

Ergenlerin Umud Duygularını Artırması Açısından Biyografilerin Önemine Dair Bir Değerlendirme

DERLEME MAKALESİ

Tuğrul NİYAZİBEYOĞLU¹

1 Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, niyazibeyoglu78@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1112-4485.

Gönderilme Tarihi: 14.09.2022 Kabul Tarihi: 20.02.2023 DOI: 10.37669/milliegitim.1175457

Atf: “Niyazibeyoğlu, T. (2023). Ergenlerin umud duygularını artırması açısından biyografilerin önemine dair bir değerlendirme. *Millî Eğitim*, 52 (240), 3221-3238. DOI: 10.37669/milliegitim.1175457”

Öz

Bu makale ergenlik döneminde ergenlerin umud duygularını artırmak için biyografilerin önemine dair bir değerlendirme çalışmasıdır. Ergenlik çağı, bilişsel, duygusal ve de fizyolojik değişimlerin hızlı yaşandığı bir dönemdir. Ayrıca bu süreç, kimliğin oluşturulduğu, gelecek kaygısının yaşandığı ve toplum hayatındaki konuma dair endişelerin olduğu önemli bir dönemdir. Biyografiler teorik değil pratik bilgileri içermesi dolayısıyla önemli bir kaynaktır. Bu çalışmanın konusu; ergenlere yönelik uygulanacak manevi güçlenme programlarında kaynak olarak biyografilerdeki umudu artıracak örnekleri tahlil etmektir. Çalışmanın temel hedefi ise; ergenlerin umudunu artırma bağlamında umudun bileşenleri olan tevekkül, özgüven, zaman, bakış açısı, azim, gelecek tasavvuru, potansiyeli gerçekleştirme ve anlama dair biyografilerde geçen somut örnekleri incelemektir. Bu çalışmada ergenlerde umut kavramına dair kavramsal bir çerçeve çizmek amaçlanmıştır. Bu maksatla ilgili literatür taraması yapılmış ve ergenlikte umut kavramı bağlamında biyografilerden örnekler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: manevi bakım, ergenlik, biyografiler, umut, değerler

The Evaluation of Biographies' Importance in Terms of Enhancing Teenagers' Hope Emotions

Abstract

This article is a study related to biographies' importance to enhance hope emotions of teenagers in the period of adolescence. Adolescence age is period that changes of cognitive, emotional and also physiological have been experienced in a fast way. Moreover, this is an important term in which defining identity, experiencing future anxiety and concern related to place in society are experienced. Biographies are rich sources in terms of giving practical information not because of theoretical. The topic of this research is to analyse examples in biographies which will enhance hope in spiritual care programs that will be carried out for teenagers. The basic aim of the research is to examine concrete examples which take place in biographies related to faith, time, self-confidence, viewpoint, determination, forward thinking, realizing potential and meaning which are components of enhancing hope. In this study, it is aimed to form a frame for the concept of hope in adolescence. Literature review was made for this purpose and it was tried to give examples from biographies in the context of hope concept in adolescence.

Keywords: *spiritual care, adolescence, biographies, hope, values*

Giriş

Okullar, ergenler için sadece bilgilendikleri bir alan değildir. Okul, hayata hazırlandıkları bir yer olması nedeniyle her türlü zorluklarla karşılaştıkları bir alandır. Karşılaştıkları zorluklardan dolayı da ergenler, manevi bakıma ihtiyaç duyarlar. Ancak manevi bakım biliminde ihmal edilen konulardan biri de ergenlik dönemi manevi bakımıdır (Ağılkaya-Şahin, 2021: 418). Ergenlik döneminde karşılaşılan sorunlar arasında; bedende ve ruhta deneyimlenen değişiklikler, geleceğe yönelik kaygılar ve toplum içerisinde edineceği sosyal statü gibi konular sıralanabilir (Bahadır, 2015: 307).

Ergenlik çağındaki hızlı değişimler, istikbale dair kaygılar, onaylanma isteği ve hayatın anlamına yönelik sorular başlıca stres kaynakları arasında sıralanabilir. Ergenler hem yetişkinler hem de çocuklara nazaran daha çok maneviyat arayışındadır. Bu dönemde deneyimlenen maneviyat onlar için daha kalıcıdır (Good ve Wiloughby, 2008). Ergenler üzerinde maneviyatın etkilerini araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmalarda; maneviyatın ergenleri zararlı alışkanlıklardan, zihinsel rahatsızlıklardan koruduğu ve de onların kişisel gelişimlerini pozitif yönde etkilediği saptanmıştır (Hardy vd., 2019: 13).

Ergenlik çağında soyut düşünme becerisi gelişir. Ergenler, kendileri için önemli olan bu süreçte benimseyecekleri değerler doğrultusunda meslek tercihinde bulunabilir ve yaşamlarını bu değerlere göre inşa edebilirler (Kula, 2001: 58). Ergenler açısından bu dönem duygusal, zihinsel ve sosyal çatışmaların olduğu bir yaşam aralığıdır. Gençlerin yüzleştikleri sorunların üstesinden gelebilmek, dengeli davranabilmek amacı ile aşkın olanın yardımına olan umutları oldukça fazladır (Gündüz, 2003: 177).

