





DERLEME

REVIEW

Okulda Bilgelik ve Anlam Temelli Bir Uygulama Önerisi

Gülten ÜNAL¹ , Hüseyin Zahid CAMBAZ² 

¹Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye
²Arş. Gör., Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Öz

Bilgelik kavramı geçmişten günümüze kadar birçok alanda ön planda yer almıştır. Bilgelik, kişilerin hayatlarına, olaylara ve diğerlerine empatik yaklaşım, içgörü yeteneği ve yansıtıcı tutum gibi kavramlar üzerinden değer katan bir kavramdır. Yaşamda anlam kavramı da aynı şekilde, bireye kendi hayatı ile ilgili yol gösterebilme gücünü sahip bir diğer önemli kavramdır. Bilgelik, gelişim ve yaşam deneyimi gibi farklı açılardan modellenmiş, yaşamda anlam kavramı ise, motivasyonel, bilişsel ve duygusal/değerlendirici perspektiflerden ele alınmıştır. Bilgelik ve yaşamda anlam, bireylerin hem bir ömür boyunca elde ederek işe yarar hale getirdikleri hem de diğer bireyler için örnek oluşturabilecekleri beceri ve meziyetleri içeren kavramlardır. Literatürde bilgelik ve yaşamda anlamı desteklemek amacı ile birçok yöntem önerilmiştir. Bu araştırmanın amacı, 6. ve 12. sınıflar arasında yer alan öğrencilere bir bilgelik ve yaşamda anlam temelli okul müdahale programı geliştirilmesidir. Program, deney-kontrol gruplu öntest müdahale sonrest deneysel bir çalışmayı ve 5 ayrı oturumu içermektedir. Programda, bilgelik ve yaşamda anlam kavramları hem performans hem de öz-bildirim ölçümleri ile değerlendirilmektedir. Programın (i) bilgelik ve yaşamda anlam farkındalığını geliştirme, (ii) diğerlerinin bakış açısını alabilme becerisini güçlendirme ve (iii) bilgeliğin ve anlamlı yaşamın hayata kattığı değerleri fark etme gibi hedefleri bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilgelik, Anlam, Okul, Uygulama, Müdahale Programı

A Wisdom and Meaning-Based Practice Proposal at School

Abstract

The concept of wisdom has been at the forefront in many fields from the past to the present. Wisdom is a concept that adds value to individuals' lives, events, and others through concepts such as empathic approach, insight ability and reflective attitude. The concept of meaning in life is also another important concept that has the power to guide the individual about his/her own life. Wisdom is modeled from different perspectives such as development and life experience, and the concept of meaning in life is discussed from motivational, cognitive, and emotional/evaluative perspectives. Wisdom and meaning in life are concepts that include skills and virtues that individuals acquire over a lifetime and can set an example for other individuals. Many methods have been proposed in the literature to support wisdom and meaning in life. The purpose of this research is to develop a wisdom and meaning-in-life-based school intervention program for students in grades 6 to 12. The program includes a pretest intervention posttest experimental study with experimental-control group and 5 separate sessions. In the program, the concepts of wisdom and meaning in life are evaluated with both performance and self-report measures. The program has objectives such

Received: 17.07.2023; **Revised:** 19.05.2023; **Accepted:** 25.05.2024; **Publication:** 30.06.2024

Citation: Ünal, G. ve Cambaz, H. Z. (2024). Okulda bilgelik ve anlam temelli bir uygulama önerisi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 4(1), 99-130.

Corresponding Author: Gülten ÜNAL, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa/Ankara, gultenunal@gmail.com



Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, adopts an open-access policy aiming to provide its content freely to the widest audience. All articles published by the journal are freely accessible and usable under the following licensing conditions: [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

as (i) developing awareness of wisdom and meaning in life, (ii) strengthening the ability to take the perspective of others, and (iii) recognizing the values that wisdom and meaningful living add to life.

Keywords: Wisdom, Meaning, School, Practice, Intervention Program

Giriş

Bilgelik kavramı geçmişten günümüze kadar tarih, felsefe, din gibi önemli alanların merkezinde bir kavram olmuştur (Assmann, 2019; Gordis, 1981; Sloterdijk, 2012). Psikoloji biliminin yöntemleriyle ve psikolojik bir bakış açısıyla bilgeliğin çalışılması ise tarih, felsefe vs. gibi alanlara göre daha yenidir (Bower, 1990; Sternberg, 2005). Psikolojik perspektif yöntemleriyle bilgelik kavramının günlük yaşama dokunan kısımlarını ve bireyin yaşamını kolaylaştıran yönlerini bilimsel yöntemi kullanarak ortaya koymaya çalışmaktadır. Bu yönüyle bilgelik kavramını besleyen psikolojik mekanizmaların anlaşılmasının bilgeliğin anlaşılmasında da önemli rol oynaması beklenmektedir. Psikolojik bakış açısıyla bilgelik, Türk kültüründe çok az ele alınmış olmakla beraber (Ünal, 2021) psikolojik bakış açısıyla bilgeliğin dünya literatüründe ele alınması daha kapsamlıdır (Grossmann ve ark., 2010; Grossmann ve ark., 2020; Sternberg ve Jordan, 2005). Bu bölümde, bilgelik ve anlam kavramları ilgili yaklaşımlar ve ölçüm yöntemleri ile birlikte tanıtılacak, ardından bilgelik ve anlam müdahale programları ile bu kavramların okulda desteklenmesi konuları ele alınacaktır.

1. Bilgelik ve Anlam

Bilgelik kavramı bünyesinde pek çok farklı özelliği barındıran bir kavramdır. Bilgeliği tanımlamaya ilişkin bütün zorluklara rağmen şimdiye kadar bilgeliğin bünyesinde barındırdığı ortak özellikleri ortaya koyan farklı girişimler olmuştur (Bluck ve Glück, 2005; Grossmann ve ark., 2020; Sternberg, 2004). Dünyada psikolojik bakış açısıyla bilgelik alanında araştırma yapan birçok araştırmacı bilgelik kavramının ortak yönlerini tespit etmek amacıyla bir araya gelmişler ve “Bilgelik Görev

Gücü (Wisdom Task Force)” ismini verdikleri bir ekip kurmuşlardır (Grossmann ve ark., 2020). Bu ekip ortak bir bilgelik modeli ortaya koymuştur. Bu modelde bilgelik üç temel kaynak üzerinden değerlendirilmektedir. Bunlar (i) üst-biliş, (ii) bağlam, kültür, deneyimler ve (iii) ahlaki arzudur. Yine ortaya koyulan farklı bilgelik teorileri ve bu teorilerin ortak yönlerini inceleyen bir çalışma da bu kavrama ilişkin bir takım ortak öğeler ortaya koymuşlardır (Bluck ve Glück, 2005). Bu çalışmaya göre:

- Bilgeliğin bilişsel temelleri kristalize zekayı içerir;
- Bilgelik bir sorunu kavramaya ve çözmeye yönelik motivasyonu içeren bir içgörü yeteneğine işaret eder;
- Bilgelikte olayları derinlemesine düşünme motivasyonu vardır ve bu motivasyon deneyimler yoluyla öğrenmek için önemlidir (buna yansıtıcı tutum denir).
- Bilgelik başkalarına karşı ilgiyi gerektirir ve bu ilgili olaylara başkalarının bakış açısıyla bakabilme, empatik yaklaşabilme ve nezaket içerisinde olmayı gerektirir.

Bilgeliği açıklamaya çalışan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Berlin Bilgelik Modeli (Baltes ve Smith, 1990), MORE Yaşam Deneyimi Modeli (Glück ve Bluck, 2013), Brown Bilgelik Gelişimi Modeli’dir (Brown, 2004). Berlin Bilgelik Modeli’nde bilgelik “uzman bilgisi” olarak ele alınmaktadır. Buna göre birey belirli bir alanda kapsamlı ve derin bilgiye sahiptir. Bu bilgiler deneyim yoluyla ve o alandaki uygulamalar aracılığıyla öğrenilir (Glück, 2018).

Bilgeliği gelişimsel açıdan inceleyen MORE Yaşam Deneyimi Modeli (Glück ve Bluck, 2013) ise bilgeliğin gelişiminde belirli kaynakların ve deneyimlerin etkileşiminden bahsetmektedir. Bu kaynaklar şu şekildedir:

ustalık hissi, açıklık, yansıtma ve duygu düzenleme/empati. Bu kaynaklar bilgeliğin gelişiminde önemlidir. Bireylerin karşılaştıkları zorlukları değerlendirmelerinde, bu zorluklarla başa çıkmalarında ve bu zorlukları yaşam öykülerine nasıl uyumladıkları konusunda bireyler bu kaynaklardan faydalanır.

Bilgeliği gelişimsel perspektiften inceleyen bir diğer model ise Brown Bilgelik Gelişimi Modeli'dir (Brown, 2004). Bu modelde bilgelik çeşitli boyutlar açısından ele alınmaktadır: kendini bilme, başkalarını anlayabilme, doğru muhakeme, yaşama ilişkin bilgi ve beceriler ile öğrenmeye yönelik gönüllülük. Birey çevresiyle etkileşime girerken öğrenmektedir ve bu öğrenme sürecinde kendisiyle beraber getirdiği bir arka planı vardır. Bu arka plan belirli tutumları, motivasyonları, deneyimleri ve beklentileri içerir. Çift yönlü ve dinamik olan bu süreçte birey çevreyi etkilediği gibi çevre de bireyi etkilemektedir.

Yaşamdaki anlam, kişinin yaşamında tutarlılık ve düzen duygusu, nesnelere ve insanlar arasındaki ilişkilerin anlaşılması, değerli hedeflerin ve yaşam amaçlarının peşinde koşması ve kişinin yaşamının önemli olduğuna dair genel bir algı dahil olmak üzere çeşitli şekillerde tanımlanmıştır (Shin ve Steger, 2014). Hayata yönelik anlam, bireyin mümkün olduğunca yaşamına anlam vermesi ve mümkün olduğunca çok değeri gerçekleştirmesi için doğuştan gelen arzusuna işaret eder. Bireyin önemli yönlerini keşfetmesinde ve hedeflerine ulaşması anlamında anlam hayati bir işlev taşır. (Krok, 2018). Yaşamda anlamı deneyimleme, psikolojik işleyişin önemli bir bileşenidir (Dezutter ve ark., 2014). Anlam kavramı motivasyonel, bilişsel ve duygusal/değerlendirici bileşenlere sahiptir (Steger, 2012). Bir amaca sahip olma motivasyonel bileşenle ilgiliyken; bireyin benliğini ve dünyadaki yerini anlaması ve tutarlı bir benlik ve yaşam duygusu elde etmesi ise bilişsel bileşenle ilgilidir. Bir diğer bileşen

olan duygusal/değerlendirici bileşen ise bireyi yüksek bir değere ve diğer insanlara bağlayan ve bu yönde yaşamı hissetmekle ilgilidir (Shoshani ve Russo-Netzer, 2017). Anlam kavramı, mevcut anlam ve anlam arayışı olmak üzere iki ana boyutta ele alınmaktadır (bkz. Steger, 2009; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve ark., 2006).

