviyatın önemini tekrar gün yüzüne çıkartmıştır (Clarke, 2005). Taylor'a (2007) göre ise sekülerleşme Tanrı inancının yitirilmesinden daha fazlasını içermektedir. Taylor (2007) sekülerleşmenin bileşenlerini aşağıdaki şekilde özetlemiştir:

- Din, insan gelişimi, amaç erişimi ve aşkınlık önünde bir engeldir. İnsan gelişiminin dışındaki amaçlar ya da ahiret inancı mantıksız, bilimsel temeli olmayan ya da bağınazca görülmüştür.
- Dünyanın efsunlu olduğu, ruhsal güç veya yardımcıları ile döndüğü anlayışı değişmiştir.
- İnsanların ilahi amaç taşıyan toplumsal ve natürel dünyanın parçası oldukları anlayışı yerine her insanın kendi başına bir dünya olduğu anlayışı benimsenmiştir. 1960'lı yıllarda öne çıkan bu bireysellik akımı sekülerleşmeye bilhassa büyük katkı sağlamıştır.
- İnsan rasyonalitesi ve gücü, doğaya hükmetmek ve onu kontrol etmek için önemli değerler olarak görülmüştür.
- Devlet işleri, ekonomi, ahlak sistemi gibi önemli yaşam alanlarını dinden kesinlikle ayrı tutulmaya çalışılmıştır.

Bazı toplum bilimciler sekülerleşmenin güvensizlik, zayıflatılmış toplumsal kurumlar, artan psikolojik sorunlar ve anlam/bağdaşım kurma algısında düşüklük gibi toplumsal sorunlardan kaynaklandığını öne sürmüşlerdir (Nelson, 2009). Bu sorunlar insanları duyarsızlık, şüphecilik, tüketimcilik ve materyalizme yöneltmiştir (Tillich, 1963). Sekülerleşmenin ateizme de götürebileceği öne sürülmüş ancak 20. yy. sonlarına



doğru yapılan çalışmalardan elde edilen veriler toplumların sanıldığı kadar sekülerleşmediğini göstermiştir (Davie, 2000; Dillon ve Wink, 2007; Taylor, 1999).

Sekülerleşmenin yerini toplumsal ayrışmalar ve artan bireysellik gibi kültürel değişimlerin dini bertaraf etmek yerine yeniden şekillendireceği bu suretle de manevi ve dini pratikleri daha uygulanabilir hale getireceğini (Hill ve diğerleri, 2000) ne süren bir diğer bakış açısı da *dini transformasyon hipotezidir* (Roof, 1993, 1999). Bu hipotez kurumsallaşmış bir din yerine bireysel olarak yaşanan bir din anlayışını benimsemiştir. Hervieu-Leger (2001) Avrupa’da toplu dini katılımın ciddi seviyede düştüğünü buna karşın dine ve maneviyata olan ilginin çok az düştüğünü belirtmiştir. Wuthnow (1998) ve Roof (1999) bir dini cemaat mensubu olmaktan ziyade sorgulayan, anlam arayışı içinde olan kişilerin arttıklarını tartışmışlardır. Buna ilaveten tek gerçek din olduğuna inanan kişi sayısı gözle görülür oranda azalmış, her dinde hikmet ve hakikat olduğu anlayışı hâkim olmaya başlamıştır (Roof ve Gesch, 1995). Bu din ve maneviyat eklektizmi dinin sadece ritüellerden oluşan bir deneyim değil akla uygunluğu da gerektiren bir sistem olduğunun anlaşılmasına yardımcı olmuştur (Nelson, 2009). Bu suretle maneviyat ve dinin birbirlerinden ne yönde farklılaştığı aşağıdaki başlıkta tartışılmıştır.

### **Maneviyat ve Din**

“Maneviyat bir din değildir. Dinin rolü manevi deneyimlerin kavramsallaştırılmasına dönüktür. Maneviyat kalpte olan bitene odaklanır, din ise bu manevi deneyimleri bir sistem içerisinde kodlamaya ve sınıflandırmaya çalışır” (Legere, 1984, s. 376).

Legere’nin maneviyat ve din arasındaki ayrımına bakarak, terimsel olarak ayrı olsalar da maneviyat ve dinin birbirlerinden çok da bağımsız olmadıkları tartışılabilir. Bazı araştırmacılar din ve maneviyat arasında keskin çizgiler olmadığını belirtirken, bazıları din ile maneviyatı birbirinden ayırma yoluna gitmişlerdir. Bunun en önemli sebebi maneviyatın öznel bir deneyim, dinin ise kurallarla sistemleştirilmiş olmasıdır (Webb ve diğerleri, 2013). Maneviyat ruha kodlanmış değerlerin ifası (Zinnbauer ve Pargament, 2005), din ise bir ilahi ya da insanüstü güce duyulan inançlar sistemi ve bu güce yöneltilmiş ibadet ve ritüeller (Argyle ve Beit-Hallahmi, 1975), ilahi kudret olarak gördükleriyle kendileri arasında bir bağ olduğu anlayışıyla insanoğlunun varlığı dhilinde hisleri, eylemleri ve deneyimleridir (James, 1961). Dinin aksine maneviyat kendiliğinden

gelişen, biçime dayalı (formal) olmayan, üretkenlik gösteren, evrensel bir değerdir; bireysel ifadenin, arayış içinde olmanın ve hatta dini deneyimlerin otantik içsel deneyimi ve özgürlüğüdür (Emmons, 2006). Maneviyat ile din arasında anlamsal bir ilişki olmasına rağmen maneviyat sıklıkla kurumsal, toplum odaklı bir kavram olan dinden ayrı olarak bireysel ve deneyim odaklı bir olgu olarak görülmektedir (Zinnbauer ve diğerleri, 1999). Din ve maneviyat arasındaki fark sorulduğunda insanlar dindarlığı yetkecilik, dogma, ibadethaneye gitme, bir yaratıcı inancı çerçevesinde emirlere uyma ve yasaklardan uzak durma ile ilişkilendirirken, maneviyatı hayatın özüne yönelme, yaratıcılık, tabiat, mistik deneyimler gibi olgu ve deneyimlere bağlamaktadırlar (Pargament ve Mahoney, 2002; Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Yani maneviyat sistemleşmiş bir deneyim değildir.

Maneviyat kelimesi alışlagelmiş biçimde yaşamdaki dini bakış açısını ifade eden dua ya da manevi ibadetler anlamında kullanılıyor olsa da dinden kesin şekilde ayrılmıştır. Dini inanç sahibi insanlara sorulduğunda maneviyat ile din arasında fark gözetmediklerini söyleseler de maneviyat daha evrensel olmakla birlikte ekoloji, tedavi, sağlık bilimleri, sosyal bilimler, iş ve eğitim gibi çeşitli yaşam alanlarında kendini göstermektedir (Crawford ve Rossiter, 2006). Ryan ve Deci'a (2000a) göre içkin olarak güdülenme gerektiren bir etkinlik özün istediği şekilde hoşnutluk verici veya ilgi çekici olduğu için, maneviyatın içsel bir güdülenme etkinliği olduğu, bu suretle de insanın doğasında bulunan psikolojik ihtiyaçları doyurduğu söylenebilir. Yani maneviyat sahibi olmanın dini inanç sahibi olmakla bağlantısı yoktur (Peterman, Fitchett, Brady, Hernandez ve Cella, 2002). Ancak, burada dinin kurumsallığı, bir dizi uygulama ve ritüel içermesi, dinin dışsal olarak güdülenme gerektirdiği anlamı taşımamalıdır, zira bir insan içsel olarak dine yöneldiği takdirde bahsi geçen maneviyat tanımına uygun şekilde "maneviyat sahibi dindar bir kişi" olabilir (van Dierendonck ve Mohan, 2006, s. 228). Merton (1962, s. 140 – 141) maneviyat ve din arasındaki farkı şu şekilde özetlemiştir:

Safça duygusal tapınmanın, içgüdülere dayalı bir yaşamın, zevk verici bir dinin manevi yaşam olmadığı kolayca görülebilir. Ancak aynı zamanda, safi rasyonel, bir diğer deyişle bilinçli düşüncelerle ve rasyonel yönlendirmeli bir hayat sürmek de manevi bir hayat değildir. Esasında bu insanoğlunun maneviyatını sadece mantaliteye indirgeyen ve tüm manevi yaşamı sadece ve sadece sorgulayan bir zihne hapseden karakteristik modern bir hatadır. Desenize o zaman manevi hayat bir tür sorgulama etkinliği; sözcüklere dökme ve mantığa oturtmaya indirgenmiş. Yalnız, böyle bir hayat başı kesilmiş ve yarım kalmış bir hayattır.

Dowling ve diğerleri (2004) ise din ve maneviyatın insan gelişime olan katkısı bakımından farklı olduklarını iddia etmişlerdir. Yaptıkları araştırma sonucu maneviyat

sahibi kişilerin başkalarına yardım, hayır işleri ve de benlik gelişimine yönelimli olduklarını, birtakım inanç sistemlerine işaret eden dindarlık olgusuyla zıtlık gösterdiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Dillon ve Wink (2003) dindarlığın yaşam boyunca yatay bir seyir izlediği, maneviyatın ise giderek -özellikle 60 yaşından sonra- artış gösterdiğini bulmuşlardır. İlâveten, maneviyat sahibi olan ancak bir dini inanç taşımayanların da farklılaştığı görülebilir. Örneğin, bazılarının hayatın bir amacı olmadığına işaret eden nihilizm inancına sahip oldukları görülmüştür (Shahabi ve diğerleri, 2002). Bazı araştırmacılar ise din ve maneviyatın keskin şekilde birbirlerinden ayrı tutulmasına karşı çıkmışlardır. Zinnbauer ve diğerleri (1997) yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların yalnızca %6,7'sinin maneviyat ve dini ayrı iki kavram olarak gördüklerini raporlamışlardır. Benzer şekilde maneviyat ve dindarlık seviyeleri yüksek bireylerin diğerlerine karşı şefkat, sevgi gibi ortaklaşa değerlere sahip oldukları bulunmuştur (Takahashi ve Ide, 2003). Kısacası maneviyat ve din arasında keskin çizgiler çizmek bazı kültürlerde anlamsız olabilir, ayrıca birbirlerinden ayrı tutulsalar dahi birbirleri arasında pozitif ilişkiler olduğu bir açıktır (Verma ve Maria, 2006). Hill ve Pargament (2003) din ve maneviyatın birbirinden ayrı tutulmasının pratikte neredeyse imkânsız olduğunu iddia etmişlerdir. Ancak böyle bir iddianın ampirik olarak desteklenmesi araştırmalardaki çalışma gruplarının hiçbir dini inanca mensup olmayan kişilerle yapılmasını gerektirdiği için oldukça zordur, zira maneviyat üzerine yapılan çoğu araştırmanın katılımcıları farklı dini gruplara mensup kişilerden oluşmaktadır (Emmons, 1999). Bu açıdan maneviyat ve dindarlığın kesin surette birbirlerinden bağımsız olgular olduğunu söylemek güçtür.

Din ve maneviyat birbirlerinden ayrı fakat ilişkili kavramlarsa, bunu anlamak için kavramları birbirinin alt kümesi şeklinde düşünmek gerekir. Örneğin Pargament'a (1999) göre din kutsala ilişkin yollar içinde anlam arayışı olarak tanımlamıştır, dolayısıyla dini maneviyattan daha geniş bir kavram olarak gördüğünü ifade etmiştir. Buna karşın Stifoss-Hanssen (1999) dinde vurgulanan kutsallığın ateist ya da agnostiklerce deneyimlenmediğini öne sürerek maneviyatın daha geniş bir kavram olduğunu ileri sürmüştür. Bu bağlamda din ve maneviyatın ayrı kavramlar oldukları fakat birbirleriyle örtüşük oldukları en makul yaklaşım olarak görünmektedir (Hill ve diğerleri, 2000). Maneviyat kelimesi maddi veya somut olmayan anlamlarının ötesinde "tinsel, tını etkileyen" anlamlarına da gelmekte ve varoluş veya aşkınlık arayışına işaret etmektedir. Dini mensubiyet yoluyla olabildiği gibi tamamen bağımsız bir şekilde de elde edilebilir. (Galanter, 2005). Her ne kadar dindarlık ve maneviyat arasında kavramsal ve deneysel

farklılıklar olsa da ortaklaşa benzerlikler de taşımaktadırlar. Delle Fave, Brdar, Vell-Brodrick ve Wissing'e (2013) göre maneviyat aşkının öznel deneyimi içine köklenmiş varoluşsal anlam arayışına dönük işlevsel bir ruh dinamiğidir, bu açıdan özgün ve kişiye özgüdür, din ise bireyi doğru yola sevk etmeyi kapsayan emir ve yasaklardan oluşan kurumsallaşmış bir sistemdir. Ellison (1983) ise maneviyatı iyi oluşun bir boyutu olarak ilişkilendirmiş, dini ve varoluşsal iyi oluş olarak iki tür iyi oluş yönünü öne sürmüştür. Manevi iyi oluş hayatın nihai amacını kapsayan, uğruna adanmaya değer amaçlar bulunduğu tecrübe edilen iyi oluş hissi (Ellison, 1983), Yaratıcıya, öze, topluma ve çevreye doğrudan bağlı bir şekilde hayat sürme ve ömür boyu arayış içinde değildir (van Dierendonck ve Mohan, 2006). Moberg (1971) ise manevi iyi oluşu dikey ve yatay olmak üzere çift yönlü olarak kavramsallaştırmıştır. Dikey boyut Yaratıcı ile ilişkin olma yoluyla elde edilen iyi oluşa işaret ederken yatay boyut herhangi hususi bir dini unsura tabi olmadan yaşam amacı ve doyumuna işaret etmektedir. Yine Ellison'a (1983) göre insanoğlunun yaşamın amacını ve anlamını bulması, kendisini aşkına götüren birtakım anlamlar ve doğüstü güç arayışı içinde olması, varoluşunun ve kimliğinin kökenini merak etmesi ve ahlak ve eşitlik ihtiyacı içinde olması için onu güdüleyen şey tinden başka bir şey değildir. Manevi boyut zihin ya da bedenden ayrı değildir ve bütünlükçü bir güç sağlar. Bireyin fiziksel durumunu, hislerini, düşüncelerini ve başkalarıyla ilişkilerini etkiler, onlardan etkilenir. Manevi olarak sağlıklı olan birey kendisini diri, amaç içinde ve ihtiyaçlarını gerçekleştirmiş hisseder (Frankl, 1959b, s. 87).

Öte yandan maneviyatın çağdaş kavramsallaştırmalarında maneviyat, dini maneviyat, natürel maneviyat ve insancıl maneviyat olarak üçe ayrılmıştır (Emmons, 2006). Elkins (2001, s. 687 – 688) maneviyatın altı özelliği olduğunu öne sürmüştür: “maneviyat evrenseldir; insana mahsus bir olgudur, ortak özü fenomenolojiktir; insanın Yüce Güç'e karşı cevap verme kapasitesidir; gizemli bir enerji tarafından karakterize edilir ve nihai amacı şefkattir.” Bazı psikologlar maneviyat kelimesinin kastettiği “manevi” sıfatının yüce bir ruha değil de insan ruhuna işaret ettiğini düşünmüşlerdir. Örneğin Beck (1986) kendini manen yüksek gören bir kişinin içgörü ve anlayış, belirli bir hayat görüşü, doğada var olan her şeyin bir bütünlük içinde olduğunu fark etme, mukadderatı kabul etme, şükran, memnuniyet, tevazu ve aşk duyma gibi özellikleri olması gerektiğini belirtmiştir.

Sonuç olarak maneviyat ritüellerden ve kurallardan arı, tamamıyla içsel bir deneyimdir ve yerine getirildiği takdirde, dini inanç sistemlerindeki birtakım ödül ve cezalara karşın herhangi bir ödül, tersi durumda da ceza ihtiva etmez. Örneğin semavi dinlerde iyi olana dönük eylemler ödül, kötü olana dönük olanlar ise cezalar ile tanımlanmış olsalar da maneviyat iyiye dönük eylemler için herhangi bir ödül gerektirmez. Buna rağmen, maneviyatı içselleştirmiş bir birey iyi/kötü ayırımına da varmış olacağı için sonunda ceza olmasa dahi kötü olana yönelmez. Tanrı inancı olmayan birisinin doğruluk, dürüstlük, adil olma, vicdan sahibi olma gibi üst düzey ahlaki değerlerden mahrum olacağını düşünmek ne kadar mantıksız ise, dini ritüellerini hiç aksatmadan yerine getiren birisinin bahsi geçen ahlaki değerleri içselleştirmiş olduğunu düşünmek de bir o kadar mantıksızdır. Tanrı inancı olmayan birisinin yardımsever, adalet, vicdan, kısacası güze ahlak sahibi olduğu, bunun aksine dindar bir kişinin güzel ahlak geliştiremediği görülmesi asla şaşırtıcı gelmemelidir.

### **Manevi Anlam Sistemleri ve İyi Oluş**

Anlam sistemleri insanların hayatlarını yapılandırıp belirli durumlara anlam kattıkları inanç ve hedefleri kapsar. Evrensel anlamda inanç insanların kendi doğası ve kimliklerini göz önünde tutarak yaptıkları varsayımlardır ve bu inançlar insafı olma, hakkaniyet, denetim ve yardımseverlik gibi değerleri içerir (Koltko-Rivera, 2004). Evrensel anlamda hedefler ise insanların güdüleri, yaşam amaçları, hedef seçimleri, değer standartları ve öz saygı kaynağı gibi yönlere tekabül eder (Klinger, 1998).

Bireylerin anlam sistemlerinin en önemli yönünü belki de Tanrı (ilah, doğüstü bir güç) inancı oluşturmaktadır. 30 ülke arasında yapılan bir ankete göre “Tanrı’ya inanıyor musunuz?” sorusuna evet yanıtı verenlerden en yüksek orana sahip ülkeler %91 ile Filipinler, %71,8 ile Şili ve %76,5 ile Birleşik Devletler iken, en düşük orana sahip ülkeler %8,2 ile Doğu Almanya, %16,1 Çek Cumhuriyeti ve %18,7 ile Fransa olmuştur (Park ve Hale, 2014). Bu prevelansa göre ise Tanrı inancı ve iyi oluş arasında ilişki üzerine çok az çalışma yapılmış, yapılan çalışmalar da Tanrı inancı ve iyi oluş arasında doğrudan bir ilişki bulmakta yetersiz kalmıştır. Örneğin yeni doğmuş bebekleri ölen kadınlarla yapılan bir çalışmaya göre kadınlar Tanrı inancını rahatlatıcı bulmamıştır ve acının, kederin inançla ilişkisi olmadığı saptanmıştır (Cowhock, Nasker, Toedter, Skumanich ve Koenig, 2009). Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmaya göre koleje geçiş sürecinde Tanrı inancına olan bağlılıklarının stres, kaygı,

mutluluk ya da yaşam doyumu gibi bir dizi iyi oluş ölçeğiyle ters ilişkide olduğu bulunmuştur (Park ve Gutierrez, 2013). Ancak Tanrı odaklı belli başlı inanç sistemleri iyi oluş ile bağdaştırılabilir. Örneğin Protestan ve Yahudi üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya göre Tanrı'nın yüce gönüllüğüne dair inanç daha az bunalıma girme ile ilişkili bulunmuştur (Rosmarin, Pirutinsky, Pargament ve Krumrei, 2009). Yapılan bir araştırmaya göre de ölümden sonra yaşam olduğuna, cennete, cehenneme ve kıyamete dair inanç oldukça yüksek oran göstermiş ve ahiret inancının iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür (Slattery ve Park, 2012).

### **Maneviyat, Öz Aşkılık ve Katharsis**

Maslow (1943, 1954) İhtiyaçlar Hiyerarşisi'ni ilk öne sürdüğünde psikoloji alanında adeta bir çığır açmış, insan doğasına çok farklı bir bakış açısı getirmiştir. İnsanın fizyolojik ihtiyaçlarından başlayarak sırasıyla güvenlik, sevme/ait olma, saygı ve en tepede bulunan kendini gerçekleştirme basamaklarından oluşan bir piramit oluşturmuştur. Başlarda, sonraki ihtiyaçlara erişmek için ihtiyaçların sırasıyla giderilmesi gerektiğini savunan Maslow sonraları her bir ihtiyacın muhakkak doyurulması gerektiğini dile getirmiştir. Peki, Maslow'un piramidin dördüncü sırasına koyduğu değer ihtiyaçları (şeref, onur, öz hâkimiyet, özerklik, statü ve saygınlık) giderilmeden son aşamaya geçmek mümkün müdür? Bu sorunun cevabı altta değinileceği üzere kendini aşma sürecinin tam olarak ne olduğunun anlaşılmasından geçmektedir.

Maslow beş basamaktan oluşan bu piramidi daha sonraki yıllarda geliştirmeye devam etmiş ve piramide bir basamak daha eklemiştir (Maslow, 1969). Bu son eklenen basamak kendini gerçekleştirmeden öteye giden kendini aşma boyutudur. Maslow aslında beşinci basamaktaki kendini gerçekleştirme kapsamı içerisinde bulunan *doruk deneyimlerin* kendini aşmayı kapsadığını düşünmüş olsa da kendini gerçekleştirme ve kendini aşma kavramları arasında bir sınır çizilmesi gerektiğini düşünerek piramide bu eklemeyi yapmıştır (Koltko-Rivera, 2006). Kendini aşma süreci her kültürde farklı anlaşılabilceği gibi bu sürecin ruhsal ve derin maneviyat içeren bir olgu olduğu konusunda hemfikir olunmuştur (Robbins, 2012). Doğu kültürlerinde meditasyon, yoga gibi uygulamalarla ruhsal açıdan doruk noktaya ulaşma ve Nirvana gibi nihai yaşam amaçları aşkılık deneyimleri örneklerindedir (Johansson, 1969). Aşkılık deneyimlerinin tarihi en eski medeniyetlere kadar uzanmakta, Şaman ve Pagan toplumlarda da izleri görülmektedir. Bu deneyimler özünde ruhun kötülüklerden

arınmasını amaçlar ve metafizik türden deneyimlerdir. Ruhun kötülüklerden arınması ile ilgili olarak Antik Yunan felsefesine göre *katharsis* kavramı da bu deneyimlerden biridir (Nussbaum, 2001). Sözlük anlamıyla “arınma, pürüpak olmaya” (www.oxfordlearnersdictionaries.com) işaret eden *katharsis* kavramı ilk olarak Aristoteles tarafından *Poetica* adlı eserinde kullanılmıştır. *Katharsis* bir trajediyi izlerken karakterlerle kuvvetli bir empati kurarak korku ve merhamet duymaya işaret eden bir kavramdır. Bu kuvvetli duygu yoğunluğunun amacı ruhsal boşalımın sağlanmasına yöneliktir çünkü Aristoteles’e göre korku ve merhamet en kuvvetli insani duygulardır (Dönmez, 2011). Aristoteles müziğin kathartik amaçlar için kullanılabileceğini, derin manevi bir yönü temsil ettiğini dile getirmiştir. Platon ise *katharsis* kavramını sanatsal faaliyetlerden ayrı tutarak çok daha uç bir manevi deneyime işaret edecek şekilde anlamlandırmıştır. Platon *Phaidon* adlı eserinde *katharsis*in ruhun, kendisinin kir olarak adlandırdığı bedenden ayrılması olarak tanımlamış ve hiçbir temas halinde olmadığı durumda gerçek bilgiye ulaşılabileceğini iddia etmiştir. Cismi ve manevi bir bakış açısıyla ruha hükmedilebildiği anda ruhun seyahate çıkabileceğini öne sürmüştür. Bir diğer deyişle *katharsis* bir tür astral seyahattir, dolayısıyla çok güçlü bir aşkınlık deneyimidir denilebilir (Can, 2012).

Aristoteles (2002), Platon’un aksine, korku ve merhametin insanın iyi ve özüne bağlı olmasına katkı sağlayan, dolayısıyla ödomanyaya yöneltecek önemli duygular olduklarını savunmuştur. Platon’a göre doğru olan ve olmayana yönelik inançlar korkmaya dair sebepleri yok eder. Ona göre iyi insan harici kayıplara önem vermez, dolayısıyla korku duyması için sebep yoktur. Bunun aksine Aristoteles trajedi izlerken bireyin iyi kahramanların yerine kendisini koyduğu, onlarla özdeşleştiği ve o kahramanlara karşı merhamet ve korku hissettiği zaman özünü hatırladığını ve doğru yol aldığını söyler. İnsan yaşanan trajediyi dış pencereden izlerse bu korkuların çok daha fazla ayrımında olacak ve derin hissedecektir (Nussbaum, 2001, s. 388). Korku ve merhamet Aristoteles’e göre ödomanya için çok önemli duygular olduğuna göre, *katharsis*in aşkınlık deneyimi, dolayısıyla da hem maneviyatın hem de ödomanyanın bir parçası olduğu söylenebilir.

### **Maneviyat ve İyi Oluşun Bileşenleri**

Pozitif psikoloji pek çok yönden maneviyatla ilişkilidir. Öncelikle maneviyat erdeme yönelen bir kaynak ve kâinata dair daha detaylı kavrayış ve bakış açısı

kazandıran bir diyalog arkadaşı görevi görür (Csikszentmihalyi, 2006; Schulman, 2002; Peterson ve Seligman, 2004). Dahası, maneviyat hedef yönelimli bir aktivitedir ve olumlu katkıları olan kutsala dair mücadeledir (Emmons, 2006; Pargament ve Mahoney, 2002). Pargament ve diğerlerine (2016) göre maneviyat uyum içinde yaşama öncülük eden ve bireyi ödomanik iyi oluşa taşıyan bir unsurdur. Maneviyat ayrıca yaşam amaçlarının öncüsüdür (Pargament, 1997). İlâveten, bazı araştırmalar (Carroll, 1993; Fahlberg, Wolfer ve Fahlberg, 1992; Frame ve Williams, 1996) maneviyatın olumsuz yaşam deneyimlerini aşmada ve olumlu düzenlemede yardımcı rol üstlendiğini göstermektedir. Tüm bu yönleriyle ödomanik iyi oluş ve maneviyatın ortaklaşa paylaştığı değerler vardır.

*Şükran:* Şükran pozitif psikolojide son yıllarda üzerinde durulmaya başlanmış bir erdemdir. Emmons'a (2004) göre şükran verilen hediyeye karşı duyulan duygusal bir tepkidir; diğerkamalık barındıran bir eyleme karşı hissedilen insani bir değerdir. Yine Emmons'a (2006) göre şükran hayatın kendi başına bir hediye olduğuna dair yüce bir güce duyulan bir minnet borcudur. Nelson'a (2009) göre ise şükran duymak iyilik yapana bu iyiliğine karşılık olarak verilen manevi bir borç misalidir. Emmons ve Shelton (2002) şükran duygusunun tek Tanrılı dinlerde ortaklaşa bir değer ve inancın sağlamlığının öz damarı olduğunu ifade etmişlerdir. Şükran, kibir, memnuniyetsizlik gibi olumsuz duygular barındıran bireylerde bastırılmış hareket eder (McCullough ve diğerleri, 2001). McCullough, Emmons ve Tsang (2002) şükran duygusunun aralarında manevi aşkınlık ve öz aşkınlığın bulunduğu tüm maneviyat ve dindarlık ölçekleri ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu rapor etmişlerdir. Emmons (2006) şükran duygusuna sahip bireylerin depresif semptomlar ya da zihinsel rahatsızlıklar gösterme riskinin düşük olduğunu belirtmiştir. Bu açıdan şükran, doğrudan pozitif duygulanımla, dolayısıyla da iyi oluşla doğrudan ilişkilidir denilebilir.

*Korkma ve Hürmet Etme:* Manevi deneyimin merkezinde olan diğer duygulardan ikisi de korku ve hürmettir. Buradaki 'korkma' kavramından kasıt yüce gücün azameti ve gücü karşısında duyulan derin saygı sonucu ortaya çıkan bir duygulanımdır (Wettstein, 1997). Roberts (2003) korkuyu büyüklüğe karşı hassasiyet olarak tanımlamıştır. Öte yandan hürmet ise kendinden daha üstün olana karşı duyulan olumlu bir öznel tepkimedir. Yine Roberts'a (2003) göre korku ile hürmet arasındaki fark korkunun kötü veya iyi olana karşı eşit şekilde hissedilebilmesi iken hürmetin sadece iyi olana ve bu duyguya değene verilebileceğidir. Keltner ve Haidt (2003) korkuyu bir erdem ve insani güçlü yan olarak



ele almıştır. Benzer şekilde Peterson ve Seligman (2004) *Eylemdeki Erdemler* sınıflandırmasında korku ve hürmetin güzellik ve mükemmeliyete karşı tepki verme duygulanımı olduğunu ifade etmişlerdir.

*Bağışlayıcılık*: Bir duygulanım olarak görülmesi de bağışlayıcılık duyguları düzenleyen manevi bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bağışlayıcılığın, doğru uygulandığında, hırs, gücenme ve keder gibi olumsuz duyguları azaltabileceği öne sürülmüştür (Coyle ve Enright, 1997). Örneğin, Witvliet, Ludwig ve Bauer (2002) yaptıkları araştırmada katılımcılardan, kendilerini gücendiren kişileri affetmiş gibi düşüncelerini istemişler ve halen kin duyanların aksine bunun sonucunda katılımcıların daha az sinir, üzüntü ve bilumum olumsuz duyguları daha az deneyimlediklerini ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

McCullough (2001) bağışlayıcılığın zararlı ilişkileri azalttığını, kin ve öç duygularından arındırdığını ve bireyin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu tartışmıştır. Berry, Worthington, O'Connor, Parrott ve Wade (2005) bağışlayıcılık için empati gerektiğini vurgulamıştır. Dolayısıyla empatinin merhamet duygusunu harekete geçirdiği, korku duygusunu yenmeye yardımcı olduğu, diğerkam davranışları artırdığı ve iç barışıklık sağladığı söylenebilir.

*Özerklik*: Aristoteles'in işaret ettiği üzere ödomanik bir yaşam bireyin yansıtıcı olduğu ve eylem içindeyken usavurum yapması gerektiği yaşamdır (Deci ve Ryan, 2008). Buna paralel olarak ödomanya'ya dönük hedefler özerk olma eğilimindedir ve özerklik daha iyi sağlamlığın yanı sıra yaptıklarımızda daha fazla direnç ve yüksek nitelikte edim ile ilişkilidir. Özerklik terimi kendi kendini yöneten anlamına gelir, yani düzenleme deneyiminin benlik tarafından uygulanmasıdır. Bunun zıttı olan *heterenomi* ise düzenlemenin benlik dışında dışsal, yabancı kaynakların düzenlemesi anlamı taşır. Özerk bir eylem, eylemi yapan tarafından özgürce ve isteyerek yapılır. İçkin güdülenme durumunda bu bariz gerçekleşmektedir ki içkin güdülenme insanın özünde bulunan ihtiyaçlardan ötürü eylem yapmasını temsil eder. Fakat içkin olarak güdülendirmeyen etkinliklerde esas nokta içsel keyif değil bundan ziyade benliğin kazanç sağladığı bir değerdir (Ryan ve Deci, 2004). Özellikle dikkat edilmesi gereken nokta şudur ki özerklik, devreye girmek için kısıtlamaların ya da taleplerin yokluğunu gerektirmez. Benzer şekilde kısıtlamanın ya da talebin zıttına hareket etmek muhakkak özerklik anlamına gelmez. Örneğin trafiğin olmadığı bomboş bir yolda kırmızı ışık ihlali yapan kişi ile

yapmayan kişi arasındaki fark ikincisinin içkin olarak güdülenerek özerklik geliştirmesi ile açıklanabilir. Özerk olmak bireyin eylemlerini yansıtıcı ve düşünceli biçimde kazanç haline getirmesi iken heterenomi yansıtıcı bir öz kazançtan yoksun olunmasıdır (Ryan ve diğerleri, 2008). Ödomanya, Aristoteles'in de savunduğu üzere, insan özerkliği içerisinde köklenmiştir. İnsan hem özünden ayrılmayıp hem de dışa bağımlı olamaz. Esasen özerklik, Waterman'ın (1990, 1993, 2008) da vurguladığı üzere bireyin gerçek benliğiyle birlikte ve uyum içinde hareket eder. Bu açıdan ödomanik bir yaşam süren bir bireyin özerk davranışlar sergilemesi beklendiği bir durumdur.

*Farkındalık:* Farkındalık kavramının kökeni çoğunlukla Budist psikolojiye dayandırılmaktadır ancak Antik Yunan felsefesi, fenomenoloji, varoluşçuluk ve natüralizm, aşkınsalcılık ve hümanizm gibi çeşitli felsefi ve psikolojik geleneklerle yakınlık göstermektedir. En bilinen şekliyle farkındalık, olan bitenin mevcut anın içinde, bilincinde olma olarak tanımlanmaktadır ve hem dâhili hem de harici olayların açık ve algısal işlenmesi yoluyla anlam kazanır (Brown ve Ryan, 2003; Linehan, 1993; Lykins, 2014). Farkındalık şuurun hayati faaliyetleri olan dikkat ve bilinç üzerine temellidir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Farkındalık, Aristoteles'in ödomanik kişi her durumda doğruyu görendir görüşüyle yakından ilişkilidir. Farkındalık sahibi insanlar olan bitenin gerçek manada bilincinde olurlarsa anlamlı seçimler yapmak ve bütünleşik bir benlik sahibi olma yolunda daha iyi yol alırlar (Ryan ve diğerleri, 2008). Araştırmalar farkındalığın çoğu insan için çok önemli bir manevi pratik olduğunu göstermektedir. Örneğin yakın zamanda yapılan bir araştırmaya göre maneviyat haftada en az bir kez meditasyon yapan katılımcıları tanımlayan bir karakteristik olarak görülmüştür (Jacob, Jovic ve Brinkerhoff, 2009). Bir diğer araştırma Amerikan Budistlerin farkındalığı sorunlarla başa çıkmada önemli bir yardımcı olarak gördüklerini ortaya çıkarmıştır (Phillips ve diğerleri, 2009). İlaveten, farkındalık yalnızca Doğu kültürlerine has değil geniş çaplı manevi/dini sistemlerin özünde yer alan bir unsurdur. Örneğin, ana odaklanma, değişime açıklık ve aşkınlık gibi pek çok farkındalık kapsamlı kavram Hristiyan teolojisinde de mevcuttur (Vandenbergh ve Costa Prado, 2009). Son yıllardaki araştırmalardan elde edilen sonuçlar özerk düzenlemelerin iyileştirilmesi ve değerlerin içselleştirilmesi hususunda bilinçliliğin ve farkındalığın önemini altını çizmektedir (Cohen-Katz ve diğerleri, 2005; Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998). Daha yakın çalışmalar göstermiştir ki farkındalık sahibi ve materyalist olmayan insanlar daha fazla içsel değere sarılmaktadır ve neye sahip olduklarıyla ne istedikleri arasında daha az

uyuşmazlık yaşarlar. Böylelikle, farkındalığın ödomanik yaşamı seçmiş insanların karakteristiği olduğu görülmektedir (Brown ve Kasser, 2005; Ryan ve Martela, 2016).