Biyografiler, yaşam mücadelesine dair malzeme bakımından zengin bir içeriğe sahiptir. Biyografiler, bireylere “*Hayat nasıl yaşanmalı ve hangi değerlere odaklanılmalıdır?*” gibi sorulara yanıtlar sunmaktadır. Dahası biyografilerin içinde hayatta karşılaşılabilecek sorunların üstesinden gelme şekilleri de vardır (Ayvazoğlu, 2017: 14). Biyografi kitaplarında gördükleri baş etme yöntemlerinden ergenler de faydalanarak kendi hayatlarındaki zorlukların üstesinden gelebilecek umudu bulabilirler.

İnsanın deneme ve yanılma yöntemi ile yaşamda her şeyi tecrübe etmesi için hayat oldukça kısadır. Akıllı bir insan, diğerlerinin tecrübelerinden yararlanarak kısa olan bu yaşamda çok şey öğrenebilir ve bilgece, akıllıca öğrenme yöntemi de zaten bu şekildedir. Tecrübelerden yararlanan birey, zamanı çok daha iyi değerlendirdiğinden başarıya diğerlerinden daha hızlı ulaşır (Tarhan, 2022: 132). Ergenlik dönemindeki gencin de en büyük eksikliği ise tecrübesizliktir (Değermenci, 2020: 294). Biyografi kitaplarında yer alan deneyimler çok değerlidir çünkü anlatılanlar teori olmaktan ziyade pratiktir (Kuralay, 2018: 233).

İnsan, kendini daha nitelikli olarak, artı-eksilerini biyografiler aracılığı ile tanıyabilir. Dolayısıyla birey, anlayış ve insanlığını güçlendirebilir. Bununla birlikte insan, hayatın zor dönemeçlerinde nasıl doğrulup yürümeye devam edebileceğine dair kılavuz edinebilir. Biyografilerdeki tecrübeler, mutluluklar, hüznler, hüsranslar, umutlar, ortaya konan gayretler hepsi insanlık halleri olduğundan çok değerlidir. Bu deneyimler, yalnızca geçmiş ve şimdiki zamanı anlamak için değil, aynı zamanda istikbal tasavvuru açısından da önemlidir (Kara, 2020: 5/6). Birey, ancak kendini gelecek tasavvuru ile tanıyabilir ve geleceği anlayabilmek de psikolojik sağlığın ön koşuludur (May, 2021: 15). Davranış bilimi açısından, bireyi başarıya zorlamak şeklinde bir davranış eğitimi mümkün değildir. Bireyde istendik davranışların oluşması için başarı örneklerinin yer aldığı biyografilerin kullanılması daha idealdir (Selvi, 2021: 66).

Biyografilerini yazan ünlü insanlar da gençlik dönemlerinde biyografi kitapları okuduklarını ve bu kitapların kendilerine rehberlik ettiklerini vurgulamışlardır. Örneğin Cüceloğlu (2015: 39) liseli yıllarında yani ergenlik döneminde Benjamin Franklin’in biyografisini okumuş ve çok etkilenmiştir. Franklin’in çalışma metoduna hayran kalmış ve daha liseli çağlarında zamanı verimli kullanmak için o yöntemleri

uygulamıştır. Dünyaca ünlü psikolog Yalom (2021: 34) çocuk yaşlarda kütüphanede alfabetik olarak biyografi kitapları okumuş ve bu tecrübelerin kendi meslek yaşamında, başarısında önemli olduğunu vurgulamıştır.

Manevi bakım ve danışmanlık, insanların yaşamlarında deneyimledikleri süreçlerde onların yanlarında olmaktır. Bu deneyimler, illaki kriz zamanlarını içermez aynı zamanda bireylerin mutluluk dönemlerini de kapsar. Dahası sevinçli zamanlarda kutsal olan ile bağ kurulursa, zor zamanlarda kurulacak olan bağa katkı sunabilir (Ağılkaya-Şahin, 2021: 29). Ergenlik döneminde yaşanan sorunlarla baş etmede, sağlıklı kişisel gelişime manevi bakım açısından biyografilerin zengin pratik içerikleri katkı sunabilir. Biyografiler, ergenlerin anlam arayışlarına, meslek tercihlerine, kişisel gelişimlerine, kutsal ile olan bağlarına, değerleri içselleştirmelerine, farklı bakış açıları kazanmalarına, kriz yaşantılarına teselli olmada, daha umutlu olmalarına, güçlerini daha verimli kullanabilmelerine, kişisel büyümelerine, başarıya yönelik istedik davranışlar sergilemelerine katkı sunabilir ve de hedeflerini gerçekleştirmek için onları cesaretlendirebilir.

Yapılan literatür taramasında ergenlere yönelik manevi güçlendirme programında umudu artırmak için biyografilerin kaynak olarak kullanımını inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat konu ile dolaylı bağlantısı olan çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Ergenler üzerine gerçekleştirilen nicel bir çalışmada umut ve mutluluk duyguları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu (Çankaya ve Meydan, 2018); umut duygusunun öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme yeteneklerini artırdığı (Candan ve Yalçın, 2018); umudun öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu olarak etkilediği (Çalışkan ve Dilmaç, 2021); umut duygusunun öğrencilerin özyeterlik seviyelerini artırdığı (Taytaş ve Kardaş, 2021); umut seviyesi ile benlik saygısı arasında da pozitif yönde anlamlı bir bağın olduğu (Aydoğan ve Deniz, 2012) saptanmıştır. Dağcı'nın (2020: 33) çalışmasında hem hayatı anlamlandırma hem de hayatın amacını belirlemede, umudun etkili olduğuna ulaşılmıştır.

