

Pozitif Psikoloji Temelli Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Etkililiği Üzerine Üniversite Öğrencileri ile Nitel Bir Araştırma*

A Qualitative Study On The Effectiveness of a Positive Psychology Based Patoral Counseling Practices with University Students**

Ayşe Gül KONAR, Sorumlu Yazar, Dr. | Corresponding Author,
Ph.D.
konaraysegul@yahoo.com
ORCID: 0009-0001-3246-0218

Gülüshan GÖCEN, Doç. Dr. | Assoc. Prof.
İstanbul Üniversitesi, İstanbul/Türkiye | İstanbul University, İstanbul/Türkiye
gulusan.gocen@istanbul.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4856-9653
ROR: 03a5qrr21

ISSN: 1303-880X

e-ISSN: 2667-7504

dergipark.org.tr/tr/pub/ded

Makale Türü / Article Type:

Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received Date: 11.04.2025

Kabul Tarihi / Accepted Date: 02.06.2025

Yayın Tarihi / Published Date: 25.06.2025

Lisans / Licence: CC BY-NC-4.0.

Tr/En: Tr

Atıf/Citation: Konar, A. G. & Göcen, G. (2025). Pozitif Psikoloji Temelli Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Etkililiği Üzerine Üniversite Öğrencileri ile Nitel Bir Araştırma. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 23(49), 211-255.

<https://doi.org/10.34234/ded.1674214>

Çıkar Çatışması / Competing Interests:

Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. / The authors declare that they have no competing interests.

Yazar Katkıları / Author Contributions:

Ayşe Gül KONAR (%70), Gülüshan GÖCEN (%30)

* Bu makale birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında 2024 Yılında İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne sunmuş olduğu “Grupla Pozitif Psikoloji Temelli Manevi Danışmanlık Uygulamaları: Üniversite Öğrencileriyle Karma Desenli Bir Araştırma” başlıklı doktora tezinin nitel bölümünden geliştirilerek üretilmiştir.

** This article is derived from the qualitative section of the doctoral dissertation titled “Group-Based Spiritual Counseling Practices Grounded in Positive Psychology: A Mixed-Methods Study with University Students,” submitted to the Institute of Social Sciences at Istanbul University in 2024 under the supervision of the second author.

Öz

Bu araştırma, pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık uygulamalarının üniversite öğrencileri üzerinde nasıl etkileri olduğunu incelemektedir. Bu makale, iç içe deneysel desenle kurgulanan bir çalışmanın ikinci etabında uygulanan nitel araştırma kısmını ele almaktadır. Çalışmada, insanın güçlü yönlerine ve erdemlerine odaklı uygulamalar içeren bir manevi danışmanlık programı yapılandırılmıştır. Program, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı bir yurttaki kalan, amaçlı örneklemle seçilen, yaşları 18-25 arasında değişmekte (yaş ortalaması 20.64) olan 11 kız öğrenciye uygulanmıştır. Haftada bir gün olmak üzere 11 hafta süren uygulamaların ardından fenomenolojik desen çerçevesinde yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler, betimsel analizle değerlendirilmiş ve bulgular, üç ana ve sekiz alt tema etrafında toplanmıştır: (1) Programdan Elde Edilen Kazanımlar (kendini/güçlerini tanıma, kişisel gelişim, iyi oluş, pozitif bakış açısı ve umut, kavramsal farkındalık); (2) Programın Maneviyata Etkileri (kendi manevi yönünü keşfetme ve erdemlerin manevi boyutunun keşfi); (3) Program Hakkında Değerlendirmeler (erdemlerin programdaki yeri, grup deneyimi ve genel öneriler). Bulgular, uygulamanın katılımcıların öz farkındalıklarını artırmalarına ve güçlü yönlerini keşfetmelerine katkı sağladığını; bu gelişim alanlarının ise kişisel gelişim ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde olumlu yansımalar oluşturduğunu göstermektedir. Katılımcıların maneviyatlarını içsel bir güç olarak keşfetmeleri ve bilgelik, cesaret, umut gibi erdemlerin manevi boyutlarını fark etmeleri, daha bütüncül ve bilinçli bir gelişim sürecine yönelmelerini kolaylaştırmıştır. Eğitsel içerikte yer alan bilinçli farkındalık ve olumlu düşünme gibi kavramların psikolojik ve manevi gelişimi destekleyici biçimde ele alınması ise katılımcıların olumsuz tutum ve davranış örüntülerinde değişim yönünde adım atmalarına olanak tanımıştır. Bununla birlikte, bazı katılımcılarda değişimin daha çok farkındalık düzeyinde kaldığı ve davranışsal dönüşüm için daha uzun süreli uygulamalara ihtiyaç duyulabileceği gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Pozitif Psikoloji, Erdemler, Güçlü Yönler, Gençlik Gelişimi.

&

Abstract

This study examines the effects of positive psychology-based pastoral counseling practices on university students. The article focuses on the qualitative phase of a study designed with a mixed-method. A pastoral counseling program centered on personal strengths and virtues was developed and implemented. The program was conducted with 11 female students, aged between 18 and 25 (mean age:

20.64), residing in a dormitory affiliated with the Ministry of Youth and Sports, selected through purposive sampling. Following 11 weekly sessions, individual semi-structured interviews were conducted within the framework of a phenomenological design. The data were analyzed using descriptive analysis and organized under three main themes and eight subthemes: (1) Benefits from the Program (self/strength recognition, personal growth, well-being, positive perspective and hope, conceptual awareness); (2) Effects on Spirituality (discovery of one's spiritual side, exploration of the spiritual dimension of virtues); (3) Evaluation of the Program (the role of virtues in the program, group experience, general suggestions). The findings indicate that the program contributed to enhancing participants' self-awareness and helping them discover their personal strengths; these areas of development were found to have positive reflections on their personal growth and psychological well-being. Participants' discovery of their spirituality as an inner source of strength, along with their recognition of the spiritual dimensions of virtues such as wisdom, courage, and hope, facilitated their orientation toward a more holistic and consciously guided developmental process. The inclusion of concepts such as mindfulness and positive thinking in the educational content, in a way that supports psychological and spiritual development, enabled participants to take steps toward change in their patterns of negative attitudes and behaviors. However, it was also observed that for some participants, the change remained primarily at the level of awareness, suggesting that longer-term interventions may be needed to support behavioral transformation.

Keywords: Pastoral Counseling, Positive Psychology, Virtues, Character Strengths, Youth Development.

Giriş

Batı'da 20. yüzyılın başlarından itibaren kurumsallaşmaya başlayan manevi danışmanlık alanı, son yıllarda Türkiye'de de eğitim, ilahiyat ve psikoloji gibi disiplinlerin katkısıyla daha sistematik bir çerçeveye kavuşmaktadır. Din ve maneviyatın yanı sıra psikoloji ve davranış bilimlerinin kuramsal ve yöntemsel birikiminden beslenen manevi danışmanlık; insanı beden, zihin ve ruh bütünlüğü içinde ele alan bir yaklaşımdır (Snodgrass, 2015; Hansford, 2023). Bu danışmanlık biçiminde, psikolojik sağlığın iyileştirilmesinin yanında insanın sahip olduğu potansiyellerin farkındalığı ve bunların tam olarak geliştirilmesi hedeflenmektedir (Özdoğan, 2006; Göcen, 2020; Özen, 2024).

Zeminine insan doğasını yerleştiren manevi danışmanlık, dini ya da varoluşsal meselelerle sınırlı kalmaksızın; insan deneyimini bir bütün olarak ele alan

çok yönlü bir destek biçimi olarak yapılandırılmaktadır (Clinebell, 1984; Koç, 2016; Altaş, 2017; Söylev, 2020). Maneviyatın insanda doğuştan var olan evrensel bir yönelim olarak değerlendirilmesi, bu boyutu merkeze alan danışmanlık uygulamalarının iyileştirici ve dönüştürücü potansiyelini, toplumun farklı kesimleri için etkili hale getirmektedir (Thorne; 2001; Ok, 2017; ASERVIC, 2024). Bu kapsamda maneviyat, kişilerin öz benliğiyle temas kurmasını ve içsel kaynaklarını yeniden yapılandırmasını kolaylaştıran işlevsel bir unsur olarak öne çıkmakta; özellikle gençlere yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetlerinde hem yönlendirici hem güçlendirici bir rol üstlenmektedir (Benson vd., 2003; Benson ve Roehlkepartain, 2008; Kass, 2015; Düzgüner ve Soykök, 2020).

Gençlik dönemi, kişilerin zihinsel, bedensel ve ruhsal potansiyelini en yoğun biçimde sergilediği kritik bir gelişim evresidir. Kişisel gelişimin büyük ölçüde bu dönemde edinilen bilgi, farkındalık ve yaşam tercihleriyle biçimlenmesi, gençlik yıllarını tüm yaşam döngüsünde belirleyici bir konuma yerleştirmektedir (King ve Boyatzis, 2004; Acar, 2018; Santrock, 2023). Bu bağlamda, gençlerin çok yönlü gelişimlerini desteklemek amacıyla yapılandırılmış müdahalelere ve rehberlik hizmetlerine duyulan ihtiyaç, giderek daha görünür hale gelmektedir (Fry, 1998; Lerner, 2004; Eryılmaz, 2014; Candemir ve Can, 2023).

Gençlerin fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve manevi iyi oluşlarını içerecek şekilde bütüncül gelişimlerinin desteklenmesini hedefleyen uygulamalar arasında manevi danışmanlık, anlamlı ve işlevsel bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda özellikle yaşamlarının erken dönemlerinde bulunan çocuk ve gençler söz konusu olduğunda, erdem ve değer temelli içerikler; kişilerin kendini tanıması, içsel kaynaklarını keşfetmesi ve yaşamına yön verecek ilkelere dair farkındalık geliştirmeleri açısından önemli bir işleve sahiptir. Bu sebeple bu gruplara yönelik manevi danışmanlık uygulamalarında erdem ve değerlerler, temel bileşenler olarak yer almaktadır (Ağılkaya Şahin, 2018; Ceylan ve Özaydın, 2020; Düzgüner ve Ayten, 2020; Güvenç, 2022). Bu grupların geçirdiği yaşam evreleri dikkate alındığında, birçok erdem arasından bilgelik, cesaret ve umut; hem bireylerin kişisel ve manevi ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlamakta hem de buradan doğan gelişimsel isteklerin desteklenmesi bakımından öne çıkmaktadır. Örneğin bilgelik, kişinin kendini tanıma sürecinde rehberlik eden ve içsel motivasyonu besleyen bir işlev üstlenmektedir (Ferreira, 2010; Güvenç, 2022). Cesaretse kişisel gelişimi ve bireyin kendi olma yolculuğunda sergilediği yürekliliğin temel göstergelerinden biridir (Sayar, 1997; Skinner, 2010; Tillich, 2014). Öte yandan felsefe, teoloji ve antropoloji gibi alanlarda da derin anlamlar yüklenen umut (Kartopu, 2020; Nazir, 2020), manevi danışmanlıkta

da temel bir dayanak noktası olarak yer almakta ve kişinin geleceğe yönelik anlam ve amaç duygusunu güçlendirmektedir (Capps, 1997; Stone ve Lester, 2001; Kwan, 2010; Clements ve Clinebell, 2013; Gürsu, 2022).

Erdemlerin manevi danışmanlıkta taşıdığı değer, pozitif psikoloji yaklaşımlarında da güçlü bir biçimde karşılık bulmaktadır. Pozitif psikoloji, kişilerin güçlü yönlerini keşfetmesini hedefleyen bir yaklaşım olarak erdemlere ve manevi kaynaklara özel bir vurgu yapmaktadır (Carr, 2016; Worthington vd., 2021). Tarihsel olarak içsel huzur, mutluluk, toplumsal uyum gibi amaçlar doğrultusunda öne çıkan erdemler; günümüzde pozitif psikoloji tarafından bilimsel bağlamda yeniden ele alınmaktadır (Sheldon ve King, 2001; Park ve Peterson, 2008; Ayten, 2014; Ratchford vd., 2022). Bu anlayışa göre erdemler, yalnızca kişisel işlevselliği artıran özellikler olarak değil aynı zamanda kişilerin içsel derinliği, maneviyatla kurduğu bağ ve yaşamına anlam katma çabalarının bir yansıması olarak da ele alınmaktadır (Martin, 2007; Utsch, 2008; Kashdan ve Nezlek, 2012).

Pozitif psikolojinin güçlü yönler ve erdemler yaklaşımı, “pozitif gençlik gelişimi” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Lerner vd., 2003). Bu yaklaşım, gençlerin sadece risk faktörlerinden korunması değil aynı zamanda çok boyutlu gelişimlerinin -duygusal, zihinsel, fiziksel, manevi ve entelektüel- bütüncül biçimde desteklenmesini hedefler (Cheon ve Canda, 2010: 121). Pozitif gençlik gelişiminin önemli bir bileşeni olarak maneviyat ise kişinin yaşamına anlam katma sürecinde temel bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Sink ve Devlin, 2011). Pozitif gençlik gelişimi yaklaşımı ve bu süreçte maneviyatın ve erdemlerin etkin bir kaynak olarak nitelendirilmesi, çalışmaları manevi danışmanlık alanıyla yakınlaştırmaktadır (Benson vd., 2003; King ve Boyatzis, 2004; Seligman vd., 2005; Benson ve Roehlkepartain, 2008; Lerner vd., 2008; Cheon ve Canda, 2010; Benson vd., 2012).

Bu bağlamda pozitif psikoloji, gençlere yönelik manevi danışmanlık uygulamaları açısından önemli bir kuramsal zemin sunmaktadır. Disiplinlerarası doğası gereği farklı danışmanlık modelleriyle etkileşim içinde gelişen manevi danışmanlık alanı (Lynch, 2002; Ağılkaya Şahin, 2018), özellikle son yıllarda pozitif psikolojik ilkelerin kişilerin manevi ve psikolojik iyi oluşunu desteklemedeki rolünü merkeze alan çalışmalara konu olmaktadır (Ferreira, 2010; Schoeman ve Van den Berg, 2011; Brunsdon, 2015). Nitekim Hackney (2007), Hristiyan danışmanlık yaklaşımlarında pozitif psikolojinin değer ve erdem temelli yapısının danışmanlık sürecine entegre edilebileceğini savunmakta; Kwan (2010), umut kavramı üzerinden pastoral teoloji ile pozitif psikoloji arasında kuramsal bir bağ kurmakta; Scheib (2014) ise manevi danışmanlık süreçlerinde kişilerin yaşam anlatılarına ve

güçlü yönlerine odaklanarak pozitif psikolojik ilkeleri yapılandırıcı bir araç olarak değerlendirmektedir. Benzer biçimde, İslamî psikoloji literatüründe de pozitif psikolojiyle kurulan kuramsal yakınlık, insanın manevi kaynaklarını fark ettirme ve destekleme konusunda bu iki alan arasında anlamlı bir etkileşim doğurmuştur. Pozitif psikolojinin iyi oluşa odaklanan yaklaşımı ile İslamî psikolojinin kendini bilme ve tamamlama yönelimi arasında artan bir geçişkenlik dikkat çekmektedir. Bu doğrultuda, her iki alanı birlikte ele alan sentez yaklaşımların literatürde daha sık yer bulması da bu etkileşimi yansıtmaktadır (Khodayarifard, 2000; Rusydi, 2012; Khodayarifard vd., 2016; Kasturi, 2021; Siregar, 2022).