Bilgeliğin ölçülmesinde ortaya konan iki yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar performans ölçümleri ve öz-bildirim ölçekleridir (Glück, 2018). Performans ölçümlerinde günlük yaşamda karşılaşılabilecek sosyal çatışma gibi çözülmesi gereken problemlere yansıtma yapılmaktadır. Buna göre katılımcıların bu problemlere yönelik sözlü veya yazılı olarak alınan yanıtları belirli kriterler çerçevesinde değerlendiriciler tarafından kodlanmaktadır. Berlin Bilgelik Modeli (Baltes ve Smith, 1990) ve Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Grossmann ve ark., 2010) bu şekilde değerlendirme kriterler koyan iki önemli yaklaşımdır.

Bilgelik ve anlamı ölçmek amacıyla daha önce ortaya koyulan ve Türk kültüründe kullanılan bazı öz-bildirim ölçekleri ise şu şekildedir: San-Diego Bilgelik Ölçeği (Akkaya, 2019), Kendine Yönelik Bilgelik Algısı Ölçeği (Turgut ve Nazli, 2021), Bilgelik Gelişimi Ölçeği (Erdem, 2019), Öz-Aşkılık Ölçeği (Sarıçam, 2015), Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği (Aydın ve ark., 2015), Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioglu, 2015), Anlamlı Okul Ölçeği (Arslan ve Yıldırım, 2021). Bu ölçeklerden San-Diego Bilgelik Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği'nin lise grubu öğrencilerde geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Bilgelik gelişimi ölçeğinin ise 4. sınıftan 12. sınıfa kadar geniş bir örnekleme geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir. Anlamlı Okul Ölçeği'nin ise yaş aralığı 10 ile 18 arasında değişen ve yaş ortalaması 14 olan geniş bir örnekleme güvenilir ve geçerli olduğu gösterilmiştir.

2. Okulda ve Yaşamda Bilgelik ve Anlam Temelli Müdahale Programları

Alanda bilgeliği geliştirmeyi amaçlayan birçok müdahale programı bulunmaktadır. Bunlardan bilgeliği öğretme amaçlı uygulanan Bilgelik Projesi (“[Project Wisdom](#)”; 2012), özellikle atasözleri ve özdeyişler aracılığıyla bilgeliği öğretmeyi amaçlar. Programda her okul günü, okuldaki her öğrenciye ve personele ulaşmak için okulun sistemi üzerinden dünya çapındaki çeşitli kaynaklardan alınmış kısa bir mesaj (“bilgelik sözleri”) okunur. Programda, öğrenciler “bilgelik sözlerini” kendi hayatlarına uygulamaya teşvik edilirler. Ayrıca onlara her hafta farklı bir temayı araştıran haftalık bir dergi de verilir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Öte yandan, Bilge Beceriler (“[Wise Skills Resources](#)”, 2012) programı, çatışma çözümü, medya farkındalığı ve bilgelik dünyası gibi aylık karakter temaları etrafında döner ve üç temel gruba sunulur: okul, aile ve toplum. Okulda, yıl boyunca karakter öğretmek için öğretmen kaynakları kullanılır. Örneğin, bir ortaokul programının sınıf etkinlikleri, disiplinler arası projeleri ve 42 “harika insanın” sözlerinden, yaşam öykülerinden ve yaşam seçimlerinden derlenen bir veli bültenini içerir. Aile, ebeveynleri kendi kişilikleri ve davranışları üzerinde düşünmeye teşvik eder ve birçok aile etkinliğini içerir. Toplum ise, kariyer konuşmacıları davet ederek ve toplum hizmeti projelerine katılarak toplumu sınıfa bağlamanın pratik yollarını önerir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bunlara ek olarak, [Sternberg \(2001\)](#), denge teorisinde bilgeliğin merkezi ifadesi olan dengeli yargıyı geliştirmeyi amaçlayan bir içerik geliştirmiştir. Sternberg’in teorisine göre, bilge insan zekidir ve ortak iyi ne ise ona yönelmiştir. Bu çerçevede, bilgeliği artırmayı hedefleyen adımlar bulunur: (i) ortak iyiyi dikkate alan eleştirel, yaratıcı ve pratik düşünmenin iyileştirilmesi, (ii) diyalog içinde bir durumu farklı insanların bakış açısından ele

alma yeteneğinin geliştirilmesi, (iii) daha bütünleştirici bir bakış açısıyla rekabet eden bakış açılarını çözebilen düşünme stiline artırılması, (iv) eylemlerin akıllıca olup olmadığına dair eleştirel tartışma gücünün geliştirilmesi, (v) öğrenciler ve öğretmenler adına akıllıca muhakeme ve eylemin rol modellemesinin geliştirilmesi ve (vi) özdeyişleri kullanarak değerler üzerine yansıtma yapılmasının artırılması ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bilgeliği artırma amacıyla psikolojik iyi oluşu geliştirmek için tasarlanmış bir müfredata sahip olmak yeterli olmayabilir. Öğretmenler kendi bilgeliklerinde ve bilgelik için öğretmeye yönelik tutumlarında farklılık gösterebilir. Bu çerçevede, öğretmen eğitiminin, okul ortamlarının ve devam eden mesleki gelişimin, öğretmenlerde bilgelik ve iyi olma duygusunun gelişimini destekleyip desteklemediğinin göz önünde bulundurulması gerekir ([Ferrari ve Guthrie, 2014](#)).

Bilişsel becerileri, pratik olarak anlam ve bilgelik gibi entelektüel yeteneklerle eşit tutmak gibi bir eğilim bulunmaktadır. Bilişsel beceriler özellikle zekâ (IQ), analitik düşünme ve hafıza gibi göstergeler üzerinden ele alınmaktadır. Bu beceriler okul başarısı için gerekli olsa da yeterli değildir. Bu gibi bilişsel becerilerin yanında entelektüel beceriler de önem taşımaktadır. Entelektüel beceriler edinilen bilgileri değerlendirirken veya zihinde organize ederken kullanılan yöntemlere işaret eder ([Sternberg, 2004](#); [Vasodavan ve ark., 2021](#)). Bilişsel beceriler öğrenme sürecini kolaylaştırmaktadır. Ancak öğrenilen bilginin doğru organize edilmesi, ortak iyi için kullanılması ve doğru değerlendirilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, bilginin doğru değerlendirilmesi bireyin tutarlı, kendine ve topluma faydalı bir anlam dünyası geliştirmesi için önemlidir. Dolayısıyla öğrenilen bilginin bilgelik becerileriyle ve doğru amaca, değerlendirmeye işaret eden anlam becerileriyle desteklenmesi gerekmektedir. Bu

anlamda okullarda bilgelik ve anlam temelli müdahale uygulamalarının bulunması önem taşımaktadır.

Yaşamda anlamı teşvik etmek amacıyla yapılan müdahalelerde, anlayış ve hayat amacı teşvik edilmektedir. Anlayış, bilişsel yönler içeren bütünleştirici anlatılardan oluşurken hayat amacı müdahalenin motivasyonel-davranışsal yönleriyle ilgilidir. Bireyler, kim olduklarını (örn. yetenekler, kişilik, zayıf yönler ve güçlü yönler gibi kişinin kendine özgü nitelikleri), çevrelerindeki dünyanın doğasını (örn. dünya görüşü ve inançlar) ve dünyadaki benzersiz işlevlerini (örn. bireyin rolleri, fırsatları ve sınırlamaları) anlayarak hayatlarını kavrarlar. Kimlik oluşumu ve yaşam-anlatısının inşası, insanların kendi bilgilerinin çeşitli yönlerini birleştirmelerine ve kişisel bir anlam ve yön duygusu sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlayışı teşvik eden müdahalelerde, kimlik oluşumuna yardımcı olmak için hem duygusal süreçler hem de bilişsel süreçler önem arz eder. Kimlik oluşumunun duygusal süreci, kimlik alternatifleri ile kişinin gerçek benliği arasındaki sezgisel uyumu keşfetmeye odaklanırken, kimlik oluşumunun bilişsel süreci, rasyonel problem çözme ve karar verme yoluyla bir benlik duygusu inşa etmekle ilgilidir. Örnek bir müdahale programında, bireyler (i) bir veya iki önemli yaşam tercihi veya ikilemi belirler, (ii) benlikleri ve dünya hakkında yapılandırılmış keşiflere katılır (örn. değerler, yetenekler, dünya görüşleri gibi), (iii) yaşam sorunlarına potansiyel çözümler üretir ve (iv) en uygun yaşam seçimlerini yapmak için çözümlerin her birini eleştirel olarak değerlendirirler. Sonrasında, (i) amaca yönelik etkinliklere katılırlar ve (ii) her bir etkinliği duygu tanımlarıyla ilişkilendirerek bu deneyimlere karşı duygusal tepkilerini keşfederler (örn. tamamlanmışlık ya da tatmin duygusu) (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlam için anlayışı teşvik eden müdahalelerde, yaşam-anlatısı inşasının geliştirilmesi, insanların anlam oluşturmalarının merkezinde yer alır. Anlatılar, bir bireyin önceki deneyimlerini yeniden değerlendirmesine ve mevcut ve gelecekteki yaşam bağlamlarına bütünleştirmesine yardımcı olur. Yaşam anlatılarına dayanarak 6 farklı açıdan müdahale önerilmektedir: (i) büyüme odaklı anlatı, (ii) daha önceki yaş gruplarından anlam elde etme, (iii) sosyal-bilişsel yaklaşım, (iv) belirli temalara odaklanma, (v) belirli yaşam alanlarına odaklanma ve (vi) insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma. Büyüme odaklı anlatı, bireylerden geçmiş yaşam bölümleri üzerinde düşünmelerini ve büyümenin meydana geldiği iki alanı belirlemelerini ister (örn. daha yeni, daha uyumlu ve olgun bir öz farkındalık veya içgörü kazandıkları yerler). Ardından, bu alanları belirli yaşam örneklerine bağlamaları ve gelecekteki büyümelerini örnekleyen bir kısa hikâyeye önermeleri istenir. Daha önceki yaş gruplarından anlam elde etme yolunda, bireylerden (i) derslerin çocukluklarından bugüne taşınıp taşınmadığına ve nelerin taşındığına ve (ii) bu derslerin benlikleri ve çevrelerindeki dünya hakkındaki anlayışlarını nasıl etkilediğine özellikle odaklanarak iki anlamlı çocukluk deneyimi hakkında yazmaları istenir. Sosyal-bilişsel yaklaşımda, bireylerden hayatlarında anlam arayışına yönelik fikirler ve tutumlar (örn. anlamlı bir hayatı nasıl tanımladıkları, anlam arama konusunda nasıl hissettikleri) üzerinde düşünmeleri istenir. Sonrasında, onlara bu (olumlu veya olumsuz) mesajları kimin verdiği, bu mesajları hayatlarında kimlerin örneklediği ve onların anlam arayışlarını destekleyen veya caydıran gibi soruları yanıtlayarak anlamlı bir yaşam anlayışlarını etkileyen önemli kişileri belirlerler. Belirli temalara odaklanma yönteminde ise, bireylerden anlam için gerekli olan dört temel ihtiyaç (yani, amaç, yeterlilik, değer ve gerekçelendirme ve öz aşkınlık)