Ergenlik öncesinde çocukların umut düzeyleri yüksektir ve ümitsizliğe karşı ise kötümser bir açıklama tarzları yoktur. Ancak ilerleyen zamanlarda gençlerin umut düzeyleri azalmaktadır (Seligman, 2021: 204). Bu çalışmanın konusu; ergenlere yönelik uygulanacak manevi güçlenme programlarında kaynak olarak biyografilerdeki umudu artıracak örnekleri tahlil etmektir. Çalışmanın temel hedefi ise; ergenlerin umudunu artırma bağlamında umudun bileşenleri olan tevekkül, özgüven, zaman, bakış açısı, azim, gelecek tasavvuru, potansiyeli gerçekleştirme ve anlama dair biyografilerde geçen somut örnekleri incelemektir. Çalışmada incelen biyografiler ise ergenlerin umudunu artıracak örneklerle sınırlandırılmıştır. Bu çalışmada ergenlerde umut kavramına dair kavramsal bir çerçeve çizmek amaçlanmıştır. Bu maksatla ilgili

literatür taraması yapılmış ve ergenlikte umut kavramı bağlamında biyografilerden örnekler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Etik Kurul İzni: “Ergenlerin Umud Duygularını Artırması Açısından Biyografilerin Önemine Dair Bir Değerlendirme” başlıklı çalışma bir saha araştırması kapsamında olduğundan etik kurul iznine ihtiyaç duyulmamıştır.

Umut

Manevi bakımın amaçlarından birisi de insanın hayatında sorumluluğu üstlenmesi için bireyin cesaretlendirilmesidir. Cesaretlendirme ise; “*Bireylerin hedeflerine ulaşmak için başarı beklenti ve ümidi artırma sürecidir.*” (Ergün-Başak ve Ceyhan, 2011). Umut duygusu olmadan yaşamda yeni bir başlangıç yapmak imkansızdır. Umut, engellerin üstesinden gelmede yardımcı olduğu gibi insanı, iyileşeceği düzeye de getirir (Groopman, 2020: 196). Umutlu olan birey, kendini motive edebilir ve amaçlarına ulaşabilir. Ayrıca umut duygusu insanlara bir gelecek tasavvuru sunduğundan, umutlu insanlar önlerine çıkan fırsatlar konusunda farkındalıkları yüksektir (Tarhan, 2015: 86). Biyografiler de umut duygusunu artırabilecek pratik örnekler konusunda zengindir.

Olabilirliğini düşündüğümüz fakat tam da kesinliğini bilemediğimiz güzel bir durum karşısında beklentimizi umut olarak tanımlarız (Sayar, 2021: 58). Umudun hayatın her alanı üzerinde domino etkisi vardır. Dahası umut, yaşamda daha dirençli olmak ve mucizelerin olabilmesine bir imkan tanımak için bireyin ayrılmaz tarafıdır (Groopman, 2020: 106). Umut, insanın geleceği daha aydınlık görmesidir. Ölümlü bir varlık olmasına rağmen, insanoğlu umut duygusu ile gelecek planları yapar ve kendini aşmaya çalışır. Umut, hayalden uzak olduğu müddetçe, verimli sonuçlara ulaşılabilir (Bahadır, 2018: 93). Umudun bilgi ve hedefleri içeren bilişsel bir temeli vardır. Ayrıca umut, motivasyonel niteliği olan ve “irade” olarak tanımlanan enerjiyi üretmektedir (Folkman, 2013). Umut, yaşam yolculuğunda çeşitli tehlikelere karşı farkındalık sağlayan ve bireyi çalışmalarında devamlılığı destekleyen denge unsurudur. Bununla birlikte, umudun engeller karşısında hissedilen korkuların düzeyini hafifletici etkisi vardır (Groopman, 2020: 216). Umudun korkuları azaltan etkisi engellerin karşısında alternatiflerin varlığının onaylanmasından gelmektedir. Bu düşünce bireyin bir hedef doğrultusunda ilerlemesini sağlar (Snyder, 2002).

Erikson’a (2020: 19) göre umut, insanı yaşama bağladığı gibi bütün değerler için elzendir. Ona göre beşikten mezara kadar devam eden umudun, serpilme için zamana gereksinimi yoktur. Umut, anlam ve olanakların farkındalığı ile bağlantılı doğal bir süreçtir. Bu farkındalık, enerji vermekte ve düşünceleri, duyguları harekete geçirecek, bireylerin anlamlı tercihler yapmasını ve iyi sonuçlar verecek hedefler belirlemesini

sağlar. Okul başarısını yükseltmek, öğrencilerin akademik hedeflerini ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için umudun desteklenmesi tek değerdir (İdan ve Margalit, 2013: 15). Bu makalede, umudun bileşenleri olan tevekkül, özgüven, zaman, bakış açısı, azim, gelecek tasavvuru, potansiyel ve anlam üzerine biyografilerden örnekler verilerek, ergenlerin umudunu artırmak için yapılacak çalışmalarda biyografilerin kaynak olarak kullanılması üzerinde durulmuştur.