Türkiye’de manevi danışmanlık alanında yapılan akademik çalışmaların henüz yeterli düzeye ve çeşitliliğe ulaşmamış olduğu bilinen bir husustur. Öte yandan, 2010–2020 yılları arasında hazırlanmış lisansüstü tezlerin konu ve yöntem açısından incelendiği bir araştırmada (Sancak, 2022), manevi danışmanlık kapsamında tanımlanan çalışmalar içerisinde gençlik dönemine odaklananların diğer yaş gruplarına kıyasla oldukça sınırlı olduğu ve bu alandaki araştırmaların artırılması gerektiği vurgulanmıştır. Söz konusu kapsamda gençlik dönemini konu alan çalışmaların çoğunun ise problem ve patoloji odaklı olduğu göze çarpmaktadır (Şirin, 2013; Satan vd. 2016; Acar, 2018; Memiş, 2018; Pehlivan, 2018; Ağırakça Dinç ve Ekşi, 2019; Taşkın ve Çetin, 2021). Değer ve erdemleri merkeze alarak gençlerin manevi gelişimini ve güçlenmesini hedefleyen çalışmalar, son yıllarda dikkat çekmeye başlasa da alandaki örneklerin sayısı hâlâ sınırlıdır (Niyazibeyoğlu, 2022; Bozkaya, 2023; Hatipoğlu ve Kaya, 2023).

Türkiye özelinde gençlere yönelik manevi danışmanlık hizmetleri, görece yeni bir alan olup 2015 yılında Diyanet İşleri Başkanlığı ile Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) arasında imzalanan protokol ile kurumsal bir çerçeveye kavuşmuştur (Din Hizmetleri Raporu, 2015). Bu kapsamda öğrenci yurtlarında, gençlik merkezlerinde ve çeşitli sosyal alanlarda gençlerin kişisel ve manevi gelişimlerine destek olmayı hedefleyen danışmanlık hizmetleri yürütülmektedir. Bu hizmetlerde gençlerin insani erdemlerle donatılmış, ruhen ve bedenen sağlıklı kişiler olarak yetişmeleri, yaşam anlamlarını geliştirmeleri ve manevi kaynaklarını fark etmeleri amaçlanmaktadır (Din Hizmetleri Raporu, 2017). Bu bağlamda, araştırma kapsamında, gençlik manevi danışmanlığı hizmetlerinin hedefleriyle uyumlu olarak hem psikolojik hem manevi iyi oluşu güçlendirmeye yönelik uygulamalar içeren bir program tasarlanmıştır. Program, GSB’ye bağlı bir öğrenci yurdunda manevi danışman olarak görev yapan araştırmacı tarafından hazırlanıp uygulanmıştır.

Türkiye’de gençlik hizmetleri bağlamında manevi danışmanlık alanına kuramsal ve uygulamalı katkı sunmak, bu çalışmanın temel amaçlarından birini oluşturmaktadır. Çalışma, araştırmacının doktora tezine dayandırılmış olup, bu makalede söz konusu çalışmanın amacı, kapsamı ve bulguları yeniden yapılandırılarak sunulmaktadır. Araştırmada, pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programının üniversite öğrencileri üzerindeki etkililiğinin anlaşılması amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Program, katılımcılar açısından hangi yönlerden değişim ve gelişim sağlamıştır?
- Katılımcılar, uygulamanın kendilerinde oluşturduğu etkileri nasıl ifade etmektedir?
- Program, katılımcıların maneviyat algısı ve deneyimleri üzerinde nasıl bir etki yaratmıştır?
- Katılımcıların, programda erdemlere yer verilmesine dair görüş ve yorumları nelerdir?
- Katılımcıların uygulama sürecine ve yapısına ilişkin genel değerlendirmeleri nelerdir?

Pozitif Psikoloji Temelli Manevi Danışmanlık Programı

Geliştirilen manevi danışmanlık programı, pozitif psikolojiyle birlikte hareket ederek bilgelik, cesaret ve maneviyat erdemleri temelinde yapılandırılmış olup gençlerin kendilerini tanımaları, kişisel potansiyellerini keşfetmeleri ve bu doğrultuda yaşam hedefleri belirlemelerine katkı sunma amacıyla oluşturulmuştur. Program kapsamında, katılımcıların içsel kaynaklarının ve manevi değerlerinin farkına varmalarının yanı sıra olumlu duygular geliştirmeleri, iyimserlik düzeylerini artırmaları ve umut temelli bir yaşam perspektifi kazanmaları hedeflenmiştir.

Pozitif psikoloji yaklaşımından yararlanarak hazırlanan manevi danışmanlık programının oluşturulma süreci hem kuramsal hem de uygulamalı düzeyde çok katmanlı bir yapıya dayanmaktadır. Bu süreçte ilk olarak, pozitif psikolojinin kişinin güçlü yönlerine, olumlu duygulara ve psikolojik esenliğe odaklanan temel kavramsal çerçevesi detaylı biçimde incelenmiştir. Özellikle Peterson ve Seligman’ın (2004) karakter güçleri ve erdemler modelinden yola çıkılarak kişinin gelişimini destekleyen yapı taşları belirlenmiş; programın içeriği bu temeller üzerine inşa edilmiştir.

Programın müdahale stratejileri belirlenirken pozitif psikoloji literatüründeki çağdaş kuramsal modellerden yararlanılmıştır. Fredrickson’ın (2001) “Genişlet ve İnşa Et” teorisi olumlu duyguların kişide zihinsel kaynakları artırma ve dayanıklılığı güçlendirme işlevine dayalı olarak, oturumların duygusal atmosferine yön vermiştir. Dweck’in (2020) “Gelişimci Zihniyet” yaklaşımı, kişinin değişim kapasitesini kabul eden bilişsel çerçeveyi desteklemiş; Kabat Zinn’in (2019) “Bilinçli Farkındalık” yaklaşımı ise farkındalık becerilerinin geliştirilmesinde etkili olmuştur. Umud kavramı ise, Snyder’in (2002) bilişsel-motivasyonel temelli “Umud Teorisi” doğrultusunda yapılandırılmıştır. Bu kuramsal temel, yalnızca oturum amaçlarını değil, aynı zamanda katılımcılarda geliştirilmeye çalışılan tutum ve becerilerin de dayanağını oluşturmuştur.

Programın özgün yönü, temelde manevi danışmanlık ilkelerine dayalı olarak yapılandırılmış olması ve bu yapıya pozitif psikoloji kuram ve tekniklerinin entegre edilmesidir. Katılımcıların dini ve kültürel yönelimlerine uygun içerikler geliştirilebilmesi amacıyla İslam düşüncesiyle uyumlu bir değer temelli yaklaşım benimsenmiştir. Bu bağlamda, Clinebell’in (1979) kişisel büyümeyi merkeze alan gelişim danışmanlığı (growth counseling) anlayışı ile umut odaklı müdahale yaklaşımı, içerik tasarımıyla işlevsel bir kaynak olmuştur. Clinebell’in yaklaşımı, spesifik olarak bir dini gelenekten değil, kişinin varoluşsal ve ruhsal gelişimini destekleyen bütüncül danışma ilkelerine dayanmaktadır. Bu doğrultuda program, insanın içsel kaynaklarını fark etmesini, kişisel sorumluluğunu geliştirmesini ve yaşamına anlam katacak değerlerle yön bulmasını amaçlayan, gelişim odaklı bir müdahale modeli olarak tasarlanmıştır.

Programın taslağı geliştirildikten sonra, manevi danışmanlık ve psikolojik danışmanlık alanlarında uzman üç akademisyenin görüşüne başvurulmuştur. Uzman değerlendirmeleri, içerik, yöntem ve kültürel uyum açısından detaylı biçimde analiz edilmiş ve program öneriler doğrultusunda revize edilmiştir.

Ardından 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde, GSB’ye bağlı bir öğrenci yurdunda programın pilot uygulaması gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, gönüllülük esasına göre belirlenmiş 9 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Oturumlar on hafta boyunca sürdürülmüş, her bir oturumun sonunda Oturum Değerlendirme Formları aracılığıyla katılımcı görüşleri sistematik biçimde toplanmıştır. Pilot uygulamada elde edilen veriler, programın uygulanabilirliği, katılımcı memnuniyeti ve içerik etkililiği açısından değerlendirilmiş; içerikte

küçük ölçekli düzeltmeler yapılarak program son haline getirilmiştir. 11 haftalık programın oturum yapısını, her oturumun temel amacını ve kullanılan yöntem-tekniklerini sistematik olarak gösteren tablo, Ek 1’de sunulmaktadır.

Yöntem

Bu makalede, pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programının içeriğini ve oluşum sürecini kapsayan karma yöntemle yürütülmüş çalışmanın tamamına değil, yalnızca araştırmanın nitel boyutuna yer verilmiştir. Katılımcı deneyimlerini derinlemesine incelemek amacıyla fenomenolojik desenin benimsendiği bu kısımda, uygulamanın katılımcılarda oluşturduğu etkileri, sağladığı değişim ve kazanımları, programda erdemlerin yer almasına ilişkin görüşleri ve genel değerlendirmeleri ortaya koymak amacıyla uygulama sonunda katılımcılarla yarı yapılandırılmış bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, İstanbul’da GSB’ye bağlı bir öğrenci yurdunda kalan ve farklı fakültelerde öğrenim gören 11 kız üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.64 olup yaş aralığı 18-25’tir. Katılımcılar seçilirken öğrenci yurdunda resmi izinler doğrultusunda pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programına dair duyurular yapılmış ve konu ile ilgilenen öğrencilere programın süreci ve özellikleri hakkında bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Ardından araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerin “düzenli katılım” hususundaki sorumlulukları göz önünde bulundurularak başvuruları değerlendirilmiştir. Bu aşamada, programın gençlerde gelişim ve refahı güçlendirici etkilerini derinlemesine anlamak için uygulamaya katılacak öğrencilerin daha önce herhangi bir psikolojik tanı almamış kişilerden oluşması ve programın manevi yönü dikkate alınarak “Allah inancına sahip olmak” kriterleri benimsenmiştir.

Çalışmaya ilk etapta gönüllü olarak katılan 25 öğrenci arasından, sosyo-demografik bilgiler ve uygunluk kriterleri doğrultusunda değerlendirme yapılmıştır. Bu öğrenciler arasından, uygulama grubunda yer alacak katılımcıları belirlemek amacıyla kura yöntemi kullanılmış ve 12 kişi seçilmiştir. Programın uygulama sürecinde düzenli katılım koşuluna uymayan bir öğrencinin sürecin devamında yer almaması nedeniyle nitel veri toplama işlemleri 11 katılımcı ile tamamlanmıştır. Katılımcılara dair sosyo-demografik bilgiler, Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Katılımcı	Yaş	Üniversite	Bölüm	Sınıf	Yerleşim Yeri (Uzun Süreli)	Ekonomik Durum
K1	18	Marmara	Özel Eğitim Öğretmenliği	1.	Kırsal	Orta
K2	22	Sağlık Bilimleri	Ağız ve Diş Sağlığı	2.	Şehir	Orta
K3	19	Marmara	Almanca Öğretmenliği	1.	Şehir	Orta
K4	24	Marmara	Okul Öncesi Öğretmenliği	4.	Şehir	Düşük
K5	19	Marmara	İngilizce İktisat	1.	Şehir	Orta
K6	21	Marmara	Ebelik	3.	Şehir	Düşük
K7	19	Sağlık Bilimleri	Ebelik	1.	Kırsal	Orta
K8	25	İstanbul Medeniyet	Hemşirelik	4.	Şehir	Orta
K9	20	Marmara	Hukuk	2.	Büyük Şehir	Orta
K10	20	İstanbul Medeniyet	Biyomühendislik	3.	Şehir	Orta
K11	21	Fatih Sultan Mehmet Vakıf	Psikoloji	1.	Şehir	Orta

Veri Toplama Araçları

Araştırmada yer alan katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu hazırlanmıştır. Form kapsamında katılımcılardan; yaşları, öğrenim gördükleri üniversite, fakülte ve bölüm bilgileri, sınıf düzeyleri, yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim yeri, ekonomik durumlarına ilişkin algıları ve dini inanç durumlarına (bir dini inanca ya da Allah inancına sahip olup olmadıkları) dair bilgiler toplanmıştır. Bu veriler, katılımcı profilinin detaylı şekilde ortaya konulması ve nitel verilerin bağlamına ilişkin açıklık sağlanması amacıyla kullanılmıştır.

Araştırmada, programın katılımcılar üzerindeki etkilerini, deneyimlerini ve programa ilişkin genel değerlendirmelerini derinlemesine anlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formun taslağı, programın tematik içeriği ve oturum hedefleri dikkate alınarak hazırlanmıştır. Açık uçlu sorulardan oluşan taslak form, alan uzmanlarının görüş ve önerilerine sunulmuş; alınan geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak nihai hâline getirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, 2022-2023 eğitim-öğretim yılının güz döneminde, pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programının uygulanmasını takiben toplanmıştır. Çalışma kapsamında etik kurul onayı, 23.11.2022 tarihli ve 2022/266 dosya numaralı İstanbul Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı kararıyla alınmıştır.

Programın on bir haftalık uygulama süreci tamamlandıktan sonra, tüm katılımcılarla bireysel yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, programın sona ermesinden bir hafta sonra planlanarak yüz yüze uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde her katılımcıdan yazılı ve sözlü olarak bilgilendirilmiş onam alınmış; görüşmeler, katılımcıların rızası doğrultusunda dijital ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Her görüşme ortalama 30 dakika sürmüştür. Görüşmelerde yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış; ancak katılımcı yanıtlarını derinleştirmek amacıyla gerekli durumlarda takip soruları da yöneltilmiştir.

Verilerin Analizi

Görüşme verileri, araştırmacı tarafından ses kayıtlarından kelimesi kelimesine yazıya aktarılmıştır. Transkriptlerin doğruluğu, araştırmacı tarafından dikkatle gözden geçirilmiş; eksik ya da anlam bütünlüğünü bozan ifadeler düzeltilmiş, analiz açısından önemsiz tekrarlar ayıklanarak metinler çözüme hazır hale getirilmiştir. Elde edilen veriler, nitel araştırma yaklaşımlarına uygun biçimde betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Analiz sürecinde, araştırma soruları doğrultusunda oluşturulan tematik çerçeve esas alınmış; veriler anlamlı bütünler hâlinde gruplandırılarak tema ve alt temalar belirlenmiştir.

Araştırma verilerinin analiz edilmesi sonucunda üç ana tema belirlenmiştir: (1) Programdan Elde Edilen Kazanımlar, (2) Programın Maneviyata Etkileri ve (3) Program Hakkında Değerlendirmeler. Her bir ana tema kapsamında çeşitli alt temalar ortaya konulmuştur. Bu alt temalar, katılımcı deneyimlerini daha ayrıntılı biçimde yansıtmak amacıyla yapılandırılmıştır. Bulgular bölümünde, her alt temaya ilişkin katılımcı görüşlerinden doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Katılımcı ifadeleri, temaların daha somut ve anlamlı hale gelmesine katkı sağlamıştır. Araştırmada elde edilen ana ve alt temaların genel görünümü Tablo 2’de özetlenmiştir.

Tablo 2: Araştırmada Ulaşılan Üst ve Alt Temalar

Üst Temalar	Alt Temalar
(1) Programdan elde edilen kazanımlar	*Kendini/güçlerini tanıma *Kişisel gelişim *İyi oluş *Pozitif bakış açısı ve umut *Kavramsal farkındalık
(2) Programın maneviyata etkileri	*Kendi manevi yönünü keşfetme *Erdemlerin manevi boyutunun keşfi
(3) Program hakkında değerlendirmeler	*Erdemlerin programdaki yeri *Grup deneyimi *Genel öneriler

Geçerlik ve Güvenirlik

Araştırmada, nitel araştırmalara özgü geçerlik ve güvenirlik stratejileri benimsenmiş ve süreç boyunca bu yaklaşımlara uygun bir yöntem izlenmiştir. İlk olarak, yarı yapılandırılmış görüşme formu uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilmiş; bazı sorular alınan önerilerle yeniden düzenlenerek daha açıklayıcı ve işlevsel hale getirilmiştir.