gözden geçirmeleri istenir ve dört ihtiyacın her biri karşılandığında anlamlı bir yaşama sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu öğrenmeleri sağlanır. Sonrasında, bireyler yaşamlarında bu dört ihtiyacın her birinin karşılanıp karşılanmadığını düşünürler ve hüsrana uğradıkları veya daha fazla tatmin aradıkları belirli ihtiyaçları belirlerler. Bu çerçevede, bireyler belirledikleri özel ihtiyaçları tatmin edecek bir faaliyet ve katılım listesi oluşturmaya teşvik edilirler. Belirli yaşam alanlarına odaklanma yolunda ise, bir çalışma alanına karar vermeye çalışan üniversite öğrencileri, hangi alandan en çok anlam çıkarabileceklerine karar vermek için güçlü yönlerine odaklanabilirler. Öğrencilerden kişiliklerinin, ilgi alanlarının, becerilerinin ve tanımlanmış güçlü yanlarının kariyer seçimlerini nasıl şekillendirebileceği hakkında kısa bir paragraf yazmaları istenebilir. Son olarak, insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma yönteminde, bireylerden (i) hayatlarını anlamlı kılan şeylerle ilgili 10 tane fotoğraf çekmeleri, (ii) bu fotoğrafların çıktısını almaları, (iii) hayatlarını nasıl yaşadıklarının önemi açısından her bir fotoğrafın üzerinde derinlemesine düşünmeleri ve (iv) her fotoğrafı kısaca açıklamaları istenir (Shin ve Steger, 2014).

Hayata karşı anlam için amacı teşvik eden müdahaleleri, anlamın motivasyonel bileşenini içerir ve bir bireyin yüksek düzeyde bağlı olduğu ve aktif olarak meşgul olduğu uzun vadeli ve kapsayıcı hedefe atıfta bulunur. Örnek bir müdahale programı belirli bazı adımlar içerir: (i) bireylerin günlük yaşamlarından 12 amaç listelemesi, (ii) bireylerin kendi kendine uyumlu hedefler hakkında bilgi edinmesi, (iii) bu hedeflerin değerlendirilmesi, (iv) belirli bir zaman boyunca takip edilecek 6 amacın belirlenmesi ve (v) eyleme geçme, alt amaçlara belirleme, süreci izleyip değerlendirme gibi adımlarla amaçların uygulanmasında ilerleme kaydedilmesi (Shin ve Steger, 2014).

Bilgelik ve anlam temelli müdahaleler uygulanmasının öğrencilere getireceği birçok fayda bulunmaktadır. Öncelikle bilgelik ve anlam ile beraber gelişen karar verme ve muhakeme yetenekleri bireyin yaşamını sürdürmesini kolaylaştıracak ve yaşam standartlarını yükseltecektir (Sternberg, 2004). Bunun yanında anlam temelli müdahalelerde, birey türlü zorluklarla karşılaşsa dahi hayatı yaşamaya değer kılanın pozitif bilgisine odaklanılır (Wong, 2010). Dolayısıyla okullarda bilgi öğretmenin yanı sıra o bilginin karar verme süreçlerinde nasıl organize edileceği ve ortak iyiye yönlendiren belirli bir amaç doğrultusunda nasıl kullanılacağına da öğretilmesi önem taşımaktadır (Sternberg, 1998; Wong ve Wong, 2012).

3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı

Bilgelik ve anlam temelli müdahale programının “bilgelik” müdahale kısmı için sosyal bir çatışmanın çözülmesine yönelik yansıtma ve günlük yazımı yapılması planlanmaktadır (bkz. Tablo 1, Tablo 2 ve Tablo 3). Müdahale programı 6. ve 12. sınıf öğrencileri arasındaki grubu hedeflemektedir. Çalışmada toplam beş oturum olması planlanmakla beraber her bir oturumun 50 dakika sürmesi öngörülmektedir. Bunun yanında beş hafta boyunca çeşitli ev ödevleriyle bilgi ve becerilerin öğrenimi desteklenecektir. Yani, ev ödevleri dışında toplamda 250 dakikalık bir sınıfta uygulama süresi planlanmaktadır. Öğrencilere öncelikle ön test ölçümleri verilecektir. Bu ön test ölçümleri bilgelik ve anlam temelli ön test ölçümleridir. Müdahale programında kullanılacak ölçüm ve ölçekler şu şekildedir: (i) Bilgelik Performans Ölçümü (Grossmann ve ark., 2010 ve Smith, 2019; bkz. Ek A), (ii) Bilgelik Gelişimi Ölçeği (Erdem, 2019), (iii) Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015), (iv) San-Diego Bilgelik Ölçeği (Akkaya, 2019) ve (v) Anlamlı Okul Ölçeği (Arslan ve Yıldırım, 2021). Daha sonra

öğrencilere programın içeriğine ilişkin bir bilgilendirme oturumu yapılacaktır. Bu bilgilendirme oturumunda programın içeriği, neler yapılması gerektiği ve programın sonunda öğrencilerin kazanımının ne olacağı anlatılacaktır. Daha sonra bilgilendirme oturumunda öğrencilere bilgeliğin bileşenlerine işaret eden ve bir sosyal problemi doğru çözmek için bireyin dikkat etmesi gereken kriterlere ilişkin bilgiler verilecektir (bkz. [Ek B](#)). Bu bilgilerin yazılı olduğu bilgilendirme içeriği de öğrencilerle paylaşılacaktır.

Tablo 1. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı

Program Adı	Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı
Program Süresi	5 Oturum-Her Oturum 50 dakika
Programın Ön Koşulları	Deney-Kontrol Gruplu Öntest-Sontest Uygulaması <ul style="list-style-type: none"> • Bilgelik Performans Ölçümü • Bilgelik Gelişimi Ölçeği • Yaşamda Anlam Ölçeği • San-Diego Bilgelik Ölçeği • Anlamlı Okul Ölçeği
Programın Bileşenleri	Ana Tema: Bilgelik ve Anlam Pozitif Yön: Bakış Açısı Alma, Farkındalık Kazanma
Programın Amaçları	<ul style="list-style-type: none"> • Bilgelik ve yaşamda anlam farkındalığını geliştirmek • Diğerlerinin bakış açısını alabilme becerisini güçlendirmek • Bilgeliğin ve anlamlı yaşamın hayata kattığı değerleri fark etmek

Sonra, öğrencilerden ödev olarak 4 hafta boyunca her gün günlük yazmaları istenecektir. Sınıf ortamında günlük yazımının önemi ve anlam ile olan ilişkisine farklı çalışmalarda işaret edilmiştir ([Bazir, 2016](#); [Sá, 2002](#)) Buna göre günlük yazmanın kendisi anlamlı bir faaliyet olarak nitelendirilmiştir ([Dincel ve Savur, 2019](#)). Ayrıca gelecek hafta için bilgilendirme içeriğinde anlatılanlara örnek teşkil edecek iki olayı yazıp en ideal şekilde çözüm üretmeleri istenecektir (bkz. [Ek F](#)). Bu

olay öğrencinin günlük yaşamından veya varsayımsal olabilir. Öğrenciler bilgilendirme oturumundan sonra her hafta bir kez olmak üzere toplam 4 oturuma daha davet edileceklerdir. Öğrencilerden katıldıkları her oturumda ilk olarak 1. hafta anlatılan ve bilgi olarak kendileriyle de paylaşılan sosyal problemlerin çözümüne ilişkin dikkat edilmesi gereken hususları ve bu problemleri çözerken sahip olunması gereken becerileri yazmaları istenecektir. Ayrıca, öğrencilerden bu aşamalara örnek teşkil edecek bir olay oluşturmaları istenecektir (bkz. [Ek B](#)). Daha sonra son bir hafta içinde yaşadıkları bir sorunu yeniden hatırlamaları ve bu olaya ilişkin olayı yeniden yapılandırma bölümüne dahil olacaklardır (bkz. [Ek D](#); [Brienza ve ark., 2018](#)). Bu yapılandırma bölümünde öğrencilerden kendilerine dışarıdan bir gözle bakmaları istenecektir. Daha sonra olayın çözümü için neler yaptıklarını yine üçüncü şahıs perspektifinden ayrıntılı bir şekilde yazmaları ve bu kriterlere ne ölçüde uyduklarını yazmaları istenecektir. Daha sonra yine öğrencilere örnek sosyal çatışma senaryoları verilecek ve bu çatışmaların çözümü için neler yapılması gerektiğini ayrıntılı bir şekilde yazmaları istenecektir (bkz. [Ek E](#)). Senaryoların oluşturulmasında bilgelik performans ölçümlerinden ([Baltes ve Smith, 1990](#); [Grossmann ve ark., 2010](#)) ve çatışma çözme kaynaklarından ([Tranell, 2016](#)) esinlenilmiştir. Bu yönergeler dışarıdan bir bakış açısıyla öğrencilerin ilgili olaya bakmasını isteyecektir. Sosyal bir çatışmanın yeniden yapılandırılması veya örnek bir sosyal çatışmaya yansıtma yapılması ve çözümlenmeye çalışılması bilgeliğin performans ölçümlerinde halihazırda kullanılmaktadır. Bu ölçümlerde kullanılan zorlu yaşam olayları/sosyal çatışmalar ile başa çıkma becerileri katılımcıların bilgelik becerilerine işaret etmektedir ([Baltes ve Smith, 1990](#); [Brienza ve ark., 2018](#); [Grossmann ve ark., 2010](#)).