Umut ve Tevekkül

İnsanoğlu, umut ile yaratılmış ve Yaradan'ı ile arasında kopmaz bir bağ vardır. Umudun sözlük anlamlarından biri de güvendir (Göka, 2020: 133). Umut ve güven tevekkül değerinde mündemiçtir. Tevekkül değerinde sonsuz bir gücün yardımının olacağına dair inanç, bireyi fiillerinde istikrarlı ve gayretli kılar (Sayar, 2016: 43). Ünlü şair Nurullah Genç (2021: 147) sıkıntılı ömründe hep çareler aradığını ve asla zorluklar karşısında vazgeçmediğini belirtir. Bütün çabalarına rağmen kapılar açılmadığında *“Rabbim benim yapabildiklerim bu kadar”* diyerek dualar ettiğini ve Yaradan yollar açtığına amaçları doğrultusunda ilerlediğini ancak yollar açılmadığında yeni hedeflere yöneldiğini ifade eder. Ünlü bestekar Cinuçen Tanrıkorur'a ise çalıştığı kurum olan TRT yurtdışı konserine izin vermeyince istifa eder ve yakın çevresi bu davranışını onaylamaz. Teslimiyet içerisinde olan Tanrıkorur, kısa süre içerisinde yurtdışından konser teklifi alır ve konserden alacağı ücret ise TRT'den bir yıl içerisinde alacağı ücretin tamamı kadardır. Bu olay karşısında Yaradan'a olan teslimiyetini Tanrıkorur, şu şekilde ifade eder: *“Kendinizi aradan çıkarıp işlerinizin hallini hiçbir şey düşünmeden O'na bırakmak, O'nun iradesine tam ve mutlak şekilde tabi olmak demek olan Teslimiyetin, sizi her halükarda koruyacağından şüphe etmek mümkün müdür?”* (Kara, 2019: 270).

Kuralay (2018: 151) devamlı olarak Allah'tan istemeyi salıklar. Ona göre Allah verir ancak insan üzerine düşen bütün sorumluluklarını yerine getirdiği zaman Allah ödüllendirir ve insan çalıştığının karşılığını istediği zaman değil de Yaradan'ın takdir ettiği zamanda alır. Dolayısıyla insan hiçbir zaman ümitsizlik göstermemelidir. Bahar (2020: 99) da kendi yaşantısında her şeyin vaktini beklediğine şahit olur. Askerken kaza geçirir ve artık yürüyemez hale gelir daha sonra ise azmi ile çalışarak profesör olur. Bu uzun süreçte yaşadıklarını şu şekilde özetler: *“Benim nasiplerin Yaradan'ın istediği zamanda istediği yerde istediği kişilerin vesilesiyle ve istediği şekilde gerçekleşti.”*

Umut ve tevekkül ilişkisinde, bireye çaresizlik hissiyatını aşmasında katkıda bulunur. Hayal kırıklığı, hüsrana, acı ve kayıp gibi zor şartlarda tevekkül umut vesilesi olabilir. Tevekkül, neticeyi Yaradan'dan beklemek olduğu için zaten umut olarak

değerlendirilebilir. Baş edilemeyecek durumlarda Yaradan'a müracaat etmek veya elinden gelenleri yaptıktan sonra sonucu Allah'a havale etmek, bireyi umutsuzluğun tehlikelerine karşı muhafaza edebilir. Manevi güçlendirme programları açısından, bireylere hem umut vermek hem de umudu çoğaltmak önemlidir. (Ağılkaya-Şahin, 2020: 207). Biyografilerdeki tevekkül algısı ve davranışları, ergenlere umut aşılama da ve onların umutsuzluğunu gidermede bir kaynak olarak değerlendirilebilir.

Umut ve Özgüven

İnsan, umudu dile getirdiği zaman ya özgüvenini ifade etmeye çalışır ya da umuduyla doğru orantılı olarak özgüveni artar. Özgüvenli insanlar dirençlidirler ve asla pes etmezler ayrıca da yenilgiler onlar için asla bir son değildir. Gelecekte hedeflerine ulaşacaklarına dair inançları tamdır (Göka, 2020: 195). Ergenlik çağında gencin özgüvenli olması, yaşamında anlam bulabilmesi ve de hayatına bir yön tayin edebilmesi açısından değerlidir. Ayrıca özgüven duygusu, psikolojik sağlamlık açısından da önemli katkı sunar (Dinç, 2020: 124). Dervişoğlu, özgüven olmadığında insanın yaşamda daha azına talip olduğunu dolayısıyla da insanın kendini bilerek, yükselbileceği kadar yükselmesini tavsiye eder (Cüceloğlu, 2016: 19).

Cüceloğlu'na (Dila, 2015: 323) göre de özgüven eksikliği insanın kendini diğer insanlardan daha değersiz olarak algılamasıdır. Cüceloğlu, ortaokulu bitirdikten sonra babasına okuma isteğini belirtir ancak babası okumasına gerek olmadığını ifade eder. Buna rağmen Cüceloğlu gizlice Ankara'da bulunan ağabeyinin yanına giderek lise hayatına devam eder. Yaşamında sahip olduğu özgüven ile başarılı bir psikolog olarak hayatını sürdürür. Uzun bir ömür süren Cüceloğlu'nun hayattan öğrendiği en önemli şey insanın muhteşem bir potansiyele sahip oluşudur. Potansiyelini gerçekleştirmek bireyin özgüvenine bağlıdır.

Başarılı insanlar da yolun başında özgüven konusunda sorunlar yaşamışlardır. Bunlardan biri olan Livaneli (2007: 195) yazmaya başladığı yıllarda yazdıkları konusunda pek kendine güvenmez ve yıllar sonra o dönemi hatırladığında şunları söyler. *"Keşke o sıralarda bir edebiyat meleği inseydi ve romanın sırlarını keşfetmeye çalışsan, kendine hiç güvenmeyen bu ölümlüye, 'Sakın yılma evladım!' diye cesaret verebilseydi; Bu çabalarının sonucunu alacaksın. Hem de yalnız kendi ülkende değil."* Yoluna umut ile devam eden Livaneli başarılı yazar ve müzisyen olur. Özgüven ile başarı arasında yakın bir ilişki vardır. Yapılan çalışmada özgüvenli öğrencilerin akademik olarak daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Meisha ve Al-dabbagh, 2021). Başarılı insanların özgüvenli davranışları ergenlerin umutlarını artırarak onların özgüvenlerine katkı sağlayabilir.

