



Apjir/ e-ISSN: 2602-2893

Cilt: 8, Sayı: 3, 2024, ss. 407-432/ Volume: 8, Issue: 3, 2024, pp. 407-432

Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjir>



ARAŞTIRMA MAKALESİ/RESEARCH ARTICLE ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

Firdevs Tubanur KARADUMAN

Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı,
Samsun

Graduate Student, Ondokuz Mayıs University, Department of Philosophy and Religious Sciences, Samsun/Türkiye

sosyo.85tuba@gmail.com

orcid.org/0009-0004-0403-2285

ror.org/028k5qw24

Ali Rıza AYDIN

Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun

Prof. Dr., Ondokuz Mayıs University, Department of Philosophy and Religious Sciences, Samsun/Türkiye

araydin@omu.edu.tr

orcid.org/0000-0002-4274-808X

ror.org/028k5qw24

Öz

Bu araştırma, ergenlik döneminde manevi değerlerin psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma becerisi ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bulgular, manevi başa çıkma stratejilerinin bireylerin zorlukları anlamlandırılmalarına ve içsel huzuru sağlamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca manevi destek, gençlerin sosyal ilişkilerini güçlendirmekte ve yaşam tatminlerini artırmaktadır. Ancak, bu etkiler her birey için aynı düzeyde olumlu değildir. Aşırı katı dini normların hâkim olduğu bağlamlarda, manevi değerlerin suçluluk ve uyum sorunlarına yol açabileceği belirtilmiştir. Dini değerlerin birey üzerinde baskı oluşturması, kimlik gelişiminde duygusal çatışmaları artırabilir. Manevi başa çıkma stratejilerinin etkisi, bireylerin dini bağlılık düzeyine göre değişiklik gösterebilmektedir. Sonuçlar, manevi danışmanlık uygulamalarının bağlama duyarlı bir şekilde ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Farklı dini ve kültürel bağlamlarda uygulanacak esnek yaklaşımlar, manevi danışmanlık hizmetlerinin gençlerin psikososyal gelişimine daha etkili bir şekilde katkıda bulunmasını sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, Maneviyat, Manevi Danışmanlık.

ADOLESCENT PROBLEMS AND SPIRITUALITY/SPIRITUAL COUNSELING AS A METHOD OF COPING

Abstract

This study examines the effects of spiritual values on psychological resilience, stress coping skills, and life satisfaction during adolescence. The findings show that spiritual coping strategies help individuals make sense of difficulties and achieve inner peace. In addition, spiritual support strengthens young people's social relationships and increases their life satisfaction. However, these effects are not equally positive for every individual. It has been stated that in contexts where excessively strict religious norms prevail, spiritual values can lead to guilt and adaptation problems. The pressure that religious values put on the individual can increase emotional conflicts in identity development. The effects of spiritual coping strategies may vary according to the level of religious commitment of individuals. The results emphasize that spiritual counseling practices should be addressed in a context-sensitive manner. Flexible approaches to be applied in different religious and cultural contexts will enable spiritual counseling services to contribute more effectively to the psychosocial development of young people.

Keywords: Adolescence, Spirituality, Spiritual Counseling.

Atf / Cite as: Aydın, Ali Rıza-Karaduman, Firdevs. Tubanur. "Ergen Sorunları ve Başetme Yöntemi Olarak Maneviyat/Manevi Danışmanlık". *Apjir* 8/3 (Aralık 2024), 407-432.

1. Giriş

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluktan yetişkinliğe adım attığı, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızlandığı bir süreçtir.¹ Bu dönemde gençler sadece fiziksel olarak değil, kimlik açısından da bir arayışa girer; "Ben kimim?" sorusuna yanıt bulmak için uğraşırlar. Ancak, beyinlerindeki prefrontal korteksin tam olarak gelişmemiş olması, onların dürtü kontrolü, risk alma ve sağlıklı kararlar verme gibi konularda zorlanmalarına yol açar.² Bu biyolojik ve bilişsel değişimler, ergenlerde kimlik karmaşası ve özgüven sorunlarını da beraberinde getirir.³

Psikolojik olarak, ergenler bu dönemde kimlik oluşturma ve bağımsızlık kazanma mücadelesi verirken aile, arkadaş grubu ve toplumun beklentileri arasında denge kurmaya çalışırlar. Erikson'un kimlik ve rol karmaşası teorisine göre, ergenlik kimlik gelişimi açısından kritik bir evredir ve birey, bu süreçte çevresinden büyük ölçüde etkilenir.⁴ Gençler toplum içinde kendilerine bir yer bulmak isterken, akran baskısı ve sosyal kabul görme ihtiyacı gibi etkenlerle karşılaşır ve bu süreçte duygusal çatışmalar

¹ Bor, A. (2024). Manevi danışmanlıkla ilgili görülen bazı teknik ve kuramlar. *Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü*.

² Sarah-Jayne Blakemore ve Trevor W. Robbins. "Decision-making in the adolescent brain." *Nature Neuroscience* 15/9 (2012): 1184-1191.

³ Jay N. Giedd ve diğerleri. "Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study." *Nature Neuroscience* 2/10 (1999): 861-863.

⁴ Erik H. Erikson. *Identity youth and crisis*. No. 7. WW Norton & Company, 1968.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

yaşayabilirler.⁵ Bu dönemde aile desteği ve güçlü sosyal bağlar, gençlerin içsel dengesini bulmasına ve özgüven kazanmalarına yardımcı olur.⁶

Maneviyat ise bu karmaşık dönemde gençlere içsel bir denge sağlama ve anlam arayışında rehberlik etme potansiyeli sunar. Araştırmalar, manevi değerlere sahip olmanın gençlerin stresle baş etme becerilerini geliştirerek psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını göstermektedir.⁷ Manevi danışmanlık, bireylerin karşılaştıkları zorlukları daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirmelerine yardımcı olur ve içsel huzuru bulmalarına katkı sağlar.⁸ Özellikle zorlayıcı yaşam olayları karşısında manevi başa çıkma stratejileri, gençlerin stres ve anksiyete ile baş etmelerini destekler.⁹ Manevi değerlerin gençlerin psikolojik dayanıklılığına olumlu etki yaparak zor durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırdığı gözlemlenmiştir.¹⁰

Bununla birlikte, manevi başa çıkma stratejilerinin olumsuz etkilerini vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Dedová ve Mihaliková'nın (2024)¹¹ çalışması, manevi değerlerin sosyal destek yetersizliğiyle birleştiğinde gençlerde yalnızlık hissini artırabileceğini göstermektedir. Özellikle aşırı katı dini normların bulunduğu bağlamlarda, manevi stratejiler gençlerde suçluluk ve uyum sorunlarına yol açabilir. Amjad ve Aslam (2024)¹², dini uygulamaların sosyal çevrede çatışmalara neden olabileceğini, bunun da ergenlerin psikolojik denge kurmasını zorlaştırabileceğini ifade etmektedir.

Lomeli-Rodriguez ve Parrott'un (2024)¹³ çalışması, olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin depresyon riskini artırabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle cezalandırıcı bir Tanrı algısı veya baskıcı dini normların varlığı, manevi destek mekanizmasının faydadan çok zarar verdiği durumlar yaratabilir. Prieto (2024)¹⁴ ise manevi başa çıkmanın birey üzerinde

⁵ Wim I. M. Meeus, Anke Oosterwegel ve Wilma Vollebergh. "Parental and peer attachment and identity development in adolescence." *Journal of Adolescence* 25/1 (2002): 93-106.

⁶ Mert Avcı. "Ergenlikte toplumsal uyum sorunları." *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7/1 (2006): 39-63.

⁷ Harold G. Koenig. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." *International Scholarly Research Notices* 2012/1 (2012): 278730.

⁸ Betül Şekerli. "Bilişsel psikoloji perspektifinden din ve maneviyat." *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 9 (2024): 41-62.

⁹ Gina G. Ano ve Erin B. Vasconcelles. "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005): 461-480.

¹⁰ Christopher G. Ellison ve Jeffrey S. Levin. "The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions." *Health Education & Behavior* 25/6 (1998): 700-720.

¹¹ Dedová, K., Mihaliková, V., & Sleziaková, A. Bullying in the Context of Adolescents' Experience of Spirituality and Loneliness. *Spirituality Studies*. (2024).

¹² AMJAD, Amjad Islam; ASLAM, Sarfraz. Beyond Borders: Examining Bullying, Social Networks, and Adolescent Mental Health in Developing Regions. In: *Frontiers in Education*. Frontiers. p. 1431606.

¹³ LOMELI-RODRIGUEZ, Martha, et al. Psychological resilience following disasters: A study of adolescents and their caregivers. *Journal of Loss and Trauma*, 2024, 1-32.

¹⁴ PRIETO, David Martinez. Spirituality among Mexican Transnational Teaching Youth: Towards Decolonialization and Humanization of Research. *Río Bravo: A Journal of the Borderlands*, 2024, 25: 230-247.

olumlu etkiler yaratabilmesi için bireysel bağıllık düzeylerinin dikkate alınması gerektiğini öne sürmektedir.

Bu eleştiriler, manevi değerlerin bireysel farklılıklar ve bağlamsal faktörlere göre ele alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Manevi danışmanlık, olumlu etkilerini artırmak için bireylerin ihtiyaçlarına ve kültürel bağlamlarına uygun şekilde uyarlanmalıdır. Bu yaklaşım, gençlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirirken potansiyel olumsuz etkileri en aza indirecektir.

1.1. Araştırma Soruları

Manevi değerler, ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını nasıl etkiler?

Manevi danışmanlık, ergenlerin stresle başa çıkma becerilerini ve yaşam doyumlarını ne ölçüde destekler?

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide manevi başa çıkma yöntemlerinin rolü nedir?

Manevi değerlere sahip olmanın, gençlerin içsel çatışmalarını azaltma ve özgüvenlerini artırma üzerindeki etkileri nelerdir?

Ergenlerin manevi danışmanlık hizmetinden faydalanması, onların sosyal uyum ve genel yaşam kalitesi üzerinde nasıl bir etki yapar?

1.2. Hipotezler

H1: Manevi değerlere sahip ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, manevi değerlere sahip olmayanlara göre daha yüksektir.

