



# Maneviyat Gençlerin Mutluluğunun Neresinde?: Bir model ve tarama testi çalışması

Üzeyir Ok

İbn Haldun Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

V. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu, 05-06 Ekim, 2018

Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi

Not: Bu sunum İbn Haldun Üniversitesi BAP birimi tarafından desteklenmektedir

- Arka plan: Öğrenciler gelmeye başladı, onlarla ilgili ne yapalım?

# Sorun nedir?

- Bireysel yaşam ile toplumsal istekler çatışıyor, iki yüzlülüğe doğuyor
- Tutarlı, bilinçli ve dengeli bireysel yaşantı sürdürenlerin sayısı az
- Kitle düzeyinde etkili olan ruh sağlığına uygun bir yaşam politikamız ve kimlik anlayışımız yok
- Değerler konusunda kurumlar arası tutarsızlıklar var
- Bir ilahiyat yorum bilimi politikamız yok
- Sonuçta gençlere teolojik açıdan tutarlı ruh sağlığı bakımından bütüncül bir yaklaşımımız yok
- Sorunlar makro düzeyde birbirinden kopuk olarak ele alınıyor
- Gençlerimiz kimlik sorunu yaşıyor veya SAVRULUYOR

Anlam alanı  
(teol. Ark.  
Plan)

Yukarıdaki unsurlar  
arasında ilişki  
kurmak/ideolog

Pozitif mental  
health  
(ahlaq-ı a'la)

Sağlamlık ve  
mücadele  
gücü

Negatif  
mental health  
(path).