Umud ve Zaman

İnsanın gerçek bir umuda sahip olabilmesi şimdiki zamanı değerlendirmesine bağlıdır (Göka, 2020: 122). Meyerovitch (2018: 40) Yaradan'ın insanoğlu için en büyük armağanının zaman olduğunu belirtir. Ona göre zaman beraberinde ölümü getirmesine rağmen, aynı zamanda içerisinde verimliliği de barındırmaktadır. Yaşantıların içerisindeki gizlenen fırsatları da sunan zamanın kendisidir. İçinde bulunulan koşulları değiştirme fırsatı, bireyin en büyük vasfı ve en büyük varlığıdır. Cinuçen Tanrıkorur, böbrek rahatsızlığı nedeniyle devlet imkanları ile Amerika'ya bir yıllığına tedavi gider. Tedavi süresinde bile zamanı israf etmez ve bu süreçte tam 117 yeni beste yapar (Kara, 2019: 92). Şefik Can da zamanını çok iyi değerlendirmeye gayret etmiş ve zamana verdiği önemi babasına yazdığı bir mektupta şu şekilde dile getirmiştir: “*Yalnız bugünü düşünüyorum. Ne yarının endişesini ne dünün sıkıntısını kaleme sokmuyorum. Cenab-ı Hakk'ın lütfettiği nimetinden istifade ediyor ve vaktimi boş geçirmiyorum.*” (Artıran, 2022: 170). Oktay Sinanoğlu, sinemaya gittiğinde bile zamanı israf etmemek için 10 dakikalık arada bile kitabını çıkarır ve okurmuş (Çaykara, 2001: 29).

Günümüzde teknolojinin sağladığı imkanlardan dolayı ergenler, zamanlarını daha çok sosyal medyada geçirmektedir. Zamanın ekran karşısında veya sosyal medyada geçirilmesi gençlerin zamanı etkin değil de daha çok edilgen olarak değerlendirmelerine neden olmaktadır (Budnyk vd., 2020). Biyografilerde zamanın kıymeti ve şimdiki zamanda yaşama örnekleri verilerek ergenlere zaman konusunda farkındalık kazandırılabilir. Bu farkındalıkla zamanı daha verimli geçirebilen gençler geleceğe daha umutlu bakabilirler.

Umud ve Bakış Açısı

Umud, çeşitli sorunların arasında insanın karşılaşmış olduğu problemlerin geçici olduğunu bilmesidir. İnsan sabırlı davrandığında daha mutlu günlere kavuşabilir (Sayar, 2021: 67). İyimser ve kötümser insanlar üzerinde uzun yıllar çalışan Seligman (2021: 19) iyimser insanların, başarısızlıklarının nedenlerini kalıcı olarak değerlendirmediklerini ve hatalardan kendilerini sorumlu tutmadıklarını ifade eder. Dolayısıyla iyimser bireyler, başarısızlıklardan çok etkilenmezler ve başarmak için daha çok gayret ederler. Fakat kötümserler ise başarısızlıkları kalıcı olarak düşünür ve yeniden başlamak için gerekli enerjiyi kendilerinde bulamazlar.

İnsanlar, aynı olayları farklı değerlendirmekte ve olayları değerlendirme tarzları da olaylara verdikleri duygusal tepkileri şekillendirmektedir (Grisham, 2022). Senarist olarak çalışan Şasa (2017: 153) bir gün film çekimi esnasında yalının sahibi yaşlı bir teyze onu çağırarak, yanına oturtur ve şu tavsiyede bulunur: “*Biliyor musun, hayat bitti zannedersin, yeniden başlar, bitti zannedersin yeniden başlar.*” Şasa da ken-

di hayatında defalarca *'bitti'* dediği anların olduğunu ancak her seferinde yeni yeni yollar açıldığına şahit olduğunu belirtir. Bakış açısı yani bireyin düşünceleri yaşamı ya kolaylaştırır ve geliştirir ya da daraltarak zarar verebilir (Türkçapar, 2020: 325). Dolayısıyla umudun yer aldığı bakış açısı bireyi yeni başlangıçlar yapmasında cesaretlendirebilir.

Yaradan, *"Allah, bir kimseye gücünün yetmeyeceğini yüklemez."* buyurmaktadır (Bakara, 286). Ancak insanın olayların üstesinden gelebilecek gücü kendisinde bazen görememesinin nedeni ise kendi bakış açısı ve akıl yürütmesidir. Önemli olay yaşananlar değildir, önemli olan yaşananlar karşısında yapılan akıl yürütme şeklidir (Özcan, 2017: 292). Bakış açısı ile büyük başarıya imza atanlardan biri de Ozan Bahar'dır. Yüzbaşı olarak görev yaptığı sırada geçirdiği kaza sonucu yürüyemez hale gelir ve hayatına tekerlekli sandalyede devam etmek zorunda kalır. Başına gelene isyan etmez ve yaşadıkları ile Yaradan'ın kendisine bir şeyler öğrettiğine inanır. Başına gelenin tesadüf olmadığına ve bir hikmetin olduğuna dair inancı tamdır. Bu bakış açısına sahip olduğu zaman Bahar, yaşamının daha da kolaylaştığını belirtir. Akademik yaşamında başarılı olur ve kazadan 17 yıl sonra profesör unvanını alır (Bahar, 2020). İnsanın umudu bakış açısına bağlıdır. Bu gibi başarı örnekleri ile ergenlerde bakış açısı farkındalığı kazandırılabilir.