H2: Manevi danışmanlık desteği alan ergenlerin stresle başa çıkma becerileri ve genel yaşam doyumları, manevi danışmanlık almayanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

H3: Manevi başa çıkma yöntemleri, psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiyi güçlendirmektedir.

H4: Manevi değerlere sahip ergenler, içsel çatışmalarını daha düşük düzeyde yaşamakta ve özgüven düzeyleri daha yüksek olmaktadır.

H5: Manevi danışmanlık desteği alan ergenler, sosyal uyum düzeylerinde ve genel yaşam kalitelerinde anlamlı bir artış göstermektedir.

1.3. Yöntem

Bu çalışma, ergenlerde manevi değerler, manevi başa çıkma yöntemleri ve manevi danışmanlık süreçlerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla sistematik literatür taraması yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması, belirli bir konudaki mevcut bilgi birikimini analiz ederek daha geniş bir perspektif sunmayı hedefleyen bir yöntemdir. Bu bağlamda, çalışma kapsamında konuyla ilgili bilimsel makaleler, yüksek lisans ve doktora tezleri ile akademik raporlar derinlemesine incelenmiştir.

Araştırmada, kaynakların seçiminde sistematik bir yaklaşım benimsenmiştir. Literatür taraması, PubMed, Scopus, Web of Science ve Google Scholar gibi ulusal ve uluslararası veri tabanları kullanılarak yapılmıştır. Tarama sırasında “maneviyat”, “manevi başa çıkma”, “psikolojik dayanıklılık”, “ergenlik” ve “yaşam doyumu” gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Dahil edilen çalışmaların seçiminde, hakemli dergilerde yer alan ve manevi değerlerin ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar öncelikli olarak değerlendirilmiştir.

Literatür taraması sonucunda elde edilen bulgular, çalışmanın amacı doğrultusunda sistematik bir şekilde sınıflandırılmış ve analiz edilmiştir. Bu yöntem, ergenlerin manevi değerler, manevi başa çıkma stratejileri ve manevi danışmanlık süreçleriyle ilgili mevcut bilimsel bilgilerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını sağlamıştır.

1.4. Veri Toplama Süreci

Bu çalışmada veri toplama süreci, konuyla ilgili akademik kaynakların sistematik ve kapsamlı bir şekilde incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir. Literatür taramasında, ulusal ve uluslararası düzeyde erişilebilir olan çeşitli akademik veri tabanları kullanılmıştır. Erişim sağlanan kaynaklar, özellikle manevi başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu konularında yapılmış nitelikli araştırmaları içermektedir.

Veri toplama aşamasında PubMed, Scopus, Web of Science ve Google Scholar gibi veritabanlarından yararlanılmıştır. Bu taramalarda, “maneviyat”, “manevi başa çıkma”, “psikolojik dayanıklılık”, “ergenlik” ve “yaşam doyumu” gibi anahtar kelimeler kullanılarak ilgili çalışmalar belirlenmiştir. Dahil edilen kaynakların seçiminde belirli kriterlere dikkat edilmiştir:

- Tarih Aralığı: 2000-2023 yılları arasında yayımlanmış çalışmalar.
- Yayın Türü: Hakemli makaleler, yüksek lisans ve doktora tezleri ile akademik raporlar.
- Dil: Türkçe ve İngilizce yayınlar öncelikli olarak değerlendirilmiştir.

Tarama sürecinde toplamda 100'den fazla çalışma incelenmiş, bu kaynaklardan araştırma sorularıyla doğrudan ilişkili olanlar seçilmiştir. Literatür taramasına dahil edilen çalışmalar, manevi değerler, manevi başa çıkma stratejileri ve manevi danışmanlık süreçlerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini ele alan araştırmalardan oluşmaktadır. Bunun yanı sıra araştırma kapsamına alınmayan çalışmaların büyük çoğunluğu, konu dışı içerik barındırdığı veya tam metin erişiminin mümkün olmadığı gerekçesiyle elenmiştir.

Sonuç olarak incelenen kaynaklar çalışmanın amacı doğrultusunda temalar altında sınıflandırılmış ve ilgili bulgular analitik bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Bu süreç, literatür taramasından elde edilen verilerin daha bütüncül bir şekilde ele alınmasını sağlamıştır.

1.5. Kullanılan Kaynaklar ve Kapsam

Araştırmada incelenen kaynaklar; ergenlerin manevi değerleri, manevi başa çıkma yöntemleri ve manevi danışmanlık süreçlerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalardan oluşmaktadır. Bu kaynakların seçiminde, manevi başa çıkma stratejilerinin ergenlerin stresle başa çıkma becerilerini nasıl etkilediği ve manevi danışmanlık süreçlerinin psikolojik sağlık üzerindeki katkıları incelenmiştir. Kaynaklar, ergenlik dönemi bağlamında manevi değerlerin bireyler üzerinde oluşturduğu etkileri geniş bir perspektiften değerlendiren literatürden özenle seçilmiştir.

Seçilen çalışmalar, yöntem ve kapsam açısından titizlikle değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, dini başa çıkma yöntemlerinin bireylerin psikolojik uyum süreçlerine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmaların, araştırmanın amacı doğrultusunda kapsamlı bir şekilde incelenmesi ve sınıflandırılması, elde edilen bulguların daha sistematik bir biçimde analiz edilmesine olanak tanımıştır.

2. Bulgular

İnsanoğlu, doğumdan ölüme kadar geçen süreçte, yaş ve fiziksel özelliklerine göre farklı dönemlerden geçer ve her dönemde kendine özgü özellikler sergiler. Bu dönemler; çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olarak altı evrede sıralanabilir. Bu sıralamaya göre gelişim, her birey için aynı basamaklardan geçerek ilerler. İnsanın fiziksel yapısından duygusal ve kişilik özelliklerine kadar nasıl bir birey olacağı ise hem genetik mirasına hem de yaşadığı çevrenin özelliklerine bağlı olarak şekillenir.

“Buluğa erme” süreci, çocukluktan gençliğe geçişin bir işareti olup; bireyin ırkına ve çevresel koşullarına göre farklılık gösterebilir. Bu dönemde gençlerin bedeninde boy ve yapıyı etkileyen hızlı değişimler olurken, cinsel olgunlaşma süreci de başlar. Hızla ve sürekli devam eden bu değişimler, gençlerin yetişkinler ve ebeveynleri tarafından ne tam

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

anlamıyla bir çocuk ne de tam anlamıyla bir yetişkin olarak görülmesine neden olur. Değişimlerin ani ve hızlı bir şekilde başlaması, ergenlik dönemini genç bireyler için zorluklar ve sorunlarla dolu, fırtınalı ve stresli bir süreç haline getirir¹⁵

Gençlik döneminde değişim, sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve ruhsal boyutlarda da devam eder. Hem fiziksel hem de duygusal dönüşümlerin yaşandığı bu evre, bireyin kimlik arayışına girdiği ve bağımsızlık kazanmaya yönelik adımlar attığı bir süreç olarak tanımlanır.¹⁶ Bu dönemde beynin özellikle prefrontal korteks bölgesinin gelişiminin henüz tamamlanmamış olması nedeniyle, ergenlerde duygusal tepkiler yoğun olurken karar verme süreçleri zaman zaman riskli ve dürtüsel olabilir.¹⁷ Bu durum, gençlerin sosyal ilişkilerde daha fazla zorluk yaşamasına ve beklenmedik tepkiler vermelerine neden olabilir.

Ergenlik sürecinde bireyler, içsel bir denge kurma ve sosyal çevreye uyum sağlama çabası içindedirler.¹⁸ Bu dönemde, aile dinamikleri, akran ilişkileri ve toplumun beklentileri gibi sosyal faktörler, ergenlerin psikososyal gelişimini doğrudan şekillendiren temel unsurlar arasında yer alır. Topçuoğlu'nun¹⁹ araştırması, çocuklukta duygusal özelliklerin ergenlik döneminde yaşanan duygusal zorluklarla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Ergenler bir yandan bağımsızlık ve kimlik geliştirme çabası içindeyken, diğer yandan toplumsal normlara uyum sağlama gereksinimi hissederler.²⁰ Sosyal kabul görme arzusu ve kimlik arayışı, bu dönemde gençler için yoğun bir baskı unsuru haline gelir.

Erikson'un kimlik ve rol karmaşası kuramına göre, ergenlik dönemi kimlik gelişimi açısından kritik bir evredir ve gençler bu süreçte sosyal çevrelerinin beklentileri ile kendi kimliklerini oluşturma çabası arasında kalır.²¹ Gençler hem kendilerini tanıma ve ifade etme sürecindedirler, hem de toplum, aile ve arkadaşlarının beklentilerini karşılamaya çalışmaktadırlar.²² Bu süreçte aile desteği, ergenlerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak özgüven kazanmalarına katkı sağlar. Güçlü aile bağları, ergenlerin içsel çatışmalarını sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur.²³

¹⁵ Adnan Kulaksızoğlu. Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999, 17-18.

¹⁶ Ahmet Tunç. *Ergenlik döneminde duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2020.

¹⁷ Giedd et al., a.g.m.

¹⁸ Blakemore ve Robbins, a.g.m.

¹⁹ Sinan Topçuoğlu. "Ergenlerde Duygu Regülasyonu." *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi* 2 (2023): 10-49.

²⁰ Aysel Ergün ve Fatma Şişman. "Ergenlik Dönemi." *Sağlığın Değerlendirilmesi, Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi Kitabı* içinde, Editör: Sebahat Gözüüm, Vize Yayıncılık, 61-181, 2016.

²¹ Erik H. Erikson. *Identity youth and crisis*. No. 7. WW Norton & Company, 1968.

²² Meeus at. al., a.g.m.

²³ REW, Lynn; WONG, Y. Joel. A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors. *Journal of adolescent health*, 2006, 38.4: 433-442.

