



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

MANEVİYAT, YAŞAM AMAÇLARI VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin TOPRAK

TOKAT
Temmuz, 2018



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

MANEVİYAT, YAŞAM AMAÇLARI VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin TOPRAK

I. Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN

II. Danışman: Doç. Dr. İbrahim Arpacı

TOKAT
Temmuz, 2018

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.

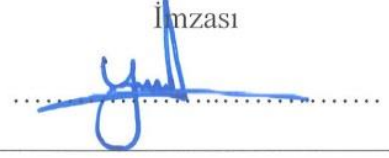
Tarih 06/07/2018

Tezi Hazırlayan Öğrencinin

Adı ve Soyadı

Yasin TOPRAK

İmzası



JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yasin TOPRAK'ın “Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki” başlıklı tezi 2018 tarihinde, jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisan Tezi olarak kabul edilmiştir

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Dr. Öğretim Üyesi Kemal BAYTEMİR

.....
.....

Üye (Tez Danışmanı): Dr. Öğretim Üyesi Rukiye ŞAHİN

.....
.....

Üye : (IL.Tez Danışmanı): Doç. Dr. İbrahim ARPACI

.....
.....

Üye : Doç. Dr. Tahsin İLHAN

.....
.....

Üye : Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI

.....
.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

13.08.2018
Doç. Dr. Uğur AKIN
Enstitü Müdürü
Enstitü Müdürü
.....
.....

ÖNSÖZ

İyi oluş, iyi bir yaşam için önemli bir göstergedir. İyi oluşun elde edilmesinde ne gibi faktörlerin etkili olduğu pozitif psikolojinin ele aldığı konular arasındadır. Araştırma kapsamında iyi oluş üzerinde etkili olan maneviyat ve yaşam amaçları konuları ele alınmıştır. Maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide hangi yaşam amaçlarının aracı rolünü olduğunu araştırmak amaçlanmıştır. Çünkü her yaşam amacı iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Ayrıca maneviyatın hangi yaşam amaçları ile ilişkisinin olduğu ve hangi yaşam amaçlarını yordadığı incelenmiştir. Çünkü alan yazında maneviyatın hangi yaşam amaçları ile ilişkili olduğuna dair sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırma kapsamında sunulan iyi oluş modelinin pozitif psikoloji alanına, psikoterapi alanına, eğitim ve rehberlik çalışmalarına katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ders ve tez döneminde bana karşı gösterdiği destek ve rehberlik ile tez çalışma sürecimi keyifli, faydalı ve anlamlı bir şekilde geçirmeme katkıda bulunan, sıcak, kucaklayıcı ve hoşgörülü tavrı sebebiyle tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Rukiye ŞAHİN'e yürekten teşekkür ederim.

Tez çalışma sürecinde tez çalışmama katkıda bulunan ve sonraki çalışmalarım için bana güç ve değer katan Sayın Doç. Dr. İbrahim ARPACI'ya çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde akademik gelişimim üzerinde katkıda bulunan ve akademik bakış açımı ve kimliğimi geliştirmeme katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a çok teşekkür ederim. Ayrıca akademik gelişimime katkıda bulunan Sayın Prof. Dr. Gülşah BAŞOL hocama çok teşekkür ederim.

Temmuz gibi bir dönemde tezimin jüri üyeliğini yapmayı kabul edip, zaman ayıran ve tezime ilişkin nitelikli geri dönütler veren Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Doç. Dr. Tahsin İlhan, Dr. Öğr. Üyesi Kemal BAYTEMİR'e çok teşekkür ederim.

Tezimi dilbilgisi açısından inceleyen çocukluk arkadaşlarım Erdal DAMAR ve Mehmet ELMAS'a, yüksek lisans boyunca görüş alış verişinde bulunduğum arkadaşım Abdullah KALKAN'a çok teşekkür ederim

Özellikle tez çalışma sürecinde bana destek olan, okuduğum metinler üzerinde beraber konuştuğumuz, fikir ürettiğimiz sevgili eşim Sayın Fatma Zehra Hanıma çok teşekkür ederim. Tez çalışma sürecimin son dört ayında aramıza katılan, bana enerji ve mutluluk veren, yorgunluğumu onu severek attığım körpecik yavrumuz, sevgili bebeğimiz Meryem Azra TOPRAK'a çok teşekkür ederim

Son olarak topluma katkı gibi bir yaşam amacına sahip olmamda katkısı bulunan ve böylece bu çalışmamda küçücükte olsa doğrudan veya dolaylı katkısı bulunan tüm sevdiklerime, dostlarıma sonsuz teşekkür ederim.

Yasin TOPRAK
Temmuz, 2018

ÖZET

MANEVİYAT, YAŞAM AMAÇLARI VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Toprak, Yasin

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Rukiye Şahin

İkinci Tez Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim Arpacı

Temmuz, 2018

xiii + 113 sayfa

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencileri üzerinde pozitif psikolojinin ele aldığı maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş konuları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın deseni nicel araştırmada kullanılan ilişkisel desendir. Verilerin toplanmasında Maneviyat İfadeleri Envanteri, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir üniversitenin, çeşitli fakülte ve bölümlerinde okuyan 17-30 yaş aralığındaki 343 kadın 257 erkek toplam 600 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunun seçiminde araştırmacıya kolaylık sağlayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubundan toplanan veriler SPSS ve AMOS istatistik programlarıyla analiz edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerini test etmede değişkenler arasındaki ilişki dizileri ve yordayıcılıklar için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır. Değişkenleri cinsiyet açısından incelemek için *t*-testi ve tek yönlü MANOVA testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre Maneviyat İfadeleri Envanteri alt boyutlarından sadece fenomenolojik boyutun erkeklerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer alt boyutlar açısından ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. İçsel ve dışsal yaşam amaçları cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. İyi oluş ise erkeklerde kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde maneviyat içsel yaşam amaçları ve iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir ve maneviyat hem içsel yaşam amacını hem de iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır. İçsel ve dışsal yaşam amaçları ile iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Hem içsel yaşam amacı hem de dışsal yaşam amacı iyi oluşu

yordamaktadır. Değişkenler arasındaki aracılık rolüne bakıldığında maneviyat ile iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolü bulunmuştur. Ayrıca dışsal yaşam amaçları ile iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolü bulunmuştur.

Bu sonuçların pozitif psikoloji alanındaki gelişmelere ve özellikle iyi oluş üzerinde etkili olan maneviyat ve yaşam amaçlarına yönelik araştırmalara güç katacağı öngörülmektedir. Araştırmanın bulguları eğitimciler, programcılar, danışmanlar ve araştırmacılar tarafından yapılacak çalışmalarda kullanılabilir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoloji, Maneviyat, Yaşam Amaçları, İyi Oluş



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY, LIFE GOALS AND WELL-BEING

Toprak, Yasin

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Assistant Professor Dr. Rukiye ŞAHİN

Co-Supervisor: Assoc. Prof. Dr. İbrahim ARPACI

July, 2018

xiii + 113 sayfa

The current study aimed to examine the relationships among spirituality, life goals and well-being of undergraduates. Quantitative design was the design of the study. Expressions of Spirituality Inventory, Life Goals Scale and Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale were employed as data collection tools.

The participants were 600 undergraduates (343 female, 257 male) of the ages of 17 – 30, studying at different faculties and departments of a university in Central Black Sea Region. Convenience sampling was embraced since it provides easiness for the researcher. The data were analyzed via SPSS and AMOS. String variables and structural equation modeling were used to test the hypotheses and predictability. Also, Pearson Product-Moment Correlation was performed on the relations among the variables. T-test and one-way MANOVA were performed to examine the variables by gender.

The results showed that only phenomenological dimension of Expressions of Spirituality Inventory was found higher in males. The rest of the variables showed no significant differences though. Well-being was found higher in the males than in the females. The analyses of the relationships among variables showed that spirituality, life goals and well-being were positively related and spirituality positively predicted both intrinsic life goals and well-being. There was a positive relation between intrinsic/extrinsic life goals and well-being. Extrinsic life goals and intrinsic life goals were predicted well-being. Intrinsic life goals were also found to have a mediating role between spirituality and well-being.

Remarkable contextual structures among spirituality, life goals and well-being were observed, the current study is thought to contribute a lot to positive psychology and also to future researches on spirituality and life goals. The results may be utilized in practices by academicians, programmers, advisors and researchers.

Key Words: Positive Psychology, Spirituality, Life Goals, Well-being.



İÇİNDEKİLER

ETİK SÖZLEŞME.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖNSÖZ.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	8
Araştırmanın Önemi.....	9
Alt Problem.....	11
Hipotezler.....	11
Sınırlılıklar.....	12
Tanımlar.....	13
BÖLÜM II.....	14
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	14
POZİTİF PSİKOLOJİ.....	14
Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkmasına Zemin Hazırlayan Durumlar.....	14
Pozitif Psikolojinin Araştırma Konuları.....	16
Pozitif Psikoterapi.....	19
İYİ OLUŞ.....	22
Hazcı (Hedonic) Yaklaşımdan Kaynaklanan Öznel İyi Oluş.....	22
Psikolojik İşlevsellikten (Ödomanik) Kaynaklanan Psikolojik İyi Oluş.....	24
İki Yaklaşımın Bütüncül Bakış.....	26
İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar.....	27
İyi Oluş ve Demografik Değişkenlere İlişkin Araştırma Bulguları.....	36
YAŞAM AMAÇLARI.....	37
Yaşam Amaçları, Öz Belirleme Kuramı ve Temel İhtiyaçlar.....	38
İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları.....	39

Yaşam Amaçlarının Seçimi Sürecinde Özerklik Kavramı ve Benlik Uyum Modeli	40
Genel Olarak İçsel ve Dışsal Amaçlar Arasındaki Farklar.....	43
Amaçlar ve Ekonomik Sistem	44
İçsel ve Dışsal Amaçlarla İlgili Yapılmış Çalışmalar	47
MANEVİYAT	53
Maneviyat ve Pozitif Psikoloji.....	55
Maneviyat ve Psikoterapi.....	57
Maneviyat ve İyi Oluş	59
Maneviyat ve Amaç.....	63
Maneviyat, Amaç ve İyi Oluşa Genel Bir Bakış	65
BÖLÜM III	67
YÖNTEM	67
Araştırmanın Yöntemi ve Deseni.....	67
Çalışma Grubu	67
Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular	67
Ölçme Araçları.....	70
Maneviyat İfadeleri Envanteri (MİE)	70
Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ).....	71
Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)	71
Kişisel Bilgi Formu.....	72
Veri Toplama Süreci	72
BÖLÜM IV	74
BULGULAR.....	74
Verilerin Faktör Analizine Uygunluğunun Değerlendirilmesi.....	74
Normallik ve Güvenirlik Testleri	75
Cinsiyet Farklarına Yönelik Bulgular	76
Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	78
Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları.....	80
Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	80
Hipotez Testi Sonuçları.....	81
Aracılık Testi Sonuçları	83
BÖLÜM V.....	85
TARTIŞMA.....	85
BÖLÜM VI.....	96

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
Bireyler İçin Öneriler	96
Araştırmacılar İçin Öneriler	97
Uygulayıcılar İçin Öneriler	98
KAYNAKÇA.....	100
EKLER.....	109
EK 1. Bilgi Formu ve Ölçme Araçları	109
EK 2. Özgeçmiş	113



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Erdemler ve Güçlü Karakter Özellikleri	18
Tablo 2. Psikoterapide ele alınan güçlü özellikler.....	20
Tablo 3. Öznel iyi oluşun içerikleri.....	24
Tablo 4. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	68
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	68
Tablo 6. Katılımcıların Fakültelerine Göre Dağılımı	68
Tablo 7. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımı	69
Tablo 8. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	70
Tablo 9. Katılımcıların Aylık Aile Gelir Düzeyine İlişkin Dağılımı.....	70
Tablo 10. Verilerin faktör analizi için uygunluğunun araştırılması	74
Tablo 11. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	75
Tablo 12. Maneviyat ve Cinsiyete İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları	76
Tablo 13. Yaşam Amaçlarına İlişkin Bağımsız Gruplar <i>t</i> -testi Sonuçları	77
Tablo 14. Yaşam Amaçları Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları	77
Tablo 15. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar <i>t</i> -testi Sonuçları	78
Tablo 16. Maneviyat İfadeleri, Yaşam Amaçları ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	78
Tablo 17. Model Uyum İyiliği İndeksleri.....	80
Tablo 18. Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri	82
Tablo 19. Maneviyat ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel Amacın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları	83
Tablo 20. Dışsal Yaşam Amacı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel Yaşam Amacının Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Modeli.....	12
Şekil 2. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları.....	28
Şekil 3. Yaşam Amacının Yaşama Yön Veren Durakları (amaçları)	38
Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (* $p < .001$, ** $p < .01$).....	81
Şekil 5. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (* $p < .001$, ** $p < .01$).....	82
Şekil 6. Maneviyat ve iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolü.....	83
Şekil 7. Dışsal yaşam amacı ve iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolü	84



BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını akılcı ve bilimsel yollar kullanarak anlamayı amaçlamaktadır (Morgan, 2013). Psikoloji alanında yeni bir akım olarak Seligman tarafından pozitif psikoloji kavramı ileri sürülmüştür (Dağcı, 2014; Hefferon ve Boniwell, 2014). Bilimin gelişmesi ilkesinde olduğu gibi psikoloji bilimi de sürekli gelişerek devam etmektedir. Bu gelişmenin seyrini belirleyen faktörlerden birisi insan ihtiyaçlarının zamana ve çağa göre değişimi olduğu kadar, düşünce akımlarının yarattığı etkidir.

Yirminci yüzyılın ikinci dönemiyle birlikte psikologlar, insanların yaşadığı sorunların azalmasını beklerken daha da artmaya ve karmaşıklaşmaya başladığını görmüştür. Bu dönemde insanlar “içsel bir boşluk ve kendine yabancılaşma” gibi kendi yaşamlarından duydukları anlamsızlıktan kurtulma gibi bir arayış içinde olmuştur (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Karşılaşılan bu tabloya Erikson ve From gibi bazı kuramcılar belli oranda psikanalist bakış açısıyla cevap vermeye çalışmıştır. Ancak bazı psikologlar güncel problemlerin çözümü için bu yaklaşımın yetersiz olduğunu belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Hatta Freud’un kendisinin halefi olarak gördüğü Jung dahi onun cinselliğe yaptığı vurguya karşı çıkmıştır (Atkinson, Atkinson, Smith Bem ve Hoeksema, 2008). Davranışçı yaklaşım da insan doğasını dar bir çerçevede ele almış, yalnızca gözlenebilir davranışlar üzerinde durmuş ve insanı deterministik bir bakış ile uyarıcı tepki bağlamında ele almıştır (Schultz ve Schultz, 2007). Ayrıca Freud’cu ve davranışçı yaklaşım insan kişiliğinin önemli yönleri olan özgürlük ve onur gibi konulara değinmemiştir (Burger, 2016; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011). Bazı psikologlar Freud’cu ve davranışçı bakış açısına karşı olarak insancıl yaklaşımı psikolojiye kazandırmıştır (Altıntaş ve Gültekin, 2005; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2011).

Psikolojide geleneksel yaklaşımlar insanlara sıkıntı veren durumların hafifletilmesine, bozuklukların düzeltilmesine yoğunlaşmıştır (Carr, 2016). Pozitif psikoloji yaklaşımı ise 1970’li yıllardan sonra kendisini göstererek patoloji odaklı çalışmalardan ziyade pozitif insan özellikleri üzerine yoğunlaşmıştır. Bu süreçte Abraham Maslow, Carl Rogers ve diğer hümanistik (insancıl) psikologlar yeni fikirler

sunmuştur (Liney, Joseph, Harrington ve Wood, 2006; Sheldon ve King, 2001; akt. Eryılmaz, 2014). Maslow'un insan doğasına ilişkin getirmiş olduğu olumlu bakış açısı ve insanın olumlu yönlerine yoğunlaşması pozitif psikoloji akımına öncülük etmiştir (Gable ve Haidt, 2005; Seligman ve Csikseentmihalyi, 2000; akt. Cervone ve Pervin, 2016). Pozitif psikolojinin kurucusu olarak görülen Martin Seligman (Hefferon ve Boniwell, 2014; Schultz ve Schultz, 2007), insancıl psikolojinin ilgili olduğu konuları tekrar gün yüzüne çıkararak insana olan bakış açısının pozitif yönlere kayması gerektiğini belirtmiş (Schultz ve Schultz, 2007), başkanlığını yaptığı Amerikan Psikologlar Derneğinin 1999 yılındaki kongresinde pozitif psikoloji çağrısında bulunmuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji, psikoloji alanının sınırlılıklarına vurgu yaparak (Snyder ve Lopez, 2002), yaşamı değerli kılan konuların ihmal edildiğine dikkat çekmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Pozitif psikoloji, "İyi yaşam nedir?" ve "Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?" sorularına yanıt bulmaya çalışılan bir alandır (Keldal, 2015). Bu doğrultuda psikolojik anlamda sağlıklı olmanın ne gibi özelliklerle alakalı olacağı üzerinde fikirler öne sürülmüştür (Keldal, 2015). Kısacası pozitif psikoloji, yaşamın olumlu yönlerini ortaya çıkarmayı ve bunu geliştirmeyi, mutluluğu ve iyi oluşu yükseltmeyi amaçlamaktadır (Carr, 2016).

Pozitif psikoloji, maneviyat (Bannink, 2017), yaşamın anlamı (Carr, 2016), amaç (Schultz ve Schultz, 2007), iyi oluş (Carr, 2016; Hefferon ve Boniwell, 2014; Keldal, 2015; Schultz ve Schultz, 2007), güçlü karakter özellikleri (Kutunis ve Yıldız, 2014), erdemler (Özasma, 2016), olumlu duygular (Carr, 2016), yaşam doyumu, iyimserlik, umut (Schultz ve Schultz, 2007), akış, bilgelik ve iyi yaşam (Hefferon ve Boniwell, 2014) gibi konuları ele almaktadır.

Pozitif psikolojinin terapi alanındaki kullanımı artmaktadır (Kunaniş ve Yıldız, 2014). Pozitif psikoloji kapsamında geliştirilen pozitif psikoterapi de psikolojik terapilerde görülen eksikliklere dikkat çekmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Psikoterapinin temel amacı sadece rahatsızlıkların azaltılması iken pozitif psikoterapiler temel olarak iyi oluşun nasıl daha da yükseltilebileceğine odaklanmaktadır (Carr, 2006). Ayrıca araştırmalar, danışanların güçlü yanlarını farketmelerine yardımcı olmanın önemine dikkat çekmektedir (Joseph ve Linley, 2005). Pozitif psikoterapide iyi oluşu artırmanın yanında (Carr, 2006), amaç ve anlam üzerinde etkili olan maneviyatın da

(Ekşi, 2017) kullanıldığı görülmektedir. Bu üç değişken (iyi oluş, maneviyat ve yaşam amaçları) arasındaki ilişkilerin ortaya konulması, bu göstergelerin psikoloji ve psikoterapi alanında etkin bir şekilde kullanılmasına katkıda bulunabilir.

Pozitif psikolojinin merkeze aldığı iyi oluş (Bannink, 2017), psikolojik deneyime ve işlevselliğe değinmekte ve son çeyrek asır boyunca psikoloji alanında yoğun bir şekilde çalışılmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). İyi oluş kavramı, en uygun psikolojik işlev ve deneyimi ifade etmektedir. O, yalnızca günlük kişilerarası soruların değil (ör. "Nasılsınız"), aynı zamanda yoğun bilimsel incelemelerin odağıdır. "Nasılsın?" sorusu yeterince basit görünebilmesine rağmen, teorisyenler iyi oluş sorununu karmaşık ve tartışmalı bulmuşlardır (Ryan ve Deci, 2001). Aslında, entellektüel tarihin başlangıcından itibaren en iyi deneyimi tanımlayan şey ve "iyi yaşamı" neyin oluşturduğu önemli bir tartışma konusu olmuştur. Açık olarak, bu tartışmanın muazzam teorik ve pratik sonuçları vardır. İyi oluşun nasıl tanımlandığı hükümet, öğretim, terapi, ebeveynlik ve vaaz (öğüt verme; preaching) uygulamalarını etkilemektedir, çünkü tüm bu çabalar insanları daha iyi hale getirmek ve böylece neyin "daha iyi" olduğuna dair vizyona ihtiyaç duymaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Bu anlamda iyi oluş üzerinde yapılacak çalışmaların bu vizyona katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

İyi oluş, alan yazında öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Kuzucu, 2006). İyi oluş için insan doğası hakkında farklı görüşler öne süren hedonizm ve ödomanizm (psikolojik işlevsellik) adında iki yaklaşım bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş bu farklı yaklaşımların bilimsel açıdan kavramlaştırılmasına yönelik çabaların sonucunda ortaya çıkmıştır (Göcen, 2013). Hazcı (hedonik) yaklaşımdan gelen öznel iyi oluş çoğunlukla mutluluk, sıkıntıların yokluğu, rahatlık olarak ifade edilirken; psikolojik işlevsellik (ödomanik) yaklaşımından gelen psikolojik iyi oluş çabaları, kişisel gelişim mücadelesi, varoluşsal anlamda karşılaşılan problemlerle uğraşma ve anlam arayışı olarak ifade edilmektedir. Yapılan ölçümler de bu konulara yönelik yapılmaktadır (Göcen, 2013). Her iki iyi oluş beraber değerlendirildiğinde metot ve tanımlamalar açısından farklılıklar olsa da ikisinin de amaçları bireylerin yaşamlarında mutlu ve sağlıklı bir şekilde yaşamalarına katkıda bulunmaktır. Her iki iyi oluş da pozitif psikolojide ele alınmaktadır ancak kişisel gelişim ve yaşamın anlamı boyutlarını içermesi bakımından psikolojik iyi oluş kullanımının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Göcen, 2013).

Yapılan araştırmalarda iyi oluş üzerinde olumlu anlamda etkili olan değişkenlerden birinin yaşam amaçları olduğu görülmektedir (Aydın, 2015; Aydiner, 2011; Aydın, Kaya ve Peker, 2015; Demirbaş elik, 2016; Demirel, 2013; Emmons, 2003, 2005; Eryılmaz, 2011a; Eryılmaz, 2011b; Hefferon ve Boniwell, 2014; İlhan, 2009; Mahoney ve diğerleri, 2005; Mohamad, AbdRazak ve Mutiu, 2011; Oğuz Duran ve Tan, 2013; Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca alanyazında grldğu gibi iyi oluş kuramları içerisinde amaçlara yer verilmektedir (Alak, 2009; Deci ve Ryan, 2008; Duman, 2016; Malkoç, 2011; Ok, 2016; Ryff ve Singer, 2008; Seligman, 2010; Yeniçeri, 2013).

Araştırmacılar insanın amaç sistemini anlamada önemli ilerleme kaydetmişlerdir. Amaç kavramı insanların neyin önemli olduğuna inandıklarını, ideal olarak neyi düşündüklerini ve yaşamlarında çabalamak için ne istedikleri ve neleri ileri sürdüklerini ifade etmektedir (Emmons, 1989; Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; akt. Kasser, 2014). Yaşam amaçları, hayatımıza yön veren motivasyonel amaçlardır. Hayatın uzun bir dönemini etkilediği için uzun vadeli hedefler olarak da kabul edilmektedir. Birey amaçlarını ve bunlar için neden çabaladığını kavradıkça iyi oluşunu artırmaktadır (Sheldon ve ark., 2010; akt. Hafferon ve Boniwell, 2014).

Alanyazında, yaşam amaçlarının yaşamın anlamı ile ilişkili olduğu (elik, 2016; Demirbaş Demirel, 2013; Mohamad, AbdRazak ve Mutiu, 2011), amacına ulaşan insanın hayatının anlamlı olabileceği (Aydın, Kaya ve Peker, 2015), geleceğe dair hedefi olmayan insanın kendini oke bıraktığı, geçmişine odaklandığı ve hayatının anlamsızlaştığı (Frankl, 2013) görülmektedir. Yaşam amaçları belirlemenin (Eryılmaz, 2011a) ve yazma çalışmasının (Oğuz Duran ve Tan, 2013) znel iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı ortaya konmuştur. Amaçların önemli bir anlam kaynağı olarak iyi oluş ürettiği düşünülmektedir (Emmons, 2005). Hatta alanyazında yaşam amaçlarından birinin yaşamın anlamı olduğu görülmektedir (İlhan, 2009). Alanyazında da grldğu gibi yaşam amaçları insanların yaşamı üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Bu sebeple bireylerin yaşam amaçları üzerinde etkili olan faktörlerin bireyler tarafından fark edilmesi gerekmektedir. Birey böylece yaşamına yön veren amaçlarının kaynağını keşfederek amaçları üzerinde düzenleme yapmayı düşünebilir.

Bireylerin odaklandığı amaçlara bakıldığında, amaçların temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını ve iyi oluşu farklı şekillerde etkilediği görülmektedir (Aslan,

2014). Çünkü amaçlar farklı içsel veya dışsal faktörlerin etkisiyle ortaya çıkmaktadır (Cervone ve Pervin, 2016). Alanyazın incelendiğinde yaşam amaçlarının içeriğinin içsel ve dışsal amaçlar şeklinde sınıflandırıldığı görülmektedir (İlhan, 2009; Kasser ve Ryan, 1993, 1996). İçsel amaçlar “kendini kabul, katılım/yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık” gibi içeriklerden; dışsal amaçlar ise “ünlü olma/tanınma, çekicilik/ımaj ve maddi başarı/zenginlik” gibi içeriklerden oluşmaktadır (Kasser ve Ryan, 1996, s. 280-281). Ayrıca Türkiye’de İlhan (2009) tarafından da bu boyutlar ile benzerlik taşıyan ve öz-belirleme kuramına dayalı olarak geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ) bulunmaktadır. Ölçek içsel ve dışsal amaçları ölçmektedir. İçsel amaçlar “aileye ve topluma katkı sağlama, ilişki isteme, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam”; dışsal amaçlar ise “zenginlik/maddi başarı, tanınma/ünlü olma ve çekicilik/ımaj” gibi amaçlardan oluşmaktadır (İlhan, 2009, s. 82). İçsel amaçların iyi oluş ile pozitif ilişkili, dışsal amaçların ise iyi oluşla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Guillen-Royo ve Kasser, 2014; Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000; Sheldon ve diğerleri, 2004). Ancak bazı araştırmalarda dışsal amaçların iyi oluş ile düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur (İlhan, 2009; Öztürk, 2015).

Yaşam amaçlarının iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi, yaşam amaçlarının oluşmasında etkili faktörlere dikkat çekmektedir. Yaşam amaçlarının belirlenmesinde etkili olan değişkenlerden biri maneviyat değişkenidir (Emmons, 1999; akt. Eryılmaz, 2012). Ayrıca maneviyat iyi oluş üzerinde etkili olan önemli değişkenlerden biridir ve bu ilişkiyi ortaya koyan kanıtlar giderek artmaktadır (Dierendonck ve Mohan, 2006). Yani maneviyat yaşam amaçlarının belirlenmesinde ve iyi oluş üzerinde etkili olmaktadır.

Maneviyat, pozitif psikolojinin ele aldığı konulardan biridir (Barton ve Miller, 2015; Carr, 2015; Ekşi, 2017). Maneviyat, pozitif psikolojinin ele aldığı erdemler konusu içerisinde aşkınlık erdemi başlığı altında yer almaktadır (Carr, 2015). Ayrıca yapılan bir araştırmada maneviyatın pozitif psikolojik özelliklerle paralel olduğu görülmektedir. Araştırmacılar, maneviyatın pozitif psikolojik özellikleri ortaya çıkaran temel bir öz olabileceğini ifade etmektedir (Barton ve Miller, 2015).

Bireyler ve kurumlar için maneviyat önemli olmasına rağmen bu yüzyılda psikologlar ve diğer ruh sağlığı profesyonelleri tarafından ihmal edilmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Maneviyat, insanın daha genel bir amacının ve

kainatın-evrenin anlamı ile ilgili uyumlu inançlarının olmasını, büyük çerçevedeki yerini bilmesini ve yaşamın anlamına yönelik eylemlerini yönlendiren ve iyi oluşuna yol açan inançlarının olmasını kapsamaktadır (Bannink, 2017). Kısaca maneviyat bireyin kişisel anlam dünyası, iç huzuru ve aşkın varlıkla kendine özgü kurduğu ilişkiyi ifade etmektedir (Atak, 2016). Maneviyat kişinin yaşamında kutsal arama, bulma, koruma ve dönüştürme çabalarıdır (Hökelikli, 2010). Maneviyat kutsal ile doğrudan ilişkili bir hayat yaşamının içsel yönünü belirtmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006).

Başarı / eser, ilişkiler / samimiyet, din / maneviyat ve kendini aşma / üretkenlik den oluşan dört hayat anlam kategorisi, insanların anlam hissetmek için uğraştığı alanların çoğunu kapsıyor gibi görünmektedir (Emmons, 2005). Yani amaçların önemli bir anlam kaynağı olarak hizmet ederek iyi oluşa yol açtığı düşünülmektedir (Emmons, 2005). Maneviyat (Dierendonck ve Mohan, 2006), sürekli olarak öznel iyi oluş ile ilgili iken (Emmons, 2003, 2005), aynı zamanda yaşamdaki anlamın ana kategorilerinden biri durumundadır. Yani manevi ve dini hedefler, insanlara anlamlı bir anlam ve amaç sağlıyor gibi görünmektedir (Emmons, 2005).

Yaşam doyumunun manevi deneyimlerle pozitif ilişkili olduğu ve manevi deneyimlerin de bireyin yaşam amaçları ile pozitif olarak daha ilişkili olduğu (Kass, Friedman, Lescrman, Zuttermeister ve Benson 1991; akt. Dierendonck ve Mohan, 2006), psikolojik sağlamlık (resilience), tutarlılık duygusu, yaşamdaki amaç ve öz aşkınlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar olduğu (Nygren ve diğerleri, 2005) görülmektedir. Alanyazında maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişki, yaşam amacı ve anlamı ile ilişkilendirilmiştir (Atak, 2016). Ancak bu ilişkide yaşam amaçlarının içeriği ile ilgili sınırlılıklar bulunmaktadır. Yani, maneviyat ile iyi oluş arasında hangi yaşam amaçlarının aracı rolünün bulunduğu araştırmaya değer bir konudur.

Maneviyatın çeşitli yaşam amaçlarını temsil ettiği belirtilmektedir (Hökelikli, 2010). Ayrıca maneviyatın insanları anlamlı yaşam amaçlarına yönlendirdiği belirtilmektedir (Emmons, 2005; Mahoney ve diğerleri, 2005). Bir araştırmada da amaçlardaki manevi ya da dini içeriğin, iyi oluşu olumlu etkilediği belirtilmektedir (Emmons, Cheung ve Tehrani, 1998). Birçok dini ve felsefi gelenek dışsal yaşam amaçlarının taşıdığı riskler hakkında insanları uyarmaktadır. Ayrıca içsel yaşam amaçları birçok dini geleneğin âdetlerine temel oluşturmaktadır (Kasser, 2014).

Alanyazın incelendiğinde içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre diğer değişkenlerle daha olumlu bir ilişki taşıdığı görülmektedir (Kasser ve Ahuvia, 2002; Sheldon, ve Kasser, 2001; İlhan, 2009; Aslan, 2014; Kasser ve Ryan, 2001; İlhan, 2013b; Aygün, 2014). Bu doğrultuda maneviyatın dışsal yaşam amaçlarından ziyade içsel yaşam amaçlarıyla ilişkili olduğu, içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve maneviyatın içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Maneviyatın, mutluluk (Holder, Coleman, Wallace, 2010), öznel iyi oluş (Holder, Coleman, Krupa ve Krupa, 2016) ve psikolojik iyi oluş (Ivtzan, Chan, Gardner ve Prashar, 2013; Thauvoeye, Vanhooren, Vandenhoeck, Dezutter, 2017; Jahan ve Khan, 2014; Saleem, 2017) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Bir araştırmada da maneviyatın iyi oluşu pozitif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Thauvoeye, Vanhooren, Vandenhoeck ve Dezutter, 2017). Aynı zamanda manevi deneyimlerin de iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu görülmektedir (Yoon ve diğerleri, 2015; Jahan ve Khan, 2014). Zaten maneviyat, 1970'lerde iyi oluşun önemli bir unsuru olarak kabul edilmiştir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Hatta Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin altı boyutuna yeni bir boyut olarak, maneviyatın eklenmesi önerilmektedir (Van Dierendonck, 2004). Bu doğrultuda maneviyatın öznel ve psikolojik iyi oluş içeriklerine sahip mental iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu düşünülmektedir.

Dışsal amaçların psikolojik ihtiyaçları karşılama noktasında yetersiz olduğu ve dışsal amaçların temel ihtiyaçları karşılama noktasında araçsal işlev görebileceği belirtilmektedir (Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser, 2004). Kasser'e göre insanlar genellikle başka amaçlara erişmek için araç olarak dışsal hedefleri aramaktadır (örn; birileri onları seveceği için çekici olmak isterler) (Kasser, 2014). Topluma katkı içsel yaşam amacına yönelik hareket etmek isteyen biri para dışsal yaşam amacını araç olarak kullanabilir. Bu sebeple dışsal yaşam amaçlarının içsel yaşam amaçları için aracılık rolü anlamında yordayıcı bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Çünkü dışsal amaçlar içsel amaçları etkileyebildiği (Kasser, 2014) ve içsel amaçlarında iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu (Kasser ve Ryan, 2001; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000; Öztürk, 2015; İlhan, 2009) için dışsal amaçların içsel amaçlar aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Dışsal yaşam amaçlarının iyi oluş ile düşük düzeyde pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Ancak bu araştırmalarda içsel yaşam amaçlarının dışsal amaçlara göre iyi oluş ile daha fazla olumlu bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Öztürk, 2015; İlhan, 2009). Ayrıca iyi oluşun içsel yaşam amacı ile pozitif dışsal yaşam amaçları ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001; Kim, Kasser ve Lee, 2003; Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck, Kasser ve Ryan, 2000). Bunun yanında yapılan bazı çalışmalarda da içsel yaşam amacı iyi oluşu yordamaktadır (Öztürk, 2015; İlhan, 2015). Öz belirleme kuramına göre, içsel yaşam amaçları otonomi, özerklik ve ilişki gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile ilişkili olduğundan içsel amaçlara önem vermek psikolojik iyilik hali ile ilişkili olmaktadır (Kasser, 2002). Öz Belirleme Kuramı dışsal amaçların, özellikle güçlü olduğunda içsel amaçlarla dengesinin bozulacağını ve sonuç olarak negatif iyi oluşa yol açacağını öne sürmektedir (Sheldon, Ryan, Deci, ve Kasser, 2004). Bu sebeple bu araştırma kapsamında içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre iyi oluş ile daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, iyi oluşu etkileyen iki önemli değişkenin maneviyat ve yaşam amaçları olduğu görülmektedir. Temelde maneviyatın hem amaçlar üzerinde hem de iyi oluş üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ancak maneviyatın hangi yaşam amaçları ile ilişkili olduğuna dair alan yazında sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu sebeple yaşam amaçlarının içeriğini daha somut bir şekilde ifade eden bir ölçekle çalışma yapılarak bu sınırlılıkların azaltılması amaçlanmıştır. Bu noktada maneviyatın içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunup bulunmadığı önemli bir hipotez olarak araştırılmak istenmiştir. Bu noktada iyi oluş üzerinde maneviyatın rolünü daha iyi anlamak açısından kavramsal bir modele ulaşılmak istenmiştir. Ayrıca dışsal yaşam amaçları ile iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolü araştırılarak iyi oluşu elde etme noktasında dışsal yaşam amaçlarının daha anlamlı bir şekilde nasıl takip edilebileceği araştırılmak istenmiştir. Kısaca bu üç değişken (maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş) arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli ile ortaya çıkartılarak alana katkı sunması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Üniversite örneklemini üzerinde yapılan bu çalışmada, iyi bir yaşam üzerinde etkili olan maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş düzeylerinin yapısal eşitlik modeli ile

incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada, yaşam amaçlarının alt boyutları (içsel ve dışsal amaç), maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

İyi bir yaşam her insanın arzuladığı bir durumdur. Çünkü insanın iyi oluşu, onun tüm yaşam alanına olumlu bir şekilde yansiyabilir. Bu sebeple insanın yaşamını iyi bir şekilde değerlendirebilmesinde ve yaşamında iyi oluş elde edebilmesinde ne gibi faktörlerin etkili olduğunun araştırılarak ortaya koyulması özelden bireyin, genelde toplumun, evrenselde ise insanlığın geleceği için önemli bir konudur.