Günlük stres  
kaynakları

Kişilik  
özellikleri

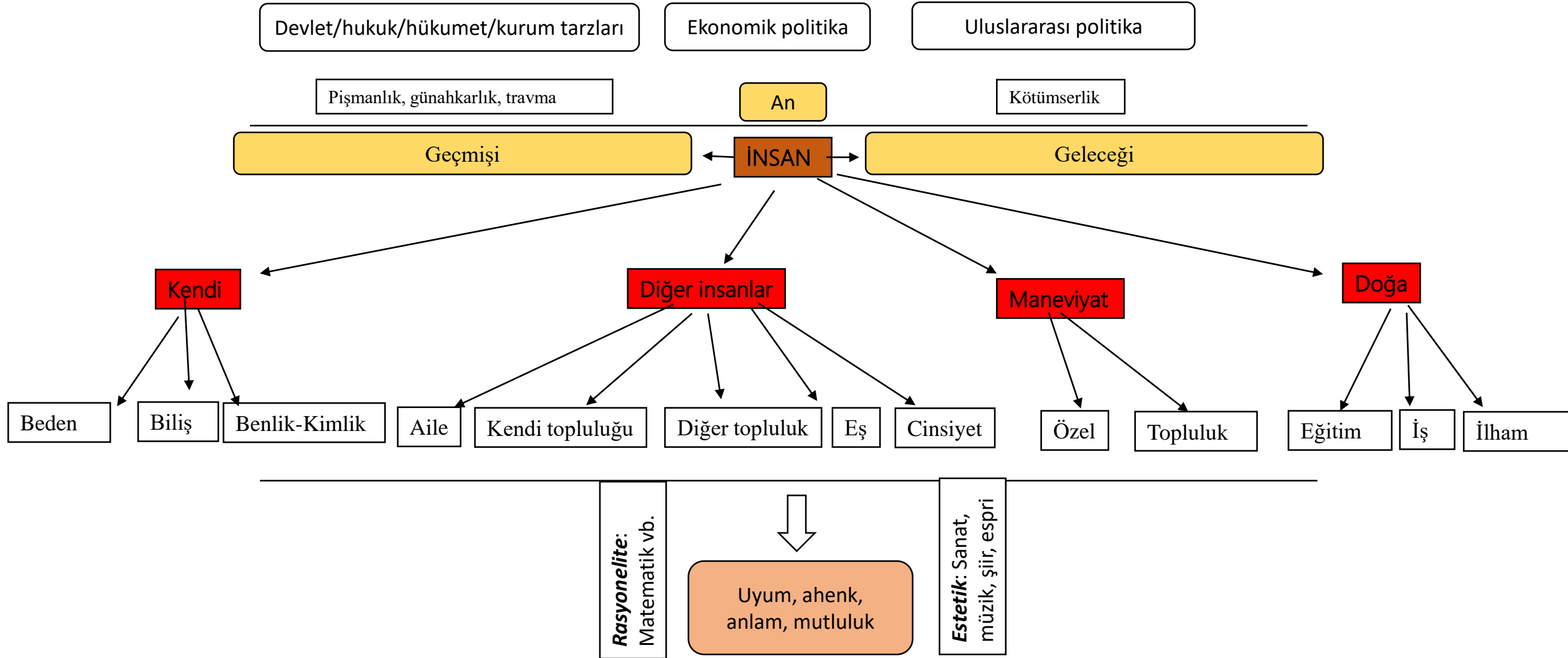
Vakayı tara ve  
çok yönlü tanı

Integrated Yaşam  
Tarzı: tutarlı,  
tavizsiz, 'mazbut'

Müdahale

Ahlaki normlar  
Ve sıra dışılığın  
yönetimi

# İNSANIN RUH SAĞLIĞI İLE İLGİLİ İLİŞKİSEL AĞI



# Ruh sağlığı

- Ruh sağlığı
  - Psikolojik ve sosyal sağlamlığını,
  - Düşünme, duygulanım ve davranış biçiminin sağlıklı olup olmadığını.
  - Stresle baş etme düzeyimizi, başkalarıyla ilişkilerimizi ve tercihte bulunma (karar alma) biçimlerini ele alır

- <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

# Pozitif psikoloji

- Amaçları arasında:
  - Kişinin bütün güçlerini ve kaynaklarını ortaya çıkarmak,
  - Yaşam stresiyle baş etmesini sağlamak,
  - Verimli biçimde çalışmak,
  - Kendi toplumuna anlamlı katkılarda bulunmak vb.

# Pozitif psikoloji

- Grupların ve kurumların iyilik hali
- Mutluluk, gelişme (flow)
- Kişisel güçlenme, erdem, yaratıcılık, hayaller (idealler) gibi yönler.
- Sadece ben-merkezli, narsistik yaklaşımı destekleyen bireysel mutluluk üzerinde durmaz aynı zamanda grup düzeyinde gelişmeye ve mutluluğa da bünyesinde yer verir.

- 'Normallik' göstergelerinde bozulma var mı.....

# Günümüzde yetişkinlerin sadece

- %18'i gelişme (flourishing) kriterini karşılamakta
- %65'i orta düzeyde ruhsal bakımdan sağlıklı
- %17'i ise az gelişmiş durumda.

# Seligman'a göre "otantik mutluluk" kavramının üç bileşeni:

- *Mutluluk verici yaşam* (pleasurable):
  - Neşe, şükran-minnettarlık, huzur-sükunet, ilgi, ümit, gurur duyma, olayların komik taraflarını görebilme, ilham alma, haşyet, sevgi (Fredrickson, 2009);
- *Kendini Yapılan İşe Kaptırma:*
  - Gelişme,
  - Meşgul olma,
  - Yoğunluğuna kapılma
- *Anlamlı yaşam*
  - Kendinden daha büyük bir şeye hizmet etme

- Pozitif psikologlar,
  - İyimser ve mutlu insanlar daha sağlıklı, başarılı ve uzun ömürlü
- Eleştiri:
  - Bunların doğuştan gelen kurulu (set) mizaçlardır
  - Mutlu etme müdahaleleri sadece sınırlı süreli fayda sağlayabilir, daha sonra eski düzeylerine döner