Aile ve akran desteği, gençlerin kendilerini ifade etme yetisi geliştirirken; akran ilişkileri, ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını da doğrudan etkiler. Akran baskısı, sosyal anksiyete ve kabul edilmeme korkusu, bu dönemde sıklıkla karşılaşılan duygusal zorluklar arasındadır.²⁴ Aile içi dinamikler, ergenlerin kendilerini tanıma süreçlerinde belirleyici bir rol oynar. Ebeveynlerin gençlerin bağımsızlık çabalarına duyarlı yaklaşması, onların kimlik gelişimini destekler.²⁵

Özellikle etnik kimlik arayışında olan gençler, sosyal baskılar nedeniyle kimlik karmaşasını daha yoğun yaşayabilirler.²⁶ Kimlik geliştirme sürecinde sosyal çevre, gençlerin içsel çatışmalarını artırarak toplumda kabul görme çabalarına etki eder. Bu baskılar, duygusal dengesizlik ve stresin artmasına neden olabilir.²⁷

Ergenlik dönemindeki beyinsel değişimler, bireylerin duygusal ve bilişsel süreçlerine doğrudan etki eder. Henüz tam gelişmemiş olan prefrontal korteks, gençlerin ani ve düşünmeden kararlar vermesine yol açar ve bu durum çevresel etkilere karşı daha duyarlı olmalarına neden olur.²⁸ Bu süreçte kimlik arayışı ergenliğin en önemli psikososyal süreçlerinden biridir. Gençler, "Ben kimim?" sorusuna yanıt ararken kendilerini toplumsal rollere adapte etmeye ve bağımsız bir birey olarak varlıklarını ortaya koymaya çalışırlar.²⁹

Maneviyat, bu zorlu dönemde gençlerin içsel denge sağlamasında önemli bir rol oynar. Araştırmalar, manevi değerlere sahip olmanın gençlerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ortaya koymaktadır.³⁰ Manevi danışmanlık, bireylerin karşılaştıkları zorlukları anlamlandırmalarına yardımcı olarak duygusal dayanıklılık kazanmalarına destek sağlar.³¹ Dua ve meditasyon gibi manevi pratiklerin ergenlerin stres seviyelerini düşürmeye yardımcı olduğu ve ruhsal dengelerini korumalarına katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir.³²

Sonuç olarak, ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla karmaşık bir gelişim sürecidir. Bu dönemde gençlerin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesi için aile, akran ve sosyal destek sistemlerinin yanı sıra manevi değerlerin de önemi büyüktür. Ergenlik

²⁴ Koenig, Harold G. Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012, 2012.1: 278730.

²⁵ Molock, Sherry Davis, et al. Relationship between religious coping and suicidal behaviors among African American adolescents. *Journal of Black Psychology*, 2006, 32.3: 366-389..

²⁶ Jean S. Phinney. "Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research." *Readings in Ethnic Psychology* (2013): 73-99.

²⁷ Şen, a.g.m.

²⁸ Blakemore ve Robbins, a.g.m.; Tunç, a.g.e.

²⁹ Erik H. Erikson. *Identity youth and crisis*. No. 7. WW Norton & Company, 1968.

³⁰ Koenig, a.g.m.

³¹ Şekerli, a.g.m.

³² Bor, a.g.e., 2024.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

sürecinde akademik, sosyal ve aile kaynaklı stres faktörleri gençlerin günlük yaşamını zorlaştırabilir ve psikolojik dayanıklılıklarını etkileyebilir.

2.1. Akademik Stres ve Anksiyete

Ergenlik döneminde sıkça karşılaşılan stres faktörlerinden biri akademik başarı kaygısıdır. Bu dönemde ergenler, artan akademik beklentilerle birlikte sınav stresi, ders yükü ve gelecek kaygısı gibi zorluklarla başa çıkmak zorunda kalırlar. Hankin ve arkadaşlarının³³ araştırmasına göre, akademik stres kaynaklı anksiyete, bireyde sürekli endişe, korku ve gerginlik duygularına yol açar. Hormonal değişimlerin de etkisiyle bu kaygılar yoğunlaşabilir ve konsantrasyon sorunları, uyku bozuklukları ve fiziksel belirtiler şeklinde kendini gösterebilir. Akademik stres sadece bireylerin akademik performansını değil, aynı zamanda özgüvenlerini ve sosyal ilişkilerini de olumsuz etkileyen önemli bir faktördür. Toplum tarafından kabul görme ve başarılı bir birey olarak algılanma isteği, gençlerin üzerindeki baskıyı artırabilir. Bu durum, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatarak sosyal izolasyon yaşamalarına ve içsel çatışmalara yol açabilir. Özellikle sınav stresi ve başarısızlık korkusu, ergenlerin yaşam doyumunu düşüren ve kimlik gelişimini olumsuz etkileyen faktörler arasında yer alır.³⁴

Manevi değerler ve manevi başa çıkma stratejileri, ergenlerin akademik stresle başa çıkmalarında önemli bir destek mekanizması sağlayabilir. Karşılı'nın (2019) çalışması, manevi pratiklerin gençlerin stres seviyelerini düşürerek kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Örneğin, dua ve meditasyon gibi manevi aktiviteler, bireylerin duygu düzenleme becerilerini artırarak stres kaynaklı kaygılarını hafifletmektedir. Ayrıca, manevi danışmanlık desteğinin verilmesi gençlerin akademik hedeflerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine katkı sağlar.³⁵ Memiş'in (2019) araştırmasında, manevi danışmanlık desteği alan ergenlerin akademik stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıkları ve özgüvenlerini koruyabildikleri belirtilmiştir.³⁶

2.2. Depresyon ve Duygusal Sorunlar

Ergenlik döneminde sıkça görülen bir diğer psikolojik sorun, depresyondur. Depresyon, gençlerde uzun süreli üzüntü, umutsuzluk ve değersizlik hislerine neden olabilir ve kendine güvenin azalması, hayattan zevk alamama ve yalnızlık gibi belirtilerle kendini gösterir.³⁷ Ergenlikte depresyonun yaygın olması, bu yaş grubundaki bireylerin hem

³³ Benjamin L. Hankin, Robin Mermelstein ve Lauren Roesch. "Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models." *Child Development* 78/1 (2007): 279-295.

³⁴ Koenig, a.g.m.

³⁵ Karşılı, Necmi. Gençlerde sınav kaygısı, dindarlık ve dua ilişkisi. *Dergiabant*, 2019, 7.13: 190-219.

³⁶ Hülya Memiş. *Manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeylerine etkisi*. 2018. Master's Thesis. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

³⁷ a.g.m.

bireysel hem de sosyal gelişimlerini olumsuz etkiler. Hormonal değişimlerle birleşen sosyal baskılar, ergenlikte depresyonun yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Bu tür duygusal sorunlar yaşayan gençler, sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir, akademik başarılarında düşüş yaşayabilir ve yaşamdan kopma duygusu hissedebilirler³⁸

Bu süreçte depresyon, ergenlerin kimlik geliştirme ve bağımsızlık kazanma çabalarını olumsuz etkileyerek içsel dengeyi korumayı zorlaştırabilir. Fruehwirth ve arkadaşlarının (2019)³⁹ yaptığı çalışmada, manevi değerlere bağlılığın depresyon semptomlarını hafifletmede etkili olduğu belirtilmiştir. Bjorck ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada (2010) manevi başa çıkma stratejilerinin, bireylerin duygusal sorunlarını yönetmelerine katkı sağladığı, özellikle pozitif dini başa çıkma yöntemlerinin bireylerde içsel huzuru artırdığı ifade edilmiştir.⁴⁰ Dua ve meditasyon gibi manevi pratikler, bireylerin kendilerini daha anlamlı bir bağlama yerleştirmelerine yardımcı olabilir.

Ancak, manevi destek stratejilerinin her birey için aynı derecede etkili olmadığını öne süren çalışmalar da bulunmaktadır. Ano ve Vasconcelles (2005)⁴¹, bazı bireylerin manevi başa çıkma stratejilerini etkisiz bulabileceğini ve bu durumun depresyonu hafifletmek yerine artırabileceğini belirtmiştir. Terreri ve Glenwick ise özellikle negatif dini başa çıkma yöntemlerinin, bireylerin kaygı seviyelerini artırabileceği ve duygusal zorlukları daha karmaşık hale getirebileceği vurgulanmıştır.⁴² Sarizadeh ve arkadaşlarının (2020) çalışması, manevi başa çıkma yöntemlerinin bireysel farklılıklara ve çevresel faktörlere göre değişkenlik gösterdiğini ifade etmektedir.⁴³

2.3. Akran Baskısı ve Riskli Davranışlar

Ergenler için sosyal çevrenin büyük bir önemi vardır ve bu dönemde akranlarının düşünce ve davranışlarına karşı daha duyarlı hale gelirler. Akran baskısı, ergenlerin sosyal kabul görmek veya dışlanmamak adına istemedikleri davranışları sergilemelerine neden olabilir. Brown ve arkadaşlarının⁴⁴ çalışmalarına göre, akran baskısı gençleri sigara, alkol ve uyuşturucu gibi riskli davranışlara yönlendirebilir. Gençler, sosyal gruplar içinde kendilerine yer edinmek veya "cool" olarak algılanmak için bu tür davranışları

³⁸ Tuba Niyazibeyoğlu. "Ergenlerin Umut Duygularını Artırması Açısından Biyografilerin Önemine Dair Bir Değerlendirme." *Milli Eğitim Dergisi* 52/240 (2023): 3221-3238.

³⁹ Fruehwirth, Jane Cooley; IYER, Sriya; ZHANG, Anwen. Religion and depression in adolescence. *Journal of Political Economy*, 2019, 127.3: 1178-1209.

⁴⁰ Bjorck, Jeffrey P., et al. The adolescent religious coping scale: Development, validation, and cross-validation. *Journal of Child and Family Studies*, 2010, 19: 343-359.

⁴¹ Gina G. Ano ve Erin B. Vasconcelles. "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005): 461-480.

⁴² Terreri, Cydney J.; Glenwick, David S. The relationship of religious and general coping to psychological adjustment and distress in urban adolescents. *Journal of Religion and Health*, 2013, 52: 1188-1202.

⁴³ Sarizadeh, Mohammad Sadegh; NAJAFI, Mahmoud; REZAEI, Ali Mohammad. The prediction of depression based on religious coping and the components of positive youth development in adolescents. *Mental health, religion & culture*, 2020, 23.2: 216-228.

⁴⁴ Brown ve arkadaşları 1986

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

deneyebilirler.⁴⁵ Akran baskısı, sosyal kabul görme arzusuyla birleştiğinde, gençlerin bireysel değerleri ile toplumun beklentileri arasında kalmalarına yol açabilir.