Dışarıdan bir gözle olayı zihnimize tartmanın bilgece muhakemeyi arttırdığı bulunmuştur. Grossmann ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, katılımcılar sosyal çatışma içeren bir olayı çözmeye çalışmışlardır. Bunu yaparken deney koşullarının birinde katılımcılardan kendi yaşadıkları sorunu dışarıdan bir gözle (üçüncü şahıs diliyle) hatırlamaları ve dile getirmeleri istenirken, diğer koşulda ise olayı kendilerinin yaşamış olarak (birinci şahıs diliyle) hatırlamaları ve dile getirmeleri istenmiştir. Buna göre, olayı dışarıdan bir gözle bakan katılımcıların bilgece muhakemelerinin, birinci şahıs gözüyle bakanlardan daha fazla arttığı bulunmuştur.

Tablo 2. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (İlk Oturum)

1. Oturum “Bilgilendirme Oturumu”	
Amaçlar	<ul style="list-style-type: none"> Bilgelik ve yaşamda anlam kavramlarını tanıma Bilgece düşünme ve davranma ile yaşamda anlamın hayattaki karşılıklarına dair farkındalık kazanma
Süreç	<ul style="list-style-type: none"> Bilgelik ve anlam temelli okul müdahale programının amaçları ve oturumları genel olarak tanıtılır. Grup kuralları ile ilgili bilgi verilir: <ul style="list-style-type: none"> Haftada bir kez, 50 dakika bir araya geleceğiz. Süreç 5 hafta devam edecek. Grup üyelerinin oturumlara devamlılığı önemlidir. Katılımcıların birbirine saygılı davranması gerekmektedir. Ev ödevlerinin zamanında ve düzenli olarak tamamlanması gerekmektedir. Sosyal bir problemi doğru çözmek için dikkat edilmesi gereken aşamalar ve hususlar aktarılır (Ek B’deki materyal kullanılabilir).
Ev Ödevi	<ul style="list-style-type: none"> Ek B’de bulunan materyalin okunması, özümsemesi ve bu doğrultuda her hafta gelirken 2 adet örnek senaryo yazılması ve çözülmesi (Ek E) gereklidir. İlk oturumdan itibaren her gün günlük yazılması (Ek F) gereklidir. İlk oturumdan itibaren yaşamda anlamla ilgili ödevlerin (Ek G ve Ek H) haftalık olarak yapılması gereklidir.

Bilgelik ve anlam temelli müdahale programının “anlam” müdahale kısmı içinse, iki tür yaklaşım kullanılacaktır. İlk yaklaşımda Shin ve Steger’in (2014) “insanların kendileri için neyin anlamlı olduğunu anlamalarına yardımcı olma” yöntemi ile yaşamda anlama bakışla ilgili öğrencilere farkındalık sağlanması amaçlanmaktadır. Öğrenciler, bu yöntemde yaşamlarını anlamlı kılan fotoğraflar üzerinden bir yaşamda anlam müdahalesine tabii tutulacaklardır (bkz. Ek G). İkinci yaklaşım ise, yine Shin ve Steger’in yaşamda anlama sosyal-bilişsel bakışı içermektedir. Bu yöntemde, yaşamdan öğrencilerin edindiği mesajlar üzerinden, öğrencilerin sosyal-bilişsel bir farkındalık geliştirmeleri amaçlanmaktadır (bkz. Ek H). Bu iki kısımlık yaşamda anlam müdahalesinin bilgelik müdahale kısmına bütünleştirilmiş bir şekilde öğrencilere uygulanması öngörülmektedir.

Tablo 3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (Diğer Oturumlar)

2., 3., 4., 5. Oturumlar “Yaşama Anlam Katıyorum: Bilgece Düşünme ve Davranma”	
Amaçlar	<ul style="list-style-type: none"> Zorlu bir durumla başa çıkmaya yönelik becerilerin kazanılması Sosyal problemleri çözmeye becerilerinin sağlanması Sosyal bir çatışmayı çözmeye için önemli temel noktaların kavranması Hem kendi hem de diğerlerinin his ve düşüncelerini anlayabilmek için içgörü kazanılması Anlam dünyasına ilişkin içgörü kazanılmasına ilişkin yazma becerilerinin gelişmesi Bireyin yaşamına yansıtma yapılması ve anlam farkındalığının sağlanması Bireyin yansıtma becerisini farklı açılardan geliştirmesi
Materyal	<ul style="list-style-type: none"> Ek B: Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma Ek C: Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma Ek D: Yeniden Yapılandırma ile Sosyal Çatışma Çözümünün Uygulanması Ek E: Örnek Senaryo ve Yönerge Ek F: Ödevler – Günlük Ek G: Ödev – Yaşamda Anlama Fotografik Bir Yaklaşım Ek H: Ödev – Yaşamda Anlama Sosyal-Bilişsel Bir Yaklaşım

Tablo 3. Bilgelik ve Anlam Temelli Okul Müdahale Programı (Diğer Oturumlar) – Devamı

2., 3., 4., 5. Oturumlar	
“Yaşama Anlam Katıyorum: Bilgece Düşünme ve Davranma”	
Süreç	<ul style="list-style-type: none"> 2., 3., 4. ve 5. oturumları için haftada 1 kez olmak üzere toplam 4 kez aşağıdaki süreç uygulanır. <p>“Bilgelik” kısmı ile ilgili olarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grup üyelerine 1. oturumda bahsedilen kişilerarası bir sorunu çözmek için dikkat edilmesi gereken hususlar yazdırılır (Ek C’de bulunan yönergeler verilebilir). Grup üyelerine yeniden yapılandırma sürecine ilişkin Ek H’de bulunan materyal verilir. Katılımcının son bir hafta içerisinde kendi yaşadığı bir sosyal soruna dışardan biriymiş gibi bahsederek istenilen bilgileri doldurması ve çözmesi sağlanır. Ek E’de toplam 8 adet bulunan örnek olay her oturumda 2 farklı olay olmak üzere grup üyelerine örnek sosyal çatışma çözümlemesi yaptırılır (Ek E bu amaçla kullanılabilir). <p>2. oturumda: 1. ve 4. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>3. oturumda: 2. ve 7. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>4. oturumda: 3. ve 6. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>5. oturumda: 5. ve 8. örnek olay kullanılabilir.</p> <p>“Yaşamda anlam” kısmı ile ilgili olarak:</p> <ul style="list-style-type: none"> İkinci haftadan itibaren her hafta Ek G ve Ek H’deki ödevlerin değerlendirilmesi oturum süresince yapılır ve grup üyelerinden konu hakkındaki düşünce ve duyguları ödevleri üzerinden alınır. <p>En son oturumda, grup üyelerinden 5 haftalık süreç boyunca bilgelik ve yaşamda anlam kavramlarıyla ilgili olarak hissettikleri duygu ve düşüncelerini aktarmaları istenir.</p>
Ev Ödevi	<ul style="list-style-type: none"> Son hafta hariç, tüm oturum haftalarında Ek B’de bulunan materyalin okunması, özümsemesi ve bu doğrultuda her hafta gelirken 2 adet örnek senaryo yazılması ve çözülmesi gereklidir (Ek F’den faydalanılabilir). İlk oturumdan itibaren her gün günlük yazılması gereklidir (Ek F’den faydalanılabilir). İlk oturumdan itibaren yaşamda anlamla ilgili ödevlerin (Ek G ve Ek H) haftalık olarak yapılması gereklidir.

Sonuç olarak, öğrencilerin hem yeniden yapılandırma yoluyla günlük yaşamlarından örnekler üzerinden hem kendilerine verilen varsayımsal örnekler üzerinden hem de kendi ürettikleri hayali örnekler üzerinden çatışma çözümüne ilişkin alıştırmalarda bulunması, onların farklı açılardan muhakemelerini geliştirmelerini sağlayacaktır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin günlük yazmaları kendi iç dünyalarına ve anlam dünyalarına ilişkin içgörü kazanmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, öğrenciler kendi yaşamlarından fotoğraflar ve hayat boyu başkalarından dolayı edindikleri mesajlar üzerinden bir öz-değerlendirme yaparak yaşamda anlam arayışı ile ilgili farkındalık kazanacaklardır.

Tartışma

Bilgelik kavramı çok eski zamanlardan beri farklı isimlerle farklı disiplinlerin ilgi odağında olmuştur. Bilgelik kavramının farklı disiplinler tarafından çalışılması çok eski olmasına rağmen psikolojik bir bakış açısıyla çalışılması henüz yenidir. Bilgelik kavramı, yaşamın idame ettirilmesi, ortak iyinin sağlanması ve çatışma çözümü gibi insan yaşamına ilişkin pozitif çıktılarını nedeniyle literatürde gittikçe ilgi çeken bir hale gelmiştir. Bunun yanında Türkiye’de bilgelik kavramını psikolojik bir bakış açısıyla çalışan çalışma sayısı daha da sınırlıdır (Cambaz, 2023; Ünal, 2021; Ünal ve Cambaz, 2021). Psikolojinin 20. yüzyılın başlarından itibaren popülerleşmesi, bunun yanında Türkiye’de yeni yeni oturan ve değer görmeye başlayan bir alan olması sebebiyle bilgelik ve anlam gibi önemli konularda teorik ve uygulamalı çalışmalar sınırlıdır. Birren ve Svensson (2005) bilgeliğin kültür ve bireylere atfedilebilecek en karmaşık özellik olduğunu vurgulamaktadır. Batı literatürüne göre bilgelik daha çok üstbilis, bağlam (deneyim, kültür), ve ahlaki arzu çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bileliğin her kültürde ortaya çıkan bir yapısı olması itibarıyla Türkiye’de de bu çerçevede değerlendirilmesi gerektiği düşünülmekle beraber kültüre has bazı öğelerinde olacağı

öngörülmektedir. Ancak bilgelik kavramının doğasının anlaşılmasına ilişkin kültüre özgün nicel ve nitel çalışmaların sayısı azdır (Cambaz, 2023; Ünal, 2021; Ünal ve Cambaz, 2021).