Öte yandan, Lykins (2014) farkındalık ve meditasyon temelli pratiklerin maneviyatı artırdığını öne sürmüştür. Greeson ve diğerlerinin (2011) yaptıkları araştırma sonucu farkındalığın maneviyat ve yaşam kalitesi arasında kısmi aracılık görevi gördüğünü bulmuşlardır. Langer (2015) bilinçli farkındalığın bireyi belirsizlik ve otomatik davranışlardan kurtardığını ve umut, içgörü, sağlıklı değerlendirme gibi olumlu duygular kazandırdığını ifade etmiştir. Farkındalık ayrıca bilgelik, cesaret, adalet, ölçülü olma ve aşkınlık gibi karakter erdemlerini geliştirebilir (Baer ve Lykins, 2011; Peterson ve Seligman, 2004). Farkındalık tüm bu yönleriyle yapılmaya değer ne olduğuna dair bilinç geliştirilmesine yardımcı olarak ödomanyaya katkıda bulunurken, öz bilinç, öz kontrol, öz güven, öz farkındalık gibi hem bilişsel hem de manevi becerilerin gelişmesine katkı sağlar görünmektedir.

*Empati ve Özgecilik:* Maneviyat ve bilgeliğin belki de en temel ve ödomanyaya hizmet eden ortak bileşenleri empati ve özgecildir. Empati en basit tanımıyla başkalarının duygudurumlarını ve hislerini kendini onların yerine koyarak anlamaya çalışmaktır (Hurlbut, 2002). Bu açıdan bağışlayıcılığın önemli bir parçası olarak görülmektedir (Wade ve Worthington, 2005). Empati ayrıca kişinin özgeci tutum sergilemesine vesile olarak affediciliğe katkı sağlar (McCullough, Worthington ve Rachal, 1997). Batson, Ahmad, Lishner ve Tsang'a (2002) göre empati "karşısındaki esenliğini istemekten kaynaklı duygusal bir tepkidir" (s. 486) ve Aquinas'tan Rousseau'ya, Hume'dan Adam Smith'e kadar birçok filozof ve düşünürü göre özgeciliğin kaynağı olarak görülmüştür. Empatiden yoksun bireylerin özgecilik, bağışlayıcılık ve şükran duyma yönlerinin çok düşük olduğu ve narsisistik kişilik özellikleri gösterdikleri belirtilmiştir (McCullough ve diğerleri, 2001; Roberts, 2004).

Hem bilgelik hem de maneviyatın önemli değerlerinden olan özgecilik (İng. *altruism*) ya da diğer bilinen adıyla diğerkamalık ise Latince *alter* (başkaları) kelime kökeninden türetilmiş ve ilk kez Fransız filozof Auguste Comte tarafından egoizmin zıttı olarak terimlendirilmiştir (Pessi ve Saukko, 2014). Özgecilik başkalarının hayatlarını gözeterek onların iyi oluşları adına doğru adımlar atmak anlamına gelmektedir ve içkin güdülenme ile başkalarına yardım etme, koruma, kollama güdülerinden kaynaklanan toplum yanlısı bir eğilimdir (Eisenberg ve Ota Wang, 2003). Özgecilik ilk olarak

bencillığe zıt bir terim olarak kullanılmış olsa da o zamandan beri manevi ve erdemli hayatın yüce bir değeri olarak anılagelmiştir (Peterson ve Seligman, 2004). Özgecilik Doğu toplumlarında merhamet, ılımlılık, dürüstlük, duyarlılık gibi erdemlerle birlikte bilgeliğin de önemli bir bileşeni olarak benimsenmiştir (Ardelt, 2003). İlâveten, özgecilik bilgeliğin bireyleri yönelttiği ortak iyilik olgusu için olmazsa olmaz bir kişilik yönüdür. Wink ve Dillon (2013) yaptıkları araştırmada kişisel bilgelik, dindarlık ve maneviyat arayışı içinde olmanın başkalarıyla iyi ilişkiler içinde olma, özgecilik ve üretkenlik ile ilişkili olduklarını bulmuşlardır. Batson (1991) ve Batson ve diğerleri (2002) özgeciliğin, başkalarını huzursuz görmekten kaynaklı oluşabilecek huzursuzluğu azaltmak için yardım etmek, yardım etmediğinden ötürü vicdan azabı çekmemek ve takdir, onur, gurur hissi ve sevinç yaşamak gibi egoistik dürtülerden ziyade empati duygusundan kaynaklanan özel bir duygulanım olduğunu tartışmışlardır. Yani kısacası, empati hissi duymadan özgeci olmaktan bahsetmek zordur. Empati duygusuyla hareket ederek özgeci olmanın ortaya çıkardığı hissin, hedonik değil ödomanik olduğu söylenebilir.

Yukarıda maneviyatın insan hayatındaki önemi, dinden ayrılan noktaları, gelişimi, bünyesinde taşıdığı nitelikleri özetlenmiştir. Bazı araştırmacılara göre dinin bir parçası olarak görülmüş, bazı araştırmacılara göre de tam tersi dinden bağımsız ve dini de içine alan bir olgu olduğu tartışılmıştır. Maneviyat kişisel bir deneyimdir ve tamamıyla içseldir. Bu çalışmada bireyi ödomanik iyi oluşa taşıyan bir unsur olması öngörülen maneviyatın tek başına bu amaç için yeterli olup olmayacağı tartışılmaktadır çünkü alanyazının işaret ettiği üzere bireyin maneviyat derecesi arttıkça iyi oluş için gereken bir diğer unsur olan bilgelik de gerekecektir. İlâveten, alanyazın güçlü bir maneviyat ve bilgelik ilişkisi sunmaktadır. Maneviyat ve bilgelik pek çok araştırmacı tarafından birbirlerinden ayrılamaz ve insanın ve toplumun iyi oluşuna birlikte katkı sağlayan unsurlar olarak görülmüştür (Le ve Levenson, 2005; May, 2010; Polanyi, 1961; Schults ve Sandage, 2006; Sternberg, 1998; Takaki, 2016; Wink ve Dillon, 2013). Bu bağlamda maneviyat ile bilgelik ilişkisi aşağıda detaylı şekilde bilgelik başlığı kapsamında tartışılmıştır.

### **Bilgelik**

700 yıl önce Thomas Aquinas insanın peşinden koştuğu tüm uğraşlar arasından bilgelik arayışının en hakiki, en yüce, en faydalı ve en çok feyz veren olduğunu ifade etmiştir (Bangen, Meeks ve Jeste, 2013). Tanımı üzerine net bir fikir birliği sağlanamayan bu kavram kadim Doğu ve Batı toplumlarından beri insanoğlunun erişmeye çalıştığı bir

mertebe olarak görülmüştür (Curnow, 1999). Bilgelik bireylerin erişmek için çabaladığı ancak erişiminin zor olduğu bir zenginlik (Staudinger ve Baltes, 1996), kişiliğin asil bir yüzü (Ardelt, 2003), yüce bir erdem (Baltes ve Staudinger, 2000; Sternberg, 2003) ve örnek teşkil etmesi gereken bir karakter yansımasıdır (Webster, 2003, 2007). Psikososyal olgunluğun en iyi işareti ve insan gelişiminin doruk noktası (Ardelt, 2003; Carr, 2004; Erikson, 1959) olarak bilgelik dinamik ve diyalektik bir usul ile evrilir. Bilge kişiler sadece yetkin ve bireysel olarak kendini gerçekleştirmiş olarak görülmez, aynı zamanda sıkı bir uğraşla edindikleri içgörülerini de diğerlerini de aydınlatırlar (Taylor ve diğerleri, 2011). Bilgelik iyi yaşama katkı yapan iyi yargılar ve eylemler ile ilişkilendirilmektedir (Baltes ve Smith, 2008).

Sözlük anlamı olarak bakıldığında “sahip olunan tecrübe ve bilgi sayesinde makul kararlar ve nasihat verebilme yeteneği” (www.oxfordlearnersdictionaries.com), “doğru olanı sezinleme ya da idrak etme; içgörü; sağduyu; sağlıklı hükümler verme” (www.ahdictionary.com) olarak tanımlanan bilgelik (İng. *wisdom*) kelimesinin Hint-Avrupa dil ailesine ait kökeni *wede* (görmek, idrak etmek) kelimesinden gelmektedir (Holliday ve Chandler, 1986). Bu da Türkçe bilmek kökeninden türeyen bilge kelimesinin kökeninin salt “bilmek” ile ilişkilendirilmemesi gerektiğini göstermektedir çünkü salt ‘bilmek’ ile bilge olunamaz; bilgelik bilinenleri eyleme dökmek, içgörü sahibi olmak, başkalarına yardım etmek, şefkat, vicdan, doğruluk, merhamet gibi erdemler yoluyla bilgiyi en iyi için kullanmaktır (Ardelt, 2003; Bluck ve Glück, 2005; Peterson ve diğerleri, 2005; Takahashi ve Overton, 2005). Bu suretle bilgeliğin özel bir içgörü barındırdığı anlaşılmaktadır ki bu da sezgi ile kazanılabilen bir yetenektir. Bilgiye erişmek bilişsel kapasite kullanarak da sağlanabilir fakat bu kişiyi bilge yapmak için yeterli değildir. Bu yüzden pek çok araştırmacı sezgi ve içgörüyü bilgeliğin temel taşları olarak görmüş, bilgeliği ‘illüzyon yoluyla görme’ olarak tanımlamışlardır (Bluck ve Glück, 2005; Levenson ve Aldwin, 2013; Meeks ve Jeste, 2009; McKee ve Barber, 1999; Polanyi, 1966; Sternberg, 1998). Toplumlarda hiçbir eğitim almayan insanların bilge olarak anıldıkları görülebilmektedir. Bu, içgörü ve sezginin bilgelik için yeterli hatta en önemli olgular olabileceğini göstermektedir.

Sadece sözlük anlamına bağlı kalınamayacağı bilincinde olan araştırmacılar bu sebeple bilgelik hakkında çeşitli tanımlamalar yapmışlardır: Csikszentmihalyi ve Rathunde’ye (1990) göre bilgelik bütünlükçü bilişsel bir süreç, eyleme dönük bir erdem

ya da merak uyandırıcı bir kılavuz ve iyi, arzu edilen bir oluş durumudur. Labouvie-Vief (1990) ise bilgeliği *logos* ve *mythos* olmak üzere iki nitelik kümesi arasında doğrusal ve dengeli bir diyalog şeklinde tanımlamıştır. *Logos* dışa ait, nesnel, akla uygun işlem formlarını, *mythos* ise öze ait, öznel ve organizmik formları kapsar. Labouvie-Vief ayrıca (1990) bilgeliğin, en iyi şekilde rol model alma ve diyalektik düşünme ile gelişeceğini belirtmiştir. Chandler ve Holliday (1990) çağdaş bilim felsefesinin bilgeliğin kavramsallaştırılmasını teknolojik bir bilme şekline sınırladığını ifade etmiş, bilgeliğin unutulmaya yüz tutmuş kadim bilgilerin yeniden canlandırılması ile edinilebileceğini iddia etmişlerdir. Sternberg (1990) için bilgeliğin sağgörülü olmaya ilaveten üstbilişsel bir yetidir ve insanın her şeyi bilmediğinin farkında olması ve bilmenin sınırları dahilinde hakikati aramasıdır. Orwoll ve Perlmutter'e (1990) göre ise personolojik bilgeliğin çalışması bilgeliğin biliş ile duygulanım, duygusal yakınlık ve toplumsal ilgi alanlarının çok boyutlu birleşimi ya da dengesi olduğu anlamına gelir. Meacham (1990) bilgeliği, bilmenin hata payına dair farkındalık ve bilme ve şüpheci olma arasında denge kurmaya yönelik çaba şeklinde tanımlamıştır. Kitchener ve Brenner (1990) da benzer şekilde bilgeliğin bilmenin sınırlarının farkında olmak için gereken düşünsel bir yetenek olduğunu ve farkındalığın net tanımı olmayan sorunları çözmede ve karar vermede ne derece etkili olduğunu içeren bir olgu olduğunu öne sürmüştür. Arlin (1990) bilgeliğin sorun tespit etme ile yakından ilişkili bir olgu, yani çok önemli bir derinine düşünme ve muhakeme etme süreci olduğunu ifade etmiştir. Pascual-Leone'ye (1990) göre bilgeliğin çok yüksek bir irade yoluyla edinilen sembolik bir süreç modudur; duygulanım, istenç, biliş ve yaşam deneyimleri gibi kişilik yönlerinin diyalektik bütünleşmesidir. Kramer (1990) bilgeliği göreceli ve diyalektik düşünce kiplerinin organizmik bütünlüğü ve eylemde olma/olmama, yoğun duygu/yansızlık, bilme/şüphe etme gibi karşıt valanslar arasında denge şeklinde tanımlamıştır. Baltes ve Staudinger (2000, s. 123) bilgeliği; (a) dil temelli temsiliyetine göre yaygın olarak kabul gören, zekâ, olgunluk ya da yaratıcılık gibi bilgeliğe ilişkili kavramlardan ayrı tutulması gereken hususi bir terim; (b) mükemmeliyete ve ideal insan gelişimine ilişkin müstesna bir insan işlevi; (c) insan işlevinin örgütsel ve dengeli düşünsel, duygusal ve güdümsel yönlerini ihtiva eden davranışlar ve bir ruh hali; (d) dinleme, değerlendirme ve öğüt verme gibi kişisel ve kişilerarası bir dizi beceriler içeren bir karakter ve (e) iyi niyet içeren bir olgu olarak tanımlamışlardır. Yine Baltes ve Staudinger'e (2000, s. 122) göre bilgeliğin "aklı ve erdemi ince bir şekilde insan mükemmeliyetine doğru yönelten" bir olgudur.

Bilge insan karar verme, sorun çözüme ve benzeri düşünsel becerilerde asgari düzeyde yetkinlik sahibidir. Bu boyut Baltes ve Smith'in (1990) bilgeliğin yaşamın olmazsa olmaz pragmatiklerinde uzman olma tanımı ile örtüşmektedir. Bilge kişiler ayrıca olan bitenin farkındadırlar. Yani bilgelik birbiriyle ilişkisi olmayan eylemlerin ne bir tali olgusu ne de yan ürünüdür. Bilgelikte niyet eyleme dökülmedikçe hükümsüzdür. Bilgelik ani müdahale gerektiren yaşam durumları içinde yoğrulur, dünyevi olmayan kritik yaşam olaylarının ayrıntılarının ucundan tutunca ortaya çıkar. Bu yaşam olaylarına dair derinine düşünme bilge kişilerin yaşam amaçları oluşturmasına olanak sağlar ki bu da ideal gelişime katkı sağlar (Kunzmann ve Baltes, 2005). Maslow'un (1969) kendini gerçekleştirme kavramına yakın olarak insanın tam potansiyelinin farkına varması da bununla paralellik gösterir. İlaveten bilge kişiler fikir fakiri kişiler değildir. Gösterdikleri gelişimi diğerlerinin de göstermesi için onlara yardımcı olur, yol gösterirler. Yani bilge kişiler özgecidirler (Webster, 2007).

Bilgelik üzerine kapsamlı araştırmalar yapan bazı araştırmacılar (Edmondson, 2013; Ferrari ve Weststrate, 2013; Ferrari ve diğerleri, 2013; Levenson ve Crumpler, 1996; Levitt, 1999; Rosch, 2013, Takahashi, 2013; Staudinger, 2013; Wink ve Dillon, 2013) bilgeliğin bu denli çeşitli tanımlamalara sahip olmasını paradoksik ve çok boyutlu olmasına bağlayarak alanyazından bilgelik hakkında çıkarımlar yapmışlardır:

- Bilgelik hem öznel hem de nesnelidir.
- Bilgelik hem bilgiyi hem de belirsizliği kapsar.
- Bilgelik hem zamana bağlı hem de ebedidir.
- Bilgelik hem kazanç hem kayıp gerektirir.
- Bilgelik ben ötesine geçerek benliğin geliştirilmesini kapsar.
- Bilgelik ayrışarak bütünleşmek demektir.
- Bilgelik hem gönüllü teslimiyet hem de farkındalık gerektirir.
- Bilgelik kabullenme ile değişim göstermek demektir.

Bu çıkarımlara göre bilge insan hem kişisel hem de sosyal deneyimlerinden yararlanır, bildiklerinin yeterli olmadığını ve daha fazla bilmesi gerektiğini bilir; bilgelik insanın yaşayabileceği sınırsız deneyimlerden beslenir ve gelişir, her kayıptan sonra bir kazanç olarak insana geri döner, benliğin muammalarının derinine düşünülmesini sağlayarak benliği geliştirmeye yardımcı olur, kişinin bütünlükçü bir karakter edinmesine

katkı sağlayarak iyi oluş (ödömanik) sağlar, anı yaşarken benlikten sıyrılarak eylemlerde bulunmaktır ve değişimi kabullenerek dar görüşlü olmamaktır denilebilir.

### **Bilgelik: Felsefi Yaklaşımlar**

Bilgelik hakkındaki görüşlerin temeli Orta Doğu ve Antik Yunan toplumlarına kadar dayanmaktadır (Osbeck ve Robinson, 2005). Bilgelik düşünsel bir erdem şeklinde temellendirilmiş ve insan hayatının belirsizliklerine rağmen bireyler ve toplumların iyi yaşamaları için bir araç olarak görülmüştür (Nussbaum, 2001). O zamandan beri bilgeliğin bileşenleri hakkında çeşitli görüşler ortaya atılmış; sadece yaşam sorunlarının üstesinden gelmek adına kapsamlı gündelik bilgiler edinmek olduğu değil aynı zamanda hayata dair teknik ve teorik bilgi sahibi olmak olarak da görülmüştür (Baltes ve Staudinger, 2000; Webster, 2003). Dahası bilge bir kişinin ahlaki açıdan yüksek bir karakter sahibi olması gerektiği savunulmuştur (Baltes ve Smith, 2008). Bileliğin geniş ve değişkenlik gösteren tanımlarından sentezlenen en yaygın görüş bilgeliğin *ortak iyiye* (*common good*) yönelimli olduğudur (Baltes ve Staudinger, 2000; Stange ve Kunzmann, 2008; Sternberg, 1998, 2013; Yang, 2013).

Kugel'e (2007) göre bilgeliğin temelleri Yakın Doğu toplumlarında yaşayan bir grup "pir" insan topluluğuna kadar uzanmaktadır. Örneğin, Antik Mısır'ın Amenemope Atasözlerinde bilgelik özdeyişlerine rastlanmıştır (Emerton, 2001). Musevilik ise tek tanrı inancı ile birlikte kendine ait bir terim olan *hochmayı* oluşturmuş, Tanrı'nın kâinatı *hochma* ile yarattığı fikrini benimsemiştir. Musevilik inancına göre *hochma* ilahi gücün yaşayan bilgisi idi. Bu sonsuz hakikat anlayışına göre bilge kişiler bu bilgiyi keşfetmeli ve ona göre yaşamalıydılar (Ferrari, Kahn, Benayon ve Nero, 2011). Robinson (1990) ise bilgelik kavramının ilk kapsamlı Batılı analizini veren Platon'un diyaloglarından yola çıkarak, bilgeliğe dair çalışmaların psikolojiden çok daha öncesine uzandığını belirtmiştir. Söz konusu diyaloglarda üç farklı bilgelik anlayışı görülmektedir. Hakikat arayışı içinde bir ömür sürenlerin sahip olduğu bilgi ahlakı (*sophia*) olarak, devlet ve kanun adamlarının sahip olduğu doğruyu yanlıştan ayırma (*phronēsis*) yetisi olarak ve olayları bilimsel bir çerçeveden değerlendirenlerin sahip olduğu hakiki varlık bilgisi (*episteme*) olarak bilgelik, bu üç farklı anlayışı temsil etmektedir (Osbeck ve Robinson, 2005, Robinson, 1990; Takahashi, 2005; Weststrate, Ferrari ve Ardelt, 2016). *Sophia*, Yunan ve Yahudi geleneklerinin birbirlerinden etkilendikleri varsayımına dayanarak *hochmanın* Yunancadaki kavramsallaştırılması olarak görülmektedir. *Hochmanın*



İslam'daki karşılığı ise Arapça *hikmet* kelimesine işaret etmektedir (Wolfson, 1998). Hikmet kelimesinden türeyen hüküm, ahkam, ihkam, tahkim gibi kelimelerin “derin ve yararlı bilgi” anlamlarını yansıttıkları görülmektedir. Nihayetinde hikmet, anlaşılması güç bir gizli sebep, hikmete varma ise doğruluğuna nail olma anlamı taşımaktadır (www.tdk.gov.tr). Hikmet ayrıca bilgelik, işin nasılı ve sırrı anlamlarına da gelmektedir (Önal, 2007). Hem Hristiyan hem de İslam kültürü *sophia* ve *hochmayı* dini yaşamla bütünleştirmişlerdir. Örneğin, İslam inancına göre Tanrı *kusursuz bilge* (El-Alim) olarak görülmektedir (Ferrari ve diğerleri, 2011). Hristiyanlık'ta ise bilgelik kutsalın ve doğrunun izinden gitmek olarak görülmüştür (Trowbridge, 2005). Hem İslam hem de Hristiyanlık'ta peygamberlerin hayat tarzını benimseme, onların yaptıklarını yapma insanlar için bir timsal niteliğindedir (Ferrari ve diğerleri, 2011). Bu da yukarıdaki bilgelik tanımlarından *phronēsis* ile örtüşmektedir çünkü *phronēsis* sadece inancı değil inanarak eylemde bulunmayı temsil eden bir anlayıştır.

Öte yandan, modern çağda Batı kültürlerinde bilgelik karar verme, analitik düşünme, sorunlara pratik çözümler üretme (Baltes ve Staudinger, 2000, Staudinger ve Glück, 2011; Sternberg, 1998), öz benlik bilgisi, gibi bilişsel boyutlarda ele alınırken Doğu kültürlerinde ise bilgelik esneklik, dürüstlük, hassas olma, anlayış sahibi olma, şefkat, özgecilik ve zihnin, anın gerçekliğinin farkında olması durumu gibi nitelikler ve boyutlarla kavramsallaştırmıştır (Ardelt, 2003; Brown ve Greene, 2006; Clayton ve Birren, 1980; Takahashi ve Overton, 2005; Webster, 2007). Amerikanlar için bilgelik sorgulama yeteneği, sağgörü, çevreden ve fikirlerden öğrenme, karar verme yeteneği, bilginin zorlu durumlarda hızlı kullanılması ve kıvrak zekâ gibi kavramları kapsar (Sternberg, 1985). Kanadalılar bilgeliği sıradan deneyimlerin müstesna bir şekilde algılanması, karar verme yeteneği ve iletişim becerileri, kişilerarası ilişkiler ve şatafattan uzak durma şeklinde içselleştirmişlerdir (Holliday ve Chandler, 1986). Hispanik bilgelik anlayışı ise idrak (İng. *cognition*) yerine maneviyat vurgusu yaparak öğrenmeye karşı tutum geliştirme ve başkalarına yardım etme, koruyup kollama, yol gösterme gibi yönleri kapsar (Yang, 2013). Takayama (2002) Japonların soyut düşünmeden ziyade bilgeliğin eyleme dönük (pratik) ve deneyimsel yönünü vurgulamışlardır. Japon kültüründe bilgeliğin dört öz boyutu vardır: bilgi ve eğitim, anlayış ve karar verme, girişkenlik ve kişilerarası ilişkiler ve içgözlemsel (introspektif) tutumlar (Takahashi ve Overton, 2005). Tayvan – Çin kültürüne göre bilge kişiler geniş çaplı bilgi ve yetkinlik sahibidirler, başkalarına karşı şefkatli ve yardımseverlerdir, hayata dair açık fikirli tutumlar sergilerler

ve sosyal ilişkilerde mütevazı ve gösterişsiz davranışlar sergilerler (Yang, 2001). Benzer şekilde Tibetli Budist keşişlerine göre bilgelik, hakikatin esas özünün hiçlik olduğu inancı çerçevesinde ben ötesine geçme, dürüst ve mütevazı olma, diğerlerinin haklarına saygılı olma, yaşayan tüm canlılara karşı eşit yaklaşma ve değer verme, iyiyi kötüden ayırabilme yetisine sahip olma ve amellerinde verimlilik gösterme olarak tanımlanmaktadır (Levitt, 1999). Baltès ve diğerleri (2002, s. 330) ise bilgeliğin kültürel/tarihi ve felsefi tanımlarını süzgeçten geçirerek ortaya şu bilgelik ölçütlerini çıkarmışlardır: (a) Bilgelik yaşamın anlamı ve idaresine dönük zorlayıcı sorular ve stratejilere işaret eder, (b) bilgelik yaşamın bilinmezliklerini ve bilginin sınırlarını kapsar, (c) bilgelik hakiki manada üstün bir bilgi, karar verme ve öğüt düzeyini temsil eder, (d) bilgelik bilgiyi sıra dışı bir genişlik, derinlik, ölçü ve denge ile tesis eder, (e) bilgelik aklın ve karakterin kusursuz sinerjisi, yani bilgi ve erdemin beraber yönetimi ve (f) bilgelik bireyin hem kendi iyi oluşunu hem de başkalarının iyi oluşunu sağlayacak bilgiyi kullanmasıdır. Bu ölçütlerden bireşim yapmak gerekirse bilgeliğin sadece bilmek olmadığı, bilgiyi hem kendi hem de başkaları için iyiye dönük olarak kullanmak olduğu anlaşılmaktadır.

Kısacası bilgelik tarihi boyunca yapılan bilgelik tanımları bilgeliğin insanın özünden doğduğu, şekillendiği ve uygulandığı üzerinedir. Bilgelik insanın evrendeki yerini sorgulaması ve bulmaya çalışması için bahsedilmiş bir öz unsurdur. Sadece kuramsal bilgi sahibi olmak, iyi ve kötünün ayırımına varmış olmak insanı bilge yapmaz, bunları eylemlerde göstermek gerçek bilgeliktir.

### **Aristoteles'in Bilgelik Anlayışı: *Phronēsis* Özü**

Üstte değinildiği üzere bilgelik için *sophia*, *phronēsis* ve *episteme* olmak üzere üç farklı kavram kullanılarak bilgelik anlayışının yansıtılması filozofların farklı bilgelik anlayışları olduğunu göstermektedir. *Nicomachean Ethics*'te bilgeliğin ödomanyanın bir parçası olduğunu açıkça ifade eden Aristoteles şahsi bilgelik anlayışını yansıtmak için *phronēsis* kavramını kullanmıştır (Aristoteles, 2002; Osbeck ve Robinson, 2005; Russell, 2009). Aristoteles hakikati elde etmeye vesile olan beş durum olduğunu belirterek bunları birbirinden ayırmıştır. Bu beş durum zanaat bilgisi (*technē*), bilimsel bilgi (*episteme*), pratik bilgi (*phronēsis*), düşünsel bilgi (*sophia*) ve sezgisel akıl yürütmedir (*nous*) (Osbeck ve Robinson, 2005; Trowbridge, 2005). Bilgi edinmenin sadece bilişsel süreçlere indirgenemeyeceğini, ayrıca eyleme dönük, sezgisel ve içgörüselsel bir süreç olduğunu da dolayısıyla tartışmıştır (Brown, 2005). Bgeliğin erdemleri doğru ifa etme süreci

olduğunu benimsemiş ve tabiri caizse kuru kuruya bilginin hükümsüz olduğunu iddia etmiştir. Aristoteles ayrıca zihnin duyuşsal bölümünün ahlaki değerlere sıkı sıkıya bağlı olduğunu savunmuştur. Bilgelik olmadan fazilet sahibi olmak, fazilet sahibi olmadan da bilge olmak Aristoteles'in ifade ettiği üzere imkansızdır (Aristoteles, 2002). Aristoteles bu noktada bilgi ediniminin rasyonel değil manevi yönüne vurgu yapmış ve bu yüzden de *phronēsis* gerçek bilgelik olduğunu savunmuştur (Staudinger, Dörner ve Mickler, 2005; Sternberg, 1998, 2013; Vervaeke ve Ferraro, 2013; Yang, 2013).

Peki *phronēsis* tam olarak neyi kastetmektedir? *Phronēsis* Thomas Aquinas tarafından Latinceye *prudentia* şeklinde aktarılmıştır (Peterson ve Seligman, 2004, s. 479). Kelime İngilizceye doğrudan *prudence* (ihtiyatlı olma, ileri görüşlülük) olarak geçtiyse de *prudence* kavramsal olarak sadece *phronēsis* bir boyutu olarak düşünülebilir. Nitekim, *phronēsis* sezgi (*discernment*), sağgörü (*sagacity*), hükme varma (*judgment*), akla uygunluk (*reasonableness*) ve hızlı kavrayış (*perspicacity*) gibi yetilere de işaret eden geniş bir kavramdır (Trowbridge, 2005). Gadamer ise kelimeyi 'pratik bilgelik' olarak çevirmiştir (Çebi, 2015). Bu noktada pratiklikten kasıt eyleme dönüklüğü ve uygulanabilirliği kastedebileceği gibi varılan hükmün elverişliliğine de işaret etmektedir. Yani *phronēsis* kişinin kendi görüşünü en uygun olan için kullanması, olayı/olguyu enine boyuna tartıp sezileri yoluyla bir hükme veya sonuca varması anlamlarına da gelmektedir (Robinson, 2008; Yang, 2013). Yukarıdaki İngilizce kelimelere benzer şekilde Türkçe ve Arapça kökenli *içgörü*, *dirayet*, *feraset*, *hikmet* gibi kavramlar da aslında *phronēsis* bileşenleridir denilebilir. Bir hukuk terimi olan *içtihat* (İng. *jurisprudence*) (yasada açıkça bulunmayan bir kuralın yargıcın sağgörsüyle uygulanması) pratik bilgeliğin iyi bir örneğidir. Burada hüküm vermek için yargıcın somut delillerin yeterli olmayacağından ötürü sezgisel yetisinden yararlandığı vurgulanmaktadır (Çebi, 2015). Kısacası *phronēsis* sağgörlü davranıp olabilecekleri önceden kestirerek ileri görüşlülük sergilemek anlamı taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu açıdan yanlış eylemler içinde bulunmamaya karşı da güçlü bir yardımcı görevi gördüğü düşünülebilir. Dolayısıyla *phronēsis* bilişsel kapasitenin yönlendirebileceği bir yeti değildir. Ancak bu bilişsel kapasitenin yok sayılması anlamına gelmemelidir. Aristoteles (2002) erdemlerde mükemmeliyet (*areté*) olması gerektiğini ifade eder. Peki erdem mükemmeliyetini belirleyen nedir? Bu noktada *sophiadan* kopuk bir yeti olamayacağı anlaşılmaktadır. Örneğin yalan söylemek, erdemi kötüye kullanmak ise yalan söylemeye

mahal vermeyecek durumları önceden kestirmek ve bu suretle vicdan ve akli çatıştırmamak *phronēsisin* görevidir.

Öte yandan, Aristoteles *phronēsis* ile hakikate adanmış bilgi anlamına gelen ve *sophianın* (NE’de *düşünsel muvaffakiyet* (İng. *intellectual accomplishment*) olarak çevrilmiştir) özünü oluşturan *theoretikos* arasında bir ayrım yapmış ve bilge insanın somut ve formal olgulardan daha fazlasını bildiğini öne sürmüştür (Aristoteles, 2002; Robinson, 1990). *Phronēsis* pratik akıl yürütme (İng. *practical reasoning*) ile edinilir, öznel, *theoretikos* ise kuramsal akıl yürütme (İng. *theoretical reasoning*) ile elde edilebilir, somut bilgileri kapsar, nesnel ve herkese açıktır (Aristoteles, 2002; Robinson, 1990; Sternberg, 1998). *Phronēsis* bilişsel süreçlerden ziyade duyuşsal ve duyudevinimsel beceriler yoluyla edinilirken *theoretikos* düşünsel bir süreçtir ve bu kapasiteleri gerektirmez. Ayrıca, Aristoteles *phronēsis* ile *technē* (zanaat bilgisi) arasında da bir ayrım yapma ihtiyacı duymuştur ki *technē* ona göre bir çıktı üzerine odaklıdır ve zanaat bilgisinde en üstünlük derecesine ulaşılabilmeyi kastettiği için *technēnin* öğrenilebilir bir olgu olduğunu belirtmiştir. *Sophia* düşünsel bir süreçtir ve bir amaca dönük değil sadece peşinde olunan bilgi anlamına da gelmektedir. *Phronēsis* ise çıktıya değil eylemi özü gereği ifa etmekten doğan iyi oluşa odaklanır ve öğrenilebilen değil, edinilebilen bir olgudur (Curnow, 2011; Çebi, 2015). Thiele (2006, s. 24) *phronēsis* ve *technē* arasındaki ayrımı şu şekilde açıklamıştır:

*Phronēsis eupraxiaya* (iyi amel) yönelimlidir. İyi amel kendi ötesinde çıktılar sağlayacağı gibi çıktının kendisi olmasına da hizmet eder. Bilakis, *technēde* çıktı, kendisinin dışındadır, *phronēsisin* nihayeti ise öze aittir. Aristoteles’e göre erdemi ifa etmenin ödülü kendisidir çünkü herhangi harici bir çıktı sağlayıp sağlamadığına bakılmaksızın eylemi gerçekleştirenin islah görevi görür. *Praxis* (ahlaki ve hükmi eylem) ise eylemi gerçekleştirenin ahlaki bilgisini yükseltir, düzene sokar ya da erdem içinde bulunmaya dönük fitri isteğini pekiştirir.

*Technēnin* üretim odaklı olduğu anlaşıldığı üzere *phronēsisin* *technēden* ayrılan en önemli yönü *phronēsisin* erdemleri kendi uğurları adına yerine getirmek için bilgi sahibi olmak anlamına gelmesidir. Bu yüzden Aristoteles “pratik bilgeliğin (*phronēsis*) insan iyiliğine hizmet etme yönelimli bir mizaç” olduğunu tartışmıştır (Angier, 2010, s. 41).