Akran baskısının gençler üzerindeki etkisi, aynı zamanda onların özsaygı ve özgüven düzeylerini de etkiler. Toplum içinde kabul görmek ve gruba ait hissetmek isteyen ergenler, akranlarının eleştirilerine karşı daha hassas hale gelir. Bu durum, gençlerin kendilerini olumsuz değerlendirmelerine, sosyal anksiyete yaşamalarına ve riskli davranışları benimsemelerine neden olabilir. Akran baskısı altında kalan gençler, kendi değerlerinden uzaklaşarak çevrelerinin beklentilerine uyum sağlamaya çalışabilirler⁴⁶

2.4. Aile Çatışmaları ve Bağımsızlık Arayışı

Ergenlikte yaşanan aile çatışmaları, gençlerin bağımsızlık isteği ile ebeveynlerin koruma ve yönlendirme çabalarının çatışması sonucu ortaya çıkar. Ebeveynlerin, çocuklarını koruma ve yönlendirme arzusu, gençlerin özgürlük arayışlarıyla çelişebilir ve bu durum aile içinde çatışmalara yol açabilir.⁴⁷ Ergenler, bağımsızlık kazanmak ve kendi kararlarını almak isterken, aynı zamanda ebeveynlerinin desteğine de ihtiyaç duyarlar. Bu çatışmalar, gençlerde öfke, hayal kırıklığı ve uzaklaşma duygularını tetikleyebilir.⁴⁸

Çatışmalar çözülemeyip kronik hale geldiğinde, gençlerin aileden uzaklaşma eğilimi artabilir ve gençler yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Özellikle bu dönemde aile içindeki sağlıklı olmayan iletişim ergenlerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Ebeveynlerin gençlerin bağımsızlık arayışına saygı göstermesi ve destek olması, onların sağlıklı bir kimlik geliştirmelerine katkıda bulunur.⁴⁹ Aile içindeki çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesi, ergenlerin aile bağlarını güçlendirirken sosyal çevrelerine uyum sağlamalarını da kolaylaştırır. Bu süreçte, aileden alınan duygusal destek, ergenlerin manevi kaynaklara yönelme eğilimini artırabilir.

Manevi değerler ise stresle başa çıkma ve duygusal dengeyi koruma konusunda ergenler için önemli bir dayanak oluşturur. Manevi değerlere sahip ergenler, karşılaştıkları zorluklarla daha güçlü bir şekilde başa çıkarak içsel bir huzur hissedebilirler. Manevi başa çıkma stratejileri, gençlerin zorlayıcı yaşam olaylarını anlamlandırmalarına katkı sağlar ve ruhsal dayanıklılıklarını artırır. Araştırmalar, manevi değerlere bağlı bireylerin stresli durumlarda daha düşük kaygı yaşadıklarını ve kendilerini daha güvende hissettiklerini ortaya koymaktadır.⁵⁰ Maneviyat, ergenlerin duygusal sağlamlık kazanmalarına katkıda

⁴⁵ Laurence Steinberg ve Kathryn C. Monahan. "Age differences in resistance to peer influence." *Developmental Psychology* 43/6 (2007): 1531.

⁴⁶ Savcı, a.g.e.

⁴⁷ Laurence Steinberg ve Amanda S. Morris. "Adolescent development." *Annual Review of Psychology* 52/1 (2001): 83-110.

⁴⁸ Meeus at. al., a.g.m.

⁴⁹ Phinney, a.g.m.

⁵⁰ Koenig, a.g.m.; Şekerli, a.g.m.

bulunurken, sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine de zemin hazırlar.⁵¹ Bu süreçte, manevi değerlerin rehberlik ettiği bireysel farkındalık ve içsel odaklanma pratikleri, gençlerin ruhsal dengelerini koruyarak özgüvenlerini ve yaşam doyumlarını artırabilir. Manevi danışmanlık ise bu tür süreçleri desteklemek ve gençlerin manevi kaynakları daha etkin kullanmalarına yardımcı olmak için önemli bir araç olabilir. Manevi değerlere sahip gençler, çevreden gelen olumsuz baskılara karşı daha dirençli hale gelir ve kendilerini ifade etmekte daha başarılı olurlar. Ergenlik döneminde maneviyatın ruhsal dayanıklılığı artırıcı etkisi bu yaş grubunda yaygın olan stres faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltabilir.⁵²

Maneviyat, bireylerin stresli durumlara karşı daha dayanıklı olmalarına ve direnç göstermelerine katkıda bulunabilir. Manevi değerlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkisi, onların yaşamın anlamını keşfetmelerine, daha geniş bir perspektif kazanmalarına ve stres faktörlerine karşı dayanıklılık geliştirmelerine katkı sağlar. Bu etki, özellikle ergenlik gibi zorlu dönemlerde daha belirgin hale gelir. Araştırmalar, manevi değerlere sahip bireylerin depresyon, anksiyete ve stres gibi sorunlara karşı daha dirençli olduklarını ve bu tür durumlarla başetmede daha başarılı olduklarını göstermektedir.⁵³

Ergenlik döneminde manevi değerlere sahip olmanın olumlu sonuçlarını inceleyen araştırmalar; manevi başa çıkma stratejilerinin bu yaş grubundaki bireylerde psikolojik sağlığı destekleyici etkilerini vurgulamıştır. Parlar⁵⁴ manevi başa çıkmanın, gençlerin kendilerini anlamlandırma sürecinde olumlu katkısının olduğu ve stresli durumlara karşı direnç göstermelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Gürsu'nun⁵⁵ araştırması, manevi yönelimi güçlü olan gençlerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara daha az yatkın olduklarını, manevi desteğin bu tür sorunlarla başa çıkmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymuştur.

Rew ve Wong'un 43 çalışmayı analiz ettiği araştırmada, manevi başa çıkma stratejilerinin ve dini katılımın, ergenlerde depresif belirtileri azalttığı ve riskli davranışlardan uzak durmalarını sağladığı görülmüştür.⁵⁶ Molock ve arkadaşları⁵⁷ ise dini katılım ve manevi başa çıkma stratejilerinin depresyon ve umutsuzluk yaşayan gençlerde intihar riskini

⁵¹ Gina G. Ano ve Erin B. Vasconcelles, a.g.m.

⁵² Bor, a.g.e.; Şen, a.g.m.

⁵³ Koenig, a.g.m.

⁵⁴ Nurgül Parlar. *Dini Gelişim Teorileri Bağlamında Ergenlik Dönemi Din ve Ahlak Eğitimi*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, 2023.

⁵⁵ Orhan Gürsu. *Ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2011.

⁵⁶ Lynn Rew ve Y. Joel Wong. "A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors." *Journal of Adolescent Health* 38/4 (2006): 433-442.

⁵⁷ Sherry D. Molock, Rita Puri, Sara Matlin ve Crystal Barksdale. "Relationship between religious coping and suicidal behaviors among African American adolescents." *Journal of Black Psychology* 32/3 (2006): 366-389.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

azalttığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmalar, manevi değerlere sahip olmanın kriz anlarında kaygıyı azaltarak psikolojik sağlamlığı artırdığını göstermektedir.

Kula'nın⁵⁸ çalışmasında manevi değerlerin gençlerin kimlik karmaşası ve sosyal uyum sorunlarıyla başa çıkmalarına olumlu katkı sağladığını belirtilmektedir. Araştırmada din eğitimi alan gençlerin özgüvenlerinde ve kendini tanıma becerilerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir.

Maneviyatın ve manevi başa çıkma stratejilerinin ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırdığına dair pek çok yaklaşım bulunmakla birlikte, bu yaklaşımlar her zaman ve herkes için aynı derecede etkili olmayabilir. Araştırmalar, manevi başa çıkma stratejilerinin bazı durumlarda gençler üzerinde beklenenin aksine olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Çiftçioğlu ve arkadaşları (2024)⁵⁹, manevi başa çıkma stratejilerinin faydalı etkilerinin bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlama göre değişebileceğini öne sürmüştür. Araştırmalar özellikle katı dini normların baskın olduğu çevrelerde, manevi başa çıkma uygulamalarının gençlerde suçluluk ve dışlanma duygularını artırabileceğini göstermektedir. Bu durum, manevi değerlerin stresle başa çıkmada destekleyici olmaktan ziyade ek bir stres kaynağına dönüşebileceğine işaret etmektedir.

Smith (2003)⁶⁰, dini başa çıkmanın genç bireylerin kimlik gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmiştir. Dini liderlerin veya toplulukların baskıcı tutumlarının, gençlerin bağımsızlık arayışını engelleyebileceği ve kimlik gelişimi sürecinde duygusal çatışmaları artırabileceği ifade edilmiştir. Ayrıca, manevi başa çıkmanın etkilerinin, bireyin manevi değerlerine bağlılığı ve bu değerleri nasıl hayata geçirdiğine bağlı olarak değiştiği vurgulanmaktadır.

Akkaya Türköl (2020)⁶¹ ise, olumsuz dini başa çıkma stratejilerinin gençlerde kaygı ve depresyonu artırabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, cezalandırıcı bir Tanrı inancı veya dini sorumlulukların aşırı zorlayıcı bir şekilde dayatılması, gençlerin maneviyata bakışını olumsuz etkileyebilir ve içsel huzuru sağlamalarını zorlaştırabilir.

Compas (2001)⁶² dini bağlılığı düşük bireylerde manevi başa çıkma stratejilerinin etkisiz kaldığını ve bu durumun stres seviyelerini artırdığını göstermiştir. Bu sonuç, manevi başa

⁵⁸ Mehmet Naci Kula. *Ergenlerde kimlik bunalımı ve din eğitiminin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, 1986.

⁵⁹ Çiftçioğlu, Masume, et al. Gençler Arasında İntihar Eğilimleri, Sebepleri ve Çözüm Yolları. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 2024, 11.112: 2090-2102.

⁶⁰ Smith, Christian. *Moral, believing animals: Human personhood and culture*. Oxford University Press, 2003.

⁶¹ Akkaya Türköl, Yeliz. *Kişilik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi-Çorum örneği*. 2020. Master's Thesis. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

⁶² Compas, Bruce E., et al. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 2001, 127.1: 87.

çıkmanın her bireyde aynı etkileri yaratmadığını ve bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Pugh (2019)⁶³, manevi başa çıkmanın sosyal etkilerinin eleştirilmesi gerektiğini savunmaktadır. Farklı inançlara sahip bireyler arasında manevi uygulamaların sosyal dışlanma veya ayrılmaya neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Özellikle dini homojenliğin bulunmadığı topluluklarda, manevi başa çıkma stratejilerinin bireylerin sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmiştir.