Bireylerin ve toplumun iyi oluşu ülkelerin geleceği için önemli bir konudur (Çardak, 2012). Yaşamında iyi oluş hisseden bireyler yaşamlarını daha pozitif, enerji dolu ve tatmin edici bir şekilde yaşayabilir. Bu hal içerisinde olan bireylerin sayısı arttıkça bu bireylerin etkileşim içinde olduğu bireyler de bu durumdan olumlu etkileneceği düşünülebilir. Bu sebeple bu araştırmanın ve psikoloji alanındaki iyi oluş araştırmalarının birey, aile ve toplum genelinin iyi oluşu adına önemli olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda bu çalışmada iyi oluş değişkeni, maneviyat ve yaşam amaçları ile birlikte incelenerek iyi oluş adına işlevsel ve faydalı bilgilere ulaşılabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının alandaki çalışanlara, eğitimci ve program geliştiricilere katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Kaliteli ve işlevsel bir danışma ve rehberlik, danışanın yetenek ve becerilerini belirlemesine ve bunu geliştirebilmesine ve bu noktada pozitif psikolojinin yardımıyla danışanın kazanımlarını artırmaya ve yaşamının her alanında kullanması için yol bulmalarına yardımcı olmaktadır (Hafferon ve Boniwell, 2014). Danışmanlık hizmetinde ve kişisel, sosyal ve eğitsel rehberlik kapsamında maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin bireylerin bu arayış (yol bulma) sürecinde onlara anlamlı ve bütüncül bir yol haritası sunacağı düşünülmektedir. Araştırma kapsamında ortaya konacak modele ilişkin geliştirilecek yeni modellerin veya programların danışma ve rehberlik uygulamaları noktasında bireylerin iyi oluşunu artırmak için eğitimci ve danışmanlara katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

İnsanın iyi oluşuyla ilişkili kavramlardan ikisi maneviyat (Dierendonck ve Mohan, 2006) ve yaşam amacıdır (Aydın, 2015; Emmons, 2003, 2005; İlhan, 2009; Ryff ve Keyes, 1995). Bu üç değişken arasındaki ilişkilerin ortaya konulması iyi oluş ve

iyi bir yaşamın elde edilmesinde önemli bir kavramsal yapı ortaya koyabilir. Maneviyat önemli bir yaşam alanıdır. Yaşam amaçları da yaşamın yönünü belirleyen bir değişkendir. Pozitif psikoterapide “beden, başarı, ilişki ve gelecek/fantezi/maneviyat” yaşam alanlarında bir denge olması gerektiği ifade edilmektedir (Peseschkian, 1980; akt. Eryılmaz, 2017). İyi oluşun elde edilmesinde maneviyat ve yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin önemli sonuçlar ortaya koyacağı düşünülmektedir. Ayrıca amaç içerikleri ile maneviyat arasında nasıl bir ilişkinin bulunduğu, aracılık rollerinin ortaya koyulması ve ortaya çıkan genel tablonun resmedilmesi yaşamda iyi oluş, denge ve uyum elde edilmesinde bireyler, danışmanlar, eğitimciler, programcılar ve psikoloji biliminin yanında diğer bilimlere de katkı sunabilir.

Yaşam amaçları yaşamın uzun bir dönemini etkilemektedir. Eryılmaz (2010), mutlu olmak için uzun dönemli yaşam amaçları belirlemek gerektiğini ve yaşamlarını amaçlar yönünde düzenlemek gerektiğini söylemektedir. İyi oluşu elde etme noktasında bu araştırma sonucunda ortaya konacak yaşam amaçları rolünün kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki rehberlik ile kariyer planlama kapsamında yapılacak çalışmalarda öğrencilerin kendilerine uygun, yaşamlarını daha anlamlı yönlendirebilecek yaşam amaçlarını belirleme ve buna yönelik meslek seçme noktasında bireylere faydalı olabileceği düşünülmektedir. Kişinin benliğe uyumlu bir şekilde yaşam amaçlarını belirlemesine (İlhan, 2009) yapılacak katkının bireylerin uzun dönemli iyi oluşuna katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bu katkıyı bireylere sunarken araştırma modelinin eğitimci, danışman ve rehberlere ışık tutacağı düşünülmektedir.

Yaşam amaçlarının iyi oluş üzerinde etkili olması yaşam amaçlarını etkileyen faktörlerin neler olduğuna dikkat çekmektedir. Bu faktörlerden biri de maneviyattır (Emmons, 1999; akt. Eryılmaz, 2012). Bu araştırmayla iyi oluşla maneviyat ve yaşam amacı içerikleri arasındaki ilişkiler ve kurulan model ile maneviyatın içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşu yordama gücü araştırılmıştır. Bunun yanında dışsal amaç ile iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Alanyazında maneviyat yaşam amacı ile ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Ancak maneviyatın hangi yaşam amacı içerikleri ile ilişkili olduğuna dair yeterince çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu araştırmanın hem bu sınırlılığı gidermeye katkıda bulunulacağı hem de kurulan model ile alanyazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji, “İyi yaşam nedir?” ve “Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?” sorularına yanıt bulmaya çalışılan bir alandır (Keldal, 2015). Bu doğrultuda iyi oluş üzerinde etkili olan faktörlerin ortaya koyulması pozitif psikolojinin bu amacına katkıda bulunacaktır. Bu anlamda iyi oluşla maneviyat ve yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin ele alınmasının pozitif psikolojiye ve bu alanda yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Ayrıca bu araştırmada pozitif psikolojinin ele aldığı maneviyat (Bannink, 2017; Barton ve Miller, 2015), amaç (Schultz ve Schultz, 2007) ve iyi oluş (Carr, 2016; Schultz ve Schultz, 2007) arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasının, bireysel veya toplumsal yaşam alanlarında iyi bir yaşamın elde edilmesi için kullanılabilecek kavramsal yapılar ve haritalar ortaya koyacağı düşünölmektedir.

Bir çok iyi oluş kuramı içerisinde yaşam amaçlarına yer almaktadır (Duman, 2016; Ok, 2016; Ryff ve Singer, 2008; Seligman, 2010). İyi oluş noktasında yaşam amaçlarının model içerisindeki rolünün ortaya konulması ile yaşam amacını daha iyi anlamaya yönelik bulgulara ulaşılacağı ve bu bulguların içerisinde yaşam amaçlarına yer veren iyi oluş kuramlarına katkıda bulunacağı düşünölmektedir.

Kısaca bu çalışmada maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş ile ilgili farklılaşmalar, ilişkiler ve aracılık rollerinin belirlenmesi ile çeşitli eğitim programlarına ve uygulamalarına, danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine, geliştirilecek diğer modellere ve alanyazına katkı sunacağı düşünölmektedir.

Alt Problem

1. Üniversite öğrencilerinin Yaşam Amaçları Ölçeği, Maneviyat İfadeleri Envanteri ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları puanlar cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Hipotezler

- H1. Maneviyat içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır.
- H2. Maneviyat iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır.
- H3. Dışsal yaşam amacı içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır.
- H4. Dışsal yaşam amacı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır.
- H5. İçsel yaşam amacı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır.

Tanımlar

Pozitif Psikoloji: “İyi yaşam nedir?” ve “Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?” sorularına yanıt bulmaya çalışılan bir alandır. Bu doğrultuda psikolojik anlamda sağlıklı olmanın ne gibi özelliklerle alakalı olacağı üzerinde fikirler öne sürülmüştür (Keldal, 2015).

İyi oluş: İyi olma kavramına araştırmacıların yaklaşım farklılıkları, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma şeklinde farklılıklar meydana getirmiştir. “Hazcı yaklaşımdan” kaynaklanan öznel iyi olma kavramı, mutluluğu, sıkıntıların olmamasını ve rahat olmayı ifade ederken; “psikolojik işlevsellikten” kaynaklanan psikolojik iyi olma kavramı ise çabayı, kişisel gelişimi, yaşamda anlam bulmayı ve varoluşsal zorluklarla mücadele etmeyi anlatmaktadır (Göcen, 2013). Araştırma kapsamında ele alınan mental iyi oluş ise iyi oluşun her iki geleneğine ilişkin ifadelerden oluşmaktadır (Tennant ve diğerleri, 2007; Keldal, 2015)

Yaşam amaçları: Hayatımıza yön veren motivasyonel amaçlardır. Hayatın uzun bir dönemini etkilediği için uzun vadeli hedefler olarak da kabul edilmektedir (Sheldon ve ark., 2010; akt. Hafferon ve Boniwel, 2014). İçsel yaşam amaçları “aileye ve topluma katkı, ilişki, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam”; dışsal yaşam amaçları ise “maddi başarı/ zenginlik, tanınma/ ünlü olma ve çekicilik/ imaj” gibi içeriklerden oluşan amaçlardandır (İlhan, 2009).

Maneviyat: Maneviyat terimi, ancak haftada bir kez ibadet hizmetiyle sınırlı olmayan ya da doğrudan doğruya bir din üyeliği ile ilişkili olmayan bir yaşam biçimini belirtmektedir. Maneviyat, kutsalla doğrudan ilişkili hayat yaşamının içsel (inner; içsel, manevi, ruhsal) tutumunu belirtmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkmasına Zemin Hazırlayan Durumlar

Tarihin önemli gelişmelerinden biri olan İkinci Dünya Savaşı'na kadar olan süreçte psikolojinin ruhsal problemleri iyileştirmek, insanların yaşamını daha iyi hale getirmek ve üst düzey yetenekleri araştırmak gibi bir amacı varken savaştan sonra psikolojik problem yaşayan askerlerin varlığı pozitif amaç olan diğer iki amacın unutulmasıyla araştırmacıları ruhsal problemleri iyileştirmeye yönlendirmiştir (Linely, 2009; akt. Hafferon ve Boniwell, 2014). Tarihin önemli gelişmelerinden biri olan İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji büyük oranda şifaya adanmış bir bilim haline gelmiştir. Çünkü bu dönemde insanlarda ortaya çıkan hasarın onarımı üzerine yoğunlaşmıştır. Bu süreçte patolojiye çok fazla dikkat edilmesi, gerçekleşmiş birey fikrinin ihmal edilmesine sebep olmuştur (Snyder ve Lopez, 2002).

İnsancıl kuramın en tanınan temsilcisi olan Carl Rogers (Sayar ve Dinç, 2009), psikolojinin insan doğasına olan olumsuz bakışını sorgulayarak insan doğasının tam potansiyeline doğru gelişme anlamında doğal olarak motive olduğu görüşünü öne sürmektedir (Joseph ve Linley, 2005). İnsancıl psikoloji, insana pozitif bir pencereden bakarak insanı kendi potansiyellerini ortaya çıkarabilen, kendini gerçekleştirmeye dönük ve öğrenmeye eğilimli biri olarak tarif etmektedir. Psikoloji içerisinde ilk defa negatif ve pozitif yönler arasındaki bir dengeden bahseden ve insanda var olan potansiyel gücü ön plana çıkaran ve buna sınır koymayan yaklaşım insancıl psikolojidir (Kararımak ve Siviş, 2008).

İnsancıl psikolojinin diğer önemli temsilcilerinden biri olan Maslow (Burger, 2016; Sayar ve Dinç, 2009), sağlıklı olduğunu düşündüğü insanların özelliklerini belirlemeye çalışarak pozitif psikolojide yapılan araştırmaların zeminini oluşturmuştur. İnsancıl psikologlar, insanların temelde iyi olduğunu iddia etmişlerdir ancak gelişme (improvement/iyileştirme) olarak kendini gerçekleştirme süreci anlayamamıştır. İnsancıl psikologlar, insanların daha iyi olabilmesi için kendi değişim kabiliyetleri konusunda iyimser olduklarını belirtmişlerdir. Bilişsel psikologlar ise problem çözme ve rasyonel seçimler üzerine bilimsel yöntem uygulayarak davranışçılığa karşı tepki göstermiştir (Hoy ve Tarter, 2011). Pozitif psikoloji ise hümanistlerin bu olumlu bakış

açısını ve bilişsel psikologların kullandığı iyileştirmenin potansiyel mekanizmalarını ve bilimin titiz araştırma yöntemlerini kapsamaktadır (Hoy ve Tarter, 2011). Dolayısıyla pozitif psikoloji bilimsel araştırma ve yöntemlerini kullanarak iyi oluşu araştıran bir bilimdir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

İnsancıl psikolojinin pozitif psikolojinin oluşumuna yaptığı en önemli katkı, yönelttiği hedefler açısından olmuştur. Seligman, Csikszentmihalyi ve diğer pozitif psikologlar, her iki perspektifle ilgili hedeflerin dikkate değer bir şekilde benzerlik taşımasına rağmen açıkçası yaptıkları şeyleri hümanistik psikoloji olarak adlandırmak istememişlerdir. Bu doğrultuda Waterman pozitif psikoloji ve hümanistik psikolojinin altında yatan temel konulardaki farklılıkların genişliği ve derinliği nedeniyle iki disiplinin savunucularının ortak zeminde çok şey bulmasının imkansız olabileceğini belirtmektedir (Waterman, 2013).

İnsanlardaki zayıf noktalara odaklanıp güçlü yanların önemszenmemesi pozitif psikolojinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır (Bannink, 2017). Nihayet Seligman liderliğindeki bir grup, insanların olumlu ve güçlü yanlarının önemszenmediğini, ihmal edildiğini görerek ve buradan hareketle pozitif psikoloji hareketini başlatmışlardır (Kutunis ve Yıldız, 2014). Hatta bu hareketin başlamadan önceki durumuna ilişkin Seligman'ın pozitif psikolojinin bir ihtiyaçtan doğan akım olduğuna dair görüşleri bulunmaktadır. Çünkü psikolojinin olumsuzla dönük olması insanların olumlu yönlerinin, onların yaşama sevinci ve tutumlarına olan etkisinin göz ardı edilmesine sebep olmuştur (Özasma, 2016).

Seligman, hümanist psikolojinin hem iyi hem de kötü insan niteliklerini ve hem olumlu hem de olumsuz kişilik özelliklerini incelemelerine dair konularını yeniden gündeme getirmiştir (Schultz ve Schultz, 2007). 1998 yılında Amerikan Psikologlar Derneğine başkan olan Seligman 1999'daki kongrede gündemi psikolojinin patolojik yaklaşımını düzeltmek olarak belirlemiş ve bunu yaymaya karar vermiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji hareketi, Martin Seligman'ın bu derneğe başkan olmasıyla ortaya çıkmış (Joseph ve Linley, 2005), bu tarihten itibaren pozitif psikolojinin lideri olarak görülmeye başlanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Seligman, psikolojideki çoğu araştırmanın insanları rahatsız eden şeyleri (ör. depresyon ve alkolizm) anlamamızı sağlasa da hayatı yaşamaya değer yapan şeylerin anlaşılmasını ihmal ettiğine dikkat çekmiştir. Pozitif psikoloji, psikolojinin geleneksel

olarak insan doğasının negatif yönelimli ve denetimli olma ihtiyacı olduğunu vurgulayan temel bir varsayım üzerinde durduğu gerçeğini açıkça ortaya koymuştur. Pozitif psikologlar, insan doğasının “çürük çekirdek” görünümünü değiştirmenin ve insan doğasını kavramsallaştırmanın yeni yollarını ortaya koymaktadır (Joseph ve Linley, 2005). Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalık, zayıflık ve hasarın incelenmesi değildir; aynı zamanda güç ve erdemin çalışılmasıdır. Tedavi sadece yanlış olanı düzeltmek değildir; aynı zamanda doğru olanı da inşa etmektir. Psikoloji sadece hastalık veya sağlıkla ilgili değildir; aynı zamanda iş, eğitim, içgörü, sevgi, büyüme ve oyun ile ilgilidir (Snyder ve Lopez, 2002).

Pozitif psikoloji alanı ile ilgili önemli gelişmeler incelendiğinde pozitif psikoloji hareketinin güçlü bir işareti olarak 2006 yılında Pozitif Psikoloji Dergisi (Journal of Positive Psychology) kurulmuştur. Daha sonra Dünya Pozitif Psikoloji Kongresi 2009’da Amerika’da yapılmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Türkiye’de ise 2016 ve 2017 yılında Üsküdar Üniversitesi tarafından Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi yapılmıştır (www.pppcongress2016.org /www.pppcongress2017.org).

Pozitif psikoloji terimi, insanların sağlık ve iyi oluşunun daha optimal bir seviyeye ulaşmasına yardım etmek için nasıl kullanıldığı sorusuna dikkat çeken psikologlar arasında yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır (Joseph ve Linley, 2005). Pozitif psikolojinin daha da gelişmesiyle birlikte son zamanlarda geçmişte göz ardı edilen insanın işlerliği ve dayanıklılığı hakkında hızlı gelişmelerin olduğu görülmektedir (Kararmak ve Siviş, 2008). Böylece pozitif psikoloji son yirmi yıldır önemli ve rağbet gören bir akım haline gelmiştir (Akın, 2013). Türkiye’de pozitif psikolojiye olan yönelimse dünyada olduğu gibi gün geçtikçe artmaktadır (Keldal, 2015). Pozitif psikolojinin “terapi, rehberlik, eğitim ve sağlık” gibi alanların yanı sıra, örgütsel alanlarda da kullanımı artmaktadır (Kutunis ve Yıldız, 2014).

Pozitif Psikolojinin Araştırma Konuları

Psikologlar, 1900’lu yıllarda hastalıkları önleme ile ilgilendiler ve bu hastalıkları önleme konusu, San Francisco’daki 1998 Amerikan Psikoloji Birliği toplantısının teması olmuştur. Mesela genetik açıdan savunmasız olan veya bu sorunları besleyen dünyalarda yaşayan gençlerde depresyon, madde kullanımı veya şizofreni gibi sorunları nasıl önleyebiliriz? 50 yıldan beri öğrenilen şey, hastalık modelinin bizi bu ciddi

sorunların önlenmesine daha da yakınlaştırmıyor olmasıdır. Gerçekten de hastalıkları önleme konusundaki başlıca adımlar, zayıflığı düzeltmek değil, sistematik olarak zayıflık (rahatsızlık) hakkında yetkinlik oluşturma üzerine odaklanmış bir perspektiften gelmekteydi (Snyder ve Lopez, 2002). Snyder ve Lopez zihinsel hastalığa karşı tampon olarak işlev gören insan gücünün bulunduğunu keşfettiler; cesaret, geleceğe yönelik düşünme, iyimserlik, kişilerarası beceri, inanç, iş ahlakı, umut, dürüstlük, azim, akış ve içgörü kapasitesi gibi. Onlar, bu yeni yüzyılda hastalığı önleme görevinin, gençlerde bu erdemlerin nasıl gelişeceğini anlamak ve öğrenmek olan yeni bir insan gücü bilimini (science of human strength) yaratmak olduğunu belirtmiştir (Snyder ve Lopez, 2002).

Geleneksel psikolojinin baskın vurgusu patoloji olmuştur. Bu doğrultuda tarihsel olarak, psikologlar yabancılaşma, öfke, depresyon, endişe ve saldırganlık eğitimi almış ve iyi oluş, umut, bilgelik, yaratıcılık, sorumluluk ve iyimserlik konuları ihmal edilmiştir. Geleneksel psikolojinin bu yönlerini ortaya koyarak pozitif psikolojiyi vurgulamak, geri kalan psikolojinin negatif olduğu anlamına gelmez. Yaşamın tatsız veya olumsuz yönleri ve hastalık durumları inkâr edilemez (Hoy ve Tarter, 2011). Pozitif psikoloji insanları hastalanmaktan koruyabilecek veya hastalığın daha kolay geçirilmesini sağlayacak psikolojik güçlerin ortaya çıkarılmasına yönelik araştırmalar yapmaktadır (Özasma, 2016). Bu nedenle, pozitif psikoloji, geleneksel klinik psikolojinin bir tamamlayıcısı konumundadır (Carr, 2004).

Pozitif psikoloji felsefi yönden iyi yaşam nedir sorusu üzerinde durmaktadır. Bu konu Aristoteles'ten bu yana felsefeci ve kuramcılar tarafından ele alınmıştır (Akın, 2013). Aristoteles'in görüşlerinin yanında, filozofların faydacılık görüşü, William James'in çalışmaları ve Hümanist Psikoloji iyi yaşamı incelemiştir (Hafferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikolojinin öncüsü Seligman da araştırmaların psikopatolojiye dönük olmasını eleştirerek bunun yerine iyi olmayı önceliğe almıştır (Akın, 2013). Pozitif psikoloji, yanlışlıklardan ve olumsuzluklardan ziyade doğrular ve olumlu yönler üzerinde durarak (Hoy ve Tarter, 2011; Kutanis ve Yıldız, 2014), mutlu bir yaşamın nasıl olacağına (Kutanis ve Yıldız, 2014), iyi oluş ile alakalı olan anlamlı, hoş ve verimli bir yaşama yönelik çalışmalar yürütmektedir ve anlamlı, hoş ve verimli bir yaşamın insanları mutluluğa yönlendirdiği (Carr, 2016) belirtilmektedir. Bu yüzden bilimsel bir girişim olan pozitif psikoloji, mutluluğu ve öznel iyi oluşu anlama ve açıklama ve bu durumları etkileyen faktörleri doğru tahmin etmeye odaklanmaktadır. Klinik bir çaba olarak pozitif psikoloji, eksiklikleri iyileştirmek yerine, öznel iyi oluşun

ve mutluluğun artırılması ile ilgili bir alandır (Carr, 2004). Aynı zamanda, pozitif psikoloji ekseninde “psikolojik iyi olma, otantiklik, proaktivite, kararlılık, başarı yönelimleri, biliş ötesi, minnettarlık, alçakgönüllülük, affedicilik, duyarlılık” gibi kavramlar da ilgi çekmektedir (Kutunis ve Yıldız, 2014, s. 137).

Seligman’ın katkısıyla birlikte pozitif psikoloji bağlamında araştırmacılar, insanlarda var olan pozitif özelliklerin onların psikolojik sağlığına olan etkilerini araştırmaktadır (Özasma, 2016). Bu doğrultuda güçlü karakter özelliklerini ön plana alan bu yaklaşım, insanların hem mesleki hem de kişisel gelişimini artırmaya yönelik önemli gelişmeler ortaya koymaktadır (Bannink, 2017). Bu kişilik özelliklerine dair erdemler ve onların içerdiği karakter özellikleri şunlardır (Carr, 2016);

Tablo 1. Erdemler ve Güçlü Karakter Özellikleri

Erdemler	Karakteristik Özellikler	
Bilgelik	1. Yaratıcılık 2. Açık fikirlilik 3. Yaşama geniş bir perspektiften bakabilme kapasitesi	4. Merak 5. Öğrenme sevgisi
Cesaret	1. Doğruluk 2. Cesaret	3. Azim 4. Şevk
İnsanlık	1. İncelik 2. Sevgi	3. Sosyal zekâ
Adalet	1. Dürüstlük 2. Liderlik	3. Takım çalışması
Ölçülülük	1. Affedicilik 2. Tevazu	3. Sağduyu 4. Öz düzenleme
Aşkınılık	1. Minnet 2. Umut 3. Güzelliği ve mükemmelliği takdir etme	4. Espri anlayışı 5. Dindarlık

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmaların “özyeterlik, iyimserlik, umut, psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluş, baş etme becerileri, yaşam doyumunu ve güçlü karakter özellikleri, kişilerarası ilişkiler, aidiyet, özgüven” gibi kavramlara odaklandığı görülmektedir. Aynı zamanda, pozitif psikoloji ekseninde “psikolojik iyi olma,

otantiklik, proaktivite, kararlılık, başarı yönelimleri, biliş ötesi, minnettarlık, alçakgönüllülük, affedicilik, duyarlılık” gibi kavramlar da ilgi çekmektedir (Kutunis ve Yıldız, 2014, s. 137).

Pozitif psikoloji kapsamında yer alan ve yaşamın önemli boyutlarını oluşturan maneviyat (Bannink, 2017), amaç (Schultz ve Schultz, 2007) ve iyi oluş (Carr, 2016; Hefferon ve Boniwell, 2014; Keldal, 2015; Schultz ve Schultz, 2007) konuları arasındaki korelasyonel ve yordayıcı ilişkiler araştırma kapsamında ele alınmaktadır. Bu araştırma sonucunda, araştırmanın pozitif psikolojinin ortaya koyduğu hedefler doğrultusunda insanın güçlü yönlerini artırmaya yönelik önemli veriler sunması beklenmektedir.

Pozitif Psikoterapi

Pozitif Psikoterapi, ilk olarak İran asıllı olan ve 1954'ten beri Avrupa'da yaşayan Prof. Nossrat Peseschkian tarafından 1968'de geliştirilen psikolojik iyileşme (psychological healing) yaklaşımıdır (Cope, 2009). Joseph ve Linley (2005) pozitif psikoloji hareketinin, psikolojik terapi uygulamalarının altında yatan temel varsayımların sorgulanmasına yol açtığını ve danışanların kendi iç sesini duyma yeteneğini kolaylaştıran terapötik yaklaşımları desteklediğini öne sürmektedir. Yapılan bir araştırma sonucunda psikoterapide pozitif psikolojinin kullanımı, temel bir kör noktayı ortaya çıkarmıştır: Snyder ve Lopez, ampirik olarak geçerliliği kabul edilmiş terapiler için arayışın, yalnızca hasarı onaran ve DSM-IV kategorilerine benzersiz şekilde eşlenen belirli teknikleri doğrulamaya odaklandığını ifade etmektedir (Snyder ve Lopez, 2002).

Psikoterapi içerisinde geleneksel yaklaşımların temel amacı bozuklukların ve sıkıntıların hafifletilmesi olmuştur (Carr, 2016). Seligman bu amacı “çok mutsuz insanları daha az mutsuz hale getirmek” şeklinde ifade etmektedir (Bannink, 2017, s.26). Bu durumun tersine pozitif psikoloji müdahaleleri, temel olarak iyi oluş düzeyinin nasıl daha da yükselebileceğine odaklanmıştır (Carr, 2016). Bu anlamda bireylerin öznel ve psikolojik iyi oluşlarını birey için olumlu bir seviyeye çekecek müdahale çalışmalarına gerek duyulmuştur (Eryılmaz, 2017). Bu müdahaleler sıkıntı ve bozukluklardan ziyade olumlu duyguların elde edilmesi, geleceğin daha güçlü olması ve ilişkilerin daha anlamlı bir düzeye ulaşmasını amaçlamaktadır (Carr, 2016).

Pozitif psikoterapi, insanın gerçekliğini pozitif olarak tanımlamaktadır yani insanın gerçekliği önemli şekilde hayvanlardan farklılık göstermektedir. İnsanlar, fiziksel, zihinsel ve manevi kapasitelerini geliştirebilen varlıklardır. Felsefi ve dini literatürde erdemler (virtues) olarak adlandırılan bu dinamik kapasiteler insan gerçekliğinin doğasında vardır. İnsan kapasiteleri, yaşamımızın üç alanıyla ilişkili olarak gelişir; beden, çevre ve zaman. Çoğu durumda, bunlar "aile" matrisi içinde gelişmektedir (Cope, 2009). Bu sebeple pozitif psikolojik özelliklerin ortaya çıkıp gelişmesinde özellikle aile değişkeninin rolü ve yönlendiriciliği göz ardı edilmemelidir.

Alanyazında bireylerin güçlü yanlarını ve bireyleri nelerin güçlendirdiğini ele alan en önemli alanın psikoterapi alanı olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz, 2014). Terapi, danışanları sıkıntılı ve kusurlu görmekten ziyade danışanın yeteneklerine, becerilerine ve güçlü yanlarına odaklanmalıdır. Terapist bunları fark ettiğinde danışma sürecinde kullanmalı ve yapılandırmalıdır (Hafferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji araştırmaları, danışanlara güçlü yönlerini anlamalarına yardımcı olmanın önemini anlatmaktadır (Joseph ve Linley, 2005).

Snyder ve Lopez, (2002) hemen hemen tüm yetkin psikoterapistler arasında, danışana hasar-iyileştirme tekniklerini sunmaktan ziyade, danışanın çok çeşitli güçlü yönlerini tanımlamak/belirlemek ve ondan sonra danışanların bunları inşa etmelerini sağlamak için ortak bir strateji olduğunu öne sürmektedir. Psikoterapide oluşturulan bu güçlü yönler arasında aşağıdaki tabloda yer alan özellikler bulunmaktadır (Snyder ve Lopez, 2002):

Tablo 2. Psikoterapide ele alınan güçlü özellikler

Azim, ısrar, sabır	Cesaret
Gerçekçilik	Kişiler arası beceri
Haz kapasitesi	Rasyonalite, mantıklılık
Sorunları derinlemesine inceleme	İçgörü, anlayış, sezgi
Gelecek fikri	İyimserlik
Amaç bulma	Dürüstlük

Pozitif psikoterapi yaklaşımının üç temel prensibi, dayanağı vardır. Bunlar “umut, denge ve konsültasyon” prensipleridir. Terapide bu prensiplerin bütünleştirildiği planlı bir tedavi hizmeti verilmektedir (Sarı, 2015). Danışanın, “beden, başarı, ilişki ve

gelecek/fantezi/maneviyat” yönlerinden dengeli bir şekilde yaşayabilmesi “denge modeli” olarak ifade edilmektedir. Konsültasyon prensibi, danışanların sorunlarını çözerken ihtiyaç duyması halinde çevresindekilerle işbirliği geliştirme çabasıdır. Umut prensibi ise sorunları çözme noktasında danışanın yetenekli olma ve çözüme yönelik inançlı olmasıdır (Peseschkian, 1980; akt. Eryılmaz, 2017).

Psikoterapi için diğer önemli bir konu da derin stratejilerin varlığıdır. İyi terapistler neredeyse daima onları kullanmaktadır ancak onların belirli bir isimleri bulunmamaktadır (Snyder ve Lopez, 2002). Derin stratejiler bilimsel açıdan pozitif psikoloji içerisinde yer alan tekniklere dayanmaktadır. Bu stratejiler “umut aşılama ve güçlü yönleri yapılandırmak” gibi içeriklere sahiptir. Terapistler bu stratejiler ile sıkıntı ve bozuklukları düzeltmekten ziyade güçlü yönleri artırmaya ve geliştirmeye yönelmektedir (Hafferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikoloji yaklaşımı beş basamaklı müdahale yöntemi ortaya koymuştur. Müdahale süreci, 1. Basamak: Gözlem, 2. Basamak: Envanter alma; 3. Basamak: Durumsal cesaretlendirme, 4. Basamak: Söze dökme, 5. Basamak: Hedeflerin genişletilmesi şeklinde yürütülmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008). Hedeflerin genişletilmesi aşamasında danışanın yakın bir zamanda gerçekleştireceği üç hedefin ne olacağı konusunda danışana yardım edilmektedir (Kararımak ve Siviş, 2008). Danışanların yaşam amaçlarının belirlenmesinde ve bu yaşam amaçlarına ilişkin kısa vadeli amaçların belirlenmesinde danışanlara yardımcı olunabileceği düşünülmektedir.

Yapılan incelemeler neticesinde pozitif psikoterapilerin etki gücü yüksek önemli terapiler olduğu belirtilmektedir. Bu terapiler için önemli olan sonuç terapiye katılan danışanların olumlu duygularının yükselmesidir (Eryılmaz, 2017). Ayrıca alanyazında insanların hem amaç ve anlam arayışında hem de yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler ve problemler karşısında önemli bir değişken olan maneviyat konusunun, bireylerin güçlü karakter özelliklerine vurgu yapan ve din/maneviyata yenilikçi bir gözle bakan pozitif psioterapide kullanıldığı görülmektedir (Ekşi, 2017). Alan yazında görüldüğü gibi pozitif psikolojide ve pozitif pisokoterapide iyi oluş, maneviyat ve amaç kavramı ele alınmaktadır. Araştırma kapsamında maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki yapılarının ortaya koyulması, terapistler tarafından danışanın kendi güçlü yanlarını fark etmesi, yaşamında denge kurması, amaçlarını belirlemesi, umudunu ve iyi oluşunu artırması noktasında kullanılacak kavramsal yapılar sunulabilir.

İYİ OLUŞ

Psikolojik sağlık konusu, geçmişten günümüze kuramcıların yöneldiği bir konu olmuştur. Tüm kuramlar aslında yaşamın nasıl daha nitelikli olacağı ve yaşamdan nasıl daha yüksek doyum alınacağına ilişkin görüşler ortaya koyma kaygısı taşımaktadır (Karabeyeser, 2013).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin yaşamındaki olumlu yönlerle ilgili yetersizliklerin varlığı, araştırmacıları “mutluluk, huzur ve iyi olma” konularına yöneltmiştir. Sosyal bilimlerde araştırmacılar iyi olmayı anlamak için iyi olmanın yapısı hakkında araştırmalar yapmakta ve iyi olmaya katkıda bulunan özellikler üzerinde çalışmaktadır (Gülaçtı, 2009). Bu anlamda iyilik ile ilgili çok fazla kavram ortaya konmuştur. Tam olarak aynı olmasa da birbiriyle ilişkili olan, “öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz duygulanım” gibi kavramlar literatüre kazandırılmıştır. Bu kavramlar olumlu işlevsellik ve iyi oluş doğuran şartlarla alakalı kavramlardır (Gülaçtı, 2009; Tuzgöl Dost, 2016).

Alan yazında iyi oluş, öznel ve psikolojik iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır (Kuzucu, 2006). Bu ayrım, iyi oluş noktasında insan doğasına ilişkin farklı yaklaşımlar öne süren hedonizm ve ödomanizm (psikolojik işlevsellik) yaklaşımlarından kaynaklanmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Psikoloji içerisinde mutluluk kavramı tipik olarak sadece hedonik görüşle uyumlaştırılmışken, Waterman ve arkadaşları bu kavramı her iki görüşü de kapsayacak şekilde kullanarak iki tür mutluluk arasında açık bir ayrım yapmışlardır (Deci ve Ryan, 2008).

Hazcı (Hedonic) Yaklaşımdan Kaynaklanan Öznel İyi Oluş

Antik çağdan bu yana, mutluluk kavramı, nasıl mutlu olunduğu ve öznel iyi oluş kavramı tartışılan ve tanımlanmaya çalışılan bir konu olmuştur. Bu konu antik Yunan zamanlarından beri filozofların ilgisini çekmektedir (Tuzgöl Dost, 2016). Hedonik zevk ve mutluluk ile iyi oluşu eşit tutma anlayışı uzun bir tarihe sahiptir. Milattan önce dördüncü yüzyılda, Yunan bir filozof olan Aristippus, yaşamın amacının maksimum zevk yaşamak olduğunu ve mutluluğun hedonik anların toplamı olduğunu savunmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Onun ilk felsefi hedonizm düşüncesi, diğerleri tarafından takip edilmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Hobbes, mutluluğun insan arzularının başarılı bir şekilde takip edilmesi ile elde edileceğini savunmuş ve Desade, heyecan ve zevk arayışının hayatın nihai hedefi olduğuna inanmıştır. Bentham gibi faydacı filozoflar ise bireylerin maksimum zevk ve bencillik için çabalamasıyla iyi bir toplumun inşa

edileceğini öne sürmüştür (Ryan ve Deci, 2001). Görüldüğü gibi hedonizm, iyi oluşun bir görünümü olarak, pek çok biçimde ifade edilmiştir; bu kavram, bedensel zevklere sıg bir şekilde odaklanmaktan arzu ve kendi çıkarlarına geniş bir şekilde yer vermeye kadar değişiklik göstermiştir (Ryan ve Deci, 2001).

İyi-oluş: “The Foundation of Hedonic Psychology” kitabının yayınlanmasından bu yana (Kahneman ve diğerleri, 1999; akt. Deci ve Ryan, 2008) ve hedonik görüşün alinyasına girmesi ile (Çelik, 2016), öznel iyi oluş, hedonik iyi oluş anlayışıyla ilişkilendirilmiştir (Deci ve Ryan, 2008). Öznel iyi oluş, Diener ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalar ile oluşmuş ve daha sonra arkasından gelenlerin katkılarıyla literatüre kazandırılmıştır (Göçen, 2013). 1980’li yılların sonuna kadar öznel iyi oluş ile ilgili yürütülen çalışmaların çoğu hemen hemen hedonik görüş ile ilişkilidir (Çelik, 2016).

Mutluluk, insanların ulaşmak istedikleri önemli amaçlardan biridir (Eryılmaz, 2010b) ve öznel iyi oluş, insanların mutluluk veya doyum olarak adlandırabileceği şeyleri araştırmaya yönelik bir alandır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Yaşamın geneline dair kişinin izlenimlerini ifade eden yaşam doyumunu kavramı, genellikle mutluluk olarak ifade edilmekte ve asırlar boyunca önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Felsefeciler, mutluluğun insanın en önemli ve yegane motivasyon kaynağı olduğunu belirtmektedir (Gülaçtı, 2009). Ayrıca filozofların iyi yaşama dair yaptıkları tartışmalarda varılan sonuç, iyi yaşamın mutlulukla ilgili olduğudur (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Psikologlar ise, mutsuzluğa yönelip, mutluluğu ihmal edegelmişlerdir. Ancak son on beş yıldır davranış bilimciler tarafından mutluluğa yönelik kuramsal ve uygulamalı çalışmalar yapılmaktadır (Gülaçtı, 2009).