Her insan cesaret, korku, merhamet, acımasızlık, sevgi, nefret, gurur, üzüntü gibi hem olumlu hem olumsuz duygulara sahiptir. Hangilerinin olumlu, hangilerinin olumsuz olduğunu idrak etmek ise sağlıklı usavurumdan geçer. Bu duyguların ne derece yoğun ya

da az yaşanacağı aklın yardımı olmadan olanaksızdır. Ancak bunun teorik bilgi sahibi olmakla hiçbir ilgisi yoktur. Yani bu duyguların niteliğine *theoretikos* karar vermez. Merhamet kelimelerle tanımlanabilir, ifade edilebilir fakat birisine merhametli olmayı öğretmek ile o kişinin merhametli olmayı içgüdüsel olarak yaşaması tamamen farklıdır. Aristoteles bu erdemlerin pratiğine ekseriyetle dikkat çekmiştir çünkü bu tip *duyusal bilgi* hiçbir teoriklik ya da somutluk içermez, tamamen ‘içgörü’ ve ‘sezinleme’ ile kazanılabilir (Thiele, 2006). İlâveten bu duyguların yönüne de dikkat çekmek gerekir. Başkalarına karşı merhamet gösterilebilir fakat insanın kendisine merhamet etmesi başkalarına duyduğu merhametle aynı olmayacaktır. Benzer şekilde kendisiyle gurur duyan bir insanın bir başkası adına duyduğu gurur hissi aynı değildir. Burada bilgeliğin kişisel ve başkalarına karşı (genel) olmak üzere iki yönlü olduğu anlaşılmaktadır. Kişisel olarak bilgelik geliştirmek önceki paragraflarda bahsi geçen içgörü yardımıyla olabilirken başkalarına karşı geliştirilen bilgelik *theoretikos* da gerektirecektir (Staudinger ve diğerleri, 2005). Bir diğer deyişle, başkalarına karşı gösterilen bilgelik kişinin kendilik bilgisinden ziyade rasyonalite ile ilgilidir. Örneğin birisine bir sorunu hakkında yardımcı olurken sadece içgörüselle bilgidenden yararlanılamaz çünkü anlatılan ‘sorun’ o anda bireyin kendisi için nesnel bilgidir. (Vervaeke ve Ferraro, 2013). Bu yüzden diyalektik düşünmenin boyutlarını (tez, antitez, sentez) içerebilir. Staudinger ve diğerleri (2005) bunun aslında bilgelik olmadığını, teorik bilgiyi kullanarak eksikleri tamamlama süreci olduğunu tartışmışlardır. Ancak, eğer ki aynı sorunu birey kendisi yaşarsa sorunun çözümüne dair hem diyalektik düşünebilecek hem de içgörüselle bir beceri geliştirecektir. Eğer daha önce bu duyguyu deneyimlemişse kişi burada tamamen doğal ve özün gereği olarak empati duygusu geliştirecektir. Empati de pratik bilgeliğin özgecilik boyutuna hizmet eden bir duygulanımdır (Ardelt, 2003). Bu geliştirilen içgörüselle beceri artık kişinin kendilik bilgisine eklenecektir. Bu suretle Türkçede *phronēsis* için en iyi karşılık belki de Arapça kökenli bir kelime olan *basiret* kelimesi olacaktır. Basiret “gerçekleri yanılmadan görebilme yeteneği, sezgi, uyanıklık, önsezi, sağgörü” gibi anlamlara gelmektedir (www.tdk.gov.tr). Olaylara/durumlara karşı doğru yaklaşım sergilenemediği anlamında kullanılan “basireti bağlanmak” deyimini de aslında anlık olarak yeterince içgörü geliştirememek anlamında kullanılmaktadır. Bütün bunlardan anlaşıldığı üzere Aristoteles’in bilgelik anlayışı ölçülü kararlar verebilme, sağgörlü ve feraset (hızlı kavrayış) sahibi olmanın yanı sıra erdemleri eyleme dökmeyi kastetmektedir (Sternberg, 1998) ve Aristoteles’in açıkça ifade ettiği üzere *phronēsis* ödomanya yolculuğunda en başta sahip olunması gereken bir değerdir (Aristoteles, 2002; Kristjánsson, 2013; Osbeck

ve Robinson, 2005; Robinson, 1990; Thiele, 2006). *Phronēsis* tamamen öznel, içgörü ve sağduyu ile edinilebilen bir yetidir. Kişiye özel dikkat ve adanma gerektirmektedir. Başkalarından öğrenilemez, başkalarına aktarılamaz. Bir diğer deyişle bilmeye inanç, adanmışlık, taahhüt gerektirir. Bu açıdan aşağıda da değinileceği üzere Polanyi'nin (Bkz: Örtük Bilgi) kuramıyla yakın benzerlik gösterdiği söylenebilir. Yani, Aristoteles'in kastettiği anlamda *phronēsis* kişinin manevi boyutlar olan sezgi, içgörü, ihtiyat gibi yetileri kullanarak edim göstermesi demektir.

Aristoteles'e göre erdemler pratik edilmediği sürece hükümsüzdür, bu yüzden ödomanik bir yaşam mutlaka erdem pratiği gerektirmektedir (Kristjánsson, 2013). Öte yandan, Aristoteles'in erdem etiği anlayışına göre erdemler ölçülülük ve denge gerektirir. Bu noktada *phronēsisin* üstte de değinildiği üzere *sophiadan* tamamen kopuk olmadığını da söylemek mümkündür. Örneğin cesaretin tanımını yapmak ile sınırlarını çizmek birbirinden çok farklıdır. Aristoteles her erdem için çift uçlu olduğunu ileri sürmüştür. Cesaret bir erdemdir, korkaklık ve gözü karalık ise bu erdem için uç noktalarıdır ve bu uç noktalar cesaret erdeminin kusurlu halleridir. Aristoteles bu yüzden ortada durmak gerektiğini ileri sürmüştür fakat orta noktanın neresi olduğu belirsizdir ve tek bir orta nokta derecesi yoktur (Aristoteles, 2002; Frank, 2005; Kristjánsson, 2013; Thiele, 2006). Cesaretin derecesi gösterileceği durumlara göre değişiklik gösterir. İşte bu noktada Aristoteles *phronēsisin* önemine dikkat çekmektedir. Bireyin ne kadar cesur olacağına karar vermesi akla uygunluk gerektirdiği gibi sezgisel bir süreç de gerektirecektir. Eğer kişi içgörü ve sezgilerini kullanmadan, şartları değerlendirmeden gözü karalık gösterip kendini tehlikeye atıyorsa *phronēsisin* önerdiği dengeliliği sağlayamamış demektir. Kısacası *phronēsis sophiadan* faydalanıp bütün şartları göz önünde tutarak, sezgi, idrak ve içgörü yoluyla en iyi yapılabilecek olanın ne olduğunu belirlemektir ve 'ortada durmak'tır, ihtiyat göstermektir denilebilir.

### **Örtük ve İfade Edilebilir Bilgelik**

Bilgeliliğin psikolojik boyutta incelenmesinde araştırmacılar örtük ve ifade edilebilir olmak üzere iki bilgelik yaklaşımı öne sürmüşlerdir. Bilgeliliğin örtük kuram yaklaşımları insanların bilgeliliğin ne olduğuna dair inançlarını araştırmaya yöneliktir (Bluck ve Glück, 2005; Staudinger ve Glück, 2011). Bu bağlamda amaç psikolojik açıdan net bir bilgelik tanımı yapmak değil insanların neyin doğru neyin yanlış olduklarına yönelik inançları doğrultusunda bilgeliliği ele almaktır. Bluck ve Glück (2005) örtük

bilgelik kuramlarının araştırılmasında üç kapsayıcı bilimsel yaklaşım tanımlamışlardır. Bunlardan en tercih edileni bilgelige işaret eden sıfatları ya da kısa ifadeleri anahtar sözcüklerle oylamaya, sıralamaya ve gruplandırmaya dayalı yaklaşımdır (Clayton ve Birren, 1980; Glück ve Bluck, 2011; Holliday ve Chandler, 1986). Kişiyeye dayalı yaklaşımda bireylerden dünya üzerinden gelmiş geçmiş bilge kişileri örnek olarak göstermelerini ya da bireylerden yaşadıkları herhangi bir bilgelik deneyimini (Bluck ve Glück, 2004; Glück, Bluck, Baron ve McAdams, 2005) anlatmaları istenir. Son olarak deneysel yaklaşımda ise katılımcılardan yaş, cinsiyet ve diğer kişilik özelliklerinde farklılık gösteren kurgusal karakterlerin bilgelik düzeyleri hakkında hüküm vermeleri istenir (Glück, Strasser ve Bluck, 2009; Sternberg, 1985). Farklı metodolojik yaklaşımlardan özetle Bluck ve Glück (2004) bilge kişinin beş ortak karakteristiğe sahip olduğunu tanımlamışlardır: (a) bilişsel yetenek (bilgin, entelektüel vs.), (b) içgörü (deneyimden öğrenme, bilgiyi arama vs.), (c) yansıtıcı tutum (introspektif, yeni düşüncelere açık vs.), (d) başkalarına karşı ilgi (şefkatli, anlayışlı, olumlu vs.) ve (e) gerçek hayat becerileri (sorun çözme becerileri, sağlıklı öğüt verme vs.).

Örtük, bir diğer deyişle ifade edilemeyen bilgelik yaklaşımına dair ilk çalışmalardan birinde Clayton (1975) farklı yaşta yetişkinlerle yaptığı çalışmada bilgelik ile alakalı kelime çiftlerini orantısal olarak ölçmüş, bu kelime çiftlerinden ortaya çıkan sonuçlara göre bilgelinin duygusal ve yansıtıcı olmak üzere iki boyutu olduğunu öne sürmüştür. Benzer şekilde Holliday ve Chandler (1986) da bilgelinin ne olduğunu anlamak adına 500 katılımcı ile bir araştırma yapmışlar ve bilgelinin bir prototip mi yoksa ortaklaşa bir kavram mı olduğunu belirlemeye çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre bilgelinin müstesna anlayış, muhakeme ve iletişim becerileri, genel yetkinlik, kişilerarası beceri ve sosyal tevazu olmak üzere beş alt unsuru olduğu bulunmuştur.

Sternberg (1985) bilgelinin örtük boyutuna yönelik yaptığı bir dizi çalışmada çeşitli alanlardan profesörlere kendilerince en ideal bilge, akil ve yaratıcı kişi tanımlarını yapmalarını istemiş en yüksek korelasyonun bilgelik ve zekâ arasında olduğunu bulmuştur. İlgili bir devam çalışmasında 40 üniversite öğrencisine 40 davranış şekline en çok benzerlik taşıyanlarını üçerli kümeler halinde sınıflandırmalarını istemiştir. Önceki çalışmada olduğu gibi en yüksek oranlara sahip davranışlar bilgelik, zekâ ve yaratıcılık olarak belirlenmiştir. Gruplandırmalar daha sonra metrik olmayan çok boyutlu ölçmeye tabii tutulmuş ve bilgelik için usavurum yetisi, sağgörü, fikirlerden ve

çevreden öğrenme, mukayese, bilginin pratik kullanımı ve idrak olmak üzere altı boyut ortaya çıkmıştır (Staudinger ve Glück, 2011; Sternberg, 1985). Aynı çalışmada zekanın bileşenleri, pratik sorun çözme yetisi, entelektüel denge ve bütünleştirme, hedef yönelimi ve erişimi, bağlamsal zekâ ve akıcı düşünce iken yaratıcılığın bileşenleri de bütünleştirme ve entelektüel olma, estetik zevk ve hayal gücü, karar verme becerisi ve esneklik, kıvrak zekâ, işi bitirmeye yönelik güdü ve ayırdına varma, sorgulayıcılık ve sezgi olarak bulunmuştur (Sternberg, 1998, 2013).

Bilgeliğin ifade edilebilir yaklaşımı ise psikolojik kuramsallaştırmaya dayalı olarak bilgeliğin nasıl kavramsallaştırılacağı ve bilgelik tanımlarının ampirik olarak nasıl araştırılacağı üzerinde durmuştur. Her ne kadar bilgeliğin ampirik olarak çalışılması zor görünse de bilgeliği ölçmeye yönelik olarak yapılan araştırmalarda önemli ölçüde başarı sağlanmıştır (Ardelt, 2003; Brown ve Greene, 2006; Webster, 2003, 2007). Staudinger (2013) ve Staudinger ve Glück (2011) bilgeliği kişisel ve genel olmak üzere ikiye ayırmıştır. Buna göre kişisel bilgelik insanların kendi benliklerine ve yaşamlarına, genel bilgelik ise bireylerin hayata genel anlamda bakışını temsil etmektedir. Ancak, her iki bilgelik türü bir insanda aynı anda olmayabilir. Birisi hayata dair bakış açısıyla, başkalarının sorunlarını çözmesi ve öğüt vermesi ile genel bilgelik sahibi olabilirken kendisine yönelik bilgelik geliştirmemiş olabilir (Staudinger ve Glück, 2011; Wink ve Dillon, 2013). Bu yüzden bu iki tür bilgelik birbirlerinden ayrı olarak kavramsallaştırılmalı ve ölçülmelidir (Staudinger ve Glück, 2011). Glück ve Bluck (2013) ise kişisel bilgelik adına *ehillik*, *açıklık*, *yansıtıcılık* ve *duygu düzenleme* ve *empati* boyutlarını ele alarak bir kişisel bilgelik modeli (MORE: *Mastery, Openness, Reflectivity, Emotion regulation* ve *Empathy*) geliştirmişlerdir. Kişisel bilgelik üzerine yapılan araştırmalar genellikle kişisel gelişim odaklı yürütülmüştür. Bu bakış açısına göre bilgelik olgun bir kişiliği ya da kişisel gelişimin zirvesini temsil eder. Örneğin Erikson'ın (1959) Kimlik Gelişim Kuramı'nın zirvesinde bilgelik yer alır. Genel bilgelik üzerine araştırmalar ise bilgelik gelişim tarihi ile yakından ilişkilidir ve yaşamda uzmanlaşma yaklaşımına dayalıdır (Bkz: Berlin Bilgelik Paradigması, Baltes ve Staudinger, 1993; Bkz: Sternberg'in Bilgeliğin Denge Kuramı, Sternberg, 1998).

### **Örtük ve İfade Edilebilir Bilgelik Modelleri**

*Bir Kişilik Yönü Olarak Bilgelik:* Ardelt (2003) bilgeliği üç boyutta inceleyerek gizil bir *kişilik yönü* olarak tanımlamıştır. Bilişsel yön hakikati öğrenme ve yaşamın



anlamını bilme arzusu, yansıtıcı yön en zor anlarda dahi olaylara ve olgulara farklı perspektiften bakabilme, duygusal yön ise başkalarına karşı olumlu duygular beslemek olarak ifade edilmiştir. Pozitif psikologlar gibi Ardelt de iyi oluşu geliştiren karakter farklılıklarını belirlemeye çalışmış ve bilgeliği Peterson ve Seligman (2004) tarafından tanımlanan altı karakter erdemini bütünleştiren bir zirve noktası olarak görmüştür. Ardelt (2003) çoğu bilgelik tanımının bilişsel (cognitive) ve yansıtıcı (reflective) öğeleri kapsadığını fakat bilgeliğin duyuşsal (affective) yönünün ihmal edildiğini düşünerek bilgeliği Clayton ve Birren'in (1980) çalışmasından yararlanarak bilişsel, yansıtıcı ve duyuşsal yönlerin bütünleşmesi olarak tanımlamıştır. Buna göre bilişsel yön bireyin hayatı anlama yeteneği, yani kişiye dönük (intrapersonal) ve kişilerarası (interpersonal) durumları göz önüne alarak olgu ve olayların derinine anlamını ve önemini idrak etme gücünü temsil eder (Ardelt, 2000). Bilişsel yön insan doğasının olumlu olumsuz yönlerinin bilincinde olma, bilginin sınırlarını, hayatın muammalarını ve tahmin edilemezliğini tanımayı kapsar. Yansıtıcı boyut ise bilişsel boyutun gelişimi için bir gereksinimdir. Yani hayatın anlamını çözmeye çalışan bir birey gerçekliği oldu gibi ele almalıdır. Bunu yapabilmek için birey olaylara ve olgulara karşı farklı bakış açıları, öz farkındalık ve içgörü kazandıracak yansıtıcı düşünce eylemi içinde bulunmalıdır. Azaltılmış benmerkezcilik ve insan davranışlarını daha iyi yorumlama yetisi bireyin başkalarına karşı duyuşsal yönünü kuvvetlendirecektir (Csikszentmihalyi ve Rathunde, 1990; Pascual-Leone, 1990). Ardelt (2003) de bundan hareketle duyuşsal boyut ile sadece insanlara değil tüm diğer canlılara karşı olumlu duygular geliştirileceğini iddia etmiştir. Bunu da Doğu kültürlerinde bilgelik anlayışıyla bağdaştırmış şefkat, sevgi, merhamet, yardımseverlik gibi olumlu duyguların gelişeceği fikrinin yanı sıra, kıskançlık, tahammülsüzlük, görmezden gelme, hor görme gibi olumsuz duyguların silineceğini ifade etmiştir.

Ardelt'e (2003) göre bu üç bilgelik boyutu birbirinden bağımsız değildir fakat kavramsal olarak benzerlik de taşımamaktadırlar. Örneğin bilişsel boyut açısından kendini geliştirmiş birisinin duyuşsal açıdan zayıf olması insanı bilge yapmaz. Böyle bir insan kültürlü, hayat bilgisi yüksek ve zeki olarak adlandırılabilir fakat bilge olarak görülemez, çünkü bilgelik sadece 'bilmek' değildir. Ardelt, modelinin iyi oluş ve işlevselliği artırdığını test etmek için pek çok çalışma yürütmüştür. Modelin bireylerin bilgi ve bilgeliğin birbirilerinden farklı olduğunu anlamaları adına bilgelik alanyazınında önemli bir yeri vardır (Ferrari ve Guthrie, 2014). Bilgelik bilmeyi içerir fakat bilmeyi

kişisel olarak hayati boyuta taşıyan duygusal bir boyuttur (Ardelt, Achenbaum ve Oh, 2013).

*Berlin Bilgelik Paradigması:* Berlin Bilgelik Paradigması (Baltes ve Staudinger, 2000) bilgeliği hayatın olmazsa olmaz pragmatiklerinde ehliyet olarak tanımlamıştır. Hayatın olmazsa olmaz pragmatiklerinden kasıt iyi bir hayatı planlamak, sürdürmek ve idrak etmek, derin bir içgörü sahibi olmak ve akilane kararlar almaktır. Ehliyet deneyim ve pratiklerle kazanılmış çok yönlü içgörü ve becerilere işaret eder. Bu ehliyet beş ölçüt ile açıklanmıştır. İlk ölçüt olan zengin olgusal bilgi, insan doğası, yaşam boyu gelişim, kişilerarası ilişki ve sosyal normları kapsar. İkinci ölçüt olan zengin prosedürel bilgi ise yaşamın çelişkilerini ele almak ve öğüt vermek için nedensel yollar bulmayı temsil eder. Üçüncü ölçüt yaşam boyu bağlamlılık, yani hayatın problemlerini hayatın gerekleri olarak görmektir. Değerlerin göreceliği ve yaşam öncelikleri dördüncü ölçüttür. Bir yandan kendisi ve ortak iyilik arasında denge kurmaya doğru güdümlü iken diğer yandan değerler konusunda bireysel farklılıkları tanımak ve bunlara karşı mütevazı olmak anlamına gelir. Son ölçüt ise belirsizliğin tanınması ve idare edilmesidir. İnsanoğlu şu anda en iyi karar vermek için gerekenleri, geçmişte yaptıklarını yapma sebebini tam olarak kestiremez, gelecek hakkında da kesin tahminlerde bulunamaz. Bilge kişi bu belirsizliklerin her zaman farkındadır ve adımlarını ona göre atar (Baltes ve diğerleri, 2002; Baltes ve Staudinger, 1993, 2000).

Genel anlamda bilgeliği ölçmek için Berlin Bilgelik Paradigmasına göre (a) katılımcılara zorlu yaşam problemleri hakkında sorular sorulur, (b) daha sonra bu sorunlar hakkında sesli düşünceleri istenir ve bu cevaplar ses kaydına alınır, (c) son olarak eğitilmiş bir jüri tarafından üstte bahsi geçen beş ölçüt çerçevesinde değerlendirilir (Baltes ve diğerleri, 2002). Örneğin; “Yakın bir arkadaşınızın sizi arayıp, artık daha fazla yaşamak istemediği ve intihar etmek istediğini düşünün. Bu durumda ne yapardınız, duruma nasıl yaklaşırdınız?” şeklinde bir soru sorularak bahsi geçen prosedür izlenir (Baltes, Staudinger, Maercker ve Smith, 1995).

Aşağıda, zorlu bir yaşam durumu sorusuna verilen düşük/yüksek puanlı cevapların bir örneği sunulmuştur (Baltes ve diğerleri, 2002, s. 333).

Tablo 3. Berlin Bilgelik Paradigması Düşük ve Yüksek Puanlı Cevap Örnekleri

15 yaşındaki bir kız çocuğu acilen evlenmek istediğini söylüyor. Sizce neler göz önünde tutulmalı ve yapılmalı?
<i>Düşük Bilgelik İlişkili Puan</i>
15 yaşındaki bir kız çocuğu evlenmek mi istiyor? Hayır, mümkünü yok, 15 yaşında evlilik düpedüz yanlış. Birisi bu kıza evliliğin mümkün olmayacağını söylemeli. Böyle bir fikri desteklemek sorumsuzluktur. Olmaz, bu saçma bir fikir.
<i>Yüksek Bilgelik İlişkili Puan</i>
Yani, şöyle bakınca bu çok basit bir sorun gibi duruyor. Normalde 15 yaşındaki kişilerin evlenmeleri iyi bir şey değil. Ancak normal durumların göz ardı edilebileceği özel durumlar da vardır. Belki bu olayda özel yaşam şartları devrededir. Şöyle ki, kız ölümcül bir hastalığa yakalanmıştır ya da ailesini kaybetmiştir. Aynı zamanda, başka bir kültürde veya tarihi bir dönemde yaşıyor olabilir. Belki bizimkinden farklı bir değer sistemi ile yetiştirilmiştir. Ayrıca, birisi en azından bu kızla konuşmayı ve duygusal durumunu anlamayı denemeli.

Bu örnekte görülebileceği gibi bilge kişi mutaassıp ve bağnaz bir tutum sergilemek yerine olaylara geniş bir çerçeveden bakabilen kişidir. Peşin hüküm vermez, durumları ve durumu etkileyen faktörleri derinlemesine değerlendirir ve çözüme dönük bilinç geliştirir.

*Sternberg Bilgeliğin Denge Kuramı:* Bilge kişiler yansıtıcı ve diyalektik düşünebilen, hakikatin her daim mutlak olmadığını, tez, antitez ve hipotezlerle tarihsel bir evrim içinde olduğunu bilen kişilerdir (Labouvie-Vief, 1990; Pascual-Leone, 1990). Kitchener ve Brenner'a (1990) göre bilgelik farklı görüşlerden elde edilen bilginin sentezini gerektirir. Labouvie-Vief (1990) doğrusal ve dengeli bir mantıksal ve öznel süreçler arası diyalogun önemine vurgu yapmıştır. Yine Pascual-Leone (1990) kişinin duygu, biliş, güdü ve yaşam deneyimlerinin tüm boyutları arasında diyalektik bütünlüğün önemine vurgu yapmıştır. Orwoll ve Perlmutter (1990) ise biliş ve duyusun bütünlüğü olarak bilgeliğin altını çizmiştir. Kramer (1990) diyalektik ve bağıl düşünme, duygulanım ve yansıtma biçimlerinin bütünlleştirilmesinin önemini tartışmıştır. Benzer şekilde Birren ve Fisher (1990) da bilişsel, duyuşsal ve uğraş içinde olan insan yetilerinin bütünlüğünün önemini vurgulamıştır. Bütün bunlar bilgeliğin doğrusal gelişimle değil birbirleriyle bütünlük içerisinde olan boyutların eşzamanlı gelişimi ile mümkün olabileceğini

göstermektedir. Bilgeliğin gelişimsel yaklaşımlarının çoğunun ontogenetik olmasına karşın Csikszentmihalyi ve Rathunde (1990) bilgeliğe evrimsel bir yaklaşıma öne sürmüştür. Buna göre bilgelik bilgiyi elde etme ve işleme almanın hususi bir yolu, bir erdem ya da toplumsal olarak değer atfedilen bir davranış örüntüsü ve kişisel olarak arzu edilen bir durumdur.

Sternberg (2013) ise tüm bu yaklaşımlardan yola çıkarak bilgeliği ontogenetik değil filogenetik olarak ele almış, bilgeliğin formal bir işlem olarak (Piaget, 1972) görülmesinin aksine bilişsel boyuttan çok öte bir kavram olduğunu tartışmış ve bilgeliğin gelişimini altı bileşen ile boyutlandırmıştır: (a) sınırları, önkoşulları ve anlamı fark edilen *bilgi*, (b) hangi sorunların çözülmesi hangilerinin çözülmemesi gerektiği gibi boyutlar içeren *akıl yürütme süreçleri*, (c) olayları derinine ele alma ve değerlendirmeye yönelik *akılana bir düşünce biçimi*, (d) yaşam zorluklarının rolü ve belirsizliğe karşı toleransı kapsayan bir *karakter*, (e) bilinenin ne anlama geldiğine yönelik geliştirilen *motivasyon* ve (f) farklı bakış açılarına ve eylemlere götüren çevresel faktörlerin farkındalığını ifade eden *çevresel bağlam* (Sternberg, 2013, s. 58). Bu bileşenler Sternberg'in Polanyi'nin (1958, 1962) örtük bilgi teorisinden yararlanarak kişisel ilgiler ve çevresel bağlamlar arasında bir denge kurularak bilgeliğin amacına, yani Sternberg'e göre (1998) ortak iyiye götürmesini amaçlayan kuramını (Bkz: Bilgeliğin Denge Kuramı) oluşturmasına yardımcı olmuştur.

Sternberg'in kuramı bilgeliği örtük bilginin yaşam sorunlarıyla başa çıkmak için uygulanması şeklinde kavramsallaştırmıştır (Sternberg, 1999). Örtük bilgi belirli bir sistem dahilinde belirli bir hedefe nasıl ulaşılacağı hakkında yordamsal (prosedürel) etki alanına özgü bir terimdir. Örtük bilme süreci eylem odaklıdır, başkalarından yardım almadan ya da çok az yardım alınarak elde edinilir ve bireylerin değer verdikleri amaçlara ulaşmalarını sağlar (Staudinger ve diğerleri, 2005; Sternberg, 2002). Sternberg'e göre (1997, 1998) örtük bilgi pratik zekânın önemli bir parçasıdır. Pratik zekâ uyum sağlama, şekillendirme ve seçim yapma gerektirir. Örtük bilgi deneyimleme ile gelişim gösterir ama kişinin deneyimin kendisini değil deneyimden ne öğrendiğini kapsar (Polanyi, 1961). Sternberg (1998) bu bağlamda pratik zekâ ile örtük bilgi arasında bir bağlantı kurmuştur. Sternberg'e göre bilgelik kişilerarası, kişiye dönük ve kişi dışında gelişen ilgiler arasında denge kurarak *ortak iyiye* elde etme amacına yönelik değerler tarafından dolaylandırılmış şekilde örtük bilginin eyleme dökülmüş halidir. Kurulan bu denge aynı zamanda çevresel

bağlamlara verilen dönütler, mevcut çevresel bağlamlara uyum, mevcut çevresel bağlamların şekillendirilmesi ve yeni çevresel bağlamların seçimi arasında denge elde etmek amaçlıdır. Sternberg buna *Bilgeliğin Denge Kuramı* adını vermiştir (Sternberg, 1998, 2002). Olumlu ahlaki değerlerin yardımıyla kısa ve uzun vadelerde kişiye dönük kişilerarası ve bireyin dışında gelişen çelişkili ilgi ve tutumları hesaba katarak ortak paydada bilgece bir çözüm bulunur (Sternberg, 2008). Ayrıca bu ortak paydada buluşturma işlemi sorunun doğasına ve mevcut şartlara göre değişkenlik gösterebilir. Bu da pratik zekâ yoluyla gerçekleştirilebilir (Sternberg, 1990, 2013).

Sternberg (1998) örtük bilginin akademik bilmeden bağımsız, hatta ters ilişki içerisinde olduğunu, akademik problemlerin başkaları tarafından oluşturulduğunu, çoğu yönünün içsel olarak ilgi çekmeyen, kendi kendini tamamlayan, bireyin kendi deneyiminden tamamen bağımsız, net tanımlı, bir doğru cevap üzerinden ve doğruya götüren net bir yöntem ile karakterize edilmiş türden olduklarını tartışarak pratik problemlerden farklı olduklarına dikkat çekmiştir. Oysaki pratik problemler formülleşmemiştir, kişisel olarak ilgi çekicidir, çözüme dair eksik bilgi içerir, gündelik deneyimlerle ilişkilidir, belirsiz tanımlıdır, çoklu ve akıl yürütme isteyen çözümler ihtiva eder, çözüme gitmek için başka çözümlerin varlığını barındırırlar. Örtük bilgi de buna paralel olarak Sternberg'e (1998) göre başkalarının talimatlarıyla ya da durmamaya kitap okuyarak elde edilmez ancak ve ancak kişinin kendi deneyimleriyle edinilir ve bireylerin değer verdiklerini elde etmelerine yardımcı olur. Bilgelik tek başına örtük öğrenme değildir; fakat kişinin kendi ilgilerini azami düzeye çekmekle değil kişiye dönük ve kişilerarası ilgilerin dengelenmesi ile ortaya çıkar (Stange ve Kunzmann, 2008). Sternberg'in kısaca kastettiği, örtük bilginin pratik zekâdan beslendiği, deneyimlerle şekillendiği ve bu suretle de bilgeliğin öz damarı olduğudur. Örtük bilgi, Sternberg'e (1998) göre birey ve bağlam arasındaki etkileşim ürünüdür ve sezgisel, içgörüselsel bir süreçtir; içsel olarak güdülenme ve bu bilgiyi edinmekten haz alma temellidir.

Sternberg bilgeliği pratik zekaya ve örtük bilgiye bağlamış olsa da ikisi arasında bir denge yoksa bilgeliğin ortaya çıkmayacağını da ekler. Bir insan pratik olarak çok zeki olabilir, fakat bunu ortak iyilik dahilinde kullanmak yerine suiistimal ediyorsa bu kez benmerkezcilik devreye girer. Benmerkezcilik ile bilgelik birbirleriyle asla örtüşmezler (Sternberg, 1998). Bilgelik ayrıca sosyal zekâ (Sternberg ve Smith, 1985), duygusal zekâ (Salovey ve Mayer, 1990) ve kişilerarası ve kişiye dönük zekâ (Gardner, 1983) ile

yakından ilişkilidir. Ancak denge kuramının bu zekâ türlerinden ayrılan yine en büyük farkı bilge kişinin kişilerarası, kişiye dönük ve kişi dışında gelişen ilgi ve durumlar arasında denge kurarak en iyiyi aramasıdır (Sternberg, 1998). En nihayetinde Sternberg bilge olmanın bilgiyi iyiye kullanmaktan geçtiğini vurgulamıştır.

### **Webster Bilgelik Çok Yönlü Boyutları**

Bilgelik hakkında kapsamlı çalışmalar yapmış ve ölçekler geliştirmiş olan Webster (2003, 2007) ve Webster, Bohlmeijer ve Westerhof (2010, 2014), Ardelt'in (2003) aksine bilgelik tek bir gizil boyutta incelenemeyeceğini öne sürmüş ve bilgelik oluşturulan beş farklı boyut ele almıştır. Buna göre bilge kişiler tecrübelerini biriktirir, onlar üzerinde derinine düşünür ve onları hatırlarlar, gelişime ve değişime açıktır, mutaassıp değildir, başkalarını önemserler ve güçlü bir mizah anlayışları vardır (Webster, 2003, 2007). Bu boyutlar aşağıda daha detaylı ele alınmıştır.

*Açıklık:* Yaşam taleplerine karşı katı ve mutaassıp tutum sergilemek bilgelik önünde engeldir. Karmaşık, bağlamsal olarak gömülü, psikolojik açıdan hassas konulara dair dogmatik çözümler tesis etmek, değişime ve gelişime açık olmanın aleyhine çalışır. Geniş bakış açısına sahip olarak yenilikçi yaklaşımlar içinde olmak hayatın mücadeleleriyle yüzleşen bilge kişinin bir dizi beceri geliştirmesine yardımcı olur. Açıklık sadece dış dünyanın baskı ve zorlamalarına karşı değil aynı zamanda kişinin iç dünyasına uyum sağlaması anlamına gelir. Bilge kişiler zengin hayal gücüne, fikirlere, isteklere sahiptirler ve bunlardan suçluluk duymazlar. Kendilerini başkaları ne düşünecek diye kısıtlamazlar ve baskı altında hissetmezler (Webster, 2003, 2007).

*Duygusal Düzenleme:* Duygusal hassasiyet çoğu araştırmacı tarafından (Ardelt, 2003; Kramer, 1990; Sternberg, 1998, 2003; Takahashi ve Overton, 2005) bilgelik önemli bir yönü olarak görülmüştür. Bilgelik duygusal düzenleme boyutu Salovey ve Mayer'in (1990) duygusal zekâ ve Gardner'ın (1983) içe dönük zekâ kavramlarıyla da paralellik göstermektedir. Duygusal zekâ duyguları tam olarak algılama, ifade etme ve kıymetlendirme; düşüncüyü rahatlatan hisler oluşturma, duygu ve duygusal bilgiyi anlama ve duygusal ve entelektüel gelişimi iyileştirmek için duyguları düzenleme yetileridir (Sternberg, 2003). Bilgelik duygusal boyutu da ince ayrıntıları görme, iyi ayırt etme gibi becerileri gerektirir (Webster, 2007). Duyguları yapıcı ve yaratıcı bir şekilde

tanımlamak, benimsemek ve kullanmak bilgeliğin mihenk taşlarından biridir (Webster, 2003).

*Mizah*: Arapça *mzh* kökünden gelen mizah (Latince: *umor*) kelimesi Türkçe “şaka yapma, eğlenme” anlamlarına gelmektedir (Yardımcı, 2010). Ancak mizah salt güldürü değildir, güldürürken düşündürmektir; hem karşıdakinin hem de mizah sahibinin ruhuna dokunmasıdır. Bilge insan mizahı çok yönlü bir şekilde kullanır. Mizah ile birlikte yaygın olarak kullanılan espri ve nükte kelimeleri de bilinen anlamlarının ötesinde daha derin bir maneviyata işaret eder (Webster, 2007). Latince *spiritus* ve Fransızca *esprit* kelimesinden (can, ruh, neşe, canlılık) kelimesinden (www.etymonline.com) Türkçeye geçmiş olan espri kelimesi zekâ ile ruhun bütünlüğüne işaret eden bir anlam ihtiva eder. Nükte yapmak özün yansımasıdır, sağlam bir zihnin işaretidir, ruhta canlılık ifade eder (Webster, 2003).