Ayten (2018)⁶⁴, manevi başa çıkmanın depresyon riskini bazı durumlarda artırabileceğini, bunun da özellikle bireysel farklılıklar ve bağlama bağlı olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, manevi başa çıkmanın her durumda etkili bir çözüm olmadığını ve dikkatli bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Bu eleştiriler, manevi başa çıkmanın faydalarını tarafsız bir şekilde değerlendirmeyi ve bağlama uygun stratejiler geliştirmeyi gerekli kılmaktadır. Manevi yaklaşımlar, bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde uygulandığında fayda sağlayabilirken, bireyden tamamen uzak veya baskıcı uygulamalar zarar verebilir. Bu nedenle, maneviyatın genç bireylerin yaşamında nasıl bir rol oynayacağını belirlerken kişisel, sosyal ve kültürel faktörler mutlaka dikkate alınmalıdır.

2.5. Manevi Danışmanlık ve Psikolojik Sağlık

Manevi danışmanlık, bireylerin manevi değerler ve inançları temel alarak psikolojik anlam bulmalarına ve içsel dengesizlikleri yönetmelerine destek olan bir rehberlik yaklaşımıdır. Ergenlik dönemindeki bireyler, kimlik gelişimi ve kendini keşfetme sürecinde yoğun bir arayış içinde oldukları için, psikolojik ve manevi desteğe özellikle ihtiyaç duyarlar. Bu çerçevede manevi danışmanlık, gençlerin kendilerini tanımalarına, kendi değerleriyle bağlantı kurmalarına ve güçlü bir kimlik geliştirmelerine katkı sağlar. Yılmaz ve Söylev'in⁶⁵ çalışması, manevi danışmanlığın gençlerin içsel huzur bulmalarına ve dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Bu danışmanlık türü, gençlerin duygusal dalgalanmalar karşısında denge kurmalarını sağlarken, manevi değerler aracılığıyla yaşamı anlamlandırmalarına da yardımcı olur. Gürsu'ya göre⁶⁶ bulgularına göre, manevi danışmanlık, ergenlerin kimlik karmaşası ve sosyal uyum sorunlarını çözmelerine destek olarak kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlar.

⁶³ Pugh, Kelley. Religious attendance, surrender to God, and suicide risk: Mediating pathways of feeling forgiven by God and psychopathology. 2019.

⁶⁴ Ayten, Ali. Din ve Sağlık; Kavram, Kuram ve Araştırma. Marmara Akademi Yayınları, 2018.

⁶⁵ Sema B. Yılmaz ve Özlem F. Söylev. "Ergenlik döneminde maneviyata genel bir bakış." *Current Research in Social Sciences and Humanities* 2/2 (2023): 22-32.

⁶⁶ Gürsu, a.g.e.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

Stres yönetimi açısından manevi danışmanlık, ergenlerin zorlayıcı yaşam olaylarını daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmelerine destek olur. Yılmaz ve Söylev'in⁶⁷ çalışması, manevi danışmanlık sürecinde dua ve meditasyon gibi pratiklerin kaygıyı azaltarak gençlerin stresli durumlarla daha kolay başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu süreçte bireyler, manevi değerleri içselleştirip zorlukları bu değerler üzerinden anlamlandırır. Bu yaklaşım, gençlerin stres kaynaklarını daha etkili bir biçimde yönetmelerini sağlar ve kriz durumlarında onlara dayanıklılık kazandırır. Aşkın'ın⁶⁸ bulguları da, manevi danışmanlık alan gençlerin zor durumlarda duygusal denge sağlamada daha başarılı olduklarını ve kendilerini daha güçlü hissettiklerini göstermektedir. Sosyal desteğin sınırlı kaldığı durumlarda, manevi danışmanlık gençlerin kendi iç dünyalarında güç bulmalarına olanak tanır.

Ancak manevi danışmanlık her zaman beklenen sonuçları doğurmayabilir. Koenig ve Larson (2001)⁶⁹, manevi yaklaşımların bireyin dini inanç sistemine bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Cezalandırıcı bir Tanrı inancı veya dini sorumlulukların aşırı zorlayıcı bir şekilde dayatılması gibi olumsuz yaklaşımlar, bireylerde kaygı ve depresyonu artırabilir. Canda ve arkadaşları (2019)⁷⁰, manevi danışmanlık uygulamalarının dini homojenliğin bulunmadığı gruplarda sosyal dışlanma veya çatışmaya yol açabileceğini ifade etmiştir. Özellikle farklı dini inanç sistemlerine sahip bireylerle çalışılırken, danışmanlık sürecinin daha kapsayıcı bir yaklaşımla ele alınması gerektiği vurgulanmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu, ergenlerin ruh sağlığı ve gelişim süreçlerinde temel göstergeler arasında kabul edilir. Manevi danışmanlık, gençlerin karşılaştıkları zorlukları birer gelişim fırsatı olarak görmelerini sağlayarak psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Şen'in⁷¹ araştırmasında, manevi danışmanlık hizmeti alan ergenlerin yaşamlarını daha anlamlı bir çerçevede değerlendirdikleri ve dolayısıyla yaşam doyumlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu süreçte gençler, yaşadıkları sorunları manevi bakış açısıyla ele alarak ruhsal sağlıklarını koruyabilmekte ve kendilerini daha huzurlu hissetmektedir. Gürsu'nun⁷² araştırması da manevi desteği alan gençlerin özgüvenlerinin arttığını, yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini ve sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkı sağladığını göstermektedir.

⁶⁷ Yılmaz ve Söylev, a.g.m.

⁶⁸ Aslı Aşkın. *Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi* (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.

⁶⁹ G. KOENIG, Harold; LARSON, David B. Religion and mental health: Evidence for an association. *International review of psychiatry*, 2001, 13.2: 67-78.

⁷⁰ CANDA, Edward R.; FURMAN, Leola Dyrud; CANDA, Hwi-Ja. *Spiritual diversity in social work practice: The heart of helping*. Oxford University Press, USA, 2019.

⁷¹ Şen, a.g.m.

⁷² Gürsu, a.g.e.

Ancak, Perrone ve arkadaşları (2006)⁷³, manevi başa çıkma stratejilerinin dini bağlılığı düşük bireylerde beklenen etkiyi göstermediğini ve hatta bu stratejilerin bazı durumlarda stres seviyesini artırabileceğini belirtmiştir.

Manevi danışmanlık, ergenlerin yalnızca kısa vadeli rahatlamalarını değil, uzun vadede psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve sosyal uyum kapasitelerini geliştirmelerini destekler. Bununla birlikte, bu süreçte kullanılan yöntemlerin bireylerin kültürel, dini ve sosyal bağlarına uygun olması büyük önem taşır. Yanlış veya bağlama duyarlı uygulamalar, manevi danışmanlık sürecinde beklenen olumlu etkilerin aksine ek stres kaynağı oluşturabilir. Bu nedenle, manevi danışmanlık, bireyin ihtiyaçlarına ve çevresel faktörlere duyarlı bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

2.6. Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu ve Manevi Başa Çıkma Arasındaki İlişkiler

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olaylarına karşı duygusal ve zihinsel sağlamlığını koruma, esnek kalma ve kriz sonrasında toparlanabilme yeteneğidir. Bu özellik, bireyin yaşam doyumunu—yani hayatında tatmin ve mutluluk duygularını sürdürebilmesini—sağlamak açısından kritik bir rol oynar. Özellikle ergenlik döneminde, hızlı biyolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bu süreçte, psikolojik dayanıklılık bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini artırıcı bir etki gösterir.⁷⁴

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, karşılaştıkları zor durumları daha olumlu bir bakış açısıyla değerlendirebilirler ve bu durum, yaşam doyumlarını artırır. Cohn ve arkadaşlarının⁷⁵ araştırması, pozitif duyguların dayanıklılığı güçlendirerek bireylerin mutluluğunu ve yaşam doyumunu yükselttiğini göstermektedir. Bu ilişki, dayanıklı bireylerin stresli olaylarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını ve hayatlarına daha fazla anlam katmalarını sağlar. Yıldırım⁷⁶ da psikolojik dayanıklılığın, bireyleri mutluluğa engel olan duygusal bariyerlerden koruyarak mutluluk ve doyum duygularını daha yüksek düzeylerde yaşamalarına katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, beynin bazı yapıları tarafından da desteklenmektedir. Özellikle Kong ve arkadaşlarının⁷⁷ yaptığı çalışmada; beynin dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini öne sürülmektedir. Bu çalışmada, prefrontal korteks gibi duyu düzenleme işlevi olan beyin bölgelerinin dayanıklılığının güçlenmesinde kritik

⁷³ Perrone, Kristin M., et al. Relationship of spirituality to work and family roles and life satisfaction among gifted adults. *Journal of Mental Health Counseling*, 2006, 28.3: 253-268.

⁷⁴ "Ordinary magic: Resilience processes in development." *American Psychologist* 56/3 (2001): 227; Osman Güler, a.g.e.

⁷⁵ Michael A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, Sara L. Brown, Jennifer A. Mikels ve Anne M. Conway. "Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience." *Emotion* 9/3 (2009): 361.

⁷⁶ Mustafa Yıldırım. "Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing." *Europe's Journal of Psychology* 15/2 (2019): 183.

⁷⁷ Feng Kong, Xiaomeng Wang, Shan Hu ve Jiang Q. Liu. "Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults." *Neuroimage* 123 (2015): 165-172.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

rol oynadığı belirtilmiştir. Beynin dayanıklılığı artırıcı rolü, bireylerin stresli durumlarda daha esnek olmalarını ve yaşam doyumlarını korumalarını sağlar. Dolayısıyla, beynin dayanıklılık mekanizmaları bireylerin mutluluğu ve yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

2.7. Maneviyat ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Manevi değerler, bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dirençli olmalarını sağlayan güçlü bir içsel kaynak olarak kabul edilmektedir. Manevi değerlere sahip olmanın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu etkisi, birçok araştırma tarafından desteklenmiştir. Örneğin, Ellison ve Levin⁷⁸ manevi değerlere bağlı bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğunu ve stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını ortaya koymuştur. Maneviyat, bireylerin hayatlarına anlam katmalarına ve yaşadıkları zorlukları birer gelişim fırsatı olarak görmelerine olanak tanır; bu da psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirir.