Bilgelik kavramı hayatta anlam arayışıyla yakından ilişkilidir. Dünyaya yönelik zihnimizden belirli bir anlam kurgusunun olması ve belirli bir standartlar algısına sahip olmamız açısından bilgelik ve anlam kavramları iç içedir. Dolayısıyla bilge insanların hayatlarını anlam açısından belirli bir standarda oturtmuş olmalarını varsaymak ve ortak iyiye hizmet edecek şekilde düşünce ve davranışlarını kurguladıklarını söylemek makuldür (Cambaz, 2023; Chessick, 1996; Sternberg, 2004).

Okullarda çoğunlukla performans odaklı bir yaklaşımla sözel ve sayısal gibi farklı alanlar açısından bilişsel gelişim teşvik edilmektedir. Ancak bu bilişsel beceriler okul ve hayatta başarılı olmak için gerekli olsa da yeterli değildir (Sternberg, 2004; Vasodavan ve ark., 2021). Dolayısıyla okullarda bilgelik temelli becerilerin gelişiminin teşvik edilmesi en az bilişsel beceriler kadar önemlidir. Çünkü çocukların hayatları boyunca kullanacakları belirli bir yetenekler dizisini ne için sarf edecekleri, en az bu yeteneklerin öğretimi kadar önemlidir. Çocukların okullarda edindikleri bu altyapıyı bireysel çıkarları ve kötü yönde değil de ortak iyi için kullanmalarının sağlanması bilgelik temelli becerilerin öğretimiyle mümkündür.

Mevcut çalışmada okullarda bilgelik ve anlam gelişimini desteklemek amacıyla belirli bir müdahale programı önerisi geliştirilmiştir. Bu programın geliştirilmesinde literatürde bulunan ve bilimsel olarak etkililiği kanıtlanmış yöntemlerden esinlenilmiştir. Bu müdahale programının düzenli ve özverili bir şekilde uygulanması ve öğrencilerin katılımının sağlanmasının pek çok açıdan önemli çıktılar getireceği düşünülebilir. Dolayısıyla bu program temelde katılımcıların bilgelik ve

anlam becerilerinin gelişmesiyle doğrudan çıktılar sağlayabilir. Veya bu çıktılar, katılımcıların bilgelik temelli becerileri geliştirmiş olmalarının günlük hayatta kendilerine kazandıracaklarıyla dolaylı da olabilir. Çalışmada katılımcıların bilgelik performans ölçümü ve öz-bildirim ölçekleri ile anlamın öz-bildirim ölçekleri ile alınacak ön-test ve son-test sonuçlarının anlamlı ve olumlu bir yönde gelişmeye işaret edeceği düşünülmektedir. Bu ön-test ve son-test ölçümlerinin yanında katılımcıların aile bireylerinin veya öğretmenin geri bildirimini de alınarak çalışmanın etkililiği hakkında daha detaylı bir izlenim edinilebilir.

Sınırlılık olarak çalışma henüz teorik düzeydedir ve hiç uygulanmamıştır. Literatürden esinlenilerek oluşturulmuş bazı uygulamalar beklenen yönde sonuç üretmeyebilir. Veya uygulama esnasında farklı problemlerle karşılaşılabilir. Bunun yanında bu tip müdahale programları deneyimli uygulayıcılar ve bazı alt yapılar (çalışma esnasında kullanılacak materyaller, uygun sınıf ortamı vs.) gerektirmektedir (Ünal ve Cambaz, 2021). Dolayısıyla uygulayıcılarında gerekli eğitiminin sağlanması gerekmektedir. Bilgelik ve anlam temelli okul müdahale programı zaman içinde uygulayıcıların ve katılımcıların geri bildirimleri alınarak daha da geliştirilebilir. Son olarak bilgelik ve anlam temelli becerilerin öğretimi hayat boyu okul müfredatı ve sosyal politikalarla desteklenmelidir. Beş haftalık bir müdahale programı istenen kalıcı etkiyi elbette ki oluşturmayacaktır. Ancak bu tip uygulamaların önemini daha da anlamak ve vurgulamak açısından gereklidir.

Yazar Katkıları: Ü.G. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması, yayımlanacak son haline onay verilmesi, makalenin eleştirel revizyonu. C.H.Z. çalışmanın tasarlanması, literatür taraması, makalenin yazılması.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek: Yazarlar bu yazı için herhangi finansal destek almamıştır.

Kaynaklar

- Akkaya, A. (2019). *Psikososyal gelişim alanı olarak bilgelik gelişiminin incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Arslan, G. ve Yıldırım, M. (2021). Perceived risk, positive youth-parent relationships, and internalizing problems in adolescents: Initial development of the meaningful school questionnaire. *Child Indicators Research*, 14(5), 1911-1929. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09841-0>
- Assmann, A. (2019). Wholesome knowledge: Concepts of wisdom in a historical and cross-cultural perspective. D. L. Featherman ve R. M. Lerner (Ed.), *Life-span development and behavior* (s. 187-224) içinde. Routledge.
- Aydın, C., Kaya, M., ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. <https://doi.org/10.17120/omuifd.80248>
- Baltes, P. B. ve Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (s. 87-120) içinde. Cambridge University Press.
- Bazir, A. H. (2016). The role of writing diary in a classroom. *JIEB*, 4, 41-46.
- Birren, J., & Svensson, C. (2005). Wisdom in history. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (s. 84-109) içinde. Cambridge University Press.
- Bluck, S. ve Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. R. J. Sternberg ve J. Jordan (Ed.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (s. 84-109) içinde. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511610486.005>
- Bower, M. (1990). *Wisdom: Its nature, origins, and development*. Cambridge University Press.
- Brienza, J. P., Kung, F. Y. H., Santos, H. C., Bobocel, D. R. ve Grossmann, I. (2018). Wisdom, bias, and balance: Toward a process-sensitive measurement of wisdom-related cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1093-1126. <https://doi.org/10.1037/pspp0000171>
- Brown, S. C. (2004). Learning across the campus: How college facilitates the development of wisdom. *Journal of College Student Development*, 45(2), 134-148. <https://doi.org/10.1353/csd.2004.0020>
- Cambaz, H. Z. (2023). *Bilgeliliğin öz-bildirim ve performans ölçümleri ile değerlendirilmesi ve yürütücü işlevlerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Chessick, R. (1996). Heidegger's "authenticity" in the psychotherapy of adolescents. *American Journal of Psychotherapy*, 50(2), 208-216. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1996.50.2.208>
- Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60. <https://doi.org/10.21764/efd.88480>
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Zamboanga, B. L., Lee, R. M., Hardy, S. A., Forthun, L. F., Ritchie, R. A., Weisskirch, R. S., Brown, E. J. ve Caraway, S. J. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57-68. <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>
- Dincel, B. K., ve Savur, H. (2019). Diary keeping in writing education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 48-59.
- Erdem, Ş. (2019). *Üstün yeteneklilerin iyi oluşunda bilgelik, değerler ve benlik kavramının rolü* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Ferrari, M. ve Guthrie, C. E. (2014). Positive education and teaching for wisdom. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 213-231) içinde. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch12>
- Glück, J. (2018). Measuring wisdom: Existing approaches, continuing challenges, and new developments. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(8), 1393-1403. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx140>
- Glück, J. ve Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. M. Ferrari ve N. Weststrate (Ed.), *The scientific study of personal wisdom* (s. 75-97) içinde. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7987-7_4

- Gordis, R. (1981). Religion, wisdom and history in the book of Esther: a new solution to an ancient crux. *Journal of Biblical Literature*, 100(3), 359-388. <https://doi.org/10.2307/3265960>
- Grossmann, I. (2012). *Wise reasoning: Technical manual*. Waterloo, Ontario: University
- Grossmann, I., Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H. C., Vohs, K. D. ve Scholer, A. A. (2021). Training for wisdom: The distanced-self-reflection diary method. *Psychological Science*, 32(3), 381-394. <https://doi.org/10.1177/0956797620969170>
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Park, D. C., Kitayama, S. ve Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(16), 7246-7250. <https://doi.org/10.1073/pnas.1001715107>
- Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardelt, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., Fournier, M. A., Hu, C. S., Nusbaum, H. C. ve Vervaeke, J. (2020). The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*, 31(2), 103-133. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1750917>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96-106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Project Wisdom (2012). *Project Wisdom*. Erişim adresi: <http://www.projectwisdom.com>
- Sá, J. (2002). Diary writing: An interpretative research method of teaching and learning. *Educational Research and Evaluation*, 8(2), 149-168. <https://doi.org/10.1076/edre.8.2.149.3858>
- Sarıçam, H. (2015). Öz aşkınlık ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 5, 25-34. <http://doi.org/10.17740/eas.soc.2015-V5-3>
- Shin, J. Y. ve Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. A. C. Parks ve S. M. Schueller (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (s. 90-110) içinde. Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch5>
- Shoshani, A. ve Russo-Netzer, P. (2017). Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 460-465. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.014>
- Sloterdijk, P. (2012). *The Art of Philosophy: Wisdom as a practice*. Columbia University Press.
- Smith, T. J. (2019). *How to conquer social conflicts in preschool*. Erişim adresi: <https://www.teachingfoundationsllc.com/how-to-conquer-social-conflicts-in-preschool>
- Staudinger, U. M., Smith, J. ve Baltes, P. B. (1994). *Manual for the assessment of wisdom-related knowledge*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (s. 679-687) içinde. Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2. Baskı) (s. 165-184) içinde. Routledge.
- Steger, M. F. ve Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.4.347>
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36, 227-245. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3604_2
- Sternberg, R. J. (2004). What is wisdom and how can we develop it? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 164-174. <https://doi.org/10.1177/0002716203260097>
- Sternberg, R. ve Jordan, J. (Ed.). (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. Cambridge University Press.
- Tranell, K. (2016). *A role-play activity to teach conflict resolution*. Erişim adresi: <https://choices.scholastic.com/pages/ideabook/2016/11/a-role-play-activity-to-teach-conflict-resolution.html>
- Turgut, Ö. ve Nazli, S. (2021). Kendine yönelik bilgelik algısı ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 57, 425-448.