Aristoteles, Platon, Hobbes ve Rousseau gibi ünlü düşünürlerle göre mizah çoğunlukla başkalarının kusurları ile alay etmek için kullanılan bir edebi sanat iken modern çağda sorunların üstesinden gelebilmek ve sahip olunan bilgi düzeyini başkalarına aktarmak için kullanılan güçlü bir karakteristik özellik olarak görülmeye başlamıştır (Lefcourt, 2002). Mizah sahibi kişiler başkalarının yüzünü güldürmeye odaklıdır. En kötü durumlarda dahi olumlu ruh halini sürdürebilirler (Schnall, Schiffman ve Cherniak, 2014). Ancak her mizah türü bilgeliğe katkı sağlamaz; hiciv, istihza, iğneleme bilgeliğin yuvasında yer almaz. Bunun yerine ironiyi tanıma, stresi azaltma ve toplumsal bağ kurma amacıyla kullanılan mizah bilgeliğin gerektirdiği mizahtır. Bilge kişiler kendilerini çok ciddi göstermemek adına temayül sahibidirler. Mizah olumsuz yaşam deneyimlerinin ödünlemesi için bir araçtır (Webster, 2003, 2007). Bu noktada mizahın hem maneviyat hem de bilgeliğin ortak bir değeri olduğunu söylemek mümkündür.

*Kritik Yaşam Deneyimleri*: Kritik kararlar almada ikileme düşme ve üzerinde düşünme bilgeliği adeta besler. Ahlaki yönden içinden çıkılması zor, karmaşık ve ucu görünmeyen şüpheli durumlar bireyleri en iyiye yakın karar vermeleri için zorlar. Bunlar ufak tefek ya da akademik sorunlar değil, kıymet taşıyan ve etik sorgulatan türden ciddi sorunlar olmalıdır. Yaşam – ölüm meseleleri (ötenazi, yaşam destek ünitesinin fişini çekme), kariyer seçimleri ve ilişki meseleleri (boşanma, velayet hakkı) bunlardan bazılarıdır (Webster, 2003, 2007). En nihayetinde, mutluluğa, huzura, sükûnete ve psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan bu kritik deneyimleri ihmal etmemek gerekir. Bilge

kişiler hayatın hem olumlu hem olumsuz yanlarını tanır, onları ekip, büyütüp mahsulünü alır. Hayatın iniş çıkışları insanın eksik yanı olan nisyana (unutma) karşı savaşır ve insanı tefekküre zorlayarak onun doğruyu ölçme biçme bulmasına katkı sağlar (Webster, 2003, 2007). Buna göre Webster'ın bilge olmanın tecrübelerle yakından ilişkili olduğunu benimsediği anlaşılmaktadır.

*Geçmiş Anma ve Üzerine Düşünme:* Bir önceki bölümde bahsi geçen hayatın zorlukları onlardan ders çıkarmayı becerisi olmadığı zaman daha da kötüleşir. Bir diğer deyişle kritik yaşam deneyimleri, üzerine tefekkür edilmediği ve hatırlanmadığı zaman bilgeliğe katkı sağlamaz. Yaşama dair anıları tanımlama ve değerlendirme bu tefekkür sürecinin olmazsa olmaz bir bileşenidir (Webster, 2003). Hatalardan ve başarılarından ders çıkarıp içgörü geliştirmek gelecekteki benzer durumlara karşı hazırlıklı olunmasını sağlayacaktır. Bilge kişiler zorlu yaşam meseleleri üzerine daha dengeli bir bakış açısına sahiptir, birbirine yakın başa çıkma becerilerini yontar ve belirgin olaylara ilişkin öz yeterlik duygusu pekiştirir (Webster, 2007). Yani geçmişten ders almak bilgeliğin bir olgunlaşma süreci olduğuna da işaret etmektedir.

Özetle, alanyazın bilgeliğin çok boyutlu bir olgu olduğuna işaret etmekte ve hem nitel hem de nicel olarak ölçülebileceğini göstermektedir. Bazı araştırmacılara göre bir kişilik özelliği iken bazı araştırmacılara göre ise filogenetik bir süreçtir, yaşamın pragmatiklerinde ehilleşme sürecidir ve bilişsel ve duyuşsal becerilerin birlikte işletilmesini gerektireceği gibi sezgisel becerinin de işletilmesini gerektirmektedir. Bu yüzden tanımlanması ve gelişimi çok yönlü ve karmaşık görünmektedir.

### **Kişisel Bilgelik Ölçekleri**

Kişisel bilgeliği kişilik özelliği ya da öze yönelik bir tutum olarak ele alan araştırmacılar bu doğrultuda kişisel bilgeliği ölçmek için belli başlı ölçekler geliştirmişlerdir. Bu ölçeklerden bazıları bilgeliği insan gelişiminin zirvesi olarak ele alan Erikson'ın (1959) kimlik gelişim kuramından yararlanmışlardır. Erikson bilgeliği yaşam boyu karşılaşılan krizlerin sağlıklı yönetimi ile elde edilen kişilik gelişiminin zirvesi olarak nitelendirmiştir (Carr, 2004, s. 163). Esasen benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk karmaşası Erikson'a göre bilgelik için uygun dönemdir ve öz odaklı önceliklerin ötesine geçilmesini temsil eder. Ryff ve Heincke (1983) Erikson'ın kişilik gelişimi aşamalarını yakından incelemiş, bilgeliği benliğin tüm yönlerinin bütünlüğü ve zıtlıkların



koordinasyonu olarak değerlendirmişlerdir. İlerleyen zamanda önceki kısımlarda bahsi geçen Altı Faktör Kuramını oluşturan Ryff'in bu Altı Faktör içerisinde kişisel gelişim ve yaşam amacı unsurlarının hem kişisel hem de genel bilgelikle güçlü bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Glück ve Baltes, 2006; Mickler ve Staudinger, 2008; Staudinger ve diğerleri, 1997). Aşağıda bazı kişisel bilgelik ölçeklerine yer verilmiştir.

*Ardelt Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeği:* Daha önce de ifade edildiği üzere Ardelt (2003, 2004) bilgeliği kişiliğin üç bileşenle kombinasyonu olarak tanımlamıştır. Buna göre bilgelik bilişsel yön, yansıtıcı yön ve duygusal yön olmak üzere bir kişilik yönüdür. Bilişsel bileşen insanoğlunun kendi içinde ve başkalarının iç dünyasında olup bitenleri anlamaya dönük bitmez tükenmez arzusunu, yansıtıcı bileşen olaylara geniş pencereden bakmayı, iç muhakeme ve içgörü kazanma yetisini, duygusal bileşen ise başkalarına karşı empati, sempati ve şefkat duymayı kapsar (Staudinger ve Glück, 2011). Ardelt (2003) bu bileşenleri birleştirerek Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeğini geliştirmiş ve bu üç bileşenin kombinasyonunun bilgeliğin açıklanamaz yönünü değil, gizil bir bilgelik değişkeninin üç boyutunu ölçtüğünü de açıkça ifade etmiştir. Üç Boyutlu Bilgelik Ölçeği aralarında hedonik ve ödömanik iyi oluşun da bulunduğu hakimiyet, öznel iyi oluş, yaşam amacı, sağlık, ölümden kaçınma, ölüm korkusu gibi birçok olguyla anlamlı ilişkiler göstermiştir (Ardelt, 2003).

*Webster Öz Değerlendirmeli Bilgelik Ölçeği:* Webster bilgeliği bireyin hem kendi hem de diğerlerinin benliğini en iyi düzeyde iyileştirmesi için kritik yaşam deneyimlerinin uygulanması ve bu deneyimlerde yetkin olunması olarak tanımlamıştır (Webster, 2007). Bu doğrultuda Webster (2003, 2007), bilge bir kişide birbirleriyle bütünlük içinde olması gereken bilgeliğin beş boyutunu (Bkz: Bilgeliğin Çok Yönlü Boyutları) ölçen 40 maddelik 6'lı Likert tipi bir ölçek geliştirmiştir. Öz Değerlendirmeli Bilgelik Ölçeği üretkenlik, affedicilik, öznel iyi oluş, üretkenlik ve psikososyal değerler ile pozitif, bağılıktan kaçınma ile de negatif ilişki göstermiştir. Ölçekten alınan puanlara göre kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Glück ve diğerleri, 2013; Webster, 2003).

*Levenson Yetişkin Öz Aşknlık Ölçeği:* Curnow'ın (1999) bilgelik tanımından yararlanarak Levenson, Jennings, Aldwin ve Shiraishi (2005) aşknlık olarak bilgeliği ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmişlerdir. Curnow'un (1999) öz bilgisi, yansızlık, bütünlüşme ve öz aşknlık olarak belirlediği dört bilgelik yönünden yararlanarak

Levenson ve diğerleri bu bilgelik yönlerinin gelişimsel aşamalar olarak kavramsallaştırılabileceğini düşünmüştür. Buna göre *öz bilgisi* bireyin rollerini, inanç ve ilişkilerini nelerin oluşturduğunun bilincinde olması, *yansızlık* bireyin öz algısının dışsal yönlerinin geçiciliğinin bilincinde olması, *bütünleşme* benliğin farklı yönleri olduğunu bilip bunları bütünleştirmek ve *öz aşkınlık* da bireyin kendisi ve diğerleri arasındaki zihni sınırların ortadan kaldırılması ve benliğin dışsal tanımlamalardan arı olması anlamına gelir. Bu bağlamda Levenson ve diğerlerine (2005) göre öz aşkınlık bilgelik ile aynı doğrultudadır ve empati, anlayışlı olma ve doğruluk önündeki engelleri kaldırır. Tornstam'ın (1994) yaşlandıkça aşkın olma kuramından yararlanarak Yetişkin Öz Aşkınlık Ölçeğini geliştiren Levenson ve diğerleri yaptıkları araştırma sonucu ölçeğin nevroitiklik ile negatif, deneyime açıklık, vicdanlı olma, uzlaşmacı olma ve meditasyon uygulamaları ile pozitif ilişki içerisinde olduğunu bulmuşlardır.

### **Bilgelik, Yaş ve Cinsiyet**

Toplumlarda bilgelik yaşa bağlı olarak elde edilen bir olgu olarak görülse de bilgeliğin yaşa bağlı olduğu hakkında kesin bir deneysel veri yoktur (Baltes ve Staudinger, 2000; Staudinger, 1999a, 1999b; Staudinger ve Glück, 2011). Sternberg (2005) yaş ile bilgelik arasındaki ilişkinin son derece belirsiz olduğunu ifade etmiştir. Bileliğin yaşla doğru orantılı olduğu düşüncesi ancak ve ancak deneysel boyutla ilişkilendirilebilir. Yani, 20 yaşında bir genç ile 70 yaşında bir insanın bilgelik düzeyleri fiziksel ve psikolojik olgunlukla değil, kritik yaşam deneyimleri açısından farklılık gösterebilir (Achenbaum ve Orwoll, 1991; Bluck ve Glück, 2004; Staudinger, Lopez ve Baltes, 1997; Webster, 2003, 2007). Yaşlıların sosyal açıdan daha fazla deneyim içerisinde bulunmaları doğal olarak olasıdır, bu da yaşlıların toplumsal olarak öğüt veren, olaylara daha sakin yaklaşan ve daha yüksek psikolojik olgunluğa sahip bireyler olduklarını algısı oluşturmuştur. Fakat yaşlandıkça bazı deneyimlerin içinde bulunamama kısıtlılığı da öte yandan bilgelik düzeyini azaltabilir (Staudinger ve Glück, 2011). Bazı araştırmacılarca bilgelik kapsamlı bilginin 14 ve 25 yaşları arasında ortaya çıktığı iddia edilmiştir (Pasupathi, Staudinger ve Baltes, 2001; Staudinger ve Pasupathi, 2003). Clayton ve Birren (1980) yaptıkları çok boyutlu ölçme tekniği ile katılımcılardan birbiriyle uyumlu kelimeleri yan yana getirmelerini istemişler; genç ve orta yaşlı katılımcıların *bilgelik* ve *yaşlı* anahtar kelimelerini yan yana getirmek konusunda yaşlılardan daha yüksek yüzdeye sahip olduklarını bulmuşlardır. Staudinger, Smith ve

Baltes (1992) yaptıkları araştırma sonucu yaşlı ve genç yetişkinlerin kendi yaş dönemlerine ait yaşam zorluklarında daha iyi performans gösterdiklerini bulmuşlardır. Staudinger (1999b) yaşlanmanın bilgeleşmek anlamına gelmediğini ifade etmiştir. İlaveten, Bergsma ve Ardelt (2012) bilgelik ve iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin ya da yaşın herhangi bir anlamlı fark göstermediğini bulmuşlardır.

Öte yandan, Jordan (2005) yaşlanma ve bilgelik arasındaki ilişkiye dair muhtemel üç model adlandırmıştır. Buna göre pozitif modelin yaşam boyu devam ettiğini ve mantiken bilgelik ve yaş arasındaki ilişkiyi olumlu yordadığını ileri sürmüş, fakat bu modeli destekleyecek ampirik bir kanıt olmadığını da eklemiştir. Çöküş modeli de pozitif modelin aksine yaşlandıkça bireyin sahip olduğu bilgelik düzeyinin azaldığını öne sürmektedir (Meacham, 1990). Üçüncü model olan kristalleşme modeli ise Baltes ve Smith'in (2000) *bilgelik bağlantılı bilgi* görüşünü destekleyerek bilgeliği erken yetişkinlikten başlayıp ileri yaşlara değin devam eden kristalleşmiş bilgi birikimi olarak ele almıştır. Buna göre bilgelik yaşlandıkça bilgelik artmaz ya da azalmaz.

Cinsiyet ve bilgelik ilişkisi hakkında da yine kesin ve deneysel bir veri bulunmamaktadır. Orwoll ve Achenbaum (1993) bilgelik ve cinsiyet ilişkisini ele almış, kadın ve erkeklerin sosyalleşme farklılıklarını göz önünde tutarak erkeklerin bilişsel açıdan, kadınlarinsa kişilerarası ilişki açısından avantajlı olduklarını iddia etmişlerdir. Bilge bireyler androjen olma eğilimlidir fakat bilgeliğe ulaşma yolları farklılık gösterebilir. Bilgeliğin cinsiyet açısından hususiyet gösterdiğini test etmek oldukça zordur (Aldwin, 2009) fakat bilge hissedilen deneyimler açısından erkekler daha çok meslek bağlantılı durumlarda, kadınlar ise aile, hastalık, ölüm ilişkili hususlarda kendilerini daha bilge tanımlamışlardır (Glück ve diğerleri, 2009). Alanyazın bilgeliğin hangi yaşlarda ortaya çıktığına, yaşla doğru orantıda artıp artmadığına ve cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair yeterli bulgu sunmamaktadır.

### **Örtük Bilgi, Bilgelik ve Maneviyat**

İnanç ve mantık binlerce yıl önce birbirlerinin tamamlayıcıları olarak görülüyor iken felsefenin Antik Yunanistan'da doğmasıyla akıl yürütmenin inançtan üstün olarak görülmesi sonucu inanç mantıktan koparılmış, akıl yürüterek elde edilen bilgi insan zihnini olabildiğince nesnel hale getirmeye çalışmıştır (Polanyi, 1946, 1961; Takaki, 2016). Hristiyanlığın gelmesi ile inancın önemi mantığa adeta bir tokat gibi çarpılmış,

aralarındaki bağlantı tekrardan gözden geçirilmiş, mantığın inanca yardımcı olduğu, inancın da yeni akıl yürütme yolları açtığı düşüncesi tekrar hâkim olmuştur. Fakat Aydınlanma Çağı'nın diyalektik düşünce sistemi ve John Locke'nın hakiki bilgiyi elde etmenin tek yolunun mantık olduğu, inancın artık aydınlanma için bir kaynak olarak görülemeyeceği fikirleri üzerine tekrar Yunan rasyonalizmine dönüş yapılmış, modern manada yerini *sekülerizm* akımına bırakmıştır (Polanyi, 1961). Çağdaşlık ile birlikte disiplinlerin birbirinden ayrılması da sorgulama anlayışını da değiştirmiş, sadece insanın ne bildiğini nasıl bildiğinden ayırmaya çalışmakla kalmamış, bu ikisinin insan varoluşuyla ilişkisini de araştırmıştır. Bilmek ile bilgelik kavramlarının birbirinden ayrı tutulması görüşü hâkim olmuş, ancak içsel olarak birbirleriyle ilişkili oldukları da yadsınmamıştır (Takaki, 2016). Teorik bilgi edinme rasyonalizmin bir sonucudur; bilgi edinmenin tek yolu da rasyonaliteye indirgenmiştir. Zihnin bilişsel kapasitesi öne çıkarılmış duyuşsal ve üstbilişsel (metacognitive) boyut geri plana atılmıştır, dolayısıyla sezgi, içgörü, sağduyu, kestirimde ve çıkarımda bulunma gibi duyuşsal ve üstbilişsel boyutların bilgi edinimindeki rolü yok sayılmıştır. Fakat 'bilmek' sadece bilişsel kapasite ile açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir olgudur. Polanyi de (1958, 1961, 1962) modern pozitif bilginin yok saydığı duyuşsal bilginin öneminin altını çizerek bir öneri öne sürmüştür. Buna göre bilgi nesnel değildir ve tek bir süreç (bilişsel) yürütülerek elde edilemez. Her insan bilgiyi farklı süreçler yoluyla işleyerek edinir ve kişiselleştirir.

Birçok insan nasıl edindiğini açıklayamayacağı yeteneklere sahiptir. Hiçbir eğitim alınmamış olsa da çok iyi şarkı söylenebilir, bir spor dalında başarı gösterilebilir, kusursuz bir el sanatı ürünü ortaya çıkarılabilir. Bunun nasıl edinildiği ya da uygulanabildiği konusunda net bir cevap vermek güç olabilir. Örneğin teorik olarak müzik hakkında en ufak bilgi sahibi olunmasa da güzel şarkı söylemenin sebebi olarak verilebilecek en makul cevap belki de odaklanmak olacaktır. Güzel şarkı söylemeyi bütünsel bir süreç haline getirmek için gerekenler bu süreci en ince ayrıntısına kadar parçalara bölmek ve bu parçaları eş güdümlü olarak tekrar bir araya getirmektir (Polanyi, 1958). Bir diğer deyişle olgusal değil sezgisel bilgiyi işlemektir. Bir süre sonunda bu psikomotor boyutta şekillenir ve yetenek adı verilen boyuta dönüşür. Bir cerrahın kalp ameliyatı, bir aşçının yemek ve bir ziraat mühendisinin fidan aşısı yapmayı bilmesi örnek olarak ele alınırsa; doktorun ameliyat yapmayı yalnızca bilimsel bilgiler ışığında, aşçının yemeği sadece gereken malzemeleri kullanarak ve ziraat mühendisinin de fidan aşısını öğrendiği bilgilere dayanarak yapması beklenemez. Psikomotor beceriler, bilişsel

becerilerin yardımıyla bahsi geçen eylemleri pratiğe dökmek için elzemdir. Ancak her doktorun aynı bilgileri kullanarak aynı başarılı ameliyatı, her aşçının aynı malzemeleri kullanarak aynı lezzette yemeği yapması mümkün görünmediği gibi, bir ziraat mühendisinin teorik olarak nasıl fidan aşısı yapacağını biliyor olsa da uygulamada başarılı olamaması, öte yandan hiç teorik bilgi almadan bunu ustaca yapabilen bir çiftçi ile kıyaslandığında ilginç gelebilir. Çiftçinin durumu halk arasında kullanıldığı şekliyle “usulünü ya da ilmini bilme” şeklinde ifade edilebilir. Yani teorik bilgi sahibi olunması, bir işin teorik bilgi sahibi olmayandan daha iyi yapılacağı anlamına gelmemektedir. Doktor, aşçı ve çiftçinin bilginin eylemsel yönüne dönük bu farklılıkları Polanyi'nin (1958, 1962) bilgi ve bilme üzerine öne sürdüğü *örtük bilme* (İng. *tacit knowing*) kavramı ile açıklanabilir.

Polanyi (1962, s. 601) “insanların bildikleri bazı şeyler olduğunu ancak bunları nasıl açıklayacaklarını bilmediklerini” öne sürerek başladığı çalışmasında örtük bilginin bilişsel yönden ziyade duyuşsal ve devinimsel yönüne vurgu yapmış ve bilişsel kapasitede var olan bilginin eyleme dönük bilgiden farklı olduğunu iddia etmiştir. Bu olguyu örneğin milyonlarca yüz içerisinden tanıdık bir yüzü tanıyabilme yetisinin açıklanamayan bir bilgi türü olduğuyla örneklendirmiştir. Bu yeti Russell'ın (1912) aşinalık yoluyla bilme/tanıma kavramıyla örtüşmektedir. Russell aşinalık yoluyla bilme/tanıma karşın tasvir/tanıma göre bilme/tanımayı öne sürmüştür. Örneğin insanlar birbirlerinin yüzlerine aşına olmalarına rağmen bu aşinalığı ifade edemez, hatta nasıl aşına olduklarını dahi fark etmezler. Öte yandan Güneş Sistemi'ndeki gezegenleri bilmek, sırasıyla sayabilmek aşinalık sahibi olduğu anlamına gelmez. Polanyi de bu bakış açısından hareketle nesnelere/olgulara karşı insanların kendi şahsi yansıtmaları olsa da onları nasıl öğrendiklerini anlatamadıklarını, bu öğrenmeye referans gösterilemeyeceğini ifade etmiştir (Bordum, 2003). Polanyi'nin basitçe anlatmak istediği bilim adamı olmayan ile bilim adamı olan arasında işin edimsel yönü bakımından çok az fark olduğudur. Bilimi ve bilim adamlarını Gestalt felsefenin işaret ettiklerini yok saymakla eleştirmiştir (Polanyi, 1958, 1962). İnsanların bilgi edinme ve bu bilgiyi işleme farkını tartışan Polanyi (Grant, 2007) işi bilmenin bu edimsel yönünü *şahsi* ve *bireysel bilme* olarak adlandırmıştır. Polanyi'ye göre nesnel bilgi diye bir şey yoktur ve bilgi özel değildir, toplumsal olarak inşa edilir (Day, 2005). Toplumsal olarak inşa edilmiş bilgi bireyin gerçekliğe dair deneyimleriyle harmanlanır. Bu kavramlar örtük şekilde temellenmiştir. Birey, deneyimlerin ışığında değiştirir, uydurur ve kullanılan dili yeniden yorumlar. Yeni

kelimeler ya da kavramlar mevcut dil sistemine eklendiğinde bu sistemler birbirlerinden etkilenirler. Sistem bireyin yeni kattıklarıyla kendini zenginleştirir. Dolayısıyla tüm bilinenler örtük bir boyut içerisinde saklanırlar (Sveiby, 1996).

Polanyi'nin (1958) bahsini ettiği örtük bilme tam da beceri ve yetenekleri açıklayan bir öğrenme şekline işaret eder. Daha önce açıklandığı üzere Polanyi bireyin bildiği ama anlatamadığı şeyler olduğunu söylerken örtük bilmenin dile getirilmesinin imkânsız olmasa da çok zor olduğunu vurgulamasının yanı sıra bu aktarılamayan bilginin edinilme şekline de ayrıca dikkat çekmiştir. Örneğin insanların bisiklet sürmeyi ya da yüzmeyi bildiklerini söyleyebildiklerini ancak bisiklet üzerinde nasıl dengede durduklarını ya da yüzerken su üzerinde nasıl kaldıklarını açıklayamadıklarını söyler. Hatta bunun nasıl yapıldığı hakkında en ufak bir fikir sahibi olunmasa dahi bisiklet sürmeye ve yüzmeye devam edilebileceğini iddia eder (Polanyi, 1962). Polanyi (1961, 1962) örtük olarak öğrenilen her şeyin en ince motor becerilere kodlanmış olduğunu, bu kodlamanın da insanlara bahşedilmiş duyuşsal algılama yetisi ile gerçekleştiğini belirtmiştir. Ona göre “görme duyuşu hem görüş alanındaki en ince detaylara hem de göz ve vücut duruşunu kontrol eden her bir kastaki en ince noktalara karşı odaklanma, güvenme ve farkındalığın idrakiyle gerçekleşen bir süreçtir” (Polanyi, 1961, s. 5). Tüm bu detaylar algı dâhilindeki nesnelere karşı gösterilen dikkatin yoğunlaştırılmasına devam edildiği zaman anlam ve etki kazanacaktır (Polanyi, 1961). Birey bütünü oluşturan her bir parçaya gösterdiği farkındalık becerisine inanır ve güven duyarsa bilgiyi edinme şekli daha detaylı ve de sadece bilişsel değil aynı zamanda duyuşsal olacaktır. Bu farkındalık Polanyi (1961, 1962, 1966) tarafından *art yardımcı* ya da *tamamlayıcı farkındalık* (İng. *subsidiary awareness*) olarak adlandırılmıştır.

Örtük bilginin süreci içerisinde yer alan art yardımcı farkındalık ile odaksal farkındalık (İng. *focal awareness*) aynıyet göstermez. Odaksal farkındalık her zaman bilinçlidir fakat art yardımcı farkındalık bilinçli seviyeden başlayıp artık açıklanamaz bir şuur seviyesine taşınır (Polanyi, 1962). Bu farkındalık türleri ile eşlenik olarak Polanyi bilginin *odaksal* ve *örtük* olmak üzere iki boyutu olduğu çıkarımına varmıştır. Odaksal bilgi odaktaki nesne ya da olgu hakkındaki bilgi, örtük bilgi ise odakta var olanı ele almak ve geliştirmek için kullanılan bir araç misali bilgi türüdür. Odaksal ve örtük boyutlar birbirlerini tamamlar. Örtük bilgi odaktaki bir görevi tamamlamaya yardımcı olan art bilgi işlevi görür, örtük olan da bir durumdan diğerine değişiklik gösterir (Hagner, 2012).

Gestalt Psikolojisi'nden yola çıkarak Polanyi bilme sürecini kategoriler altında bütünleştirilmiş, parçalardan bütüne doğru ilerleyen duyudevinimsel bir süreç olarak görmüştür. Parçadan bütüne doğru bir birleştirme söz konusu olup, bu bütünleştirme zihnin enformel bir hareketidir ve formal şekilde ilerletilemez (Polanyi, 1958). Nihayetinde, bu bilgi bütünlüğü kişisel bir beceri haline dönüşür.

Polanyi (1966) örtük bilginin gerçekleşmesi için ferasetin elzem olduğunu, hatta feraset olmadan bilmenin gerçekleşmeyeceğini iddia etmiştir. Yani, toplumsal dilde “işin ilmini bilmenin” (İng. know-how) bir nevi tanımını yapmıştır. Bunun, bir diğer deyişle nasılını bilmenin, gerçekleşmesi için kendini adamanın (İng. *commitment*) gerektiğini ileri sürmüştür. Bu türden adanmışlıklar bir inancın ürünüdür. Bu yüzden Polanyi işin ilmini, usulünü bilmek için yapmaya inanmak gerektiğini kastetmiştir (Polanyi, 1958, 1961). Öğrenme ve bilme ile sevgi, ilgi, özveri, merak gibi maneviyat boyutları arasında sıkı bir ilişki vardır. Bilmek için merak etmek, ilgi ve özveri göstermek bilme sürecinin içinde gizlidir. Dolayısıyla bilmek ve sevmek içi içedir ve birbirinden ayrı tutulamazlar. Bileceğine inanmak örtük öğrenmenin özünü oluşturur (Takaki, 2016; Thiele, 2006). 5 yaşında bale yapabilen bir çocuk ile bir otomobilin tüm parçalarının çalışma prensibini bilmediği halde tamir edebilen bir ustanın ortak yönü inanmaları ve kendilerini vermeleridir. Dolayısıyla örtük bilgi kökeninde maneviyat barındırır denilebilir.

Örtük bilginin bir diğer kaynağı da pratik hükme varmanın olmazsa olmazı olarak görülen sağduyulardır. Sağduyular bilişsel yönden ziyade duyuşsal, duyudevinimsel, kinestetik ve sezgisel boyutlarla ilgilidir. Dokunma, koklama, tatma, işitme ve görme yoluyla edinilen bilgiler bilinçli dikkat yoluyla olduğu gibi sezgisel farkındalık yoluyla da elde edilebilir (Thiele, 2006). Uzman bir gurme ya da ses verildiğinde notayı fark edebilen bir müzisyen bu sağduyusal bilgi ediniminin örnekleridir. Bu duyular vasıtasıyla öğrenmenin yaşla da bir ilgisi bulunmamaktadır ve muhakkak bilinçlilik hali gerektirmez. Bu öğrenme Piaget'nin (1965) farkında olmadan öğrenme kavramıyla örtüşmektedir. İnsanın teorik bilgiyi sezinleme yoluyla edinmesi çok zordur. Bu suretle örtük bilginin içeriği adanmışlık, sezinleme (İng. *intuition*) ve içgörü (İng. *insight*) yoluyla edinilen beceriler ve deneyimlerdir (Dampney, Busch ve Richards, 2002; Ray, 2009; Thiele, 2006). Sezgi, örtük bilme sürecine zihni çabalar dahil olduğunda ortaya çıkar. Sezgicilik genelde yarı mistik bir kapasite, yani fiziksel algının ötesinde bir algı şeklinde tanımlanır ancak mistik farkındalıktan ziyade, yönlendirilmiş çabanın ötesinde, duyuşsal ve bilişsel

bir zemin üzerine temellenmiştir. Daha açık bir ifadeyle sezgicilik bilinçli akıl yürütme ya da dikkatten bağımsız bir farkındalık türüdür. Bu yüzden örtük bilgiye erişimi sağlar (Leonard ve Sensiper, 1998; Thiele, 2006). Bakmak ve izlemek, duymak ve kulak vermek bu açıdan birbirinden çok farklı süreçlerdir. Eğer kendini vermişlik yoksa görme duyusunun bir işlevi yoktur. Aynı şekilde, kulak organı biyolojik olarak işitme görevini yerine getirir fakat dinlemek farklıdır; kendini vermek ile gerçekleşir. Anlatılanı kendini vermeden dinlemenin hiçbir hükmü yoktur. Görme ve duyma engelli bir insanın dokunarak, koklayarak, tadarak bir nesneyi tanımlamaya çalışması yine kendini vermişlik gerektirir. Örneğin, bir çırağın ustasının yaptıklarını izleyerek öğrenmesi işte bu adanmışlık ve sezinlemenin ürünüdür. Çırak izler, yordamını sezinler, uygulamaya geçer. Motor beceriler de devreye girince öğrenme cisimleşir. Bu da örtük bilginin tecessüm, bir diğer deyişle şekle, cisme ve vücuda bürünmesi, somutlaşmasına (İng. *embodiment*) tekabül eder. Bireyin edindiği bu cisimleşmiş bilgi artık kendine hastır, bedeninin tüm noktalarına işlemiştir ve ne başkasına aktarılabilir ne de sözcüklerle ifade edilebilir (Collins, 2010; Takaki, 2016; Thiele, 2006, Yang, 2013). Polanyi'nin (1958, s. 139) ifade ettiği üzere:

Bir matematikçinin, duyduğu itimadı sezgiden bilgi işlemeye ve tekrar bilgi işlemeden sezgiye -her ikisi üzerindeki kontrolünü bırakmadan- dönüştürerek kendi yöntemini, olayın özünü anlamaya doğru işletme davranışı, bedensel hareketlerinin tümünün minyatür halini temsil eder, bunların ifade ediliş şekli de bireyin akıl yürütme gücünü düzene sokar ve geliştirir. Bu dönüşümlü süreç asimetriktir çünkü formal bir adım ancak ve ancak bizim bu dönüşümü örtük olarak doğrulama meziyetimiz vasıtasıyla mümkün olabilir. Ortaya çıkan bu sembolik biçimselcilik, biçimsel olmayan önceki güçlerimizin vücut bulmuş halidir. Primitif terimler ve belitlerin tercümesi, gelişmesi ve yeniden yorumlanması baskın şekilde ifade edilemeyen hale gelir. Sezgisel ve biçimsel arasındaki bu dönüşüm, biçimsel sorgulamanın her bir halkasının hem başında hem de sonunda örtük teyitlere muhtaçtır.

Cismileşme örtük bilginin ve pratik bilgeliğin en önemli yönüdür. Polanyi'ye (1958, s. 56) göre “pratik bilgeliğin sözde değil eylemler içinde somutlaşır.” İyi hayata bakış açısını somutlaştırmak sosyal nizamları örtük olarak öğrenmeye başlayıp gelecekteki olasılıkları öngörmek demektir. Gündelik hayatta amaca yönelik eylemler içinde buldukça tamamlayıcı olarak bağlamın farkına varılır ve bağlam odaksal bir hedefe, yani eylemin amacına taşınır (Mullins, 2010). Kısacası, bilinen eyleme döküldüğü zaman makbuldür.

Bazı örtük bilgi formları doğuştan gelebilir. Bazı insanlar özel yeteneklerle dünyaya gelir fakat örtük bilginin çoğu sonradan edinilir. İnsanoğlunun bu örtük bilgiyi



edinmeye dönük potansiyeli ve yatkınlığı vardır (Thiele, 2006). Nefes almak, yemek, içmek, uyumak fizyolojik olarak bedenin ihtiyacıdır ve herhangi bir itki gerektirmez ancak yürümek, koşmak gibi basit eylemlerden, bir sanat eseri oluşturmak, ameliyat etmek gibi ince becerilere uzanan psikomotor yetenekler uygun çevre koşulları oluşunca insanoğlu bu becerileri öğrenmeye kendini zorlanmış hisseder. Dil edinimi de buna benzerdir; beynin lateralizasyonu (yanallaşmışlık) sayesinde psikomotor beceriler de tıpkı ses üretimine benzer şekilde evrilir ve gelişir. İnsanoğlunun el becerisini kullanması için gereken özel fonksiyonlar beynin, dil üretimini sağlayan sol yarı küresinde bulunmaktadır. Bu da insanoğluna doğuştan gelen özel bir yatkınlık bahşedildiğinin göstergesidir (Yule, 2010).