Ergenlerde manevi değerlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki olumlu etkisi, bu dönemde kimlik gelişimini desteklemek açısından büyük önem taşır. Yılmaz ve Söylev'in⁷⁹ araştırması, manevi değerlere bağlı gençlerin kimlik gelişimi sürecinde daha istikrarlı olduklarını ve sosyal baskılar karşısında daha dirençli durabildiklerini göstermektedir. Özellikle ergenlikte kimlik karmaşası ve sosyal baskılara dayanıklılık sergileyen gençlerin psikolojik olarak daha güçlü olduğu ve yaşamdan daha yüksek bir doyum aldıkları belirtilmektedir.

Manevi değerler, kriz ve stres dönemlerinde bireylerin psikolojik dayanıklılığını destekleyerek onların bu tür zorlayıcı durumlarla daha güçlü bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Maneviyatın sağladığı içsel güç, bireylerin zorlukları daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine ve stresli durumlarla daha olumlu bir bakış açısıyla mücadele etmelerine katkıda bulunur. George ve arkadaşlarının⁸⁰ çalışması, manevi değerlere bağlı bireylerin kriz anlarında daha düşük kaygı yaşadıklarını ve içsel huzur bulduklarını göstermektedir. Bu bağlamda manevi yat, bireylerin duygusal sağlamlıklarını koruyarak yaşam doyumlarını sürdürüebilmeleri için kritik bir kaynak olarak kabul edilmektedir.

2.8. Manevi Başa Çıkma Yöntemlerinin Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi

Manevi başa çıkma stratejileri, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında duygusal denge sağlayarak dayanıklılık geliştirmelerine yardımcı olur. Bu stratejiler arasında dua etmek, meditasyon yapmak, dini ritüellere katılmak ve manevi bir topluluk içinde yer almak gibi pratikler bulunmaktadır. Bu tür manevi pratikler, bireylerin kendilerini

⁷⁸ Ellison ve Levin, a.g.m.

⁷⁹ Yılmaz ve Söylev, a.g.m.

⁸⁰ Linda K. George, Christopher G. Ellison ve David B. Larson. "Explaining the relationships between religious involvement and health." *Psychological Inquiry* 13/3 (2002): 190-200.

duygusal olarak desteklenmiş hissetmelerini ve daha güvende olmalarını sağlar. Parlar'ın⁸¹ çalışmasında, manevi başa çıkmanın gençlerin kendilerini anlamlandırma süreçlerinde olumlu etkiler sağladığı ve içsel bir denge kurmalarına yardımcı olduğu belirtilmiştir. Özellikle kimlik arayışının yoğun olduğu ergenlik döneminde, manevi başa çıkma stratejileri, gençlerin stresli durumlarla daha sağlıklı başa çıkmalarını destekler.

Dua ve meditasyon gibi manevi başa çıkma yöntemlerinin gençlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki olumlu etkisi çeşitli araştırmalarla doğrulanmıştır. Kabat-Zinn⁸², manevi pratiklerin bireylerin duygusal düzenlemelerinde kritik bir rol oynadığını ve onlara daha huzurlu bir ruh hali kazandırdığını ifade etmektedir. Zorlayıcı durumlar karşısında dua eden bireylerin kendilerini yalnız hissetmedikleri ve içsel bir destek hissettikleri vurgulanmaktadır. Bu manevi başa çıkma stratejileri, gençlerin zorlayıcı süreçlerde duygusal destek bulmalarına yardımcı olarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirir.

Manevi başa çıkma yöntemlerini benimseyen bireyler, stresli durumlar karşısında daha sakin kalabilmekte ve krizleri daha yapıcı bir yaklaşımla çözme eğilimindedir. Ano ve Vasconcelles'in⁸³ araştırması, manevi başa çıkma yöntemlerinin bireylerin zorlayıcı olaylar karşısında daha olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu stratejiler, bireylerin yaşamlarına anlam katarak stresli olayları daha yapıcı bir şekilde ele almalarını sağlar.

2.9. Yaşam Doyumu ve Manevi Değerler

Manevi değerler, bireylerin yaşamlarına daha geniş bir perspektiften bakmalarını sağlayarak yaşam doyumlarını artıran önemli bir faktördür. Manevi değerlere sahip bireyler, karşılaştıkları zorlukları daha kolay kabullenebilmekte ve bu durumlardan kişisel bir anlam çıkarmaktadır. Örneğin, Beery ve arkadaşlarının⁸⁴ çalışması, manevi değerlerin bireylerin sağlık koşulları altında bile yaşam kalitesini destekleyici bir faktör olarak ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Manevi değerler, bireylerin hem içsel huzur bulmalarına hem de yaşama daha olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmalarına katkıda bulunur.

Manevi değerler, sosyal destek arayışındaki bireyler için de güçlü bir destek mekanizması sunar. Manevi bağlar, bireylerin yalnızlık hislerini azaltarak, kendilerini bir topluluğun parçası olarak görmelerini sağlar. Gerson'un⁸⁵ çalışması, manevi destek alan bireylerin daha güçlü bir yaşam sürdüklerini ve sosyal destek sistemlerinin yaşam doyumlarını

⁸¹ Parlar, a.g.e.

⁸² Jon Kabat-Zinn. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK, 2023.

⁸³ Gina G. Ano ve Erin B. Vasconcelles, a.g.m.

⁸⁴ Theresa A. Beery, Linda S. Baas, Carrie Fowler ve Glen Allen. "Spirituality in persons with heart failure." *Journal of Holistic Nursing* 20/1 (2002): 5-25.

⁸⁵ Michael W. Gerson. "Spirituality, social support, pride, and contentment as differential predictors of resilience and life satisfaction in emerging adulthood." *Psychology* 9/3 (2018): 485-517.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

artırdığını ortaya koymaktadır. Bu açıdan, manevi değerlerin bireylerin sosyal ve duygusal tatminlerini destekleyen bir rol oynadığı söylenebilir.

Sosyal çevrede manevi değerlerle kurulan bağlar, bireylerin yalnızca yaşam doyumlarını değil, aynı zamanda psikolojik sağlamlıklarını da güçlendirir. Maneviyat ve sosyal destek arasındaki bu etkileşim, bireylerin stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırmakta ve duygusal olarak daha güçlü bireyler olmalarına yardımcı olmaktadır. Manevi değerlere sahip olmak, bireylerin yaşamda karşılaştıkları zorlukları daha anlamlı bir çerçevede değerlendirmelerine ve bu sayede daha tatmin dolu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

2.10. Manevi Danışmanlık ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkiler

Manevi danışmanlık, bireylerin karşılaştıkları sorunları manevi değerler çerçevesinde anlamlandırmalarını ve bu değerlerden yola çıkarak çözümler üretmelerini sağlayan önemli bir destek mekanizmasıdır. Bu süreç, bireylerin manevi değerlerle bağ kurarak duygusal sağlamlıklarını artırmalarına ve hayatlarına daha derin bir anlam kazandırmalarına yardımcı olur. Özellikle yaşam doyumunun artırılmasında, manevi danışmanlık güçlü bir rehberlik aracı olarak öne çıkar.⁸⁶ Yapılan araştırmalar, manevi danışmanlık sürecinde bireylerin sorunlara pozitif bir bakış açısıyla yaklaşarak yaşam doyumlarının arttığını göstermektedir.⁸⁷

Manevi danışmanlık, bireylerin stresli durumları sadece daha kolay kabullenmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bu olayları gelişim fırsatı olarak görme eğilimlerini güçlendirir. Bu süreçte bireyler, karşılaştıkları zorlukları aşarken manevi bir perspektif kazanır ve içsel kaynaklarını daha etkin kullanmayı öğrenirler. Şen'in⁸⁸ araştırması, manevi danışmanlık alan bireylerin yaşamlarını daha anlamlı bir çerçevede değerlendirdiklerini ve bu sayede yaşam tatminlerinin arttığını ortaya koymuştur. Manevi danışmanlık, bireylere içsel destek sağlayarak kendilerini daha güvende hissetmelerine ve sorunlarını manevi değerler doğrultusunda çözmelerine yardımcı olur.

Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde manevi danışmanlık, bireylerin kimlik gelişim süreçlerine de katkı sağlar. Bu yaşlarda kimlik gelişiminin sağlıklı bir şekilde tamamlanması, yaşam doyumunda gözle görülür bir artışa yol açmaktadır.⁸⁹ Ergenlik gibi yoğun değişim dönemlerinde manevi danışmanlık, gençlerin kendilerini ve değerlerini daha iyi tanıyarak sağlam bir kimlik oluşturmalarına destek olur. Bu süreç, bireylerin yaşadıkları zorlukları sadece baş edilmesi gereken sorunlar olarak değil, aynı zamanda

⁸⁶ Kenneth I. Pargament. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press, 2001.

⁸⁷ Koenig, a.g.m.

⁸⁸ Şen, a.g.m.

⁸⁹ Erik H. Erikson. *Identity youth and crisis*. No. 7. WW Norton & Company, 1968.

içsel büyüme ve olgunlaşma fırsatı olarak görmelerini sağlar. Hood, Hill ve Spilka⁹⁰, manevi danışmanlığın bireylerin içsel denge ve huzur bulmalarına yardımcı olduğunu ve bu durumun yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir.

Manevi danışmanlığın bireylerin özgüveni ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkisi de yaşam doyumunu artıran faktörler arasında yer alır. Gürsu'nun⁹¹ çalışmasında, manevi danışmanlık alan gençlerin özgüvenlerinde artış olduğu, sosyal çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurdukları ve bu olumlu gelişmelerin yaşam tatminlerini desteklediği gözlemlenmiştir. Danışmanlık sürecinde bireylerin kendilerine duydukları güvenin pekişmesi, çevreleriyle daha uyumlu ve pozitif ilişkiler kurmalarını sağlar. Diğer araştırmalar da, manevi danışmanlık sayesinde bireylerin daha empatik, hoşgörülü ve açık iletişim kurabilen kişiler haline geldiklerini ve bu özelliklerin sosyal destek arayışında olumlu etkiler yarattığını göstermektedir⁹². Böylece, manevi danışmanlık alan bireyler hem kendileriyle hem de sosyal çevreleriyle daha uyumlu ilişkiler kurarak yaşam tatminlerini artırır.