İnsanın başına gelenlerin nedenlerini kendi akli ve bilgisi ile çözemeyeceği önemli sebepleri vardır. Bu durumlarda insan, isyan etmektense, *"vardır bir hayır"* diyerek umutla, Yaradan'a güvenen bir tutum sergilemelidir (Peker, 2013: 138). Hayatta başına gelenlerin tesadüf olmadığına ve bir hikmetinin olduğuna inananlardan biri de ünlü bestekar Cinuçen Tanrıkorur'dur. Tanrıkorur, udunun kırılması ile uçağını kaçırmış. Kaçırdığı uçağın ise düştüğünü öğrenir. Bir sonraki uçağa binen Tanrıkorur, uçakta psikiyatrist Dr. Gilbert Rene ile tanışır. Dr. Rene, Tanrıkorur'a bir broşür vererek Fransa'da yapılacak olan bir yarışmadan haberdar eder. Bu vesile ile yarışmaya katılan Tanrıkorur, yarışmada birinci olur. Tanrıkorur, hayatı boyunca hayırlara çokça sevindiğini ve şerlere de çokça yerinmemeye çalıştığını vurgular (Kara, 2019: 291). Sülemi (2020: 47) insanın yaşamı boyunca başına gelenlerin nedenlerini bilemeyeceğini ve her yaşananların temelinde bir hikmetin olabileceğini ifade eder. Hikmet ise, yaşanan olayları geriye çekilerek mütevazî şekilde değerlendirmek ve onların arasındaki düzeni sezebilmek ve aşk ile gerçeklerin derinliğine inebilmektir (Atay, 2016: 159).

Umut ve Azim

Umut, dilemek ve temenni etmek değildir. Umut, çaba ile vardır. Umudun olmadığı yerde gayretten bahsedilemez fakat gayretsiz bir umut, sonu olmayan bir beklentidir (Sayar, 2021: 60). Umut, hayalperest davranmayı önler ve umudun içerisinde

akıl, irade vardır. Problemlere daha gerçekçi yaklaşılarak, akıl ve iradenin ışığında çözümler üreterek, korkusuzca ilerlemektir. Umut her şeyden önce insanın çabasını önceler (Göka, 2020: 121).

Umut, insana önüne çıkan imkanları değerlendirme olanağı sunarak, bireye pes etmemesi için itici bir kuvvet işlevi üstlenir (Groopman, 2020: 24). Umuduna sığı-narak pes etmeyerek azimli davrananlardan biri de Aziz Sancar'dır. Sancar, Amerika'da üniversitenin laboratuvarında ilk denemelerinde istediği sonuçları alamayınca kendine olan inancında şüpheler yaşar. Hatta bazen kendisinin bu konuda yeteneksiz olduğunu bile düşünür ve meslektaşlarından biri şu tavsiye de bile bulunur; *“Aziz, sen deneylerde yetenekli değilsin, ülkeneye dönüp doktorluk yapsan?”* Buna rağmen, Sancar pes etmez hatta yeri gelir laboratuvarında kalır ve 39 yıl sonunda Nobel ödülünü alır. Aziz Sancar, zorluklar karşısında inancını sağlam tutarak, azimli davranmasının kendisini başarı kıldığını vurgular (Bursalı, 2016).

Seligman'a göre (2021: 169) kabiliyet, motivasyon ve iyimserlik başarının üç temel ana bileşenidir. Bireyin azimli olması da iyimserliğine bağlıdır. Biyografilerde iyimser bakış açısı ile azimli davranışlar arasında yakın ilişkiler görülmektedir. Dervişoğlu, çalışkan bir insan olduğunu, çalışarak ilerlemeyi çok sevdiğini belirtir. Hayatı boyunca da *“başaramazsam çok kötü olur”* ile değil de öğrenmeyi sevdiği için çalışır (Cüceloğlu, 2016: 45). Ünlü tarihçi Kemal Karpat da okulda verilen görevleri herhangi bir hırsla yapmadığını ve sadece eğlenmek için yaptığını dolayısıyla da bunun kendisini başarılı kıldığını belirtir (Tanrıyar, 2014: 98). Genç (2021: 25) de *“Yıllar var ki aynı çizgideyim. Herhangi bir şeyi yapabileceğime inandın mı, yola çıkıp yürüyorum.”* şeklinde azmini ifade eder. Ünlü iktisat tarihçisi Mehmet Genç de nitelikli çalışmalar ortaya koyabilmek için hayatı boyunca şu prensibi düstur edinmiştir: *“Üzerine aldığı işi hakkıyla yapmak.”* (Ayvazoğlu, 2017: 157). Oktay Sinanoğlu ise hayatı boyunca, *“Bir iş yaparken, kendini yaptığın işin meyvelerinden soyutla.”* prensibince hareket ettiğini ve asla şu unvanı alırım veya şu kadar para kadar kazanırım diye çalışmadığını vurgular (Çaykara, 2001: 125). Bu örnekler, ergenlerin hedeflerine yönelik çalışmalarında farklı bakış açısı kazanmalarına faydalı olabilir.