Polanyi'ye (1958) göre, edinilen tüm bilgiye yönelik “güvene dayalı” (İng. fiduciary) boyut, bilme ve bilineni birbirinden ayırmadan bütünleştirir. Bu ikicil olmayan (İng. *non-dualistic*) çerçeve tüm bilginin cismileştirilmiş (İng. *embodied*) karakteri üzerine vurgu yapar. Ancak, Polanyi'nin bakış açısı ne bilmeyi bilinenden ayırır (zira sonsuz bir cismi alanda semiyotik alanda birbirlerine örüldürler) ne de evrenin yeniden efsunlaştırılması arayışına işaret eder. Bundan ziyade efsun, örtük bilginin keşfedici karakterinin zaten bir parçasıdır (Takaki, 2016). Polanyi'ye göre örtük bilginin bu keşfedici karakteri en üst düzeyde içselleştirme ve kendini adama ile pratik edilirse Polanyi'nin kendi ifadesiyle “aşırı yoğunlaşma” (İng. *contemplation*), yani derinine dikkat şeklini alır ki ona göre aşırı yoğunlaşma kavramı baştan aşağı özünde maneviyata aittir (Polanyi, 1958; Turner, 1994). Bu pür dikkat odaklı örtük bilme daha önce de değinildiği üzere Aristoteles'in *phronēsis* anlayışıyla da örtüşüklük göstermektedir. Bu açıdan maneviyatın, taşıdığı tüm boyutları (sezgi, idrak, içgörü, güven, itikat vs.) ile bilgeliğin tamamlayıcısı ve yordayıcısı olduğu söylenebilir. Bilmek istemek özün bir amacıdır, her ruh bünyesinde bu amacı taşır ve doyurmak ister. Maneviyatın bu amaca hizmet eden bir güç olması Polanyi'nin de görüşüyle örtüşmektedir. Polanyi *İnanç ve Mantık* (1961) adlı makalesinde inancın ve mantığın çatışmadığını, aksine birbirini tamamlayan iki olgu olduğunu ifade etmiştir. Sonuç olarak, bilmek ve bilgin olmak kenarda dursun, bilge olmanın çok farklı, sadece bilişsel beceri kapsamında değil, aynı zamanda manevi ve sezgisel bir boyuta işaret ettiği tekrar vurgulanmaya muhtaçtır.

Maneviyat anlamlılığı ve ben ötesi bir arayışı, kutsalın ardından gitmeyi, kainattaki yeri sorgulamayı (Pargament, 1999), bütünlüklü bir yaşamı temsil ederken

(Pargament, Wong ve Exline, 2016), zihni ve erdemi en üst noktada birleştirme (Baltes ve Staudinger, 2000; Law ve Staudinger, 2016), akıl yürütmenin pratik yönünü (*phronēsis*) insan iyiliğinin yararına kullanmak (Mckay, 2016) anlamına gelen bilgeliğin birbirlerinden ayrı tutulması zaten olası görünmemektedir. İnsan özünün başlıca amacının hakikati ve iyiyi aramak olduğu benimsenmişse bilgi, bilgelik ve maneviyatın zaten birbirlerinden ayrı tutulmaması gereken olgular olduğu görünmektedir. Bu yüzden ki sorgulama anlayışının mimarları olan Antik Yunan filozofları bilgeliğin ‘aşıkları’ olarak nitelendirilmişlerdir. Sokrates örneğin Sofistlerin izinden giderek insanın ne bilmesi gerektiği sorusunu iyi bir yaşam sürmesi için ne bilmesi gerektiği şeklinde evirmiştir. Platon için ise bilgelik sorgulama etiğidir ve yalnızca gerçek üzerine tefekkür etmeyi temsil eder. Ona göre bilgelik yaşamın anlamını bulma ve fiziksel dünyanın hem de insanoğlunun doğasını anlama üzerine bir uğraştır (Birren ve Svensson, 2005). Bilge olmak demek yüksek IQ sahibi ya da kuramsal fizikçi olmak değil, ahlaki ve mizaca uygun olarak hakikat, ahenk ve güzellik üzerine değerler kazanmış bir insan olmaktır (Robinson, 1990). Polanyi (1958, 1961, 1962) tüm bu görüşler ışığında bilmeyi sevmekten ayrı tutulamayacak bir kavram olarak görmüş ve gerçek bilgiğe erişmenin sevgi ve inanç ile mümkün olabileceğini savunmuştur. Polanyi’nin (1939; akt. Mullins, 2010, s. 12) ifade ettiği üzere: “İnanç idrakin pek çok hususta şartıdır. Feraset de böylelikle kişiden kişiye değişir.” Merton’a (1962, s. 137) göre ise:

İnanç yalnızca dini mensubiyet değildir, inanç hayatın kendisidir. Sadece bizim gizemli manevi varoluşumuzun değil Yaratıcının da kendi saklı özü ve sevgisinin en gizemli ve en ulaşılabilir derinliklerine nüfuz ederek hayatın tüm alanlarına yayılır. Dolayısıyla hakikatin, kendi hakikatimizin de esas derinliklerine açılmanın tek yoludur.

Yukarıda ödomanyanın kapsamı, bileşenleri, ilişkili olduğu kavramlar, üzerine çağdaş yaklaşımlar, üzerinde etkisi olabileceği düşünülen olası faktörler, bu faktörlerden maneviyat ve bilgeliğin ödomanyanın işaret ettiği iyi oluş üzerindeki rolleri, birbirleriyle olan ilişkileri ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Özetle, ödomanya sadece mutlak mutluluk bir diğer deyişle iç huzur sağlamayı değil içinde yaşanılan toplumun da refahını ve mutluluğunu sağlamayı önceler. Bu bütünlük iyiliği sağlamak adına maneviyat ve bilgeliğin önemi açıkça görülmektedir ki maneviyatın amacı benliği terbiye etmek ve sağlamlaştırmak, bilgeliğin esas amacı ise *ortak iyiye* (İng. *common good*) erişmektir. Yani, yukarıda da bahsi geçtiği üzere önce yaşamın amacını ve anlamını ve de varoluşu sebebini sorgulayarak manen iyi oluş sağlayıp daha sonra toplumun iyiliği için iyi bir birey olmaya yönelmek ödomanyaya erişmek için gerekli unsurlardır. Sadece yeme,

içmeyle, keyifle, zevkle, acıdan uzak durarak yaşanabilir fakat bunların sağladığı mutluluk asla kalıcı mutluluk değildir. Başta Aristoteles olmak üzere filozoflar iyi oluşun sadece öznel deneyimlerden elde edilemeyecek kadar geniş bir kavram olduğunu idrakine varmışlardır ki bu yüzden iyi oluşun sadece kişinin kendisini değil, birlikte yaşadığı insanları, doğayı da önemseyerek ve güzelleştirmeye çalışarak elde edeceği maneviyat destekli bir duygudurum olduğunu iddia etmişlerdir. Dolayısıyla hem maneviyat hem de bilgelik bu ‘iyi oluş’ için olmazsa olmaz görünmektedir. Bu doğrultuda alanyazın maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasında bilgeliğin aracı olabileceğine işaret etmektedir. Bu üç değişkenin bileşenleri ve boyutları arasındaki ilişkiler de istatistiki açıdan aşağıdaki bölümlerde daha ayrıntılı gözlemlenecektir.



## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılara dair bilgiler, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, işlem yolu ve verilerin analizinde uygulanan istatistikî yöntemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

#### **Araştırmanın Modeli ve Deseni**

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin ödomanik iyi oluş, maneviyat ve bilgelik düzeylerini incelemeyi amaçlayan nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeline dayalı bu araştırmada, öğrencilerin maneviyat ve bilgelik düzeyleri ile ödomanik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli kullanılarak incelenecektir. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında var olduğu öngörülen ilişkileri incelemeye imkân sağlayan bir araştırma çeşididir (Fraenkel ve Wallen, 2009, s. 328). Yapısal eşitlik modeli, gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilerin birlikte analiz edilebilmesine imkân sağlayan bir istatistik yöntemidir (Bayram, 2011).

#### **Katılımcılar**

Bu araştırmanın katılımcılarını 2017 – 2018 akademik yılı bahar yarısında Türkiye'nin Orta Karadeniz Bölgesi'nde bulunan bir devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan uygun örneklem yoluyla seçilmiş 336'sı (%56,7) kadın ve 257'si (%43,3) erkek olmak üzere toplam 593 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm ve sınıf düzeyine göre dağılımları Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8'de ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	<i>n</i>	%
19 ve altı	127	21.4
20	144	24.3
21	125	21.1
22	83	14
23 ve üzeri	67	19.2
Toplam	593	100

Tablo 4 katılımcıların yaşa göre dağılımlarını göstermektedir. Katılımcıların yaşları 17 ile 45 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 21,05 (ss = 2,49) olarak bulunmuştur (katılımcıların %80.8'i 23 yaşın altındadır).

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	<i>n</i>	%
Kadın	336	56.7
Erkek	257	43.3
Toplam	593	100

Tablo 5'e göre katılımcıların %56.7'si kadın, %43.3'ü erkektir.

Tablo 6. Katılımcıların Fakülteleere Göre Dağılımı

Fakülte	<i>n</i>	%
Eğitim	227	38.3
Fen-Edebiyat	138	23.3
İlahiyat	101	17
İktisadi ve İdari Bilimler	71	12
Mühendislik	42	7.1
Sağlık Bilimleri	7	1.2
Diğerleri	7	1.2
Toplam	593	100

Tablo 6 katılımcıların fakülteleere göre dağılımlarını göstermektedir. Katılımcıların %38.3'ü Eğitim, %23.3'ü Fen-Edebiyat, %17'si İlahiyat, % 12'si İktisadi

ve İdari Bilimler, %7.1'i Mühendislik, %1.2'si Sağlık Bilimleri ve %1.2'si diğer fakültelerde öğrenim görmektedirler.

Tablo 7. Katılımcıların Bölümlere Göre Dağılımı

Bölüm	<i>n</i>	%
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	153	25.8
Türk Dili ve Edebiyatı	104	17.5
İlahiyat	101	17
Kamu Yönetimi	34	5.7
Bilgisayar	33	5.6
İktisat	33	5.6
Tarih	26	4.4
Diğerleri	52	8.7
Toplam	593	100

Tablo 7 katılımcıların bölümlere göre dağılımlarını göstermektedir. Katılımcıların %25.8'i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, %17.5'i Türk Dili ve Edebiyatı, %17'si İlahiyat, %5.7'si Kamu Yönetimi, %5.6'sı Bilgisayar, %5.6'sı İktisat ve %4.4'ü Tarih bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Katılımcıların %8.7'si ise diğer bölümlerde öğrenim görmektedirler.

Tablo 8. Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	<i>n</i>	%
1.sınıf	133	22.4
2.sınıf	251	42.3
3.sınıf	54	9.1
4. sınıf	155	26.1
Toplam	593	100

Tablo 8'e göre katılımcıların 133'ü (%22.4) 1. sınıf, 251'i (%42.3) 2. sınıf, 54'ü (%9.1) 3. sınıf ve 155'i (%26.1) 4. sınıf öğrencisidir.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada lisans öğrencilerinin ödomanik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Waterman ve diğerlerinin (2010) Ödomanik İyi Oluş Ölçeği, maneviyat düzeylerini belirlemek için MacDonald (2000a) tarafından geliştirilen Maneviyat İfadeleri Envanteri ve bilgelik düzeylerini ölçmek için Brown ve Greene (2006) tarafından geliştirilen Bilgelik Gelişim Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Demografik bilgiler için “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Aşağıda ölçüm araçlarına dair daha detaylı bilgiler mevcuttur.

### Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm ve fakülte bilgilerini kapsamaktadır (Ek-1).

### Ödomanik İyi Oluş Ölçeği

Ödomanik İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ), ödomanist felsefede mutluluğun nasıl kavramsallaştırıldığını ölçmek amacıyla Waterman ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiştir. Bu kapsamda ödomanistik kimlik teorisi kavramları ÖİÖÖ'nün geliştirilme aşamasında maddelerin oluşturulmasında yardımcı olmuştur. ÖİÖÖ'nün ilk madde havuzu birbirleriyle ilişkili altı kategoriden yer alan maddelerden oluşmaktadır. Bu altı kategori özkeşif, en iyi potansiyelin gelişiminin algılanışı, amaç ve anlam algısı, mükemmellik arayışı için çaba harcama, faaliyetlere yoğun katılım ve kişisel aktivitelerin keyfini çıkarma (Waterman ve diğerleri, 2010) olarak tanımlanmıştır. ÖİÖÖ'nün ilk madde havuzunda 25 madde, pilot çalışma kapsamında bir üniversitenin lisans öğrencilerinden oluşan bir örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda Cronbach Alpha'yı düşüren maddeler havuzdan çıkarılırken, pilot uygulamadan gelen geribildirimler sonucu havuza yeni maddeler eklenmiş ve ölçeğin son hali 21 madde ile tamamlanmıştır (Waterman ve diğerleri, 2010).

Çalışma kapsamında veriler çevrimiçi olarak, iki farklı örneklem grubundan elde edilerek doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi gerçekleştirilirken ise Kline'in (2006) gizil bir değişkeni tanımlamak amacıyla en fazla 5-6 göstergenin kullanılması gerektiği önerisine bağlı kalınarak göstergelerde parselleme yoluna gidilmiştir (Waterman ve diğerleri, 2010). İlk 4 parselin her biri dört öğeden oluşurken,

beşinci parsel beş öğeden meydana getirilmiş ve doğrulayıcı faktör analizine bu şekilde gidilmiştir. Faktör analizi sonucunda  $\chi^2$  değeri 22.59 olarak bulunmuştur ( $p < .001$ ). Uyum iyiliği indisleri ise CFI = 0.99; NNFI = 0.98; RMSEA = 0.065; SRMR = 0.018 şeklindedir. Faktör yükleri ise 0.63 ile 0.87 arasında değişmektedir. ÖİÖÖ'nün birinci örneklem için Cronbach Alpha katsayısı ise 0.86 olarak ortaya çıkmıştır. İkinci örneklem için de sonuçlar iyi şekilde ortaya çıkmıştır.  $\chi^2$  değeri 165.51 ( $p < .001$ ), CFI = 0.98; NNFI = 0.97; RMSEA = 0.084; SRMR = 0.022 şeklindedir. Faktör yükleri ise 0.60 ile 0.85 arasında değişmektedir. Hem birinci örneklem için hem de ikinci örneklem için ölçüt geçerliliğini sağlamak amacıyla gerçekleştirilen analizlerde çıkan sonuçlar ölçeğin ölçtüğü özellik açısından geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur (Waterman ve diğerleri, 2010). Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Erdem, Şahin, Arpacı ve Alkan (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaptıkları çalışma sonucunda, 21 maddelik Ödomanik İyi Oluş Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum indisleri GFI = .93, AGFI = .90, SRMR = .05, RMSEA = .04 ve CFI = .94 olarak ortaya çıkmıştır.

ÖİÖÖ alt boyut içermediği için Waterman ve diğerleri (2010) tarafından doğrulayıcı faktör analizi için madde parselleme yöntemine başvurulduğundan bu çalışmada da ölçek maddeleri Waterman ve diğerlerinin önerdiği şekilde 5 parsel haline getirilmiştir. İlk dört parsel sırayla 4 madde, beşinci parsel de kalan 5 madde toplanarak oluşturulmuştur. Parselleme sonrası yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre  $\chi^2 = 16.21$ ,  $p = 0.006$ , CFI = 0.99, NFI = 0.98, RMSEA = 0.06 ve SRMR = 0.03 olarak bulunmuştur. Bu çalışmanın örnekleme için ölçeğin toplam puan Cronbach Alpha katsayısı ise 0.79 olarak bulunmuştur.

### **Maneviyat İfadeleri Envanteri**

Maneviyat İfadeleri Envanteri (MİE) uzun ve kısa formu MacDonald (2000a, 2000b) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin ilk halinde 218 madde içerisinde 98 tanesi seçilip ölçek geliştirilmiş ancak katılımcılardan gelen dönüt çerçevesinde bazı popülasyonların (özellikle yaşlılar) ölçeğin tamamını doldurmakta güçlük çektikleri, maddelerin tekrar etmesi (maddelerin çoğunun aynı tür bilgiyi istiyor görünmesi) ve ters kodlanan maddelerin bazı katılımcılar için (özellikle ana dili İngilizce olmayanlar) zorluk teşkil ettiği gerekçeleriyle ölçek revize edilmiş ve 32 maddeye indirgenmiştir. Ölçeğin kısa formu (MacDonald, 2000b), Şahin, Sarıkaya ve Baloğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçek 5'li Likert tipinde bir ölçektir ve son 2 madde kontrol



maddeleri olmak üzere 31 maddeden oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasının sonucunda Cronbach Alpha katsayısı her bir alt ölçek için sırasıyla .85, .82, .81, .64 ve .76 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar neticesinde ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu belirtilmiştir (Şahin ve diğerleri, 2017). MİE'nin araştırmacılar tarafından iyi oluş ve pozitif insan özellikleriyle ilişkili çalışmalar için kullanılabileceği belirtilmektedir.

MİE beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar Maneviyata Bilişsel Yönelim, Yaşantısal/Fenomenolojik, Varoluşsal İyi Oluş, Paranormal İnançlar ve Dindarlık alt boyutlarıdır. Bilişsel Yönelim alt boyutu maneviyatın doğası ve önemine yönelik inançlar, tutumlar ve algılar ve anlayışı belirlemeye yönelik olup dindarlık ya da inançların ifadesini içermemektedir. Yaşantısal/fenomenolojik alt boyut ise maneviyatın yaşantısal ifade edilişi ile ilgilidir. Yaşantısal ibaresinden kasıt manevi, dini, mistik ve aşkınlıkla ilgili deneyimlerdir. Varoluşsal İyi Oluş boyutu olumlu varoluş hissinin ölçülmesine dönüktür. Bir diğer deyişle bireyin kendi varoluşuna yönelik bir anlam ve amaç ifadesi ve de hayatın zorlukları ile başa çıkabilme yetkinliğine sahip olarak görmesi bakımından maneviyatla ilişkilendirilmiştir. Paranormal İnançlar psikokinez, geleceği görme gibi doğa üstü olgularla ilişkili olmasının yanı sıra büyücülük ve ruhiyatçılık gibi inançları da belirlemeye yöneliktir. Son alt boyut olan Dindarlık ise dini araçlar yoluyla maneviyatın ifade edilmesi ile ilişkilidir. Bu boyut yalnızca dini inanç ve tutumları ölçmez aynı zamanda ibadet ve pratiklerle de ilgilidir. Faktör analizi bu boyutun bilişsel yönelim boyutuyla yüksek ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir (MacDonald, 2000b, MacDonald, 2011).

Bu çalışmanın örnekleme için ölçeğin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Yaşantısal/Fenomenolojik, Varoluşsal İyi Oluş, Paranormal İnançlar ve Dindarlık alt boyutları için Cronbach Alpha katsayısı sırasıyla .82, .74, .82, .62 ve .75 olarak bulunmuştur. Örneklem verileri ile yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise uyum indisleri NFI = 1, IFI = 1, TLI = 0.99, CFI = 1, GFI = 1, AGFI = 0.98, RMSEA = .03 ve SRMR = .01 olarak bulunmuştur.

### **Bilgelik Gelişim Ölçeği**

Bilgeliği ölçmek amacıyla, alanyazındaki bir dizi örtük ve ifade edilebilir bilgelik ölçeklerinden (Ardelt, 1997, 2003; Baltes ve diğerleri, 1995; Sternberg, 1998; Webster,

2003, 2007) esinlenilerek Brown ve Greene (2006) tarafından geliştirilen 66 maddeden oluşan Bilgelik Gelişim Ölçeği (BGÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin ilk hali Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri ve Öğrenmeye Gönüllülük olmak üzere 8 alt boyuta ayrılmış ise de Öğrenmeye Gönüllülük alt boyutu için yapı geçerliliği sağlanamamıştır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha katsayısı .96, alt boyutları olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı ve Yaşam Becerileri için sırasıyla .84, .87, .84, .84, .88, .88 ve .88 olarak bulunmuştur (Brown ve Greene, 2006). Greene ve Brown (2009) tarafından yapılan sonraki çalışmada ise bir önceki çalışmada yapı geçerliliği sağlanamayan Öğrenmeye Gönüllülük boyutu da eklenmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha katsayısı .93, alt boyutlar olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri ve Öğrenmeye Gönüllülük için sırasıyla .87, .90, .88, .84, .86, .87, .87 ve .70 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin, Baloğlu, Erdem ve Erdem (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında (Şahin ve diğerleri, 2017) BGÖ toplam puanı için Cronbach Alpha katsayısı .97, ölçek alt boyutları olan Kendilik Bilgisi, Özgecilik, Yaşama Dair Bilgi, Duygu Yönetimi, Diğerlerine İlham Verme, Yargı, Yaşam Becerileri, Öğrenmeye Gönüllülük içinse sırasıyla .88, .91, .89, .83, .90, .90, .90 ve .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği indislerinin ( $\chi^2/sd = 1.84$ , RMR = .09, CFI = .88, TLI = .87 ve RMSEA = .05) kabul edilebilir olduğu ve ölçeğin faktör yapısının Türk kültüründe doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Brown ve Greene (2009) ölçeğin alt boyutlarını tekrardan revize ederek ölçeğe iki süper boyut eklemişlerdir. Buna göre ölçeğin Özgecilik ve Diğerlerine İlham Verme alt boyutlarının toplamı Kişilerarası Anlayış (Interpersonal Understanding) adlı yeni bir boyutu tanımlamaktadır. Yaşam Becerileri ve Duygu Yönetimi alt boyutlarının toplamı da diğer yeni alt boyutu oluşturmuş ve bu yeni alt boyuta da yine Yaşam Becerileri (Life Skills) adı verilmiştir. Sonuç olarak özgün halinde 8 boyuttan oluşan Bilgelik Gelişim Ölçeği 2 süper boyut oluşturulduktan sonra Kendilik Bilgisi, Yargı, Yaşama Dair Bilgi, Öğrenmeye Gönüllülük, Kişilerarası Anlayış ve Yaşam Becerileri olmak üzere 6 alt boyut olarak yeniden yapılandırılmıştır. Bu çalışmada da ölçeğin bu son yapılandırılmış hali

kullanılmıştır. Bu araştırmanın örnekleme için BGÖ toplam puanı için Cronbach Alpha katsayısı .96, ölçeğin Kendilik Bilgisi, Yargı, Yaşama Dair Bilgi, Öğrenmeye Gönüllülük, Kişilerarası Anlayış ve Yaşam Becerileri alt boyutları için ise sırasıyla .79, .85, .84, .80, .89 ve .85 olarak bulunmuştur. Katılımcılardan elde edilen verilerle yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise uyum iyiliği değerleri NFI = 0.99, IFI = 0.99, GFI = 0.98, AGFI = 0.96, TLI = 0.99, CFI = 0.99, RMSEA = .06 ve SRMR = .02 olarak bulunmuştur.

### **İşlem Yolu**

Araştırma verileri 2017 – 2018 akademik yılı bahar döneminde Orta Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir üniversitenin çeşitli fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden üniversite rektörlüğünden alınan izinle sınıf ortamında ölçekler uygulanarak elde edilmiştir. Katılımcılar gizlilik ve gönüllülük ilkeleri hakkında bilgilendirilmiş ve kendilerine bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcılar ölçek maddelerine içtenlikle cevap vermeleri hususunda motive edilmişlerdir. Araştırmada 603 öğrenciye ulaşılmış ancak çok sayıda maddeyi işaretlemediği ya da birden fazla maddeyi işaretlediği tespit edilen 10 katılımcı veri setinden çıkartılmış ve analiz 593 katılımcı ile yürütülmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Ödömanik İyi Oluş Ölçeği, Maneviyat İfadeleri Envanteri ve Bilgelik Gelişim Ölçeği uygulanarak elde edilen verilerin işlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS 23 ile SPSS AMOS 24 programlarından faydalanılmıştır. Toplanan ham veriler ilk olarak bu programlara aktarılmış, daha sonra analize hazır hale getirilerek bu programlar aracılığıyla analizleri yapılmıştır. Maneviyat ifadeleri, bilgelik ve ödömanik iyi oluş arasındaki ilişki dizilerini analiz etmek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki “ilişki dizilerini” ölçmeye yarayan istatistiksel tekniklerden oluşmaktadır ve bu model aynı zamanda “nedensel modelleme, nedensel analiz, eş zamanlı eşitlik modellemesi, kovaryans yapılarının analizi, yol analizi ya da doğrulayıcı faktör analizi” şeklinde de tanımlanmaktadır. Analizden önce verilerin normalliğini ve modelin uyumunu incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayısı, GFI, IFI, TLI, NFI, CFI, AGFI ile birlikte RMSEA ve SRMR'ye bakılmıştır. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişki dizileri ve yordayıcılıklar için ise yapısal eşitlik modeli

kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Frekans dağılımı ve betimsel istatistikler kullanılarak değişkenlere ait değerler sayı ve yüzde olarak bir tablo halinde sunulmuştur. Frekans dağılımı ve betimsel istatistikler kullanılarak değişkenlere ait değerler sayı ve yüzde olarak bir tablo halinde sunulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler için korelasyon analizi, cinsiyet değişkeni açısından manidar bir farklılığın olup olmadığını ortaya koymak için de bağımsız örneklem *t*-testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2012).



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın temel amacı doğrultusunda katılımcıların maneviyat ve bilgelik düzeylerinin ödomanik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerine dair bulgular tablolar halinde sunulmuştur. İlâveten, maneviyat düzeylerinin ödomanik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri, bilgeliğin aracı rolü test edilerek incelenmiş ve modellendirilmiştir.

#### Verilerin Faktör Analizine Uygunluğunun Değerlendirilmesi

Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Bartlett küresellik testi ile incelenebilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Bu doğrultuda aşağıda Tablo 9’da faktör analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 9. Verilerin Faktör Analizi Uygunluk Testi

Ölçek	Alt Ölçek	KMO	$\chi^2$	sd	<i>p</i>
Maneviyat İfadeleri	Bilişsel Yönelim	.83	1055,31	15	.000*
	Yaşantısal/Fenomenolojik	.80	676.54	15	.000*
	Varoluşsal İyi Oluş	.85	1082.85	15	.000*
	Doğüstü İnançlar	.73	292.51	10	.000*
	Dindarlık	.79	757.30	15	.000*
Bilgelik Gelişim	Kendilik Bilgisi	.76	684.87	6	.000*
	Yargı	.87	1678.20	28	.000*
	Yaşama Dair Bilgi	.86	2178.61	55	.000*
	Öğrenmeye Gönüllülük	.77	918.07	10	.000*
	Kişilerarası Anlayış	.90	4787.53	231	.000*
	Yaşam Becerileri	.87	3129.02	120	.000*
Ödomanik İyi Oluş		.82	2352.19	120	.000*

\**p* < 0.05

Tablo 9’a göre *p* değerleri 0.001’den küçük olduğu için Bartlett küresellik testinin sonucu anlamlıdır, yani değişkenler normal bir dağılım göstermektedir (Karagöz, 2016). KMO değerinin ise .60’tan büyük olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2012). Tablo

9’da yer alan KMO değerlerine göre örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmektedir (Karagöz, 2016). Karagöz güvenilirlik değerinin  $.60 \leq \alpha < .80$  olmasının ölçeğin oldukça güvenilir,  $\alpha$  değeri  $.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu belirtmektedir.

### Normallik ve Güvenirlik Testleri

Verilerin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve sonuçlar Tablo10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık-S	Basıklık-K	Standart Hata
ÖİÖ_Parcel_1	-.257	.079	.097
ÖİÖ_Parcel_2	-.406	-.144	.091
ÖİÖ_Parcel_3	-.108	-.021	.110
ÖİÖ_Parcel_4	-.320	.709	.092
ÖİÖ_Parcel_5	-.269	-.215	.123
ÖİÖ_Toplam	.003	-.141	.378
MİE_BY	-1.100	2.171	.156
MİE_Y/F	-.112	-.140	.188
MİE_VİÖ	-.550	-.069	.213
MİE_PAR	.111	-.432	.168
MİE_DİN	-1.243	2.462	.162
BGÖ_KB	-.348	-.294	.183
BGÖ_Yargı	-.864	1.118	.331
BGÖ_YDB	-.432	.287	.414
BGÖ_ÖG	-1.105	1.917	.224
BGÖ_KA	-.934	2.009	.716
BGÖ_YB	-.329	.239	.584

BY: Bilişsel Yönelim; Y/F: Yaşantısal/Fenomenolojik; VİÖ: Varoluşsal İyi Oluş; PAR: Paranormal İnançlar; DİN: Dindarlık; KB: Kendilik Bilgisi; YDB: Yaşama Dair Bilgi; ÖG: Öğrenmeye Gönüllülük; KA: Kişilerarası Anlayış; YB: Yaşam Becerileri

Verilerin normal olarak dağılabilmesi için çarpıklık katsayısının -3, +3 (veya -2, +2) arasında bir değer alması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010). Tablo 10’da görüldüğü üzere verilerin çarpıklık katsayıları -2, +2 aralığındadır. Bu sonuçlara göre verilerin normal olarak dağıldığı söylenebilir.

### Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Maneviyat İfadeleri Envanteri ve Bilgelik Gelişim Ölçeği alt boyutları ile ödomanik iyi oluş toplam puanı arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11’de paylaşılmıştır.

Tablo 11. Maneviyat, Bilgelik ve Alt Boyutları ile Ödomanik İyi Oluş Toplam Puanı Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	KB	Yargı	YDB	ÖG	KA	YB	BY	Y/F	VİO	PAR	DİN	ÖİO
KB	1											
Yargı	.46*	1										
YDB	.38*	.70*	1									
ÖG	.41*	.70*	.64*	1								
KA	.50*	.72*	.66*	.67*	1							
YB	.43*	.57*	.55*	.56*	.61*	1						
BY	.20*	.27*	.30*	.29*	.30*	.18*	1					
Y/F	-.03	.01	.16*	.03	.08	.09**	.30*	1				
VİO	.28**	.27**	.19**	.27**	.31**	.43**	.21**	-.13**	1			
PAR	-.19*	-.12*	-.04	-.11*	-.14*	-.14*	-.09**	.32*	-.30**	1		
DİN	.15*	.15*	.22*	.17*	.20*	.11*	.71*	.28*	.16**	-.03	1	
ÖİO	.44**	.41**	.33**	.39**	.44**	.51**	.28**	-.012	.54**	-.24**	.19**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , KB: Kendilik Bilgisi; YDB: Yaşama Dair Bilgi; ÖG: Öğrenmeye Gönüllülük; KA: Kişilerarası Anlayış; YB: Yaşam Becerileri; BY: Bilişsel Yönelim; Y/F: Yaşantsal/Fenomenolojik; VİO: Varoluşsal İyi Oluş; PAR: Paranormal İnançlar; DİN: Dindarlık; ÖİO: Ödomanik İyi Oluş

Tablo 11 detaylı olarak ele alındığında, BGÖ'nün tüm alt boyutları ile ödomanik iyi oluş arasında pozitif düzeyde ( $p < .01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. MİE'nin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık alt boyutları ile BGÖ'nün tüm boyutları arasında pozitif düzeyde ( $p < .01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Envanterin Paranormal İnançlar alt boyutu ile BGÖ'nün Kendilik Bilgisi, Yargı, Öğrenmeye Gönüllülük, Kişilerarası Anlayış ve Yaşam Becerileri boyutları arasında negatif düzeyde ( $p < .01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. MİE'nin Yaşantısal/Fenomenolojik alt boyutu ile BGÖ'nün Yaşama Dair Bilgi alt boyutu arasında ( $p < .01$ ) ve Yaşantısal/Fenomenolojik boyut ile BGÖ'nün Yaşam Becerileri boyutları arasında ( $p < .05$ ) pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

MİE'nin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık alt boyutları ile Ödomanik İyi Oluş arasında pozitif düzeyde ( $p < .01$ ) anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. MİE'nin Yaşantısal/Fenomenolojik alt boyutu ile ödomanik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. MİE'nin Paranormal İnançlar alt boyutu ile Ödomanik İyi Oluş arasında negatif düzeyde ( $p < .05$ ) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### Hipotez Testi Sonuçları

Tablo 12'de hipotez testi sonuçlarına ilişkin regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeylerine ilişkin değerlere yer verilmiştir.

Tablo 12. Hipotezlere İlişkin Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Hipotez	Yol	Katsayı	Std. Katsayı	R <sup>2</sup>	Std. Hata	<i>t</i>	<i>p</i>
H1	ÖİÖ ← MAN	.15	.32	.10	.024	6.14	.000*
H2	BİL ← MAN	.29	.35	.12	.042	6.98	.000*
H3	ÖİÖ ← BİL	.32	.58	.34	.037	8.77	.000*

\* $p < 0.05$

Tablo 12 standardize edilmiş regresyon katsayılarını ve anlamlılık düzeylerini göstermektedir. Oluşturulan modelde maneviyat, ödomanik iyi oluşun %10'unu ve bilgeliğin %12'sini, bilgelik ise ödomanik iyi oluşun .34'ünü açıklamaktadır. Tablo 12'de sunulan standardize edilmiş regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri incelendiğinde;



H1. Maneviyat ödomanik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ( $t = 6.14; p < .001$ ).

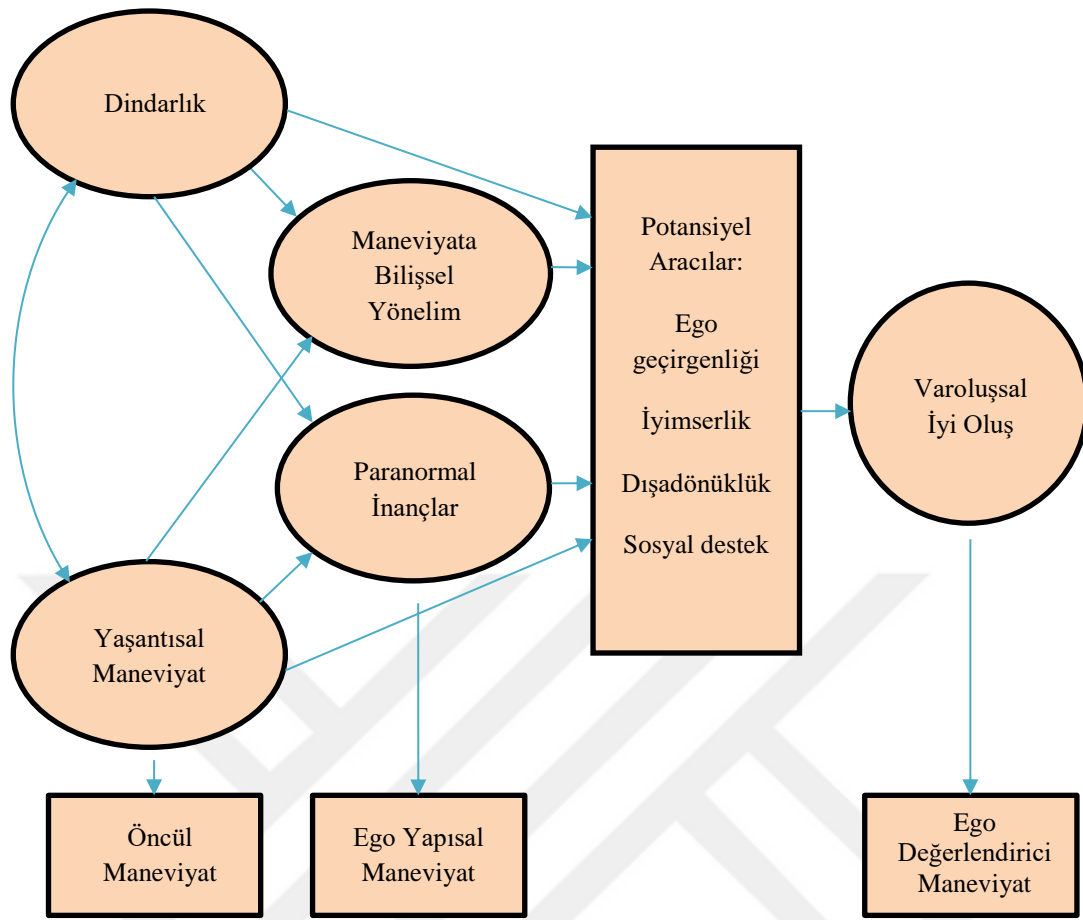
H2. Maneviyat bilgeliğin anlamlı bir yordayıcısıdır ( $t = 6.98; p < .001$ ).