Pozitif  
Duygu

Pozitif  
Duygu

Kaptırma

Pozitif  
Duygu

Kaptırma

İlişkiler

Pozitif  
Duygu

Kaptırma

İlişkiler

Anlam &  
Amaç

Pozitif  
Duygu

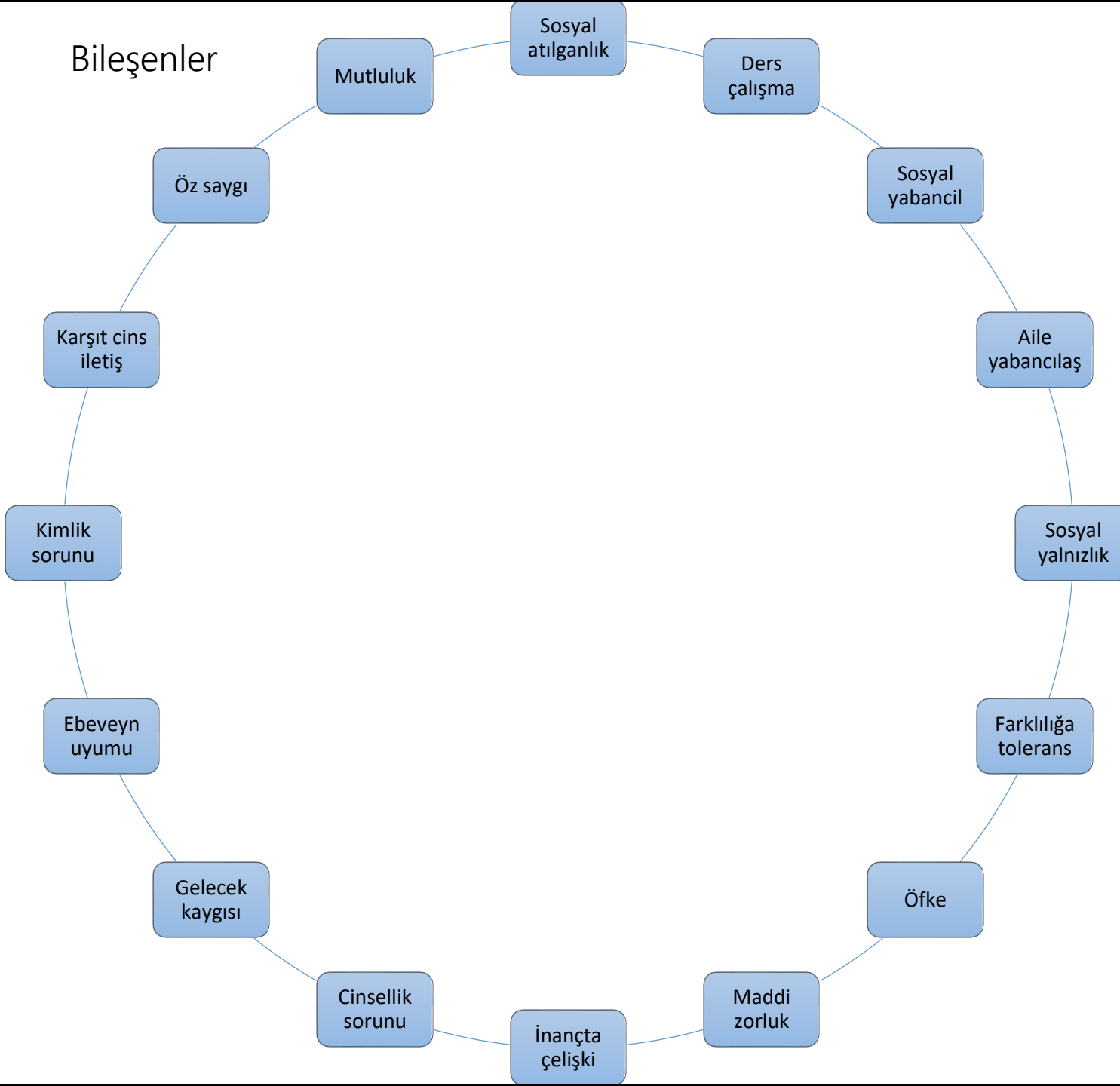
Kaptırma

İlişkiler

Anlam &  
Amaç

Başarı

# Bileşenler



# Gelecek Kaygısı:

- Bireyin geleceğe dair umutsuz beklentileridir. Bir birey umutsuzluk geliştirdiği zaman, umutsuzluğa bağlı olarak depresyon da geliştirilebilir (Abela ve Seligman, 2000).
- Önceki alışmalar insan ömrünün ikinci ve üçüncü on yılında ortaya çıktığı 15 yaşından önce ve 35 yaşından sonra nadir olarak görüldüğünü ortaya koymuştur (Price, 2009; Oort, Lord, Verhulst, Ormel, & Huizink, 2009).
- Bir diğer araştırmada gelecek kaygısının genellikle aile kurma ve iş edinme dönemi olan 20'li yaşlarda açıkça görüldüğü desteklenmiş; bulgular üniversite öğrencilerinin son yıllarında daha kaygılı olduklarını göstermiştir (Hammad, 2016).