Veri toplama sürecinde araştırmacı, danışmanlık programının tüm oturumlarına aktif olarak katılmış; bu süreçte katılımcılarla güvene dayalı bir ilişki geliştirilmiştir. Bu etkileşim, bireysel görüşmelerin daha açık, içten ve doğal bir şekilde gerçekleşmesini sağlamış; katılımcıların deneyimlerini samimi biçimde ifade etmelerine olanak tanımıştır. Bu durum, elde edilen verilerin güvenilirliğini önemli ölçüde artırmıştır (Creswell, 2017).

Araştırma sürecinde ayrıca ayrıntılı betimleme tekniği kullanılmış; katılımcıların düşünce ve duyguları, kendi ifadeleriyle doğrudan alıntılanarak sunulmuştur. Bu uygulama, araştırma bulgularının araştırmacı yorumu yerine, katılımcı deneyimlerine dayanmasını sağlamış ve bulguların geçerlik düzeyini yükseltmiştir (Creswell, 2017; Büyüköztürk vd., 2021). Buna ek olarak, veri toplama sürecinde tüm bireysel görüşmeler sesli olarak kaydedilmiş ve görüşmelerin tamamı özenle yazıya aktarılmıştır. Ses kayıtlarının kullanılması, elde edilen verilerin doğruluğunu koruma açısından nitel araştırmalarda önerilen etkili bir yöntem olarak literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2021). Tüm bu yöntemler, araştırmada ulaşılan bulguların güvenirliliğini ve doğruluğunu artırmak, araştırmacı önyargısını en aza indirmek ve katılımcı deneyimlerini en doğal haliyle yansıtmak amacıyla bütüncül biçimde uygulanmıştır.

Bulgular

Programdan Elde Edilen Kazanımlar Üst Teması

Yapılan görüşmelerde programın katılımcılar üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla katılımcılara “Pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık uygulamasına katılmak sizi nasıl etkiledi? “Program süresince duygu, düşünce ve davranışlarınıza yönelik neleri fark ettiniz?” soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların cevapları sonucunda, “Kendini/Güçlerini Tanıma”, “Kişisel Gelişim”, “İyi Oluş”, “Pozitif Bakış Açısı ve Umut” ve “Kavramsal Farkındalık” alt temalarına ulaşılmıştır.

Kendini/Güçlerini Tanıma

Öz farkındalık olarak da ifade edilen kendini tanıma, kişinin güçlü, zayıf ve gelişime açık yönlerini bilmesi, duygularının farkında olması ve bu bilgi ile farkındalığını düşünce ve davranışlarına rehber olacak şekilde kullanabilmesi anlamına gelmektedir (Karaca, 2010). Kişinin kendine yönelik farkındalığı hem psikolojik hem de manevi gelişim açısından kritik bir unsurdur. Psikoloji alanında olduğu gibi teolojide de öz farkındalık, insan gelişiminin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Lu, 2021). Bu bağlamda, araştırma kapsamında uygulanan programın temel amaçlarından biri, katılımcıların kendilerini ve güçlü yönlerini tanımlarına katkı sağlamaktır.

Araştırmadan elde edilen nitel verilerden, katılımcıların tamamının kendini ve güçlü yönlerini fark etme konusunda önemli ilerlemeler kaydettiği anlaşılmaktadır. Örneğin, lisans eğitimine yeni başlayan K1, programın kendini keşfetmesine olan katkısını “Yol kendime çıktı” ifadesiyle dile getirmiştir. Katılımcının şu sözleri, program süresince kendisi üzerine daha fazla düşündüğünü ve özgün tercihleri ile ilgi alanlarını daha iyi anlamaya başladığını göstermektedir: “... Ben kimim? Ne yapmaktan hoşlanırım? Ne yapmaktan hoşlanmıyorum? Açıkçası bunların hepsini burada fark ettim...” (K1).

Birinci sınıf öğrencileri K7 ve K5’in benzer şekilde, program sürecinde yalnızca güçlü yönlerini fark etmekle kalmayıp aynı zamanda bu farkındalıkla bir “yüzleşme” yaşadığı görülmektedir: “[Program], kendimi tanımam açısından bana yardımcı oldu... Kendimle yüzleşmemi sağladı. Daha önce hiç böyle şeyler yapmıyordum kendim için. Bilmiyordum, böyle şeylerin farkında değildim. Bu program sayesinde fark ettim” (K7). “Ben hayatı çok boş geçiren bir insanmışım. Önceden biri bana ‘böyle şeylerle uğraş’ deseydi, hiçbir şey bilmiyordum. Özellikle kendi güçlü yönlerimi geliştirmek adına -ki kendimde hiçbir şey görmüyordum” (K5).

Araştırma bulguları, katılımcıların çoğunun (K1, K2, K5, K6, K8, K10, K11) program aracılığıyla keşfettikleri güçlü yönleri yaşamlarında kullanmaya başladıklarını ortaya koymaktadır. Örneğin, K2, dürüstlük ve maneviyat gibi güçlü yönlerinin farkına vardığını ve bunları daha fazla geliştirme gereksinimi hissettiğini ifade etmektedir: “Ben çok dürüst olduğumu veya maneviyatımın o kadar yüksek olduğunu düşünmüyordum. Demek ki bu güçlerin üzerine daha fazla yönelmem gerekiyor dedim ve bu süreç beni daha aktif kıldı” (K2).

Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, programın katılımcıların kendini tanıma süreçlerine farklı düzeylerde katkı sunduğu görülmektedir. Çoğu katılımcının öz farkındalık kazanarak güçlü yönlerini etkin bir şekilde kullanmaya yöneldiği, bazı katılımcıların ise süreci daha çok bilişsel farkındalık düzeyinde deneyimlediği anlaşılmaktadır. Programın, katılımcıların kişisel gelişim süreçlerinde motivasyon sağladığı gibi manevi ve içsel hedefleri derinleştirme konusunda da etkili olduğu bulgular arasında yer almaktadır.

Kişisel Gelişim

Kendini tanıma, insanın güçlü yönlerini ve potansiyellerini fark ederek bunları etkin bir şekilde kullanabilmesini sağlayan temel bir gelişim sürecidir. Pozitif psikoloji perspektifinde güçlü yönler, kişinin doğuştan sahip olduğu potansiyelelin tezahürü olarak değerlendirilmekte ve kişisel gelişimin en önemli unsurlarından biri olarak görülmektedir (Seligman, 2007). Bu bağlamda, insan henüz keşfedilmemiş zihinsel, duygusal, sosyal ve manevi potansiyellere sahip aktif bir varlık olarak ele alınmakta ve gelişimini yönlendirme kapasitesine sahip olduğu kabul edilmektedir (Amodeo ve Collins, 2007; Eryılmaz, 2013).

Manevi danışmanlık yaklaşımı ise insanın yalnızca maddi bir varlık olmadığı, aynı zamanda manevi bir boyuta sahip olduğu anlayışına dayanır. Bu perspektife göre kişi, doğası gereği gelişime ve olgunlaşmaya açık bir potansiyele sahiptir ve kendi içsel kaynaklarını harekete geçirme kapasitesine sahiptir (Söylev, 2020). Bu doğrultuda, mevcut çalışmada kendini tanıma, kişisel gelişimin önemli bir bileşeni olarak ele alınmış ve katılımcıların güçlü yönlerini fark etmeleri ve etkin şekilde kullanmaları desteklenmiştir.

Araştırma bulguları, birçok katılımcının (K1, K2, K5, K6, K8, K10, K11) kendini tanıma süreciyle birlikte kişisel gelişimlerine dair daha bilinçli ve eyleme dönük adımlar atmaya başladığını ortaya koymaktadır. Özellikle programa katılmadan önce kendini geliştirme konusunda erteleme eğiliminde olduğu anlaşılan K11,

artık gelişimine yönelik somut adımlar attığını dile getirmektedir: “Önceden de kendimi tanıma ve geliştirme ile ilgili bir şeyler yapmayı istiyordum, fakat onlar hep bekliyordu. ‘Bir gün bunu yapayım’ deyip hep düşünüyordum. Kenarda bekliyordu. Ama artık adım atabiliyorum. ‘Yapayım, artık ertelemeyeyim’ diyorum.”

K2 kodlu katılımcı benzer şekilde kişisel gelişim sürecinde daha önce geri planda kaldığını ancak programın etkisiyle konfor alanından çıkarak daha aktif bir tutum benimsediğini ifade etmektedir: “Kabuğumdan çıkmaya başladım ve gerçekten kişisel gelişim için konfor alanından çıkmak gerektiğini fark ettim. Önceden bazı şeyleri boş veriyor, geri adım atıyordum. Ama artık özellikle dil ve iletişim konularında cesaretle üzerine gitmeye başladım.” Bazı katılımcıların, program sayesinde hedef belirleme süreçlerinde daha bilinçli hale geldikleri ve gelişimlerine yönelik daha stratejik bir bakış açısı kazandıkları görülmektedir. K3, bu süreci şu şekilde açıklamaktadır: “Daha belirli hedeflerim var şimdi ve o hedeflere daha akılcıca yaklaşmaya çalışıyorum...”

Katılımcıların kişisel gelişim süreçlerinde manevi niteliklerin ön plana çıktığı da gözlemlenmiştir. Özellikle K10 kodlu katılımcı, daha önce somut ve ölçülebilir hedeflere odaklandığını ancak artık kişisel dönüşümüne yönelik daha içsel ve anlamlı hedefler belirlediğini ifade etmektedir: “Eskiden de bir plan yapıyordum. Daha çok nicel gibiydi, on kitap okuyacağım gibi şeylerdi. Ama artık şu tarihe kadar şu hareketimden vazgeçeceğim, şunu yapmaya cesaretin olsun gibi... Maddi konuda değil de daha fazla duygularıma önem vermeye başladım.”

Bazı katılımcılar içinse programın etkileri daha çok farkındalık düzeyinde kalmıştır (K4, K7, K9). Bu katılımcılar güçlü yönlerini fark etme sürecine girmiş ancak bunu davranış değişikliğine dönüştürme konusunda daha sınırlı bir ilerleme kaydetmiştir. Örneğin K9, programın etkisiyle güçlü yönlerini nasıl kullanabileceğini düşünmeye başladığını belirtmektedir: “[Güçlerimi] nerelerde kullanabilirim, onlara bakayım.”

Bu bulgulardan, katılımcıların kişisel gelişim süreçlerinin farklı aşamalarda gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Bazı katılımcılar yalnızca farkındalık düzeyinde bir değişim yaşarken, çoğu katılımcı güçlü yönlerini etkin hale getirerek gelişim sürecinde daha aktif roller üstlenmiştir. Özellikle programın hedef belirleme, erteleme eğilimini azaltma ve öz farkındalık düzeyinde artış sağlama açısından katılımcılara önemli kazanımlar sunduğu belirtilebilir. Bunun yanı sıra, kişisel gelişim sürecinin yalnızca dışsal başarılar üzerinden değil, içsel dönüşüm ve manevi gelişim bağlamında da şekillendiği dikkat çekmektedir.

İyi Oluş

Pozitif psikoloji literatüründe iyi oluş kavramı, kişinin psikolojik açıdan sağlıklı ve dengeli olma durumunu ifade etmektedir (Eryılmaz, 2016). Ortak bir tanımı bulunmamakla birlikte, iyi oluş kavramının iyilik hali, mutluluk, kendini gerçekleştirme, yaşam doyumu ve hayat kalitesi gibi çeşitli kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji perspektifine göre, psikolojik anlamda iyi oluş kısa vadede elde edilebilecek geçici bir durum değil, insanın güç ve erdemlerini keşfetmesi ve geliştirmesiyle mümkün olan uzun vadeli bir süreçtir (Seligman, 2007). Bu doğrultuda, mevcut araştırmada katılımcıların iyi oluşlarını desteklemek amacıyla güç ve erdem gelişimlerini teşvik eden çeşitli etkinlikler uygulanmıştır.

Araştırma bulguları, katılımcıların büyük bir bölümünün (K1, K2, K5, K6, K8, K10, K11) program sürecinde kendilerini daha iyi hissettiklerini ve olumlu duygularında artış gözlemlediklerini ortaya koymaktadır. Özellikle K6 kodlu katılımcının ifadeleri, kişisel güçlerini kullanmanın içsel tatmin ve iyi oluş üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Katılımcının, başta yalnızca kendisine iyi gelmesi amacıyla güçlerini kullanmaya odaklandığı, ancak süreç içinde bu becerilere olan ihtiyacını daha derinlemesine fark ettiği anlaşılmaktadır: “Kişisel güçlerimi daha fazla kullanmak tatmin duygumu pekiştirdi... Başlarda bunu bana iyi gelsin diye yaparken aslında ne kadar çok ihtiyacım varmış fikri de bana geçmeye başladı...” (K6). Benzer şekilde, K10 kodlu katılımcının ifadeleri, olumsuz düşüncelerle başa çıkma konusunda yaşadığı gelişimi yansıtmaktadır. Katılımcının başlangıçta olumsuz duygularının etkisinde uzun süre kaldığı, ancak süreç içinde bu duyguları daha bilinçli bir şekilde yönetmeye başladığı görülmektedir: “Ben eskiden üzüldüğümde bu bir gün sürüyordu. Sürekli, bu [olumsuz] düşünceler benim aklımda oluyordu. Artık şöyle düşünüyorum: ‘Tamam, şimdi bir saat düşün ama sonra artık bir daha hiç düşünme’” (K10).

K1 kodlu katılımcının ifadeleri ise, iyi oluş sürecinde duygusal adaptasyon ve pozitif düşüncenin önemine işaret etmektedir. Lisans eğitiminin başında olduğu için yeni ortamına uyum sağlamakta zorlandığı anlaşılan katılımcının, program sürecinde daha olumlu bir bakış açısı geliştirdiği ve kendisini daha cesaretli hissetmeye başladığı görülmektedir: “Programa katılmak, beni biraz daha pozitif olmaya yöneltti... [başlangıçta] ben çok karamsardım, küçük şeylerde hemen ağlıyordum. Ancak programın akışı bana çok kolay geldi ve beni cesaretlendirdi” (K1).

K11 kodlu katılımcının ifadeleri öte yandan, iyi oluş sürecinde maneviyatın ve şükür odaklı bakış açısının öz şefkat gelişimi üzerindeki etkisini ortaya koymak-

tadır. Katılımcı, geçmişte kendisini hatalarından dolayı sert bir şekilde eleştirdiğini, ancak süreç içinde daha anlayışlı ve kabul edici bir tutum geliştirdiğini ifade etmektedir: “Ben bir hata yaptığımda kendimi hep suçladım, sıkıntıyı hep kendimde arardım. Ama işin içine maneviyat girince, [başarısız olsam bile] ‘şükür en azından cesaret edebildim’ diyerek kendime daha anlayışlı davranabiliyorum. Kendime karşı daha az acımasız olma konusunda maneviyat bana yardımcı oldu.”