Manevi danışmanlık, bireylerin yalnızca kişisel destek bulmalarını sağlamaz, aynı zamanda onların sosyal çevrelerinde daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olur. Sosyal destek arayışı, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Emmons ve Paloutzian⁹³, manevi danışmanlık sürecinde kazanılan manevi değerlerin ve içsel rehberliğin, bireylerin sosyal çevrelerinde kabul görme ve destek bulma ihtiyaçlarını karşılamalarına katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Manevi değerler ışığında anlam arayışı, bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerine karşı daha duyarlı olmalarını sağlayarak sosyal ilişkilerini olumlu etkiler. Manevi danışmanlık sayesinde sosyal çevreden daha fazla destek gören bireyler, yaşamlarındaki zorlukları daha kolay aşar ve bu da yaşam tatminini artıran güçlü bir etken olarak öne çıkar.

Manevi danışmanlık sürecinde bireylerin uygulayabileceği dua, meditasyon ve manevi topluluklarla bağ kurma gibi pratikler de önemli rol oynar. Bu manevi aktiviteler, bireylerin danışmanlık sürecinde yaşadıkları duygusal dalgalanmalara karşı içsel dayanıklılık geliştirmelerine katkı sağlar. Kabat-Zinn'in⁹⁴ araştırması, dua ve meditasyon gibi manevi pratiklerin bireylerin stresli durumlarda rahatlama ve duygusal denge bulma kapasitelerini güçlendiren temel başa çıkma stratejileri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu pratikler, bireylerin kendilerini yalnız hissetmemelerine ve içsel huzur bulmalarına yardımcı olur. Böylelikle manevi danışmanlık sürecindeki bireyler, içsel kaynaklarını

⁹⁰ Ralph W. Hood Jr., Peter C. Hill ve Bernard Spilka. *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Press, 2009.

⁹¹ Gürsu, a.g.e

⁹² Neal Krause ve Karl M. Wulff. "Church-based social ties, a sense of belonging in a congregation, and physical health status." *The International Journal for the Psychology of Religion* 15/1 (2005): 73-93.

⁹³ Robert A. Emmons ve Raymond F. Paloutzian. "The psychology of religion." *Annual Review of Psychology* 54/1 (2003): 377-402.

⁹⁴ Kabat-Zinn, a.g.e.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

daha verimli kullanarak zor durumlarla daha sağlıklı başa çıkabilir ve yaşam doyumları artar.

Manevi danışmanlığın yaşam doyumuna olan katkısı, manevi başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisiyle de bağlantılıdır. Pargament,⁹⁵ manevi başa çıkma stratejilerinin bireylerin stresli durumlara karşı geliştirdikleri dayanıklılık ve esnekliği artırarak ruh sağlığına ve yaşam doyumuna olumlu katkılar sağladığını göstermektedir. Bu stratejiler, bireylerin yalnızca kısa vadeli stresle başa çıkmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadede ruh sağlığını destekleyen etkiler sunar. Manevi danışmanlık sayesinde bireylerin stresle baş etme kapasitelerinin gelişmesi, onların yaşam doyumunu kalıcı olarak artıran bir faktördür.

Sonuç olarak, manevi danışmanlık, bireylerin yaşadıkları zorlukları kişisel gelişim süreci olarak kabul etmelerine olanak tanır. Sosyal ilişkilerde yaşanan anlaşmazlıklar veya akademik hayattaki başarısızlıklar gibi durumlar, manevi bir perspektifle değerlendirildiğinde bireyler için birer gelişme fırsatına dönüşebilir. Bu yaklaşım, bireylerin hayatlarına daha derin bir anlam kazandırarak genel tatmin düzeylerini artırır. Krause,⁹⁶ manevi danışmanlık sürecinde bireylerin yaşam olaylarına daha geniş bir perspektiften bakarak bu olayları kişisel gelişim süreçlerine katkı sağlayan deneyimler olarak değerlendirdiklerini ve bu bakış açısının yaşam doyumlarını artırdığını belirtmektedir. Manevi danışmanlık, bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha güçlü bir manevi dayanıklılık kazanmalarına katkıda bulunarak, yaşamdan aldıkları tatmini kalıcı hale getirir.

Genel olarak manevi danışmanlık, bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına, içsel huzur bulmalarına ve manevi değerleri temel alarak zorluklara karşı dayanıklılık kazanmalarına destek olmaktadır. Bu süreç, bireylerin yaşamlarını daha anlamlı bir perspektiften görmelerine yardımcı olurken, yaşam doyumlarını da artırmaktadır. Manevi danışmanlık, bireylerin kısa vadeli rahatlama sağlamalarının ötesinde, onların psikolojik ve manevi sağlıklarını uzun vadede destekleyen bir rehberlik süreci olarak öne çıkmaktadır.

3. Sonuç

Bu çalışmada manevi değerlerin ve manevi danışmanlık hizmetinin ergenlerin psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma becerileri, yaşam doyumunu, içsel çatışmalar ve sosyal uyum üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bulgular, manevi destek ve manevi danışmanlık hizmetlerinin ergenlerin psikososyal gelişimi üzerinde anlamlı ve olumlu etkiler meydana getirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte, bu etkilerin bireylerin inanç sistemleri, dini

⁹⁵ Pargament, a.g.e.

⁹⁶ Neal Krause. "Traumatic events and meaning in life: Exploring variations in three age cohorts." *Ageing & Society* 25/4 (2005): 501-524.

bağlılık düzeyleri ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği görülmektedir.

Manevi değerlere sahip olmak, ergenlerin karşılaştıkları zorlukları daha kolay anlamlandırmalarına ve içsel bir denge kurmalarına katkı sağlamaktadır. Bu süreçte manevi değerler, gençlerin duygusal dayanıklılıklarını artıran ve yaşam olaylarını daha geniş bir perspektiften değerlendirmelerine olanak tanıyan güçlü bir rehber olarak öne çıkmaktadır. Ancak, manevi değerlerin etkisi her zaman olumlu olmayabilir; bireyin manevi başa çıkma stratejileri üzerindeki deneyimleri, dini bağlılık düzeyi ve çevresel baskılar, bu etkilerin yönünü belirleyen önemli faktörlerdir.

Manevi danışmanlık, stresle başa çıkmada ve yaşam doyumunu artırmada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Manevi pratikler, bireylerin zorlayıcı durumlarla başa çıkma süreçlerini destek sağlarken gençlerin kendilerini daha huzurlu hissetmelerine ve stresle baş etmelerinde yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, manevi danışmanlık süreçlerinin bağlamsal duyarlılıkla uygulanmadığı durumlarda sosyal uyumsuzluk veya içsel çatışmaların artabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durum, manevi danışmanlık uygulamalarının bireysel farklılıklara duyarlı bir şekilde ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki, manevi başa çıkma stratejilerinin desteğiyle daha da güçlenmektedir. Bu stratejiler, gençlerin yaşadıkları zorlukları birer gelişim fırsatı olarak değerlendirmelerine olanak tanımakta ve duygusal dengeyi korumalarını sağlamaktadır. Bununla birlikte, manevi başa çıkma stratejilerinin bireysel dini bağlılık düzeyine göre farklı etkiler gösterebildiği, bazı durumlarda ise stres seviyelerini artırabileceği de düşünülmektedir.

Manevi değerlere bağlı gençlerin içsel çatışmaları daha az yaşadıkları ve özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, manevi değerlerin kimlik gelişiminde güçlü bir destek sunduğunu ve çevreden gelen baskılara karşı direnç oluşturduğunu göstermektedir. Ancak, aşırı katı dini normların hâkim olduğu durumlarda, manevi danışmanlık süreçlerinin birey üzerinde baskı yaratabileceği ve özerklik duygusunu zayıflatabileceği unutulmamalıdır.

Son olarak, manevi danışmanlık hizmeti alan ergenlerin sosyal uyum düzeylerinde ve yaşam kalitelerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Bu hizmetler, gençlerin sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, sorunlarla daha etkili başa çıkmalarına ve karşılaştıkları zorlukları daha olumlu bir perspektifle değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Ancak, toplumsal çeşitliliğin yüksek olduğu gruplarda, manevi danışmanlık uygulamalarının sosyal çatışmalara yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu çalışma, manevi destek ve manevi danışmanlık hizmetlerinin ergenlerin psikososyal gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgularken, bu yaklaşımların bağlamsal ve bireysel farklılıklara duyarlı bir şekilde uygulanmasının önemine dikkat çekmektedir. Yanlış veya

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

bağlama duyarsız uygulamalar, beklenen olumlu etkilerin azalmasına ve bireylerin stres düzeyinin yükselmesine yol açabilir. Dolayısıyla, manevi danışmanlık süreçlerinde bireylerin dini, kültürel ve sosyal bağlamları önemlidir. Manevi değerlere olan duyarlılık, manevi danışmanlık hizmetlerinin etkinliğini artırarak ergenlerin psikososyal gelişimine daha fazla katkı sağlayacaktır.

4. Öneriler

Okullarda manevi danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması, ergenlerin psikolojik ve sosyal sorunlarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına katkı sağlayabilir. Özellikle stres, kaygı ve kimlik arayışı gibi ergenlik dönemine özgü zorluklarla mücadelede manevi danışmanlık önemli bir destek sunmaktadır. Bu hizmetlerin yalnızca bireysel değil, grup danışmanlığı formatında da sunulması, gençlerin akran desteğiyle sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmelerine olanak tanıyabilir. Ayrıca, okullarda bu hizmetlerin erişilebilirliğinin artırılması, tüm öğrencilerin ihtiyaç duydukları rehberlik desteğini almasını sağlayacaktır. Ailelerin manevi danışmanlık süreçleri hakkında bilinçlendirilmesi, ergenlerin psikososyal gelişim süreçlerine daha güçlü bir şekilde katkı sağlamalarına olanak tanıyabilir. Ailelere yönelik seminerler ve atölye çalışmaları düzenlenerek, dini değerlerin aile içi iletişimde olumlu bir araç olarak nasıl kullanılabileceği açıklanabilir. Bu tür etkinlikler, ailelerin gençlerin bağımsızlık arayışlarını desteklemesini ve aynı zamanda değer temelli bir iletişim kurmalarını kolaylaştırabilir. Özellikle dini bilgelere danışma, nasihat gibi kültürel değerlerin doğru bir şekilde aktarılması, ergenlerin aile bağlarını güçlendirebilir ve kimlik gelişim süreçlerini destekleyebilir.