# Atılganlık/Girişkenlik:

- İstekleri reddedebilme, popüler olmayan düşünceleri ifade edebilme, kişisel eksikliklerini kabul etme, övgüleri kabul etme, olumlu duygularını ifade edebilme, davranışlarında değişiklik yapabilme ve etkileşim başlatabilme yeteneklerinin toplamıdır (Schroeder, Rakos, & Moe, 1983, p. 534). Kısaca atılganlık kişilerin istedikleri şeyler konusunda talep edebilme ve istemediklerini reddedebilme becerisi olarak tanımlanır (Flowers, 1978, p. 746).

# Sosyal Yabancılaşma:

- En genel anlamıyla toplumdan yabancılaşma duygusu (Nettler, 1957).
- Sosyal yapıyla alakalı çeşitli sebeplerden dolayı, kişilerin kendileri sosyal çevrelerinin ya da toplumlarının değerlerinden, normlarından, adetlerinden ve toplumsal ilişkilerinden kopuk hisseden bireylerin ya da toplulukların deneyimlerini (Crossman, 2017).
- Eric Fromm'un patolojik bir olgu olarak gördüğü yabancılaşma, Marx tarafından kapitalist yaşam biçiminin zorunlu bir yazgısı olarak yorumlanmıştır (Songar, 1977).

# Sosyal Yalnızlık

- Kişi, insanlardan ayrı olsun ya da olmasın, kendini diğer kişilerden soyutlanmış hissetmesi. Daha belirgin olarak, kişinin yanlış anlaşıldığında, başkaları tarafından reddedildiğinde ve/ya da istenilen etkinlikler için uygun arkadaşların bulunmaması durumlarında ortaya çıkan ve devamlılık gösteren bir durum (Rook, 1984).

# Kimlik Duygusu:

- Bir kişinin kim olduğuna dair görece kalıcı bir algıya, yaşam amacına, belli kişisel değerlere sahip olması; yaşamdan ne almak istediğini bilmesi ve geleceğe yönelik kişisel hedeflerinin olması, bireyin kimlik duygusunu oluşturur (Lounsbury, Huffstetler, Leong ve Gibson, 2005).
  - *Diffuse*: üzerinden düşünülmemiş, henüz ele alınmamış
  - *Foreclosure*: ana-baba ve çevredekilerin güdümünde
  - *Moratorium*: arayış ve sorgulama aşamasında
  - *Achieved*: başarılı olmuş, kendine özgü olanı geliştirilmiş

# İnanç/Dünya Görüşünde Uyumsuzluk:

- İnanç, Tanrı ve dini ilişkiler hakkında yaşanan şüphe, sorgulama ve çelişkilerdir (McConnel, Pargament, Ellison ve Flannelly, 2006).

# Karşı Cinsiyet Korkusu (Heterososyal anksiyete):

- Karşı cinsle aynı ortamda olduğunda ya da etkileşimde bulunulduğunda yaşanan sosyal kaygı ve kaygıdan dolayı sık sık göz kaçırma, cevap gecikmeleri gibi davranış değişikliklerinin yaşanması, heterososyal anksiyete olarak adlandırılır (Bruch ve Hynes, 1987).

Sosyal yaşam

Kendini tanımak

**Creativity, inpir. & art**

Akademik ve meslek

Varoluşun anlamı

Zamanda bütünlük

Eşini bulmak

Kimlik

Ders çalışma

İnançta uyum

Gelecek kaygısı

Kaşıt cins. iletişim

Özsaygı

**İş**

Anlam & Amaç

Geçmişin izleri

Cinsellik sorunu

An'a odaklanma

Tarihi artefacts  
Sosyal yapının bouncing olması  
Politik yönetim  
İdeolojik hareketler  
Dine yönelim: mükemmellik  
özlemi (rogerstaki bireyin gelişim arzusunun toplumsal karşılığı)  
Bunlardaki güdüler nedir?