H3. Bilgelik ödomanik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ( $t = 8.77; p < .001$ ).

Buna göre H1, H2 ve H3 doğrulanmıştır.

### **Ölçüm Modeli**

Egzojen ve endojen değişkenler arası uyumun incelenmesi adına ölçüm modeli oluşturulmuştur. Ölçüm modeli oluşturulurken egzojen ve endojen değişkenler arasında modifikasyon indisleri kurulmamış, uyum değerlerini incelemek adına gizil değişkenler arasında kovaryanslar kurulmuştur. Bu aşamada yapılan istatistiksel analizler sonucu MİE'nin Varoluşsal İyi Oluş boyutunun MacDonald tarafından (2011, s. 537) "maneviyata özgü değil, genel anlamda iyi oluş açısından ele alınması gerektiği" ifade edildiği üzere ödomanik iyi oluş ile yüksek ilişki içinde olacağı öngörülmüştür. MacDonald (2009, 2011) öne sunduğu Manevi Kimlik Teorisi'nde Dindarlık ve Yaşantısal/Fenomenolojik alt boyutlarının Öncül Maneviyat (Primary Spirituality) boyutunu oluşturduğunu, bu oluşan yeni boyutun da bireyi Maneviyata Bilişsel Yönelim ve Paranormal İnançlar boyutunun oluşturduğu Ego Yapısal Maneviyat (Ego Structural Spirituality) boyutuna götürdüğünü, nihayetinde de bu manevi kimlik gelişim aşamasının Ego Değerlendirici Maneviyat (Ego Evaluative Spirituality), bir diğer deyişle "varoluşsal iyi oluş" ile sonlandığını ifade eden bir model sunmuştur. MacDonald (2009, s. 97) tarafından oluşturulan ve Varoluşsal İyi Oluş boyutunun sonuç değişkeni (outcome variable) olarak ele alındığı model Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. MacDonald Tam Yapısal Maneviyat Boyutları Grafik Modeli<sup>1</sup>

Bu modele göre, MacDonald'ın (2009) Maneviyat İfadeleri Envanterinin dört boyutunun bir aracı değişken yoluyla varoluşsal iyi oluşu yordayacağını öngördüğü, dolayısıyla Varoluşsal İyi Oluş boyutunu sonuç değişkeni olarak ele aldığı görülmektedir. Ego geçirgenliği, iyimserlik gibi değişkenlerin de potansiyel aracı olabileceğini önermiştir. Bu da bu çalışmada yer alan aracılık modeli ile doğrudan örtüşmektedir. İlaveten, MacDonald tarafından açıkça ifade edildiği üzere Varoluşsal İyi Oluş boyutu, ödomanik iyi oluşun işaret ettiği şekilde “bireyin öz işlevselliğinin değerlendirilmesini” kapsamaktadır (MacDonald, 2009, s. 97). Bir diğer deyişle, varoluşsal iyi oluş tıpkı ödomanik iyi oluş gibi özün isteklerine karşı hazır bulunmaya ve bu isteklerin doyumuna işaret etmektedir. Yani her iki iyi oluş türü de birbirleriyle benzer nitelikleri

<sup>1</sup> Bu model Douglas MacDonald'ın Identity and spirituality: Conventional and transpersonal perspectives. *International Journal of Transpersonal Studies*, 28, 86–106, 2009 makalesinden 26.11.2018 tarihinde yazardan izin alınarak oluşturulmuştur.



Ancak Şekil 3'te de görüldüğü üzere Paranormal İnançlar boyutu, üniter maneviyat boyutunu yordamadığı için modelden çıkarılmış ve yapısal eşitlik modeli maneviyatın Bilişsel Yönelim, Yaşantısal/Fenomenolojik ve Dindarlık alt boyutları ile yeniden oluşturulmuş ve analiz tekrar yürütülmüştür.

Şekil 3'te yansıtılan ölçüm modelinden Paranormal İnançlar boyutu çıkarıldıktan sonra ortaya çıkan uyum iyiliği değerleri Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri

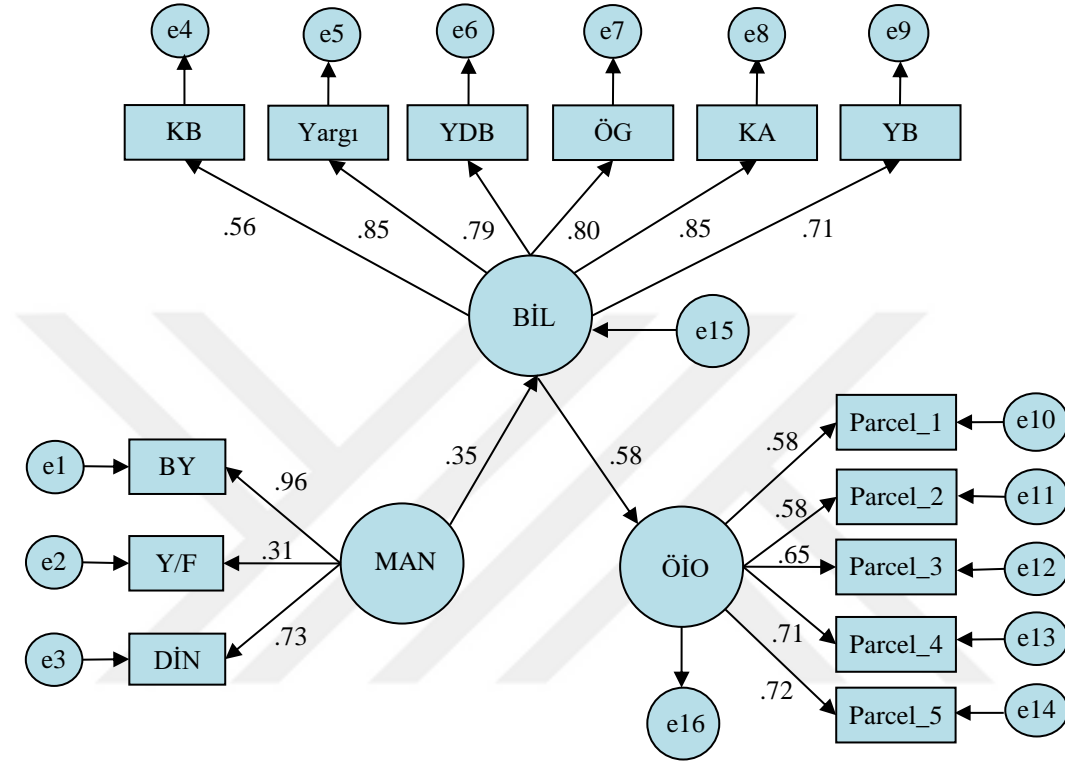
Model Uyum İndisleri	Ölçüm Modeli	İyi Uyum <sup>1</sup>	Kabul Edilebilir Uyum <sup>1</sup>
$\chi^2$	242.826	$0 \leq \chi^2 \leq 2sd$	$2sd \leq \chi^2 \leq 3sd$
sd	74		
$p$	.000	$.05 < p \leq 1$	$.01 < p \leq .05$
$\chi^2/sd$	3.28	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$
GFI	.94	$\geq .90$	$\geq .85$
AGFI	.92	$\geq .90$	$\geq .85$
TLI	.94	$\geq .95$	$\geq .90$
CFI	.95	$\geq .97$	$\geq .95$
NFI	.93	$\geq .95$	$\geq .90$
IFI	.95	$\geq .95$	$\geq .90$
SRMR	.05	$\leq .05$	$\leq .08$
RMSEA	.05	$\leq .05$	$\leq .08$

<sup>1</sup>Çelik ve Yılmaz, 2013; Karagöz, 2016

Tablo 13'te ölçüm modeline ait uyum indislerine yer verilmiştir. Çelik ve Yılmaz (2013) ve Karagöz'e (2016) göre,  $0 \leq \chi^2/sd \leq 3$  iyi uyum ve  $3 \leq \chi^2/sd \leq 5$  ise modelin kabul edilebilir bir uyum gösterdiği anlamına gelmektedir. Bu ölçüm modelinde  $\chi^2/sd$  değeri verilen aralıktadır ve  $p = .000$  olarak hesaplanmıştır. Tabloda verilen GFI, AGFI, CFI, IFI, NFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerlerine göre modelin uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir (Çelik ve Yılmaz, 2013; Karagöz, 2016).

### Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Maneviyat İfadeleri Envanterinin Paranormal İnançlar alt boyutu da çıkarılarak oluşturulan ve Şekil 4'te sunulan model, maneviyatın ödomanik iyi oluşu bilgelik aracılığıyla dolaylı yoldan yordama gücünü test etmek amacıyla oluşturulmuştur.

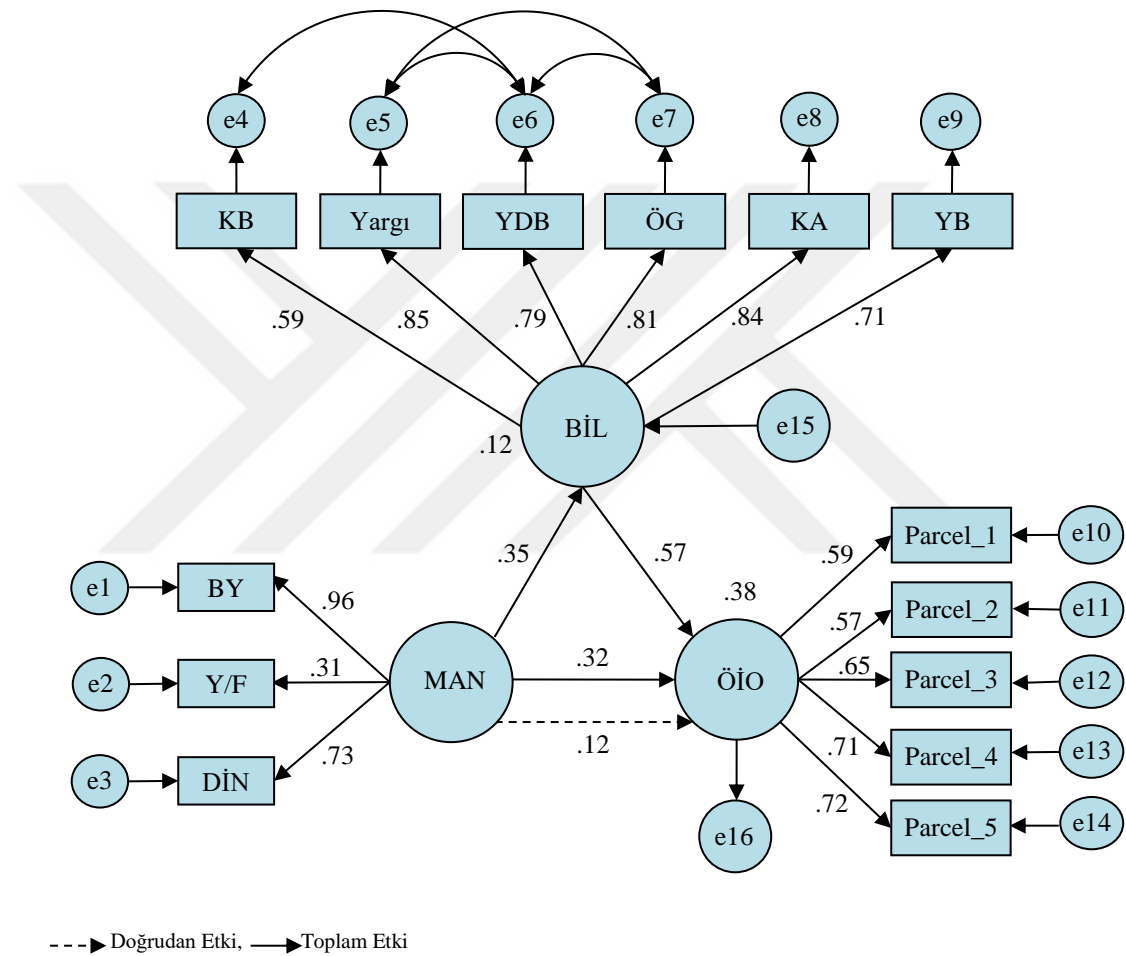


Şekil 4. Maneviyatın Ödomanik İyi Oluşu Bilgelik Aracılığıyla Yordamasına İlişkin Dolaylı Etki Modeli

Şekil 4 üniversite öğrencilerinin maneviyat düzeylerinin bilgelik aracılığıyla ödomanik iyi oluşlarını yordamadaki yapısal eşitlik modelinde yer alan katsayıların anlamlı olduklarını göstermektedir. Doğrudan etkiler incelendiğinde, maneviyatın bilgeliği  $\lambda = .36$ , ( $p < .001$ ) düzeyinde, bilgeliğin ise ödomanik iyi oluşu  $\beta = .58$ , ( $p < .001$ ) düzeyinde pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmektedir. Dolaylı etki değerleri incelendiğinde, maneviyatın ödomanik iyi oluşu yordamadaki dolaylı etkisinin .21 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki etkinin dahil edilmediği modelin uyum indisleri  $\chi^2 = 251,809$ ,  $\chi^2/sd = 3.36$ , GFI = .94, NFI = .93, CFI = .95, TLI = .94, IFI = .95, RMSEA = .06 ve SRMR = .05 olarak bulunmuştur. Bu değerler modelin kabul edilebilir uyum değerlerini taşıdığını göstermektedir (Tabachnick

ve Fidell, 2013). Modelden anlaşıldığı üzere maneviyat bilgelik aracılığıyla ödomanik iyi oluşu yordamaktadır. Dolaylı etki sonucuna göre ise maneviyat her ne kadar ödomanik iyi oluşu bilgelik aracılığı ile yorduyor olsa da etkisi halen devam etmektedir. Bu açıdan kısmi aracılık etkisi test edilmiştir.

Aşağıda Şekil 5'te tüm etkileri incelemek adına modifikasyon indisleri de kurularak tam yapısal model oluşturulmuş ve aracılık etkisi tüm yönleriyle incelenmiştir.



Şekil 5. Yapısal Model ve Regresyon Katsayıları

Şekil 5 uyum iyiliği değerlerinin iyileştirilmesine yönelik olarak kurulan modifikasyon indislerini göstermektedir. Şekil 5, ayrıca maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş arasındaki regresyon katsayıları ile bilgeliğin aracılık etkisi sonrası maneviyatın ödomanik iyi oluş üzerindeki direkt etkisini de göstermektedir. Kurulan indisler sonrası ortaya çıkan model uyum iyiliği değerleri Tablo 14'te verilmiştir.

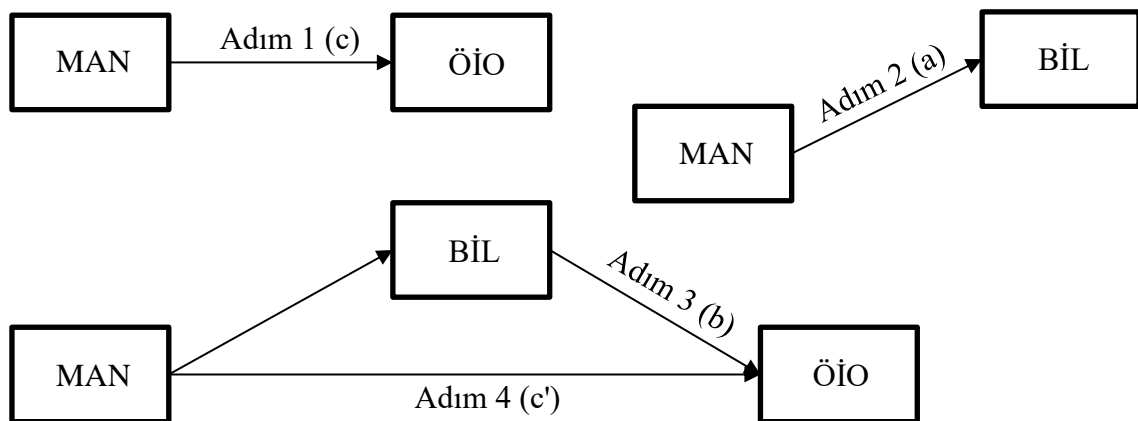
Tablo 14. Yapısal Model Uyum İyiliği Değerleri

Model Uyum İndisleri	Yapısal Model	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
$\chi^2$	209.560	$0 \leq \chi^2 \leq 2sd$	$2sd \leq \chi^2 \leq 3sd$
sd	70		
$p$	.000	$.05 < p \leq 1$	$.01 < p \leq .05$
$\chi^2/sd$	2.99	$0 \leq \chi^2/sd \leq 3$	$3 \leq \chi^2/sd \leq 5$
GFI	.95	$\geq .90$	$\geq .85$
AGFI	.93	$\geq .90$	$\geq .85$
TLI	.95	$\geq .95$	$\geq .90$
CFI	.96	$\geq .97$	$\geq .95$
NFI	.94	$\geq .95$	$\geq .90$
IFI	.96	$\geq .95$	$\geq .90$
SRMR	.05	$\leq .05$	$\leq .08$
RMSEA	.06	$\leq .05$	$\leq .08$

Tablo 14'e göre model uyum iyiliği değerlerinin iyi ve kabul edilebilir uyum değerlerini büyük çoğunlukla karşıladığı görülmektedir.

### Aracılık Testi Sonuçları

Bu araştırmada bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni yordama gücü üzerinde aracı değişkenin etkisi bootstrap yöntemi ile incelenmiştir. Şekil 6'da Hipotez 4'te belirtilen maneviyat ile ödomanik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide bilgeliğin aracılık rolü gösterilmiştir.



Şekil 6. Maneviyat ve Ödomanik İyi Oluş Arasında Bilgeliğin Aracılık Rolü

## Bootstrap Yöntemi

Bootstrap yöntemi aracılık etkisinin belirlenmesine yönelik olarak Sobel testine (Sobel, 1982) nazaran daha güvenilir ve geçerli bir yöntem olarak son yıllarda alternatif olarak kullanılmaya başlamıştır. Hayes'e (2009) göre bootstrap yöntemi Sobel testine göre daha iyi sonuçlar vermektedir. SPSS AMOS programı otomatik olarak bootstrap örneklemi oluşturduğu için kullanıcılara önemli kolaylık sağlamaktadır. Bu yönteme göre doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler gözlemlenerek iki uçlu anlamlılık derecesi (two-tailed significance) göz önünde tutulmaktadır. İki uçlu anlamlılık derecesi .95 güven aralığında dolaylı etki adına .05'in altındaysa bootstrap yöntemine göre aracılık etkisinden söz etmek mümkündür (Preacher ve Hayes, 2004, 2008).

Öte yandan, Sobel testi yoluyla anlaşılamayan kısmi/tam aracılık etkisini belirlemek adına bootstrap yönteminde doğrudan etkiye bakılmakta ve eğer doğrudan etkinin anlamlılık derecesi .95 güven aralığında .05'in üzerindeyse tam, .05'in altındaysa kısmi aracılıktan söz etmek mümkündür. Bir diğer deyişle bağımsız değişkenin, bir aracı değişken üzerinden bağımlı değişken üzerindeki direkt etkisi azalmış ve de anlamsız hale gelmişse bu, aracı değişkenin tam olarak aracılık ettiği, anlamsız hale gelmemişse kısmen aracılık ettiği anlamına gelmektedir.

Yukarıda Şekil 5'te sunulan değerlere göre maneviyatın sonuç değişkeni üzerindeki toplam etkisi (doğrudan etki + dolaylı etki) .32'dir. Dolayısıyla maneviyatın aracı değişken üzerinden ödomanik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin .20 ve anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $p = 0.01$ ). Bu da bootstrap yöntemine göre aracılık etkisinin varlığını doğrulamaktadır. Aracılık etkisi üzerinden doğrudan etkiye bakıldığında ise toplam etki olan .32'den .12'ye bir düşüş gözlemlenmiştir. Tam aracılığın anlaşılması için ise aracı değişken üzerinden doğrudan etkinin düşmesi ve anlamlılık derecesinin .05'in üstünde, yani anlamsız hale gelmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda maneviyatın ödomanik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etki ve yanlılık düzeltmeli yüzdebirlik yönteme (bias-corrected percentile method) göre iki uçlu anlamlılık değerleri ve alt/üst sınır değerleri incelenmiş ve Tablo 15'te sunulmuştur.



Tablo 15. Bootstrap Yöntemine Göre Maneviyatın Ödomanik İyi Oluş Üzerindeki Doğrudan/Dolaylı Etki Düzeyleri ve Alt/Üst Sınır Değerleri

Yol	Alt Sınır	Üst Sınır	<i>p</i>
ÖİO ← --- MAN	(LB)	(UB)	
Doğrudan Etki	.031	.210	.007*
Dolaylı Etki	.134	.265	.002*

\* $p < 0.05$  (İki uçlu)

Tablo 15'teki anlamlılık derecelerine bakıldığında direkt etkinin anlamlılık derecesinin halen anlamlı olduğu gözlemlenmiştir ( $p = .007$ ). Maneviyatın bilgelik aracılığıyla ödomanik iyi oluş üzerindeki etkisi .12'ye inmiş olsa da  $p$  anlamsız hale gelmediği için kısmi aracılık etkisinden söz etmek mümkündür.

Aracılık etkisinin kısmi mi yoksa tam mı olduğu ayrıca nedensel çıkarım yaklaşımı (causal inference approach) (Baron ve Kenny, 1986; MacKinnon, Cheong ve Pirlott, 2012; MacKinnon ve diğerleri, 2002) ile de belirlenebilmektedir. Buna göre:

1. X'in Y üzerindeki toplam etkisi anlamlı olmalıdır.
2. X'in M üzerindeki toplam etkisi anlamlı olmalıdır.
3. X kontrol edilerek M'nin Y üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı olmalıdır.
4. X'in M'nin aracılığı üzerinden Y üzerindeki standardize edilmiş doğrudan etkisi 0'a yakın olmalı ve aralarındaki ilişki anlamsız hale gelmelidir.

Buna göre Tablo 16'da SPSS AMOS 24 programına göre değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkiler ile anlamlılık dereceleri sunulmuştur.

Tablo 16. Aracılık Etkisine Yönelik Değişkenler Arası Doğrudan ve Dolaylı Etki Düzeyleri ve Anlamlılık Dereceleri

Yol	Std.	Std.	R <sup>2</sup>	Std. H.	t	p
	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki				
ÖİÖ ← MAN	.32	---	.11	.024	6.22	.000*
BİL ← MAN	.35	---	.12	.045	7.08	.000*
ÖİÖ ← BİL	.57	---	.38	.035	8.57	.000*
ÖİÖ ←--MAN	.12	20	.12	.022	2.76	.007*

\* $p < 0.05$

Tablo 16 incelendiğinde ilk adımda maneviyatın ödomanik iyi oluş üzerindeki toplam etkisinin .32 olduğu, son adımda ise bilgeliğin aracı etkisi üzerinden ödomanik iyi oluş üzerindeki standardize edilmiş doğrudan etkisinin .12'ye düştüğü gözlemlenmiştir. Ancak, anlamlılık derecesine bakıldığında ( $p = .007$ ) bu ilişkinin anlamsız hale gelmediği görülmektedir. Buna göre bilgelik kısmi aracılık görevi yapmaktadır. Nedensel çıkarım yaklaşımı adımlarına göre de kısmi bir aracılıktan söz etmek mümkündür (Baron ve Kenny, 1986; Preacher ve Hayes, 2004). Böylelikle her iki yaklaşım sonucunda H4 doğrulanmıştır.

Özetle, bu araştırma sonucunda katılımcıların bilgelik düzeylerinin maneviyat düzeyleri ile ödomanik iyi oluş düzeyleri arasında aracılık rolü gördüğü sonucuna varılmıştır. Ancak, bu aracılık etkisi kısmidir, yani maneviyat sahibi kişilerin ödomanik iyi oluşa sahip olmaları için bilgelik kısmen yardımcı olmaktadır sonucuna varılmıştır.

### **Maneviyat, Bilgelik ve Ödomanik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bağımsız Örneklemeler t-Testi Sonuçları**

Katılımcıların maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemeler t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 17, 18 ve 19'da sunulmuştur.

Tablo 17. Cinsiyet ve Maneviyat İfadelerine İlişkin Bağımsız Örneklem *t*-Testi Sonuçları

Maneviyat İfadeleri		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Bilişsel	Kadın	336	19.854	3.710	5.073	.000*
Yönelim	Erkek	257	18.280	3.378		
Yaşantısal	Kadın	336	12.703	4.621	.763	.446
	Erkek	257	12.414	4.503		
Varoluşsal İyi Oluş	Kadın	336	15.548	4.944	3.685	.000*
	Erkek	257	13.982	5.348		
Doğüstü İnançlar	Kadın	336	7.211	4.061	-1.715	.087
	Erkek	257	7.792	4.116		
Dindarlık	Kadın	336	18.698	3.572	4.205	.000*
	Erkek	257	18.346	4.245		

\**p* < 0.05

Tablo 17 incelendiğinde MİE'nin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve bu farklılaşmanın kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Diğer boyutlar açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 18 Bilgelik Gelişim Ölçeği alt boyutları ve toplam puanına göre cinsiyet bakımından farklılaşma olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem *t*-testi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 18. Cinsiyet ve Bilgelik Gelişim Ölçeği Alt Boyutları ve Bilgelik Toplam Puanına İlişkin Bağımsız Örneklem *t*-Testi Sonuçları

Bilgelik Gelişim		<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Kendilik Bilgisi	Kadın	336	21.800	4.315	3,96	.000*
	Erkek	257	20.350	4.490		
Yargı	Kadın	336	45.403	7.850	3,83	.000*
	Erkek	257	42.864	8.131		
Yaşama Dair Bilgi	Kadın	336	58.882	9.814	4,20	.000*
	Erkek	257	55.405	10.114		

Öğrenmeye	Kadın	336	29.030	5.365	3,81	.000*
Gönüllülük	Erkek	257	27.320	5.443		
Kişilerarası	Kadın	336	121.678	17.310	2,44	.015*
Anlayış	Erkek	257	118.167	17.418		
Yaşam Becerileri	Kadın	336	75.634	13.993	0,41	.682
	Erkek	257	75.151	14.553		
Bilgelik Toplam	Kadın	336	352.426	48.086	3,23	.001*
	Erkek	257	339.258	49.932		

\* $p < 0.05$

Tablo 18'e göre Bilgelik Gelişim Ölçeğinin Yaşam Becerileri alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutların ve toplam bilgelik puanının kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir.

Tablo 19 ödomanik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik olarak bağımsız örneklem  $t$ -testi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 19. Cinsiyet ve Ödomanik İyi Oluşa İlişkin Bağımsız Örneklem  $t$ -Testi Sonuçları

		$n$	$\bar{X}$	$ss$	$t$	$p$
Ödomanik İyi Oluş	Kadın	336	58.874	9.004	4.382	.000*
	Erkek	257	55.584	9.136		

\* $p < .05$

Tablo 19 incelendiğinde kadınların ödomanik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $\bar{X} = 58.874$ ,  $t = 4.382$ ,  $p = .000$ ).

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu araştırma, öncelikle, üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların bilgelik düzeylerinin maneviyat ve ödomanik iyi oluş düzeyleri arasındaki aracılık rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Kurulan model alanyazının işaret ettiği üzere maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş ilişkisini de doğrulamaktadır. Bu üç değişken ayrıca cinsiyet açısından da incelenmiştir. Yaş dağılımı, maneviyat, ödomanik iyi oluş ve bilgelik düzeylerinin yaşla doğru orantılı olarak artacağına ya da azalacağına işaret edecek aralıkta olmadığından ötürü değişkenler yaş açısından incelemeye tabi tutulmamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre bilgelik gelişiminin tüm boyutları ile ödomanik iyi oluş arasında beklendiği üzere yüksek anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ödomanik İyi Oluş Ölçeği alt boyut içermese de Waterman ve diğerlerinin (2010) başta öz keşif, en iyi potansiyel gelişim algısı, yaşamda amaç ve anlam hissi, mükemmeliyet arayışında anlamlı çabalar gösterme, aktivitelere yoğun katılım ve kişisel dışavuruma dönük etkinliklerden keyif alma boyutlarını oluşturmaya çalıştıkları göz önünde tutulduğunda bilgelik gelişim alt boyutlarının ödomanik iyi oluş ile yüksek ilişkili olması araştırma verilerinin teoriyi destekler nitelikte olduğunu göstermektedir. Bilgelik gelişiminin ödomanik iyi oluş ile en yüksek ilişki içinde olduğu boyutları Yaşam Becerileri (.51), Kişilerarası Anlayış (.44) ve Kendilik Bilgisi (.44) olmuştur. Yaşam Becerileri boyutu üstte bahsi geçen ödomanik iyi oluş boyutları göz önünde tutulduğunda en iyi potansiyel gelişim algısı, aktivitelere yoğun katılım ve kişisel dışavuruma dönük etkinliklerden keyif alma boyutlarıyla ilişkili görünmektedir. Bilgelik gelişiminin Kendilik Bilgisi boyutu ile de öz keşif boyutunun ilişkili olduğu söylenebilir. Yine, bilgelik gelişiminin Kişilerarası Anlayış boyutu, Özgecilik ve Başkalarına İlham Verme alt boyutlarının birleşiminden oluştuğu göz önünde tutulursa ödomanik iyi oluşun diğerkamalık, başkalarıyla olumlu ilişkiler (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008) gibi yönleriyle örtüşüklük gösterdiği söylenebilir.

Öte yandan maneviyat ifadeleri ile ödomanik iyi oluş ilişkisi incelendiğinde Maneviyat İfadeleri Envanterinin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık alt boyutlarının ödomanik iyi oluşla pozitif, Paranormal İnançlar boyutunun ise

negatif anlamlı ilişkisi tespit edilmiştir. Yaşantısal/Fenomenolojik alt boyutu ile ise herhangi bir anlamlılık bulunamamıştır. Bu ilişkilerin anlamlılığına dair alanyazın tutarlılık göstermektedir. Örneğin Ellison (1983) ve Ellison ve Smith (1991), maneviyatın hem bedene hem de zihne düzen ve canlılık getiren bütünleştirici bir güç olduğunu savunmuşlardır. Van Dierendonck (2012) ve van Dierendonck ve Mohan'a (2006) göre ise maneviyat ödomanik iyi oluşun bir ögesidir. Yine Ellison'ın (1983, s. 330) "insanın kendini adayacağı amaçlar bulduğunda deneyimlediği iyi oluş" şeklindeki maneviyat tanımından yola çıkarak maneviyatın ödomanik iyi oluş için gerekli bir unsur olduğunu söylemek teorik olarak da mümkündür. İlâveten, Emmons (2005) manevi değerler peşinde koşan bireylerin daha yüksek anlam arayışı içinde olduklarını, daha az stres yaşadıklarını ve daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Kashdan ve Nezlek (2012) de kendini dindar ve manevi yönden yüksek gören bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan, Paranormal İnançlar boyutunun negatif anlamlılık taşıması ve Yaşantısal/Fenomenolojik boyutun iyi oluş ile anlamlılık göstermemesi Migdal ve MacDonald'ın (2013) yaptıkları araştırmada bu boyutların çalışmalarında inceledikleri iyi oluş türlerinden hiçbirisiyle anlamlı ilişkiye sahip olmaması sonucuyla da örtüşmektedir. Nitekim, MacDonald ve Friedman (2002) Yaşantısal/Fenomenolojik boyutun olumlu sağlık ile ters ilişki içinde olduğunu, Paranormal İnançlar boyutunun ise paranoid ve psikotik düşünce ile güçlü ilişki gösterdiğini rapor etmişlerdir. Sonuç olarak, paranormal inançlara sahip kişilerin iyi oluş düzeylerinin yüksek olmayacağı çıkarımı yapılabilir. Tam tersi durumda iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin paranormal inançlara sahip olma ihtimalinin daha düşük olacağı söylenebilir.

Maneviyat ifadeleri ile bilgelik gelişim alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde maneviyat ifadeleri alt boyutlarının ödomanik iyi oluş ile ilişkisine oldukça benzer bir ilişki görülmektedir. Buna göre maneviyatın Maneviyata Bilişsel Yönelim ve Varoluşsal İyi Oluş alt boyutları bilgeliğin tüm boyutlarıyla yüksek, Dindarlık alt boyutu ise tüm bilgelik alt boyutlarıyla orta düzeyde anlamlı ilişki göstermiştir. Yaşantısal/Fenomenolojik alt boyut sadece bilgeliğin Yaşama Dair Bilgi alt boyutu ile düşük de olsa anlamlılık göstermiştir. Paranormal İnançlar alt boyutu ise tam tersi Yaşam Becerileri alt boyutuyla herhangi bir anlamlılık taşıyamamakta, diğer bilgelik boyutlarıyla düşük düzeyde negatif anlamlılık göstermektedir. Bu ilişkiler göz önünde tutulduğunda MacDonald'ın (2009) Yaşantısal/Fenomenolojik boyutun beynin frontal,

temporal ve paryetal loblardaki nöroanatomik bağlantılar içerdiği ve bu yüzden sinir sisteminin manevi deneyimler (ben ötesine geçme, astral seyahat, yüce bir güçle bütünleşmişlik hissi vs.) oluşturmaya yatkın olduğu önermesine dayandırılarak bilişsel süreçlerden bağımsız hareket ettiği sonucuna varılabilir ve dolayısıyla da bilgelik ile anlamlı bir ilişki içerisinde olması beklenemez çünkü bilgelik bilişsel ve duyuşsal süreçlerin birlikte işletilmesini gerektirmektedir (Ardelt, 2003; Labouvie-Vief; 1990; Sternberg, 1990). MacDonald Dindarlık boyutunu ise yaşantısal deneyimlerin öğrenilmiş hali olarak nitelendirmiştir. MacDonald'a (2009) göre örneğin "birey meditasyonu başkalarından öğrenerek yaşantısal deneyimini mantığa oturtabilir" (s. 96). Bu yüzden Dindarlık boyutu ile bilgelik boyutlarının anlamlı ilişki göstermesi manidardır. Diğer yandan, Paranormal İnançlar ve Maneviyata Bilişsel Yönelim boyutları ise MacDonald'a (2009, 2011) göre bireyin benliği ile ilgili öz inançları ve tutumları ve maneviyatın insan bilişi ve davranışı vasıtasıyla nasıl dışa vurulacağını kapsamaktadır. Buna göre, her iki boyutun da bilişsel süreçlerden beri geldiği düşünüldüğünde Maneviyata Bilişsel Yönelim (kim olduğunu bilme, maneviyatın yaşamdaki yeri, öngörüyle karar verme vs.) boyutunun bilgelik alt boyutlarıyla pozitif anlamlılık göstermesi ne kadar manidarsa, ölümlerle konuşma, büyü, kehanet, zihinle nesnelere hareket ettirme gibi paranormal inançların bilgelikle negatif anlamlı olması da bir o kadar manidardır. Nitekim, bilge kişi paranormal inançlarla ilgilenmez, mantık ve inancını işlevsel olarak yönetir.