Bulgulardan yola çıkarak, katılımcıların iyi oluş düzeylerinde olumlu yönde gelişimler kaydettiği ve bu sürecin kişisel güçlerini keşfetmeleri, olumsuz duygu düzenlemelerini geliştirmeleri ve daha pozitif bir bakış açısı kazanmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, bazı katılımcılar için manevi yönelimin ve şükür odaklı bir bakış açısının, öz şefkat ve duygusal dayanıklılığı artırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Pozitif Bakış Açısı ve Umut

Pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programı geliştirilirken iyi oluşun artırılmasının yanı sıra olumlu duygu ve düşüncelerin geliştirilmesi de amaçlanmıştır. Pozitif psikoloji perspektifinde olumlu duygular, kişinin psikolojik büyümesi ve uzun vadeli refahı için kritik bir role sahiptir (Fredrickson, 2001; Seligman, 2007). Bu bağlamda, olumlu duygular yalnızca kişinin anlık mutluluğunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı güçlendiren ve kişiyi uzun vadede daha sağlıklı, üretken ve tatmin edici bir yaşam sürmeye yönlendiren unsurlar olarak ele alınmaktadır (Fredrickson ve Kurtz, 2011).

Manevi danışmanlık perspektifinde de olumlu duygu ve düşünceler, insanın ruhsal gelişimi için temel unsurlar arasında yer almakta olup özellikle tasavvufi yaklaşımlarda olumsuz duygu ve düşünceler, bu süreçte bir engel olarak değerlendirilmektedir (Gürbüz, 2008). Manevi bakış açısına göre, kişinin geçmiş yaşantılarına, geleceğe dair beklentilerine ve mevcut deneyimlerine yönelik bakış açısı değiştirildiğinde, olumlu duyguların güçlenmesi mümkün hale gelmektedir. Program kapsamında, katılımcıların olumsuz düşüncelerle baş etme becerilerini geliştirmeleri, olaylara karşı daha olumlu bir perspektif kazanmaları ve geleceğe yönelik umut duygularının güçlenmesi hedeflenmiştir. Araştırma bulguları, programın katılımcılar üzerinde bu yönde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir.

Program sürecinde, pozitif olmanın yalnızca kişisel iyi oluşa değil, aynı zamanda dini-manevi değerlerle uyumlu bir gelişim sürecine katkı sunduğuna dair literatür bilgisine yer verilmiştir. Katılımcıların olumsuz düşüncelerle baş etme becerilerini geliştirmeleri, geleceğe yönelik umut duygularının güçlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma bulguları, uygulamaya katılan katılımcıların büyük bir bölümünün (K1, K3, K4, K5, K6, K9, K10, K11) yaşam olaylarına karşı negatif odaklı bakış açısından uzaklaşarak daha olumlu bir perspektife yöneldiklerine ve geleceğe daha fazla umutla baktıklarına dair işaretler sunmaktadır. Bu durum, K4 ve K7 kodlu katılımcıların ifadelerinde doğrudan görülmektedir: “[Program], bir farkındalık yarattı bende. Geleceğe daha olumlu, pozitif bakmamı sağladı...” (K7). “Daha umutluyum... Karamsarlık eskiden de çok yoktu ama şimdi daha da az” (K4).

Program öncesinde zorluklarla karşılaştığında otomatik olarak en olumsuz senaryoyu düşünmeye eğilimli olduğunu belirten K3 kodlu katılımcının ifadeleri, programın problem çözme yaklaşımında ve bilişsel çerçevesinde nasıl bir değişim sağladığını göstermektedir: “Bir iş olduğunda, bir iş kötü gittiğinde hemen ben en kötüsünü düşünürdüm. Yani bardağın boş tarafına bakılır da bardağın dolu tarafını da görmek gerekiyor. Programda bardağın dolu tarafına da bakmak gerektiğini öğrendim.” (K3). Benzer şekilde, K9 kodlu katılımcı da programın etkisiyle olaylara daha olumlu ve çözüm odaklı yaklaşmayı öğrendiğini ifade etmektedir: “Ben daha pesimistik bakıyordum. Ama artık daha olumlu bakıyorum. Tamam, ortada bir sorun var ama bunu çözmek için bir sürü yol düşünebilirim. ‘Bir kapı kapanır, bir kapı açılır’, o tarz düşünüp, bakıyorum.” (K9).

K6 kodlu katılımcının ifadeleri ise olumsuz düşünmenin kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkilerini fark ettiğini ve olumlu düşünmenin kişisel gelişim üzerindeki önemini kavradığını göstermektedir: “[Program], olumsuz düşüncelerin bizi hem fiziksel hem de mental anlamda nasıl yıpratıldığını öğrenmemi sağladı.” “Olumlu düşüncelerle hedeflediğimiz, istediğimiz, planladığımız birçok şeyi yapabileceğimize inandım. Ben çok olumsuzdum hocam, birçok şeyi de yapamıyordum bu yüzden.” (K6).

Katılımcı ifadelerinden yola çıkarak, programın katılımcıların düşünce kalıplarında olumlu yönde bir değişim sağladığı ve geleceğe daha umutlu bakmalarına katkıda bulunduğu söylenebilir. Özellikle olumsuz düşünce kalıplarını fark etme ve bunları bilinçli olarak dönüştürme sürecinin, katılımcıların problem çözme becerilerini ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Kavramsal Farkındalık

Genel rehberlik hizmetlerinde olduğu gibi danışmanlık hizmetlerinde de danışanların doğru bilgiye dayalı sağlam bir anlayış geliştirebilmeleri için kavramsal bilgilendirme önemli bir yere sahiptir. Bilgilendirmenin yalnızca kişilerin gelişimine katkı sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda endişeleri giderici ve den-

geleyici bir etkisi olduğu bilinmektedir (Cebeci, 2016). Bu doğrultuda, program süresince manevi danışman tarafından kendini bilme, farkındalık, cesaret, iyimserlik gibi kavramlara yönelik kapsamlı açıklamalar yapılmış ve katılımcıların bu kavramlara dair farkındalık kazanmaları desteklenmiştir.

Bireysel görüşmelerde, katılımcıların büyük bir bölümünün (K2, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10), program sürecinde ele alınan kavramlara yönelik farkındalık kazandıkları ve düşünce ile tutumlarında belirli değişimler yaşadıkları gözlemlenmiştir. Örneğin, K4 kodlu katılımcı, programın olaylara farklı perspektiflerden bakmasını sağladığını ifade etmiştir: “Farkındalığımı artırdı. Olaylara daha farklı açılardan bakabiliyorum.” (K4). Benzer şekilde, K8 kodlu katılımcı, program süreci boyunca farkındalık düzeyinde önemli gelişmeler yaşadığını belirtmiş ve zihinsel netlik kazandığını vurgulamıştır: “Tam farkında olmadığım noktaları keşfettim bazı yerlerde... Bazı şeyler oturunca durulursunuz ya, daha da netleşti de diyebiliriz.” (K8).

Bu ifadeler, katılımcıların kavramsal farkındalıklarının arttığını ve bunun düşünsel süreçlerine yansıdığını göstermektedir. K6 kodlu katılımcı ise, program sayesinde bilgelik kavramına yönelik bakış açısının değiştiğini ve bu kavramı daha derinlemesine kavradığını dile getirmiştir: “Bilgelik deyince ben kendini bilmekten ziyade bilgiyi bilmek olarak bakıyordum. Ama kendini bilmenin bilgeliliğin temel taşı olduğunu burada öğrendim.” (K6). Aynı katılımcı, cesaret kavramına dair farkındalığının da program sürecinde değiştiğini ve cesaretin yalnızca gözü kara bir şekilde hareket etmek değil, bilinçli ve planlı bir yaklaşım gerektirdiğini öğrendiğini ifade etmiştir: “Cesaretin gözü kara bir şekilde hareket etmek değil de önünü, arkasını, sağını, solunu düşünerek o şeye planlı bir şekilde yaklaşmak olduğunu... cesaretin bilinçli bir yaklaşım olduğunu...” (K6). Benzer şekilde, K2 kodlu katılımcı da programın cesaret kavramına ilişkin algısını değiştirdiğini ve bu konudaki önyargılarını yıktığını belirtmiştir: “Cesareti biz açık sözlülük gibi şeyler zannediyorduk ama aslında cesaret o değilmiş. Cesaret konusunda ön yargılarımı yıktı...” (K2).

Program sürecinde katılımcıların iyimserlik kavramına dair anlayışlarının da dönüştüğü gözlemlenmiştir. K10 kodlu katılımcı, iyimserliğin sanılanın aksine Pollyannacılıktan farklı bir kavram olduğunu fark ettiğini belirtmiştir: “İyimserliğin Pollyannacılıktan daha farklı olduğunu gördüm.” (K10).

Bu bulgular, programın katılımcıların pozitif psikoloji temelli kavramları, daha bilinçli bir şekilde anlamalarına ve bu kavramları yaşamlarına daha sağlıklı bir perspektifle entegre etmelerine katkı sunduğunu göstermektedir.

Programın Maneviyata Etkileri Üst Teması

Pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programının katılımcıların maneviyatı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, bireysel görüşmelerde “Program, duygu ve düşüncelerinizi nasıl etkiledi? Programda dini-manevi unsurların yer almasını nasıl buldunuz? Bunlar sizi nasıl etkiledi?” gibi sorular yöneltilmiştir. Yapılan analizler, katılımcı yanıtlarının “Kendi Manevi Yönünü Keşfetme” ve “Erdemlerin Manevi Boyutunu Keşfetme” olmak üzere iki alt tema altında toplanabileceğini göstermektedir.

Kendi Manevi Yönünü Keşfetme

Maneviyat, insanın kendini ve hayatın anlamını keşfetme sürecinde önemli bir rol oynayan içsel bir boyut olup, kişideki tüm bileşenleri en üst düzeye çıkarma ve bütünlük oluşturma işlevi görmesi nedeniyle insani gelişimde merkezi bir konuma sahiptir (Ellison, 1983; Anye vd., 2013). Manevi yönün fark edilmesi hem kişisel gelişimi destekleyici bir etkiye sahip olmakta hem de psikolojik iyi oluşu güçlendirmektedir. Bu doğrultuda, programın katılımcılara manevi yönlerini keşfetmeleri ve bu süreçte farkındalık kazanmaları konusunda rehberlik etmesi amaçlanmıştır.

Bireysel görüşmelerde, birçok katılımcının (K1, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10) program sayesinde maneviyatına dair daha fazla farkındalık kazandığı ve kendini manevi açıdan daha güçlü hissettiği gözlemlenmiştir. Özellikle, program kapsamında maneviyatın daha kapsamlı bir şekilde ele alınması, katılımcıların bu kavrama ilişkin bakış açılarının genişlemesine katkı sunmuştur. Örneğin, K8’in ifadeleri, maneviyatı daha bütüncül bir şekilde anlamasının, kendisiyle olan ilişkisini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir: “Ben maneviyatı hep dinle ilişkili zannederdim... Siz, maneviyatın dini boyutu da olduğunu ancak doğa, hayvan sevgisi gibi şeylerin de maneviyata girdiğini söylediniz. Çok etkilemişti beni. Ben maneviyatımın çok zayıf olduğunu düşünüyordum ama sadece o olmadığı için bir tık kendimle barıştım.” (K8).

K3 ve K4 kodlu katılımcılar, benzer şekilde, programın etkisiyle maneviyatı daha geniş bir perspektiften algılamaya başlamış ve bu yeni bakış açısının, kendi manevi yönlerine daha bütüncül yaklaşımlarını sağladığını ifade etmişlerdir: “[Dini konularda] bir şey yapmasam da bir manevi boyutunun olduğunu fark ettim. Hem kendimin hem çevrem.” (K3). “Bu oturumlar sayesinde maneviyatın

sadece namaz kılmak ya da Kur'an okumak değil, mesela şükretmek, güzel bir şeye sevinmek, her an Allah'ı anmak olduğunu, yani maneviyatın tek yönlü değil de daha farklı boyutlarda olduğunu fark ettim.” (K4). Özellikle, dini pratiklere ağırlık veren bazı katılımcıların, program sürecinde maneviyatın kendi güçlü yönleri arasında yer aldığını keşfetmeleri, onların manevi gelişim süreçlerine daha fazla önem vermelerine katkı sağlamıştır. K5 kodlu katılımcı, programın kendisini bu alanda daha fazla geliştirmeye teşvik ettiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Özellikle benim [programda fark ettiğim] gücüm maneviyattı. O konuda kendimi daha fazla geliştirmeye adanmış ve kendimi bulmuş gibi hissettim.” (K5).

Bu bulgular, programın katılımcıların maneviyat anlayışlarını genişlettiğini ve bu kavrama dair farkındalıklarını artırdığını göstermektedir. Katılımcıların manevi yönlerini keşfetmelerinin ise kendilerine daha bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmalarını sağladığı belirtilebilir.

Erdemlerin Manevi Boyutunun Keşfi

İslam düşüncesinde erdemler, insanın kemale erme süreciyle ilişkilendirilmekte ve mutluluğun kazanılması için temel unsurlar arasında değerlendirilmektedir (Ayten, 2014). Benzer şekilde pozitif psikoloji alanında da dinin ve maneviyatın insanın gelişimi üzerindeki yapıcı potansiyeli kabul edilmekte ve erdemler yalnızca felsefi bir kavram olarak değil aynı zamanda dini boyutlarıyla da ele alınmaktadır (Martin, 2007). Erdemlerin hayata anlam ve amaç katma, insanın kendini aşmasını sağlama ve başkalarıyla güçlü ilişkiler kurma gibi fonksiyonlara sahip olduğunu söyleyen Utsch (2008) ve Niemiec (2020) gibi araştırmacılar, erdemlerin kişinin manevi yaşamına etkilerinin psikolojik refahını nasıl desteklediğini göstermeye çalışmıştır.

Araştırma bulguları, katılımcıların çoğunun (K2, K4, K5, K6, K10, K11), erdemlerin manevi boyutunu fark ettiklerini ve bu kavramları maneviyatla ilişkilendirdiklerini ortaya koymaktadır. Örneğin, K2 kodlu katılımcı, bilgelik ve cesaret erdemlerinin maneviyatı tamamlayan unsurlar olduğunu keşfettiğini şu sözlerle ifade etmiştir: “Maneviyatın asıl temeli cesaret ve bilgelikmiş, öyle yükseliyormuş, bunu görebildim. Kesinlikle bence bu gibi erdemler maneviyatın alt temelini oluşturan meselelerdi.” (K2). Benzer şekilde, K11 kodlu katılımcı, insanın kendini tanıma sürecinin maneviyatla doğrudan ilişkili olduğunu ve dinin bu süreçte önemli bir yönlendirici rol üstlendiğini vurgulamıştır: “Ma-

neviyatı gerçekten güçlü olan insan, ‘fitratıma uygun davranmalıyım’ diyerek kendini yönlendirebilir, kendini arayabilir. Dinde hep bir içe dönüş ve ilahi aşka varış noktası var ya, bence ‘kendini tanıma’, insanı ona götürüyor biraz.” (K11).

K6 kodlu katılımcının ifadeleri ise, program sürecinde şükür ve umut erdemlerinin manevi gelişim üzerindeki rolünü keşfettiğini göstermektedir. Katılımcı, şükür kavramının yaşamı anlamlandırma sürecinde önemli bir işlev gördüğünü ve umut erdeminin tevekkülle ilişkilendirilebileceğini şu şekilde ifade etmiştir: “Maneviyatın farklı erdemlerle iç içe geçtiğini gördüğümde bir aydınlanma yaşadım... Mesela umut, biz onu tevekkül ile ilişkilendirdik. Şükür, keza öyle... Şükürün hayatımıza dokunabileceğini fark ettik. Ben bunun da bizim hayatımızı anlamlı hale getirmek için çok etkili bir kavram olacağını düşünüyorum.” (K6).