Öznel iyi oluş, sık sık mutluluk ile özetlenmekle birlikte yaşam doyumunu, olumlu ruh halinin varlığı ve olumsuz ruh halinin olmaması gibi üç bileşenden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Tuzgöl Dost, 2016). Öznel iyi oluş, öznel (subjektiftir) olarak kabul edilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Diener, 1984), çünkü bu fikir, insanın genelde kendi sağlık hissine yönelik değerlendirmelerini içermektedir (Deci ve Ryan, 2008). Öznel iyi oluş, insanların şu an ve geçmiş hakkında yaşamlarını nasıl değerlendiklerinin bilimsel analizini içermektedir. Bu değerlendirmeler, kişilerin olaylara duygusal reaksiyonlarını, ruh hallerini ve onların yaşam doyumunu, evlilik ve iş gibi alanlarda duydukları memnuniyete ilişkin yargılarını içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Alanyazında görüldüğü gibi öznel iyi oluş, yaşama dair bilişsel ve duyuşsal içerikleri yansıtmaktadır (Yetim, 2001). Duyuşsal içerikler olumlu ve olumsuz duygulardan oluşurken (Öztürk, 2005), yaşam doyumu, yaşamın geneline dair bilişsel değerlendirmeleri ve yargıları içermektedir (Gülaçtı, 2009). Öznel iyi oluş boyutları aşağıdaki tabloda açık ve somut bir şekilde gösterilmektedir:

Tablo 3. Öznel iyi oluşun içerikleri

Olumlu duygu	Olumsuz Duygu	Yaşam Doyumu	Doyum Alanları
Neşe	Suçluluk ve utanma	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Sevinç	Üzüntü	Şimdiki yaşamdan doyum alma	Aile
Memnuniyet	Kaygı ve endişe	Geçmiş yaşamdan doyum alma	Serbest zaman etkinlikleri
Gurur	Öfke	Gelecek yaşamdan doyum alma	Sağlık
Sevgi	Stres	Birinin yaşamı hakkında diğerlerinin görüşleri	Gelir
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşku	Kıskançlık		Kişinin gurubu

Diener, Suh, Lucas ve Smith, (1999). 15.09.2017' yazar tarafından izin alınmıştır.

Tabloda görüldüğü gibi eğer bireyler yaşamında olumsuz duyguları az, olumlu duyguları fazla yaşıyorsa ve yaşamından doyum alıyorsa iyi oluşu yüksek olmaktadır (Eryılmaz, 2010b; Tuzgöl Dost, 2016; Yaşın, 2016).

Psikolojik İşlevsellikten (Ödomanik) Kaynaklanan Psikolojik İyi Oluş

Heceleme, telaffuz etmek ve anlamakta zorlanılan bir terim olan ödomanya (eudaimonia), mutluluk ve esenlik çalışmalarında yeni, popüler bir terimdir (Ryff ve Singer, 2008). Ödomanik yaklaşım, insan doğasının içeriğine atıfta bulunur; bu içeriği ortaya çıkarmaya çalışır ve onu zayıflatmanın aksine güçlendiren koşulları anlamaya çalışır (Deci ve Ryan, 2008). Dolayısıyla ödomanik iyi oluş, optimal psikolojik işlevsellik anlamına gelmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006).

Ödomanik iyi oluşun bir yapı olarak ortaya çıkışı, klasik Helen felsefesine, özellikle de ödomani biçimindeki mutluluğun, hedonia ya da zevk olarak ifade edilen daha geleneksel mutluluk anlayışıyla karşılaştırıldığı Aristoteles'in yazılarına kadar gidebilir (Waterman ve diğerleri, 2010). Hedonik görüşün geçerliliğine rağmen, hem

doğuda hem de batıda birçok filozof, din hocaları ve vizyonerler, mutluluğu iyi oluşun tek temel kriteri olarak değerlendirmemişlerdir. Örneğin; Aristoteles hedonik mutluluğu, insanları arzularını takip ederek köle yapan kaba bir ideal olarak kabul etmiştir. Bunun yerine, gerçek mutluluğu, değer (value) ifadesinde bulunduğunu, yani yapmaya degecek olanı yapmada bulunduğunu belirlemiştir (Ryan ve Deci, 2001). Aristoteles, açıkça kişisel mutluluk hissetme durumları ile ilgilenmemiş, aksine onun için en yüksek iyilik kavramı, herkesin kendine göre veya kendi eğilim ve yeteneklerine göre ulaşması gereken kendini gerçekleştirme görevidir (Ryff ve Singer, 2008). John Stuart Mill ve Bertrand Russell adlı iki faydacı filozofa göre Aristoteles'in ifade ettiği mutluluk kalpten gelmektedir ve öznel mutluluk duyguları nihai hedef değildir (Ryff ve Singer, 2008).

Ödomani terimine göre iyi oluş kendi başına mutluluktan ayrı bir kavramdır (Ryan ve Deci, 2001). Ödomanik teoriler, tüm arzulara (bir insanın değer verdiği tüm sonuçlar hariç) ulaşıldığı zaman bunun iyi oluş sağlamayacağını, bunlar zevk sağlasa da, bazı sonuçlarının insanlar için iyi olmayacağını ve sağlıklı olmayı desteklemeyeceğini bu nedenle de ödomanik perspektiften, öznel mutluluk ile iyi oluşun eşitlenemeyeceğini iddia ederler (Ryan ve Deci, 2001).

Hedonik görüşün aksine ödomanik görüş, iyi oluş özünün keyif verici deneyimler için çabalamaktan daha fazlasını gerektirdiğini belirtmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Waterman ve meslektaşları tarafından ortaya konan görüşe göre, eğer bir kişi ödomanik yaşam sürerse, mutlaka hedonik keyfi yaşayacaktır; bununla birlikte, bütün hedonik keyif, ödomanik yaşamdan türetilmemiştir (Deci ve Ryan, 2008). Ayrıca ödomanik iyi oluş teriminin hem öznel hem de objektif unsurları birleştiren iyi oluşa atıfta bulunduğu belirtilmektedir (Waterman ve diğerleri, 2010). Subjektif unsurlar, ödomani/kişisel anlamlılık hissi deneyimleridir (Waterman ve diğerleri, 2010). Objektif unsurlar (objective elements) ise, kişisel potansiyellerin belirlenmesi ve geliştirilmesi, yaşama amaç ve anlam kazandırmanın yollarını kolaylaştıran kendini gerçekleştirme gibi ödomanik amaçların peşinde koşma davranışlarını içermektedir (Waterman ve diğerleri, 2010).

Waterman ve diğerlerine (2010) göre öznel deneyimler üzerindeki değeri bakımından öznel iyi oluş ve ödomanik iyi oluş yapıları içindeki ayrımı tanımak önemlidir. Öznel iyi oluş ile ilgili olarak, mutluluk (hedonia) kendi başına bir amaç,

yani aranan hedefin sonucu olarak görülür. Aksine, ödomanik iyi oluş perspektifi kullananlar için, anlamlılık duyguları (feelings of expressiveness; eudaimonia), kişinin en iyi potansiyelini geliştirme ve içsel amaçlarının peşinde koşma ile uyumlu olarak eyleme geçmenin bir yan ürünüdür. Bu türden öznel deneyimler, bu potansiyellerin ne zaman ilerletileceği konusunda değerli bir gösterge niteliği taşımaktadır, ancak onların kendisi bir amaç olarak aranmamaktadır. Ödomanik faaliyetin nedeni, aktivitenin kendisinin değerli olmasındandır, ona eşlik eden öznel deneyimlerden değildir (Waterman ve diğerleri, 2010).

Psikolojik iyi oluş modeline göre iyi oluşa sahip birey hazcılıktan uzak olan, mutluluğa ulaşmak ve kişisel gelişimini artırmak için zorluklarla, sıkıntılarla mücadele edebilen özellikleriyle öznel iyi olma modelindeki iyi oluşa sahip bireyden farklılaşmaktadır (Göcen, 2013). Dolayısıyla bu bakış açısı kişinin gerçek benliğini gerçekleştirmeyle ilgili görülmektedir (Yeniçeri, 2013). Psikolojik iyi oluş tarafından temsil edilen ödomanik yaşamın, immünolojik işlevsellik (immunological functioning) ve sağlığın geliştirilmesi ile ilişkili spesifik fizyolojik sistemleri etkileyebileceğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ayrıca psikolojik işlevsellik taşıyan faaliyetlerin zaman içerisinde iyi oluş adına daha faydalı olduğu belirtilmektedir (Topuz, 2013). Bu doğrultuda birçok çalışma, ödomanya kavramının iyi oluş ve insanlığın gelişmesini anlamak için önemli bir durum olduğunu ortaya koymaktadır (Deci ve Ryan, 2008).

İki Yaklaşımın Bütüncül Bakış

Hedonik ve ödomanik kuramcılar arasındaki tartışmalar, hem antik, hem çağdaştır ve genellikle oldukça sıcak bir konudur (Ryan ve Deci, 2001). Ancak bu iki geleneğin hangisinin iyi oluşa ilişkin daha yetkin ve doğru olduğuna dair kesin bir yanıt olmamakla birlikte hedonik bakış açısının öne sürdüğü “mutlu bir yaşam sürmenin, iyi bir yaşamın esas amacı olduğu” düşüncesi, günümüzde hala birçok insan tarafından geçerliliğini koruduğu açık bir şekilde görülmektedir (Türkdoğan, 2010).

İlginçtir ki, tanımlayıcı ve felsefi konulardaki bölünmelere rağmen, iki araştırma literatürü, bir dereceye kadar örtüşmektedir ancak farklı sorular sorma eğilimindedir ve böylece birbirini tamamlamaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Aynı zamanda bu iki literatür sağlığın doğası ve artırılması ile ilişkili olan bir çok içerik ve kültürel faktörlerin geniş bir resmini sunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Aslında iyi oluşun bu iki geleneği, insanın taşıdığı çok yönlülük ve bütüncül olma halinin neticesi ile ortaya çıkmaktadır (Topuz, 2013). Birtakım araştırmacıların kanıtlarına göre, iyi oluş, muhtemelen en iyi hedonik ve ödomanik iyi oluş kavramlarını içeren çok boyutlu bir olgu olarak düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İnsan ihtiyaçlarına ilişkin öne sürülmüş gelmiş geçmiş başlıca kuramların, özellikle psikolojik iyi oluş geleneğinin önemli temsilcileri tarafından, günümüzde olumlu ruh sağlığı ve bireysel gelişim çerçevesinde daha eklettik bir bakış açısının var olduğu görülmektedir (Türkdoğan, 2010). Bu bakış açısından yola çıkılarak araştırma kapsamında hem öznel hem de psikolojik içeriklere sahip iyi oluş ölçeği kullanılmıştır.

İyi Oluşu Ele Alan Kuramlar

Öz-Belirleme Kuramı

Ryan ve arkadaşları ödomanya modelini sunmak için temel olarak öz belirleme kuramını kullanmaktadır. Bu araştırmacılar, ödomanya'nın kişinin iyi oluşundan ziyade hayatını nasıl yaşadığı ile ilgilenmektedirler. Tabii ki iyi yaşamın hem mutluluk ve zevk duyguları hem de bir anlam ve doyum hissi vermesi beklenmektedir. Ryan ve arkadaşları ödomanik yaşamı temsil eden ve iyi oluşa yola açan süreçleri vurgulamaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Öz-belirleme kuramı insanların özerklik, yeterlik ve ilişki olmak üzere üç temel ihtiyacı olduğunu belirtmektedir (Kermen, 2013). Bu ihtiyaçların karşılanmasında birey ve çevre iç içedir (Kermen, 2013). Eğer bireyin içinde yaşadığı çevre onun temel ihtiyaçlarını karışlıyorsa bireyin öznel iyi oluş hissi daha fazla olacaktır (Kermen, 2013). Bu sebeple “Bireyin içinde yaşadığı çevre onun psikolojik ihtiyaçlarını ne düzeyde karşılamaktadır?” ve “Çevre bu ihtiyaçlara yönelik kazanımların elde edilmesinde bireyi ne yönde teşvik etmektedir?” soruları dikkat çeken bir konu olarak görülmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde olduğu gibi öz belirleme kuramının ortaya koyduğu üç önemli temel ihtiyacın bireyin yaşama uyum sağlamasında etkili olduğu öne sürülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). İyi yaşam, yeterlilik, ilişki ve özerklik temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan motivasyonları (motives), amaçları ve davranışları içermektedir. Daha ayrıntılı olarak ortaya koyulduğunda, temel ihtiyaç doyumu ve ödomanya ile ilişkili içsel (dışsala göre) yaşam amaçları veya istekleri takip etme ve elde etme; davranışın özerk olarak düzenlenmesi; farkındalık veya zindelik (dikkatlilik) göz önünde bulundurulmaktadır. Aynı zamanda içsel amaç arayışları, özerk

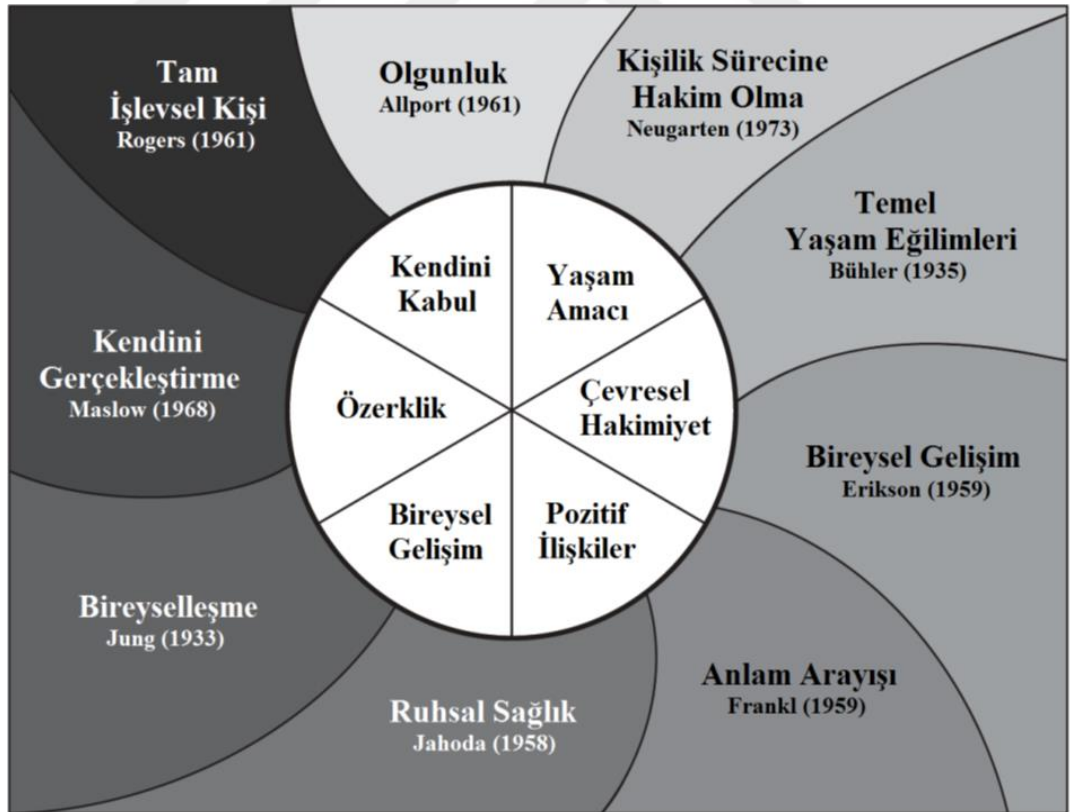
düzenleme ve zihinsel katılımı teşvik eden koşullara (kısaca ödomanya'yı teşvik eden koşullar) dikkat çekilmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Kısaca öz-belirleme kuramı, temel psikolojik gereksinimlerin tatmin edilmesinin tipik olarak öznel iyi oluşu ve ödomanik iyi oluşu artırdığını ileri sürmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Zaten Ryff ve Singer'da geliştirmiş oldukları yaklaşımlarında iyi oluşu tanımlamak için özerklik, yetkinlik ve ilişki kavramlarını kullanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları (Ryff)

“Yaşam boyu gelişim” kuramlarında iyi oluşla ilgili önemli açıklamalar getirilmiş olsa da “psikolojik iyi oluş” kavramının temelini Carol Ryff’in “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli” oluşturmaktadır (Yeşiltepe, 2011). Birbirini tamamlayıcı olan bu boyutlar kişilik gelişiminden başlayarak topluma katkıda bulunmaya kadar devam eden bir iyi oluş modelini içermektedir (Hamurcu, 2011).

Şekil 2. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları



Kaynak: Ryff, (2014). 18.09.2017'de izin alındı.

Yukarıdaki şekle bakıldığında Ryff birçok kuramdan esinlenerek bütüncül bir iyi oluş modeli ortaya koymuştur. Ayrıca bu kuramların açıklamalarıyla oluşturulan modelin içerikleri, pozitif psikolojinin pozitif işleve sahip bireylerin özelliklerini açıklayan yaklaşımların bir sentezidir (Hamurcu, 2011). Psikolojik iyi oluşun altı temel boyutunun her biri sağlıklı, iyi ve tam işlevselliğin (fully functioning) ne anlama geldiğini destekleyen yönleri temsil etmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluşun altı boyutu şunlardır:

Kendini Kabul: Kendini kabul, bireylerin kişisel sınırlarına ilişkin farkındalıklarını, kendilerini tanımalarını ve kabul etmelerini ifade etmektedir (Ryff, 2014). Ayrıca kendini kabul kavramı, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını pozitif olarak değerlendirmesini içermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Önceki bakış açılarında iyi oluş kanıtının en çok tekrarlanan kriteri bireyin kendini kabul hissidir (Ryff, 1989).

Yunanlı filozoflar, kendimizi bilmemiz gerektiğini yani, kendi hareketlerimizi, motivasyonlarımızı ve duygularımızı doğru bir şekilde algılamak için çabalamamız gerektiğini söylemişlerdir. Burada vurgulanan önemli bir nokta pozitif öz-saygı duyma ihtiyacıdır. Kendini kabul, kendini gerçekleştirmenin (Maslow), optimal işlevselliğin (optimal functioning-Rogers) ve olgunluğun (Allport) bir özelliği olmasının yanında zihin sağlığının merkezi bir özelliği (Jahoda) olarak tanımlanmaktadır. Yaşam boyu teoriler, birinin geçmiş yaşamı da dâhil olmak üzere, benliğin kabulünün önemini vurgulamaktadır (Erikson, Neugarten). Bireyleşme süreci (Jung) kişinin kendisinin (gölge) karanlık yüzü ile karşılaşma ihtiyacını da vurgulamaktadır. Böylece hem Erikson'un ego bütünlüğü hem de Jung'un bireyleşme formülasyonu, özellikle benlik saygısının standart görüşlerinden çok daha zengin olan, bir tür kendini kabul etmeyi içermektedir. Kendini kabul, uzun vadeli kişisel güç ve zayıflıkların farkındalığını ve kabulünü içeren bir öz değerlendirme türüdür (Ryff ve Singer, 2008). Özetle kendini kabul, bireyin şahsına ve yaşamına yönelik iyi bir bakış açısına sahip olmasını ifade etmektedir (Yılmaz, 2016).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Bu boyut diğer kişilerle ilişkilerde sahip olunan derin (Ryff, 2014) ve kaliteli (Ryff ve Keyes, 1995) ilişkiyi içermektedir. Kişilerarası alan, olumlu ve iyi yaşanmış bir yaşamın özelliği olarak tanımlanmaktadır. Örneğin, Aristoteles'in Ethics'i arkadaşlık ve sevgi üzerine uzun bölümler içermektedir; Mill'in

özgeçmişini onun yaşam sevgisi ile ilgili çok fazla ayrıntı sunmaktadır ve Russell sevgiyi iki büyük mutluluk kaynağından biri olarak görmektedir. Maslow, kendini gerçekleştirenlerin, tüm insanlar için güçlü bir empati ve sevgi hissine sahip olduğunu ve büyük aşk, derin dostluk ve başkaları ile yakın tanışma kapasitesine sahip olduğunu ifade etmektedir. Jahoda ise akıl sağlığının merkezini sevme yeteneği olarak görmektedir. Gelişimsel aşama teorileri (Erikson), diğer insanlarla yakın birlikteliğin (samimiyet) yanı sıra onların rehberliği ve yönlendirmesi (üretkenlik) üzerinde durmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Özetle geçmişteki birçok teori, kişiler arası ilişkide güvenin ve samimiyetin önemine vurgu yapmaktadır. Sevme yeteneği, zihinsel sağlığın merkezi bir içeriği olarak görülmektedir. (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun bu boyutu açısından düşük değerlere sahip insanların diğerleriyle daha az yakın ve güvene dayalı ilişkileri olmakta; diğer bireylere karşı içten, açık ve ilgili olmayı güç bulmaktadırlar (Çelik, 2016).

Özerklik: Ödomanya ile yakından ilişkili görünen kavramlardan biri özerklik kavramıdır. Ryff ve meslektaşları özerklik kavramını, psikolojik sağlığın yaşamın altı yönünden biri olarak kullanmışlar ve özerkliği öz belirleme, bağımsızlık ve içten geldiği gibi davranışın düzenlenmesi şeklinde tanımlamışlardır (Deci ve Ryan, 2008). Yani özerklik bireyin insanlar tarafından kontrol edilmeden, kişisel ölçütlerine ve ihtiyaçlarına göre kendisini ve eylemlerini değerlendirmesini anlatan bir kavramdır. Özerklik kavramı karar verme ve eylemde bulunurken dışsal taleplerden ziyade içsel olarak hareket etmeyi içermektedir (Akpınar, 2016; Hefferon ve Boniwell, 2014).

Bu çok boyutlu iyi oluş modelinin altında yatan kavramsal yapının birçoğu, öz belirleme, bağımsızlık ve içten gelen davranışın düzenlenmesi gibi nitelikleri vurgulamaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Örneğin; kendini gerçekleştirenlerin, otonom işlevsellik ve kültüre karşı direniş gösterdiği (Maslow) şeklinde tanımlanmaktadır. Rogers tarafından tanımlanan tam fonksiyonlu birey, başkalarına onay için bakmadan içsel bir değerlendirme odağına sahiptir ve kişisel standartlarına göre kendini değerlendirmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Bireyselleşme, artık topluluğun inançlarına, korkularına ve kitlesel yasalara ait olmayan gelenekten (convention) kurtuluş (Jung) kavramını içeren bir durumu ifade etmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Son olarak, yaşam boyu gelişim uzmanları (Erikson, Neugarten, Jung), hayatın sonraki yıllarında içe dönme ve bununla ilintili

olarak günlük yaşamı düzenleyen normlardan özgür olma hissinin önemi hakkında yazılar yazmışlardır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Çevresel Hâkimiyet: Çevresel hâkimiyet, kişinin yaşam durumlarını (Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1985) ve çevresini (Ryff ve Keyes, 1985) etkin bir biçimde yönetme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda çevresel hâkimiyet, kişinin çevresini düzenlemesi ve bütün ihtiyaçlarını giderebilmesi için toplumu kendine, kendini de topluma entegre edebilme kabiliyetidir (Yılmaz, 2016).

Geçmişteki birçok teori, çevresel hâkimiyetin iyi oluş için önemine vurgu yapmaktadır (Ryff, 1989). Jahoda, bireyin psikolojik koşullarına uygun ortamları seçme veya oluşturma yeteneğini, zihinsel sağlığın önemli bir özelliği olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Ayrıca yaşam boyu gelişim teorileri, özellikle orta yaşta karmaşık ortamların idare ve kontrol edilebilmesinin yanı sıra, zihinsel ve fiziksel aktivitelerle kendisini kuşatan dünya üzerinde harekete geçme ve bu çevreyi değiştirme kapasitesinin önemini vurgulamaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Allport'un olgunluk kriterlerinden biri, benliği genişletme yeteneğidir ki bu, kendilik dışında kalan önemli alanlara katılabilme anlamına gelmektedir. Bununla birlikte bu perspektifler, aktif katılımın ve çevre hâkimiyetinin pozitif psikolojik işlevsellik üzerine entegre edilmiş çatının önemli bileşenleri olduğunu ileri sürmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Bu iyi oluş alanı, kontrol hissi ve öz-yeterlik gibi diğer psikolojik yapılarla paralellik taşısa da bireyin kişisel ihtiyaç ve kapasitelerine uyan çevreyi bulmasını veya oluşturmalarını vurgulamaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Yaşam Amacı: Psikolojik iyi oluşun bu boyutu bireylerin yaşamlarında amaç, anlam (Ryff, 1989; Ryff, 2014; Ryff ve Keyes, 1995) ve yönelim (Ryff, 2014) hissetme durumunu ifade etmektedir. Yani yaşam amacının yaşamda bir anlam ve yönlülük hissi ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Bu iyi oluş boyutu, varoluş perspektiflerine, özellikle de Frankl'ın anlam arayışına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Onun logoterapisi, insanların sıkıntılı ve acı içindeki yaşamlarında anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olmakla doğrudan ilgilidir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Yaşamda anlam ve yön oluşturmak, aynı zamanda Sartre'a göre otantik olarak yaşamamanın temel meydan okumasıdır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Jahoda'nın zihinsel sağlık tanımı, yaşamdaki amaç ve anlam hissi veren inançlarının önemine açık bir şekilde vurgu

yapmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Allport'un olgunluk tanımı, yaşamın amacını açık bir şekilde anlamayı içermektedir ki o, bu doğrultuda bir yönlenmişlik ve amaçlılık hissi vermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008). Son olarak yaşam boyu gelişim teorileri, değişen amaçlara veya farklı yaşam aşamalarını karakterize eden amaçlara değinmektedir; örneğin, orta yaşta yaratıcı ya da üretken olmak ve sonraki dönemde duygusal bütünleşmeye yönelmek gibi (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Kişisel Gelişim: Kişisel gelişim, bir kişi olarak sürekli olarak büyüme ve gelişme hissini (Ryff ve Keyes, 1995) ve bireyin kişisel yeteneklerinden ve potansiyellerinden ne ölçüde yararlandıklarını (Ryff, 2014) içeren bir kavramdır. Optimal psikolojik işlevsellik, bir kişi olarak sadece öncelikli niteliklere ulaşmayı değil ayrıca kişinin potansiyelini geliştirmeyi ve büyümeyi gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirme ve kişinin potansiyellerini fark etme ihtiyacı, kişisel gelişim üzerindeki klinik bakış açısının merkezidir (Ryff, 1989).

İyi oluşun tüm yönleri arasında, Aristoteles'in ödomanya kavramına en yakın anlama gelen kavram olan kişisel büyüme kavramı, açıkça bireyin kendini gerçekleştirme ile ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008). Pozitif işlevselliğin bu kısmı dinamiktir ve bireyin potansiyelini geliştirmeye yönelik devamlı olan bir süreci içermektedir (Ryff ve Singer, 2008). Maslow tarafından formüle edilen ve Norton tarafından ayrıntıları belirlenen kendini gerçekleştirme, Jahoda'nın pozitif zihin sağlığı anlayışında olduğu gibi merkezi olarak kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesiyle ilgilidir (Ryff ve Singer, 2008). Rogers, tam işlevsel bireyi, tüm sorunların çözüldüğü sabit bir hale ulaşmasından ziyade, devamlı olarak gelişen ve gelişmekte olan deneyime açık biri olarak tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Yaşam boyu gelişim teorileri (Buhler, Erikson, Neugarten, Jung), devamlı büyümeyi ve farklı yaşam dönemlerinde yeni zorluklara karşı koymayı vurgulamaktadır (Ryff ve Singer, 2008). Açıklamalarda dikkati çeken önemli bir nokta var ki bireylerin psikolojik iyi oluş elde edebilmesi için daha önce ulaşılmış olduğu hedeflerle yetinmeyip bunu daha da geliştirme ihtiyacı içinde olmasıdır (Yılmaz, 2016).

Özetle Ryff ve Singer'in yaklaşımı, her biri bir alt ölçek halinde, psikolojik iyi oluşu oluşturacak şekilde, teoriye tabi tutulmuş yukarıda anlatılan altı içeriği incelemektedir (Ryff ve Singer, 2008). Eğer bir birey modelin alt boyutlarında yeterlilik

taşıyorsa ruh sağlığının ve psikolojik iyi oluşunun yüksek olacağı söylenebilir (Kaplan, 2016).

Seligman'ın İyi Oluş Kuramı (PERMA modeli)

Seligman'ın pozitif psikoloji uygulamaları, sadece neşeli olmaktan çok daha fazlasını içermektedir (Seligman, 2010). Seligman, yeni iyi oluş teorisini geliştirirken, “mutluluk” sözcüğünü atmıştır; çünkü onun baskın çağrışımı, neşeli bir ruh hali içindeki iyi oluş ile ayrılmaz bir şekilde bağlıdır (Seligman, 2010). Bu durum, yaşama bağlılık ve anlamın eksikliğinde mutluluğu yeniden tanımlamaya çalıştıklarını iddia eden otantik mutluluk eleştirmenlerinin dikkatini çekmiştir (Seligman, 2010). Seligman ayrıca, “yaşam doyumu” ile ilgili bir sorun görmüştür; çünkü ruh hali, bireyin yaşam doyumunun % 70'inden daha fazlasıyla belirlenebilmektedir (Seligman, 2010).

Seligman, “Özgür insanların kendi iyiliği için seçeceği unsurlar nedir?” sorusundan yola çıkarak pozitif duygu, yaşama bağlılık (katılım, akış içinde olma), ilişkiler, anlam (yaşamdaki amaç) ve başarı (PERMA) gibi beş ögeyi içeren modelini oluşturmuştur (Seligman, 2010). Kanıtlar, PERMA kriterlerine göre büyüyen insanların fiziksel olarak daha sağlıklı, işyerinde daha üretken ve daha az barışçıl olan insanlardan daha fazla barışçıl olduğunu göstermektedir (Seligman, 2010). Seligman'ın ortaya koyduğu bu beş unsur “tatminkâr, mutlu ve anlamlı” bir yaşamı elde etme de insanlara yardımcı olabilmektedir (Bannink, 2017).

PERMA iyi oluş modelinin beş ögesi şunlardır (Bannink, 2017):

Olumlu Duygular: Olumlu duygular sadece gülümsemekten ibaret değildir; yaşama bütüncül bir bakışla bakarak geçmiş, bu gün ve geleceğe yönelik pozitif bir yaklaşım sergilemek ve iyimser olabilmektir. PERMA modelinin bu ögesi insanın sıkıntılı veya hoşnutsuz içermeyen zamanlarda dahi ilişkilerinde ve işlerinde yardım ederek yaratıcı olmayı ve risk alabilmeyi desteklemektedir. Olumlu duyguları yaşamak ne düzeyde memnun olduğumuz ve mutluluk hissettiğimiz ile alakalıdır.

Yaşama Bağlılık / Katılım (akışa girme): Yaşam içerisinde ne gibi etkinliklerin bizi yaşama daha iyi bağlayacağını bilmek, mutluluğu elde etmeyi ve gelişmeyi kolaylaştıracaktır. Yaşama bağlılık ne düzeyde kişisel doyum yaşadığımız ile ilgilidir.

İlişkiler: Sosyal bir varlık olarak insanın ilişkileri ve sahip olduğu sosyal bağlar muhakkak yaşamın önemli yanlarından biridir. Çünkü çevremizle sevgiye ve mutluluğa yönelik ilişkiler kurabilmek, insanlarla bağ kurmak, yakınlık kurmak, sevmek, sevilme, duygusal ve fiziksel olarak temaslar kurmak insanın içsel bir gücüdür. İnsanın güçlü ilişkilere sahip olması zor zamanları kolayca atlatmasına yardımcı olmaktadır.

Yaşamın Anlamı (Yaşamdaki amaç): İnsanın içinde bulunduğu dünyadaki varlığına ilişkin bir amaç ve anlam bulması, yaşamından doyum ve mutluluk elde etmesine yardımcı olmaktadır. Bahsedilen bu durum, insanın zevk ve zenginlik peşinde koşmasından ziyade yaşama ilişkin gerçek bir anlam bulmasını ifade etmektedir. İnsanın kendi yaşamına ilişkin elde ettiği anlam duygusu onun yaşamına güç katmakta ve yaşam amaçlarının daha yüce bir formata yükselmesine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca yaşamın anlamlı olması sadece kendi varlığımızla ilgili değildir, bizden daha yüce olan bir şeyle ve özgecilikle (başkalarına da duyarlı olma) alakalıdır. Yani yaşamın anlamlı olması, kişinin yaşama dair daha bütüncül bir tabloda kendine yer bulması ve bu tabloya katkıda bulunma duygusuyla ilişkilidir.

Başarı: İnsanın yaşamında amaçlarının ve arzularının olması önemli bir konudur. İnsanın kendine uygun ulaşabileceği hedefler koyması ve bunları gerçekleştirmeye yönelik çabası insana bir doyum hissi vermektedir. Hedeflerine ulaşan insan kendine ilişkin olumlu duygular hissetmektedir. Başarma, kazanma, talep edilen şeyleri elde etme, bir şeyde daha iyi olmaya çalışma ve bunun için mücadele etme bireylerin kişisel büyümesi için önemlidir.

Erek Kuramı

Erek kuramına göre, insanlar amaçlarına doğru ilerlediği zaman pozitif bir reaksiyon göstermekte, amaçlarına ulaşmada başarısız olduklarında ise negatif bir reaksiyon göstermektedir. Bir takım amaçlara bağlı olmak, günlük yaşam için yapı ve anlam hissi sağlamaktadır. Amaçlara bağlılık, günlük yaşamdaki çeşitli problemlerle başa çıkmada yardım edebilmekte ve bu yüzden sıkıntılı zamanlarda kişisel iyi oluş kadar sosyal iyi oluşu da korumaktadır (Diener ve diğerleri, 1999).

Ereksel kuramlara göre öznel iyi oluşu sağlayan durumlar, ihtiyaçların ve taleplerin karşılanması ve birey tarafından açık seçik bilinen amaçların elde edilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Öztürk, 2013; Türkdoğan, 2010). Bu yaklaşıma göre birey

amaçlarına ulaşip ihtiyacını karşıladığında öznel iyi oluş ortaya çıkmaktadır. Hedeflere ulaşılmadığında arzu edilmeyen sonuçlarla karşılaşmaktadır (Ok, 2016). Aslında ereksel kuram, insanların eylemlerinin ihtiyaçlarına paralel amaçlarla şekillendiğini belirtmektedir (Öztürk, 2013). Bu sebeple ereksel yaklaşım insanların amaç sahibi olduğunu ifade eden amaç kuramlarını da içeren bir yaklaşımdır (Öztürk, 2013).

Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramları mutluluğun insan etkinliğinin bir yan ürünü olduğu belirtilmektedir (Diener, 1984). Örneğin; bir dağa tırmanma etkinliği zirveye ulaşmaktan daha fazla mutluluk getirebilir. Aristoteles en erken ve en önemli etkinlik teorilerinin birinin önemli bir destekçisiydi (Diener, 1984). O mutluluğun değerli etkinlikler aracılığıyla oluştuğunu belirtmektedir yani mutluluk iyi sergilenmiş etkinliklerden meydana gelmektedir (Diener, 1984). Aristoteles, zevk alınarak yapılan etkinliklerin mutluluk sağlayacağını belirtmektedir (Malkoç, 2011).

Etkinlik kuramına göre bir kişi önemli etkinlikler ve amaçlara odaklanırsa mutluluk kendiliğinden bir yan ürün olarak ortaya çıkacaktır. Amaç teorilerinin aksine etkinlik teorileri mutluluğun son noktalara ulaşmaktan ziyade hareketten kaynaklandığını öne sürmektedir (Diener, 1984). Yani öznel iyi oluş bireyin belirlediği amaçları elde etmeye yönelik davranışlarla ortaya çıkmaktadır (Duman, 2016; Ok, 2016). Etkinlik kuramları içerisinde en çok ön plana çıkan kuramlardan biri akış kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1990; akt., Malkoç, 2011).

Akış Kuramı: Akış, son zamanlarda pozitif psikolojinin önem verdiği bir kavramdır. Bu kavram bireylerin yaşadıkları akış deneyimlerini içermektedir (Yaşın, 2016). Eğer yapılan etkinlik bireyin yetenek ve becerileri ile uyumlu ise birey o etkinlikten haz duymakta ve akış yaşamaktadır. Akış yaşarken birey etkinliğe konsantre olmaktadır ki bu durum onları rahatsız eden duyguların kaybolmasını sağlamakta ve birey mutlu olmaktadır (Malkoç, 2011).