Aileye ybancılaşm

Beden (Fizik&Ruh)

Duygu Hali (zevk)

Zihin Yetileri

Ebeveyn uyumu

Maddi zorluk

Öfke(sizlik)

İşlevsel düşünme (zeka)

Kaptırma

Bilişsel olgunlaşmma & Ahl. ve erd

Sosyal atılganlık

**Egzersizler**

Pozitif Duygu

**Adab-ı muaşeret**

Sosyal yalnızlık

**Check-up**

**Sense of humour**

Başarma duygusu

İlişkiler

Farklılığa tolerans

**Mystical joy**

**MUTLULUK**

**INNER UNITY & INTEGRATION**



Devlet/hukuk/hükümet/kurum tarzları

Ekonomik politika

Uluslararası politika

Pişmanlık, günahkarlık, travma

An

Kötümserlik

Geçmişi

İNSAN

Geleceği

Maddi zorluk  
Yapabilirlik  
Öz saygı

Sosyal yalnızlık  
Anlam aracı

Üstünde işlem yapılan maddi alan

İnançta çelişki

**Kendi**

**Diğer insanlar**

**Maneviyat**

**Doğa**

Fizik. sağlık  
Egzersiz  
Öfke  
Değer tercihi  
Kişilik özellikleri

Ebeveyn uyumu  
Farklılığa tolerans  
Aile yabancılaşması  
Sos. yabancılaşma  
Evlilik doyumu  
Kars. Cinsle iletişim

Estetik yaratıcılık, coşkunluk  
İş duyumu

Beden  
Biliş  
Benlik-Kimlik  
Aile  
Kendi topluluğu  
Diğer topluluk  
Eş  
Cinsiyet  
Özel  
Topluluk  
Eğitim  
İş  
İlham

**Rasyoneite:**  
Matematik vb.

Uyum, ahenk,  
anlam, mutluluk

**Estetik:** Sanat,  
müzik, şiir, espri

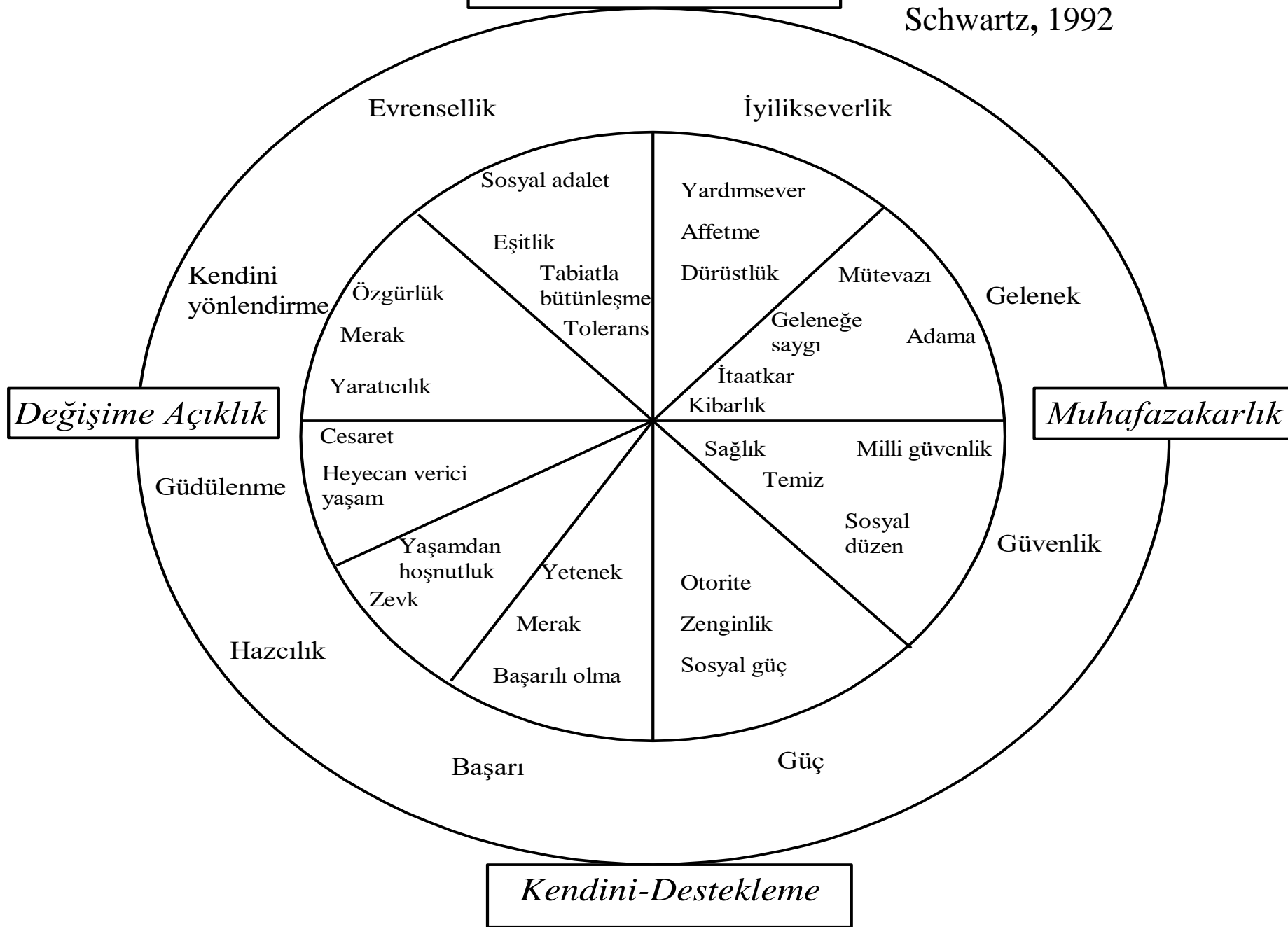
İçinde yetiştirilen değerler (okul, ideoloji)  
Öze yönelik tarz:-eleştirel, koşulsuz, aşırı koruma