Bu bulgular, katılımcıların erdemleri yalnızca bireysel gelişimle değil, manevi yönleriyle de ilişkilendirmeye başladıklarını ortaya koymaktadır. Program sürecinde cesaret, bilgelik, umut gibi erdemlerin maneviyatla bütünleşik olduğunun fark edilmesinin, katılımcıların manevi gelişim süreçlerine daha bilinçli bir şekilde yönelmelerini desteklediği ifade edilebilir.

Program Hakkında Değerlendirmeler Üst Teması

Pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık programına yönelik değerlendirmeleri almak amacıyla katılımcılara, programın içeriği, erdemlerin programa entegrasyonu, grup deneyimi ve genel görüşleri hakkında sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların yanıtları “Erdemlerin Programdaki Yeri”, “Grup Deneyimi” ve “Genel Öneriler” olmak üzere üç alt tema altında sınıflandırılmıştır.

Erdemlerin Programdaki Yeri

Pozitif psikoloji araştırmaları, erdemlerin iyi oluşu kalıcı bir şekilde artırma potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Seligman vd., 2006). Bu doğrultuda, program sürecinde bilgelik, cesaret, umut ve iyimserlik gibi erdemler katılımcıların kendini tanıma ve kişisel gelişim süreçlerinde motive edici ve rehberlik sağlayıcı unsurlar olarak ele alınmıştır (Frankena, 2007). Araştırma verilerinden yola çıkarak, katılımcıların tamamının programda erdemlerin yer almasını olumlu değerlendirdiği ve bu erdemlerin programın amaçlarıyla uyumlu olduğunu düşündükleri söylenebilir. Katılımcılar, program kapsamında ele alınan erdemleri bir bütün olarak değerlendirmiş ve erdemlerin kişisel gelişimlerine anlamlı katkılar sunduğunu ifade etmiştir. Örneğin, K11 kodlu katı-

lımcı, bilgelik, cesaret ve maneviyat erdemlerinin programın hedefleriyle güçlü bir şekilde örtüştüğünü belirtmiştir: “Programda bu konular harika seçilmişti. Bilgelik, maneviyat ve cesaret, tam oturmuştu. Bunlardan birini çıkarayım desem, hangisini çıkarayım seçemem.” (K11). Benzer şekilde, K4 kodlu katılımcı, erdemlerin bir arada ele alınmasının gelişim sürecinde bütüncül bir bakış açısı sunduğunu ifade etmiştir: “Bilgeliği, cesareti, aklı birlikte kullanarak ancak kendimizi geliştirebiliriz. Hiçbirisi tek başına yeterli değil.” (K4).

Katılımcıların ifadeleri, programda işlenen erdemlerin yalnızca teorik bir çerçeve sunmadığını, kişisel farkındalık oluşturma, güçlü yönleri keşfetme ve bunları hayata geçirme süreçlerinde etkili olduğuna dair işaretler sunmaktadır.

Grup Deneyimi

Grup rehberliği çalışmalarında, grubun kendisi değişim sürecinde önemli bir öğrenme alanı sağlamaktadır. Grup etkileşimi, bireylerin duygu ve düşüncelerini ifade etmesine, farklı bakış açıları kazanmasına ve sosyal öğrenme yoluyla değişimi deneyimlemesine katkı sunmaktadır (Demirbaş Çelik, 2018). Program kapsamında, katılımcıların duygu ve düşüncelerini özgürce paylaşımlarına imkân tanıyan, güven ve hoşgörüyü dayalı bir grup ortamı oluşturulmasına özen gösterilmiştir.

Araştırmaya dair veriler, katılımcıların büyük çoğunluğunun (K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11), programın grup ortamında gerçekleşmesini faydalı bulduğunu ve bu etkileşimden olumlu yönde etkilendiğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, grup içinde farklı perspektifler duymanın ve deneyim paylaşımında bulunmanın kendilerini geliştirdiğini belirtmiştir. Örneğin, K8 kodlu katılımcı, grup içinde benzer düşüncelere sahip kişilerle bir araya gelmenin ve yalnız olmadığını görmenin kendisi için önemli bir kazanım olduğunu ifade etmiştir: “Herkesten farklı şeyler öğreniyorduk burada, herkesten farklı bir şeyler duymak güzeldi. Farklı insanlarla aynı düşüncede bir araya gelmek çok güzeldi. Bazı konularda yalnız olmadığımı görmek çok güzeldi.” (K8).

Grup sürecinde gerçekleştirilen etkinliklerin bireysel düşünme süreçlerine katkı sunduğunu belirten K11, farklı bakış açılarını duymanın kendisi için yeni bir öğrenme fırsatı sunduğunu dile getirmiştir: “Soru-cevap etkinliklerinde diğer arkadaşların bakış açılarını duymak sana yeni bir fikir sunabiliyordu. Yeni bir yol açabiliyor, o da senin için kendine bakış açını değiştiriyor.” (K11).

Bulgular, grup ortamında gerçekleştirilen etkileşimlerin katılımcılar için destekleyici ve güçlendirici bir deneyim sunduğunu göstermektedir. Grup dinamiğinin sağladığı güven ortamının ise, katılımcıların kendilerini daha rahat ifade etmelerine katkı sunduğu anlaşılmaktadır.

Programla İlgili Genel Öneriler

Katılımcılara programın güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerine ilişkin görüşleri sorulmuş ve programın etkilerine yönelik genel değerlendirmeleri alınmıştır. Bulgular, katılımcıların çoğunun (K1, K2, K3, K4, K5, K7) programın herhangi bir eksik yönünü belirtmeden olumlu geri bildirim sunduğunu; bazı katılımcıların (K6, K8, K9, K10, K11) ise programın süresi ve katılımcı sayısı gibi teknik konularda önerilerde bulunduğunu göstermektedir. Örneğin, bazı katılımcılar oturum sürelerinin uzatılmasını önermiştir: “[Oturumların] süresi biraz daha uzun olabilirdi biraz, tadı damağımızda kalıyordu çünkü.” (K11). “Etkinlikleri arka arkaya yapıyorduk ya hani... Bunlar, genel olarak kendi kendimize cevap vermekten kaçtığımız sorular olduğu için, arka arkaya etkinlik gelmesi bazı şeylerin üstüne örtebilir diye düşündüm. Oturumlar artırılarak süre biraz daha uzatılabilirdi. Daha fazla düşünme fırsatı olabilirdi.” (K10).

Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar programın daha geniş bir kitleye ulaşması gerektiğini ifade etmiştir. K1 kodlu katılımcı, programın KYK yurtlarında yaygınlaştırılması gerektiğini savunurken, K2 ve K11 kodlu katılımcılar programın ergenlik çağındaki bireyler için de faydalı olabileceğini dile getirmiştir: “Hatta lise çağlarına inilebilir. Çünkü o çağlar bireyin kimliğini aradığı zamanlar... Ailen seni sürekli komşunun çocuğuyla kıyaslıyor. Kişi kendine ‘kıyaslanıyorum ama benim de bu yönüm güçlü’ diyebilir.” (K11).

Ayrıca, bazı katılımcılar programla birlikte ilk defa manevi danışmanlık ve pozitif psikoloji kavramlarıyla tanıştıklarını ifade etmiştir. K5 kodlu katılımcı, programın kendisi için yeni bir bakış açısı sunduğunu ve kişisel gelişimine önemli katkı sağladığını şu sözlerle ifade etmiştir: “Hayatımda ilk defa pozitif psikoloji diye bir şey duydum. Psikoloji deyince insanın aklına hep klinik psikoloji geliyor... Çevremde illaki kendini eksik gören insanlar vardır, böyle bir program devam etse ben çevreme duyurmak isterim.” (K5).

Genel olarak, bulgular programın katılımcılar tarafından olumlu değerlendirildiğini ve geliştirilmeye yönelik önerilerin daha çok teknik unsurlara odaklandığını göstermektedir. Katılımcılar, programın kişisel gelişimlerine katkı sağladığını belirtirken, bu tür uygulamaların daha geniş gruplara ulaşmasının faydalı olacağını ifade etmiştir.

Tartışma

Programdan Elde Edilen Kazanımlara İlişkin Tartışma

Araştırma bulguları, programın katılımcıların kendilerini ve sahip oldukları güçlü yönleri tanıma süreçlerine anlamlı katkılar sunduğunu göstermektedir. Özellikle uygulama sürecinde kullanılan öz farkındalık etkinlikleri, katılımcıların kendi potansiyelleri üzerine düşünmelerini ve bu yönlerini daha bilinçli biçimde tanımlamalarını kolaylaştırmış görünmektedir. Katılımcıların daha önce farkında olmadıkları kişisel özelliklerini keşfetmelerinin, benliklerine ilişkin değerlendirmelerini yeniden gözden geçirmelerine ve yaşamlarına daha anlamlı bir yön verme eğilimlerine katkı sunduğu anlaşılmaktadır. Pozitif psikoloji literatüründe de güçlü yönleri tanıma sürecinin, kişisel gelişimi desteklediği ve geleceğe yönelik daha bilinçli kararlar almayı kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır (Park ve Peterson, 2008; Han vd., 2020).

Araştırma kapsamında uygulamanın içgörü kazandırma işlevinin, aynı zamanda manevi gelişimi de tetiklediği ve katılımcıların yaşamlarına daha derinlikli bir bakış geliştirmelerine zemin hazırladığı söylenebilir. Özellikle güçlü yanlara dair farkındalıkların, bazı katılımcılarda yaşam doyumu, içsel tatmin ve psikolojik iyi oluş gibi alanlarda olumlu etkiler yarattığı gözlemlenmektedir. Katılımcıların anlatılarında, daha önce göz ardı edilen ya da değersiz görülen kişisel özelliklerin, program sürecinde anlam kazanmasıyla birlikte gelişime dair motivasyonun arttığına ilişkin ifadeler dikkat çekmektedir. Bu durum, öz farkındalıkla benlik saygısı, öz yeterlik ve iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu gösteren bulgularla paralellik göstermektedir (Ghorbani vd., 2008; Behjati vd., 2011; Mertens vd., 2022).

Bu bağlamda, özellikle içsel kaynaklara ilişkin farkındalığın ve güçlü yönlerin kullanımının psikolojik ihtiyaçların tatmini yoluyla iyi oluşa katkı sunduğu belirtilebilir (Linley vd., 2010). Nitekim, Ciocanel vd. (2017) tarafından yürütülen bir meta-analiz, pozitif gençlik gelişimi uygulamalarının benlik algısını güçlendirdiğini ve duygusal sıkıntıyı azalttığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde, Türkiye’de gerçekleştirilen bir başka meta-analiz çalışmasında da (Gürkan ve Ulubay, 2020), pozitif psikoloji temelli müdahalelerin umut, mutluluk ve sosyal beceriler üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkiler yarattığı belirlenmiştir.

Katılımcı görüşleri, programın pozitif psikoloji temelli eğitsel içeriğinin; iyimserlik, olumlu düşünme ve bilinçli farkındalık gibi kavramlara ilişkin anlayışlara kayda değer katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Bu kavramların hem psikolojik hem de manevi bir çerçevede ele alınarak grup ortamında tartışılması, katılımcıların söz konusu kavramlarla daha derin bir bağ kurmalarını kolaylaştırmış;

aynı zamanda bu kavramlara dair önceki düşünsel çerçevelerini sorgulamalarına ve yeniden yapılandırmalarına olanak tanımıştır. Nitekim katılımcılar, program öncesinde bu kavram ve konulara daha çok yüzeysel ve sınırlı tanımlarla yaklaştıklarını, ancak süreç içerisinde söz konusu kavramların çok boyutlu ve bütüncül anlamlarını fark ettiklerini ve bu farkındalıkla zihinsel bir netliğe ulaştıklarını ifade etmişlerdir.

Özellikle, olumluluk ve pozitif düşünmenin yaygın kanaatlerin aksine pasif bir tutumdan ibaret olmadığı; aksine kişinin içsel kaynaklarını harekete geçiren bir güç olarak yeniden anlamlandırıldığı görülmektedir. Katılımcılar, olumsuz düşünce ve tutumların psikolojik ve manevi açıdan yıpratıcı etkilerinin yanı sıra, kişisel gelişim süreçleri üzerindeki engelleyici rolünün de farkına varmış; bu farkındalık sayesinde daha olumlu ve çözüm odaklı bir bakış açısı geliştirmiştir. Bu bulgular, uygulama sürecinde yer alan kavramsal bilgilendirme etkinliklerinin farkındalık düzeyini artırıcı etkisini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, pozitif psikoloji temelli ders ve eğitim içeriklerinin gençlerin olumlu psikolojik çıktıları üzerindeki etkisine işaret eden önceki araştırmalarla da örtüşmektedir (Avşaroğlu, 2017; Ekşi, 2017; Lambert vd., 2019; Hobbs vd., 2022).

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, programın birçok katılımcı için farkındalık düzeyinde anlamlı kazanımlar sağladığını gösterse de bu kazanımların davranış düzeyine aktarımında bazı sınırlılıkların yaşandığı da gözlemlenmiştir. Özellikle bazı katılımcıların, güçlü yönlerini tanıma ve bu yönleri yaşamlarına entegre etme sürecinde henüz somut adımlar atmadıkları anlaşılmaktadır. Bazı katılımcı ifadelerinde, önemli farkındalıkların oluştuğu ancak bu farkındalıkların davranışa dönüşmesinin zaman aldığı vurgulanmıştır. Bu bulgular, pozitif psikoloji temelli müdahalelerin özellikle genç kişilerde öz farkındalık, motivasyon ve umut gibi bilişsel çıktılar açısından etkili olmakla birlikte, bu kazanımların davranış düzeyinde kalıcı hale gelmesinin daha uzun süreli destek gerektiren bir süreç olduğunu düşündürmektedir. Benzer şekilde, Cohn ve Fredrickson (2010) ile Tejada Gallardo vd. (2020) gibi araştırmacılar da pozitif psikoloji temelli müdahalelerde olumlu etkilerin davranışsal düzeyde sürdürülebilir hale gelebilmesi için uzun vadeli uygulamaların gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Programın Maneviyata Etkilerine Yönelik Tartışma

Araştırma sürecinde dikkat çeken sonuçlardan biri, katılımcıların maneviyata dair bakış açılarında daha bütüncül bir nitelik kazanmış olmasıdır. Katılımcılar, yalnızca kendi manevi yönlerini daha yakından tanımakla kalmamış, aynı zamanda uygulamada yer alan erdemlerin içerdiği manevi boyutları da fark etmeye

başlamıştır. Katılımcı ifadelerinden, maneviyatı yalnızca dini pratiklerle sınırlı görmedikleri; aksine, yaşamın farklı boyutlarıyla ilişkilendirdikleri; daha geniş ve kapsayıcı bir anlayış geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Bu yaklaşımın, onların kişisel ve manevi gelişim süreçlerine destekleyici biçimde yansıdığı söylenebilir. Nitekim, maneviyat, insanı benliğinin ötesine taşıyan ve hayatın birçok alanında cesaret ve güç veren bir fonksiyona sahiptir (Koenig ve Topper, 2012; Cebeci, 2016). İçsel bir kaynak olarak maneviyatın, yaşama anlam katma, kişisel dönüşüm ve bütünlük elde etme gibi süreçlerde önemli bir rol üstlendiği, çeşitli araştırmalarda vurgulanmaktadır (Ellison, 1983; Hill vd., 2000; Anye vd., 2013).