Ergenlerin manevi değerlerle desteklendiği sosyal grupların oluşturulması, yalnızlık hissini azaltmanın yanı sıra kriz durumlarında dayanıklılık kazanmalarına yardımcı olabilir. Manevi destek grupları, gençlerin zor zamanlarında birbirlerinden öğrenmelerine, sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve manevi değerleri daha iyi anlamalarına katkı sağlayabilir. Grup çalışmaları, bireysel danışmanlık hizmetlerini tamamlayıcı bir nitelik taşıyarak gençlerin sosyal becerilerini ve topluluk içinde kendilerini ifade etme yetkinliklerini geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Özellikle okullarda bu tür grupların teşvik edilmesi, gençlerin kriz durumlarında yalnız hissetmelerini önleyebilir.

Manevi danışmanlık hizmetlerinin kalitesini artırmanın temel yollarından biri, alanda uzmanlaşmış profesyonellerin yetiştirilmesidir. Üniversitelerde manevi danışmanlık üzerine lisans ve lisansüstü eğitim programlarının oluşturulması, bu alanda çalışacak profesyonellerin bilgi ve beceri düzeylerini artıracaktır. Ayrıca, sürekli mesleki gelişim programları ve sertifikasyon süreçleri, mevcut danışmanların yetkinliklerini artırarak daha etkili hizmet sunmalarına olanak tanıyabilir. Bu süreçte, farklı dini ve kültürel bağlamlarda çalışabilme becerisinin kazandırılması, danışmanların kapsayıcı bir yaklaşım geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Manevi danışmanlık hizmetlerinin farklı sosyo-kültürel bağlamlarda anlaşılması, bu hizmetlerin daha etkili bir şekilde uygulanmasına katkı sağlayabilir. Bu tür araştırmalar, manevi değerlerin farklı kültürlerdeki algısını ve danışmanlık uygulamalarındaki etkilerini değerlendirme imkânı sunar. Özellikle kültürel farklılıkların ergenlerin manevi başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisinin anlaşılması, daha özelleştirilmiş ve bağlama duyarlı danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Böylece manevi danışmanlık, gençlerin ihtiyaçlarına uygun olarak şekillendirilebilir.

Teknolojik gelişmelerin sunduğu imkanlardan yararlanarak, manevi danışmanlık hizmetlerinin dijital platformlar üzerinden sunulması, hizmetlere erişimi artırabilir. Çevrimiçi bireysel danışmanlık, grup terapileri, meditasyon rehberlikleri ve dini içerikli eğitim modülleri, özellikle ulaşımı kısıtlı bireyler için büyük bir fırsat sunmaktadır. Dijital araçlar, gençlerin manevi danışmanlık hizmetlerine kolayca ulaşmasını sağlarken, aynı zamanda bireysel mahremiyeti koruyarak danışmanlık süreçlerini destekleyebilir.

Etik Beyan: 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.

Yazar(lar) / Author(s): Ali Rıza Aydın-Firdevs Tubanur Karaduman

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.

ERGEN SORUNLARI VE BAŞETME YÖNTEMİ OLARAK MANEVİYAT/MANEVİ DANIŞMANLIK

Kaynakça

- Adnan Kulaksızoğlu. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.
- Ahmet Tunç. *Ergenlik döneminde duygusal zeka özelliklerinin ve benlik saygısının internet bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2020.
- Ann S. Masten. "Ordinary magic: Resilience processes in development." *American Psychologist* 56/3 (2001): 227.
- Aslı Aşkın. *Sağlık çalışanlarının (doktor ve hemşireler) serbest zaman faaliyetlerine katılım zamanları ile algılanan stres düzeyleri, psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin analizi* (SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp Damar Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
- Aysel Ergün ve Fatma Şişman. "Ergenlik Dönemi." *Sağlığın Değerlendirilmesi, Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi Kitabı* içinde, Editör: Sebahat Gözüm, Vize Yayıncılık, 61-181, 2016.
- Ayşe Bor. *Manevi danışmanlıkla ilgili görülen bazı teknik ve kuramlar*. Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü, 2024.
- Benjamin L. Hankin, Robin Mermelstein ve Lauren Roesch. "Sex differences in adolescent depression: Stress exposure and reactivity models." *Child Development* 78/1 (2007): 279-295.
- Betül Şekerli. "Bilişsel psikoloji perspektifinden din ve maneviyat." *Türk Din Psikolojisi Dergisi* 9 (2024): 41-62.
- Bradford B. Brown, David R. Clasen ve Suzanne A. Eicher. "Perceptions of peer pressure, peer conformity dispositions, and self-reported behavior among adolescents." *Developmental Psychology* 22/4 (1986): 521.
- Bruce E. Compas, Jennifer K. Connor-Smith, Heather Saltzman, Alex H. Thomsen ve Martha E. Wadsworth. "Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research." *Psychological Bulletin* 127/1 (2001): 87.
- Christopher G. Ellison ve Jeffrey S. Levin. "The religion-health connection: Evidence, theory, and future directions." *Health Education & Behavior* 25/6 (1998): 700-720.
- Daniel Goleman. *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing, 2020.
- Erica Frydenberg ve Ramon Lewis. "Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope." *Journal of Adolescence* 14/2 (1991): 119-133.
- Erik H. Erikson. *Identity youth and crisis*. No. 7. WW Norton & Company, 1968.
- Feng Kong, Xiaomeng Wang, Shan Hu ve Jiang Q. Liu. "Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults." *Neuroimage* 123 (2015): 165-172.
- Gina G. Ano ve Erin B. Vasconcelles. "Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis." *Journal of Clinical Psychology* 61/4 (2005): 461-480.
- Harold G. Koenig. "Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications." *International Scholarly Research Notices* 2012/1 (2012): 278730.
- Jay N. Giedd ve diğerleri. "Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study." *Nature Neuroscience* 2/10 (1999): 861-863.
- Jean S. Phinney. "Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research." *Readings in Ethnic Psychology* (2013): 73-99.
- Jon Kabat-Zinn. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK, 2023.
- Kenneth I. Pargament. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press, 2001.
- Laurence Steinberg ve Amanda S. Morris. "Adolescent development." *Annual Review of Psychology* 52/1 (2001): 83-110.
- Laurence Steinberg ve Kathryn C. Monahan. "Age differences in resistance to peer influence." *Developmental Psychology* 43/6 (2007): 1531.
- Linda K. George, Christopher G. Ellison ve David B. Larson. "Explaining the relationships between religious involvement and health." *Psychological Inquiry* 13/3 (2002): 190-200.
- Lynn Rew ve Y. Joel Wong. "A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors." *Journal of Adolescent Health* 38/4 (2006): 433-442.
- Mehmet Naci Kula. *Ergenlerde kimlik bunalımı ve din eğitiminin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, 1986.

- Mehmet Savcı. *Ergenlerin sosyal zekâ, sosyal kaygı, akrân ilişkileri, internet bağımlılığı ve sosyal bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2017.
- Mert Avcı. "Ergenlikte toplumsal uyum sorunları." *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7/1 (2006): 39-63.
- Michael A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, Sara L. Brown, Jennifer A. Mikels ve Anne M. Conway. "Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience." *Emotion* 9/3 (2009): 361.
- Michael W. Gerson. "Spirituality, social support, pride, and contentment as differential predictors of resilience and life satisfaction in emerging adulthood." *Psychology* 9/3 (2018): 485-517.
- Mustafa Yıldırım. "Mediating role of resilience in the relationships between fear of happiness and affect balance, satisfaction with life, and flourishing." *Europe's Journal of Psychology* 15/2 (2019): 183.
- Neal Krause ve Karl M. Wulff. "Church-based social ties, a sense of belonging in a congregation, and physical health status." *The International Journal for the Psychology of Religion* 15/1 (2005): 73-93.
- Neal Krause. "Traumatic events and meaning in life: Exploring variations in three age cohorts." *Ageing & Society* 25/4 (2005): 501-524.
- Nurgül Parlar. *Dini Gelişim Teorileri Bağlamında Ergenlik Dönemi Din ve Ahlak Eğitimi*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniversitesi, İslami İlimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, 2023.
- Orhan Gürsu. *Ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2011.
- Osman Güler. *Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, 2021.
- Peter M. Lewinsohn, Gregory N. Clarke, John R. Seeley ve Paul Rohde. "Major depression in community adolescents: Age at onset, episode duration, and time to recurrence." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 33/6 (1994): 809-818.
- Robert A. Emmons ve Raymond F. Paloutzian. "The psychology of religion." *Annual Review of Psychology* 54/1 (2003): 377-402.
- Sarah-Jayne Blakemore ve Trevor W. Robbins. "Decision-making in the adolescent brain." *Nature Neuroscience* 15/9 (2012): 1184-1191.
- Sema B. Yılmaz ve Özlem F. Söylev. "Ergenlik döneminde maneviyata genel bir bakış." *Current Research in Social Sciences and Humanities* 2/2 (2023): 22-32.
- Sherry D. Molock, Rita Puri, Sara Matlin ve Crystal Barksdale. "Relationship between religious coping and suicidal behaviors among African American adolescents." *Journal of Black Psychology* 32/3 (2006): 366-389.
- Sinan Topçuoğlu. "Ergenlerde Duygu Regülasyonu." *İnteraktif Bilim: Disiplinlerarası Araştırma ve İncelemeler Dergisi* 2 (2023): 10-49.
- Theresa A. Beery, Linda S. Baas, Carrie Fowler ve Glen Allen. "Spirituality in persons with heart failure." *Journal of Holistic Nursing* 20/1 (2002): 5-25.
- Tuba Niyazibeyoğlu. "Ergenlerin Umut Duygularını Artırması Açısından Biyografilerin Öneme Dair Bir Değerlendirme." *Milli Eğitim Dergisi* 52/240 (2023): 3221-3238.
- Tuğba Şen. "Manevi Danışmanlık ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkiler." *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi* 5/2 (2023): 115-132.
- Wim I. M. Meeus, Anke Oosterwegel ve Wilma Vollebergh. "Parental and peer attachment and identity development in adolescence." *Journal of Adolescence* 25/1 (2002): 93-106.