Alanyazın ödomanya, maneviyat ve bilgelik kavramlarının ortak yönler taşıdıkları ve aralarında bir bağlantı olduğu öngörüsüyle çoğu araştırmacı tarafından incelenmeye değer bulduklarını göstermektedir. Örneğin Takaki'ye (2016) göre bilgeliğe giden yol maneviyattan, maneviyata giden yol da bilgelikten geçer. Her ikisi de birbirinin tamamlayıcısıdır ve birbirinden ayrı tutulamazlar. Bangen ve diğerleri (2013) ise bilgelik alanyazını belli ölçütler çerçevesinde taramış, bu ölçütleri karşılayan 31 makaleden bilgeliğin ampirik tanımlarını, en çok alıntı yapılan bilgelik alt bileşenlerini, mevcut bilgelik ölçüm araçlarının psikometrik özelliklerini ve bu ölçüm araçlarının alt bileşenleri yeterli düzeyde ölçüp ölçmediklerini araştırmaya çalışmış, maneviyatı da bilgeliğin alt bileşenlerinden biri olarak belirlemişlerdir. Curnow (1999) bilgeliğin tarihi gelişimi boyunca süzgeçten geçirdiklerine dayanarak bilgeliğin dört başat özelliği içerisinde maneviyatın öz aşkınlık boyutunu dahil etmiştir. Levenson ve diğerleri (2005) de Curnow'un bu bilgelik yönlerinden yola çıkarak bilgeliği öz aşkınlığın bir boyutu olarak incelemişlerdir. Wink ve Dillon (2013) maneviyat arayışının özerk olma ve kişisel

gelişim ile ilişkili olduğundan yola çıkarak kişisel bilgelik, maneviyat ve din ilişkisini incelemiş ve aralarında pozitif anlamlılık tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları yüksek maneviyat sahibi bilge kişilerin güçlü intrapsişik ve bilişsel ilgileri ve yetileri olduğunu göstermiştir. Bu kişiler ayrıca açıklık, özgünlük, sorgulayıcılık, keşfedicilik, pratik zekâ, sanatsal ilgi ve içgörü göstermişlerdir. Geç yetişkinlikte hem maneviyat arayışı hem de kişisel bilgelik, kişisel gelişim ile ilişkili bulunmuştur. Dahası bu kişiler düşük otoritecilik göstermiş eşcinsel, feminist ve marjinal kesimlere karşı tevazu göstermişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre maneviyat sahibi bireylerin empati, özgecilik, öğrenmeye gönüllülük, Yargı ve kendilik bilgisi gibi becerilerde iyi oldukları ve bu becerilere sahip olmanın da ödomanik iyi oluşlarına yüksek katkı sağladığı söylenebilir.

Öte yandan maneviyat ve ödomanya kavramlarının birlikte ele alındığı, aralarındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Joshanloo (2011) yaptığı bir araştırma sonucu üniversite öğrencilerinin maneviyat ve dindarlık düzeyleri ile hedonik ve ödomanik iyi oluşun çeşitli boyutlarıyla pozitif ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Greenfield, Vaillant ve Marks (2009) 1801 yetişkin ile yaptıkları çalışmada maneviyatın, psikolojik iyi oluşun altı boyutundan (Bkz: Ryff, 1989) kendini kabul, kişisel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarıyla çevresel hâkimiyet ve özerkliğe nazaran daha yüksek ilişkide olduğunu bulmuşlardır. Bir başka çalışmada Khumalo, Wissing ve Schutte (2014), anlam varlığı ve anlam arayışının maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki aracı rolünü incelemiş ve anlam varlığının maneviyatın alt boyutu olan varoluşçu iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun dört yönü arasında aracı role sahip olduğunu bulmuştur. Trigwell ve diğerleri (2014) Mistisizm Ölçeği (Hood, 1975), Öze Bağlılık Ölçeği (Mayer ve Frantz, 2004) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini (Ryff ve Keyes, 1995) kullanarak yaptıkları çalışmada maneviyatın öze bağlılık ve ödomanik iyi oluş arasında aracılık görevi gördüğünü bulmuşlardır. Bu araştırmalar özellikle zorluk anlarında yaşama anlam veren içsel bir kaynak olarak maneviyata yönelerek iyi oluş sağlandığına dair olumlu bir maneviyat ve ödomanik iyi oluş ilişkisini göstermektedir. Dolayısıyla maneviyatın, ödomanik iyi oluşun yaşam amacı, anlam arayışı, özerklik ve kendini gerçekleştirme gibi boyutlarıyla doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir.

Bilgelik ve iyi oluş ilişkisinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde ise bilgelik öznel iyi oluşla ve mutlulukla pozitif ilişkili olduğuna dair çalışmalar da görülmektedir.



Yukarıda bahsi geçen Levenson ve diğerlerinin (2005) yaptığı araştırma aşkınlığa dayalı bilgeliğin öznel mutlulukla pozitif ilişkili olduğunu da göstermiştir. Kiaei ve Reio (2014) kendini gerçekleştirme süreçlerinden amaca ulaşma çabası, amaç arzusu (ödomanik takip göstergesi olarak), üstbilişi (usavurum anlamında) ödomanik iyi oluş ile ilişki düzeyleri açısından incelemiş, üstbilişin amaca ulaşma çabası ve ödomanik iyi oluş arasında kısmi aracılık role sahip olduğunu, amaç arzusunun bu ilişki de aracı görevi gördüğünü bulmuşlardır. Taylor ve diğerleri (2011) 176 katılımcı ile yaptığı çalışmada bilgeliğin ödomanik (psikolojik) iyi oluş ve bağışlayıcılığı yordadığını bulmuştur. Buradan hareketle, bilgelik ve iyi oluş arasında hem alanyazın hem de mevcut araştırma sonucu çerçevesinde yüksek düzeyde anlamlı ilişkinin bulunduğu, mevcut çalışmanın sonuçlarının ilgili alanyazınla paralellik gösterdiği ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Maneviyat İfadeleri Envanteri'nin Maneviyata Bilişsel Yönelim, Varoluşsal İyi Oluş ve Dindarlık boyutlarının kadınlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. López, Jódar ve MacDonald (2017) tarafından yapılan çalışmada da aynı şekilde bahsi geçen boyutların kadınlar lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Vosloo, Wissing ve Temane (2009) yaptıkları çalışmada maneviyat ve iyi oluş arasında cinsiyetin aracılık rolünü incelemişler ve cinsiyetin varoluşsal iyi oluş adına daha güçlü aracılık etkisi olduğunu ve kadınların dini iyi oluş düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı şekilde farklılaştığını bulmuşlardır. Tetteh (2018) orak hücre anemisi hastası Ganalı katılımcılarla yaptığı bir çalışmada kadınların maneviyat ve dindarlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu, bu açıdan kronik hastalıklarla mücadele becerilerinin daha gelişmiş olduğunu rapor etmiştir. Mevcut araştırma sonuçları ve alanyazın, maneviyat ve dindarlık düzeylerinin kadınlar lehine anlamlı olarak farklılaştığına işaret etmektedir.

Katılımcıların bilgelik düzeyleri de cinsiyete göre incelenmiş, bilgelik gelişim ölçeği alt boyutlarından yalnızca Yaşam Becerileri boyutu haricinde tüm alt boyutlarda kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür. İlâveten, bilgelik toplam puanında da kadınlar lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde, Glück, ve diğerleri (2009), Ardel'tin (2003) öne sürdüğü bilgeliğin üç bileşeni (bilişsel, yansıtıcı, duyuşsal) doğrultusunda üç farklı çalışmada cinsiyete yönelik farklılıkları rapor etmişlerdir. Buna göre, birinci çalışmada katılımcılara bilgeliğin ne olduğu ve bilgelik gelişiminin nasıl ilerlediği sorulmuş, erkekler bilgeliğin zeka, kadınlar ise insanları

sevmek ve başkalarının fikir ve görüşlerini saygı duymak ile ilişkili olduğunu savunmuşlardır. Bilgelik gelişimi için erkekler felsefi düşünceyi öncelerken kadınlar bilgelik gelişimini ölüm, olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele ve manevi ve dini deneyimleriyle ilişkilendirmişlerdir. İkinci çalışmada, katılımcılardan bilgelik otobiyografisi çerçevesinde öncelikle hayatlarındaki en önemli olayları listelemeleri ve onlarla ilgili kısa detaylar vermeleri, daha sonra ve bu olaylar arasından kendilerini bilge hissettikleri bir anı anlatmaları istenmiştir. Analiz sonuçlarına göre erkekler bilge hissettikleri an olarak mesleki yaşamlarında yüksek puan alırken kadınlar çocuklar, hastalık ve ölümle ilgili deneyimlerde öne çıkmışlardır. Yakın ilişkiler anlarında erkekler ve kadınlar birbirine yakın puanlar almışlardır. Üçüncü çalışmada ise katılımcılardan kurgusal bir kadın ve erkek bilge kişi adına açıklık, içgörü, yansıtıcılık, duygu düzenleme, gerçek yaşam deneyimleri, zeka, bilgi ve tecrübe, başkalarına değer verme gibi karakteristikler sıralamaları istenmiştir. Her iki kurgusal karakter de bu karakteristikler adına birbirine yakın puanlar almışlardır. Yalnızca başkalarına değer verme karakteristiği adına kadın kurgusal karakter daha fazla puan almıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Bilgelik Gelişim Ölçeğinin Kendilik Bilgisi, Yargı, Yaşam Dair Bilgi, Öğrenmeye Gönüllülük ve Kişilerarası Anlayış alt boyutlarında ve bilgelik toplam puanında kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşma görüldüğü gerçeğinden hareketle kadınların, erkeklerin bilgeliği bilişsel yönden ele almalarına karşın bilgeliği yansıtıcı ve duyuşsal boyutta değerlendirdiği sonucuna varılabilir. Öte yandan Bergsma ve Ardelt (2012) mutluluk ve bilgelik ilişkisini incelemiş, bilgeliğin hedonik iyi oluştan ziyade ödomanik iyi oluşla ilgili olduğunu bulmuş, ilaveten bilgeliğin kadınlar ve yaşlılar için mutluluğun anahtarı olduğu hipotezine öne sürmüş olsa da hipotezini doğrulayamamış ve bilgeliğin cinsiyet ve yaştan bağımsız olarak mutluluğa katkı sağladığı sonucuna varmışlardır. İlgili alanyazında bilgelik ile ilgili ampirik araştırmalar yeni olmakla birlikte cinsiyet açısından farklı sonuçlar çıktığı görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın sonuçlarının alanyazındaki bazı sonuçlarca desteklenmesi, bazılarında da desteklenmemesi beklendiği bir durum olarak değerlendirilebilir.

Katılımcıların ödomanik iyi oluş düzeyleri cinsiyet açısından ele alındığında ise kadınların ödomanik iyi oluş düzeylerinin erkeklerin ödomanik iyi oluş düzeylerine göre anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmektedir. Waterman ve diğerlerinin (2010) mevcut araştırmada kullanılan Ödomanik İyi Oluş Ölçeğini geliştirdikleri çalışmada katılımcıların ödomanik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve

kadınların ödomanik iyi oluş puanlarının erkeklerin ödomanik iyi oluş puanlarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Özden (2014) yaptığı araştırma sonucu kadınların psikolojik düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Ryff (1991) yaptığı çalışmada kadınların Başkalarıyla Olumlu İlişkiler ve Kişisel Gelişim boyutlarında yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Schutte, Wissing ve Khumalo (2013) 325 katılımcı ile yaptıkları araştırma sonucu Ödomanik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediklerini bulmuşlardır. Öte yandan Toprak (2018) araştırmasında iyi oluşun erkekler lehine anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Dolayısıyla alanyazın bulguları ödomanik iyi oluşun cinsiyet bakımından farklılaştığı adına tutarlı veriler sunmamaktadır. Bu çerçevede hedonik iyi oluşa göre daha kapsayıcı olan ödomanik iyi oluş düzeylerinde cinsiyet değişkeninin farklılık yaratan bir değişken olarak öne çıkmadığı ifade edilebilir.

Tüm bunlardan özetle maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş arasında sıkı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. İçkin olarak güdülenmek, eylemin sonucunda herhangi bir çıktı beklemeyip eylemi doğası gereği kıymetlendirmek, hem bireysel hem de toplumsal anlamda iyiliği aramak, yaşamın bir anlam arayışı süreci olduğunun farkına varmak gibi erdemler üç kavramda da ortaklaşa öncelenmektedir. Bu erdemlerin işaret ettiği karakter ortak iyiliğe çalışan karakterdir (Aristoteles, 2002; Kunzmann ve Baltes, 2005; Polanyi, 1958; Ryff ve Singer, 1998; Staudinger ve diğerleri, 2005; Sternberg, 1998, 2013; Yang, 2013). Robinson'a (1990) göre ödomanyaya erişmek için bilgeliğe erişmiş olmak ve onun tarafından yönetilmek gerekir. İşte bu yüzdendir ki ödomanik iyi oluş kapsamlı ve mütemadidir (Ryan ve diğerleri, 2008). İçsel gerçekliğe göre yaşamak ödomanyanın bir gereğidir. Hawley'nin (1993) ifade ettiği üzere de insanın içsel gerçekliğine göre yaşaması maneviyat sahibi olması anlamına gelir. Tüm bunlara sahip olmanın verdiği iç huzur ise ödomanyadır. Sonuç olarak maneviyat ve bilgeliğin birbirlerinin tamamlayıcıları olduğu ve bireyi birlikte ödomanyaya ulaştırdığı sonucuna varılabilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucuna göre bilgelik ve maneviyatın ödomanik iyi oluşa katkı sağlayan değişkenler oldukları anlaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları maneviyatın hem doğrudan hem de bilgeliğin aracılığı ile ödomanik iyi oluşa katkı sağlayacağını göstermektedir. Ayrıca, bilgeliğin bireyin yaşam boyu sahip olacağı mutluluk anlamında ödomanik iyi oluş için güçlü bir unsur olduğu da görülmektedir. Alanyazında işaret edilen maneviyat ve bilgeliğin birbirlerinden ayrı tutulmaması gereken değerler (Aristoteles, 2002; May, 2010; Polanyi, 1961, 1966; Schults ve Sandage, 2006; Takaki, 2016) olduğu önerileri bu araştırmanın sonucuyla örtüşmektedir. Maneviyat ödomanik iyi oluşa katkı sağlar ancak bilgelik ile birlikte bu katkı daha da kuvvetlenmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre ilave çalışmalar adına öneriler aşağıda sunulmuştur.

#### Araştırmacılar İçin Öneriler

- Maneviyat, bilgelik aracılığı ile ödomanik iyi oluşa katkı sağladığı için maneviyat ve ödomanik iyi oluş arasındaki ilişki farklı aracı değişkenlerle (kişilik özellikleri, yaşam amaçları, benlik geçirgenliği, üstbiliş) yapısal modeller kurulabilir.
- İyi oluşun nasıl artırılabileceğini anlamak adına iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olan değişkenlerle ilgili araştırmalar yapılabilir.
- Bilgeliğin ve maneviyatın bileşenleri (özgecilik, affedicilik, şefkat, empati vs.) iyi oluşla ayrı ayrı ilişki modelleri yoluyla incelenebilir.
- Farklı etnik köken ve kültüre mensup bireylerle maneviyat, bilgelik ve ödomanik iyi oluş adına karşılaştırmalı araştırmalar yapılabilir.
- Maneviyat ve bilgelik gelişiminin yaşa ve cinsiyete bağlı olarak değişkenlik gösterip göstermediği daha büyük örneklerle ve yaş aralıkları kontrol edilerek araştırılabilir.
- Bir diğer iyi oluş boyutu olan hedonistik iyi oluş ile ödomanik iyi oluş arasındaki ilişki incelenerek her ikisi üzerinde etkisi olan faktörler araştırılabilir.

### **Uygulayıcılar İçin Öneriler**

- Araştırma kapsamında geliştirilen model daha sağlıklı bireyler ve toplumsal yaşamın elde edilmesine yönelik olarak psiko-eğitim çalışmalarında kullanılabilir.
- Mevcut araştırma modeli sağlık, hizmet sektörü, danışmanlık hizmetleri gibi alanlarda uygulanabilir.
- Maneviyat ve bilgeliğin ödomanik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinden hareketle psikoloji ve psikolojik danışmanlık lisans ve yüksek lisans programlarına seçmeli ders şeklinde bilgelik ve maneviyat ile ilişkili dersler eklenebilir.
- Bilgelik ve maneviyatın danışmanlık hizmetlerinde nasıl ele alınabileceği ve danışmanlara nasıl aktarılacağı noktasında çalışmalar yapılabilir.

### **Politikacılar İçin Öneriler**

- Özellikle bilgelik gelişiminin, öz farkındalık, öz yeterlik, öz denetleme, öz saygı, öz algı gibi hem bilişsel hem duyuşsal yönlerin gelişimindeki önemini vurgulamak adına teorik bilgi yerine pratik bilginin yaşamdaki önemi eğitim müfredatlarında öncelenebilir.
- Eğitim – öğretim müfredatı dahilinde Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ve Felsefe derslerinde maneviyat ve din kavramlarının benzerlik ve farklılıklarının ve iyi oluş ile ilişkilerinin vurgulanması ve öğrencilere kazandırılması adına ders planları yeniden düzenlenebilir.
- Eğitim kurumlarında görevli personele maneviyat ve iyi oluş ilişkisi kapsamında hizmet içi eğitim sunulabilir.

## KAYNAKÇA

- Achenbaum, W. A. ve Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the *Book of Job*. *International Journal of Aging and Human Development*, 32(1), 21–39.
- Aldwin, C. (2009). Gender and wisdom: A brief overview. *Research in Human Development*, 6, 1–8.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Angier, T. (2010). *Technē in Aristotle's ethics: Crafting the moral life*. London: Continuum International Publishing Group.
- Ardelt, M. (2000). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology: An International Journal of Research and Practice*, 26, 771–789.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275–324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257–285.
- Ardelt, M., Achenbaum, A. ve Oh, H. (2013). The paradoxical nature of personal wisdom and its relation to human development in the reflective, cognitive, and affective domains. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 265–295). New York: Springer.
- Argyle, M ve Beit-Hallahmi, B. (1975). *The social psychology of religion*. London: Routledge.
- Aristoteles. (2002). *Nicomachean ethics* (Çev. C. Rowe ve S. Broadie). London: Oxford University Press.
- Arlin, P. K. (1990). Wisdom: The art of problem finding. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 230–243). New York: Cambridge University Press.
- Baer, R. A. ve Lykins, E. L. B. (2011). Mindfulness and positive psychological functioning. K. Sheldon, T. B. Kashdan ve M. F. Steger (Ed.), *Series in positive psychology: Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* içinde (s. 335–348). New York: Oxford University Press.
- Baltes, P. B. ve Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 87–120). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. ve Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56–64.
- Baltes, P. B. ve Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 75–81.

- Baltes, P. B. ve Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122–136.
- Baltes, P. B., Glück, J. ve Kunzmann, U. (2002). Wisdom: Its structure and function in regulating successful life span development. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 327–348). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Maercker, A. ve Smith, J. (1995). People nominated as wise: A comparative study of wisdom-related knowledge. *Psychological Aging*, 10, 155–166.
- Bangen, J. K., Meeks, W. T. ve Jeste, D. V. (2013). Defining and assessing wisdom: A review of the literature. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254–1266.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–82.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Towards a social psychological answer*: Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A. ve Tsang, J. (2002). Empathy and altruism. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 485–498). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Bayram, N. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş*. Ankara: Ezgi Kitabevi.
- Beck, C. (1986). Educating for spirituality. *Interchange*, 17, 148–156.
- Bellingham, R., Cohen, B., Jones, T. ve Spaniol, L. R. (1989). Connectedness: Some skills for spiritual health. *American Journal of Health Promotion*, 4, 18–31.
- Bergsma, A. ve Ardelt, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 481–499.
- Berrios, R., Totterdell, P. ve Kellett, S. (2017). When feeling mixed can be meaningful: The relation between mixed emotions and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 841–861.
- Berry, J. W., Worthington, E. L. Jr., O'Connor, L. E., Parrott, L., III. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73, 183–225.
- Besser, L. L. (2016). Conceptual challenges for a science of eudaimonic well-being. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 85–91). Switzerland: Springer International Publishing.
- Birren, J. E. ve Fisher, L. M. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 317–332). New York: Cambridge University Press.
- Birren, J. E. ve Svensson, C. M. (2005). Wisdom in history. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 3–31). New York, NY, US: Cambridge University Press.

- Bluck, S. ve Glück, J. (2004). Making things better and learning a lesson: Experiencing wisdom across the lifespan. *Journal of Personality*, 72, 543–572.
- Bluck, S. ve Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 84–109). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Bordum, A. (2003). From tacit knowing to tacit knowledge – Emancipation or ideology? *Critical Quarterly*, 44(3), 50–54.
- Brown, K. W. ve Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 73, 349–368.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Brown, S. C. ve Greene, J. A. (2006). The wisdom development scale: Translating the conceptual to the concrete. *Journal of College Student Development*, 47(1), 1–19.
- Brown, W. S. (2005). Discussion: Seven pillars of the house of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 353–368). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Buhler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 43, 653–673.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, H. (2012). Aristoteles'te katharsis kavramı. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*. 63–70.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Brunner-Routledge.
- Carroll, S. (1993). Spirituality and purpose in life alcoholism recovery. *Journal of Studies on Alcohol*, 54, 297–301.
- Chandler, M. J. ve Holliday, S. G. (1990). Wisdom in postapocalyptic age. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 121–141). New York: Cambridge University Press.
- Clarke, S. (2005). Created in whose image? Religious characters on network television. *Journal of Media and Religion*, 4, 137–153.
- Clayton, V. P. ve Birren, J. E. (1980). The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic. P. B. Baltes ve O. G. Brim (Ed.), *Life span development and behavior* içinde (s. 103–135). New York: Academic Press.
- Clayton, V. P. (1975). Erikson's theory of human development as it applies to the aged: Wisdom as contradictory cognition. *Human Development*, 18, 119–128.



- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Deitrick, L. ve Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: A quantitative and qualitative study, part III. *Holistic Nursing Practice*, 19(2), 78–86.
- Collins, H. (2010). *Tacit and explicit knowledge*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P. ve Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *The Counseling Psychologist*, 44(5), 730–757.
- Cowhock, F. S., Nasker, J. N., Toedter, L. J., Skumanich, S. A. ve Koenig, H. G. (2009). Religious beliefs affect grieving after pregnancy loss. *Journal of Religion and Health*, 49(4), 485–497. DOI 10.1007/s10943-009-9277-3
- Coyle, C. T. ve Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting ve Clinical Psychology*, 65, 1042–46.
- Crawford, M. L. ve Rossiter, G. M. (2006). *Reasons for living education and young people's search for meaning, identity and spirituality: A handbook*. Camberwell, Victoria: ACER Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. New York: Harper ve Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). Introduction. M. Csikszentmihalyi ve I. Csikszentmihalyi (Ed.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* içinde (s. 3–14). New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve Nakamura, J. (2005). The role of emotions in the development of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 220–242). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. ve Rathunde, K. (1990). The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 25–51). New York: Cambridge University Press.
- Curnow, T. (1999). *Wisdom, intuition, and ethics*. Aldershot, UK: Ashgate.
- Curnow, T. (2011). Sophia and phronēsis: Past, present, and future. *Research in Human Development*, 8, 95–108.
- Çebi, S. S. (2015). Aristoteles'te phronēsis kavramı ve modern hukukta muhakeme. *Hukuk Kuramı*, 2(6), 1–19.
- Çelik, H. E. ve Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellenmesi: Temel kavramlar – uygulamalar – programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203–213.

- Dampney, K., Busch, P. ve Richards, D. (2002). The meaning of tacit knowledge. *Australasian Journal of Information Systems*, 10(1), 3–13.
- Danvers, A. F., Makenzie, J. O. ve Shiota, M. N. (2016). The mind of the “happy warrior”: Eudaimonia, awe, and the search for meaning in life. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 323–335). Switzerland: Springer International Publishing.
- Davidson, R. J. (2005). Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioral correlates. F. Huppert, N. Baylis ve B. Keverne (Ed.), *The science of well-being* içinde (s. 107–139). Oxford: Oxford University Press.
- Davie, G. (2000). Religion in modern Britain: Changing sociological assumptions: *Sociology*, 34, 113–128.
- Davie, G. (2003). The evolution of the sociology of religion: Theme and variations. M. Dillon (Ed.), *Handbook of the sociology of religion* içinde (s. 61–75). Cambridge: Cambridge University Press.
- Day, E. R. (2005). Clearing up “implicit knowledge”: Implications for knowledge management, information science, psychology, and social epistemology. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 56(6), 630–635.
- Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 101–115.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024–1037.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Vella-Brodrick, D. ve Wissing, M. P. (2013). Religion, spirituality, and well-being across nations: The eudaemonic and hedonic happiness investigation. H. H. Knoop ve A. Delle Fave (Ed.), *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology* içinde (s. 117–134). Springer, Dordrecht.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 63–73). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

- Dillon, M. ve Wink, P. (2003). Religiousness and spirituality: Trajectories and vital involvement in late adulthood. M. Dillon (Ed.), *Handbook of the sociology of religion* içinde (s. 178–189). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dillon, M. ve Wink, P. (2007). *In the course of a lifetime: Tracing religious belief, practice, and change*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. ve Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924.
- Dowling, E. M., Gestsdottir, S., Anderson, P. M., von Eye, A., Almerigi, J. ve Lerner, R. M. (2004). Structural relations among spirituality, religiosity, and thriving in adolescence. *Applied Developmental Science*, 8(1), 7–16.
- Dönmez, B. M. (2011). Katharsis fenomeninin Arabesk özelindeki görünümü. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 229–249.
- Edmondson, R. (2013). A social interpretation of personal wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 191–209). New York: Springer.
- Eisenberg, N. ve Ota Wang, V. (2003). Toward a positive psychology: Social developmental and cultural contributions. L. G. Aspinwall ve U. Staudinger (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* içinde (s. 117–129). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Elkins, D. N. (2001). Beyond religion: Toward a humanistic spirituality. K. J. Schneider, J. T. Bugental ve J. F. Pierson (Ed.), *The handbook of humanistic psychology: Leading edges in theory, research, and practice* içinde (s. 201–212). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ellens, J. H. (2008). *Understanding religious experiences: What the Bible says about spirituality*. Westport, CT: Prager.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualisation and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–340.
- Ellison, C. W. ve Smith, J. (1991). Towards an integrative measure of health and well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), 35–48.
- Emerton, J. A. (2001). The teaching of Amenemope and proverbs XXII 17-XXIV 22: Further reflections on a long-standing problem. *Vetus Testamentum*, 51, 431–465.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. C. L. M. Keyes ve J. Haidt (Ed.), *Flourishing: positive psychology and the life well-lived* içinde (s. 105–128). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2004). The psychology of gratitude: An introduction. R. A. Emmons ve M. McCullough (Ed.), *The psychology of gratitude* içinde (s. 3–16). New York, NY, US: Oxford University Press.

- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745.
- Emmons, R. A. (2006). Spirituality: Recent Progress. M. Csikszentmihalyi ve I. Csikszentmihalyi (Ed.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* içinde (s. 62–81). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (1999). Religion and spirituality? The role of sanctification and the concept of God. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 17–24.
- Emmons, R. A. ve Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 459–471). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Encyclopedia Britannica (2018). Ethics: Eudaemonism. <https://www.britannica.com/topic/eudaemonism> adresinden 13.06.2018 tarihinde alınmıştır.
- Erdem, A., Şahin, R., Arpacı, İ. ve Alkan, M. F. (2018). Ödömanik İyi Oluş Ölçeği uyarlama çalışması. III. INES Education and Social Science Congress'te sunuldu.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18–164.
- Fahlberg, L. L., Wolfer, J. ve Fahlberg, L. A. (1992). Personal crisis: Growth of pathology. *American Journal of Health Promotion*, 7, 45–52.
- Ferrari, M. ve Guthrie, C. E. (2014). Positive education and teaching for wisdom. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 213–231). Wiley Blackwell.
- Ferrari, M. ve Weststrate, N. M. (2013). The scientific study of personal wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 325–342). New York: Springer.
- Ferrari, M., Kahn, A., Benayon, M. ve Nero, J. (2011). Phronēsis, sophia, and hochma: Developing wisdom in Islam and Judaism. *Research in Human Development*, 8(2), 128–148.
- Ferrari, M., Weststrate, N. M. ve Petro, A. (2013). Stories of wisdom to live by: Developing wisdom in a narrative mode. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 137–165). New York: Springer.
- Fowers, B. J. (2016). Aristotle on eudaimonia: On the virtue of returning to the source. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 67–83). Switzerland: Springer International Publishing.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7<sup>th</sup> edition). New York: McGraw-Hill.
- Frame, M. W. ve Williams, B. C. (1996). Counselling African Americans: Integrating spirituality in therapy. *Counselling and Values*, 41, 16–28.

- Frank, J. (2005). *A democracy of distinction: Aristotle and the work of politics*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Frankl, V. E. (1959a). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15, 157–165.
- Frankl, V. E. (1959b). *Man's search for meaning*. Boston, MA, US: Beacon Press.
- Frisch, M. B., Cornell, J., Villanueva, M. ve Retzlaff, P. J. (1992). Clinical validation of the Quality of Life Inventory: A measure of life satisfaction for use in treatment planning and outcome assessment. *Psychological Assessment*, 4(1), 92–101.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* New York: Harper ve Row.
- Galanter, M. (2005). *Spirituality and the healthy mind: Science, therapy, and the need for personal meaning*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 17.0 update* (10<sup>th</sup> edition). Boston: Allyn ve Bacon.
- Gill, R. (2001). The future of religious participation and belief in Britain and beyond. R. K. Fenn (Ed.), *The Blackwell companion to sociology of religion* içinde (s. 279–291). Oxford: Blackwell.
- Glück, J. ve Baltes, P. B. (2006). Using the concept of wisdom to enhance the expression of wisdom knowledge: Not the philosopher's dream but differential effects of developmental preparedness. *Psychological Aging*, 21, 679–690.
- Glück, J. ve Bluck, S. (2011). Laypeople's conceptions of wisdom and its development: Cognitive and integrative views. *The Journals of Gerontology, Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(3), 321–324.
- Glück, J. ve Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 75–97). New York: Springer.
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J. ve McAdams, D. P. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 197–208.
- Glück, J., König, S., Naschenweng, K., Redzanowski, U., Dorner, L., Strasser, I. ve Wiedermann, W. (2013). How to measure wisdom: Content, reliability, and validity of five measures. *Frontiers in Psychology*, 4, 1–13.
- Glück, J., Strasser, I. ve Bluck, S. (2009). Gender differences in implicit theories of wisdom. *Research in Human Development*, 6, 27–44.
- Gneezy, U. ve Rustichini, A. (2000). A fine is a price. *Journal of Legal Studies*, 29, 1–17.

- Gómez-Lobo, A. (1995). Aristotle's right reason. *Apeiron: A journal for Ancient Philosophy and Science*, 28(4), 15–34.
- Grant, K. A. (2007). Tacit knowledge revisited – we can still learn from Polanyi. *Electronic Journal of Knowledge Management*, 5(2), 173–180.
- Greene, J. A. ve Brown, S. C. (2009). The wisdom development scale: Further validity investigations. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(4), 289–320.
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E. ve Marks, N. F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being? *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 196–212.
- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C. ve Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after mindfulness-based stress reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 34, 508–518.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., ... Sheldon, K. M. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816.
- Hagner, M. (2012). Perception, knowledge and freedom in the age of extremes: On the historical epistemology of Ludwik Fleck and Michael Polanyi. *Studies in East European Thought*, 64(1), 107–120.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hattie, J. A., Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82(3), 354–364.
- Hawley, J. (1993). *Reawakening the spirit in work: The power of Dharmic management*. San Francisco: Berret-Koehler.
- Haybron, D. M. (2016). The philosophical basis of eudaimonic psychology. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 27–53). Switzerland: Springer International Publishing.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millenium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420.
- Henderson, L. W. ve Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand well-being and pathways to well-being. *International Journal of Well-being*, 2(3), 196–221.
- Hervieu-Leger, D. (2001). Individualism, the validation of faith, and the social nature of religion in modernity (Çev. M. Davis). R. K. Fenn (Ed.), *The Blackwell companion to sociology of religion* içinde (s. 161–175). Oxford: Blackwell.

- Hill, P. C. ve Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58, 64–74.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. ve Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of commonality, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30(1), 51–77.
- Hirata, J. (2016). Ethics and eudaimonic well-being. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 55–66). Switzerland: Springer International Publishing.
- Holliday, S. G. ve Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger.
- Hood, R. W. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 14, 29–41.
- Hurlbut, W. B. (2002). Empathy, evolution, and altruism. S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss ve W. B. Hurlbut (Ed.), *Altruism ve altruistic love: Science, philosophy, ve religion in dialogue* içinde (s. 309–327). New York: Oxford University Press.
- Huta, V. (2012). Linking peoples' pursuit of eudaimonia and hedonia with characteristics of their parents: Parenting styles verbally endorsed values, and role modeling. *Journal of Happiness Studies*, 13, 47–61.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2<sup>nd</sup> ed.) içinde (s. 216–246). John Wiley & Sons Inc.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 215–231). Switzerland: Springer International Publishing.
- Huta, V. ve Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735–762.
- Huta, V. ve Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425–1456.
- Huta, V., Palleiter, G. L., Baxter, D. ve Thompson, A. (2012). How eudaimonic and hedonic motives relate to the well being of close others. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 399–404.
- Ingrosso, M. (2014). Wellness. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being* içinde (s. 7114–18). Springer, Dordrecht.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., ve Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. New York, NY, US: Routledge/Taylor ve Francis Group.