Uygulama sürecinde katılımcıların, erdemleri yalnızca kişilik özelliği olarak değil; aynı zamanda manevi gelişim alanları olarak değerlendirmeye başladıkları gözlemlenmiştir. Nitekim erdem ve değerler, insanın yaşamına anlam kazandırma, içsel rehberlik sağlama ve dünyayla kurduğu ilişkiyi düzenleme işlevleri bakımından, din ve maneviyatın temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Kula, 2017). Manevi danışmanlık yaklaşımında ise bu değerlerin, insanda doğuştan var olan ancak zamanla fark edilip geliştirilebilecek yönelimler olduğu ifade edilmektedir (Özdoğan, 2006). Pozitif psikoloji perspektifiyle de uyumlu biçimde, bu erdemler, karakter güçleri modeli bağlamında hem psikolojik iyi oluşu destekleyen hem de anlam arayışına katkı sağlayan yapılar olarak ele alınmaktadır (Peterson ve Seligman, 2004).

Program sürecinde bilgelik erdemine ilişkin katılımcı görüşleri incelendiğinde, bu kavramın kendini tanıma, içsel derinlik kazanma ve maneviyatla bağ kurma gibi çok katmanlı yönleriyle değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların bilgeliğe ilişkin değerlendirmeleri, bu kavramı yalnızca bilişsel bir birikim olarak değil; aynı zamanda kendini bilmenin temeli ve maneviyatın taşıyıcısı olarak yorumladıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, bilgeliğin yalnızca akılla değil, aynı zamanda değer temelli yönelimlerle ilişkili olarak algılandığını göstermektedir. Literatürde de bilgeliğin, anlam üretme, değerlere uygun yaşama ve yaşam deneyimlerinden derinlikli çıkarımlar yapabilme kapasitesiyle tanımlandığı görülmektedir (Staudinger ve Leipold, 2003; Bangen vd., 2013; Temirak Yüzbaşı ve Göcen, 2024). Webster (2010), bilgeliğin, insanın yaşam yolculuğunda yön bulmasına katkı sunduğunu vurgularken; Brunson (2015), bilgeliğin manevi danışmanlık süreçlerinde rehberlik işlevi gördüğüne dikkat çekmektedir. Bu çerçevede, katılımcıların bilgeliğe dair geliştirdikleri farkındalığın, manevi yönelimlerle bütünlüşerek öz farkındalık süreçlerini derinleştirdiği ve kişisel gelişimlerini desteklediği söylenebilir.

Araştırmanın uygulama sürecinde cesaret erdemine dair yapılan vurguların, katılımcıların bu kavramı kişisel gelişim bağlamında değerlendirmelerine katkı

sunduğu görülmektedir. Katılımcı ifadeleri, cesaretin özellikle içsel sınırları aşma ve kendini gerçekleştirme sürecinde anlamlı bir rol oynadığını düşündüklerini ortaya koymaktadır. “Kendimle yüzleşme” ve “kabuğumdan çıkma” gibi betimlemeler, cesaretin öz değerlendirme süreçlerini tetikleyen bir unsur olarak deneyimlendiğini göstermektedir. Bu bağlamda ortaya çıkan farkındalık, katılımcıların içsel güçlerini keşfetmelerine ve sınırlandırıcı inançlarla yüzleşmelerine olanak tanımıştır.

Katılımcı görüşleri, Tillich’in (2014) cesareti, “kişinin kendi özünü tehdit eden varlık öğelerine rağmen benliğini onaylaması” şeklindeki tanımıyla örtüşmektedir. Ayrıca cesaretin, kişinin zorlayıcı yaşam koşullarında değerlerinden ödün vermeksizin tutarlılık göstermesiyle ilişkili olduğu; bu yönüyle de psikolojik dayanıklılığı destekleyen ahlaki bir erdem olarak işlev gördüğü söylenebilir (Kabahasanoğlu, 2023). Nitekim Zavaliy ve Aristidou (2014), cesareti yalnızca kişisel tepki anlarına indirgememekte, aksine insani gelişimin temel bir bileşeni olarak konumlandırmaktadır.

İslam ahlak düşüncesinde de cesaret, insanın ahlaki bütünlüğünü ve ruhsal dengesini korumasında merkezi bir rol oynamaktadır (Çağrı, 2010). Baynal ve Yıldırım (2020), bu erdemi insan onurunu koruma, hikmeti gözetme ve sabrı sürdürme gibi çok katmanlı yönleriyle açıklamaktadır. Bu doğrultuda değerlendirildiğinde, cesaretin hem psikolojik gelişim hem de manevi olgunlaşma süreçlerinde yönlendirici ve destekleyici bir yapı sunduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları, program süreci boyunca katılımcıların umut erdemine ilişkin algılarında anlamlı bir dönüşüm yaşandığını ortaya koymaktadır. Gelecekteki sonuçların olumlu beklentileriyle bağlantılı bir kavram olan umudun (Nazir, 2020), katılımcılar tarafından yalnızca kişisel başarıya dönük bir beklenti olarak değil, aynı zamanda sürece güven duyma ve zorluklar karşısında teslimiyet geliştirme biçiminde değerlendirildiği görülmüştür. Özellikle katılımcıların, “Bir kapı kapanırsa bir kapı açılır”, “Mutlaka bir hayır vardır” şeklindeki inanç ifadelerinden, yaşamın belirsizlikleri karşısında ilahi iradeye dayalı bir perspektif geliştirdikleri ve bu çerçevede daha pozitif ve esnek düşünce kalıpları benimsedikleri anlaşılmaktadır. Bu durum, onların stresle başa çıkma kapasitelerini artırırken, geleceğe dair daha umutlu ve dirençli bir tutum geliştirmelerine de katkı sunmuş olabilir. Katılımcıların umut temelli bakış açılarında gözlenen bu değişim, maneviyatın psikolojik esenlik üzerindeki rolünü vurgulayan önceki çalışmalarla da örtüşmektedir. Nitekim maneviyatın ve dini

inançların, umut duygusunu güçlendirdiği ve bireylerin psikolojik dayanıklılığını artırdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Coyle, 2002; Kızılgeçit, 2011; Çınar, 2022; Kandemir, 2022; Kuloğlu, 2023).

Türkiye bağlamında, pozitif psikoloji ilkeleriyle yapılandırılmış ve gençlik odaklı yürütülen bazı güncel çalışmaların da bu araştırmanın bulgularıyla örtüşen sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Örneğin, Bozkaya (2023) tarafından gerçekleştirilen din eğitimi temelli manevi danışmanlık programı, üniversite öğrencilerinde affetme, cesaret ve azim gibi erdemlerde anlamlı gelişmeler sağlamıştır. Niyazibeyoğlu'nun (2022) lise öğrencileriyle yürüttüğü değer odaklı manevi güçlenme programı, katılımcıların Tanrı algısı, insani değerlere bağlılık ve öz yeterlik düzeylerinde artışa katkı sunmuştur. Hatipoğlu ve Kaya'nın (2023) uyguladığı şükran temelli manevi grup rehberliği programı ise, katılımcıların şükran ifadesi, yaşam anlamı ve huzur algısı gibi manevi ve psikolojik göstergelerinde olumlu gelişmeler sağlamıştır. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, erdem ve değer temelli manevi danışmanlık yaklaşımlarının gençlerin duygusal, bilişsel ve manevi gelişimlerini bütüncül biçimde destekleme potansiyeline sahip olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte, mevcut araştırma bulguları, katılımcıların maneviyata dair deneyim ve algılarında kişisel farklılıklar olduğuna işaret etmektedir. Bazı katılımcıların, maneviyatı kişisel bir değer ve içsel güç kaynağı olarak yorumlayıp davranışlarına yansıtıkları; bazılarının ise süreci daha çok farkındalık düzeyinde deneyimledikleri anlaşılmaktadır. Bu farklılığın, kişilerin dini ya da seküler yönelimleri, yaşam deneyimleri ve kültürel arka planlarıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Peoples, 2013). Nitekim Love (2002), manevi gelişimin bilişsel gelişimle kesişen ancak ondan bağımsız seyreden bir boyut taşıdığını belirtmekte; bu sürecin yaş, deneyim ve toplumsal bağlam gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini vurgulamıştır.

Programla İlgili Genel Önerilere Yönelik Tartışma

Pozitif psikoloji yaklaşımıyla geliştirilen manevi danışmanlık programında, erdem temelli içeriklerin yapılandırılmış biçimde sunulmasının, katılımcıların kişisel gelişim süreçlerine ve iyi oluşlarına olumlu katkılar sağladığı bulgulara yansımıştır. Katılımcılar, programda yer verilen erdemleri genel olarak anlamlı ve faydalı bulduklarını belirtmiş; bu erdemlerin kişisel değerleriyle örtüştüğünü ve gelişimsel motivasyonlarını artırdığını ifade etmiştir. Nitekim literatürde

erdemlerin olumlu duygulanım, içsel motivasyon ve prososyal davranışlarla etkileşim içinde bireyin gelişimini ve iyi oluşunu desteklediği vurgulanmaktadır (Rusk vd., 2018; Jankowski vd., 2020). Fowers vd. (2021), erdemleri “eudaimonia” ile ilişkili, kişilerin kendini gerçekleştirmesini ve anlamlı bir yaşam inşasını destekleyen yapılar olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Demirci ve Ekşi (2018), huzurlu ve doyumlu bir yaşamın temel bileşenleri arasında kişisel ve sosyal erdemlerin yanı sıra kabullenme, maneviyat ve iyimserliğin yer aldığını ifade etmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları da katılımcıların erdemleri kendini tanıma, yön belirleme ve içsel motivasyonu güçlendirme süreçlerinde destekleyici faktörler olarak deneyimlediklerini göstermektedir.

Araştırma bulguları, program kapsamında ele alınan erdemlerin katılımcılar tarafından, kendi yaşam deneyimleriyle ilişkilendirilebilen değerler olarak anlaşıldığını göstermektedir. Program içeriğinde seçilen erdemlerin Türk kültürel değerleriyle örtüşmesi, katılımcıların bu kavramları daha kolay benimsemelerini ve kavramlar üzerinde derinleşmelerini desteklemiş olabilir. Nitekim, katılımcıların değerlendirmeleri, bu erdemlerin birbiriyle bütünlük oluşturduğuna ve bu bütünlüğün kişisel gelişim üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, Coşkunsever’in (2023) lisansüstü öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada elde edilen bulgularla paralel olarak, erdemlerin kültürel bağlama uygun biçimde yapılandırılması, uygulamanın kabul edilebilirliğini ve etkililiğini artıran bir unsur olarak değerlendirilebilir. Uygulama sürecinde erdemlerin manevi boyutlarının özellikle vurgulanmasının, katılımcıların inanç ve kültürel referanslarıyla içerik arasında anlamlı bir bütünlük kurmalarına olanak sağladığı anlaşılmaktadır.

Katılımcıların program hakkındaki genel değerlendirmeleri olumlu olmakla birlikte, bazı öneriler de getirilmiştir. Özellikle oturum sürelerinin uzunluğu ve grup büyüklüğü konusunda farklı beklentiler ifade edilmiştir. Cornish ve Wade (2010), manevi danışmanlık gruplarında ideal grup büyüklüğünün, grup içi etkileşimi teşvik etme kapasitesiyle doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir. Turner vd. (1996) ise 30 ve 50 dakikalık oturumları karşılaştırdıkları çalışmaları, süre ile terapi başarısı arasında anlamlı bir fark saptamamışlardır. Ancak, mevcut araştırmada oturum süresinin uzatılmasına yönelik katılımcı talepleri, kişilerin kendilerini ifade etme ihtiyacını yansıttırıyor olabilir.

Grup dinamikleri, manevi danışmanlık süreçlerinde önemli bir bileşen olarak öne çıkmaktadır. Brown (2018), sadece kişisel deneyimin değil, bu deneyim-

lerin grup bağlamında paylaşılması ve karşılıklı etkileşim yoluyla anlamlandırılmasının, davranış değişimi ve öğrenme süreçlerine katkı sunduğunu belirtmektedir. Mevcut araştırmada da katılımcıların, grup içi paylaşımlar sayesinde uygulama sürecine dair farkındalıklarının arttığı ve program içeriğini daha işlevsel biçimde değerlendirdikleri söylenebilir.

Katılımcıların görüşleri, programın daha geniş gençlik gruplarına da ulaşacak biçimde yaygınlaştırılması gerektiğine işaret etmektedir. Özellikle gençlerin umutsuzluk, belirsizlik, kimlik arayışı ve değer karmaşası gibi gelişimsel krizlerle başa çıkma süreçlerinde, manevi danışmanlık temelli desteklerin işlevsel bir müdahale alanı sunduğu, katılımcı ifadelerinde yer almaktadır. Bu bulgu, gençlerin sadece psikolojik değil, aynı zamanda manevi gereksinimlerini de dikkate alan bütüncül yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır. Nitekim, uygulamanın temellendirildiği pozitif psikolojik yaklaşım da gençlerin yalnızca risklerden korunmasına değil, umut, anlam, değer üretimi ve manevi yönelim gibi güçlendirici unsurlarla desteklenmesine odaklanmaktadır (Lerner vd., 2003; Benson vd., 2012). Bu çerçevede, manevi danışmanlık uygulamalarının gençlerin çok boyutlu gelişimini destekleyen, kültürel bağlamla uyumlu ve sürdürülebilir müdahale alanları olarak değerlendirilmesi yerinde olacaktır.

Sonuç

Bu çalışma, pozitif psikoloji temelli manevi danışmanlık uygulamalarının üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların deneyimlerinden elde edilen bulgular, programın özellikle öz farkındalık, olumlu duygulara yönelme, güçlü yönlerin fark edilmesi ve yaşamla kurulan anlam ilişkisinde bazı olumlu değişimlere zemin hazırladığını göstermektedir.

Katılımcıların kendilerine dair daha derinlikli bir farkındalık geliştirdikleri, güçlü yönleriyle tanıştıkları ve bu sürecin içgörü, öz yeterlik ve olumlu benlik algılarında belirli düzeylerde bir gelişimi desteklediği anlaşılmaktadır. Bu gelişim, kimi katılımcılarda yaşam amaçlarını yeniden değerlendirme ve kişisel motivasyonlarını artırma yönünde bir eğilimle kendini göstermiştir. Ayrıca, program sürecinde katılımcıların pozitif psikolojiye dayalı kavramlara yönelik farkındalıklarının derinleştiği görülmüştür. Özellikle olumsuz düşünce ve tutumların kişisel ve manevi gelişim üzerindeki engelleyici etkilerinin fark edilmesiyle birlikte, katılımcıların daha olumlu ve çözüm odaklı bir bakış açısı geliştirdikleri anlaşılmaktadır.

Araştırmanın öne çıkan yönlerinden biri, erdemlerin yalnızca kişisel yetkinlikler olarak değil aynı zamanda manevi ve ahlaki bir yönelimle iç içe algılanmış olmasıdır. Bilgelik, cesaret, umut gibi erdemlerin danışmanlık süreci içerisinde hem psikolojik işlevselliğe hem de manevi derinliğe katkı sunabilecek yapılar olarak değerlendirildiği görülmektedir. Bu erdemlerin kültürel bağlamla olan uyumu ve danışmanlık sürecindeki vurguları, katılımcıların bu değerlere daha kolay bağ kurabilmesine olanak tanımış görünmektedir.

Programın grup temelli yapısı da sürecin etkililiğine katkı sağlayan bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Grup içi etkileşim, deneyim paylaşımı ve karşılıklı anlayış gibi unsurlar, öğrenmenin ve farkındalığın pekişmesini kolaylaştırmış olabilir. Katılımcılar, yalnızca içerik değil, birlikte geçirilen sürecin kendisi üzerinden de kazanımlar elde etmişlerdir.