Akış elde etmenin bazı faydalarına bakıldığında sporcu ve antrenörlerin en yüksek performanslarının akış ile elde edildiği, akış yaşayanların iyi oluşunun arttığı belirtilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Ayrıca akışın eğitim sisteminde kullanılması ile öğrencilerin başarılarının arttığı, notlarının yükseldiği sonucuna

ulaşmıştır. İş yaşamında akış yaşayanların işleri ile daha fazla bütünleşmekte ve liderlik özellikleri artmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Akışı kolaylaştırmanın bazı yolları bulunmaktadır. Bunlar; açık ve net olan amaçların oluşturulması, geribildirim, yapılan etkinlikler ve bireylerin becerileri arasında uyumun olması, tam odaklanma, kontrol duygusu, zamanın dönüşümü, etkinlikleri bireyin sırf kendisi için yapması (Carr, 2016; Hefferon ve Boniwell, 2014). Bu başlıklara yönelik kişisel veya grupsal yönlendirmenin iyi oluş getirecek akışa ortam sağlayacağı söylenebilir.

İyi Oluş ve Demografik Değişkenlere İlişkin Araştırma Bulguları

İyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde en çok kişilik, yaş, cinsiyet, gelir, sosyal destek, olumlu ve olumsuz duygular, kontrol odağı, yaşam amaçları, kültür gibi değişkenler üzerinde yapıldığı görülmektedir (Çelik, 2016; Nigar, 2014). Alan yazında öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmaların sürekli arttığı ve demografik değişkenlerle bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Duman, 2016).

Cinsiyet ve İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar

Yapılan bazı araştırmalarda kadınların (Cenkseven, 2004; Duman, 2016; Erbaş, 2012; Gündoğdu, ve Yavuzer, 2012; Nigar, 2014; Reisoğlu, 2013), bazı araştırmalarda da erkeklerin öznel iyi oluş puanlarının yüksek olduğu (Eryılmaz ve Ercan, 2011; İlhan, 2005; Tümkeya, 2011) bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise cinsiyet açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Canbay, 2010; Çelik, 2008; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Kartal, 2013; Kermen, 2013; Şahin, 2011; Turp, 2017; Tuzgöl-Dost, 2004; Yeniçeri, 2013). Kısaca cinsiyet açısından öznel iyi oluşun tutarlı bir şekilde farklılaşmadığı, bazı araştırmalarda farklılaşmalar görünse de bunun küçük bir farklılaşma içerdiği gözlemlenmektedir (Malkoç, 2011; Öztürk, 2013; Türkdogan, 2010). Farklı yaş gruplarına göre cinsiyetin ele alındığı bir araştırmada 26-45 yaş gurubundaki erkeklerin kadınlardan daha yüksek öznel iyi oluşa sahip olduğu ancak diğer yaş gruplarında (14-17; 19-25) cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Psikolojik iyi oluş araştırmaları incelendiğinde bazı araştırmalarda cinsiyet açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Çelebi, 2016; Çelik, 2016; Göcen, 2013; Karaçam, 2016; Tütüncü, 2012). Bazı araştırmalarda ise kadınların, psikolojik iyi

oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009; Özden, 2014; Topuz, 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada ise kadınların erkeklere göre kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Karabeyeser, 2013). Yapılan başka bir araştırmada da kişisel gelişim ve diğerleriyle iyi ilişkiler psikolojik iyi oluş boyutlarının kızlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer boyutlar açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ryff, 1989). Yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırmalarda, psikolojik iyi oluş boyutları yönünden bazı farklılıklar görülse de genelde psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Özden, 2014).

İyi oluşu olumlu anlamda etkileyen değişkenlerden biri yaşam amaçlarıdır (Emmons, 2003; Mahoney ve diğerleri, 2005; Oğuz Duran ve Tan, 2013; Ryff ve Keyes, 1995). Amaç içerikleri iyi oluş üzerinde nedensel bir etki doğurmaktadır (Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser, 2004). Bu çalışmada iyi oluş üzerinde etkili olan amaç içerikleri (içsel ve dışsal yaşam amaçları) ile iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır.

YAŞAM AMAÇLARI

Psikoloji araştırmacıları insanın amaç sistemini anlamada önemli ilerleme kaydetmişlerdir. Bilişsel ve pozitif psikolojideki ilerlemeler doğrultusunda amaç kavramı insanların davranışlarını anlamaya yönelik çalışılan önemli bir değişken haline gelmiştir (Eryılmaz, 2010a). Amaçlar, insanların önemli olarak neye inandıklarını, ideal olarak neyi düşündüklerini ve yaşamlarında çabalamak için ne istediklerini ve neleri ileri sürdüklerini ifade etmektedir (Emmons, 1989; Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; akt. Kasser, 2014). Yaşam amaçları, psikolojik olarak olumlu bir hayat sürmede önemli bir enerji kaynağı olan (Aslan, 2014), insan motivasyonunu yönlendirerek eylemlerine kaynaklık eden (Deci ve Ryan, 2000), insanın kendi varoluşunun devamlılığı için önemli görülen (İlhan, 2009) bir güçtür. Yaşam amaçları, uzun dönemli amaçlar (aspiration) şeklinde ifade edilmektedir (Kasser, 1993, 1996). Çünkü yaşam amaçları insanın yaşamını uzun bir dönem etkilediği için uzun dönemli amaçlar olarak görülmekte ve bu doğrultuda insanın yaşamına yön veren motivasyonel amaçlar şeklinde tanımlanmaktadır (Sheldon ve diğerleri, 2010; akt. Hafferon ve Boniwel,

2014). Alanyazında da görüldüğü gibi yaşam amaçları ve bu yaşam amaçlarına ilişkin belirlenen ve gerçekleştirilmeye çalışılan amaçlar insan yaşamına bir yönlülük duygusu veren motivasyonel amaçlardır. Yaşam amacını belirleyen birey bu amacına yönelik yaşam boyu, dönem dönem farklı somut amaçlar belirleyebilir. Aşağıdaki şekilde yaşam amacı ve bu yaşam amacının yaşama yansımaları gösterilmektedir.



Şekil 3. Yaşam Amacının Yaşama Yön Veren Durakları (amaçları)

Şekilde de görüldüğü gibi yaşam amaçları yaşama yön vermektedir. Yaşam amacı, yaşamı yönlendirerek daha özel, daha somut amaçlar üzerinde kendini gösterebilmektedir.

Ryyf ve Singer (2008), yaşam amacının psikolojik iyi oluşun temel boyutlarından biri olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda yaşam amaçlarını belirlemenin öznel iyi oluşu artırdığı bulunmuştur (Eryılmaz, 2011a). Sheldon ve diğerleri insanın hem motivasyonlarının hem de belirlemiş olduğu amaç içeriklerinin onların iyi oluşları üzerinde nedensel bir etki doğuracağını ifade etmektedir. Ancak bu nedensel etkinin ters yönde de olabileceği belirtilmektedir (Sheldon ve diğerleri, 2004). Dolayısıyla her amacın iyi oluş üzerinde olumlu yönde bir etkisi olmaması sebebiyle ne tür amaçların takip edildiği, yani amaç içerikleri önemli bir konu olarak görülmektedir. Ayrıca amaçlar üzerinde etkili olan faktörlerin neler olduğu, amaçların nasıl elde edildiği, amaçların bireyleri nasıl yönlendirdiği ve bireylerin yaşamları üzerinde olumlu ve olumsuz etkilerinin neler olduğunun incelenmesi önemli bir çalışma konusu olarak görülmektedir.

Yaşam Amaçları, Öz Belirleme Kuramı ve Temel İhtiyaçlar

Pozitif motivasyon konusundaki hümanistlik perspektif, bir insanın sadece bir şeyi neden (yani, otantik ya da otantik olmayan nedenlerle) yaptığını değil, aynı zamanda yaptığı şeyin ne olduğunu anlamasının önemli olduğunu vurgulamaktadır yani bireylerin amaçlarının içeriği önemli görülmektedir (Sheldon, ve Kasser, 2001). Yani motivasyonun "ne" ve "nedeni"nin motivasyon araştırmacılarının en önemli teorik ve

ampirik odak noktalarından ikisi olduğu öne sürülmektedir (Sheldon ve diğerleri, 2004). Öz belirleme kuramının ortaya koyduğu yeterlilik, ilişki ve özerklik ihtiyaçlarının, takip edilen amaçların neyi (yani içeriği) ve nedeni (yani süreci) üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Alanyazın incelendiğinde amaçlarla ihtiyaçlar arasında bir bağ olduğu görülmektedir. Hümanist psikolojide geçen fenomenolojik alanın insanın psikolojik ihtiyaçlarını, amaçlarını ve içsel dünyasını içerdiği ve temel ihtiyaçlarının da eylemlerine yön verdiği belirtilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). İnsancıl yaklaşımdan esinlenerek geliştirilen öz belirleme kuramına göre (Carr, 2016), bireylerin yaşamlarını yönlendiren ve arzuladıkları her amacın temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve mutluluk getirmesi yönünde aynı etkiye sahip olmadığı iddia edilmektedir (İlhan ve Özbay, 2010). Öz belirleme kuramı, psikolojik olarak gelişme ve iyi oluşun tam olarak anlaşılabilmesi için sadece eylemlerin amaç yönelimli olmasını gerekli görmemektedir (Deci ve Ryan, 2000). Ayrıca bu amaçlara kaynaklık eden ihtiyaçların ve amaçları yönlendiren süreçlerin de ele alınması gerektiğini belirtmektedir (Deci ve Ryan, 2000). İyi yaşamın bu ihtiyaçları karşılayan motivasyonları, amaçları ve davranışları içerdiği söylenmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Öz belirleme kuramı, temel psikolojik gereksinimlerin karşılanmasıyla öznel iyi oluş ve ödomanik iyi oluşun yükseldiğini öne sürmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bu yüzden insanların temel ihtiyaçları ve onları karşılamaya yönelik amaçları, eylemleri ve motivasyonları iyi bir yaşam için önem verilmesi gereken bir durum olarak görülmektedir. Bu yüzden insanların takip ettiği yaşam amaçlarının içeriği ve bu yaşam amaçlarını takip etmenin ne gibi sonuçlar doğurduğu hakkında farkındalık sahibi olmasının onların kendi yaşamları için öz düzenleme yapmasında fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

İçsel ve Dışsal Yaşam Amaçları

Temel gereksinimler ile amaçlar arasındaki ilişki önemli görülmesine rağmen bireylerin ulaşmak istediği amaçlara bakıldığında amaçların psikolojik ihtiyaçların tatmini ve iyi oluş üzerinde aynı etkiyi sahip olmadığı görülmektedir (Aslan, 2014). Amacın bizzat kendisinden ziyade niçin o amacın peşinden gidildiği önemlidir. Çünkü aynı amaç içsel veya dışsal sebeplerden takip edilebilmektedir (Cervone ve Pervin, 2016). Alan yazın incelendiğinde yaşam amaçlarının içsel ve dışsal amaçlar şeklinde sınıflandırıldığı görülmektedir (İlhan, 2009; Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve

diğerleri, 2004). İçsel ve dışsal amaçlar, bireylerin yaşam tarzlarını farklı bir şekilde yönlendirmekte ve iyi oluş üzerinde farklı sonuçlara sebep olmaktadır (İlhan ve Özbay, 2010).

Kasser ve Ryan (1993, 1996) tarafından amaçların içeriği, içsel ve dışsal amaçlar olarak ikiye ayrılmıştır. İçsel amaçlar “kendini kabul, katılım/yakın ilişkiler, topluma katkı ve fiziksel sağlık” gibi içeriklerden; dışsal amaçlar ise “ünlü olma/tanınma, çekicilik/imağ ve maddi başarı/zenginlik” gibi içeriklerden oluşmaktadır (Kasser ve Ryan 1996). İlhan (2009), üniversite öğrencilerinin yaşamındaki uzun dönemli amaçlarını belirlemek için Öz-Belirleme Kuramına dayalı olarak Yaşam Amaçları Ölçeği’ni (YAÖ) geliştirmiştir. Bu ölçeğin alt boyutları ile Amaç İndeks’inin alt boyutları arasında benzerlikler bulunmaktadır. Amaç İndeks’inde olduğu gibi Yaşam Amaçları Ölçeği de içsel ve dışsal amaçları ölçmektedir. İçsel amaçlar “aileye ve topluma katkı, ilişki, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve anlamlı yaşam”; dışsal amaçlar ise “maddi başarı/ zenginlik, tanınma/ ünlü olma ve çekicilik/imağ” gibi amaçlardan oluşmaktadır (İlhan, 2009).

Amaçlar üzerinde yapılan araştırmalarda dört temel bulguya ulaşılmıştır. Birey, amacını elde etmeyi umduğu ve amacına değer verdiği zaman, onda ilerlemekte ve arzuladığı amaçlarına ulaşmaktadır ve iyi oluşu yüksek olmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Araştırmalarda elde edilen dört bulgunun üçü yani değer verme, optimizm ve ilerleme (valuing, optimizm ve progress), takip edilen amaçların bireyler açısından dışsal veya içsel içerik taşımasına göre değişim göstermektedir. Yani amaçların içsel mi dışsal mı olup olmadığına bağlı olarak amaçlara yüksek değer verme, amaçlarda yeterlilik (competent) hissetme ve amaçlarda ilerleme ile iyi oluş (dördüncü bulgu) bir dereceye kadar artmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Bu doğrultuda bireylerin amaçlarını nasıl belirlediği ve bu amaçların onlar için öneminin, bireyler tarafından bu amaçlara verilen değeri artırdığı, bu amaçları gerçekleştirmede bireylere kolaylıklar sağladığı ve böylece bireylerin iyi oluşunun olumlu yönde yükseldiği söylenebilir. Burada, iyi oluşun yükselmesinde, bireylerin amaçlarını nasıl belirlediği ve bu amaçların kendileri ile ne kadar uyumlu olduğu sorusu ön plana çıkmaktadır.

Yaşam Amaçlarının Seçimi Sürecinde Özerklik Kavramı ve Benlik Uyum Modeli

Özellikle yaşam amaçlarının nasıl elde edildiği önemli bir konu olarak görülmektedir. Birey amaçlarını özerk veya denetimli bir şekilde elde etmiş olabilir

(Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve diğeri, 2004). Amaçları izlemenin psikolojik sağlığı artırması için özerk veya benliğe bütünleşmesinin gerekip gerekmediği konusu tartışılmaktadır. Hedonik yaklaşım tipik olarak, özerkliğin rolünün olmadığı bir beklenti değeri modeliyle ilişkililikten, amaç peşinde koşmanın özerkliği, otantikliği ve uyumu ile ilgili konular, ödonomik mutluluk konusunu çalışan araştırmacıların ilgilendiği konular olmuştur (Ryan ve Deci, 2001). Ryan ve diğeri ödonomik modeli sunmak için temel olarak öz belirleme kuramını kullanmaktadır. Özerklik, ödomya (Psikolojik işlevsellik) ile ilişkili bir kavram olarak görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Öz belirleme kuramına göre, insanın özerk bir şekilde davranması içsel psikolojik bir ihtiyaçtır (Cervone ve Pervin, 2016) ve bu doğrultuda içsel olarak yaşaması onun iyi oluşunu artırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Alanyazında da görüldüğü gibi insanın denetimli olmadan özerk bir şekilde yaşamına devam etmesi, amaçlarını belirlemesi ve buna yönelik yaşamını yönlendirmesi içsel bir psikolojik ihtiyaç olarak ön plana çıkmaktadır. Çünkü bu şekilde yaşanan süreç bireyin benliği ile daha bütünleşmiş bir his oluşturacağı görülmektedir.

Dışsal amaçların, içsel amaçlara göre özerklik ile daha düşük düzeyde bir ilişkiye sahip olduğu yani dışsal amaçlara sahip insanların daha çok denetimli olma eğiliminde olduğu, içsel amaçlara sahip insanların ise daha özerk olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Sheldon ve diğeri, 2004). Yapılan bir çalışmada, özellikle amaçlar benlik ile uyumlu olduğunda ihtiyaç doyumunu karşıladığı görülmüştür (Sheldon, ve Kasser, 2001). Benlik uyumu modeline göre, özerk olarak belirlenmiş amaçlar benlikle uyumlu olduğu için, kişilerin kendi ihtiyaçlarını karşılamada etkili olacağı belirtilmektedir (İlhan, 2009). Yapılan bir araştırma özerkliği destekleyici çevre algısının ergenlerin dışsal amaçlar yerine içsel amaçlara daha güçlü derecede sahip olduklarını göstermektedir (Williams, Cox, Hedberg ve Deci, 2000). Çünkü özerkliği destekleyici ebeveynlik tarzının ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna yönelik deneyimlerini kolaylaştırması muhtemeldir (Williams ve diğeri, 2000). İnsanların bağımsız amaç arayışı ile kendi ihtiyaçlarına ve benliklerine daha uygun amaçlar belirlediğine ve bu noktada destekleyici çevrenin önemli olduğuna işaret edilmektedir.

İnsanlar ihtiyaçları engellendiği zaman, içsel amaçlardan ziyade dışsal amaçları benimseme eğiliminde olmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Çünkü cezalandırıcı ve olumlu teşvikler insanın kendi içsel motivasyonunun azalmasına yol açmaktadır ve bu süreçte

kendine ilişkin otonom duygusu zayıflamaktadır, bu da eylemlerinin içsel koşullardan dışsal koşullara kaymasına yol açarak bu koşullar tarafından yönlendirildiğine dair bir algının artmasına yol açmaktadır (Carr, 2016). Bu nedenle, dışsal amaçlar, ihtiyaç doyumunu az sağlamaktadır veya doğrudan sağlamamaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Buna rağmen insanlar bu amaçları takip etmektedir, çünkü onlar gerçek ihtiyaç duyduğu tatminin eksikliğini karşılamakta veya biraz onun yerini almaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Ne yazık ki, dışsal amaçlar peşinde koşulduğu için dışsal amaçlara ulaşılsa da dışsal amaçlar bütünleşme veya sağlıklı yaşamı geliştirmede noktasında başarısız olmaktadır (Deci ve Ryan, 2008). Çünkü dışsal amaçlar insanların daha denetimli, stresli, ego içerikli aktiviteler yapmasına yol açar ki bunların sağlığı desteklemesi olası değildir ve bireyleri mutluluk getiren içsel amaçları takip etmekten uzaklaştırması muhtemeldir (Kim, Kasser ve Lee, 2003). Dışsal amaçlara odaklananlar nispeten düşük bir iyi oluş düzeyine sahip olmalıdırlar (Sheldon, ve Kasser, 2001). Çünkü dışsal bir yönelim kişinin gerçek benliğine yabancılaşma, güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasında muhtemel bir eksiklik, kendi algıları ve anlamlarından ziyade başkalarının görüşleri ile daha fazla ilgilidir (Sheldon, ve Kasser, 2001). Sonuç olarak, dışsal olarak yönlendirilmiş insanlar, sürekli olarak psikolojik sıkıntı ve çatışmacı kişilerarası ilişkiler yaşayan "kısır döngü içinde sıkışır" hale gelmekte ve döngüden nasıl kurtulacağını bilememektedirler (Sheldon, ve Kasser, 2001).

Yapılan bir araştırmada en yüksek iyi oluşa sahip olan bireyler, dışsal amaçlardan ziyade içsel amaçları takip edenler ve kontrollü gerekçelendirmeden ziyade özerk amaçlar arayan kişilerdir. Aksine hem denetimli güdüler hem de dışsal içeriklere sahip amaçlar, iyi oluşun belirgin negatif yordayıcıları konumundadır (Sheldon ve diğerleri, 2004). Dolayısıyla insanların amaca yönelik davranışları denetimli olmaktan ziyade özerk olduğunda, onların sağlık ve iyi oluşu yanında nitelikli davranışları açısından da ilişkilendirmeler ve sonuçlar daha olumlu olmaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Amaçlarla ilgili alanyazında görüldüğü gibi amaçların özerk bir şekilde belirlenmesi, benlik ile uyumlu olması ve temel ihtiyaçları karşılayabilecek şekilde düzenlenmesi insanın yaşamı üzerinde olumlu etkiler doğurmaktadır. Dolayısıyla insanların amaçlarını belirleme ve amaçlarını gerçekleştirme sürecinde etkili olan içsel ve dışsal unsurların onların yönelimini etkilediği görülmektedir.

Genel Olarak İçsel ve Dışsal Amaçlar Arasındaki Farklar

İçsel amaçlar, diğer insanların olası değerlendirmelerine bağlı olmaktan ziyade, bireyler için içsel olarak değerli ve tatmin edici olması anlamında “içsel” olarak adlandırılmaktadır. İçsel amaçlar, insan doğasının kendini gerçekleştirme ve büyüme eğilimi ile uyumlu arzularını ifade etmektedir. Böyle olunca da içsel amaçların temel ve içsel psikolojik ihtiyaçları karşılaması olası görünmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bu anlamda teorik olarak, içsel amaçları takip etmek doğal olarak tatmin edicidir çünkü bazı teorilerin evrensel olarak gördükleri temel (örn. Öz belirleme kuramı, Ryan & Deci, 2000; akt. Kasser, 2014) ve içsel (Kasser ve Ryan, 1996) psikolojik gereksinimleri karşılamaktadırlar. Bu tür amaçlar, birçok psikolojik gelenekte, özellikle de hümanistik/varoluşçu geleneklerde tanımlanmıştır (Fromm, 1976; Maslow, 1954; Rogers, 1961; akt. Kasser, 2014). İçsel yaşam amaçları temel psikolojik ihtiyaçların tatmini ile ilişkilidir (Kasser ve Ryan, 2001). Dışsal amaçlar, psikolojik ihtiyaçları doğrudan tatmin etme konusunda daha yetersizdir. Şüphesiz, dışsal amaçlar temel ihtiyaçların bir kısmını tatmin etmek için araçsal bir işlev görür (Sheldon ve diğerleri, 2004). Ancak Öz belirleme kuramı dışsal amaçların, özellikle güçlü olduğunda içsel amaçlarla dengesinin bozulacağını ve sonuç olarak negatif iyi oluşa yol açacağını öne sürmektedir (Sheldon ve diğerleri, 2004).

İçsel amaçlar psikolojik gereksinimleri karşılama ile uyumlu iken (Kasser, 1996; Kasser ve Ryan, 1996; Kasser ve Ryan, 2001), dışsal amaçlar tipik olarak daha yüksek statü, imaj ve diğerleri tarafından görülebilir başarıları elde etmeye odaklanmasından dolayı psikolojik ihtiyaçlara ilgisiz ve karşı bir durumdadır (Kasser ve Ryan, 2001). Dışsal amaçlar, başkalarından gelen onay (Kasser ve Ryan, 1996; Sheldon ve Kasser, 2008), övgü ve ödüllere (Kasser, 2014; Kasser ve Ryan, 1996; Schmuck ve diğerleri, 2000; Sheldon ve Kasser, 2008) odaklanma eğilimindedir. Ayrıca insanlar genellikle başka amaçlara erişmek için araç olarak dışsal hedefleri aramaktadır (örn; birileri onları seveceği için çekici olmak isterler) (Kasser, 2014). Çünkü dışsal amaçlar kendi başlarına doyum sağlamamaktadır (Kasser ve Ryan, 1996). Ayrıca bireylerin sık sık başkalarından ödül veya kazanım (outcome) elde etmesinin, onların kendini gerçekleştirmesinin önüne geçeceği belirtilmektedir (Kasser ve Ryan, 1993).

Hem ampirik hem de teorik kaynaklar iyi oluşun öncelikle büyüme eğilimlerine dayalı içsel amaçlarla motive olduğu zaman sağlanacağı tahminine dikkat

çekmektedir oysa diğerlerinin olası onaylarını yansıtan dışsal amaçlara odaklanmaya ise stres eşlik etmektedir. Dışsal amaçların nispeten merkezileştirilmesinin bireylerin iyi oluş ve bütünleşmeye yol açan büyüme eğilimini destekleyen deneyimlere daha az yöneleceği varsayılmaktadır (Kasser ve Ryan, 1996). Yaşam amaçları ve temel gereksinimlerin karşılanması arasındaki kavramsallaştırılmış ilişkiden dolayı, öz belirleme kuramı ve birkaç çalışma içsel amaçlara göre dışsal amaçlara yönelmenin daha düşük sağlık ve iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Williams ve diğerleri, 2000).

İlgili alan yazında da görüldüğü gibi içsel ve dışsal yaşam amaçları arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. İnsanın iyi bir yaşam elde edebilmesinde, temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesinde, uzun süre olumluluk halini sürdürebilmesinde, kişisel gelişimini artırabilmesinde, olumlu bir şekilde eylemde bulunup davranışlarını yönlendirebilmesinde hangi tür amaçları takip ettiğini fark etmesi ve böylece o ana kadar bilinçli ya da bilinçsiz hangi amaçlar ile yönlendirildiğini bilmesi, onun daha sonraki yaşamı için öz düzenleme yapmasında önemli bir gösterge olabilir. Bu sebeple insanların içinde yaşadığı kültürün, inançların ve sistemlerin öne çıkardığı değerlerin kendi yaşamlarını ne yönde ve ne düzeyde etkilediğini fark etmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Amaçlar ve Ekonomik Sistem

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma da parayla ilişkili değerler ve beklentilerin nispeten merkezde olmasının iyi oluş ve zihinsel sağlık ile negatif ilişkili olduğu göstermiştir. Finansal başarıya ilişkin yüksek beklentinin daha kötü psikolojik uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kasser ve Ryan, 1993). Bu sebeple parayla ilişkili olarak ekonomik sistemin insanlar üzerindeki etkisini araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca parayla ilişkili değerler diğer dışsal yaşam amaçları olan tanınma, çekicilik ve popülerlik amaçlarına ulaşmak için bir araç olarak kullanılabilir. Mesela çekici görünmek için para dış görünüşe yönelik arayışlar için kullanılabilir. Yani para diğer dışsal yaşam amaçlarını elde etmede bir araç olarak kullanıldığı için bireylerin yaşamında diğer dışsal yaşam amaçlarının daha çok benimsenmesine sebep olabileceği düşünülebilir.

Son on yılda pazara dayalı ekonomik sistem, farklı politik ve sosyal sınırları aşarak, toplulukçuluğun ve merkezi planlama ekonomilerinin egemen olduğu kültürleri

geride bırakmıştır. Bu tür değişiklikler, piyasa ekonomisi ile ilişkili değer ve amaçların geçiş ekonomisindeki kişiler tarafından nasıl asimile edildiği, bu tür amaç ve değerlerin bu kültürlerdeki bireylerin iyi oluşunu nasıl etkileyebileceği sorusunu gündeme getirmektedir (Ryan ve diğerleri, 1999). Amerikan kurumsal kapitalizminin 21. yüzyıla girerken dünyaya çarpıcı bir hızla yayıldığı ve insan hayatının daha fazla yönünü etkilediği belirtilmektedir. Alan yazında geniş sosyo-kültürel uygulama ve ideolojilerin genellikle kişilerin benlik kavramları, motivasyonu, davranışları ve kişiler arası ilişkileri üzerinde çok büyük etkiye sahip olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Amerika’da yapılan bir araştırmada Amerikan kurumsal kapitalizminin (ACC) değerler ve amaçlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada kapitalist sistemin belirli bir biçimi olan Amerikan kurumsal kapitalizmi ile en tutarlı amaçların kişisel çıkar, finansal başarı ve rekabet olduğu bulunmuştur (Kasser, Cohn, Kanner ve Ryan, 2007). Amerika Birleşik Devletleri’nde yapılan son çalışmalarda, serbest pazar/piyasa ekonomisi kültürleri tarafından değerli olarak öne sürülen bazı amaçlara yüksek bir şekilde değer verilmesinin iyi oluş düzeyinin daha düşük olmasıyla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Schmuck ve diğerleri, 2000). Eğitim ve kültür çevreleri, materyalistik değerleri ve amaçları (imaj, popülerlik ve finansal başarı) teşvik etmesine rağmen böyle mesajları güçlü bir şekilde içselleştiren bireylerin daha düşük iyi oluş ve daha büyük sıkıntılardan (distress) mustarip olduğunu iddia etmektedir (Kasser ve Ahuvia, 2002). Görüldüğü gibi günümüzde hızla yayılan kapitalist pazara dayalı ekonomik sistemin öne sürdüğü değerler ve amaçların insanların gözünde yüceltilmesi ile insanlar bu değer ve amaçlara yönelmektedir. Ancak bu yönelimin iyi oluş açısından bireyleri olumsuz etkilediği görülmektedir.

Zygmunt Bauman (2011) “milli hâsıla”nın artmasını mutluluk artışı için yetersiz olduğunu öne sürmektedir. Bu noktada piyasa ve modanın önemli risklerine dikkat çekmektedir. Bauman piyasaların “mutluluk düşünün”, yaşamın her zaman tatmin edilmesi düşüncesinden hareketle bu tatmine ulaşmak için yaşamın zenginlik arayışına yöneldiğini ve bu doğrultuda mutluluk arayışının asla bitmeyeceğini varsaymaktadır. Çünkü bu arayış neticesinde, hedefler inanılmaz bir hızla birbirinin yerini almaktadır (Bauman, 2011). Piyasaların “mutluluk-yaratan tüketimi”, mağazalarda satılan ürünlerin ve hizmetlerin tüketilmesi ile özdeşleştirmektedir. Bu noktada pazarlamanın acı başarısı, insanların mutluluk arayışlarında başarısızlığa yol açmasıdır. Bu da mutluluk arayışının sona ermeyeceğine işaret etmektedir. Böylece insanlar mutlu olmak için

sürekli kendilerini tatmin edecek mutluluk arayışlarına girecektir. Mutluluğa götüren şeyler bir araç iken bunlar insanlar tarafından amaç olarak öncelenmektedir. Yaşamda kıymet verilen şeyler parasal olmayandan parasal olana dönünce bu yöndeki mutluluk arayışı hız kazanmaktadır ve bu durum örneğin parasal olmayan içten insan ilişkilerini azaltmaktadır (Bauman, 2011). Ayrıca nicelik olarak bir artışın diğer nitelik ve değerleri tam olarak karşılayamayacağı belirtilmektedir (Bauman, 2011). Bu sebeple parasal değerler ile parasal olmayan değerler arasında çok mümkün olmasa da olduğu kadarıyla denge kurulmaya çalışılmalıdır. Örneğin sadece para odaklı yaşam ve maddi değerleri aşırı önemseme iyi oluş getirmezken para içsel amaçlar aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunabilir. Parayla satın alınamayacak iyi oluş göstergeleri için para araç olarak kullanılabilir. Mesela topluma katkıda bulunma zevkini parayla satın alamayız ama para kullanarak topluma katkıda bulunma zevkini yaşayabiliriz. Yani para dışsal amacı bireylerin sağlığı için daha anlamlı olan kişisel gelişim, fiziksel sağlık, topluma ve aileye katkı gibi içsel amaçlar için araç olarak kullanılabilir.

İnsanların dışsal değerlere ve amaçlara yönelmesinde reklamcılık sektörü ön plana çıkmaktadır. Reklamcılık, değerlerin bireylerin günlük yaşamlarında geçici olarak etkinleştirilmesinin bir yoludur. Çağdaş toplumda insanlar, televizyonda, radyoda ve internette belirli bir görüntüyü iletmelerine, popüler olmalarına, sevmelerine, sağlıklı olmalarına yardımcı olacak mal ve hizmetleri satın almalarını teşvik eden çok sayıda sofistike mesajlarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Kasser, 2014). Birçok araştırma, bu gibi ticari mesajlara maruz kalınmasının insanların dışsal değerlere yönelik eğilimini artırdığını göstermektedir. Aksine reklamlara maruz kalmanın azaltılması ile dışsal değerlerin daha az aktif hale geldiği rapor edilmektedir (Kasser, 2014). Bauman (2011), Yaşam Sanatı kitabında modayı takip eden bir kızın aldığı bir elbiseyi beğenerek giydiğini, daha sonra kendisine kısa geldiğini fark edip kıyafetten nefret ettiğini ancak daha sonra okuduğu bir dergide kendi kıyafetinden giyen bir kadın gördükten sonra o kıyafetinden kopmadığını anlatmaktadır. Yani etiket ve marka alışverişi, bireylerin kafalarını karıştırmaktadır. Örnekte de görüldüğü gibi birey kendisine uygun olmadığını düşünüp nefret ettiği bir şeyi moda, dergi, reklam vs. ile tekrar tutku derecesinde kullanabilmektedir. Etiketler, logolar ve markalar tanınma dilinin ifadeleridir (Bauman, 2011). Tanınmak için maddi şeylere ulaşmak arzulanmakta, bunun için de para kazanma amacı ön plana çıkmaktadır. Satın alınan eşyalar ile oluşan kimliğin cazibesi harcanan paranın miktarına göre artmaktadır (Bauman, 2011). Görüldüğü gibi reklamcılık ve

pazarlama, insanların algılarını dışsal içeriklere yönlendirebilmektedir. Günümüzde dışsal amaçları teşvik eden çok sayıda araç olduğu görülmektedir.

Bazı hümanist teoriler materyal değerleri elde etme çabasının şüpheli yanlarına dikkat çekmektedir. Mesela; öz belirleme kuramı merkezi değerler olarak para ve zenginliği gören insanların hem daha fazla kontrol yönelimli (control oriented) hem de psikolojik olarak daha az bütünleşmiş olabileceğini varsaymaktadır. Finansal başarının zararlı sonuçlarını açıklayan bir durum da şudur ki zenginliği amaçlayanların dışsal amaçlara ve içsel ihtiyaçlarla ilişkisiz geçici ve yüzeysel tatminlere odaklanma olasılığının olmasıdır (Kasser ve Ryan, 1993). Bu geçici ve yüzeysel zevklerin sürekli karşılanması güç olduğu için bireyde mutsuzluk yaratacağı düşünülebilir. Ekonomik sistemin mutlu olmak için sürekli maddi şeyleri elde etmeyi teşvik etmesinin bir sonunun olmadığı düşünüldüğünde bireylerin iyi oluşları için maddi değerlere karşı bakış açılarını gözden geçirmeleri gerektiği söylenebilir.

Sosyal yaşam gözlemlendiğinde para, zenginlik, imaj ve çekicilik gibi durumların insanlar tarafından oldukça önemsendiği görülmektedir. Ayrıca insanların gün geçtikçe topluma katkı gibi değerlerden uzaklaşarak ben merkezli bir yaşama yöneldiği görülmektedir. Koçak ve Ak (2015), yapmış oldukları bir araştırmada para, imaj ve çekicilik gibi dışsal amaçlara sahip insanların daha egoist olduklarını belirtmiştir.

İçsel ve Dışsal Amaçlarla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde amaç araştırmalarında elde edilen dört temel bulgudan biri olan iyi oluşun (Kasser ve Ryan, 2001), içsel amaçlarla pozitif, dışsal amaçlarla negatif (Kasser ve Ryan, 2001; Kasser ve Ryan, 1996; Kim ve diğerleri, 2003; Schmuck ve diğerleri, 2000) ilişkili olduğu bulunmuştur. İçsel olarak yönelmiş bireyler yüksek oranda kendini kabul, yakın ilişki ve topluma katkı amaçlarına odaklanırken dışsal olarak yönelmiş bireyler sağlık, imaj ve popülerliği artırma ile daha fazla ilgilenmektedir (Kim ve diğerleri, 2003).

Farklı kültürler açısından Amerika ve Rusya örneklemleri üzerinde yapılan bir çalışmada önemli sonuçlara ulaşılmıştır. İki kültürde de içsel amaçların dışsal amaçlardan daha yüksek olarak puanladığı görülmüştür. Ancak ikinci bir sonuç olarak, Rus örneklemleri hem içsel hem de dışsal değerleri ABD örnekleminde daha düşük olarak derecelendirmiştir. Üçüncü bir sonuç olarak ABD örneklemindeki kadınlar içsel

değerlerini erkek akranlarından daha yüksek olarak derecelendirirken, Rus örneğinde ise bu durumun tersi rapor edilmiştir. İçsel ve dışsal amaçlar arasındaki ilişkiler açısından sosyokültürel benzerliklere bakıldığında önemli benzerlikler olduğu, yalnızca ilişkinin büyüklüğü açısından birkaç önemli farklılık olduğu bulunmuştur. Her iki gurupta dışsal yönelim ve iyi oluş arasında güçlü olumlu bir ilişki olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmamıştır (Ryan ve diğerleri, 1999).