- Ünal, G. (2021). Farklı bilgelik yaklaşımları açısından “Ömür Dediğin” belgeselinin analizi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(24), 36-47. <https://doi.org/10.38155/ksbd.803336>
- Ünal, G. ve Cambaz, H. Z. (2021). Okulda bilgelik ve anlamın desteklenmesi. G. Arslan ve M. Yıldırım (Ed.), *Okulda pozitif psikoloji: Kuramdan uygulamaya* içinde (s. 87-103) içinde. Pegem Akademi.
- Vasodavan, V., DeWitt, D. ve Alias, N. (2021). Framework for developing intellectual skills using collaborative learning tools: The experts’ consensus. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(1), 284-308. <http://doi.org/10.24200/jonus.vol6iss1pp284-308>
- Wise Skills Resources (2012). *WiseSkills*. Erişim adresi: <http://www.wiseskills.com>
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 40(2), 85-93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Wong, P. T. P. ve Wong, L. C. J. (2012). A meaning-centered approach to building youth resilience. P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (s. 585-617) içinde. Routledge/Taylor & Francis Group.

Ekler

Ek A

Bilgelik Performans Ölçümü (Grossmann ve ark., 2010)

Bilgelik performans ölçümü için öncelikle katılımcılar aşağıda verilen örnek senaryolardan birini okurlar ve senaryoya ilişkin yönergeler çerçevesinde yansıtma yaparlar. Bu senaryo/olay katılımcıların kendi yaşamından olabilir veya örnek bir senaryo üzerinden yanıt üretebilirler. Performans ölçümü için bu senaryolardan herhangi bir tanesi kullanılabilir. Daha sonra katılımcıların yanıtları bağımsız değerlendiriciler tarafından belirli kriterler çerçevesinde kodlanır (bkz. Grossmann'ın bilgece muhakemesi, Grossmann, 2010; Grossmann, 2012; Berlin Bilgelik Modeli, Staudinger ve ark., 1994).

Örnek Senaryo 1

(Bu senaryoda katılımcı kendi yaşadığı olay üzerinden yansıtma yapar ve bu senaryo Grossmann'ın bilgece muhakemesi modeli doğrultusunda belirli kriterler çerçevesinde kodlanır (Grossmann, 2012). El kitabı için Ek I'ye bakınız.)

Lütfen yakın zamanda yaşadığınız zor bir sosyal yaşantınızı mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde aşağıda betimleyiniz:

.....
.....
.....
.....

Lütfen olay üstüne derinlemesine düşünürken aklınıza gelen düşünceleri detaylandıran bir veya iki paragraf yazınız:

.....
.....
.....
.....

Örnek Senaryo 2

(Bu senaryo örnek olay üzerine yansıtma yapmayı içerir. Üretilen yanıtlar yine Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Ek I, Grossmann, 2012) veya Berlin Bilgelik Modeli (Staudinger ve ark., 1994) çerçevesinde bağımsız değerlendirmeciler tarafından kodlanabilir.)

Birazdan varsayımsal bir olay örneği okuyacaksınız. Sizden istenilen kendinizi bu olayı yaşayan kişi olarak düşünmeniz ve bu olay örneğinde verilen bilgiler eşliğinde size sorulan soruları yanıtlamanızdır. Aşağıda kişiler hakkında bilgiler verilmiştir. Lütfen anlatılan durum içinde olduğunuzu hayal ediniz ve ardından soruları yanıtlayınız:

Siz, Ayşe ve Merve üç arkadaşısınız. Bir gün Ayşe yanınıza gelerek Merve'nin çok iyi huyları olmadığını ve onla arkadaşlığınızı kesmeniz gerektiğini söylüyor. Ve Merve'nin bazı kötü davranışlarından size bahsediyor. Siz daha sonra Merve ile konuşuyorsunuz. O da Ayşe'nin kendini

çekemediğini ve aranızı bozmaya çalıştığını size söylüyor. Siz her ikisini de sevmenize rağmen ikisi arasında ciddi bir sorun mevcut.

Siz bu sorunu çözmek için neler yaptınız? Nedenleriyle birlikte yazınız:

.....
.....
.....
.....

Örnek Senaryo 3

(Bu senaryo örnek olay üzerine yansıtma yapmayı içerir. Üretilen yanıtlar yine Grossmann'ın bilgece muhakemesi (Ek I, Grossmann, 2012) veya Berlin Bilgelik Modeli (Staudinger ve ark., 1994) çerçevesinde bağımsız değerlendirmeciler tarafından kodlanabilir.)

Ahmet yedinci sınıf öğrencisidir. Evi okulundan beş dakika uzaklıkta olmasına rağmen, annesi her gün onunla beraber okula geliyor ve öğleden sonra onu tekrar alıyor. Ahmet'in tüm arkadaşları okula kendi başlarına bisikletle veya otobüsle gidiyorlar. Tek başına gitmesine izin verilmediği için Ahmet'e gülüyorlar. Ahmet bundan çok utanıyor. En iyi arkadaşı Mehmet, Ahmet'in arkadaş çevresinden giderek uzaklaştığını ve çok mutsuz göründüğünü fark ediyor.

Ahmet, annesi veya Mehmet böyle bir durumda ne düşünebilir veya yapabilirdi?

.....
.....
.....
.....

Ek B

Problem Çözmen Adımları ve Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar (Grossmann ve ark., 2010 ve Smith, 2019)

Aşama 1: Sakinleşme

Bir sorundan dolayı sinirlendiğinde öncelikle kendi kendine sakin olmanı söylemelisin. Kendine şunu sor: Şu an neden bunları hissediyorum? Dışarıdan bir gözle kendine bak. Eğer öfkelenmiş ve saldırıya geçmişsen, bunu hemen durdurmak için kendini gözlemler. Mesela öfkelenmiş ve bir yerlere zarar vermeye başlamışsan, hemen bunu fark et. Daha sonra dur ve derin derin nefes al. Kendini izle. Kendine şöyle söyleyebilirsin: “Saldırganlığımı durdurmalıyım, öfkeli olduğumu biliyorum. Fakat vurmak, kırmak doğru şeyler değil.” Unutma, öfke ile kalkan zarar ile oturur.

Aşama 2: Problemi tanımlama

Sakinleştikten sonra problemin ne olduğunu anlamak için düşünmeye başla. Kimseyi yargılamadan dışarıdan bir gözle sorunun ne olduğunu anlamaya çalış.

Aşama 3: Problemin çözümü

Öncelikle problem çözmek için kendine şu soruyu sormalısın: “Bu problem çözmek için neler yapabiliriz?” Problemin nasıl çözülebileceğine ilişkin çözümleri listele.

Bir problemi çözerken ve olası çözümleri sıralarken her insanın dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır.

Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1- Bilginin sınırlarının farkına var

- Olay hakkında yeterli bilgiye sahip miyim?
- Olayı zihnimde doğru değerlendiriyor muyum?
- Doğru karara varmak ve doğru yanıt vermek için gereken her şeyi biliyor muyum?
- Bir insan bilgi anlamında her zaman bir şekilde eksik kalmaz mı?

Olaya dahil olan diğer kişinin sana böyle davranmasına sebep olan başka etkenler bulunabilir. Örneğin, o gün başka kötü şeyler yaşamıştır ya da üzgündür. Ortada bir belirsizlik olur ve biz bu belirsizliği yanlış yorumluyor olabiliriz. Öyle olunca karşımızdakinin düşüncelerini ve hislerini ne ölçüde yeterince bilebiliriz, hiç düşündün mü? İnsan önce bilmediğini bilmelidir. Unutma, bizim bildiklerimiz sonsuz bilgi deryasının arasında bir damla bile sayılmaz.

2- Durumun gelişimini ve değişimini izle

Bir olay yaşanırken senin ve karşıdakinin tepkilerine göre çok farklı yönlerde açıklanabilir veya değişebilir. Mesela, bir arkadaşın öfke ile senin üzerine geldi. Ortada iki farklı tepki verme ihtimalin olduğunu düşünelim: Birincisi senin de öfkelenip ona saldırman olsun. İkincisi ise, sakin kalıp onu da sakinliğe davet etmek olsun. Aynı olay üzerine senin verdiği tepkinin olayı nasıl şekillendirebileceğinin farkına vardın mı? Kendi elindeki gücün farkına vardın mı? Bir olay tek yönlü gelişmek zorunda değil. Öfkelenmek zorunda değilsin. Bir olay gelişirken diğer insanlara verdiği tepkiler olayın seyrini bir anda güzelleştirebilir. Uygun tepkiler vermek hem seni hem de karşıdakini daha insani sonuçlara götürür.

3- Olaya farklı açılardan bakmayı dene

Biriyle bir sorun yaşadığında olaya senin bakış açın olduğu kadar karşıdakinin de bakış açısı vardır. Diyelim ki, bir arkadaşınla dalga geçtin ve bu seni güldürdü. Peki, o arkadaşın bu durumda ne hissedecek, hiç düşündün mü? Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi başkasına yapıyor olabilir misin? Senin düşündüklerin kadar başkalarının da düşündükleri var. Senin hissettiklerin kadar başkalarının da hissettikleri var. Senin istediklerin kadar başkalarının istedikleri de var. Yalnızca kendi çıkarlarımızı gözetmek bizi bencil yapar. Ancak hem kendimizin hem de karşıdakinin çıkarlarını gözetmek bizi iyi bir insan yapar.

4- Olayı çözenin önemini ve olası çözümleri fark et

Bir olayın gelişiminde dikkat edilmesi gereken birçok unsur olduğunu öğrendin. Bir çözüm ararken tüm bunları elinden geldiğince göz önünde bulundurarak bir çözüm bulmaya çalışmalısın. Bir olayın çözümü neticesinde sadece kendinin mutlu olduğunu karşıdakinin ise mutsuz olduğunu düşün. Bir diğer ihtimalde de her ikinizin de mutlu olduğunu düşün. Bir olayın çözümü esnasında bu şekilde birçok sonuç olabilir. Bunu ve bununla ilgili çözüm yollarını ve sonuçları sıralamayı unutma. Aralarından en uygun olanı seçmek için çabala.

Artık bir problem çözümünde dikkat edilmesi gereken birçok husus öğrendin. Bu hususları aklında iyice tutmayı unutma. Hiçbir şey bir anda çok iyi olmaz. Ancak zamanla bu hususları göz önünde bulundura bulundura iyi bir problem çözücü olabilirsin. Kim bilir, belki öyle bir noktaya gelirsin ki insanlar sorunlarını çözmek için sana danışmaya gelirler! Haydi, dene.