Bununla birlikte bazı katılımcıların değişimlerinin daha çok farkındalık düzeyinde kaldığı; bu farkındalıkların davranışsal düzeye taşınabilmesi için daha uzun süreli ve yapılandırılmış desteklere gereksinim duyulabileceği de gözlemlenmiştir. Oturum sayısı, grup dinamiği ve kişisel katılım düzeyi gibi etmenlerin de programın etkililiği üzerinde belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

Genel olarak bu çalışma, pozitif psikoloji ilkeleriyle yapılandırılan manevi danışmanlık uygulamasının, gençlerin psikolojik iyi oluşlarını ve manevi gelişim süreçlerini destekleyebilecek önemli kazanımlar sunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle bilgelik, cesaret ve umut gibi erdemlerin kişisel gelişim sürecinde etkili olduğu; ancak bu etkinin, erdemlerin taşıdığı manevi boyutların motivasyonel gücüyle derinleştiği bulgulanmıştır. Katılımcıların maneviyatı, yalnızca inanç temelli bir bir olgu olarak değil içsel bir kaynak ve yönlendirici bir güç olarak yeniden keşfetmeleri, sürecin öne çıkan çıktıları arasında yer almaktadır.

Bu bulgular doğrultusunda, gençlerin kişisel ve manevi gelişimlerinde erdemlerin hem psikolojik hem de manevi bileşenlerini bütüncül biçimde ele alan uzun süreli, izleme temelli müdahale programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalarda bilgelik, cesaret ve umut erdemlerinin farklı yaş ve kültürel bağlamlarda nasıl deneyimlendiğini ve maneviyatla etkileşimini inceleyen nitel araştırmaların artırılması; bu erdemlerin davranışsal düzeyde içselleştirilmesini destekleyen yapıların daha derinlikli şekilde analiz edilmesi hem akademik hem de uygulama sahasına katkı sağlayacaktır.

Extended Abstract

Introduction

Pastoral counseling is a holistic field that supports individuals in their journey toward meaning, life purpose, inner integration, and value-based living. This approach incorporates religion and spirituality into psychological support processes, addressing not only mental but also emotional and spiritual needs (Göcen, 2020; Hansford, 2023). Especially in developmental services, the goal is to help individuals discover their strengths, realize their potential, and achieve self-actualization (Clinebell, 1979).

Positive psychology is a modern psychological field that focuses on individuals' strengths, virtues, and positive potential. It aims to enhance well-being by cultivating character strengths such as hope, gratitude, optimism, wisdom, and courage (Seligman, 2007; Peterson & Seligman, 2004). At the intersection of positive psychology and pastoral counseling, new models have emerged that support individuals' psychological and spiritual growth in an integrated way (Davis et al., 2022).

Youth is a critical developmental period marked by high cognitive, emotional, and spiritual capacity and the formation of identity and values (King & Boyatzis, 2004; Santrock, 2023). In Türkiye, pastoral counseling practices targeting youth remain limited in scope and are predominantly problem-focused (Sancak, 2022). Therefore, this study developed a strengths - and virtue - based pastoral counseling program grounded in the principles of positive psychology and examined its effects on university students using a qualitative design.

Method

This study was conducted using an mixed-method design, focusing solely on the qualitative phase. A phenomenological research design was employed to explore the lived experiences of participants in depth. The study group consisted of 11 female university students residing in a dormitory affiliated with the Ministry of Youth and Sports in Istanbul. Participants were selected based on voluntary participation, belief in God, and the absence of psychiatric diagnoses.

The intervention lasted 11 weeks, and each weekly session was structured around a specific virtue. The program was informed by theoretical components of positive psychology, including hope (Snyder, 2002), growth mindset (Dweck, 2020),

and mindfulness (Kabat Zinn, 2019). The spiritual framework of the program was guided by Clinebell's (1979) growth-oriented pastoral counseling model.

Data were collected through semi-structured individual interviews conducted after the completion of the program. Audio recordings of the interviews were transcribed verbatim and analyzed using descriptive analysis (Yıldırım & Şimşek, 2008). Three main themes emerged from the data: (1) Gains from the Program, (2) Effects on Spirituality, and (3) Evaluation of the Program.

Findings

The first theme, "benefits from the program," included five sub-themes: self-awareness/recognition of strengths, personal growth, well-being, positive perspective and hope, and conceptual awareness. Participants reported increased self-awareness, recognition of strengths, and greater motivation to pursue their goals. While some participants experienced behavioral transformation, others described changes at the level of awareness. The program also enhanced psychological well-being, promoting positive emotions, self-compassion, and optimism. The virtue of hope, particularly in relation to the concept of tawakkul (trust in God), gained both psychological and spiritual significance.

The second theme focused on the "effects on spirituality." Participants' understanding of spirituality expanded beyond ritual practice to include gratitude, love for nature, and the search for meaning (Ellison, 1983). Some participants began to identify spirituality as one of their inner strengths and expressed a desire to further develop this dimension. The spiritual dimensions of virtues such as hope, wisdom, and gratitude were also discovered and internalized (Ayten, 2014; Utsch, 2008).

The third theme, "evaluation of the program," addressed participants' reflections on the content, structure, and group dynamics. Participants appreciated the program's focus on virtues and the supportive group environment. They reported feeling emotionally safe, encouraged by peer sharing, and less alone in their experiences. Constructive suggestions included extending the duration of the program and exploring some themes in greater depth.

Conclusion and Discussion

This study examined the effectiveness of a positive psychology-based pastoral counseling program on the psychological and spiritual development of university students. The findings revealed that the program contributed to increased

self-awareness, recognition of personal strengths, and a deeper sense of meaning in life. Participants developed a more positive and solution-focused mindset, particularly through gaining awareness of how negative thoughts hinder both psychological and spiritual growth.

The integration of psychological concepts with spiritual reflection enabled participants to experience virtues such as wisdom, courage, and hope as both functional and morally grounded strengths. These virtues were internalized not merely as abstract ideals, but as culturally resonant values that supported inner growth. The group setting also played a facilitating role by enhancing mutual learning and shared insight.

While the program fostered significant awareness, it was observed that deeper behavioral change may require longer-term and more structured support. Therefore, future interventions should include follow-up components and explore how virtues interact with spirituality across various life stages and cultural contexts. Overall, the findings support the value of holistic, virtue-based pastoral counseling programs in promoting youth well-being and personal development.

Etik Beyan / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Finansman / Funding: Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadıklarını kabul ederler. / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Yazar (lar) / Author (s): Ayşe Gül KONAR, Gülüşan GÖCEN

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Kaynakça

- Acar, M. C. (2018). “Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Dinî Boyut: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma”, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Ağılkaya Şahin, Z. (2018). Bridging Pastoral Psychology And Positive Psychology, *İlahiyat Studies: A Journal on Islamic and Religious Studies*, 9(2), 183-210.
- Ağırakça Dinç, S. & Ekşi, H. (2019). “A Psychological Counseling Study on Fear of Failure and Academic Procrastination with a Spiritually Oriented Cognitive Behavioral Group”, *Spiritual Psychology and Counseling*, 4(3), 219-235.
- Altaş, N. (2017). Din Hizmetleri ve Dini Danışmanlık İlişkisi, İçinde *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, Ed. N. Altaş, M. Köylü, 13-30, İstanbul: Dem Yayınları.
- Amodeo, M. & Collins, M. E. (2007). Using a Positive Youth Development Approach in Addressing Problem-Oriented Youth Behavior, *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 88(1), 75–85.
- 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.
- Association of Spiritual, Ethical and Religious Values in Counseling (ASERVIC) <https://aservic.org/aservic-white-paper/> Erişim Tarihi, 08.06. 2024.
- Avşaroğlu, Z. (2017). Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş*; Psikoloji ve Mutluluk Yolu, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bangen, K. J., Meeks, T. W. & Jeste, D. V. (2013). Defining and Assessing Wisdom: A Review of The Literature, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 21(12), 1254-1266.
- Baynal, F. & Yıldırım E. T. (2020). Cesaret Erdemi Bağlamında İslam Ahlak Felsefesi ile Psikoloji Arasında Mukayeseli Bir Değerlendirme, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (35), 137-175.
- Behjati, Z., Saeedi, Z., Noorbala, F., Enjedani, E. & Meybodi, A. F. (2011). Integrative Self-Knowledge and Mental Health, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 705-708.
- Benson, P. L. & Roehlkepartain, E. C. (2008). Spiritual Development: A Missing Priority in Youth Development, *New Directions for Youth Development*, (118), 13-28.
- Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C. & Rude, S. P. (2003). Spiritual Development in Childhood and Adolescence: Toward a Field of Inquiry, *Applied Developmental Science*, 7(3), 205–213.

- Benson, P. L., Scales, P. C., Syvertsen, A. K. & Roehlkepartain, E. C. (2012). Is Youth Spiritual Development a Universal Developmental Process? An International Exploration”, *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 453-470.
- Bozkaya, T. (2023). “PozitifPsikoloji Bağlamında Din Eğitimi Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Sivas GSB Yurtlarında Kalan Kız Öğrenciler Örneği)”, Doktora Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Brown, N. W. (2018). *Psikolojik Danışmanlar İçin Psiko-Eğitsel Gruplar: Hazırlama ve Uygulama Rehberi*, Çev. V. Yorğun, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Brunsdon, A. R. (2015). Wisdom as Outcome of The Pastoral Process: Reflections On a Positive Pastoral Narrative Approach”, *In Die Skriflig*, 49(3), 1-8.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi.
- Candemir, G. & Can, G. (2023). Bütünsel ve Popüler Bir Yaklaşım: Pozitif Gençlik Gelişimi, *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 8(105), 4369-4381
- Capps, D. (1997). The Letting Loose of Hope: Where Psychology of Religion and Pastoral Care Converge, *Journal of Pastoral Care*, 51(2), 139-149.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*, Çev. Ü. Şendilek, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cebeci, S. (2016). *Dini Danışma ve Rehberlik*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ceylan, Y. & Özaydın, M. (2020). Manevi/Dini Danışmanlıkta Değer Algısı, *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (16), 284-301.
- Cheon, J. W. & Canda, E. R. (2010). The Meaning and Engagement of Spirituality for Positive Youth Development in Social Work, *Families in Society*, 91(2), 121-126.
- Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A. & Gillings, K. (2017). Effectiveness of Positive Youth Development Interventions: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials, *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 483-504.
- Clements, W. M. & Clinebell, H. (2013). *Counseling for Spiritually Empowered Wholeness: A Hope-Centered Approach*, New York: Routledge.
- Clinebell, H. (1979). *Growth Counseling: Hope-Centered Methods of Actualizing Human Wholeness*, Nashville: Abingdon Press.
- Clinebell, H. (1984). *Basic Types of Pastoral Care & Counseling: Resources for The Ministry of Healing & Growth*, Nashville: Abingdon Press
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In Search of Durable Positive Psychology Interventions: Predictors and Consequences of Long-Term Positive Behavior Change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366.
- Cornish, M. A. & Wade, N. G. (2010). Spirituality and Religion in Group Counseling: A Literature Review with Practice Guidelines, *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(5), 398-404.

- Coşkunsever, A. (2023). Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanında Yüksek Lisans Yapan Öğrencilerin Alandan Beklentileri, *Dergiabant*, 11(2), 298-322.
- Coyle, J. (2002). Spirituality and Health: Towards a Framework for Exploring The Relationship Between Spirituality and Health”, *Journal of Advanced Nursing*, 37(6), 589-597.
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, Çev. S. B. Demir, Ankara: Eğiten Kitap.
- Çağrı, M. (2010). “Şecaat”, *İçinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi C. 38*, Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları.
- Çınar, M. (2022). Dini Tutum İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Tevekkülün Aracılık Rolünün İncelenmesi, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 22(2), 1183-1208.
- Davis, E. B., Worthington JR, E. L., Schnitker, S. A., Glowiak, K. J., Lemke, A. W. & Hamilton, C. (2022). “Integrating Positive Psychology and The Psychology of Religion and Spirituality: Transcending Coexistence to Potentiate Coevolution”, *İçinde Handbook of Positive Psychology, Religion, and Spirituality*, Ed. E. B. Davis, E. L. Worthington Jr, S.A. Schnitker, 3-19. Cham: Springer International Publishing.
- Demirbaş Çelik, N. (2018). Rehberlik Hizmet Türleri, *İçinde Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ed. H. Ekşi, M. Yüksel, 93-127, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demirci, İ. & Eksi, H. (2018). Sakin Olun ve Mutlu Olun: Karakter Gücünden Refaha Kadar Karma Yöntem Çalışması, *Eğitim Bilimleri: Teori ve Uygulama*, 18 (2), 279-330.
- Din Hizmetleri Raporu, (2015). Diyanet İşleri Başkanlığı, Ankara. <https://www2.diyamet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Raporlar/2015%20Din%20Hizmetleri%20Raporu.pdf>
- Din Hizmetleri Raporu, (2017). Diyanet İşleri Başkanlığı, Ankara. <https://Din-hizmetleri.Diyanet.Gov.Tr/Icon/Sagslider/2017%20d%C4%B0n%20h%C4%B0zmetler%C4%B0%20raporu.Pdf>
- Düzgüner, S. & Ayten, A. (2020). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri Temel Bilgiler Kılavuzu*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Dweck, C. S. (2020). *Aklını En Doğru Şekilde Kullan*, Çev. U. Kaya, İstanbul: Yakamoz Kitap.
- Düzgüner, S. & Soykök, M. (2020). *Gençlere Yönelik Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ekşi, K. (2017). “Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mutluluklarına ve Duygularını İfade Etmelerine Olan Etkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement, *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-338.
- Eryılmaz A. (2016). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, Ankara: Pegem Yayınevi.
- 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). Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Ferreira, J. L. (2010). "Practical Wisdom As Executive Virtue For Positive Psychology: A Pastoral-Theological Evaluation", Doktora Tezi, Faculty of Theology, Nwu, Potchefstroom Campus.
- Fowers, B. J., Carroll, J. S., Leonhardt, N. D. & Cokelet, B. (2021). The Emerging Science of Virtue, *Perspectives on Psychological Science*, 16(1), 118-147.
- Frankena, W. (2007). *Etik*, Çev. A. Aydın, İstanbul: İmge Yayınları.
- Fredrickson, B. L. & Kurtz, L. E. (2011). Cultivating Positive Emotions to Enhance Human Flourishing, İçinde *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*, Ed. S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, J. Nakamura, 35-47, New York NY: Psychology Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory of Positive Emotions, *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Fry, P. S. (1998). The Development of Personal Meaning and Wisdom in Adolescence: A Reexamination of Moderating and Consolidating Factors and Influences, İçinde *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, Ed. P. T. P. Wong, P. S. Fry, 91-110, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum
- Ghorbani, N., Watson, P. J. & Hargis, M. B. (2008). Integrative Selfknowledge Scale: Correlations and Incremental Validity of a Cross-Cultural Measure Developed in Iran and The United States, *Journal of Psychology*, 142, 395-412.
- Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası Din Psikolojisi C. I*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gürbüz, A. (2008). *Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu*, İstanbul: İnsan Yayınları.
- Gürkan, U. & Ulubay, G. (2020). The Effectiveness of Positive Psychology Intervention in Turkey: A Meta-Analysis, *Journal of History Culture and Art Research*, 9(1), 1-16.