Umut ve Gelecek

Umut, hayalden uzak ve pozitif bir geleceği hayal etmektir. Umudun olmadığı yerde birey depresyona düşer olabilir. İnsan, karamsarlıktan ancak geleceğin gizlediği ihtimallerden umutla sıyrılabılır. Umut, kişisel gelişiminin temel bileşenlerindedir (Sayar, 2021: 59). Umut olmadan yeni bir başlangıç yapılamaz ve umudun varlığı ile daha iyi neticelere ulaşmak için yeni imkanların varlığı söz konusudur. Üstesinden gelinemeyecek zorlukların aşılmasında umut destek olur ve insanı kendini onaracak düzeye getirir (Groopman, 2020: 196).

Başarılı insanların ortak özelliklerinden biri de gelecek tasavvuruna sahip olmalarıdır. Ünlü şair Nurullah Genç (2021: 210) öğrencilik yıllarında dolabın kapağına kişisel hedeflerini yazar ve hedeflerinin sonuna parantez içinde “İnşaaallah” kelimesini ekler. Bu hedefleri arasında 20 yıl içinde profesör ve tanınmış bir şair olmak vardır. Kendisine düşenin çalışmak olduğunu ve sonucun ise Yaradan’a bağlı olduğunu vurgular. Umudu ile geleceğine dair belirlediği hedeflere adım adım ilerleyerek amaçlarını gerçekleştirmiştir. Oktay Sinanoğlu da kendi hayatında 20 yıllık planlar yapar hatta yapacağı keşiflere önceden isimler verir (Çaykara, 2001: 37). Cüceloğlu da 20 yaşlarında üniversitede öğrencilik döneminde kendi geleceğine dair şu kararı verir; “*Kendimden uzaklaşmamalıyım. Düşünen ve yapan bir insan olmalıyım. O zaman bu milletin sevgisine layık olabilirim.*” (Dila, 2015: 79). Geleceğe dair duyulan umut, geçmişin pişmanlıklarını azaltmada ve yaşanan zaman diliminde karşılaşılan engellerin üstesinden gelmede, bireye inanılmaz destek sağlar (Bahadır, 2018: 93).

Marques ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada umut ile akademik sonuçlar arasında güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Geleceğe dair inanç zayıflarsa, insanın manevi ilişkisi olumsuz etkilenir, bedenen ve ruhen de direnç düşer (Frankl, 2016: 89). Biyografilerdeki geleceğe ilişkin tasavvurlar, ergenlerin manevi olarak güçlenmelerini sağlayacağı gibi onların ruhen daha dirençli olmalarına da katkıda bulunabilir.

Umud ve Potansiyel

İnsanın bakış açısı ile potansiyellerini kullanması arasında yakın bir ilişki vardır. Seligman’a göre (2021: 249) iyimser insanlar potansiyellerinin üzerine çıkar ve kötümserler ise potansiyellerin altında yaşam sergilerler. Ona göre insanın potansiyeli iyimserlik olmaksızın bir anlamsızdır.

Dünyanın daha güzel bir yer olmasını isteyenler, öncelikle kendilerinden yola çıkmalıdır. Kendilerindeki güçlü yanları bilebilmek, insanlık adına yapılacak en önemli hizmettir (May, 2017: 77). İnsan, sadece zekası ile değil kendisi hakkındaki farkındalığı ile çiçek açar (Frankl, 2022: 26). Ünlü felsefeci Teoman Duralı, öğrencilik hayatında çok başarısızdır. Meslek lisesine kaydını aldırma için okuduğu okuldan kaydını sildirmek ister ve gerekli belgeleri okul müdür yardımcısından istediği zaman, hocası ona belgeleri vermez. Okul müdür yardımcısı, pencereden inşaatta çalışan insanları göstererek, onlar gibi çalışamayacağını söyler ve Allah’ın herkesi bir işe, sanata göre yarattığını ve kendisinin felsefeci olabileceğini söyler. Yıllar sonra da ünlü bir felsefeci olur (Değirmenci, 2020: 304). Ünlü tarihçi Kemal Karpat da bireyin kim olduğunu bilmediğinde ve ona göre davranmadığında başarılı olamayacağını altını çizerek (Tanrıyar, 2014: 240).

Karamsar bir bakış açısı, insanın gelişiminde en yüksek potansiyellerine ulaşımını engellemekte ve kişinin kendini gerçekleştirmesine imkan vermemektedir (Wade, 2010). Ünlü şair Nurullah Genç ümidini kaybettiği bir dönemde şiir yazmayı bırakmayı dahi düşünür. Tam da bu dönemde bir derginin sahibi kendisini umutlandırır ve kendisinde şairlik kabiliyetinin olduğunu söyler. Dahası bu insan, Genç'e dünya klasiklerini hediye eder ve her ay düzenli okuyarak, kitapların özetini kendisine göndermesini ister. Düzenli okumaları sayesinde şiirlerini dergide yayınlamaya başlar ve derginin kadrosunda kendine yer bulur (Genç, 2021: 205). Dolayısıyla umudun insanın kendi potansiyellerini gerçekleştirmesinde önemli olduğu söylenebilir.