- Jacob, J., Jovic, E. ve Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and planetary well-being: Mindfulness meditation, pro-environmental behavior and personal quality of life in a survey from the social justice and ecological sustainability movement. *Social Indicators Research*, 93, 275–294.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- James, W. (1961). *The varieties of religious experience*. New York: Collier Books.
- Johansson, R. E. A. (1969). *The psychology of Nirvana*. London: George Allen and Unwen Ltd.
- Jordan, J. (2005). The quest for wisdom in adulthood: A psychological perspective. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 160–188). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Joshanloo, M. (2011). Investigation of the contribution of spirituality and religiousness to hedonic and eudaimonic well-being in Iranian young adults. *Journal of Happiness Studies*, 12, 915–930.
- Joshanloo, M. (2013). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15, 475–493.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul* (Çev. W. S. Dell ve C. F. Baynes). London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co Ltd.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation: New York.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Kashdan, T. B. ve Nezlek, J. B. (2012). Whether, when, and how is spirituality related to well-being? Moving beyond single occasion questionnaires to understanding daily process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523–1535.
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67, 9.1–9.26.
- Kasser, T. ve Ryan. R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Kasser, T. ve Ryan. R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. ve Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. T. Kasser ve A. D. Kanner (Ed.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* içinde (s. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keltner, D. ve Haidt, J. (2003). Approaching awe: A moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297–314.



- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Khumalo, I. P., Wissing, M. P. ve Schutte, L. (2014). Presence of meaning and search for meaning as mediators between spirituality and psychological well-being in a South African sample. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 61–72.
- Kiaei, Y. A. ve Reio, T. G. (2014). Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator. *Behavioral Development Bulletin*, 19(4), 91–104.
- Kitchener, K. S. ve Brenner, H. G. (1990). Wisdom and reflective judgement: Knowing in the face of uncertainty. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 212–229). New York: Cambridge University Press.
- Kline, R. B. (2006). *Principles and practices of structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Guilford.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 23–56). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology*, 8, 3–58.
- Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- König, S. ve Glück, J. (2014). Wisdom. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being* içinde (s. 7143–47). Springer, Dordrecht.
- Kramer, D. A. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-cognition relations. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 279–313). New York: Cambridge University Press.
- Kraut, R. (2018). Aristotle's Ethics. E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer Ed.) içinde <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/aristotle-ethics/> adresinden 22.08.2018 tarihinde alınmıştır.
- Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology. A philosophical critique*. Cambridge University Press.
- Kugel, J. L. (2007). *How to read the Bible: A guide to Scripture, then and now*. New York, NY: Free Press.

- Kunzmann, U. ve Baltes, P. B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1104–1119.
- Kunzmann, U. ve Baltes, P. B. (2005). The psychology of wisdom: Theoretical and empirical challenges. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 110–135). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Kushner, H. S. (1989). *Who needs God?* New York: Summit Books.
- Labouvie-Vief, G. (1990). Wisdom as integrated thought: Historical and developmental perspectives. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 52–83). New York: Cambridge University Press.
- Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 214–230). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Law, A. ve Staudinger, U. M. (2016). Eudaimonia and wisdom. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 135–146). Switzerland: Springer International Publishing.
- Le, T. N. ve Levenson, M. R. (2005). Wisdom as self-transcendence: What's love (& individualism) got to do with it? *Journal of Research in Personality*, 39(4), 443–457.
- Lee, E. ve Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. Mind Pad.
- Lefcourt, H. M. (2002). Humor. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 619–631). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Legere, T. E. (1984). A spirituality for today. *Studies in Formative Spirituality*, 5, 375–388.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509.
- Leonard, D. A. ve Sensiper, S. (1998). The role of tacit knowledge in group innovation. *California Management Review*, 40(3), 112–132.
- Lepper, M. R., Greene, D. ve Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic with extrinsic rewards: A test of the "overjustification hypothesis." *Journal of Personality and Social Psychology*, 28, 119–137.
- Levenson, M. R. ve Aldwin, C. M. (2013). The transpersonal in personal wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 213–228). New York: Springer.
- Levenson, M. R. ve Crumpler, C. A. (1996). Three models of adult development. *Human Development*, 39, 135–149.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M. ve Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127–143.

- Levitt, H. M. (1999). The development of wisdom: An analysis of Tibetan Buddhist experience. *Journal of Humanistic Psychology, 39*, 86–105.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 299–312). New York, NY, US: Oxford University Press.
- López, E., Jódar, R. ve MacDonald, D. A. (2017). Psychometric properties of a Spanish adaptation of the Expressions of Spirituality Inventory-Revised (ESI-R). *International Journal of Transpersonal Studies, 36*(1), 110–121.
- Lucas, R. E., Diener, E. ve Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616–628.
- Lykins, E. L. B. (2014). Mindfulness, consciousness, spirituality and well-being. C. Kim-Prieto (Ed.), *Cross-cultural advancements in positive psychology: Religion and spirituality across cultures* (Vol. 9) içinde (s. 203–225). Springer, Dordrecht.
- MacDonald, D. A. (2000a). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality, 68*(1), 153–197.
- MacDonald, D. A. (2000b). *The Expressions of Spirituality Inventory: Test development, validation and scoring information*. Unpublished test manual.
- MacDonald, D. A. (2009). Identity and spirituality: Conventional and transpersonal perspectives. *International Journal of Transpersonal Studies, 28*, 86–106.
- MacDonald, D. A. (2011). Spiritual identity: Individual Perspectives. S. J. Schwartz, K. Luyckx ve V. L. Vignoles (Ed.), *Handbook of identity theory and research* (Vol. 1) içinde (s. 531–544). Springer, Dordrecht.
- MacDonald, D. A. ve Friedman, H. L. (2002). Assessment of humanistic, transpersonal, and spiritual constructs: State of the science. *Journal of Human Psychology, 42*, 102–125.
- MacDonald, D. A., Friedman, H. J., Brewczynski, J., Holland, D., Salagame, K. K. K., Mohan K. K. ... Cheong, H. W. (2015). Spirituality as a scientific construct: Testing its universality across cultures and languages. *PLoS ONE, 10*(3), 1–38.
- MacKinnon, D. P., Cheong, J ve Pirlott, A. G. (2012). An introduction to statistical mediation analysis. Cooper H., Camic, P. M., Long, D. L., Panter, A. T. Rindskopf, D. ve Sher, K. J. (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (Vol. 2) içinde (s. 313–331). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. ve Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods, 7*, 83–104.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*, 370–396.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1956). Defense and growth. *Merrill-Palmer Quarterly*, 3, 36–47.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1–9.
- May, H. (2010). *Aristotle's ethics: Moral development and human nature*. Continuum International Publishing Group.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: Norton.
- Mayer, F. S. ve Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503–515.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: who does it and how do they do it? *American Psychological Society*, 10, 194–197.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. ve Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr. ve Rachal, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321–336.
- McKay, F. (2016). Eudaimonia and culture: The anthropology of virtue. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 409–425). Switzerland: Springer International Publishing.
- McKee, P. ve Barber, C. (1999). On defining wisdom. *International Journal of Aging ve Human Development*, 49(2), 149–164.
- McMahon, D. M. (2018). From the Paleolithic to the present: Three revolutions in the global history of happiness. E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Ed.), *Handbook of well-being* içinde. (s. 21–30). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Meacham, J. A. (1990). The loss of wisdom. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 181–211). New York: Cambridge University Press.
- Meeks, T. W. ve Jeste, D. V. (2009). Neurobiology of wisdom: A literature overview. *Archives of General Psychiatry*, 66(4), 355–365.
- Merton, T. (1961). *New seeds of contemplation*. New York: New Directions Publishing Corporation.
- Mickler, C. ve Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: Validation and age-related differences of a performance measure. *Psychological Aging*, 23, 787–799.

- Migdal, L. ve MacDonald, D. A. (2013). Clarifying the relation between spirituality and well-being. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(4), 274–280.
- Moberg, D. O. (1971). Spiritual well-being: Background and issues. *White House Conference on Aging*, Washington, DC.
- Mullins, P. (2010). Michael Polanyi's use of Gestalt psychology. T. Margitay (Ed.), *Knowing and being: Perspectives on the philosophy of Michael Polanyi* içinde (s. 10–29). Cambridge Scholars Publishing.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251–266.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 89–105). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, religion and spirituality*. Springer Science ve Business Media.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. C. Eisdorfer ve M. P. Lawton (Ed.), *The psychology of adult development and aging* içinde (s. 311–335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norris, P. ve Inglehart, R. (2004). *Sacred and secular: Religion and politics worldwide*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nussbaum, M. C. (2001). *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy* (Rev. Ed.). New York: Cambridge University Press.
- OALD (2018). Catharsis. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/catharsis?q=catharsis> adresinden 21.07.2018 tarihinde alınmıştır.
- OALD (2018). Wisdom. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/wisdom?q=wisdom> adresinden 06.09.2018 tarihinde alınmıştır.
- Online Etymology Dictionary (2018). Esprit. <https://www.etymonline.com/word/esprit> adresinden 18.10.2018 tarihinde alınmıştır.
- Orwell, L. ve Achenbaum, W. A. (1993). Gender and the development of wisdom. *Human Development*, 36, 274–296.
- Orwell, L. ve Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 160–180). New York: Cambridge University Press.
- Osbeck, L. M. ve Robinson D. N. (2005). Philosophical theories of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 61–83). New York, NY, US: Cambridge University Press.

- Önal, M. (2007). İslam düşüncesinde 'hikmet' kavramları. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 4, 113–122.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Palombi, B. J. (1992). Psychometric properties of wellness instruments. *Journal of Counseling and Development*, 71(2), 221–225.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford.
- Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality: Yes and no. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3–16.
- Pargament, K. I. ve Mahoney, A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 646–659). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Pargament, K. I., Wong, S. ve Exline, J. J. (2016). Wholeness and holiness: The spiritual dimension of eudaimonics. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 379–394). Switzerland: Springer International Publishing.
- Park, C. L. ve Gutierrez, I. (2013). Global and situational meaning in the context of trauma: Relations with psychological well-being. *Counseling Psychology Quarterly*, 26(1), 8–25.
- Park, C. L. ve Hale, A. (2014). Religious/spiritual meaning systems: Multiple pathways to well-being. C. Kim-Prieto (Ed.), *Cross-cultural advancements in positive psychology: Religion and spirituality across cultures* (Vol. 9) içinde (s. 177–203). Springer, Dordrecht.
- Pascual-Leone, J. (1990). An essay on wisdom: Toward organismic processes that make it possible. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 244–278). New York: Cambridge University Press.
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M. ve Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: Adolescents' knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37, 351–361.
- Pessi, A. B. ve Saukko, E. (2014). Altruism. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being* içinde (s. 145–147). Springer, Dordrecht.
- Peterman, A. H., Fitchett, G., Brady, M. J., Hernandez, L. ve Cella, D. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp). *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 49–58.
- Peterson, C. (2006). The values in action (VIA): Classification of strengths. M. Csikszentmihalyi ve I. Csikszentmihalyi (Ed.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* içinde (s. 29–48). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. Washington, DC: Oxford University Press.

- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Phillips, R. E. III, Cheng, C. M., Pargament, K. I., Oemig, C., Colvin, S. D., Abarr, A. N., . . . Reed, S. (2009). Spiritual coping in American Buddhists: An exploratory study. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19, 231–243.
- Piaget, J. (1965). *Moral judgment of the child*. New York: Free Press.
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 16, 346–370.
- Pink, D. H. (2011). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. New York: Penguin.
- Polanyi, M. (1946). *Science, faith and society*. Geoffrey Cumberlegé: Oxford University Press.
- Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge: Towards a post-critical philosophy*. University of Chicago Press.
- Polanyi, M. (1961). Faith and reason. *The Journal of Religion*, 41(4), 231–247.
- Polanyi, M. (1962). Tacit knowing: Its bearing on some problems of philosophy. *Reviews of Modern Physics*, 34(4), 601–615.
- Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. University of Chicago Press.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, ve Computers*, 36(4), 717–731.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Ray, T. (2009). Rethinking Polanyi's concept of tacit knowledge: From personal knowing to imagined institutions. *Minerva*, 47, 75–92.
- Robbins, J. (2012). Transcendence and the anthropology of Christianity. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society*, 37(2), 5–23.
- Roberts, R. C. (2003). *Emotions: An essay in aid of moral psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. R. Emmons ve M. McCullough (Ed.), *The psychotherapy of gratitude* içinde (s. 58–78). Oxford: Oxford University Press.
- Robinson, D. N. (1990). Wisdom through the ages. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* içinde (s. 13–24). New York: Cambridge University Press.
- Robinson, S. (2008). *Spirituality, ethics and care*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1963). The actualizing tendency in relation to “motives” and to consciousness. M. R. Jones (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* içinde (s. 1–24). Oxford, England: University of Nebraska Press.
- Roochnik, D. (2008). The wisdom of Plato’s *Phaedo*. M. Ferrari ve G. Potworowski (Ed.), *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom* içinde (s. 179–188). Springer, Dordrecht.
- Roof, W. C. (1993). *A generation of seekers: The spiritual journeys of the baby boom generation*. San Fransisco: Harper.
- Roof, W. C. (1999). *Spiritual marketplace: Baby boomers and the remaking of American religion*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Roof, W. C. ve Gesch, L. (1995). Boomers and the culture of choice: Changing patterns of work, family and religion. N. T. Ammerman ve W. C. Roof (Ed.), *Work, family, and religion in contemporary society: Remaking our lives* içinde (s. 61–79). New York: Routledge.
- Rosch, E. (2013). The Grinch who stole wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 229–249). New York: Springer.
- Roscoe, L. J. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87(2), 216–226.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Pargament, K. I. ve Krumrei, E. J. (2009). Are religious beliefs relevant to mental health among Jews? *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 180–190.
- Russell, B. (1998). *The problems of philosophy*. New York: Oxford University Press.
- Russell, D. C. (2009). *Practical intelligence and the virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- Russell, D. C. (2014). Eudaemonia. A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being* içinde (s. 1995–1999). Springer, Dordrecht.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Annual Psychology*, 55, 66–78.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2004). Avoding death or engaging life as accounts of meaning and culture: A comment on Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, and Schimel. *Psychological Bulletin*, 130, 473–477.



- Ryan, R. M. ve Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (Response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202–204.
- Ryan, R. M. ve Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 109–122). Switzerland: Springer International Publishing.
- Ryan, R. M. ve Stiller, J. (1991). The social contexts of internalization: Parent and teacher influences on autonomy, motivation and learning. P. R. Pintrich ve M. L. Maehr (Ed.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 7) içinde (s. 115–149). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286–295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10–28.
- Ryff, C. D. (2016). Beautiful ideas and the scientific enterprise: Sources of intellectual vitality in research on eudaimonic well-being. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 95–107). Switzerland: Springer International Publishing.
- Ryff, C. D. ve Heincke, S. G. (1983). Subjective organization of personality in adulthood and aging. *Journal of Personality and the Social Psychology*, 44(4), 807–816.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14–23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 541–555). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

- Ryff, C. D., Singer, B. H. ve Love, G. D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, 1383–1394.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 18–211.
- Schmutte, P. S. ve Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Schnall, E., Schiffman, M. ve Cherniak, A. (2014). Virtues that transcend: Positive psychology in Jewish texts and tradition. C. Kim-Prieto (Ed.), *Cross-cultural advancements in positive psychology: Religion and spirituality across cultures* (Vol. 9) içinde (s. 21–45). Springer, Dordrecht.
- Schneiders, S. M. (1998). The study of Christian spirituality: Contours and dynamics of a discipline. *Christian Spirituality Bulletin*, 6(1), 3–12.
- Schulman, M. (2002). How we become moral: The sources of moral motivation. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 499–512). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Schults, F. L. ve Sandage, S. J. (2006). *Transforming spirituality: Integrating theology and psychology*. Michigan: Baker Academic.
- Schutte, L., Wissing, P. M. ve Khumalo, P. I. (2013). Further validation of the Questionnaire for Eudaimonic Well-being (QEWB). *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 3(3), 1–22.
- Schwartz, B. ve Wrzesniewski, A. (2016). Internal motivation, instrumental motivation, and eudaimonia. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 123–134). Switzerland: Springer International Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Shafranske, E. P. ve Malony, H. N. (1990). Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practices of psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 27, 27–28.
- Shahabi, L., Powell, L. H., Musick, M. S., Pargament, K. I., Thoresen, C. E., Williams, D., . . . Ory, M. A. (2002). Correlates of self-perceptions of spirituality in American adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 59–68.
- Shannon, W. (2000). *Thomas Merton's paradise journey: Writings on contemplation*. Wellwood, UK: Burns ve Oates.

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Bulletin*, 30, 475–486.
- Shin, J. Y. ve Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* içinde (s. 90–110). Wiley Blackwell.
- Slattery, J. M. ve Park, C. L. (2012). Religious and spiritual beliefs in psychotherapy: A meaning perspective. J. Aten, K. O'Grady ve E. L. Worthington (Ed.), *The psychology of religion and spirituality for clinicians: Using research in your practice* içinde (s. 189–215). New York: Routledge.
- Snyder, C. R. ve McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come . . .". *Journal of Social Clinical Psychology*, 19, 151–160.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290–312.
- Stange, A. ve Kunzmann, U. (2008). Fostering wisdom: A psychological perspective. M. Ferrari ve G. Potworowski (Ed.), *Teaching for wisdom: Cross-cultural perspectives on fostering wisdom* içinde (s. 23–36). Springer, Dordrecht.
- Staudinger, U. M. (1999a). Social cognition and a psychological approach to an art of life. F. Blanchard-Fields ve T. Hess (Ed.), *Social Cognition, Adult Development, and Aging* içinde (s. 343–375). New York: Academic.
- Staudinger, U. M. (1999b). Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641–664.
- Staudinger, U. M. (2013). The need to distinguish personal from general wisdom: A short history and empirical evidence. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 3–20). New York: Springer.
- Staudinger, U. M. ve Baltes, P. B. (1996). Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 746–762.
- Staudinger, U. M. ve Pasupathi, M. (2003). Correlates of wisdom-related performance in adolescence and adulthood: Age-graded differences in "paths" toward desirable development. *Journal of Research on Adolescence*, 13(3), 239–268.
- Staudinger, U. M. ve Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 215–241.
- Staudinger, U. M., Dörner, J. ve Mickler, C. (2003). *Self-insight: Operationalizations and plasticity*. Unpublished manuscript, International University Bremen, Bremen, Germany.

- Staudinger, U. M., Dörner, J. ve Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 191–219). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Staudinger, U. M., Lopez, D. F. ve Baltes, P. B. (1997). The psychometric location of wisdom-related performance. *Personality Social Psychology Buletin*, 23, 1200–14.
- Staudinger, U. M., Smith, J. ve Baltes, P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychological Aging*, 7, 271–281.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. ve Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22–42.
- Sternberg, R. J. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607–627.
- Sternberg, R. J. (1990). Wisdom and its relations to intelligence and creativity. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (s. 142–159). New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347–365.
- Sternberg, R. J. (1999). The theory of successful intelligence. *Review of General Psychology*, 3(4), 292–316.
- Sternberg, R. J. (2002). Smart people are not stupid, but they sure can be foolish: The imbalance theory of foolishness. R. J. Sternberg (Ed.), *Why smart people can be so stupid* içinde (s. 232–242). Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2005). Older but not wiser? The relationship between age and wisdom. *Ageing International*, 30, 5–26.
- Sternberg, R. J. (2008). Schools should nurture wisdom. B. Z. Presseisen (Ed.), *Teaching for intelligence* içinde (s. 61–88). Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Sternberg, R. J. (2013). Personal wisdom in the balance. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 53–74). New York: Springer.
- Sternberg, R. J. ve Smith, C. (1985). Social intelligence and decoding skills in nonverbal communication. *Social Cognition*, 2, 168–192.
- Stifoss-Hanssen, H. (1999). Religion and spirituality: What a European ear hears. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 25–33.
- Sveiby, K. E. (1996). Transfer of knowledge and the information processing professions. *European Management Journal*, 14(4), 379–388.

- Şahin, R., Baloğlu, M., Erdem, A. ve Erdem, Ş. (2017). *Bilgelige gelişimsel yaklaşım: Ekopsikolojik benlikle ilişkisi*. II. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunuldu, İstanbul.
- Şahin, R., Sarıkaya, Y. ve Baloğlu, M. (2017). Manevi anlam ile maneviyat ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(28), 681–702.
- Tabachnik, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6<sup>th</sup> ed.) Boston, MA: Pearson.
- Takahashi, M. (2013). Wisdom of the east and west: A relational developmental systems perspective. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 250–264). New York: Springer.
- Takahashi, M. ve Ide, S. (2003). Implicit theories of spirituality across three generations: A cross cultural comparison in the U.S. and Japan. *Journal of Religious Gerontology*, 15(4), 15–38.
- Takahashi, M. ve Overton, W. (2005). Cultural foundations of wisdom: An integrated developmental approach. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* içinde (s. 32–60). New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Takaki, K. (2016). From wisdom to spirituality: Serres, Polanyi and complexity. *Journal of Philosophy of Life*, 6(1), 23–50.
- Takayama, M. (2002). *The concept of wisdom and wise people in Japan*. Unpublished doctoral dissertation. University of Tokyo, Japan.
- Taylor, C. (2007). *A secular age*. Cambridge, MA: Belknap.
- Taylor, E. (1999). *Shadow culture: Psychology and spirituality in America from the Great Awakening to the new age*. Washington, DC: Counterpoint.
- Taylor, M., Bates, G. ve Webster, J. D. (2011). Comparing the psychometric properties of two measures of wisdom: Predicting forgiveness and psychological well-being with the Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS) and the Three-dimensional Wisdom Scale (3D-WS). *Experimental Aging Research*, 37, 129–141.
- TDK (2018). Basiret. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=basiret](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=basiret) adresinden 09.12.2019 tarihinde alınmıştır.
- TDK (2018). Hikmet. [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=H%C4%B0KMET](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=H%C4%B0KMET) adresinden 19.11.2018 tarihinde alınmıştır.
- Tetteh, M. A. (2018). Gender and phenotype differences in spirituality in adults coping with sickle cell disease in Ghana: Preliminary findings. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 8(1), 1–7.
- The American Heritage Dictionary (2018). Wisdom. <https://www.ahdictionary.com/word/search.html?q=wisdom> adresinden 06.09.2018 tarihinde alınmıştır.

- Thiele, L. P. (2006). *The heart of judgment: Practical wisdom, neuroscience, and narrative*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Tillich, P. (1963). *Christianity and the encounter of the world religions*. New York: Columbia University Press.
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Tornstam, L. (1994). Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration. L. E. Thomas ve S. A. Eisenhandler (Ed.), *Aging and the religious dimension* içinde (s. 203–225). London: Auburn House.
- Trigwell, L. J., Francis, J. P. A. ve Bagot, L. K. (2014). Nature connectedness and eudaimonic well being: Spirituality as a potential mediator. *Ecopsychology*, 6(4), 241–251.
- Trowbridge, R. H. (2005). *The scientific approach of wisdom*. Unpublished doctoral dissertation. Ohio, Union Institute & University.
- Turner, S. (1994). *The social theory of practices: Tradition, tacit knowledge and presuppositions*. Polity Press.
- van Dierendonck, D. (2012). Spirituality as an essential determinant for the good life, its importance relative to self-determinant psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 13, 685–700.
- van Dierendonck, D. ve Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 227–238.
- Vandenbergh, L. ve Costa Prado, F. (2009). Law and grace in Saint Augustine: A fresh perspective on mindfulness and spirituality in behavior therapy. *Mental Health, Religion and Culture*, 12, 587–600.
- Vaughan, F. (1991). Spiritual issues in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23, 105–119.
- Verma, S. ve Maria, M. (2006). The changing global context of adolescent spirituality. E. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener ve P. L. Benson (Ed.), *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* içinde (s. 124–136). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Vervaeke, J. ve Ferraro, L. (2013). Relevance, meaning and the cognitive science of wisdom. M. Ferrari ve N. M. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 21–51). New York: Springer.
- Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: An introduction. J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* içinde (s. 1–24). Switzerland: Springer International Publishing.
- Vosloo, C., Wissing, M. P. ve Temane, Q. M. (2009). Gender, spirituality and psychological well-being. *Journal of Psychology in Africa*, 19(2), 155–160.

- Wade, N. G. ve Worthington, E. L. Jr. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160–177.
- Waterman, A. S. (1984). Identity formation: Discovery or creation? *Journal of Early Adolescence*, 4, 329–341.
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 11, 47–74.
- Waterman, A. S. (1992). Identity as an aspect of optimal psychological functioning. G. R. Adams, T. Gullota ve R. Montemayor (Ed.), *Identity formation during adolescence. Advances in adolescent development* içinde (s. 50–72). New York, CA: Sage.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691.
- Waterman, A. S. (2004). Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 4(3), 209–228.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252.
- Waterman, A. S. (2011). Eudaimonic identity theory: Identity as self-discovery. S. J. Schwartz, K. Luyckx ve V. L. Vignoles (Ed.), *Handbook of identity theory and research* içinde (s. 357–379). Springer, Dordrecht.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. ve Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (Hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79. DOI: 10.1007/s10902-006-9020-7
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., . . . Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61.
- Webb, J. R., Toussaint, L. ve Dula, C. S. (2013). Ritualistic, theistic, and existential spirituality: Initial psychometric qualities of the RiTE measure of spirituality. *Journal of Religion and Health*, 52(4), 972–985.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10(1), 13–22.
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 163–183.
- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T. ve Westerhof, G. J. (2010). Mapping the future of reminiscence: A conceptual guide for research and practice. *Research on Aging*, 32(4), 527–564.

- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T. ve Westerhof, G. J. (2014). Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood. *Aging ve Mental Health*, 18(8), 1946–1956.
- Weststrate, N. M., Ferrari, M. ve Ardel, M. (2016). The many faces of wisdom: An investigation of cultural-historical wisdom exemplars reveals practical, philosophical, and benevolent prototypes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 662–676.
- Wettstein, H. (1997). Awe and religious life. *Judaism: A Quarterly Journal of Jewish Life and Thought*, 46, 387–407.
- WHO (1948). *Charter*: Geneva, Switzerland: Author.
- WHOQOL Group (1997). The World Health Organization Quality of Life Instruments. *Programme on Mental Health*, Geneva, Switzerland.
- Wink, P. ve Dillon, M. (2013). Religion, spirituality, and personal wisdom: A tale of two types. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 165–189). New York: Springer.
- Wink, P. ve Staudinger, U. M. (2015). Wisdom and psychosocial functioning in later life. *Journal of Personality*, 84, 306–318.
- Witvliet, C. V., Ludwig, T. E. ve Bauer, D. J. (2002). Please forgive me: Transgressors' emotions and physiology during imagery of seeking forgiveness and victim responses. *Journal of Psychology and Christianity*, 21, 219–233.
- Wolfson, E. R. (1998). Hebraic and Hellenic conceptions of wisdom in Sefer ha-Bahir. *Poetics Today*, 19, 147–176.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counseling. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 395–435). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Worthington, E. L. Jr., Lavelock, C. R., Van Tongeren, D. R., Witvliet, C. V., Griffin, B. J. ... Ho, M. Y. (2014). The contributions of Christian perspectives and practices to positive psychology. C. Kim-Prieto (Ed.), *Cross-cultural advancements in positive psychology: Religion and spirituality across cultures* (Vol. 9) içinde (s. 47–70). Springer, Dordrecht.
- Wuthnow, R. (1998). *After heaven: Spirituality in America since the 1950s*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Yang, S. (2001). Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 662–680.
- Yang, S. (2013). From personal striving to positive influence: Exploring wisdom in real-life contexts. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom: From contemplative traditions to neuroscience* içinde (s. 115–135). New York: Springer.
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1–41.
- Yule, G. (2010). *The study of language* (4<sup>th</sup> edition). Cambridge University Press.



- Zacher, H. ve Staudinger, U. M. (2018). Wisdom and well-being. E. Diener, S. Oishi ve L. Tay (Ed.), *Handbook of well-being* içinde (s. 605–618). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* içinde (s. 21–42). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I. ve Scott, B. A. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889–919.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., . . . Kadar, J. L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 549–564.



## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Ölçme Araçları

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

#### LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Ahmet KALAYCI tarafından yürütülen yüksek lisans tezi çalışmasında katılımcı olarak davet etmekteyiz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığımız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Vermiş olduğunuz bilgiler hiçbir şekilde bilimsel araştırma amacının dışında kullanılmayacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Lütfen soruları dikkatlice okuyup içtenlikle cevaplandırınız. Araştırmaya yapacağınız değerli katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

#### Kişisel Bilgi Formu

- 1- Fakülte: .....
- 2- Bölüm: .....
- 3- Sınıf: .....
- 4- Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
- 5- Yaşınız: .....

## ÖİÖ

Aşağıda bir dizi ifade verilmiştir. Verilen ifadelere ne derece katıldığınızı cümlelerin başında yer alan boşluğa katılma derecenizi gösteren rakamları yazarak belirtiniz. Eğer kesinlikle katılmıyorsanız “0”, katılmıyorsanız “1”, kararsızsanız “2”, katılıyorsanız “3”, kesinlikle katılıyorsanız “4” rakamını yazınız.

0	1	2	3	4
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

	1. Kendimi, her gün yaptığım şeylerin birçoğuna yoğun şekilde verdiğimi fark ediyorum.
	7. Diğer insanlar neyi yapmamın benim için iyi olacağını genellikle benden daha iyi bilirler.
	14. Genellikle ne yapmam gerektiğini bilirim, çünkü bazı şeyler bana doğru olduğu hissi verir.
	15. En iyi potansiyellerimi barındıran aktivitelerle meşgul olduğumda gerçekten yaşadığımı hissedirim
	16. Yeteneklerimin gerçekten neler olduğu konusunda kafam karışık.
	20. Yaptığım şeylere gerçekten yatırım yapmak (maddi, manevi, çaba vb.) benim için zordur.
	21. Hayatta ne yapmak için var olduğumu bildiğime inanıyorum.

## BGÖ

Lütfen aşağıdaki ifadelerden sizin için en uygun olan cevabı ölçekte **1 (Hiç Katılmıyorum)**, **4 (Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum)** ve **7 (Kesinlikle Katılıyorum)** yuvarlak içine alarak yanıtlayınız.

	Hiç Katılmıyorum			Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum			Kesinlikle Katılıyorum
1. Bütün zayıf yönlerimin oldukça farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Belirsizliği iyi yönetirim.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanları incittiğimde bunu telafi ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarına ilham veririm.	1	2	3	4	5	6	7
26. Gerektiğinde cesaret gösteririm.	1	2	3	4	5	6	7
33. Sorgulayıcı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
39. Benden farklı insanlarla ilişki kurabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
43. Hayatta döngüler olduğunun farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
53. Güçlü bir çalışma ahlakına sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
62. Bilgimin sınırlarının farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7

## MİE

Bu anket maneviyatla ilgili deneyimleriniz, tutumlarınız, inançlarınız ve hayat tarzı uygulamalarınızla ilgilidir. Aşağıda bazı ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz. Aşağıda belirtilen 5’li değerlendirme ölçeğini kullanarak her bir ifadenin size ne derece uyduğunu belirtiniz ve cevabınızı verilen boşluklara yazınız. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her bir ifadeyi cevaplayınız ve bunu mümkün olduğunca dürüst bir şekilde yapınız. Verilen ifadelere ne derece katıldığınızı cümlenin başında yer alan boşluğa katılma derecenizi gösteren rakamları yazarak belirtiniz. Eğer kesinlikle katılmıyorsanız “0”, Katılmıyorsanız “1”, Kararsızsınız “2”, Katılıyorsunuz “3”, Kesinlikle katılıyorsunuz “4” rakamını yazınız.

\_\_\_ 1. Maneviyat bir birey olarak kim olduğumun önemli bir parçasıdır.

\_\_\_ 5. Dini faaliyetlere katılmanın önemli olduğuna inanıyorum.

\_\_\_ 9. Büyücülüğün gerçek olduğuna inanıyorum.

\_\_\_ 8. Kendimden memnun değilim

\_\_\_ 20. Maneviyatım hayatıma fayda sağlamıştır.

\_\_\_ 21. Her şeyin ilahi görüldüğü bir deneyim yaşamışım.

## Ek 2. Veri Toplama Uygulama İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14/03/2018-E.13870



T.C.  
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı :71584433-044/  
Konu :Anketler (Ahmet KALAYÇI)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN  
Öğretim Üyesi

İlgi : Yazı İşleri Şube Müdürlüğü; 08/03/2018 Tarihli, 12917 sayılı yazı.

İlgi yazı gereği istemiş olduğunuz anket izini uygulama talebi yazımız ekinde sunulmuştur.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

**e-imzalıdır**  
Prof. Dr. Nail YILDIRIM  
Enstitü Müdürü

EK :  
İlgi yazı

DAĞITIM  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Başkanlığına  
Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN

Gaziosmanpaşa Üniversitesi Taşlıçiftlik Kampüsü Eğitim Fakültesi Kat:1 Ayrintılı bilgi için irtibat: K.DEMİR Memur  
Tel: 0 (356) 2521616 Faks: 0 (356) 2521609  
E-Posta: ebilen@gop.edu.tr Elektronik ağ: <http://ebilen.gop.edu.tr>

Evrak Tarih ve Sayısı: 08/03/2018-E.12917



T.C.  
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik

Sayı :23845617-044/  
Konu :Anketler (Ahmet KALAYCI)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 07/03/2018 tarih ve 12590 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı 119901019 numaralı yüksek lisans öğrencisi Ahmet KALAYCI'nın Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN danışmanlığında hazırlamış olduğu "Ödonomik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Maneviyat ve Bilgelik" konulu tez çalışması kapsamında Üniversitemiz öğrencilerine 01 Nisan 2018 - 30 Mayıs 2018 tarihleri arasında uygulama yapma talebinin Rektörlüğümüzce uygun görüldüğü hususunu bilgilerinize rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof. Dr. Mücahit EĞRİ  
Rektör Yardımcısı

**Ek 3. Özgeçmiş**

---

<b>Adı Soyadı</b>	Ahmet KALAYCI
-------------------	---------------

---

	<i>Uyruğu:</i> T.C.
--	---------------------

---

<b>Kişisel Bilgiler</b>	<i>Doğum Tarihi ve Yeri:</i> 18/03/1986 - AMASYA
-------------------------	--

---

<b>İletişim Bilgileri</b>	<i>e-posta:</i> archer0505@hotmail.com
	Tel: 0 544 570 48 16

---

<b>Öğrenim Bilgileri</b>	<i>Ortaöğretim:</i> Amasya Atatürk Lisesi (1999 – 2003)
	<i>Lisans:</i> Erciyes Üniversitesi, İngiliz Dili ve Edebiyatı (2003 – 2007)
	<i>Yüksek Lisans:</i> Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı (2011-2019)

---

<b>İş Deneyimi</b>	<i>Eylül 2007 – Haziran 2008:</i> Hürriyet Endüstri Meslek Lisesi, Ücretli Öğretmen
	<i>Eylül 2012 – Mayıs 2014:</i> Erciyes Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, İngilizce Okutmanı
	<i>Mart 2016 – Halen:</i> Millî Eğitim Bakanlığı, Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Aydınca Şehit Recep BODUR Çok Programlı Anadolu Lisesi İngilizce Öğretmeni

---