Kim ve diğerleri (2003) tarafından Kore ve Amerika örneği üzerinde yapılan araştırmada iyi oluş ve yaşam amaçları arasındaki ilişkilerin her iki kültürde benzer olduğu bulunmuştur. Dışsal amaçlara göre içsel amaçlara güçlü bir şekilde odaklanmanın daha büyük iyi oluşla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar bireyci ve toplulukçu uluslarda yaşayan kişiler olup olmadığına bakılmaksızın özgür olma inancı ve kişinin ihtiyaçlarını karşılama olasılığı olan amaçlara odaklanmaktan faydalandığını göstermiştir. Fakat bireyci uluslarda yaşamının, kendini özgür olarak görmenin ve psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili içsel amaçlar için bağımsız bir şekilde mücadele etmenin daha büyük iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmüştür. Çünkü bağımsız benlik kavramı ve içsel amaçların ikisi de insanların kendi iç ihtiyaçlarına odaklanmaktadır. Kısaca söylemek gerekirse bireyci kültürlerde görülen bağımsız benlik kavramının içsel amaçlarla pozitif ilişkili olduğu dışsal amaçlarla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Oysa bağımlı benlik kavramının içsel amaçlarla negatif ilişkili dışsal amaçlarla ise önemli bir ilişkisinin olmadığı bulunmuştur (Kim ve diğerleri, 2003).

Singapur'daki işletme öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada materyalistik amaçları (dışsal amaçlar) başarma olasılığı ile katılımcıların iyi oluşu arasındaki ilişkiler incelendiğinde nispeten yüksek beklentilerin daha düşük iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Özellikle para, varlık, imaj ve popülerliğin (dışsal amaçlar) çok önemli olduğuna inanan bireyler daha az kendini gerçekleştirme, zindelik ve mutluluk ve daha fazla kaygı, fiziksel semptom ve mutsuzluk rapor etmiştir. Bütün bu sonuçlar materyalistik hırsların başarılı bir şekilde takip edilse bile nispeten potansiyel iyi oluş açısından yoksun olduğunu ortaya koymaktadır. Aksine içsel amaçlara verilen önemin iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Kasser ve Ahuvia, 2002).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada üç çalışma yürütülmüştür. Birinci çalışmanın yürütüldüğü psikoloji öğrencileri örneğinde cinsiyet açısından bakıldığında erkekler için finansal başarı kızlardan daha önemlidir. Kızlar içinse, yakın

ilişki, topluma katkı ve kendini kabul amaçları erkeklere göre daha yüksektir. Üst seviye psikoloji dersi alan öğrenci örnekleminde ise erkekler finansal başarının önemini daha yüksek puanlarken diğer testlerde ilişki bulunmamıştır. Yapılan üçüncü çalışmada ise kadınlar için topluma katkı ve yakın ilişki erkeklere göre daha önemlidir. Ayrıca kadınlar için kendini kabulün önemi erkeklerden daha yüksektir (Kasser ve Ryan, 1993).

Kasser ve Ryan (1996) tarafından yapılan başka bir araştırmada içsel ve dışsal alt boyutları derecelendirme açısından cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. Yaşa göre daha yaşlı kişiler dışsal amaçları daha düşük olarak değerlendirmiştir fakat yaş, iyi oluşun tahmin edilmesinde herhangi bir amaç ölçümü ile ilişkili bulunmamıştır (Kasser ve Ryan, 1996). Kasser ve arkadaşlarının (1995) 18 yaşındaki gençler ve onların anneleri üzerinde yaptığı bir araştırmada kendini kabul, yakın ilişki ve topluma katkı içsel yaşam amaçlarını kızlar, erkeklere göre daha yüksek puanlamıştır (Kasser, Ryan, Zax ve Sameroff, 1995). Aydın (2011) yapmış olduğu araştırmada, kişisel gelişim, maddi kazanç, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalıktan oluşan yaşam amaçları ölçeğinin cinsiyet ve yaş açısından anlamlı olarak bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Aslan'ın (2014, s. 47) yapmış olduğu araştırmada “ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, anlamlı yaşam, imaj-çekicilik” yaşam amaçlarının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu tüm boyutların kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alanyazında yaşam amaçları ile psikolojik ihtiyaçları inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada yaşam amaçlarını belirlemenin ihtiyaç doyumunu pozitif bir şekilde doğrudan etkilediği bulunmuştur. Yaşam amaçlarını belirleyenlerin sosyal çevredeki davranışlarını düzenleyerek ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve yaşam amaçlarına uygun olan davranışları gerçekleştirme noktasında motive olabileceği belirtilmektedir (Çikrıkci, 2015). Yaşam amaçları ile ihtiyaçların karşılanması noktasında pozitif bir yön varken amaç içerikleri açısından bu ilişkinin yönü nasıl olabilir? Alanyazına göre içsel amaçlar psikolojik ihtiyaçları daha yüksek oranda karşılamakta iken dışsal amaçlar, psikolojik ihtiyaçları daha az doğrudan tatmin etmektedir (Sheldon, ve Kasser, 2001; Sheldon ve diğerleri, 2004).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada içsel yaşam amaçları temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına ve öznel iyi oluşun artmasına katkıda bulunurken dışsal yaşam amaçlarının ihtiyaç tatminini ve iyi oluşu azalttığı bulunmuştur. Ayrıca kızlar bütün içsel yaşam amaçlarını ve dışsal amaçlardan fiziksel çekiciliği erkeklerden daha fazla önemsemektedir (İlhan, 2009). Ayrıca gereksinimlerin (özerklik, ilişkililik ve yeterlilik) tatmin edilmesi, içsel amaç ile yalnızlık arasında aracı bir rol taşımaktadır. Her ne kadar dışsal amaçların her iki yalnızlık türü ile ilişkili olmadığı bulunsa da, içsel amaçların her iki yalnızlık türü ile daha düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. İçsel amaçların aracılık rolüne ilişkin olarak, temel gereksinimler doyurulmadığında içsel amaçların yalnızlığı azaltmada yeterli olmadığına dikkat çekilmektedir (İlhan, 2013a).

Yalnızlıkla ilişkili başka bir araştırmada ebeveynleri tarafından reddedilme düşüncesine sahip kişilerin ilişki ve fiziksel sağlık gibi içsel amaçlarını önemsemedikleri, içsel yaşam amaçları anlamında yetersizlik yaşadıkları, daha fazla yalnızlık hissettikleri ve böylece intihar etme olasılığının arttığı belirtilmektedir (Aslan, 2014). Başka bir çalışmada yaşam amacı ile yalnızlık arasında orta düzeyde negatif bir ilişki bulunmuştur (Çeçen ve Cenkseven, 2007). Yalnızlığın ve topluma yabancılaşmanın arttığı günümüz dünyasında yakın ilişki ve topluma katkı gibi bireylerin insanlara olan eğilimini artıracak içsel yaşam amaçlarının ne derece hayati olduğu görülmektedir.

İnsanlar genelde içsel amaçları dışsal amaçlara göre daha fazla önemsemelerine rağmen, bazen dışsal amaçları aşırı vurgulamaktadır. Bunun ne zaman ve neden oluştuğuna yönelik yapılan deneysel bir çalışmada psikolojik tehdidin (Çalışma 1: Varoluşsal tehdit; ölümü anımsatmakla ilgili tehdit, Çalışma 2: Ekonomik tehdit; istihdam sorunlarıyla ilgili tehdit, Çalışma 3: Kişiler arası tehdit; insanların olduğu gibi kabul edilmesi yerine koşullu olarak kabul edilmesine ilişkin tehdit), insanların içsel hedeflere kıyasla dışsal hedeflere verdiği önemi/önceliği arttırdığını göstermektedir (Kennon, Sheldon, ve Kasser, 2008). Bireyin fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanamaması halinde birey öncelikle kendi yaşamı için önemli olan ihtiyaçları elde etmek için çalışabilecektir (Hamurcu, 2011). Sheldon ve Kasser, dışsal amaçların ilişkili olduğu durumlardan birinin güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasında yaşanan muhtemel bir eksiklik olduğunu ifade etmektedir. Teoriye göre, dışsal amaç öncelikle savunmasızlık ve güvenlik ihtiyaçları tarafından harekete geçirilen amaçlardır ve

zenginlik, varlık, statü, popülerlik, çekicilik ve imaj arayışlarına yansıyan amaçlardır (Sheldon ve Kasser, 2001). Sosyo-ekonomik olarak daha dezavantajlı olan gençlerde finansal başarı amacının diğer üç değere göre daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Kasser ve diğerleri, 1995). Peru’da yapılan bir araştırma insanların kişisel zenginlikleri arttıkça; ekonomik ve fiziksel olarak daha güvenli olan ortamlarda (yerleşimlerde) yaşadıkça; içsel amaçlara dışsal amaçlara göre daha güçlü öncelik verme ihtimali olduğu bildirilmektedir (Guillen-Royo ve Kasser, 2014). Yani insanın içinde bulunduğu tehdit veya tehdit türünün onun önceliklerine, ihtiyaçlarına ve bunlara yönelik amaçlarına yön verdiği söylenebilir.

Alanyazında yaşam amaçları ile madde kullanımına yönelik yapılan araştırmalara rastlanmaktadır (Eryılmaz, 2014; İlhan, 2013b; Kasser ve Ryan, 2001; Williams ve diğerleri, 2000). İçsel amaçları daha önemli bulanların dışsal amaçlara yönelenlerden daha yüksek iyi oluş, daha az uyuşturucu kullanımı ve daha iyi ilişkilere sahip olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca dışsal olarak yönelmiş insanların içsel olarak yönelmiş insanlardan daha düşük öz saygıya sahip olduğu, dışsal amaçları elde etmenin optimal fonksiyon ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Kasser ve Ryan, 2001). 20-24 yaş arasındaki gençler üzerinde yapılan bir araştırmada madde bağımlısı olan gençlere göre bağımlı olmayan gençlerin daha yüksek düzeyde yaşam amaçlarının olduğu bulunmuştur (Eryılmaz, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yaşam amaçları ile madde kullanımı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada sigara içen öğrencilerin içmeyenlere göre içsel amaç puanları daha düşük bulunmuşken, dışsal amaç puanları anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ayrıca, alkol kullanan öğrencilerin kullanmayan öğrencilerden daha düşük içsel amaçlara ve daha yüksek dışsal amaçlara sahip olduğu bulunmuştur (İlhan, 2013b). Williams ve arkadaşları (2000) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada sigara içen ergenlerin içmeyenlere göre daha güçlü dışsal amaçlara sahip olduğu rapor edilmiştir. Aynı zamanda ergenlerin tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımını içeren riskli davranışlarının önemli derecede onların dışsal yaşam amaçları ile ilişkili olduğu görülmüştür (Williams ve diğerleri, 2000). Alan yazında da görüldüğü gibi içsel yaşam amaçlarının madde kullanımı ile negatif, dışsal yaşam amaçlarının ise pozitif yönde bir ilişkiye sahip olmasının madde kullanımına yönelik çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Alanyazında yaşam amaçlarının öğretmen örnekleme üzerinde de çalışıldığı görülmektedir (Toprak, 2017; Öztürk, 2015). Toprak (2017) tarafından öğretmenler

üzerinde yapılan nitel araştırmada yaşam amaçları ile ilgili akıllarına gelen ilk sözcüklerin mutluluk (%40), maneviyat (%37.5) ve aile (%37.5) ile ilgili düşünceler olduğu bulunmuştur. Yaşam amaçlarını önemine göre sıralamaları istendiğinde ilk sırada en çok maneviyat (%32.5) ve kişisel gelişim (%25); ikinci sırada en çok topluma katkı (%25) ve aile (%17.5); üçüncü sırada en çok kişisel gelişim (%25) ve ilişki (%20); dördüncü sırada en çok kişisel gelişim (%27.5) ve topluma katkı (%12.5); beşinci sırada en çok kişisel gelişim (%15) ve para/zenginlik (%10) gibi amaçlar yazılmıştır. Araştırmada öğretmenlerin daha çok içsel yaşam amaçlarına yöneldiği görülmektedir. Öğretmenler üzerinde yapılan başka bir araştırmada içsel yaşam amaçları daha yüksek bulunmuştur. Öğretmenlerin içsel ve dışsal yaşam amacı puanları ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif ilişkiler bulunmuş olsa da regresyon analizinde içsel amaçların öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur (Öztürk, 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde pozitif psikolojik özelliklerden olan özgecilik ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiye yönelik yapılan bir araştırmada özgeciliğin hem içsel hem de dışsal yaşam amaçları arasında anlamlı pozitif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Ancak regresyon analizleri sonucunda içsel amaçlar özgeciliğin anlamlı bir yordayıcısı iken, dışsal amaçların özgecilik düzeyini anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre içsel ve dışsal yaşam amaçları anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Koçak ve Ak, 2015). Günümüz toplumunda artan dünyevileşmenin özgeci davranışların azalmasına ve topluma katkı gibi yaşam amaçlarından uzaklaşmaya yol açtığı söylenebilir.

12. sınıf öğrencileri örnekleminde gelecek kaygısı ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada gelecek kaygısı ile içsel yaşam amaçları arasında negatif ilişkiler bulunmuştur oysa dışsal amaçlar açısından istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Yaşam amaçları cinsiyete göre incelendiğinde hem içsel hem de dışsal amaç düzeyinin kızlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Aygün, 2014). Gelecek ve meslek kaygısı yaşayan bireyler için kişisel gelişim gibi içsel yaşam amaçlarının ön plana çıkarılması ve daha ilkokuldan bu kazanıma yönelik çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Alanyazında, içsel yaşam amaçlarının dışsal amaçlara göre daha olumlu olduğu görülmektedir. İçsel amaçlar Amerikan kültürünün birçok yönü (örn. aile değerlerinin peşinde koşma) açısından önemli bir rol oynamaktadır ve birçok dini geleneğin (örn.

Hıristiyanlık, Budizm ve İslam) adetlerine temel oluşturmaktadır. Buna karşın dışsal amaçlar, başkalarından gelen övgü ve ödüllere odaklanma eğilimindedir. Dışsal amaçlar tarih boyunca var olmuştur çünkü çağdaş tüketici kültür bu gibi hedefleri ve değerleri büyük ölçüde kutsamasına ve teşvik etmesine rağmen, çok sayıda dini ve felsefi gelenek (örn. Plato ve Taoizm) böyle amaçlara odaklanmaya karşı uzun süredir uyarılmaktadır (Kasser, 2014). Görüldüğü gibi bazı dini ve felsefi gelenekler dışsal amaçlara ulaşmaya karşı uyarılmaktadır.

Yaşam amacı sıklıkla maneviyat ile ilişkili bir kavram olarak bahsedilmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Öznel iyi oluş ile sürekli olarak ilişkili olan üç tür amaç arayışından birinin maneviyat (diğerleri; samimiyet/yakınlık, üretkenlik) olduğu (Emmons, 2003;2005) belirtilmektedir (Greenfield, Vaillant, & Marks, 2009; Murray & Ciarrochi, 2007; akt. Yoon ve diğerleri, 2015). Maneviyatın yaşam amacı ile ilişkili olduğu belirtilmesine rağmen hangi tür yaşam amaçları ile ne yönde bir ilişkiye sahip olduğuna dair bir çalışmanın yapılması maneviyat ve yaşam amaçları arasında daha somut ve faydalı bilgilere ulaşılmasını sağlayabilir.

Yaşam amaçları ile ilgili Türkiye’de yürütülen çalışmaların yetersiz olması bu konuyla ilgili çalışmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır (Aydiner, 2011). Bu doğrultuda amaçlar üzerinde etkili olan maneviyat ile içsel amaçlar arasında ne tür bir ilişkinin olduğunun ve maneviyat ve iyi oluş arasında yaşam amaçlarının aracılık rolünün ortaya koyulmasının alana katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

MANEVİYAT

Sosyal bilimler içerisinde özellikle psikoloji alanı, insanın öz aşkın (kutsal) varlıkla kurduğu ilişki biçimini ele almaktadır. Son zamanlara dek bu konu farklı dini inanç ve ritüeller ekseninde incelenmiştir. Toplum içinde zamanla yaşanan “bireysel, sosyal ve küresel değişimler” (sekülerleşme, küreselleşme ve postmodernizm gibi değişimler) insanın öz aşkın varlıkla kurduğu ilişkiyi farklı bakış açılarıyla ele alan yaklaşımların ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Bu doğrultuda maneviyat ve dindarlık kavramlarının ne anlama geldiğine ilişkin tanımlamaların değişmesine yol açmıştır. Maneviyat kavramı son zamanlarda özellikle Amerika ve Avrupa’da yeniden tanımlanmaya çalışılan bir kavramdır (Atak, 2016).

Son kırk yıldır Batıda din, “önemsiz ve değişime engel”, “aşkının bireysel tecrübesini geliştirmesinden ziyade onu engelleyen” bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Hökelekli, 2010). Hatta alan araştırmaları incelendiğinde insanların kilise ve kilisenin yaptığı uygulamalardan uzaklaşarak manevi deneyimlere yöneldiklerini ortaya koymaktadır (Atak, 2016). Kısaca batıda ve özellikle de Amerika’da yaşanan değişimler doğrultusunda, psikologlar tarafından dindarlığa ve maneviyata ilişkin yaklaşımlar değişmektedir (Zinnbauer, Pargament ve Scott, 1999). Maneviyat ile alakalı çalışmalar 1950’li yıllar ile birlikte artmasına rağmen Türkiye’de bu konuya 2000’li yıllardan sonra ilgi artmaya başlamıştır (Atak, 2016).

Alanyazın incelendiğinde kuramcılar ve araştırmacılar tarafından dindarlık ve maneviyat kavramlarını tanımlamada bazı ortak konuların olduğu görülebilmektedir (Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Kutsal, dini ve manevi yaşamın ortak paydasıdır. Kutsal, dini/manevi kişi tarafından aranan en hayati amacı temsil etmektedir ve kutsal birçok insanın hayatında takip ettiği yollarla iç içe geçmiş durumdadır (Hill ve Pargament, 2003). Dindarlık ve maneviyat ayrı yapılar olsa da maneviyat dinin içindeki bazı unsurları içermektedir. Dindarlık ve maneviyat aynı anda yaşanabilir, birbirine geçebilir veya birbirleri ile bütünleşebilir. Dindarlık, maneviyat içerebilir (veya içermeyebilir), maneviyat düzenli dini faaliyetler boyunca kendini ifade edebilir (veya etmeyebilir) (Hökelikli, 2010). Bu sebeple bireylerin tüm yaşam alanlarına ilişkin düşünce, tutum ve fiillerinde kutsal ile bağlantılı olma halinin bireye ne gibi faydalar sağlayabileceği önemli bir konu olarak dikkat çekmektedir.

Maneviyatın temel bileşeni "aşkınlık" kavramına atfedilmektedir (Emmons, Cheung ve Tehrani, 1998). Bireyin daha büyük ve daha karmaşık birimlerle entegrasyonunu yansıtan ya da daha yüce bir güçle kurduğu ilişkiyi derinleştirmeyi ya da sürdürmeyi yansıtan benlik üzerindeki ve ötesindeki arayışları, benliği aşma arzusunu göstermektedir (Emmons ve diğerleri, 1998). Yapılan bir araştırmada maneviyat katılımcılar tarafından Tanrı’ya ya da güçlü olana inanma veya bu kutsal ile ilişki kurma gibi kişisel ya da deneyimsel terimlerle tanımlanmıştır (Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Yani maneviyat terimi, sadece ibadet hizmetiyle sınırlı olmayan ya da doğrudan doğruya bir din üyeliği ile ilişkili olmayan bir yaşam biçimini ifade etmektedir. Maneviyat, kutsalla doğrudan ilişkili bir hayat yaşamının içsel tutumunu belirtmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Maneviyat, insanların kutsalları kendi yaşamlarında bulması, muhafaza etmesi ve dönüştürme çabalarıyla ilgili yollar şeklinde

ifade edilmektedir (Hökelikli, 2010). Yani bireylerin manevi anlam arayışında kutsalla ilgili arayış süreci önemlidir. Bireylerin neleri kutsallaştırdığı, korumaya çalıştığı veya yeniden arayış sürecinin, bireylerin yaşamlarında anlamlılık hissine ulaşma arzusunun bir sonucu olduğu söylenebilir.

Tanrı ile bağlantı kurma hissini daha iyi bir sağlık durumuyla ilişkili olabileceğini gösteren önemli kuramsal gerekçeler bulunmaktadır. İnsanlar, Tanrı'ya güvenli bir sığınak, stres dönemlerinde bakım ve koruma sunan bir varlık olarak görebilmektedir. Bağlanma kuramı, Tanrı'yla güvenli bir bağ kuran kişilerin stresli durumlarda daha fazla rahatlama hissettiğini ve gündelik hayatta daha fazla güç ve güven duyduğunu ileri sürmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Daha düşük yalnızlık düzeyleri, Tanrı'ya güvenli bir bağlantının diğer mantıksal sonuçlarıdır. Tanrı'ya yakın olma duygusu, insanlar için stresli durumlarda özellikle değerli görülmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Bağlanma kuramı açısından dikkat çeken bir açıklamaya göre de çocuklarda doğdukları andan itibaren ortaya çıkan ve gelişen bağlanma ve korunma ihtiyacının, onlarda dini duygu ve hayatın oluşup gelişmesine temel teşkil eden bir özellik olduğu öne sürülmektedir (Certel, 2014). Çocukların yetişkinler ile oluşan güvenli bağlanma hissini, daha sonraki süreçte sınımlanacak bir varlık olarak yaratıcıya yönelme şeklinde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Certel, 2014).

Özetle maneviyatın insan sağlığı ve ilişkileri için iyi bir güç olarak kullanılabileceği, fiziksel ve zihinsel iyiliği artırabileceği, pozitif büyüme ve dönüşüme yol açabileceği belirtilmektedir (Falb ve Pargament, 2014). Son zamanlarda, din ve maneviyat kavramlarını, fiziksel ve zihinsel sağlıkla işlevsel olarak ilişkili olan kavram ve ölçümlerle tanımlama noktasında ilerlemeler kaydedilmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Bu araştırma pozitif psikolojinin ele aldığı maneviyatın (Barton, ve Miller, 2015; Carr, 2016; Ekşi, 2017), iyi oluş üzerindeki etkisini yaşam amaçları aracı değişkeni ile birlikte ele almaktadır.

Maneviyat ve Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji alanında maneviyat üzerine yapılan araştırmaların, maneviyatın psikolojik çalışmalarda kullanımına ilişkin var olan negatif bakış açısının olumlu yönde değişimine yol açtığı söylenebilir. Bu gelişmeler doğrultusunda yaşamsal alanın önemli bir boyutu olarak maneviyatın, bireylerin iyi oluşu üzerindeki çalışmalar için gerekli bir zemine ulaştığı belirtilmektedir (Ekşi, 2017). Ayrıca yaşam amacına yönelik olarak

pozitif psikoloji “Yaşamın anlamı ve amacı nedir?” sorusunu cevaplamak için maneviyat alanında farklı düşünce ve davranışlar ortaya koymaktadır (Seligman, 2002; akt., Eryılmaz, 2014). Bu doğrultuda maneviyatın içsel yaşam amaçlarını ne derece yordadığının ortaya koyulması daha kapsamlı düşünce ve yapıların keşfedilmesi açısından önemli bir konu olarak ele alınmaktadır.

Pozitif psikoloji güçlü karakter özelliklerini ve erdemleri incelemektedir. Ele alınan aşkınlık erdemi; insanın iyiyi ve güzeli onaylamasını, minnettarlık, umut, dindarlık/maneviyat ve espri anlayışını içermektedir. Bunlar insanın kendisini aşarak daha geniş bir boyutta evrenle bağ kurabilmesini ve yaşamına anlam katabilmesini sağlamaktadır. Bu özelliklerden maneviyat, insanın maddi şeylerden ziyade evrenin kozmik ve kutsal yönleriyle bir ilişki kurabilmesini sağlamaktadır (Carr, 2016).

Barton, ve Miller (2015) tarafından yapılan bir araştırmada ergenler, beliren yetişkinlik (18–25 yaş) döneminde olanlar ve daha yaşlı yetişkinler (26–82 yaş) üzerinde kişisel maneviyat ve pozitif psikoloji özellikleri ele alınmıştır. Kişisel maneviyat düzeyi ve pozitif psikolojik özelliklerinin düzeyi (dayanıklılık, iyimserlik, minnettarlık, bağışlama ve yaşamdaki anlam), ergenlerin ve beliren yetişkinlik döneminde olanların % 83’ünde ve daha yaşlı yetişkinlerin % 71’inde çakışmaktadır ve kişisel maneviyat ve pozitif psikoloji özelliklerinin el ele gittiği görülmektedir. Ergenlerin ve beliren yetişkinlik döneminde olanların % 43’ü arasında yüksek düzeyde kişisel maneviyat, yüksek düzeyde pozitif psikoloji özellikleriyle ilişkili bulunmuştur. Ergenlerin ve beliren yetişkinlik döneminde olanların % 31’inde orta düzeyde kişisel maneviyat pozitif psikoloji özellikleri ile orta düzeyde ilişkili iken örneklemin % 9’u için düşük kişisel maneviyat seviyeleri düşük pozitif psikoloji özellikleriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca depresyon düzeyi, pozitif psikoloji özellikleriyle ve kişisel maneviyatla ters orantılı bulunmuştur. Çalışma bulguları doğrultusunda, kişisel maneviyatın insanların çoğunda pozitif psikoloji özelliklerinin temeli olabileceği ve kişisel maneviyatın pozitif psikoloji özelliklerini ortaya çıkaran bir çekirdek olabileceği ifade edilmektedir (Barton, ve Miller, 2015). Bu anlamda maneviyatın yaşam amaçlarının içeriğini temellendirmede ortaya koyacağı rol önemli görülmektedir. Ayrıca maneviyatın içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa nasıl bir etkide bulunduğu dikkat çekmektedir.

Maneviyat ve Psikoterapi

Pozitif psikoloji maneviyat kavramını ele almaktadır (Barton, ve Miller, 2015; Carr, 2016). Uygulamalı olarak terapi sürecinde pozitif psikolojik özelliklerle maneviyatın birlikte kullanıldığı görülmektedir (Culpepper, 2016). Maneviyatı ve pozitif psikolojiyi bütünleştirmenin, danışanın hedeflerine ulaşmasına yardımcı olmada umut verici bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Culpepper, 2016).

Danışmanlık ve maneviyatın danışanların yaşamlarında anlam bulma noktasında birbirine katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, psikologların danışanların yaşamın anlamını dini/manevi perspektiflerinden özgürce keşfedebileceği ve bunu onların yargılanmadığı bir ortamda sağlamanın önemli olduğu belirtilmektedir (Yoon ve diğerleri, 2015).

Alanyazında maneviyat, manevi deneyimler, iyi oluş ve psikoterapiye yönelik çalışmalar yapılmaktadır (Anum ve Dasti, 2016; Yoon ve diğerleri, 2015). Çok eski zamanlardan bugüne, manevi deneyimlerin ve uygulamaların hayatta önemli olduğuna ve bütünleşmiş bir kişilik kurmada önemli bir rol oynadığına inanılmaktadır (Dierendonck ve Mohan, 2006). Yoon ve arkadaşları tarafından (2015) yapılan bir araştırma günlük dini/manevi deneyimlerin yaşamın anlamı (Edomonik İyi Oluş boyutu) ve hedonik iyi oluş ile güçlü ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Günlük dini/manevi deneyimler olmaksızın dini uygulamalar ve öznel maneviyat, yaşamın anlamını bulmaya bağımsız olarak yardımcı olmamakta ve hedonik iyi oluş ile oldukça olumsuz bir ilişki ortaya koymaktadır. Dinsel uygulamalar ve öznel maneviyatın, günlük hayatta Tanrı (ilahi veya aşkın) ile yakın etkileşim veya ilişki yaşamadan boş, anlamsız ve önemsiz olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, psikologlar farklı dini/manevi kökenden gelen danışanların günlük dini/manevi deneyimlerini güçlendirmeyi düşünebilir. Psikologlar, dini uygulamaların ya da tamamen öznel maneviyatın Tanrı (aşkın) ile nitelikli etkileşim ve ilişki olmaksızın formel bağlılığın faydasız olduğu düşünüldüğünden, danışanların dini/manevi hayatlarında neye odaklanacaklarını keşfetmeye teşvik edebileceği ifade edilmektedir. Danışanların yaşamlarında anlam ve amaç bularak daha fazla yaşam doyumu ve olumlu duygu geliştireceği belirtilmektedir (Yoon ve diğerleri, 2015). Bu açıdan maneviyatın bireyleri ne tür amaçlara yönlendirdiğinin keşfedilmesi maneviyat ve amaç odaklı çalışmalar için

yol gösterici olabilir. Ayrıca bireylerin yaşamlarında nelere odaklandıkları maneviyat ve yaşam amaçları penceresinden anlaşılabilir.

Alanyazında maneviyatı ele almanın sadece danışanlar için değil ayrıca sağlık hizmetleri verenler için de önemli olduğu görülmektedir. Rehabilitasyon hizmetlerinin sağlanmasına manevi müdahaleleri eklemek, sağlık bakımı sağlayanlara yetersizlik ve rehabilitasyonun zorluklarıyla baş etmede huzur, destek ve umut atmosferi yaratarak hastalarının bütünsel ihtiyaçlarına cevap vermelerine yardımcı olacaktır (Brennan ve MacMillan, 2008). Maneviyat konusunun ele alınması hem hastalar için hem de sağlık hizmeti verenler için ulaşılmak istenen amaçlara kolaylaştırıcı bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Artan kanıtlar sağlıklı insan gelişiminin ve dönüşümünün, insan deneyiminin çeşitli faktörlerini (sosyal, eğitimsel, aile, mesleki ve dini / manevi.) incelenmek gerektiğini göstermektedir. Danışmanlar, eğitimciler ve din adamları, maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmaya devam etmektedir. Maneviyat alanında yetkin bir şekilde çalışabilmek ve bu alanda eğitim ve denetim sağlamak için lisans ve lisansüstü programlar gerekebilir. Danışman ya da eğitimcinin odağı teolog, haham ya da din adamı aynı değilse de, onlar tarafından depresyonlu hastalara maneviyatlarını destekleyici ve yaşamlarında kurulacak dengenin bir parçası olarak maneviyatı yaşamlarına kaynaştırma olanağı sunulmaktadır (Hodges, 2002). Manevi Konular Grubu adı verilen bir grup üzerinde yapılan bir araştırmada manevi temaların kullanıldığı grup etkinliklerinin kalıcı psikolojik bozukluklara sahip bireylerin olumlu duygu odaklı başa çıkma becerilerini bulmalarına yol açtığı görüşünü desteklemektedir (Revheim ve Greenberg, 2007). Maneviyatın hem yaşamda bir denge kurmada hem de duygu odaklı başa çıkma becerilerini destekleyen bir rol oynadığı görülmektedir.

Alanyazında görüldüğü gibi maneviyatın iyi oluş ve iyi bir yaşam için önemli bir kavram olarak psikoterapide kullanıldığı görülmektedir. Araştırma kapsamında iyi oluşun elde edilmesinde maneviyatın içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa yapacağı katkının alan yazın ve danışmanlık hizmetleri için önemli bir kavramsal yapı sunacağı düşünülmektedir.

Maneviyat ve İyi Oluş

Maneviyatın, insan mutluluğu için önemli bir kavram olduğu, insan yaşamında manevi ihtiyaçların var olduğu ve psikolojinin bu ihtiyaçlara daha fazla duyarsız kalamadığı ifade edilmektedir (Atak, 2016). Bireylerin iyi oluşu üzerinde manevi ihtiyaçların etkili olduğu ve psikolojinin bunu ele almaya çalıştığı görülmektedir.

Son yıllarda maneviyat, Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığın yanı sıra sağlığın önemli bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Yogesh et al., 2004; akt. Dierendonck ve Mohan, 2006). Maneviyata yönelik bir yaşam biçimi, kişinin uyumunu, bütünleşmesini ve sağlığını kolaylaştıran bir faktör olarak görülmektedir (Emmons ve diğerleri, 1998). Maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi teyit eden deneysel kanıtlar giderek artmaktadır. Zaten maneviyat, 1970'lerde iyi oluşun önemli bir unsuru olarak kabul edilmiştir (Dierendonck ve Mohan, 2006).

Holder ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen bir araştırmada devlet ve özel okullarda okuyan 8-12 yaşlarındaki 320 çocuk üzerinde maneviyat ve mutluluk arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çocukların maneviyatları (ancak dini uygulamalar yönü olmayan; örneğin, ibadethaneye gitmek, dua etmek ve meditasyon yapmak), mutluluklarıyla pozitif yönde güçlü bir ilişki göstermiştir. Yani daha manevi olan çocukların daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maneviyatın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç kişisel anlam ile ilişkilendirilmiş ve araştırmacılar tarafından mutluluğu artırmak için bazı stratejiler önerilmiştir. Örneğin; çocuk hayatında kişisel anlamı arttırmaya yönelik stratejileri amaçlarsa onların mutluluğu yükselebilir. Bu amaçla çocukların kişisel anlamını yükseltebileceği etkinliklerde bulunmalarına katkıda bulunabilir. Örneğin; çocuklar bir başkasına yardım etmek için gönüllü olarak çalışabilir veya topluluğa yaptığı katkılarını bir günde kaydedebilir. Bu faaliyetlerden önce ve sonra mutluluk ve kişisel anlamdaki değişiklikler karşılaştırılabilir (Holder ve diğerleri, 2010). Yani maneviyat hem yaşama anlam katan (Emmons, 2003) bir unsur olan hem de bir yaşam amacı (İlhan, 2009) olan topluma katkı gibi yaşam amaçlarına katkıda bulunarak iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilir. Bu sebeple bireyler veya öğrenciler için maneviyat ve yaşam amaçları ile ilişkili çalışmalar yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Zambiya'daki çocuk (yaşları 7-12) ve ergenlerde (13-19 yaş) öznel iyi oluş (yani, mutluluk ve yaşam doyumu), maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişkiler

incelenmiştir. Bulgular, yaş, cinsiyet ve dindarlığın çocukların iyi oluşunun güçlü yordayıcıları olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, maneviyat, yaşam doyumundaki varyansın % 21'ini açıklamaktadır, ancak mutlulukta ek bir varyansa neden olmamıştır. Maneviyat, çocuklara göre ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumundaki farklılıkları çok daha fazla yordamaktadır (Holder ve diğerleri, 2016). Ancak dini pratiklerin biçimi, sıklığı ve yaşamdaki yeri kültürlerarası farklılık gösteren bir kavramdır. Farklı inanışlar için ritüellerin anlamı aynı olmayabilir.

Yapılan bir araştırmada ergenlikte kurulan güçlü bir kişisel maneviyatın, depresyonun tekrarına karşı oldukça koruyucu olarak orta yetişkinlikte de devam edeceği rapor edilmiştir (Barton, ve Miller, 2015). Maneviyatın daha sonraki yaşam dönemlerinde de etkisinin görülmesi yaşam boyu gelişim açısından değerlendirilebilecek bir konu olabilir. Küçüklükte gelişecek maneviyatın anlık ve geleceğe yönelik yaşam deneyimlerini etkileyebileceği için aile ve eğitimciler tarafından önemsenmesi gerektiği öne sürülebilir.

Maneviyat yapılarını daha iyi tanımlayan araştırmalar, psikolojik iyi oluş ile büyük oranda pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Hill ve Pargament, 2003; akt. Ivtzan ve diğerleri, 2013). Ayrıca yapılan bir çalışmada pozitif psikoloji alanında popüler olan Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin artan kullanıma rağmen faktöriyel geçerliliğinin eksik olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada, Ryff'in altı boyutuna yeni bir boyut olarak, maneviyatın eklenmesi önerilmektedir (Van Dierendonck, 2004). Maneviyat, iyi oluşun bir boyutu olarak, böyle bir çerçevede uyum içinde olma deneyimini, iç ve dış bütünleşmeyi açıklamaktadır (Van Dierendonck, 2004). Maneviyatın birçok tanımında anlam ve amaç aramak vurgulanmaktadır. Ancak bu husus Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinde zaten bulunmaktadır. Bu hususlardan farklı olarak iki yön, Maneviyat Ölçeği için önemli olarak görülmektedir; (1) iç kaynaklarımıza erişebilmek ve (2) Tanrı ya da daha yüksek bir güç ile tatmin edici bir ilişki yaşamak (Van Dierendonck, 2004). Yani yapılan araştırmada Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinde maneviyatın iki önemli yönüne yer vermek gerektiği belirtilmektedir.