Ek C

Problem Çözme Aşamaları Yazımı ve Örnek Oluşturma

İlk oturumda bahsedilen ve seninle paylaşılan bilgileri hatırla. Bir problem yaşadığında onu çözmek için dikkat etmen gereken bazı hususlar vardı hani.

Şimdi o aşamaları yazmanı ve hatırladığın kadarıyla açıklamanı istiyoruz:

Aşama 1:

.....
.....
.....

Aşama 2:

.....
.....
.....

Aşama 3:

.....
.....
.....

Yine bir problemi çözerken dikkat edilmesi gereken 4 tane husus vardı. Hadi şimdi de bu hususları hatırladığın kadarıyla yaz:

.....
.....
.....
.....

Şimdi bu aşamaların kullanımı için bir örnek durum tasarlayıp çözmeni istiyoruz:

.....
.....
.....

Ek D

Yeniden Yapılandırma ile Sosyal Çatışma Çözümünün Uygulanması

Son bir hafta içerisinde yakın bir arkadaşınızla veya tanıdığınızla aranızda geçen en zor durumu düşününüz (örn., anlaşmazlık, tartışma). Bu sizin de içine dahil olduğunuz bir durum olabilir ve tartışmayı siz ya da karşı taraf başlatmış olabilir (Eğer böyle bir durum yoksa olmuş gibi hayal ediniz).

Bir dakikanızı ayırarak bu durumu hatırlamanızı ve olayları gözünüzün önüne getirmeye çalışmanızı istiyoruz. Kimler vardı, neler yaşandı, ne düşündünüz ve nasıl hissettiniz?

Şimdi dışarıdan bir gözle kendinizi izleyin. Ve bu olayı yaşadığınızı hayal edin.

Bu durum yaşandığında,

Haftanın hangi günüydü?

- ◆ Pazartesi
- ◆ Salı
- ◆ Çarşamba
- ◆ Perşembe
- ◆ Cuma
- ◆ Cumartesi
- ◆ Pazar
- ◆ Hatırlamıyorum

Günün hangi saatiydi?

- ◆ Sabah
- ◆ Öğleden sonra
- ◆ Akşam
- ◆ Hatırlamıyorum

(Şimdi üçüncü bir şahıs gibi olaya ilişkin bilgileri yazmanızı istiyoruz. Şimdi bir an için o ana geri dönün ve tavandan kendinizi izlediğinizi düşünün. Kendinizden başka biriymiş gibi bahsederek neler yaşadığınızı anlatın. (Örneğin, adınız Ahmet olsun ve sabah erken kaldırıldığınız için annenize kızdığınızı düşünün. Bu durum şöyle yazılabilirdi: Ahmet o gün erken kaldırıldığı için mutsuz uyanmıştı. Bu mutsuzluğu ailesine yansıtmaması gerekiyordu. Ancak duygularının ve başkalarının düşüncelerinin çok farkında değildi. Eğer kendisini daha çok izleyebilseydi, belki annesine bağırmasdı.)

Olay başladığında neredeydi?

Olay başladığında ne yapıyordu? (1-2 cümleyle özetleyiniz)

Bu olay hakkında düşündüğünde onun zihninde hangi duygu ve düşünceler beliriyor?

(Kendinize dışarıdan bir gözle bakarak yazmaya devam edin. Örneğin: Ahmet bu olayın çözümü için öncelikle bir oturup düşünmeye karar verdi.)

- Daha sonra bir sorunun çözülmesinde dikkat edilmesi gereken hususları hatırlayın. Bu sorunun çözümü için ne yaptı? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....
- Ne yapsa her şeyin seyri daha iyi giderdi? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....
- Birinci sayfadaki aşamaları göz önünde bulundurduğunuzda ne ölçüde başarılı olduğunu düşünüyorsunuz? Dışarıdan bir gözle yazınız:
.....
.....
.....

Ek E

Örnek Senaryo ve Yönerge

Yönerge: (1. örnek için) Kendinizi önce Hüseyin'in yerine koyun ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz ve olayı yeniden zihninizde canlandırınız.

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız.

Arkadaş

1. Ahmet de Hüseyin çok yakın arkadaşlar. İki de aynı kişiyi, yani Merve'yi seviyorlar. Daha sonra Ahmet Merve'ye arkadaşlık teklif ediyor. Böylece Hüseyin kaybetmiş oluyor.

Kendinizi önce Hüseyin'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız.

.....

.....

.....

.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....

.....

.....

2. Veli ve Hasan mahalleden çok yakın arkadaşlar. Ancak Hasan okuldan arkadaşlarıyla Veli'den daha çok zaman geçirmeye başladığı için, Veli Hasan'la konuşmayı bırakıyor.

Kendinizi önce Hasan'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....

.....

.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

3. Zehra bir arkadaşına kimseye söylememesi şartıyla bir sırrını söylüyor. Ancak arkadaşı bu sırrı yemek masasında herkese açıyor.

Kendinizi önce Zehra'nın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

Aile

4. Zeynep sebze yemeği yemek istiyor ancak annesi onu ciddiye almıyor. Annesi yine tavuk hazırladığı için Zeynep annesine bağıyor.

Kendinizi önce Zeynep'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

5. Gülten'in annesi televizyonda dizi izlemek isterken babası ise maça bakmak istiyor.
Gülten'in anne ve babası bu yüzden tartışıyor.

**Kendinizi önce Gülten'in yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız.
Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.**

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşünün, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

6. Murat iki saattir ders çalışıyor. Ders çalışıp biraz dinleneyim deyip yatağına uzanıyor. Abisi o anda içeri giriyor ve ona "Hep yat, zaten hiç ders çalıştığını görmeyelim" diyerek kızıyor.

**Kendinizi önce Murat'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız.
Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız.**

Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazın:

.....
.....
.....

Öğretmen

7. Zeycan dönem sonu proje ödevinden 60 alıyor, ancak gerçekten hak ettiği notun bu olmadığını düşünüyor. Ve bu konuda yapabileceği bir şey olup olmadığını merak ediyor. **Kendinizi önce Zeycan'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız. Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:**

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

8. Öğretmeni Burak'ı yanına çağırıyor. Ve birisinin Burak'ı haylazlık yaptığı gerekçesiyle şikâyet ettiğini söylüyor. Burak ise suçsuz olduğunu düşünüyor. **Kendinizi önce Burak'ın yerine koyunuz ve olayı zihninizde iyice canlandırınız. Canlandırmak için kendinize bir dakika tanıyınız. Şimdi dışarıdan bir gözle yukarıdan izliyormuşsunuz gibi düşününüz, olayı yeniden zihninizde canlandırınız ve aşağıya yazınız:**

.....
.....
.....

Öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda bu olayı çözmek için neler yapacağınızı ayrıntılı bir biçimde yazınız:

.....
.....
.....

Ek F

Ödev – Günlük

Tarih:

Bugün neler yaşadın? Ayrıntılı olarak anlat lütfen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Senin için bugün en baskın olan duygu neydi?

.....

Dün bunu farklı yaparsam hayatım daha iyi olur dediğin şeylerden yaptığın oldu mu? (İlk gün hariç)

.....
.....
.....

Yarın neyi farklı yaparsan hayatın daha anlamlı ve güzel olacağını düşünüyorsun?

.....
.....
.....

Ödev – Bilgilendirme İçeriğine Örnek Yazılması

(1 haftada 2 kere ayrı ayrı hazırlanması gerekiyor)

Günlük yaşamda biriyle yaşadığın bir problemi çözmek için dikkat edilmesi gerekenleri öğrendin. Bu bilgilendirmeler ayrıca sana verildi. Şimdi senden günlük yaşamda karşılaştığın bir sorunu yazmanı istiyoruz. Bu gerçek bir sorun olabilir veya sorunu sen de üretebilirsin. Bu sorunu aşağıya yazmanı istiyoruz:

.....
.....
.....
.....

Şimdi bu problemi öğrendiklerin doğrultusunda en ideal şekilde çözmeni istiyoruz:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ek G

Ödev – Yaşamda Anlama Fotoğrafik Bir Yaklaşım (Shin ve Steger, 2014)

Bu adımda öğrencilerin aşağıdaki soruların hepsi hakkında bütün müdahale programı boyunca her hafta sınıfa farklı yanıtlar getirmeye çalışarak tamamlamaları beklenmektedir:

- Lütfen bu haftaki oturuma katılmadan önce senin kendi hayatını anlamlı kılan şeylerle ilgili olarak 5 tane fotoğraf çek ve bu fotoğrafların çıktısı al.
- Bu haftaki oturuma katılmadan önce her bir fotoğrafın üzerinde derinlemesine düşün.
- Ve oturuma katıldığında her bir fotoğrafı bize kısaca açıkla.

Ek H

Ödev – Yaşamda Anlama Sosyal-Bilişsel Bir Yaklaşım (Shin ve Steger, 2014)

Bu adımda öğrencilerin aşağıdaki soruların hepsi hakkında bütün müdahale programı boyunca her hafta sınıfa farklı yanıtlar getirmeye çalışarak tamamlamaları beklenmektedir:

Anlamli bir hayatı nasıl tanımlarsın?

.....
.....
.....

Hayatta anlam arama konusunda kendini nasıl hissediyorsun?

.....
.....
.....

Yukarıda vermiş olduğun yanıtları kimlerden etkilenerek verdiğini açıklayabilir misin?

.....
.....
.....

Yukarıda vermiş olduğun yanıtlar senin hayatında kimleri örneklediğini gösteriyor?

.....
.....
.....

Hayatta anlam ararken seni destekleyen kişiler kimler?

.....
.....
.....

Hayatta anlam ararken seni düşüncelerinden vazgeçiren kişiler kimler?

.....
.....
.....

Ek I

Grossmann'ın Bilgece Muhakemesi Kodlama El Kitabı (Grossmann, 2012)

Bağlam: Katılımcıların yakın bir zamanda karşılaştıkları olumsuz bir olaya ilişkin yansıtma ve yanıtlarını değerlendireceksiniz.

Çalışmada katılımcılara son hafta içerisinde başlarına gelen bir olayı bildirmeleri istenmiştir.