# Kişilik

- Kişinin kişilik özelliklerini, eğilimlerini, değerlerini vb. tanıma

*Kendini-Aşma*

Schwartz, 1992



# Araştırma Soruları

- Lise öğrencileri ve üniversite lisans öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik sorunlar hangi alanlarda ve ne düzeyde yaşanmaktadır?
- Ergen ve yetişkinlerde psikolojik sorunları taramak için uygun bir tarama envanterinde hangi ölçüm araçları yer almalıdır?
- Belirlenen sorunlara çözüm önerisi olarak neler yapılabilir?

# Yöntem

- Ölçüm araçları
- Örneklem
- Uygulama
- Analiz

# Örnekleme

- İbn Haldun üniversitesi (80)
- Beylikdüzü Kız Kur an Kursu (50)
- Başakşehir Kuran Kursu (30)
- KASAD Vakfı üye öğrencileri (10)
- Fahreddin Kerim Gökay Anadolu Lisesi (50)
- Öğrenciden Armağan Anadolu Lisesi (50)
- Ahmet Sani Gezici Kız İmam Hatip Lisesi (30)
- Türgev Balıkesir Orta Öğretim Yurdu (40)
- Gemlik Anadolu İmam Hatip Lisesi (30)
- Sosyal Doku Vakfı (30)
- Dede Korkut Anadolu Lisesi (40)
- Güngören Anadolu Lisesi (28)
- Sinerji Koleji (90)

# Ölçek

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katılıyorsunuz?

Hiç

Az

Yarı yarıya

Çoğuna

Tamam.

0

1

2

3

4

# Bulgular

- (bkz. word)

# Sonuç Yerine

- Bir merkez açılması (pozitif psikoloji araştırma ve uygulama merkezi)
  - Tarama sistemi geliştirme
  - Ölçüm araçları ve kavram-kuram geliştirme
  - Bir sistem üzerinden bir ekole doğru çalışma
  - Kendi kültürel mirasımızı gözden geçirip entegre etme
  - Sorun alanlarında atölye çalışmaları yapma
  - Okullarda sunumlar ve gelişim seminerleri düzenleme
  - Diğer kurumlarda sunumlar geliştirme
  - Kitlelere ulaşmak için medya üzerinden programlar yapma