Yapılan bir araştırmada din ve maneviyat psikolojik iyi oluşun 3 ölçeğiyle (kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı ve kişisel gelişim) ilişkilendirilerek din ve maneviyatın iyi oluşun üç ögesine ulaşmada potansiyel rolü incelenmiştir (Ivtzan ve diğerleri, 2013). Araştırmada örneklem dört gruba ayrılmaktadır: (1) dinsel katılım ve

maneviyatın yüksek seviyede olması, (2) yüksek düzeyde bir maneviyatla düşük bir dini katılım seviyesi, (3) düşük bir maneviyat ile yüksek bir dini katılım seviyesi ve (4) dini katılım ve maneviyatın düşük bir seviyede olması. Tahmin edildiği gibi, birkaç istisna dışında, (1) ve (2) gruplarının psikolojik iyi oluşun üç ölçümü üzerinde yüksek puanlar elde ettiği bulunmuştur. Bu nedenle, bu sonuçlar maneviyatın dini katılım yoluyla yaşanıp yaşanmadığına bakılmaksızın psikolojik iyi oluş üzerindeki önemini doğrulamaktadır (Ivtzan ve diğerleri, 2013).

Belçika'da maneviyatın farklı boyutlarının, ileri yaşta (70 yaş ve üzerinde) psikolojik iyi oluşa katkıda bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Aşkın ile olan bağlılık ve başkalarıyla olan bağlantı yoluyla deneyimlenen maneviyat iyi oluşu pozitif bir şekilde yordamıştır. Doğa ile bağlantı şeklinde yaşanan maneviyat ise iyi oluşu yordamamaktadır (Thauvoye ve diğerleri, 2017).

Lisans ve yüksek lisans öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada iki maneviyat değişkeni (dini baş etme stilleri ölçeği ve manevi iyi oluş ölçeği) ile iki psikolojik değişken (kaygı ve depresyon) arasındaki olası ilişki araştırılmıştır. Dini baş etme stilleri ile psikolojik değişkenler arasında bir ilişki kaydedilmemesine karşın, manevi iyi oluş ve her iki psikolojik değişken arasında anlamlı bir ilişki rapor edilmiştir. Çalışma, daha yüksek manevi iyi oluş seviyeleri bildiren bireylerin zihinsel ve duygusal hastalıklarda bir azalma yaşayabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca manevi iyi oluşun bir boyutu olan varoluşsal iyi oluş seviyesi yüksek olan katılımcıların depresyon belirtilerinin veya yoğunluğunun daha az olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar bu durum için yaşamdaki anlam ve amacı deneyimleme ile anksiyete ve depresyon belirtileri arasında güçlü bir ters ilişki gösterdiğini belirtmektedir (Brown, Carney, Parrish ve Klem, 2013).

Maneviyat ve iyi oluşa yönelik Hristiyan inancına sahip insanlar üzerinde yapılan başka bir araştırmada düşük dindarlık ve maneviyat seviyeleri daha yüksek duygusal bozukluk seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur. Tanrı'ya güvenli bir bağlılığa sahip olmanın; dini davranışlardaki artış, kişinin yaşamını dua ile yaşaması (yerine getirilmesi) ve bir yaşam amacı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Hem dini davranışlar hem de artan maneviyat yoluyla Tanrı ile gelişen bağlantının, Hristiyan inancına sahip insanlar için yararlı bir arayış olduğu görülmektedir. Tanrı'ya bağlantının nasıl olacağına, dindarlığın ve maneviyatın iyi oluşu nasıl etkilediğine dair daha iyi bir

anlayışın Hristiyan inancına sahip insanların yaşamı üzerinde pozitif etkisinin olacağı beklenmektedir (Freeze ve DiTommaso, 2014). Bireyler için önemli görülen maneviyatın olumlu bir yaşam için bireylere yapılacak destek çalışmalarında etkili olabileceği söylenebilir.

20-35 yaş arası dindar ve dindar olmayan 100 kişi arasında yapılan bir araştırmada maneviyat ile yaşamın kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Saleem, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da yüksek manevi iyi oluş bildiren katılımcıların, orta düzeyde manevi iyi oluş duygusu bildiren öğrencilere kıyasla daha iyi yaşam kalitesine (sağlıkla ilişkili) sahip olduğu bulunmuştur. Yani manevi iyi oluş, üniversite örneğinde sağlıkla ilişkili yaşam kalitesine önemli katkı sağlamaktadır. Bu sebeple kampüs sağlık programcılarının genç erişkinlerin yaşam kalitesini iyileştirmeyi dikkate almaları gerektiği belirtilmektedir (Aneye, Gallien, Bian ve Moulton, 2013).

Alanyazında manevi deneyimlerin iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu görülmektedir (Jahan ve Khan, 2014; Yoon ve diğerleri, 2015). Hindistan'da yapılan bir araştırmada (65 yaş ve üzeri) günlük manevi deneyimler ("ilahi" ve "aşkınlığın farkındalığı" ile olan ilişkisindeki sıradan manevi deneyimler) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki bir bulunmuştur (Jahan ve Khan, 2014).

Duygusal açıdan sağlıklı bireyler, aktif bir manevi yaşamı olan, hayatta anlam ve amaç bulan ve yaşamları içerisinde çalışma ve kararlarına içsel bir değer sisteminden yola çıkarak yön veren kişiler olarak ifade edilmektedir (Hodges, 2002). Yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada maneviyatın dört boyutu ile (yaşamın anlamı, içsel değerler, öz aşkın bir amaç ve manevi topluluk) duygusal iyi oluşun ilişkili olduğu yönünde bir sonuca ulaşılmıştır (Hodges, 2002). Araştırma sonucuna göre, maneviyatın pozitif insan potansiyelleri noktasında tetikleyici bir güç konumunda olabileceği ve insanın kendi yaşamını anlamlı bir ekseninde yürütmesini kolaylaştıran bir faktör olabileceği söylenebilir.

Din ve maneviyat birçok hastanın fiziksel hastalıklarıyla mücadele etmek için bir huzur, destek ve güç kaynağı işlevi görmektedir. Hasta bakımında maneviyatı ve dindarlığı tanımak ve bunlara değinmek, mesleki ilişkilerin güçlendirilmesine, uyum ve hasta çıktılarının geliştirilmesine, verilen hizmetle hasta iyi oluşunun ve memnuniyetinin artmasına yol açabileceği belirtilmektedir (Salomé, Pereira ve Ferreira,

2013). Bu ilişkileri ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Japonya’da kanser hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada, maneviyatın kaygı, depresyon ve acı (pain) ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Ando ve diğerleri, 2009). Ulusal Kanser Enstitüsü, maneviyatı "kişinin barış, amaç, başkaları ile bağlantı ve yaşamın anlamı hakkındaki inançlarını içeren, çoğunlukla din, duygular ve inançlarla ilişkili" olarak tanımlamaktadır (akt., Anye, Gallien, Bian, Moulton, 2013, s.414). Bu tanım ve araştırma sonucuna göre kanser hastalarının maneviyatını ve amaçlarını; bunun sonucunda da iyi oluşlarını destekleyecek yaklaşımlar geliştirilebilir.

Sonuç olarak Türkiye’de ve dünyada dindarlık ve maneviyatın ruh ve beden sağlığına etkileri ile ilgili yapılmış olan araştırmalar, bu etkinin genel olarak olumlu yönde olduğunu ortaya koymaktadır (Horozcu, 2010). Alanyazında görölen bu pozitif ilişkilerden dolayı maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişki içsel yaşam amaçları aracılığıyla ele alınmaktadır.

Maneviyat ve Amaç

Yaşam amacı, birçok felsefi yazıda merkezi bir unsurdur. Yaşamın amacı, bireylere yönlölük ve anlamlılık duygusu vermektedir ve sıklıkla maneviyat ile ilişkili bir kavram olarak bahsedilmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Maneviyat, "yaşamın anlam ve amacı ile ilgili kişisel inançlar ve değerler" olarak tanımlanmaktadır ki bu, daha yüksek bir amaca veya güce inanmayı içerebilir (Revheim ve Greenberg, 2007). Bir kişinin kişiliğini tanımlamanın bir yolu olarak belirtilen amaçlar ve hedefler “arayışlar-strivings” olarak adlandırılmaktadır (Emmons ve diğerleri, 1998). Maneviyat ise, Tanrı ya da daha yüksek bir güce inanma ile ilişkili olabilen veya olmayabilen, yaşamda anlam ve amaç arayışı olarak tanımlanmaktadır (Johnston & Mayers, 2005; akt. Jahan ve Khan, 2014).

Din ve maneviyat yapıları, insanların yaşamlarındaki nihai varış yerlerini hissetmelerini sağlayabilmektedir. Bu varış yerleri, amaçların ötesinde, daha büyük bir dini yapı ile ilişkileri sayesinde genellikle manevi arayışlar olarak görölmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Manevi arayışlar, kutsallara yönelik olan amaçları ifade etmektedir. Bunlar, nihai amaç, etik, daha yüksek bir güce bağlılık ve günlük yaşamda kutsalın arayışı ile ilgili olan kişisel amaçlardır. İnsanlar kendilerini manevi amaçlara teslim ederek ve manevi amaçlara göre tanımlayarak, kutsalla bir ilişki geliştirmeye ve bunu korumaya çalışmaktadır (Emmons, 2005). Başka bir deyişle manevi arayışlar,

benliğin aşılma arzusunu yansıtan, bireyi daha büyük ve daha karmaşık birimlerle bütünleşmesini ya da daha yüksek bir güçle ilişkiyi derinleştirmeyi veya sürdürmeyi yansıtan arayışlardır (Emmons, 2005).

Manevi arayışlar, önemli oranda daha değerli, daha az çaba harcanan ve daha erişilebilir, içsel sebeplerden dolayı meşgul olma olasılığı daha yüksek olan arayışlardır (Emmons ve diğerleri, 1998). Manevi arayışlar yüksek iyi oluş düzeyi ile ilişkili olma eğilimindeyken, manevi amaçların mutlaka duygusal iyi oluşu garanti ettiği varsayılmamalıdır. Çünkü manevi hedeflerin iyi oluşa katkıda bulunmaması ve iyi oluş için zararlı olabilecek birçok olası yol bulunmaktadır. Örneğin; aşırı bir şekilde kendinden taviz verme ile sonuçlanan maneviyat, sorumlu ebeveynlik gibi üretken faaliyetlerden vazgeçilmesine sebep olabilmektedir (Dollahite, 1998; akt. Emmons, 2005). Bu sebeple manevi ve diğer yaşam alanlarını dengede götürmek gerekmektedir.

İnsanlar sıklıkla kendilerini ve hayatlarını, ne yapmak istedikleri ve kim oldukları ile tanımlamaktadır. Manevi amaçlar, anlamlı bir anlam ve amaç sağlıyor gibi görünmektedir. Anlam oluşturma sistemlerine göre, manevi amaçların varlığında, sakat bırakıcı bir fiziksel durum karşısında bile yaşamın doyumlu, anlamlı ve amaçlı olarak yaşanması olasıdır (Emmons, 2005). Maneviyatın bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükler karşısında pozitif bir bakış açısı ile baş etmesine katkıda bulunduğu görülmektedir. Holder, Coleman ve Wallace (2010) da maneviyatın kişinin yaşamında anlam, uyum ve amaç sağlayabildiğini belirtmektedir. En azından yetişkinlerde manevi bir inanca bağlı kalmanın daha sağlıklı bir yaşam tarzını seçme noktasında geliştirici bir etkisinin olabileceği ifade edilmektedir (Holder ve diğerleri, 2010). Maneviyatın yaşam durumları içerisinde bireylerin seçimlerine ve bu durumlara olan bakış açılarına olumlu anlamda yön verdiği söylenebilir.

Maneviyatın merkezinde olan (Dierendonck ve Mohan, 2006) kutsal arayışının kendi başına daha fazla takdir ve araştırmayı hak ettiği ifade edilmektedir (Zinnbauer ve diğerleri, 1999). Emmons tarafından yapılan ilk araştırmalar bu konuda çok umut vericidir. Emmons, manevi çabaların, kişisel iyi oluş ve fiziksel sağlık için belirgin etkilere sahip amaç grubunu temsil ettiğini bulmuştur. Örneğin; insanlar nasıl kutsal amaçlar kazanırlar? Ayrıca, manevi motivasyonun görünen gücü nasıl ortaya konulabilir (Zinnbauer ve diğerleri, 1999). Bu nokta, araştırma kapsamında önemli bir

hipotez olarak belirlenmiştir. Yani maneviyat hangi yaşam amaçları yoluyla kendini gösterebilmektedir.

Öznel iyi oluş ile sürekli olarak ilişkili olan üç tür amaç arayışı bulunmaktadır: samimiyet/yakınlık, üretkenlik ve maneviyat. Bu üç amaç türü, kişisel anlamın dört ana kategorisinden üçüne karşılık gelmektedir (Emmons, 2003, 2005). İyi oluş ve anlam üzerinde etkili olan amaç arayışlarından biri maneviyat olarak görülmektedir. Bu amaç arayışı acaba hangi amaç içerikleriyle bütünleşmektedir?

Maneviyat, Amaç ve İyi Oluş Genel Bir Bakış

Maneviyatın, sağlıkla bağlantısını açıklayan şey nedir? Araştırmacılar, maneviyat ile sağlık arasındaki bağlantıyı açıklayabilen çeşitli psikolojik, sosyal ve fizyolojik arabulucular önermektedir. Bununla birlikte, bu etkilerin maneviyatın kendisinde de var olduğu mümkün görülmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Maneviyat araştırmaları için, diğer yordayıcılar tarafından kolaylıkla açıklanamayan yaşamdaki temel meselelerin (örneğin; yaşamın anlamı ve amacı, sonsuzluğa bağlılık-connectedness with eternity, yücelik) arabulucular aracılığıyla ele alınması gerektiği belirtilmektedir (Yoon ve diğerleri, 2015). Çünkü bu doğrultuda maneviyata ilişkin mevcut anlayışın geliştirilmesine katkıda bulunulacağı belirtilmektedir (Paloutzian ve Park, 2013). Bu çalışmada maneviyatın yaşam amaçları ve iyi oluş ile arasındaki ilişkilerin ortaya koyulmasının, bu anlayışa katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Genel olarak, maneviyatın pozitif duygular, negatif duygunun azlığı, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşamda bir amaç duygusu, kendini kabul ve yaşam doyumu gibi çeşitli iyi oluş göstergeleri ile pozitif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Greenfield, Vaillant ve Marks, 2009; Murray ve Ciarrochi, 2007; akt. Yoon ve diğerleri 2015). Ayrıca maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkinin varlığı yaşamın amacı ve anlamı ile sıkı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Atak, 2016). Maneviyat ve iyi oluş arasında yaşam amacı aracı bir rol oynamakta mıdır sorusu araştırılması gereken bir konu olarak görülmektedir.

Maneviyatın yaşamın anlamı, başkalarıyla ilişkiler, hakikat, bütünlük ve bireyin içsel potansiyeli gibi çeşitli amaçları temsil ettiği belirtilmektedir (Hökeliçli, 2010). Önemli yaşam amaçlarına sahip olma ve bu yönde ilerleyiş hem eş zamanlı olarak hem de geleceğe yönelik olarak uzun vadeli iyi oluş ile yakından ilişkili görülmektedir

(Emmons ve diğeri, 1998). Bu sebeple, “Sürekli öznel iyi oluş ile bağlantılı belirli amaç türleri var mı?” sorusu önemli bir soru olarak dikkat çekmektedir (Emmons ve diğeri, 1998, s. 392). Bu ilişkiyi anlamak için insanların yaşamlarında takip ettiği amaç içeriğinin ne olduğunu incelemenin gerekli olduğu belirtilmektedir. İnsanların ne yapmaya çalıştıklarının içeriği öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili midir (Emmons ve diğeri, 1998)? Bu doğrultuda kişisel amaçlar ve öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmaların gözden geçirildiği bir araştırmada kişisel amaçlardaki manevi ya da dini içeriğin, iyi oluş üzerinde özellikle güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Emmons ve diğeri, 1998). Birçok dini ve felsefi gelenek dışsal yaşam amaçları hakkında insanları uyarmaktadır ve içsel yaşam amaçları birçok dini geleneğin âdetine temel oluşturmaktadır (Kasser, 2014). Bu sebeple bu araştırmada maneviyat ile iyi oluş arasında içsel yaşam amaçlarının aracı rolü incelenmektedir

Manevi kaygıların, kişisel amaçlar yoluyla kendini ifade edebildiği belirtilmektedir. Kişisel arayışlardaki en güncel ilgi, amaçları içerik bakımından manevi veya dini olarak tanımlama ve bunları amaç sistemlerinde üst düzey bir konuma yükseltme hakkındadır (Emmons ve diğeri, 1998). Rastgele seçilmiş 150 erişkin (25-56 yaş) üzerinde kutsallaştırma kavramını kişisel arayışlara uygulayarak, kişisel arayışlar ile maneviyat arasındaki kesişimi ele alan bir araştırmada, katılımcılar genelde ilk on kişisel amacını Tanrı ile bağlantılı, kutsal ve öz aşkın niteliklere sahip olma şeklinde algılamışlardır. Bu çalışmadaki bulguların genel yapısı, maneviyatın insanların anlamlı amaçlar bulmasında yardımcı olabileceğini düşündürmektedir (Mahoney ve diğeri, 2005).

Aşkın endişelere yönelik olarak gayret eden bireyin hedefini, arayışlarını manevi olarak sınıflandırmak için bir dizi kodlama ölçütü geliştirilebilir mi? Bu soru doğrultusunda, maneviyatı kodlamak için güvenilir bir sistemin geliştirilmesinin, öznel iyi oluş araştırmalarını önemli ölçüde geliştirebileceği belirtilmektedir (Emmons ve diğeri, 1998). Bu sebeple maneviyat yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkilerinin araştırılması önemli görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Yöntemi ve Deseni

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen kesitsel ve nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırmalar, araştırılan konularla ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri tahmin etmeyi ve açıklamayı amaçlayan araştırmalardır. Nicel araştırmalarda araştırmacı güvenilir ve yapılandırılmış ölçme araçları ile hipotezleri ve teorileri test etmek için değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren istatistiksel nicel verilere ulaşmaya çalışmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Bu araştırmanın deseni ise nicel araştırmalar içerisinde yer alan ilişkisel desendir. İlişkisel desende bir ya da daha çok bağımsız değişkenle bir veya daha çok bağımlı değişken arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma desendir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu desenlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modeli tekniği ile daha da ayrıntılı olarak gösterilebilmektedir (Creswell, 2014)

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın araştırma grubunu Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir ildeki lisans düzeyinde, farklı fakülte ve bölümlerde öğrenim gören 600 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubu seçiminde araştırmacıya kolaylık sağlayan uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Çünkü uygun örneklemede ulaşılması kolay, mevcut ve istekli katılımcılar araştırmaya alınmaktadır (Creswell, 2014).

Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, cinsiyet, yaş ve gelir düzeyiyle ilgili dağılımları Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9’da ayrıntılı biçimde sunulmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	N	%
17	1	0.2
18	31	5.2
19	89	14.8
20	130	21.7
21	142	23.7
22	104	17.3
23	65	10.8
24	22	3.7
25	7	1.2
26	3	0.5
27	2	0.3
30	4	0.7
Toplam	600	100

Tablo 4’de, katılımcıların yaşa göre dağılımlarıyla ilgili bilgi verilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 30 arasında değişmektedir. Katılımcıların % 0.2’si 17, % 5.2’si 18, % 14.8’i 19, % 21.7’si 20, % 23.7’si 21, % 17.3’ü 22, % 10.8’i 23, % 3.7’si 24, % 1.2’si 25, % 0.5’si 26, % 0.3’ü 27 ve % 0.7’si 30 yaşındadır.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	343	57.2
Erkek	257	42.8
Toplam	600	100

Tablo 5’te, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Bu araştırmadaki katılımcıların % 57.2’si kadın, % 42.8’i erkektir.

Tablo 6. Katılımcıların Fakültelerine Göre Dağılımı

Fakülte	n	%
Fen-Edebiyat	183	30.5
İlahiyat	151	25.2
Mühendislik	87	14.5

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	76	12.7
Eğitim	40	6.7
Ziraat	17	2.8
Tıp	15	2.5
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu	13	2.2
Diğerleri	18	3.0
Toplam	600	100

Tablo 6’da, katılımcıların öğrenim gördüğü fakültelerle ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Katılımcıların % 30.5’i Fen-Edebiyat Fakültesi, % 25.2’si İlahiyat Fakültesi, % 14.5’i Mühendislik Fakültesi, % 12.7’si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve % 6.7’si Eğitim Fakültesi, % 2.8’i Ziraat Fakültesi, % 2.5’i Tıp Fakültesi, % 2.2’si Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu ve % 3.0ı ise diğer fakülte öğrencileridir.

Tablo 7. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımı

Bölüm	n	%
Türk Dili ve Edebiyatı	180	30.0
İlahiyat	151	25.2
İnşaat Mühendisliği	50	13.75
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	31	5.2
Maliye	26	4.3
Mekatronik Mühendisliği	26	4.3
Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler	25	4.2
Kamu Yönetimi	16	2.7
Tıp	15	2.5
Biyosistem Mühendisliği	14	2.3
Diğerleri	66	5.55
Toplam	600	100

Tablo 7’de, katılımcıların öğrenim gördüğü bölümlere ilişkin bilgi sunulmaktadır. Katılımcıların % 30.0’ı Türk Dili ve Edebiyatı, % 25.2’si İlahiyat, % 13.75’i İnşaat Mühendisliği, % 5.2’si Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, % 4.3’ü Maliye, % 4.3’ü Mekatronik Mühendisliği, % 4.2’si Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler ve % 4.2’si ise diğer farklı bölümlerde öğrenim görmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	n	%
1.sınıf	113	18.8
2.sınıf	163	27.2
3.sınıf	152	25.3
4 ve üzeri sınıf	172	28.7
Toplam	600	100

Tablo 8’de, katılımcıların sınıf düzeyleriyle ilgili bilgi verilmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 18.8’i 1.sınıf, % 27.2’si 2.sınıf, % 25.3’ü 3.sınıf, % 28.7’si 4.sınıf ve üzerindedir.

Tablo 9. Katılımcıların Aylık Aile Gelir Düzeyine İlişkin Dağılımı

Ailenin Aylık Gelir Düzeyi	n	%
0-1000 TL	80	13.3
1001-2000 TL	232	38.7
2001-3000 TL	140	23.3
3001-4000 TL	90	15.0
4001 TL ve üzeri	58	9.7
Toplam	600	100

Tablo 9’da, katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeylerine ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Katılımcıların % 13.3’ü 0-1000 TL, % 38.7’si 1001-2000 TL, % 23.3’ü 2001-3000 TL, % 15.0’ı 3001-4000 TL, % 9.7’si 4001 TL ve üzeri gelire sahiptir.

Ölçme Araçları

Maneviyat İfadeleri Envanteri (MİE)

MİE uzun ve kısa formu Macdonald (2000a, 2000b) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin kısa formu (Macdonald, 2000b), Şahin, Sarıkaya ve Baloğlu (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Araştırmacılar tarafından maneviyatın iyi oluş ve pozitif insan özellikleriyle ilişkili çalışmalar için kullanılabileceği belirtilmektedir. Uyarlanan ölçek 5’li Likert tipinde bir ölçektir ve 29 maddeden oluşmaktadır. MİE ölçeği beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar bilişsel yönelim, yaşantısal/fenomenal boyut, varoluşsal iyi oluş, doğaüstü inançlar ve dindarlık alt boyutlarıdır. Ölçeğin uyarlama çalışmasının sonucunda Cronbach alfa katsayısı her bir alt ölçek için sırasıyla

.85, .82, .81, .64 ve .76 olarak tespit edilmiştir. Toplam ölçeğin güvenirlik katsayısı .83 bulunurken test tekrar test güvenirliği ise .85 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). Bu araştırmada da toplam ölçeğin güvenirlik katsayısı .77 bulunmuştur.

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ)

Bu çalışmada yaşam amaçlarını daha kapsamlı ve somut bir şekilde kapsadığı düşünülen İlhan (2009) tarafından geliştirilen “Yaşam Amaçları Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçekle daha kapsayıcı ve daha doğrudan bilgilere ulaşılması amaçlanmıştır. “Yaşam Amaçları Ölçeği” üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde geliştirilmiştir. Yedili likert tipine göre derecelendirilmiş olan ölçek, 47 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “içsel ve dışsal” amaçlardan oluşmaktadır. İçsel amaçlar “topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık” gibi amaçlardan; dışsal amaçlar ise “maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik” gibi amaçlardan oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizi çalışmaları sonucunda toplam varyans %64.1 bulunmuştur. YAÖ’nün güvenirliğine ilişkin Cronbach alfa katsayıları hesaplandığında, alt faktörlerin güvenirlik katsayıları .74-.90 aralığında, üst faktörlerin güvenirlik katsayıları ise, içsel amaçlar için .85 ve dışsal amaçlar için .77 bulunmuştur. Bu araştırmada da üst faktörlerin güvenirlik katsayıları içsel amaçlar için .88 ve dışsal amaçlar için .83 bulunmuştur. Daha sonra İlhan (2016), “Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu”nu geliştirmiştir. Bu ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. “Yaşam Amaçları Ölçeği Kısa Formu’nun uyum geçerliği test edildiğinde kısa ve uzun formun içsel amaç puanları arasındaki korelasyon katsayısı .87; dışsal amaçları puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise .92 bulunmuştur. Güvenirlik analizleri ise içsel amaçların Cronbach alfa katsayısı her iki faktör için .84; tüm maddeler için .87 bulunmuştur.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖ)

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Türkçeye Keldal (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, iyi oluşun hedonik (öznel iyi oluş) ve ödömanik (psikolojik iyi oluş) boyutlarına ilişkin pozitif 14 maddeden oluşan 5’li likert tipinde bir ölçektir. Keldal tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenirliği için Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı .92; bileşik güvenirlik değeri ise .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği açımlayıcı

faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile ele alınmıştır. Açımlayıcı faktör analizine bakıldığında örneklem uygunluk katsayısı .85 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 2110,179 (df = 91, $p = .000$) olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi incelendiğinde $\chi^2 = 271.55$, $\chi^2/sd = 3.71$, NFI = .94, NNFI = .95, CFI = .96, IFI = .96, RMR = .054 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerliliğe bakıldığında WEMİÖÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF) arasında ($r = .57, p < .01$), WEMİÖÖ ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) arasında ($r = .56, p < .01$), WEMİÖÖ ile Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu (KİÖİ-YF) arasında ($r = .62, p < .01$), WEMİÖÖ ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIYÖ) arasında ($r = .69, p < .01$), WEMİÖÖ ile Depresyon-Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (DMÖ-KF) arasında ($r = .42, p < .01$) ve WEMİÖÖ ile Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) arasında ($r = .50, p < .01$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlar, WEMİÖÖ ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliği sağladığını göstermektedir. Elde edilen geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarına göre, ölçeğin bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmektedir. Bu araştırmada da ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, öğrencilerin çeşitli değişkenler ile ilgili bilgi almak için hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu, fakülte, sınıf düzeyi, bölüm, cinsiyet, yaş, medeni durum ve ailenin aylık gelir düzeyi sorularını içeren toplam yedi maddeden oluşmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Öncelikle araştırma kapsamında kullanılan ölçekler için ölçeği geliştiricilerden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra lisans öğrencilerine yönelik olarak yapılan bu araştırma için Orta Karadeniz Bölgesinde yer alan bir üniversitenin rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Anket uygulama sürecinde öğrencilere araştırmanın amacı ve içeriğiyle ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılım konusunda gönüllü olan öğrencilere anketler uygulanmıştır. Anketi dolduran öğrencilerden bilgilendirilmiş onay formu alınmıştır. Uygulama sürecinde özellikle yanıtların içtenlikle doldurulması noktasında öğrenciler motive edilmiştir. Araştırmada, 682 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak 82 öğrencinin ölçeklerde bulunan maddelerin herhangi birisini boş bıraktığı veya bir

maddeye birden fazla yanıt verdiği görölmüş olup bu veriler analize dâhil edilmemiştir. Araştırmanın analizleri toplam 600 veri üzerinden yapılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Maneviyat İfadeleri Envanteri, Yaşam Amaçları Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği uygulanarak elde edilen verilerinin işlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS Statistics 22 ile AMOS 22 programlarından faydalanılmıştır. Toplanan ham veriler ilk olarak bu programlara aktarılmış, daha sonra analize hazır hale getirilerek bu programlar aracılığıyla analizleri yapılmıştır. Maneviyat ifadeleri, yaşam amaçları ve 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 (Tabachnick ve Fidel, 2015). Analizden önce verilerin normalliğini ve modelin uyumunu incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayısı, GFI, IFI, CFI, RMSEA, SRMR ve AGFI değerlerine bakılmıştır. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişki dizileri ve yordayıcılıklar için ise yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2015). 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 gruplar t-testi ve tek yönlü manova testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2012).

Verilerin Faktör Analizine Uygunluğunun Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerle toplanan verilerin faktör analizi için uygunluğu araştırılmıştır. Tablo 10’da toplanan verilerin faktör analizi için uygunluğuna dair sonuçlara yer verilmiştir.

Tablo 10. Verilerin faktör analizi için uygunluğunun araştırılması

Ölçek	Alt Ölçek	KMO	Chi-Square	Sig.
Maneviyat	Maneviyata Bilişsel yönelim	.85	917.76	.000
	Yaşantısal boyut	Fenomenolojik .81	701.76	.000
	Varoluşsal iyi oluş	.86	1183.51	.000

	Doğüstü İnançlar	.70	282.37	.000
	Dindarlık	.81	584.86	.000
Yaşam	İçsel Yaşam Amacı	.88	2042.41	.000
Amaçları	Dışsal Yaşam Amacı	.71	701.10	.000
Mental İyi Oluş		.93	3334.44	.000

* $p < .05$

Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (MKO) ve Barlet testi ile incelenebilmektedir (Büyüköztürk, 2012). P (sig.) değerleri 0.5'den küçük olduğu için Barlet küresellik testinin sonucu anlamlıdır, yani değişkenler normal bir dağılım göstermektedir (Karagöz, 2016). KMO değerinin ise .60'dan büyük olması beklenmektedir (Büyüköztürk, 2012). Tabloda 10'da yer alan KMO değerlerine göre örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu görülmektedir (Karagöz, 2016).

Normallik ve Güvenirlilik Testleri

Araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılım gösterip göstermediği ve ölçeklerin güvenilirlik değerleri incelenmiştir.

Tablo 11. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık-S	Basıklık-K	Standart Hata	Cronbach Alpha
İO	-.477	.702	.37	.90
İA	-1.053	1.099	1.03	.88
DA	-.411	-.108	.69	.83
MAN	-.263	.427	.02	.77

İA= İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı, İO: Mental İyi Oluş, MAN: Maneviyat

Tablo 11'de verilerin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. Verilerin normal olarak dağılabilmesi için çarpıklık katsayısının -3, +3 (veya -2, +2) arasında, basıklık katsayısının da +1.96 ile -1.96 arasında bir değer olması gerekmektedir (Karaalioğlu, 2015). Tabloda görüldüğü üzere verilerin çarpıklık katsayıları -2, +2, basıklık katsayıları da +1.96 ile -1.96 aralığındadır. Bu sonuçlara göre verilerin normal olarak dağıldığı söylenebilir. Karagöz (2016) güvenilirlik değerinin $.60 \leq \alpha < .80$ olmasının ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu, eğer α değeri $.80 \leq \alpha <$

1.00 ise ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu belirtmektedir. Tabloda verilen değerlere göre ölçeklerin kabul edilebilir yüksek α değerleri taşıdığı görülmektedir.

Cinsiyet Farklarına Yönelik Bulgular

Araştırmanın alt problemi olan maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluşun cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular tek yönlü MANOVA ve bağımsız gruplar t -testi ile incelenmiştir.

Tablo 12’de maneviyatın alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair tek yönlü MANOVA testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12. Maneviyat ve Cinsiyete İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları

			<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
MANEVİYAT	Bilişsel	Kadın	343	19.845	3.217	1	.998	.958
		Erkek	257	19.859	3.372			
	Fenomenolojik	Kadın	343	12.516	4.141	1	-1.997	.040*
		Erkek	257	13.287	5.053			
	Varoluşsal	Kadın	343	15.093	4.899	1	-.074	.941
		Erkek	257	15.124	5.425			
	Doğüstü inançlar	Kadın	343	7.486	3.841	1	-.118	.906
		Erkek	257	7.525	4.114			
	Dindarlık	Kadın	343	18.588	3.481	1	-.440	.660
		Erkek	257	18.719	3.767			

* $p < .05$

Tablo 12’de, maneviyat alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü MANOVA ile incelenmiştir. Çünkü bu yöntemde birden çok bağımlı değişken üzerinde gruplar arası anlamlı farklılık olup olmadığına bakılmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Maneviyat İfadeleri Envanteri alt boyutları açısından, fenomenolojik boyutta ($t_{(486.318)} = -.074, p = .040$) kadın ve erkek puanlarının istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiği ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 13’de içsel ve dışsal yaşam amacının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız gruplar t -testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 13. Yaşam Amaçlarına İlişkin Bağımsız Gruplar *t*-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
İA	Erkek	343	190.90	27.001	4.693	1.698	.084
	Kadın	257	194.49	23.697			
DA	Erkek	343	75.17	17.161	.151	-1.882	.060
	Kadın	257	72.53	16.856			

* $p < .05$, ** $p < .01$, İA: İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı

Tablo 13’de $p > .05$ olduğu için içsel ve dışsal yaşam amaçları cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir.

Yaşam amaçlarının tüm alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği tek yönlü MANOVA testi ile incelenmiştir. Çünkü tek yönlü MANOVA ile bir bağımsız değişken ile birden çok bağımlı değişken incelenebilmektedir (Büyüköztürk, 2012). Sonuçlar Tablo 14’de rapor edilmiştir.

Tablo 14. Yaşam Amaçları Alt Boyutlarına İlişkin Tek Yönlü MANOVA Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	<i>N</i>	\bar{X}	<i>S</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Topluma Katkı	Erkek	343	40.60	7.04	2.41	.12
	Kadın	257	39.67	7.48		
İlişki	Erkek	343	35.87	5.47	.31	.58
	Kadın	257	35.60	6.00		
Maddi Başarı	Erkek	343	31.43	6.99	1.89	.17
	Kadın	257	32.21	6.57		
Fiziksel Sağlık	Erkek	343	24.32	3.80	2.27	.13
	Kadın	257	23.80	4.53		
İmaj	Erkek	343	18.42	5.99	3.49	.06
	Kadın	257	19.33	5.79		
Aileye Katkı	Erkek	343	38.53	5.16	1.41	.24
	Kadın	257	38.02	5.06		
Tanınma	Erkek	343	17.55	5.77	2.60	.11
	Kadın	257	18.33	5.86		
Kişisel Gelişim	Erkek	343	37.51	4.98	5.68	.02*
	Kadın	257	36.48	5.59		

Anlamli Yaşam	Erkek	343	17.68	3.32	1.62	.20
	Kadın	257	17.32	3.50		

* $p < .05$

Tablo 14’de yalnızca kişisel gelişim alt boyutunda ($\bar{X} = 37.51$, $\bar{X} = 36.48$, $t = 5.68$, $p < .05$) kadınlar lehine anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Yaşam amaçlarının diğer boyutlarında $p > .05$ olduğu için cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 15’de mental iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız gruplar t -testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 15. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t -testi Sonuçları

			<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
WEMİÖÖ	İyi Oluş	Kadın	343	53.638	8.332	501.869	-2.010	.045*
		Erkek	234	55.155	9.714			

* $p < .05$

Tablo 15’de, iyi oluş düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek puanlarının istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiği ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir ($\bar{X} = 53.638$, $t = -2.010$, $p = .045$).

Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin yönü ve anlamlılık düzeyi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Bu sonuçlar Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16. Maneviyat İfadeleri, Yaşam Amaçları ve Mental İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	İA	DA	İO	BİL	FEN	VAR	Dİ	DİN
İA	1							
DA	.43**	1						
İO	.45**	.27**	1					
BİL	.40**	.03	.32**	1				
FEN	.13**	.14**	.15**	.36**	1			
VAR	.31**	.06	.56**	.21**	-.14**	1		

Dİ	-.14**	.04	-.20**	-.002	.22**	-.30**	1
DİN	.29**	.01	.23**	.67**	.36**	.15**	.10*

* $p < .05$, ** $p < .01$, İA: İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı, İO: Mental İyi Oluş, BİL: Maneviyata Bilişsel Yönelim, FEN: Yaşantısal Fenomenolojik Boyut, VAR: Varoluşsal İyi Oluş, Dİ: Doğaüstü İnançlar, DİN: Dindarlık

Tablo 16'ya göre içsel yaşam amaçları ve iyi oluş arasında pozitif ($r = .45$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca içsel yaşam amaçları maneviyatın bilişsel yönelim boyutu ($r = .40$, $p < .05$), yaşantısal fenomenolojik boyutu ($r = .13$, $p < .05$), varoluşsal iyi oluş boyutu ($r = .31$, $p < .05$) ve dindarlık arasında pozitif ($r = .29$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İçsel yaşam amaçları ile maneviyatın bu dört boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen içsel yaşam amaçları ile maneviyatın doğaüstü inançlar boyutu arasında negatif ($r = -.14$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 16 incelendiğinde, dışsal yaşam amacı ile iyi oluş arasında pozitif ($r = .27$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal yaşam amaçları ile maneviyatın yaşantısal fenomenolojik boyutu arasında pozitif ($r = .14$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dışsal yaşam amaçları ile maneviyatın dört boyutu (maneviyatın bilişsel yönelim boyutu, varoluşsal iyi oluş boyutu, doğaüstü inançlar boyutu ve dindarlık boyutu (sırasıyla; $r = .027$, $r = .064$, $r = .037$, $r = .011$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 16 incelendiğinde, iyi oluş ile maneviyatın bilişsel yönelim boyutu, yaşantısal fenomenolojik boyutu, varoluşsal iyi oluş boyutu ve dindarlık boyutu arasında pozitif (sırasıyla; $r = .32$, $r = .15$, $r = .56$, $r = .23$, $p < .05$) yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak iyi oluş ve maneviyatın doğaüstü inançlar boyutu arasında negatif ($r = -.20$, $p < .05$) yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modeli Sonuçları

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 17’de kurulan modele ve kullanılan ölçeklere ilişkin uyum iyiliği değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 17. Model Uyum İyiliği İndeksleri

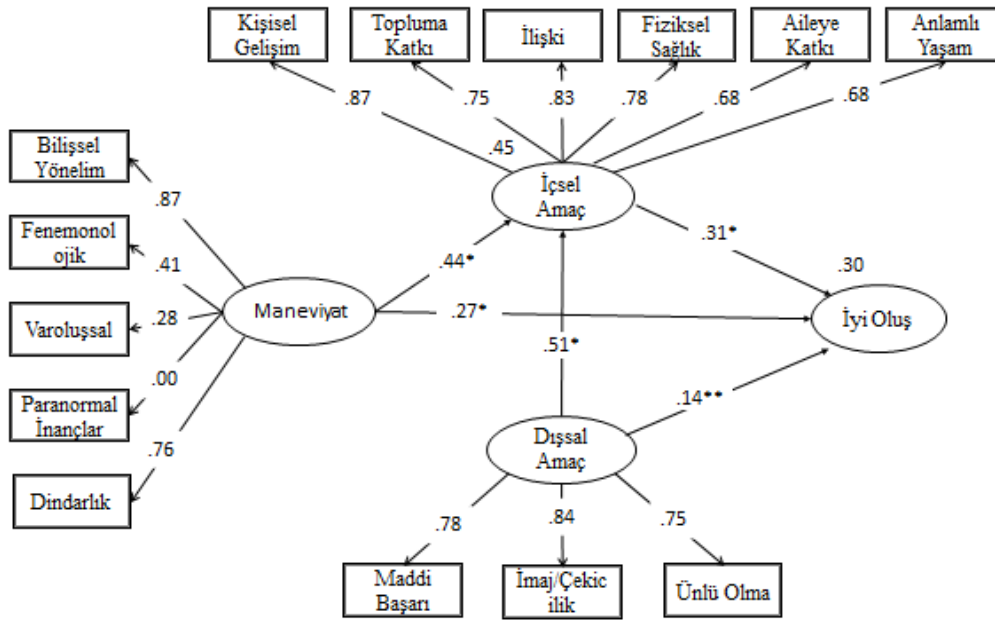
Model Uyum İyiliği İndeksleri	Yapısal Model	Man	İA	DA	İO
χ^2	1154.34	915.83	1519.32	210.78	268.39
SD	293	351	444	79	70
P	.000	.000	.000	.000	.000
χ^2/SD	3.94	2.61	3.42	2.67	3.83
GFI	.88	.91	.86	.95	.94
AGFI	.84	.88	.83	.93	.91
TLI	.87	.89	.87	.96	.92
CFI	.89	.88	.88	.97	.94
NFI	.86	.83	.84	.95	.92
IFI	.89	.89	.88	.97	.94
SRMR	.08	.06	.05	.03	.04
RMSEA	.07	.05	.06	.05	.07

Tablo 17’de yapısal modele ve ölçek modellerine ait uyum iyiliği indeksleri verilmiştir. Karagöz’e (2016) göre, $0 \leq \chi^2/SD \leq 3$ iyi bir uyumu ve $3 \leq \chi^2/SD \leq 5$ kabul edilebilir bir uyum gösterdiği anlamına gelmektedir. Bu yapısal modelde ve ölçeklerde χ^2/SD değeri verilen aralıktadır ve $p = .000$ olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerden hareketle modelin ve ölçme araçlarının iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Yine Karagöz’e (2016) göre GFI .85’den yüksek olması kabul edilebilir uyum gösterdiğini ve AGFI uyum indeksinin .85’den büyük olması kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. CFI, IFI, NFI ve TLI değerlerinin .80 ile .90 arasında olması genel kabul gördüğü için veri ile model arasında uyumun kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir (Ustasüleyman ve Çankaya, 2009). Ayrıca, SRMR ve RMSEA uyum indekslerinin .06 ile .08 değerleri arasında bir değer alması, sonuç değerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Karagöz, 2016). Araştırmaya ait modelin

ve ölçme araçlarının uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir (Karagöz, 2016; Ustasüleyman ve Çankaya, 2009).

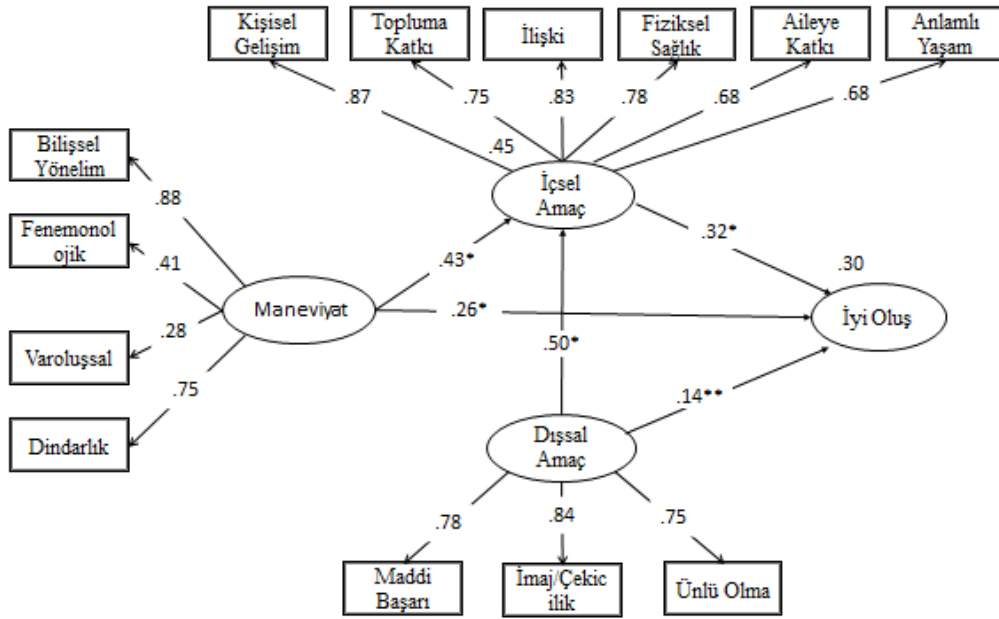
Hipotez Testi Sonuçları

Şekil 4’de sunulan model, iyi oluş ölçeği için gözlenen değişkenler, diğer ölçekler için toplam puanlar ve bu değişkenler arasındaki çoklu bağıntılar dikkate alınarak oluşturulmuştur.



Şekil 4. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (* $p < .001$, ** $p < .01$)

Şekil 4’de hipotez testi sonuçlarına ilişkin regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeylerine ilişkin değerlere yer verilmektedir. Maneviyatın doğüstü inançlar boyutu maneviyatı anlamlı bir şekilde yordamadığı için bu boyut çıkarılarak model tekrar oluşturulmuş ve test edilmiştir. Modelin son haline ilişkin sonuçlara Şekil 5’te yer verilmiştir.



Şekil 5. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları (* $p < .001$, ** $p < .01$)

Tablo 18’de hipotez testi sonuçlarına ilişkin regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeylerine ilişkin değerlere yer verilmektedir.

Tablo 18. Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Hipot ez	Yol	Un. Std. Est.	Std. Est.	R ²	Hata varyansı	Std. H.	t	p
H1	İA ← MAN	.748	.43			.075	9.99	*** ²
H2	İO ← MAN	.066	.26			.013	4.99	*** ²
H3	İA ← DA	.445	.50			.039	11.48	*** ²
H4	İO ← DA	.017	.14			.007	2.58	.008 ¹
H5	İO ← İA	.046	.32			.009	5.23	*** ²
	İO			.30	.33			
	İA			.44	12.43			

¹ $p < .01$, ² $p < .001$, İA: İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı, İO: Mental İyi Oluş, MAN: Maneviyat

Şekil 5’de modele ait yol analizi ve standardize edilmiş regresyon katsayılarını, Tablo 18 ise standardize edilmiş regresyon katsayılarını ve anlamlılık düzeylerini göstermektedir. Oluşturulan modelde yer alan yordayıcılar, iyi oluşun %30’unu ve içsel

yaşam amacının %45'ini açıklamaktadır. Tablo 18'de sunulan standardize edilmiş regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri incelendiğinde;

H1. Maneviyat içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=9.99$; $p<.001$, $\beta= .43$).

H2. Maneviyat iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=4.99$; $p<.001$, $\beta= .26$).

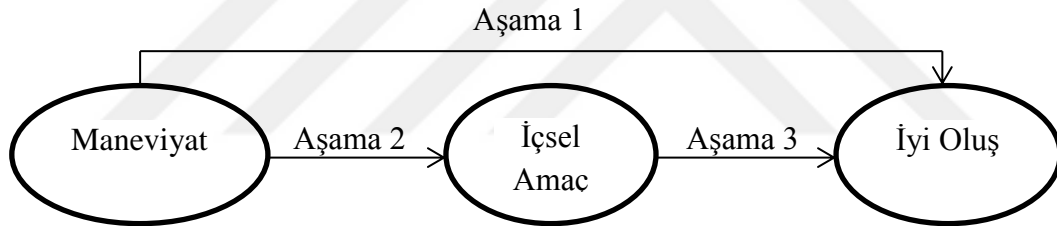
H3. Dışsal yaşam amacı içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=11.48$; $p<.001$, $\beta= .50$).

H4. Dışsal yaşam amacı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=2.58$; $p<.01$, $\beta= .14$).

H5. İçsel yaşam amacı iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır ($t=5.23$; $p<.001$, $\beta= .32$).

Aracılık Testi Sonuçları

Şekil 6'da hipotez altında belirtilen maneviyat ile iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolü gösterilmiştir.



Şekil 6. Maneviyat ve iyi oluş arasında içsel yaşam amacının aracılık rolü

Tablo 19'da maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolüne ilişkin Sobel testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 19. Maneviyat ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel Amacın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları

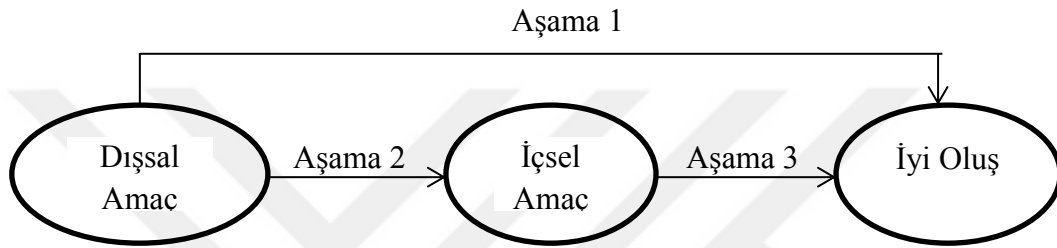
		<i>t</i>	<i>SH</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Aşama 1	İÖ ← MAN	7.958	.013	.103	***
Aşama 2	İA ← MAN	9.252	.084	.774	***
Aşama 3	İÖ ← İA	9.854	.007	.069	***
Aşama 4	İÖ ← MAN	5.539	.011	.060	***
	İÖ ← İA	8.694	.007	.057	***

Not: *** $p < .001$, İA= İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı, İÖ: Mental İyi Oluş, MAN:

Maneviyat

Tablo 19’da aracılık rolüne ait Sobel testi sonuçları sunulmuştur. Analizler toplam puan üzerinden yapılmıştır. İlk üç aşama sonucundan hareketle, maneviyat ile iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Ayrıca dördüncü aşama sonrasında maneviyat ile iyi oluş arasında içsel amacın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sobel, 1982; Baron ve Kenny, 1986). Böylelikle, H6 doğrulanmıştır.

Şekil 7’de hipotez yedide belirtilen dışsal yaşam amacı ile iyi oluş düzeyi arasında ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolü gösterilmiştir.



Şekil 7. Dışsal yaşam amacı ve iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolü

Tablo 20’de dışsal yaşam amacı ve iyi oluş arasındaki ilişkide içsel yaşam amacının aracılık rolüne ilişkin Sobel testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 20. Dışsal Yaşam Amacı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkide İçsel Yaşam Amacının Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları

		<i>t</i>	<i>SH</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Aşama 1	İO ← DA	6.317	.006	.041	***
Aşama 2	İA ← DA	10.916	.042	.456	***
Aşama 3	İO ← İA	9.854	.007	.069	***
Aşama 4	İO ← DA	2.484	.006	.014	.013*
	İO ← İA	9.216	.007	.063	***

*** $p < .001$, * $p < .05$, İA: İçsel Yaşam Amacı, DA: Dışsal Yaşam Amacı, İO: Mental İyi Oluş, MAN: Maneviyat.

Tablo 20’de aracılık rolüne ait Sobel testi sonuçları sunulmuştur. Analizler toplam puan üzerinden yapılmıştır. İlk üç aşama sonuçlarından hareketle, dışsal amaçlar ile iyi oluş arasında içsel amaçların aracılık rolü bulunmuştur. Ayrıca dördüncü aşamada dışsal amaçlar ile iyi oluş arasında içsel amaçların kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sobel, 1982; Baron ve Kenny, 1986). Böylelikle, H7 doğrulanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, üniversite örnekleminde maneviyat ve iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolünü incelemektir. Bu amaca yönelik kurulan modelin test edilmesi ile alanyazın için önemli yapılara işaret eden kavramsal ilişkilere ulaşılması amaçlanmıştır. Ayrıca maneviyatın hangi yaşam amaçları ile ilişkili olduğu ve alanyazında işaret edildiği gibi maneviyatın anlamlı bir amaç olarak (Emmons, 2005), içsel yaşam amaçlarını yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır. Genel olarak bu üç değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca bu üç değişken cinsiyet açısından incelenmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, Maneviyat İfadeleri Envanteri alt boyutları açısından cinsiyete göre fenomenolojik boyutta erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Doğan'ın (2006) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, maneviyat cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Araştırmada yaşam amaçlarının da cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucuna göre içsel ve dışsal yaşam amacının cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alanyazında, araştırma sonuçlarını destekler nitelikte benzer bulgulara ulaşıldığı görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1996; Koçak ve Ak, 2015). Ancak alan yazında farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmektedir. Amerika ve Rusya örneklemleri üzerinde yapılan bir çalışmada ABD örnekleminde kadınlar içsel değerleri erkek akranlarından daha yüksek derecelendirirken, Rus örnekleminde ise bu durumun tersi rapor edilmiştir (Ryan ve diğerleri, 1999). Benzer şekilde kadınların içsel amaçları erkeklerin ise dışsal amaçları daha yüksek puanladığı görülmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). İlhan'ın (2009) yaptığı bir çalışmada da kadınlar bütün içsel yaşam amaçları ve dışsal amaçlardan fiziksel çekiciliği erkeklerden daha fazla önemsemektedir (İlhan, 2009). Aygün'ün (2014) yaptığı çalışmaya göre ise içsel ve dışsal amaç düzeyi kız öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur.

Bu çalışmada yaşam amaçlarının tüm alt boyutları incelendiğinde sadece kişisel gelişim boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Topluma katkı, ilişki, fiziksel sağlık, maddi başarı, aileye katkı, imaj, tanınma ve anlam boyutlarında ise

anlamli bir farklılık bulunmamıştır. Alinyazında kadınlarda kişisel gelişimin yüksek olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır (Aslan, 2014; İlhan, 2009). Ancak alanyazında kişisel gelişim ile cinsiyet açısından anlamli bir farklılık bulunmayan araştırmalara da rastlanmaktadır (Aydiner, 2011).

Bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre iyi oluş düzeyi cinsiyet açısından erkekler lehine anlamli düzeyde bir farklılık göstermektedir. Alanyazında yapılan bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre öznel iyi oluş düzeylerinin (Eryılmaz ve Ercan, 2011; İlhan, 2005; Tümkiye, 2011) yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak yapılan bazı araştırmalarda kadınların (Cenkseven, 2004; Duman, 2016; Erbaş, 2012; Gündoğdu, ve Yavuzer, 2012; Nigar, 2014; Reisoğlu, 2013) öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bazı araştırmalarda ise cinsiyet açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Canbay, 2010; Çelik, 2008; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Kartal, 2013; Kermen, 2013; Şahin, 2011; Turp, 2017; Tuzgöl-Dost, 2004; Yeniçeri, 2013). Özetle öznel iyi oluş cinsiyet açısından tutarlı bir şekilde farklılık göstermemektedir (Malkoç, 2011; Öztürk, 2013; Türkdoğan, 2010). Psikolojik iyi oluş araştırmaları incelendiğinde bazı araştırmalarda cinsiyet açısından herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Çelebi, 2016; Çelik, 2016; Göcen, 2013; Karaçam, 2016; Tütüncü, 2012). Bazı araştırmalarda ise kadınların, psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Cenkseven, 2004; Gürel, 2009; Özden, 2014; Topuz, 2013). Alanyazında, psikolojik iyi oluş boyutları yönünden bazı farklılıklar görülse de genelde psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Özden, 2014).

Araştırma sonucuna göre topluma katkı, aileye katkı, yaşamın anlamı, ilişki, fiziksel sağlık ve kişisel gelişim gibi içeriklerden oluşan içsel yaşam amacı ile maneviyatın bilişsel yönelim boyutu (orta düzeyde), yaşantısal fenomenolojik boyutu (düşük düzeyde), varoluşsal iyi oluş boyutu (orta düzeyde) ve dindarlık boyutu (düşük düzeyde) arasında pozitif yönde anlamli bir ilişki belirlenmiştir. Ancak maneviyatın doğüstü inançlar boyutu içsel yaşam amacı ile negatif yönde (düşük düzeyde) bir ilişki göstermiştir (Büyüköztürk, 2012). İmaj, maddi başarı ve tanınma gibi içeriklerden oluşan dışsal yaşam amacı maneviyatın sadece yaşantısal fenomenolojik boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur, diğer boyutlar açısından anlamli bir ilişki bulunamamıştır (Büyüköztürk, 2012). Alanyazın incelendiğinde maneviyatın yaşam amaçları ile ilişkili önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Ancak maneviyatın içerik olarak hangi yaşam amaçları ile ilişkili olduğuna dair sınırlılıklar

bulunmaktadır (Dierendonck ve Mohan, 2006; Emmons, 2005; Emmons ve diğerleri, 1998; Holder ve diğerleri, 2010; Hökelikli, 2010; Revheim ve Greenberg, 2007; Yoon ve diğerleri, 2015; Zinnbauer ve diğerleri, 1999). Maneviyatın insanları anlamlı amaçlara yönlendirebileceği belirtilmektedir (Emmons, 2005; Mahoney ve diğerleri 2005). Alanyazında içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre insan yaşamı için daha işlevsel ve faydalı olduğu görülmektedir (Aslan, 2014; Aygün, 2014; İlhan, 2009; İlhan, 2013b; Deci ve Ryan, 2008; Kasser ve Ahuvia, 2002; Kasser ve Ryan, 1996; Kasser ve Ryan, 2001; Sheldon, ve Kasser, 2001). Bir araştırmada kişisel amaçlardaki manevi ya da dini içeriğin, iyi oluş üzerinde özellikle güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Emmons ve diğerleri, 1998). Birçok dini ve felsefi gelenek dışsal yaşam amaçları hakkında insanları uyarmaktadır ve içsel yaşam amaçları birçok dini geleneğin âdetine temel oluşturmaktadır (Kasser, 2014). Araştırma sonucu genel olarak incelendiğinde maneviyatın iyi oluş ve iyi bir yaşam üzerinde olumlu bir etkisi olan içsel yaşam amacı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yapısal eşitlik modellemesinde, maneviyat içsel yaşam amacını anlamlı bir şekilde yordamakta ve maneviyat içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Alanyazında maneviyat ile ilişkilendirilen yaşam amacının insanın yaşamında anlam ve yönlülük duygusu verdiği belirtilmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Bu anlamda maneviyatın olumlu bir yaşam tarzını inşa etme ve yaşamda anlamlılık hissetme noktasında içsel yaşam amaçlarını yordaması maneviyatın önemli bir kaynak değişken olabileceğini göstermektedir.

Alanyazında da görüldüğü gibi amaçlar yaşamda bir arayışı (Emmons ve diğerleri, 1998) ve maneviyat da yaşamda anlam ve amaç hissetme duygusunu karşılamaya yönelik arayışları (Van Dierendonck, 2004) ifade etmektedir. Freeze ve DiTommaso, (2014) artan maneviyat yoluyla Tanrı ile gelişen bağlantının, insanlar için yararlı bir arayış olduğunu belirtilmektedir (Freeze ve DiTommaso, 2014). Bu arayışlar noktasında, maneviyatın insanları anlamlı arayışlara yönlendirdiği görülmektedir. Araştırmanın bulguları bu noktada değerlendirildiğinde maneviyatın içsel yaşam amaçları aracılığıyla bireylerin arayışlarına anlamlı bir yön katacağı söylenebilir. Günümüz dünyasında kendini boşlukta hisseden, benlik arayışı içinde olan, gelecek kaygısı yaşayan ve yaşamına yön verme arayışında olan bireyler için önemli sonuçlara işaret ettiği düşünülmektedir. Çünkü araştırmanın sonucunda da görüldüğü gibi maneviyat içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır.

Bu araştırmanın sonucuna göre mental iyi oluş içsel yaşam amacı ile orta düzeyde pozitif ve dışsal yaşam amacı ile düşük düzeyde pozitif ilişkili bulunmuştur (Büyüköztürk, 2012). Alanyazında benzer sonuçlara ulaşan araştırmalara rastlanmaktadır (İlhan, 2009; Öztürk, 2015). Yani içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre iyi oluş ile daha fazla olumlu bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde iyi oluşun içsel yaşam amacı ile pozitif, dışsal yaşam amacı ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001; Kasser ve Ryan, 1996; Kim ve diğerleri, 2003; Schmuck ve diğerleri, 2000). Bu araştırmadaki yapısal eşitlik modelinde yer alan regresyon analizi sonuçlarına göre hem içsel hem de dışsal yaşam amacı iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ancak bu araştırmada içsel yaşam amacı ($p=.001$) dışsal yaşam amacına ($p=.01$) göre iyi oluşu daha güçlü bir şekilde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde içsel yaşam amacı öznel iyi oluşu yordarken dışsal yaşam amacının iyi oluşu yordamadığı görülmektedir (İlhan, 2009; Öztürk, 2015). Bu araştırmada dışsal yaşam amacı iyi oluşu yordasa da iyi oluş ile düşük düzeyde pozitif ilişki göstermektedir. Bu sebeple dışsal yaşam amaçlarından çok içsel yaşam amaçlarının öncelenmesi gerektiği düşünülmektedir. Çünkü öz belirleme kuramı, içsel yaşam amaçlarından ziyade dışsal yaşam amaçlarının aşırı önemselenmesi durumunda içsel ve dışsal amaç arasındaki dengenin bozulacağını ve bu durumun iyi oluşu olumsuz etkileyeceğini belirtmektedir (Sheldon ve diğerleri, 2004). Bunun yanında araştırma sonucu ve diğer araştırma sonuçları incelendiğinde genel olarak içsel yaşam amacının sürekli olarak iyi oluş ile pozitif ilişkili ve iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Araştırmanın diğer bir sonucunun işaret ettiğine göre dışsal yaşam amaçları iyi oluşa daha anlamlı katkıda bulunması adına kullanılabilir. Çünkü bu araştırmanın sonucunda dışsal yaşam amaçları, içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Örneğin aileye katkıda bulunma içsel amacı için para dışsal yaşam amacı kullanılarak iyi oluş artırılabilir ve bireyler buna benzer şekilde bir arayış içinde olabilir.

Alanyazında dışsal amaca göre içsel yaşam amacının iyi oluşu neden artırdığına yönelik açıklamalar bulunmaktadır. İyi bir yaşamın, temel ihtiyaçları karşılayan motivasyonları, amaçları ve davranışları içerdiği belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). İyi bir yaşam için göz önünde bulundurulması gereken durumlardan birinin temel ihtiyaçları karşılayan ve ödomanya ile ilişkili içsel (dışsala göre) yaşam amaçlarını takip etmek ve elde etmek olduğu belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2008). Özetle iyi oluşun

elde edilmesinde temel ihtiyaçları karşılayan içsel yaşam amaçlarına yer vermek gerekmektedir. Bu nedenle insanlar, takip ettikleri yaşam amaçlarının kendi temel ihtiyaçları ile ne kadar tutarlı olduğunu gözden geçirerek gerektiğinde yaşam amaçlarını yeniden düzenlemesi, iyi bir yaşamın elde edilmesinde faydalı olabilir.

Alanyazında, içerisinde amaçlara yer veren iyi oluş ile ilgili çeşitli kuramlar bulunmaktadır (Alak, 2009; Deci ve Ryan, 2008; Duman, 2016; Malkoç, 2011; Ok, 2016; Ryff ve Singer, 2008; Seligman, 2010; Yeniçeri, 2013). Bu araştırmada yaşam amaçlarına ilişkin ortaya konan kavramsal yapıların ve değerlendirmelerin bu kuramların açıklamalarına güç katacağı düşünülmektedir. Yaşam amacı algısının iyi oluşa katkıda bulunduğu düşünmek gayet mantıklı bir durumdur. Çünkü yaşam amacı insanın eylemlerine farkındalık katarak ve yaşamına bir yön duygusu vererek iyi oluşa katkıda bulunabilir.

İyi oluş kuramlarından erek kuramı belirlenen amaçlara ulaşıldığında (Ok, 2016), etkinlik kuramı ise belirlenmiş olan amaçlara ulaşmak için gösterilen çabalar ve davranışlar ile (Duman, 2016) iyi oluşun ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu kuramsal bakış açılarından yola çıkıldığında öncelikle yaşam amaçlarını belirlemenin önemli olduğu görülmektedir. Daha sonrasında ise bu yaşam amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik olarak eylemsel çabaların önemli olduğu görülmektedir. Kısaca yaşam amaçlarının yaşanılır kılınması önemlidir. Bunun için örneğin kişisel gelişim yaşam amacını gerçekleştirmek için kişisel gelişimi artıracak amaçlar belirlenebilir; İngilizce öğrenmek, bir alanda okumalar yapmak gibi.

Bu araştırmanın sonucuna göre iyi oluş ile maneviyatın bilişsel yönelim boyutu (orta düzeyde), yaşantısal fenomenolojik boyutu (düşük düzeyde), varoluşsal iyi oluş boyutu (orta düzeyde) ve dindarlık boyutu (düşük düzeyde) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak iyi oluş ve maneviyatın doğaüstü inançlar boyutu arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Büyüköztürk, 2012). Ayrıca yapısal eşitlik modelinde maneviyatın iyi oluşu anlamlı ve güçlü bir şekilde yordadığı bulunmuştur. İyi oluş ve maneviyatın doğaüstü inançlar boyutu arasındaki negatif ilişkinin bu boyutu içerisinde yer alan doğaüstü içeriklerin Türk kültüründe sınırlı olabileceğinden (Şahin ve diğerleri, 2017) kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Maneviyatın iyi oluş ile ilişkisine yönelik alanyazında önemli araştırma ve açıklamalar yer almaktadır. Maneviyatın, mutluluk (Holder ve diğerleri, 2010), öznel iyi oluş

(Holder ve diğeri, 2016) ve psikolojik iyi oluş (Ivtzan ve diğeri, 2013; Jahan ve Khan, 2014; Saleem, 2017; Thauvoye ve diğeri, 2017) ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği bulunmuştur. Alanyazında ayrıca maneviyatın iyi oluşu yordadığını gösteren araştırmaya da ulaşılmıştır (Thauvoye ve diğeri, 2017). Manevi deneyimlerin de iyi oluşu pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Jahan ve Khan, 2014; Yoon ve diğeri, 2015). Maneviyat, 1970'lerde iyi oluşun önemli bir unsuru olarak kabul edilmiştir (Dierendonck ve Mohan, 2006). Araştırma sonucu ve alanyazın incelendiğinde maneviyatın iyi oluş noktasında önemli bir değişken olduğu görülmektedir.

Pozitif psikolojide sıklıkla kullanılan Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin faktöriyel geçerliliği bakımından eksik olduğu öne sürülmektedir. Bu doğrultuda eksikliği gidermek için yeni bir boyut olarak bu ölçeğe maneviyat boyutunun da eklenmesi önerilmektedir. Bu öneri hakkında bazı gerekçeler sunulmaktadır. Örneğin maneviyat tanımlarında anlam ve amaç arayışının sıklıkla kullanıldığı belirtilmektedir. Ancak bu iki kavramın ölçekte zaten bulunduğu belirtilmektedir. Bu boyutlardan farklı olarak, Maneviyat Ölçeği; (1) iç kaynaklarımıza erişebilmek ve (2) Tanrı ya da daha yüksek bir güç ile tatmin edici bir ilişki yaşamak açısından önemli olarak görülmektedir (Van Dierendonck, 2004). Yani yapılan araştırmada Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri için maneviyatın bu iki önemli yönüne yer vermek gerektiği belirtilmektedir. Alanyazında maneviyatın öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde önemli etkilerinin bulunması sebebiyle psikolojik iyi oluşun içerisinde maneviyatın kendine özgü içeriklerinin yer almaması önemli bir sınırlılık olarak görülebilir. Bu araştırmada da maneviyatın iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olması sebebiyle psikolojik iyi oluş ölçeklerine ve kuramsal yaklaşımlara kapsam geçerliliği anlamında maneviyat eklenebilir. Çünkü maneviyat, dindar olsun veya olmasın her bireyin yaşamında var olabilen bir boyuttur ve iyi oluşa etkide bulunan önemli bir değişkendir.

Çocuklar (Holder ve diğeri, 2010; Holder ve diğeri, 2016), ergenler (Holder ve diğeri, 2016) ve 20-35 yaş aralığındaki genç yetişkinler (Saleem, 2017), yetişkinler (Hodges, 2002), 65 yaşın üstündeki (Jahan ve Khan, 2014) ve 70 yaş ve üstündeki kişiler (Thauvoye ve diğeri, 2017) üzerinde yapılan araştırmalarda maneviyatın iyi oluş üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada ergenlikte kurulan güçlü bir kişisel maneviyatın, depresyonun tekrarına karşı oldukça koruyucu olarak orta yetişkinlikte de devam edeceği rapor edilmiştir

(Barton, ve Miller, 2015). Maneviyatın sonraki yaşam dönemlerinde de etkisinin görülmesi yaşam boyu gelişim açısından değerlendirildiğinde, hem küçüklük hem de sonraki yaşam dönemleri için maneviyatın önemli bir güç kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın diğer önemli hipotezi kapsamında içsel yaşam amacının maneviyat ile iyi oluş arasında aracılık rolü olduğu ve içsel yaşam amacının kısmi bir aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Emmons ve arkadaşları (1998) aşkın kaygılara yönelik çaba gösteren bireyler amaçlarını ve arayışlarını manevi olarak sınıflayacak bir kodlama ölçütü geliştirilebilir mi sorusuna dikkat çekmektedir. Bu soru doğrultusunda, maneviyatı kodlamak için güvenilir bir sistemin geliştirilmesinin, öznel iyi oluş araştırmalarını önemli ölçüde geliştirebileceği belirtilmektedir (Emmons ve diğerleri, 1998). Bu nedenle maneviyatla hangi tür yaşam amaçlarının ilişkili olduğu ve bu doğrultuda iyi oluşu yordayıcı gücünün ortaya koyulması amaçlanmıştır. Maneviyat, yaşam amacı ve iyi oluş arasındaki ilişkilerim Emmons ve arkadaşları (1998) işaret ettiği kavramsal yapıya katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Çünkü bu araştırmanın sonucuna göre maneviyat alt boyutları dışsaldan ziyade içsel yaşam amaçları ile daha fazla pozitif yönde bir ilişki göstermiştir ve maneviyat içsel yaşam amaçlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer önemli bir sonuç olarak da maneviyat içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre alanyazınla tutarlı olarak maneviyat hem doğrudan, hem de içsel yaşam amaçlarının kısmi aracılığıyla iyi oluşu yordamaktadır. Bu bulgu, maneviyatın hem iyi oluşu açıklamada hem içsel yaşam amaçlarını açıklamada yordayıcı olduğunu ve içsel yaşam amaçlarının iyi oluşun yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmanın aracılık rolüne ilişkin diğer önemli sonucuna göre içsel yaşam amacı (topluma katkı, aileye katkı, yaşamın anlamı, ilişki, fiziksel sağlık ve kişisel gelişim gibi içerikler), dışsal amaç (imaj/çekicilik, maddi başarı ve tanınma gibi içerikler) ile iyi oluş arasında kısmi aracılık rolü göstermektedir. Alanyazında dışsal amaçların kendi başlarına doyum sağlamadığı (Kasser ve Ryan, 1996) ve dışsal amaçların başka amaçlara ulaşmak için araç olarak kullanılabilirdiği (Kasser, 2014) belirtilmektedir. Örneğin; bir birey insanların kendisini sevmesi için çekici olmak isteyebilir (Kasser, 2014). Ayrıca dışsal amaçların psikolojik ihtiyaçları karşılama noktasında yetersiz olduğu ve dışsal amaçların temel ihtiyaçları karşılama noktasında araçsal işlev görebileceği belirtilmektedir (Sheldon ve diğerleri, 2004). Bu sebeple

bireyler aşırı bir şekilde dışsal amaçları aramak yerine dışsal amaçlarını içsel amaçları ile bütünleştirmelidir. Bu şekilde dışsal amaçların daha fazla iyi oluş getirebileceği söylenebilir. Çünkü araştırma sonucuna göre içsel yaşam amaçları dışsal amaca göre iyi oluş ile daha yüksek düzeyde pozitif bir ilişkiye sahiptir ve iyi oluşu daha güçlü bir şekilde yordamaktadır. Dışsal yaşam amacını içsel yaşam amacı ile bütünleştirme ile bireyler yaşamlarını daha anlamlı ve mutlu sürdürebilir.

Maneviyatın somut bir şekilde içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu ortaya koyulması ile önemli kavramsal sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir. Maneviyatın içsel yaşam amaçları ile günlük deneyimler içerisinde kendisine daha fazla yer bulabileceği düşünülebilir. Yani para, imaj, çekicilik ve popülerlik gibi dışsal yaşam amaçlarından ziyade yaşamın anlamı, topluma ve aileye katkı, yakın ilişki, yaşamın anlamı, fiziksel sağlık gibi içsel yaşam amaçları ve bu amaçlara yönelik deneyimler içerisinde kutsalın daha anlamlı bir şekilde var olabileceği düşünülmektedir. Çünkü dışsal amaçlar Kutsaldan ziyade diğer insanlardan gelebilecek onay, övgü ve takdirlere odaklanmaktadır. Örneğin çekici görünmek kutsaldan ziyade başkalarının onayını toplamaya yönelik bir arayıştır.

Alanyazına göre dindarlık maneviyatı içerebilir (veya içermeyebilir), maneviyat düzenli dini faaliyetler boyunca kendini ifade edebilir (veya etmeyebilir) (Hökelikli, 2010). Dini ritüeller kutsala yönelik olan ve kutsal ile bağlantı kurmanın yolları olarak düşünülebilir. Ama dini ritüellerin dışında da birey kutsal ile bağlantı kurabilir. Birey kutsal ile kurduğu bağlantı ile eylemlerini daha anlamlı ve faydalı bir şekilde sergileyebilir. Yaşam amaçlarının insanın yaşamına yön verdiği düşünüldüğünde yaşam amaçlarını besleyen kutsal algısının insanları daha anlamlı amaçlara ve bu amaçlara yönelik eylemlere yönlendireceği düşünülebilir. Nitekim araştırma sonucunda maneviyatın, iyi oluşu yordayan içsel yaşam amaçlarını yordaması bu duruma işaret etmektedir.