Katılımcılardan bunun için olayı detaylarını anlatmaları ve olay üstüne derinlemesine düşünceleri ayrı ayrı istenmiştir. Bu iki yanıtı da değerlendirmeniz gerekmektedir.

Katılımcılardan öncelikle olayı hatırlayabildikleri detaylarıyla açıklamaları istenmiştir. Bu olaya ilişkin bağlamı göstermektedir. Bunun için katılımcılara verilen yönerge şöyleydi:

“Aşağıdaki metin kutusunda, lütfen en yakın zamanda yaşadığınız zor bir sosyal yaşantınızı mümkün olduğunca ayrıntılı bir şekilde betimleyin.”

Daha sonra katılımcılardan olay üzerine derinlemesine düşünmesi istendi:

“Lütfen olay üstüne derinlemesine düşünürken aklınıza gelen düşünceleri detaylandıran bir veya iki paragraf yazınız.”

Değerlendireceğiniz/Kodlayacağınız boyutlar (temalar) şu şekildedir:

- I. Bilginin sınırlarının tanınması
- II. Değişim olasılığının tanınması/ Olayın açılacağı farklı yolların tanınması
- III. Anlatıda (farklı) perspektiflerin göz önünde bulundurulması/tanınması
- IV. Perspektiflerin/Uzlaşmanın Entegrasyonu
- V. Çözüm arayışı

Genel Kodlama Talimatları

1. İlk olarak, sorulara herhangi bir yanıtı olmayan (veya “Bilmiyorum”, “fikrim yok” veya saçmalık vs. yazan) kişiler elenmelidir. Böyle olan kişiler için “Dahil etme” sütunu 0 ile işaretlenmelidir (varsayılan değer 1’dir). Bu katılımcılar daha sonraki analizlere dahil edilmeyecektir.
2. Bazı katılımcıların testi ciddiye almadığını düşünüyorsanız, lütfen diğer kısmını işaretleyerek hariç tutma nedeninizi yazınız. Yine de yanıtın geçerli olduğuna karar vermemiz ihtimalini göz önünde bulundurarak yanıtların değerlendirmesini yapınız.
3. Belirli bir boyuttan **açık** bir şekilde bahsedilmesi ile o boyutun **dolaylı/örtülü** şekilde ele alınması arasında ayırım yapmaktayız. Buna göre belirsiz ve boyuttan örtülü bir şekilde bahseden veya boyutun yalnızca bazı bileşenlerini içeren yanıtlar **kısmi** puan alır. Genel olarak, bir yanıtın **derinlemesine puan** alıp alamayacağına karar verirken bir boyutun açıkça söylenmesini (birebir aynı ifadelerle olmayabilir) göz önünde bulundurmanız gerekmektedir.
4. Katılımcıların akıl yürütmelerine rehberlik eden belirli temaları değerlendirdiğimizi unutmayınız. Örneğin, bazı katılımcıların harika fikirleri ve analizleri olabilir – ancak hedeflenen temaların hiçbirini kullanmazlarsa; 0 alırlar. Diğer katılımcılar gerçekleri tamamen yanlış anlayabilir, ancak bilgi eksikliğini kabul edebilir veya farklı perspektifleri göz önünde bulundurursa; bunu yapma derecelerine bağlı olarak 1 veya 2 alırlar.
5. Bazı boyutlar bazı açılardan (örn., bilginin sınırlarının ve değişim olasılığının tanınması; perspektif alma ve perspektif bütünleştirme) birbiriyle örtüşebilir. Bir ifade her ikisinin de göstergelerini içeriyorsa, bunları ikisi için de kodlayınız. İfadenin her bir boyutun kısmi mi yoksa tam durumunu mu gösterdiğine her seferinde dikkat etmeyi unutmayınız.

Ölçek:

- (0) Tema hakkında hiçbir şey söylenmiyor.
- (1) Temanın bir örneğinden bahsedilmiştir, ancak derinlemesine anlatılmamıştır.
- (2) Temanın birkaç örneğinden bahsedilmiştir, ancak hiçbiri derinlemesine açıklanmamıştır.
- (3) Temanın bir veya daha fazla örneğinden bahsedilmiştir ve bunlardan biri derinlemesine açıklanmıştır.
- (4) Temanın birkaç örneğinden bahsedilmiştir ve 2+ derinlemesine açıklanmıştır.

Yüzeysel ve Derin İfadelerin Tanımlanması:

Yüzeysel:

- (örnek olarak **Çözüm arayışı** boyutu ele alınırsa) Katılımcılar durumu çözme arzusunu belirtir.
- Katılımcılar, bunu yapmanın önemini kabul eder veya bir çözüm aradıklarını belirtir, ancak nasıl olduğunu belirtmezler.
- Katılımcı, bir çözüme ulaşmanın/çözümü aramanın "olması gerektiğini" göz önünde bulundurur veya dener.
- Katılımcılar örneği kısaca açıklarlar, *ancak detaylandırmazlar*.

Derinlik:

- Katılımcıların bir noktayı detaylandırmasını gerektirir.
- Katılımcı, çatışmayı tartışırken gerçekten **bütünsel olarak tema odaklı bir düşünce yapısı sergilemelidir**.
 - *Bütünsel ile*, katılımcının somut, açık örnekler vermesinin yanı sıra, olayın genel bağlamının/anlatım tonunun aradığımız boyut ile eşleştiği bir olay/akış kastedilmektedir.
 - Zıttı durum olarak (örneğin **Çözüm Arayışı** boyutunu ele alırsak), bazı katılımcılar derinlik kriterini karşılayan ayrıntılı bir çözüm önerisi sunabilir ve bunun 4 olarak kodlanması gerekiyor gibi görünebilir, ancak metinlerindeki bağlam/ton küçümseyici olabilir. Örneğin, hayal kırıklıklarına ve şikayetlerine daha fazla odaklanabilirler ve daha sonra sadece isteksizce bir çözüm önerebilirler. Bu da “çözüm odaklı” bir düşünce yapısı olmayacaktır.

Temaya Özel Yönergeler

Bilginin Sınırlarının Tanınması

- Katılımcı, adil bir yargıda bulunmak veya yanıt vermek için belirli bir durum hakkında yeterli bilgiye sahip olmayabileceğini kabul eder.
- Olaya karışan bireylerin belirli bir şekilde davranmasına neden olan faktörler hakkında bilgi sahibi olmayabileceklerini belirtir (yani, karşıdakinin bu şekilde davranmalarının bilmedikleri bir sebebi olabileceğinin farkında olur).
- Durum üzerinde düşünürken, katılımcı esasen kendine şüphe avantajı sağlar ve olayın nasıl geliştiğine katkıda bulunmuş olabilecek birçok olası sebep/açıklama bulur.
- Durumu sorgulayan veya belirsizliği ima eden tekrarlanan ifadeler bulunur (örn. “belki, muhtemelen, olabilir” vs.)
- Yeni bilgilerin olayla ilgili algılarını nasıl değiştirdiğini yansıtmayı da içeren, olayların/çatışmaların yanlış yorumlanması katılımcı tarafından tanınır.

Değişim Olasılığının Tanınması/ Olayın Açılabilceği Farklı Yolların Tanınması

- Katılımcı, durumun açılmış/gelişmiş olabileceği birden fazla alternatif yörünge/yol olduğunu belirtir.
- Olayın gelişebileceği iki olası yörüngeden ve bunlar arasındaki açık bağlantılardan bahseder. (örn. ifade şu şekilde olabilir: “Bu olabilir, AMA bu alternatif olaylar dizisi de olabilir”)
- Olayın gelişimine bir yörünge belirler ve ardından yol boyunca başka bir şeyin olabileceğini söyler (örn. ifade şu şekilde olabilir: “Bu olabilir, AMA SONRA bu olabilir”).
- Gelecekteki değişim kavramından açıkça bahseder veya gelecekte dünyanın değişim içinde olacağı fikrini gündeme getirir.

Anlatıda (Farklı) Perspektiflerin Göz Önünde Bulundurulması/Tanınması

- Geçmişte, şimdi veya gelecekteki olayların diğer tarafça nasıl görülebileceği ve bunların onları nasıl etkileyebileceği konusunda aktif olarak düşünür.
- Hem duyguları hem de motivasyonları görmeyi ve bunun arkasındaki mantığı görmeyi içerir.
- Bu düşüncelerin ardındaki mantığı ve nasıl ortaya çıktıklarını açıklar.
- Katılımcının olaydaki karakterlerin bakış açısını almaya çalışan çabasını gösterir.
- **Çatışma doğası gereği kişilerarası değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), bakış açısı edinme, kişinin kendi bakış açısından farklı bir bakış açısına sahip olmasını içerir.

Perspektiflerin/Uzlaşmanın Entegrasyonu

- Farklı bakış açılarını bütünleştirmeyi/entegre etmeyi amaçlar.
- Katılımcı, hangi uzlaşmayı (ödün vererek anlaşmaya varma) veya uzlaşmaları uygulamaya çalıştıklarını, kendisinin veya her iki tarafın ne yapması gerektiğini belirtir.
- Uzlaşmanın beklenen sonucunun nasıl görüneceğinin ayrıntılarından bahseder.
- Böyle bir uzlaşmayı sürdürmenin uygulanabilirliğini/fizibilitesini derinlemesine açıklayabilir.
- **Çatışma doğası gereği sosyal değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), uzlaşma/bütünleşme, farklı görüşlerin entegrasyonunu ve dengesini içerir.

Çözüm Arayışı

- Katılımcı, sorunu nasıl (geçmişte) çözmeye çalıştıklarını veya bir çözüm bulmanın neden önemli olduğunu vb. belirtir.
- Bu çözümün nasıl görüneceğine/görünebileceğine ilişkin açıklamalarla birlikte örnekler içerir.
- Potansiyel sonuçları yansıtırlar.
- Durumun nasıl/neden çözülmesi gerekliliğinden bahsedilir.
- Bir çözüme ulaşılmasının ne kadar mümkün olduğunu derinlemesine açıklayabilir (eğer bu yol izlenmişse).
- Çözümler, katılımcı tarafından açıklanan mevzu bahis çatışma için olmalıdır.
- **Çatışma doğası gereği sosyal değilse** (örn. arabanın bozulması, migren ağrısı vb.), çözüm arama, sorunu çözenin olası yolları hakkında düşünmeyi içerir (sadece katılımcının sorunu çözmek için yaptıklarını açıklamayı değil).