- Gürsu, O. (2022). *Manevi Danışmanlar İçin Kılavuz -Danışma İlke Beceri ve Teknikleri*, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Güvenç, E. (2022). “Manevi Danışmanlığın Felsefi Temelleri”, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Hackney, C. H. (2007). Possibilities for a Christian Positive Psychology, *Journal of Psychology And Theology*, 35(3), 211-221.
- Han, J. W., Kang, K. I., & Joung, J. (2020). Enhancing Happiness For Nursing Students Through Positive Psychology Activities: A Mixed Methods Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9274-9285
- Hansford Jr., W. O. (2023). “Pastoral Counseling: African American Attitudes Toward Mental Healthcare”, *Doktora Tezi*, Liberty Universty, Virginia.
- Hatipoğlu, F. Ş. & Kaya, Ç. (2023). Effectiveness of An Mppi: Gratitude-Based Spiritual Group Guidance Program (GSGGP), *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(3), 249-268.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji: Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, Çev. Ed. T. Doğan, Ankara: Nobel Yayınları.
- Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., McCullough, J. M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B. & Ziinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure, *Journal For The Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.
- Hobbs, C., Armitage, J., Hood, B. & Jelbert, S. (2022). A Systematic Review of The Effect of University Positive Psychology Courses on Student Psychological Wellbeing, *Frontiers in Psychology*, 13,1-15.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Davis, D. E., Porter, E., Jessen, M. vd. (2020). Virtue, Flourishing, and Positive Psychology in Psychotherapy: An Overview and Research Prospectus, *Psychotherapy*, 57(3), 291-309.
- Kabahasanoğlu, Y. (2023). “Yetişkinlerde Cesaret, Dini Yönelim, Psikolojik Dayanıklılık ve Hayat memnuniyeti İlişkisinin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kabat Zinn, J. (2019). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kandemir, F. (2022). Dindarlık ve Umut İlişkisinin Ruh Sağlığı Bağlamında İncelenmesi, *Dergiabant*, 10(2), 541-558.
- Karaca, S. (2010). Hemşireler İçin Vazgeçilmez Bir Kavram: Kendini Tanıma, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 1(3), 79-84.
- Kartopu, S. (2020). *Umudun Psikolojisi ve Teolojisi*, Ankara: Eski Yeni Yayınları.
- Kashdan, T. B. & Nezlek, J. B. (2012). Whether, When, and How is Spirituality Related to Well-Being? Moving Beyond Single Occasion Questionnaires to Understanding Daily Process, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(11), 1523-1535.

- Kass, J. D. (2015). Person-Centered Spiritual Maturation: A Multidimensional Model, *Journal of Humanistic Psychology*, 55(1), 53-76.
- Kasturi, T. (2021). Positive Psychology: A Review from an Islamic Perspective. Contextualising Islam, İçinde *Psychological Research* Ed. M. A. Dzulkifli, D M. Mahudin, 119-132, Malaysia: Iium Press
- Khodayarifard, M. (2000). Application of Positive Thinking in Psychotherapy: With An Emphasis on Islamic Perspective, *Psychology & Educational Science*, 5(1), 140-164.
- Khodayarifard, M., Ghobari-Bonab, B., Akbari-Zardkhaneh, S. & Zandi, S. (2016). Positive Psychology from Islamic Perspective, *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(1), 29-34.
- Kızılgöçer, M. (2011). “Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi”, Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- King, P. E. & Boyatzis, C. J. (2004). Exploring Adolescent Spiritual and Religious Development: Current And Future Theoretical and Empirical Perspectives, *Applied Developmental Science*, 8(1), 2-6.
- Koç, M. (2016). *Manevi-(Psikolojik) Danışmanlık Müslüman-Türk Diasporası Örneği*, Bursa: Emin Yayınları.
- Koenig, H. G. & Topper, C. J. (2012). *Spirituality in Pastoral Counseling and The Community Helping Professions*, New York: Routledge.
- Kula, N. (2017). Bakıma Muhtaç Kişilere Yönelik Sosyal Hizmetler ve Dini Değerler, İçinde *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, Ed. N. Altaş, M. Köylü, 141-154, İstanbul: Dem Yayınları.
- Kuloğlu, E. N. (2023). Lise Öğrencilerinde Umut ve Dindarlık İlişkisi: Bartın İmam Hatip Liseleri Örneği, *Journal of Analytic Divinity*, 7(2), 231-254.
- Kwan, S. S. (2010). Interrogating “Hope”-Pastoral Theology of Hope and Positive Psychology, *International Journal of Theology*, 14(1), 47-67.
- Lambert, L., Passmore, H. & Joshanloo, M. (2019). A Positive Psychology Intervention Program in a Culturally-Diverse University: Boosting Happiness and Reducing Fear, *Journal of Happiness Studies*, 20, 1141-1162.
- Lerner, R. M. (2004). *Liberty: Thriving and Civic Engagement Among American Youth*, Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lerner, R. M., Dowling, E. M. & Anderson, P. M. (2003). Positive Youth Development: Thriving as The Basis of Personhood and Civic Society, *Applied Development Science*, 7, 171-179.
- Lerner, R. M., Roeser, R. W. & Phelps, E. (2008). *Positive Youth Development & Spirituality: From Theory To Research*, West Conshohocken, Pa: Templeton Foundation Press.

- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R. & Biswas-Diener, R. (2010). Using Signature Strengths in Pursuit of Goals: Effects on Goal Progress, Need Satisfaction, And Well-Being, And Implications for Coaching Psychologists, *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15.
- Love, P. G. (2002). Comparing Spiritual Development and Cognitive Development, *Journal of College Student Development*, 43(3), 357-73.
- Lu, J. I. (2021). Educational Models of Spiritual Formation in Theological Education: Introspection-Based Spiritual Formation, *Teaching Theology & Religion*, 24(1), 28-41.
- Lynch, G. (2002). *Pastoral Care and Counselling*, London: Sage.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology, *Journal for The Theory of Social Behaviour*, 37(1), 89-103.
- Memiş, H. (2018). “Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mertens, E. C., Deković, M., Van Londen, M. & Reitz, E. (2022). Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-Awareness: The Role of Emotional Self-Regulation, Self-Esteem, and Self-Reflection, *Prevention Science*, 23(4), 502-512.
- Nazir, T. (2020). Pozitif Psikoloji ve Umut, İçinde *Pozitif Psikoloji*, Ed. S. Bulut, 365-385, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Niemiec, R. M. (2020). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: A Theoretical Perspective, *Applied Research in Quality of Life*, 15, 551-572.
- Niyazibeyoğlu, T. (2022). Lise Öğrencilerinde Tanrı Algısı, İnsani Değerler ve Öz Yeterlik: Uygulamalı Bir Manevi Danışmanlık Çalışması, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (6), 131-151.
- Ok, Ü. (2017). Dini Danışmanlık: Tanımı ve Tarihi, İçinde *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, Ed. N. Altaş, M. Köylü, 35-51, İstanbul: Dem Yayıncılık.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özen, Y. (2024). *Tanrı-Sen ve Ben Üçümüzün Yolu Manevi Danışmanlığın Gerekliği Manevi Danışmanlık*, İstanbul: Post Yayınevi.
- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling, *Professional School Counseling*, 12, 85-89.
- Pehlivan, A. (2018). “Manevi Bakım Ve Danışmanlığın İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Ve Manevi İyi Oluşlarına Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Peoples, B. S. (2013). “Program And Personal Factors As Predictors Of Spiritual Competence”, Doktora Tezi, University Of Missouri, Kansas City.

- Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press.
- Ratchford, J. L., Ming, M. S. & Schnitker, S. A. (2022). Virtues in Positive Psychology and The Psychology of Religion and Spirituality”, İçinde *Handbook of Positive Psychology, Religion, And Spirituality*, Ed. E. B. Davis, E.L. Worthington, S. A. Schnitker, 53-67, Cham: Springer International Publishing.
- Rusk, R. D., Vella-Brodrick, D. A. & Waters, L. (2018). A Complex Dynamic Systems Approach to Lasting Positive Change: The Synergistic Change Model, *The Journal of Positive Psychology*, 13, 406-418.
- Rusydi, A. (2012). Husn Al-Zhann: The Concept of Positive Thinking in Islamic Psychology Perspective and its Benefit on Mental Health, *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1-31.
- Sancak, S. (2022). *Dini/Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Türkiye’de 2010-2020 Yılları Arası Lisansüstü Tezlerin Konu ve Yöntem İncelemesi*, İstanbul: Dün Bugün Yarın Yayınları.
- Santrock, W. J. (2023). *Yaşam Boyu Gelişim*, Çev. G. Yüksel, Ankara: Nobel Yayınları.
- Satan, A., Çıplak, K., Kaplaner, O. & Erol, F. (2016). Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli Manevi Danışmanlık Uygulaması, İçinde *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik C. I*, Ed. A. Ayten, M. Koç, N. Tınaz, 397-413, İstanbul: Dem Yayınları.
- Sayar, K. (1997). *Olmak Cesareti*, İstanbul: İz Yayıncılık.
- Scheib, K. (2014). All Shall Be Well: Flourishing and Well-Being in Positive Psychology and Feminist Narrative Pastoral Theology, *Journal of Pastoral Theology*, 24(2), 1-17.
- Schoeman, K. & Van Den Berg, J. A. (2011). An Appreciation for The Positive! Appreciative Engagement as Congregational Process and Congregational-And Pastoral Lens, *HTS Theologiese Studies-Theological Studies*, 67(2), 1-7.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek Mutluluk*, Çev. S. K. Akbaş, Ankara: HYB Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A. & Park, N. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions, *American Psychologist*, 60, 410-421
- Seligman, M. E., Rashid, T. & Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy, *American Psychologist*, 61, 774-778.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why Positive Psychology is Necessary, *American Psychologist*, 56(3), 16-217.
- Sink, C. A., Devlin, J. M. (2011). Student Spirituality and School Counseling: Issues, Opportunities, and Challenges, *Counseling and Values*, 55(2), 130-148.

- Siregar, A. (2022). Positive Psychology in Islamic Counseling Perspective; Analysis of The Trilogy of Life Dimensions, *Al-Fikru: Jurnal Ilmiah*, 16(2), 226-238.
- Skinner, R. (2010). An Islamic Approach to Psychology and Mental Health, *Mental Health, Religion & Culture*, 13(6), 547-551.
- Snodgrass, J. L. (2015). Pastoral Counseling: A Discipline of Unity Amid Diversity, İçinde *Understanding Pastoral Counseling*, Ed. E. A. Maynard, J. L. Snodgrass, 1-16, New York: Springer
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in The Mind, *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Söylev, Ö. F. (2020). *Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi Kavram Kuram ve Uygulamalar*; Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Staudinger, U. M. & Leipold, B. (2003). The Assessment of Wisdom-Related Performance, İçinde *Positive Psychological Assessment- A Handbook of Models And Measures*, Ed. S. J. Lopez, C. R. Snyder, Ss. 171-184, Washington: American Psychological Association.
- Stone, H. & Lester, A. (2001). Hope and Possibility: Envisioning The Future in Pastoral Conversation, *Journal of Pastoral Care*, 55(3), 259-269.
- Şirin, T. (2013). “Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli”, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Taşkın, H. H. & Çetin, Ö. (2021). Manevi Danışmanlık ve Rehberliğin Akademik Başarı ve Sınav Kaygısı Üzerindeki Etkisi: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (4), 9-38.
- Tejada Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. & Alsinet, C. (2020). Effects of School-Based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-Being And Distress in Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis”, *Journal of Youth and Adolescence*, 49 (10), 1943-1960.
- Temirak Yüzbaşı, H. & Göcen, G. (2024). Dindar Bireylerin Bilge Kişi Algısı: Bir Metafor Analizi, *Değerler Eğitimi Dergisi*, 22(47), 153-187.
- Thorne, B. (2001). The Prophetic Nature of Pastoral Counseling, *British Journal of Guidance and Counselling*, 29(4), 435-445
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*, Çev. F. C. Dansuk, İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Turner, P., Valtierra, M., Talken, T., Miller, V. & Deanda, J. (1996). Effect of Session Length On Treatment Outcome For College Students in Brief Therapy, *Journal of Counseling Psychology*, 43, 228-232.
- Utsch, M. (2008). Pozitif Psikolojide Güdüler: Din Psikolojisi Araştırmaları ve Terapik/Manevi Yardım Uygulamaları, Çev. A. Bahadır, *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 169-180.

- Webster, J. D. (2010). Wisdom and Positive Psychosocial Values in Young Adulthood, *Journal of Adult Development*, 17(2), 70-80.
- Worthington Jr., E. L., Cowden, R. G., Davis, E. B. & Exline, J. J. (2021). Virtues in Positive Psychology and The Psychology of Religion and Spirituality: Existing Overlap and Promising Possibilities, *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, Ed. M. Lisa, 209-224, New York: Oxford University Press.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2000). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Zavaliy, A. G. & Aristidou, M. (2014). Courage: A Modern Look at an Ancient Virtue, *Journal of Military Ethics*, 13(2), 174-189.

Ek. 1: Pozitif Psikoloji Temelli Manevi Danışmanlık Programının Oturum Yapısı

Oturum	Konu Başlığı	Amaçlar ve İçerik	Kullanılan Yöntem ve Teknikler
1. Yapılan-dırma	Tanışma, grup kuralları, pozitif psikolojiye giriş	Psikolojik iyi oluş, mutluluk ve programın temel kavramlarına dair farkındalık geliştirmek.	Tanışma Etkinliği, Soru-Cevap, Öykü Paylaşımı
2. Bilgelik-1	Bilgelik erdemi, kendini tanıma	Bilgelğin kendini tanıma ile ilişkisini anlamak, bireyin güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmesi.	Kendini Tanıma Etkinliği, Soru-Cevap
3. Bilgelik-2	Farkındalık (mindfulness), farkındalığın manevi boyutu	Günlük yaşamdaki farkındalık becerilerinin geliştirilmesi, dini ve manevi açıdan farkındalığın öneminin kavranması.	Bilinçli Farkındalık Uygulaması, Grup Tartışması, Anlatım
4. Bilgelik-3	Güçlü yönler ve olumlu benlik algısı	Kişisel güçlerinin farkına varmak ve olumlu benlik algısını pekiştirmek.	Kendime İlişkin Olumlu Algım Etkinliği, Soru-Cevap, Grup Paylaşımı
5. Cesaret-1	Cesaret erdemi ve manevi yönü	Cesareti tanımlamak ve bu erdemin manevi gelişimdeki işlevini kavramak.	Metafor, Soru-Cevap, Anlatım
6. Cesaret-2	Gelişimci zihniyet ve dini/manevi temelleri	Değişim ve gelişim inancının psikolojik ve manevi boyutlarını tanımlamak.	Zihniyet Farkı Etkinliği, Hedef Belirleme, Grup Tartışması
7. Cesaret-3	Eyleme geçme ve direnç geliştirme	Yaşam hedeflerine yönelik adımlar geliştirmek, engellerle başa çıkma stratejileri oluşturmak.	Eylem Planı, Öykü, Çözüm Odaklı Tartışma
8. Maneviyat-1	Maneviyat, yaşamın anlamı ve içsel kaynaklar	Manevi yönelimleri tanımak, yaşamın anlamına ilişkin bireysel görüşleri keşfetmek.	Manevi Cümle Tamamlama, Anlatım, Grup Tartışması
9. Maneviyat-2	İyimserlik, şükür ve olumlu ruh hali	İyimserliğin pozitif etkilerini ve şükür ile olan ilişkisini anlamak.	Bay Kötümsen-Bay İyimser Etkinliği, Mesafe Koyma Etkinliği
10. Maneviyat-3	Umut ve tevekkül	Umutun işlevlerini değerlendirmek, tevekkülle ilişkisini kurmak ve içsel gücü artırmak.	Şiir, Soru-Cevap, Bir Kapı Kapanırsa Bir Kapı Açılır Etkinliği
11. Sonlandırma	Değerlendirme ve kapanış	Sürecin bütüncül değerlendirilmesi, bireysel kazanımların fark edilmesi ve veda süreci.	Geri Bildirim, Grup Paylaşımı, Genel Değerlendirme