Zamanla toplum içinde yaşanan “bireysel, sosyal ve küresel değişimler” (sekülerleşme, küreselleşme ve postmodernizm gibi değişimler) insanın öz aşkın varlıkla (kutsal ile) kurduğu ilişkiyi farklı bakış açılarıyla ele alan yaklaşımların ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Atak, 2016). Bu anlamda araştırma kapsamında önemli verilere ulaşıldığı düşünülmektedir. Çünkü maneviyat içsel yaşam amaçları (kişisel gelişim, yaşamın anlamı, kişiler arası ilişki, fiziksel sağlık, topluma ve aileye katkı) ile

pozitif ilişkilidir ve içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır. Modernizm akımının yücelttiği maddi değerlere artan taleplerin kutsal ile kurulan bağlantıyı olumsuz bir şekilde etkilediği düşünülebilir. Örneğin çekicilik ve popülerlik gibi çevreden gelen onay ve övgüleri elde etmeyi teşvik eden dışsal değerleri önemseyenlerin kutsal algısından daha uzak kalabileceği söylenebilir.

Alanyazında, içsel yaşam amaçlarının dışsal amaçlara göre daha olumlu olduğu görülmektedir. İçsel amaçlar birçok dini geleneğin (örn: İslam, Hıristiyanlık ve Budizm) adetlerine temel oluşturmaktadır. Buna karşın dışsal amaçlar, başkalarından gelen övgü ve ödüllere odaklanma eğilimindedir. Dışsal amaçlar tarih boyunca var olmuştur ve çağdaş tüketici kültür bu hedefleri ve değerleri büyük ölçüde kutsamasına ve teşvik etmesine rağmen, çok sayıda dini ve felsefi gelenek böyle amaçlara odaklanmaya karşı uzun süredir uyarmaktadır (Kasser, 2014). Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre de maneviyat içsel yaşam amacının anlamlı bir yordayıcısıdır ve maneviyat içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Aksine dışsal yaşam amacının maneviyat ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda bulgular bazı dini ve felsefi geleneklerin uyarılarının önemine işaret etmektedir. Birçok dini gelenek, adetlerinde dışsal amaçlardan ziyade içsel amaç içeriklerine yer vermektedir. Bu nedenle dindarlığın ve maneviyatın ortak noktasını oluşturan kutsalın içsel yaşam amaçlarında kendisine yer bulabileceği düşünülmektedir.

Bazı hümanist kuramlar da materyal değerleri elde etme çabasının şüpheli yanlarına dikkat çekmektedir (Kasser ve Ryan, 1993). Örneğin öz belirleme kuramı, para ve zenginliği merkezi değer olarak önceleyen bireylerin psikolojik olarak daha az bütünleşmiş olabildiğini, dışsal amaçlara odaklandığını ve içsel ihtiyaçlarla ilişkisiz geçici ve yüzeysel tatminlere yönelme ihtimalinin olduğunu belirtmektedir (Kasser ve Ryan, 1993). Ödömanik teoriler, tüm arzulara ulaşıldığı zaman bunun iyi oluş sağlamayacağını iddia etmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bauman piyasaların “mutluluk düşünün”, yaşamın her zaman tatmin edilmesine yönelik olduğu ve bunun bireyleri zenginlik arayışına yönlendirdiğini ve bu yönelimin mutluluk arayışını asla sonlandırmayacağını varsaymaktadır. Çünkü piyasaların “mutluluk-yaratan tüketimi”, mağazalarda satılan ürünlerin ve hizmetlerin tüketilmesi ile özdeşleşmektedir (Bauman, 2011). Alanyazında da görüldüğü gibi geçici ve yüzeysel zevklere yönelmenin bireyleri doyuma ulaştırma noktasında sürekli tekrarlanmasını gerektirmektedir. Bu arayışın sürekli karşılanması güç olduğundan mutlu olmak için sürekli maddi şeyleri elde

etmenin bir sonunun olmayacağı açıktır. Bu sebeple maddi değerlerden ziyade içsel değerlere önem vermenin önemli olduğu düşünülmektedir veya maddi değerler (imaj, para, çekicilik, popülerlik) içsel değerler (topluma ve aileye katkı, yakın ilişki, yaşamın anlamı) için araç olarak kullanılarak iyi oluş elde edilebilir. Bu araştırmanın bulguları bu durumu desteklemektedir; içsel amaç dışsal amaca göre iyi oluş ile daha yüksek düzeyde pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir ve içsel amaç iyi oluşu yordamaktadır ve dışsal yaşam amaçları içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Bu sebeple bu sonuçlar, iyi oluşu elde etmede içsel yaşam amaçlarını daha çok öncelemek gerektiğine ve dışsal amaçları içsel amaçlar ile bütünleştirerek yaşamak gerektiğine işaret etmektedir.

Pozitif psikoterapide iyi oluşu artırmanın yanında (Carr, 2006) amaç ve anlam üzerinde etkili olan maneviyatında (Ekşi, 2017) kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada maneviyatın içsel yaşam amaçlarının ve iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olması ve içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunması danışma sürecinde kullanılabilir faydalı bilgiler olarak görülmektedir.

Pozitif psikoterapide, yaşamın amacı ve anlamı üzerinde etkili olan maneviyatın hem yaşamda karşılaşılan güçlüklerle mücadele etmede önemli olduğu hem de güçlü karakter özelliklerine katkıda bulunduğu görülmektedir (Ekşi, 2017). Yapılan bir çalışmada kişisel maneviyatın insanların çoğunda pozitif psikoloji özelliklerinin temeli olabileceği ve kişisel maneviyatın pozitif psikoloji özelliklerini ortaya çıkaran bir çekirdek olabileceği ifade edilmektedir (Barton, ve Miller, 2015). Bu anlamda araştırma bulgularının bu durumu destekleyeceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin güçlü yanlarından birinin yaşam amaçları (Snyder ve Lopez, 2002) olduğu düşünüldüğünde maneviyat, yaşam amacı ve iyi oluş bulgularının terapi sürecinde işe yarayabileceği düşünülmektedir. Maneviyatın içsel yaşam amacını yordaması ve içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunması alanyazında belirtilen maneviyatın pozitif psikolojik özellikleri destekleyen özelliğini pekiştirmektedir.

Manevi arayışlar yüksek iyi oluş düzeyi ile ilişkili olma eğilimindeyken bazı durumlarda manevi amaçların iyi oluşa olumsuz etkide bulunabileceği belirtilmektedir. Örneğin, aşırı bir şekilde kendinden taviz verme ile sonuçlanan maneviyatın, sorumlu ebeveynlik gibi faaliyetlerin aksamasına sebep olabileceği belirtilmektedir (Dollahite, 1998; akt., Emmons, 2005). Bu durum manevi ve diğer yaşam alanlarını dengede

tutmak gerektiğine işaret etmektedir. Pozitif psikoterapide danışanın, “beden, başarı, ilişki ve gelecek/fantezi/maneviyat” yönleri dengeli bir şekilde yaşayabilmesi “denge modeli” olarak ifade edilmektedir (Peseschkian, 1980; akt. Eryılmaz, 2017). İnsan yaşamını düşündüğümüzde çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. İnsanın genel olarak kişisel, sosyal ve manevi yaşam alanları bulunmaktadır. Bu yaşam alanlarında oluşacak dengesizlik bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilir. Örneğin; akademik gelişimini çok aşırı önemseyen birinin ailesi ile yakın ilişkisi zarar görebilir. Aslında beden (fiziksel sağlık-çecikilik amacı), başarı (kişisel gelişim ve maddi başarı amacı), ilişki (yakın ilişki amacı) yönleri yaşam amaçlarının içeriği ile örtüşmektedir. Bu durum yaşam amaçları arasında da denge kurulabileceğine işaret etmektedir. Örneğin spor alanında kişisel gelişimine odaklanan bireyler, aynı zamanda fiziksel sağlık amacını da önemsemelidir. Çünkü bir sporcunun sigara içerek bedenine vereceği zarar onun alanındaki kişisel gelişimini ve başarısını olumsuz etkileyebilir. Başarılilik da onun çevre ile ilişkilerini (örn; antrenör ile) bozabilir. Kısacası maneviyat da dahil tüm yaşam alanlarında dengenin önemli olduğu görülmektedir.

Yaşamın önemli bir yönünü oluşturan maneviyat kavramı, insan yaşamına anlamlı bir farkındalık katan bir güç olarak görülmektedir. Özellikle içsel yaşam amaçlarını yordaması ve içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunması maneviyatın iyi bir yaşam için ne kadar önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Yani maneviyat insanları anlamlı yaşam amaçları ile buluşturarak anlamlı bir yaşam tarzının oluşturulmasında etkili olmaktadır. Çünkü yaşam amaçları uzun dönemli amaçlardır ve bireylerin yaşamını yönlendirmektedir. Bu doğrultuda maneviyatın içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi ve kaliteli bir yaşam için bir kaynak olabileceği söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucuna göre iyi oluş üzerinde maneviyat ve yaşam amaçlarının önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Maneviyat içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Bu sonuç, maneviyatın iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı olarak kaynak görevi görebileceğini göstermektedir. İçsel ve dışsal yaşam amacı iyi oluşu yordamaktadır. Ancak içsel yaşam amaçlarının bu noktada daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Önemli bir sonuç olarak dışsal yaşam amacı içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Alanyazında dışsal yaşam amaçlarının aşırı önemszenmesine yönelik yapılan uyarılara karşılık olarak bu sonuç nasıl hareket edilebileceğine ilişkin ışık tutmaktadır. Yani iyi oluş için dışsal yaşam amaçlarıyla içsel yaşam amaçlarını bütünleştirmenin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyler İçin Öneriler

1. İnsanlar kendi yaşamlarında maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş bulgularından faydalanabilir.
2. Maneviyat anlam ve amaç arayışına atıfta bulunduğu için bireyler arayışlarını manevi içerikler ile zenginleştirebilir. Bu da bireylerin iyi oluşunu artırabilir.
3. Maneviyat içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu için bireyler içsel yaşam amaçlarına yönelik yaşayışlarına manevi içerik katabilir veya içsel yaşam amaçlarına yönelik eylemlerine manevi yönden anlam yükleyebilir.
4. Bireyler yaşamlarında iyi oluş elde edebilmek için maneviyat ve yaşam amaçları doğrultusunda yaşam alanlarına yönelik (aile, manevi, meslek, kariyer, arkadaşlık vs yaşam alanları) eğilimlerini ve deneyimlerini yönlendirebilir.
5. Dışsal yaşam amaçları içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu için dışsal amaçlar içsel yaşam amaçları ile ilişkilendirilerek yaşama yön verilebilir.
6. Günümüzde liselilerin üniversite kaygısı, üniversite okuyan öğrencilerin ise iş bulma kaygısı yaşadıkları gözlemlenmektedir. Gelecek kaygısı anlamında

özellikle kişisel gelişim gibi içsel yaşam amaçlarının ön plana çıkarılmasında fayda vardır. Hatta kişisel gelişim diğer yaşam amaçları ile birlikte bireylerin gelecek planlamalarına ve hedeflerine anlam katarak bu hedefi gerçekleştirme noktasında bireyleri motive edebilir. Bu sebeple bu dönemde yer alan bireyler iyi oluşlarını koruyabilmek için içsel yaşam amaçlarına bütüncül olarak yer verebilir.

7. Grup halinde yaşayan bireylerin iyi oluşu, birlikte oldukları grup üyelerini de etkileyebileceği için özellikle toplumun temel yapı taşı olan aileden sorumlu anne ve babalar önce kendilerinin sonra da ailenin iyi oluşunu artırmak için araştırma sonuçlarından faydalanabilir.
8. Yaşamında iyi oluş hissedemeyen ve kendini boş, anlamsız ve amaçsız olarak tanımlayan bireyler araştırma verilerinden yola çıkarak yaşam amaçlarını belirleyip iyi oluşlarını artırmaya çalışabilirler.

Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Maneviyat içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu için maneviyat ve iyi oluş arasında farklı aracı değişkenlerle (yaşamın anlamı, kendini gerçekleştirme, umut gibi) araştırmalar yapılarak maneviyat ve iyi oluşa ilişkin daha kapsamlı kavramsal modellere ulaşılabilir.
2. İyi oluşun nasıl elde edilebileceğini daha iyi anlayabilmek için, iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olabilecek değişkenlerle ilgili araştırmalar yapılabilir.
3. İyi oluşu yordayan yaşam amaçları ve maneviyat konuları yaşamın içerisinde var olan önemli boyutlar olduğu için yaşamı farklı boyutlardan inceleyen disiplinler arası araştırmalar yapılabilir. Örneğin sağlık, eğitim, ilahiyat vs. alanlarında bireylerin kişisel ve manevi gelişim, ihtiyaçlarını karşılama ve problemlerine yanıt arama noktasında bütünleştirici çalışmalar yapılabilir.
4. Günümüzde insan yaşamı içinde sosyal medyanın kullanımının (akıllı telefon ve kolay ulaşılabilir internet aracılığıyla) yaygınlığı çok açık bir şekilde görülebilmektedir. İnsanların bu yöndeki eğilimi gün geçtikçe artmaktadır. Bu sebeple sosyal medyanın maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş üzerine etkisine yönelik araştırmalar yürütülebilir.
5. İyi oluş ve yaşam amacı belirleme noktasında güçlük yaşayan danışanlara yönelik olarak maneviyat, psikoloji ve psikolojik danışmanlık eğitim

programlarına eklenebilir. Bu noktada araştırmacılar bu konunun danışmanlık uygulamalarında nasıl ele alınabileceği ve öğrencilere nasıl aktarılabilceği noktasında araştırmalar yapabilir.

6. İyİ oluş, birey ve toplum için arzu edilen bir durum olduğu için iyi oluş üzerinde etkili olan faktörlerin neler olabileceğine ilişkin daha kapsamlı ve derinlemesine araştırmalar yapılabilir. İyİ oluş adına yeni modeller geliştirilebilir.
7. İyİ oluşu artırmanın yanında iyi oluşu azaltan durumlara yönelik araştırmalar yapılabilir. Bunun sonucunda ne tür önleyici çalışmaların yapılabileceği araştırılabilir.

Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Araştırma kapsamında geliştirilen model kaliteli, verimli ve iyi bir yaşamın elde edilmesine katkıda bulunma noktasında eğitim çalışmalarında kullanılabilir.
2. Pozitif psikoloji eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarda çalışanların verimliliğini artırmak için kullanılabilir. Bu araştırma kapsamında maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş gibi pozitif psikolojik kavramlara ilişkin ortaya konan modele yönelik eğitim çalışmaları yapılabilir. Örneğin eğitimlerle bireylerin yaşam amaçlarını daha olumlu anlamda sürdürebilmeleri teşvik edilebilir.
3. Maneviyatın ve içsel yaşam amacının iyi oluşa doğrudan ve maneviyatın içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunması, ayrıca dışsal yaşam amacının içsel yaşam amacı aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunması danışmanlık ve rehberlik kapsamında ele alınarak öğrencilerin veya bireylerin kişisel, sosyal, eğİtsel ve mesleki yaşamlarında başarı elde edebilmeleri için kullanılabilir.
4. Dışsal yaşam amaçları içsel yaşam amaçları aracılığıyla iyi oluşa katkıda bulunduğu için bireylerin yaşam amaçları arasında denge kurmasına yönelik farkındalık çalışmaları yapılabilir.
5. Kimlik arayışı içinde olan veya geleceğini şekillendirmeye çalışan bireylerin yaşamlarından doyum elde edebilmeleri için, kendilerini tanıma ve kendilerine uygun yaşam amaçları belirleme noktasında araştırma

kapsamında ortaya konan bulgulardan faydalanılarak uygulamaya dönük eğitim, danışmanlık, rehberlik ve program geliştirme çalışmaları yapılabilir .

6. Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş bulguları psikolojik danışmanlık kapsamında kullanılabilir. Çünkü danışmanlar yaşam amacını bulamamış ve manevi yanı güçlü veya manevi yönden güçlük yaşayan danışanlarla karşılaşabilir. Bu noktada araştırma bulguları danışmanlar ve danışanlara katkıda bulunabilir.
7. Pozitif psikolojinin ortaya koyduğu beş basamaklı müdahale yönteminin son basamağı hedeflerin genişletilmesi aşamasıdır. Bu aşamada öncelikle danışanların benliklerine uyumlu yaşam amaçları belirleme ve bu amaçlara ilişkin kısa vadeli amaçları belirlemede danışanlara yardımcı olunabilir. Bu süreçte içsel yaşam amaçlarına ve ilişkili olduğu maneviyata yer verilebilir veya dışsal yaşam amaçlarını aşırı önemseyen bireylerin bu amaçlarını içsel yaşam amaçları ile bütünleştirmesi desteklenebilir. Böylece danışma sürecinde danışanın iyi oluşuna katkıda bulunulabilir.
8. Maneviyatın iyi oluşu yordaması kişisel anlam ile ilişkilendirildiği için kişisel anlamı artıracak faaliyetlere (topluma katkıda bulunma gibi) yer verilebilir.
9. Üniversite örnekleminde iyi oluşun elde edilmesinde maneviyatın ve içsel yaşam amaçlarının önemli rol oynadığı görülmektedir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin yaşamlarında iyi oluş elde edebilmesi için kampüs içinde maneviyata ve içsel yaşam amacına yönelik programlar geliştirilebilir veya etkinlikler yapılabilir. Örneğin içsel yaşam amacı olan kişisel gelişim amacını önceleyen öğrencilere üniversite öğretim görevlileri ve üyeleri tarafından koçluk çalışması yapılarak öğrencilerin akademik gelişimleri artırılabilir. Bu da öğrencilerin iyi oluşunu artırabilir.
10. İyi oluşu yüksek bireylerin daha enerjik ve faydalı olabileceği düşünüldüğünde özel ve kamu kurum ve kuruluşlarının çalışanları için araştırma sonucundan faydalanılarak yeni eğitim, program ve uygulama çalışmaları yapılabilir.
11. Araştırma modeline ilişkin uygulamaya dönük programlar geliştirilerek bireylerin iyi oluşunu artırmak adına uygulama çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1: Pozitif psikoloji*. (Edt. Ahmet Akın). İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akpınar, M. (2016). *Okul tükenmişliği ile akademik stres ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Alak, M. (2009). *Murathan Hunga'nın eserlerinde benlik arayışı ve kendini gerçekleştirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel Yayınları.
- Ando, M., Morita, T., Akechi, T., Ito, S., Tanaka, M., Ifuku, Y., & Nakayama, T. (2009). The efficacy of mindfulness-based meditation therapy on anxiety, depression, and spirituality in Japanese patients with cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 12(12), 1091-1094.
- Anum, J., & Dasti, R. (2016). Caregiver burden, spirituality, and psychological well-being of parents having children with thalassemia. *Journal of Religion and Health*, 55(3), 941-955.
- Anye, E. T., Gallien, T. L., Bian, H., & Moulton, M. (2013). The relationship between spiritual well-being and health-related quality of life in college students. *Journal of American College Health*, 61(7), 414-421.
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C. Smith E.E. Bem, D.J. Hoeksema, S.N. (2008). *Psikolojiye giriş* (çev. Y. Alogan). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Atak, M. (2016). *Maneviyat psikolojisi*. İstanbul: Türdav Yayın Gurubu.
- Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeni çağ inanışları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55.
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlilik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Aygün, M. (2014). *Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki*. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması* (çev. E. Kökkılıç). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Baron, R. M., & 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.
- Barton, Y. A., & Miller, L. (2015). Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 829-843.
- Bauman, Z. (2011). *Yaşam sanatı* (çev. A. Sarı). İstanbul: Versus Kitap.
- Brennan, M. ve MacMillan, T. (2008). Spirituality, religiousness, and the achievement of vision rehabilitation goals among middle-age and older adults. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 20(4), 267-287.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S. ve Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(2), 107-122.
- Burger, J.M. (2016). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (çev. İ.D. Erguvan Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Büyüköztürk, Ş. Kılıç-Çakmak, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (çev. Ü. Şendilek). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cervone, D. ve Pervin, L.A. (2016). *Kişilik psikolojisi kuram ve araştırma* (çev. ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Certel, H. (2014). *Din psikolojisi*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Cope, T. A. (2009). Positive psychotherapy's theory of the capacity to know as explication of unconscious contents. *Journal of Religion and Health*, 48(1), 79-89.
- Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Selçuk Beşir Demir ve diğerleri (Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Culpepper, L. D. (2016). Positive Psychology and Spirituality. *J Psychol Clin Psychiatry*, 6(7), 00407.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliği tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çeçen, R. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109-118.
- Çelebi, E. (2016). *Yaşlı ve çocuk grupları ile çalışan psikologlarda mesleki tükenmişlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çelik, O. (2016). *Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenliğin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Çelik, E. ve Yılmaz, V. (2013). *Lisrel 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çikrıkci, Ö. (2015). *Öz-Belirleme kuramına göre ihtiyaç doyumunun olumlu yönelimler üzerindeki etkisinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Dağcı, A. (2014). *Pozitif psikoloji bağlamında umudun dindarlıkla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deci, R.M. ve Ryan, E.L. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. DOI 10.1007/s10902-006-9018-1
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141, DOI: 10.13114/MJH.2016119294
- Demirel, E.T. (2013). Yaşam amaçlarının girişimcilik düşüncesini biçimlendirmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45), 123-143.

- Dierendonck, D.V. ve Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227-238.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*, 54, 403-425.
- Dierendonck, D. V. ve Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion and Culture*, 9(3), 227-238.
- Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekşi, H. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat kuramlar ve uygulamalar*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, 105-128.
- Emmons, R.A. (2005). Striving for the sacred: personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Emmons, R. A., Cheung, C. ve Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social indicators research*, 45(1), 391-422.
- Erbaş, M. (2012). *Öğretmen Adaylarının Mükemmeliyetçilik Düzeylerinin Red Duyarlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. (2010a). Yeniden gözden geçirme: pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20, 53-56.
- Eryılmaz, A. (2010b). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 81-88.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
- Eryılmaz, A. (2011a). İhtiyaç doyumu ve yaşam amaçları belirleme: Lise öğrenimi gören ergenler için bir öznel iyi oluş modeli. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 1747-1764.
- Eryılmaz, A. (2011b). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 44-51 DOI: 10.5350/DAJPN2011240106
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 171.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. doi: 10.18863/pgy.288667
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı: teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi.
- Falb, M. D. ve Pargament, K. I. (2014). Religion, spirituality, and positive psychology: Strengthening wellbeing. In J. T. Pedrotti & L. M. Edwards (Eds.), *Perspectives on the intersection of ulticulturalism and positive psychology* (pp. 143-157). The Netherlands: Springer.
- Frankl, V.E. (2013). *İnsanın anlam arayışı* (çev. S. Budak). İstanbul: Okyanus.

- Freeze, T. A. ve DiTommaso, E. (2014). An examination of attachment, religiousness, spirituality and well-being in a Baptist faith sample. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(7), 690-702.
- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerinde bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Guillen-Royo, M. ve Kasser T. (2014). Personal goals, socio-economic context and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *J Happiness Stud.* DOI 10.1007/s10902-014-9515-6
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 115-131.
- Gürel, A. N. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim bilimleri, Ankara.
- Hafferon, K. ve Boniwell, I.(2014). *Pozitif psikoloji kuram araştırma ve uygulamaları* (çev. Doğan T. Editör). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Eserin orijinali 2011'de yayımlandı).
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- 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.
- Hodges S. (2002). Mental health, depression and dimensions of spirituality and religion. *J Adult Develop*, 9,109-15.
- Holder, M. D., Coleman, B. ve Wallace, J. M. (2010). Spirituality, religiousness, and happiness in children aged 8-12 years. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 131-150.
- Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T. ve Krupa, E. (2016). Well-being's relation to religiosity and spirituality in children and adolescents in Zambia. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1235-1253.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7 (1), 209-240.
- Hökelikli, H. (2010). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkez Yayınları.
- Hoy, W. K. ve Tarter, C. J. (2011). Positive psychology and educational administration: An optimistic research agenda. *Educational Administration Quarterly*, 47(3), 427-445.
- Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E. ve Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion and Health*, 52(3), 915-929.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyum modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve yalnızlık arasındaki ilişki: temel ruhsal gereksinme doyumunun aracılık rolü. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14, 302-309.
- İlhan, T. (2013b). Üniversite öğrencilerinde yaşam amaçları ve madde kullanımı. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 183-196.
- Jahan, M. ve Khan, S. (2014). Psychological well-being: Spirituality and successful aging. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(7), 68.

- Johnson B. ve Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar*. Selçuk Beşir Demir ve diğerleri (Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.
- Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(1), 5-10.
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Beyken Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaaliğlu, Z. (2015). *SPSS’de output analizi*. (Yayınlanmış ders notu). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite öğrencilerinin anne-baba tutumları ve stresli yaşam olaylarına göre psikolojik iyi oluşu*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algularında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. şti.
- Kararımk, Ö. (2016). Tinsel anlayışın psikolojik danışmadaki rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22).
- Kararımk, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kartal, M.A. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve iletişim beceri düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kasser, T. ve Ahuvia, A. (2002). Materialistic values and well-being in business students. *European Journal of Social Psychology*, 32, 137-146.
- Kasser, T., Cohn, S., Kanner, A. D. ve Ryan, R. M. (2007). Some costs of American corporate capitalism: A psychological exploration of value and goal conflicts. *Psychological Inquiry*, 18(1), 1-22.
- 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(2), 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M. ve Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents’ materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907-914.
- 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, 280-287.
- Kasser, T. ve Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kasser, T. (2014). Teaching about values and goals: applications of the circumplex model to motivation, well-being, and prosocial behavior. *Teaching of Psychology*, 41(4), 365-371.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeği’nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kennon M. Sheldon, K.M ve Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motiv Emot*, 32, 37-45. DOI 10.1007/s11031-008-9081-5
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumunu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler ağıısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kılıç, O. ve Cinoğlu, M. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. İstanbul: Lisans Yayıncılık.

- Kim, Y., Kasser, T. ve Lee, H. (2003). Self-concept, aspirations, and well-being in South Korea and the United States. *The Journal of Social Psychology*, 143(3), 277-290. doi: 10.1080/00224540309598445
- Koçak, R. ve Ak, K (2015). Üniversite öğrencilerinin özgeçililik düzeylerinin yordayıcısı olarak yaşam amaçları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30, 1-18.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kutanis, R.Ö. ve Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5 (11), 135-154.
- MacDonald, D. A. (2000b). *The Expressions of Spirituality Inventory: Test development, validation and scoring information*. Unpublished test manual.
- MacDonald D. A. (2000a). Spirituality: Description, measurement, and relation to the five factor model of personality. *Journal of Personality*, 68(1), 153-197.
- Mahoney, A., Pargament, K. I., Cole, B., Jewell, T., Magyar, G. M., Tarakeshwar, N., ... ve Phillips, R. (2005). "A Higher Purpose: The Sanctification of Strivings in a Community Sample." *The International Journal for the Psychology of Religion*, 15(3), 239-262.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Mohamad, M., AbdRazak, A. ve Mutiu, S. (2011). Meaning in life among muslim students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 743 – 747.
- Morgan, C.T. (2013). *Psikolojiye giriş* (çev. S. Karakaş ve R. Eski). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Nygren, B. Ale'x, L. Jonse, E. Gustafson, Y. Norberg A. ve Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9(4), 354–362.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 154-166.
- Özasma, H.İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A. (2005). Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 338-347.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Paloutzian, R.F. ve Park, C.L. (2013). *Din ve maneviyat psikolojisi; yeni yaklaşımlar ve uygulama alanları*. (çev. İ. Çapcıoğlu ve A. Ayten). Ankara: Phoneix Yayınevi.
- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekanın rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Revheim, N. ve Greenberg, W. M. (2007). Spirituality matters: Creating a time and place for hope. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30(4), 307.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 83, 10-28.
- 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, 13-19. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryan ve Deci (2001). On happiness and potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-Being. In S. Fiske (Eds.). *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. ve Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509-1524. doi: 10.1177/01461672992510007
- Saleem, R. (2017). Spirituality in relation to quality of life and psychological well-being among religious and non-religious persons. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 420-424.
- Salomé, G. M., Pereira, V. R. ve Ferreira, L. M. (2013). Spirituality and subjective wellbeing in patients with lower-limb ulceration. *Journal of Wound Care*, 22(5), 230-236.
- Sayar, K ve Dinç, M. (2009). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3, 182-203.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schultz, D.P. ve Schultz, S.E. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (çev. Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schmuck, P., Kasser, T. ve Ryan, R.M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31.
- Sheldon, K.M. ve Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1), 30-50.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (2008). Psychological threat and extrinsic goal striving. *Motivation and Emotion*, 32(1), 37-45.
- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- 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. *Society for Personality and Social Psychology*, 30(4), 475-486. DOI: 10.1177/0146167203261883
- Snyder, CR. ve Lopez, S.J. (Edt.)(2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology*. Washington DC: American Sociological Association.
- Şahin, G.N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Şahin, R., Sarıkaya, Y. ve Baloğlu, M. (2017). Manevi anlam ile maneviyat ilişkisinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(28), 681-702.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Thauvoye, E., Vanhooren, S., Vandenhoeck, A. ve Dezutter, J. (2017). Spirituality and Well-Being in Old Age: Exploring the Dimensions of Spirituality in Relation to Late-Life Functioning. *Journal of Religion and Health*, 1-15.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turp, H.H. (2017). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin öznel iyi oluş ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tuzgöl Dost, M. (2016). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Tümekaya, S. (2011). Humor styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Education and Science*, 36(160), 158-170.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ustasüleyman, T. ve Çankaya, F. (2009). The impact of time based manufacturing practices on competitive capabilities of manufacturing firms in Turkey. *6th Advances in Global Business Research*, 6(1), 318-327.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643.
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yazgan İnanç B. ve Yerlikaya, E.E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Yetişkinlik döneminde benlik yönelimlerinin iyi oluş üzerindeki etkisi: Hayatta anlam bulmanın, ölüme yönelik tutumların ve dinsel görüşün aracı rolleri*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin dönüştürücü liderlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler göre yorumlanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yoon, E., Chang, C. C. T., Clawson, A., Knoll, M., Aydın, F., Barsigian, L., ve Hughes, K. (2015). Religiousness, spirituality, and eudaimonic and hedonic well-being. *Counseling Psychology Quarterly*, 28(2), 132-149.
- 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*, 549-564.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., & Scott, A. B. (1999). The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects. *Journal of Personality*, 67(6), 889-919.

- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., ... Brent Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology, 5*(1), 41-61.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist, 68*(3), 124-133. DOI: 10.1037/a0032168
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M. ve Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(8), 1756-1771.



EKLER

EK 1. Bilgi Formu ve Ölçme Araçları

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Gaziosmanpaşa Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisi Yasin TOPRAK tarafından yürütülmektedir. Bu araştırmada bize yardımcı olmanız için sizi araştırma çalışmamıza davet ediyoruz. Kararınızdan önce araştırma hakkında sizi bilgilendirmek istiyoruz. Bu bilgileri okuduktan sonra araştırmaya katılmak isterseniz lütfen bu formu imzalayınız.

Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcılara maddi ve manevi herhangi bir zarar vermeyecektir. Araştırmada ve araştırma sonrası raporlarda katılımcıların bilgileri gizli tutulacaktır. Araştırma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekme hakkına da sahipsiniz. Araştırma projesi hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde verilen numara ile temasa geçiniz (Telefon: 0551 169 55 38).

Eğer bu araştırma projesine katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen formu imzalayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

İmza

Kişisel Bilgi Formu

1- Fakülte :

2- Sınıf :

3- Bölüm :

4- Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

5- Yaşınız: (lütfen yazınız)

6-Medeni Durum: ()Evli () Bekar () Boşanmış

7- Ailenizin aylık gelir durumu :

() 1000 TL'den az () 1001-2000 TL arası () 2001-3000 TL arası

() 3001-4000 TL arası () 4001 TL ve üstü

Maneviyat İfadeleri Envanteri (MİE) (Örnek Maddeler)

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.

0.....1.....2.....3.....4
Kesinlikle Katılmıyorum **Kararsızım** **Katılıyorum** **Kesinlikle Katılıyorum**

- | | |
|---|--|
| _____ 1. Maneviyat bir birey olarak kim olduğumun önemli bir parçasıdır. | _____ 17. Kendimden daha büyük bir güç ya da kuvvetle bütünleşmiş gibi olduğum bir deneyim yaşamışımdır. |
| _____ 3. Daima bir şeyleri yanlış yapıyormuşum gibi geliyor. | _____ 19. Yaptığım her şeyde Allah'ın veya Yüce bir Gücün varlığını görüyorum. |
| _____ 5. Dini faaliyetlere katılmanın önemli olduğuna inanıyorum. | _____ 21. Her şeyin ilahi görüldüğü bir deneyim yaşamışımdır. |
| _____ 6. Maneviyat insan varlığının temel bir parçasıdır. | _____ 22. Sıklıkla kendimi gergin hissederim. |
| _____ 7. Zaman ve mekânın ötesine geçiyormuş gibi olduğum bir deneyim yaşamışımdır. | _____ 23. Kişinin zihniyle nesnelere hareket ettirmesinin mümkün olduğunu düşünüyorum. |
| _____ 9. Büyücülüğün gerçek olduğuna inanıyorum. | _____ 25. Kişinin manevi gelişimine dikkat etmesinin önemli olduğuna inanıyorum. |
| _____ 11. Maneviyatım nedeniyle, hayat tarzı seçimlerimin daha çok farkındayım. | _____ 27. Ben mutsuz bir insanım. |
| _____ 13. Hayatta yaptıklarımın çoğu zorlama. | _____ 29. Varoluşumdan Allah'ın veya Yüce bir Gücün sorumlu olduğuna inanıyorum. |
| _____ 16. Bir karar vermeden önce problemin, manevi yönleri de dahil, bütün parçalarını dikkate almaya çalışırım. | |

Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ) (Örnek Maddeler)

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç	Orta düzeyde					Oldukça
1	2	3	4	5	6	7

No	Amaç	1	2	3	4	5	6	7
1	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
2	İnsanlara yardımcı olmak							
5	İleri yaşlarda bile genç kalabilmek							
6	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak							
9	İyi bir hayat standardı yakalamak							
10	Yaşam değerlerime sahip çıkmak							
11	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
12	Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)							
15	İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek							
16	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak							
18	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak							
19	Çekici olmak							
20	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
23	Kültürlü bir insan olmak							
24	Varlıklı olmak							
26	İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
27	Aileme layık bir evlat olmak							
29	Adımı herkese duyurmak							
31	Yeni şeyler öğrenmek							
32	İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak							
35	İnsanlara karşılıksız hizmet etmek							
36	Maddi güce sahip olmak							
38	Aileme, akrabalarım yararlı olmak							
39	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
40	İnsanlara faydalı olmak							
42	Hayatın gerçek anlamını bulmak							
44	Ünlü olmak							
45	Hayatın anlamını bilen biri olmak							

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Örnek Maddeler)

	MADDELER	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Gelecekle ilgili iyimserim.					
2	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8	Kendimden memnunum.					
10	Kendime güveniyorum.					
12	Sevdiğimi hissediyorum.					
14	Neşeli hissediyorum.					

EK 2. Özgeçmiş

Adı Soyadı	Yasin TOPRAK
	<i>Uyruğu: T.C.</i>
Kişisel Bilgiler	<i>Doğum Tarihi ve Yeri: 20.11.1991-Adana</i>
İletişim Bilgileri	<i>e-posta: yasintoprakpdr@gmail.com</i>
Öğrenim Bilgileri	<i>Ortaöğretim: Adana, Kozan, 50. Yıl Lisesi (2005-2009)</i> <i>Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2009-2013)</i> <i>Yüksek Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (2014-2018)</i>
İş Deneyimi	<i>Ocak, 2012-Eylül, 2013: Sağlık Bakanlığı, Tokat İl Sağlık Müdürlüğü, Artova Devlet Hastanesi, Şoför</i> <i>Eylül, 2013-Haziran, 2016: Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat Turhal İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Turhal, Kazım Karabekir İlkokulu, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i> <i>Haziran, 2016-Eylül, 2017: Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat Artova İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Artova, İmamhatip Ortaokulu, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i> <i>Eylül, 2017-Halen: Milli Eğitim Bakanlığı, Sivas Hafik İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Hafik, Atatürk Ortaokulu, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i>