Üretkenliğin ve yaşamda bireyin bir şeylere ulaşmak için gayretlerinin nededir (Sayar, 2021: 62). Kartopu etkisine sahip olan umutla, birey attığı her adımla birlikte, bir sonrakini gerçekleştirebileceğine dair inancı daha da pekişir. Umudun artması hayatta düz bir çizginin üzerinde tek taraflı olmaz, daima çok yönlü gelişim gösterir (Groopman, 2020: 142). Başarılı bireyler, umutla yöneldikleri işlerde hep daha fazlasını elde etmişler ve daha çok ürün ortaya koymuşlardır. Birçok yeniliklere imzasını atan Oktay Sinanoğlu, hedefinin asla unvan, makam veya maddiyat olmadığını ve çalışırken de kendini sonuçlardan soyutladığını vurgular. Kendini tamamen işine adanarak üretkenliğini artırdığını belirtir (Çaykara, 2001: 124). Cüceloğlu da 83 yaşına kadar birçok kitaba imzasını atmış, ülkemizin bir çok yerinde konferanslar ve seminerler vererek üretken bir yaşam sürmüştür (Dila, 2015). Ünlü bestekar Cinuçen Tanrıkorur da hastalıklarına rağmen 60 yıllık ömründe hem yurt içinde hem de yurt dışında bir çok konser vermesinin yanı sıra pek çok şarkı bestelemiştir (Kara, 2019). Biyografiler aracılığı ile umutlu insanların yaşamlarındaki üretken davranışları ergenlere örnek olarak gösterilebilir. Böylece onların yaşamlarında umutlu davrandıklarında daha verimli bir hayat sürmeleri desteklenebilir.

Yaşamda insanın gerçekten tercihlerin üzerinde etkisinin olduğunu ve alacağı kararlarla olaylarının sonuçlarını farklı kılacağı inancı ile umut kendini gösterir. Umudun varlığı ile şartlar kısmi olarak kontrol edilebilir ve insan tamamen içinde bulunduğu koşulların edilgen kurbanı değildir (Groopman, 2020: 55). Şartların kurbanı olmayanlardan biri de gazeteci Taha Akyol'dur. Akyol, avukat olarak memleketinde işe başlar ancak mesleğini pek sevmez. Daha çok okumaya ve yazmaya meraklı olan Akyol, bir gün okuduğu kitapta Mevlana'nın şu dizeleri ile karşılaşır; "*Yaradan her şeye hakimdir, istediğini yapar. O, derdin içinden deva çıkarır.*" Bu beyit ile umutlanan Akyol, işini bırakır ve Ankara'ya taşınarak daha çok ilgi duyduğu mesleğe adım atar (Ayvazoğlu, 2017b: 291). Şefik Can Hoca da kendi potansiyelini kullanmak için babasına yazdığı mektupta gelecek için umudunu dile getirir. Rütbeli bir subay olmasına rağmen, askeri lisede edebiyat hocası olmak istediğini ve vatana, millete bu şekilde daha fazla hizmet edebileceğini belirtir. Çünkü Can, okumaya düşkün bir insandır.

Duaları gerçekleştirir ve askeri okulda edebiyat hocası olarak uzun yıllar çalışır. Hem İngiliz hem de Rus edebiyatına merakından dolayı kendi başına, Rusça ve İngilizce öğrenerek, öğrencilerine faydalı olmaya çalışır (Artıran, 2022: 130). Umudun olduğu yerde insan, şartlara teslim olmayarak, etkin olarak hayatın içerisinde yer bulabilir.

Umut ve Anlam

Frankl (1994: 35) umut ve anlam arasında yakın bir ilişkinin olduğunu belirtir. Ona göre hayata atfedilen anlam ile birlikte insan umuda tutunabilir. Yaşamın anlamını, hedeflerini ve ideallerini, umut tayin eder. Umuda göre çalışmaya sarınılır ve umut, duygusal sermayenin ana anahtarıdır (Göka, 2020: 91).

Başarılı insanlar da umutları ile birlikte kendilerine yaşamlarında bir anlam, hedef ve idealler belirlemişlerdir. Felsefeci Teoman Duralı'ya göre yaşamın anlamı insanın üzerine düşen sorumlulukları şikayet etmeden harfiyen yerine getirmesidir. Yaşamında kendisine hiçbir seçenek sunulmadığını ve hepsinin kader olduğunu belirten Duralı, yaşamında hiçbir şeye itiraz etmeden razı olduğunu vurgular (Değirmenci, 2020: 338). Şaşa'ya (2017: 144) göre bu yeryüzünde anlamı bulabilmek, sonsuzluğa uzanan anlam yolculuğunun tam da başında olmak demektir. Ünlü tarihçi Kemal Karpat da kendisine öğrencilik yıllarında; *“kimim, neyim ve kime hizmet edeceğim”* gibi soruları sorduğunu ve şu şekilde karar aldığını söyler: *“Eğer ben hakikaten bir şeyler yapabileceğim hayattımda, eğer bir topluma faydalı olacaksam o toplum benim öz toplumum olmalı, Türk olmalı.”* (Tanrıyar, 2014: 100). Aziz Sancar ise anlamlı bir yaşamı; *“Hayatı boyunca çok, ama çok çalışmış ve buluşlarıyla insanlığa katkı yapmış bir vatansverdir.”* şeklinde özetlemiştir (Bursalı, 2018: 8). Oktay Sinanoğlu da yaşama dair umudunu şu şekilde ifade etmiştir; *“Toplum ve bilim için çalışırsan, seni Hak ve halk kendiliğinden ödüllendirir. Manevi nimetler ise hepsinden önemlidir.”* (Çaykara, 2001: 412). 215 öğrenci üzerinde nicel olarak gerçekleştirilen bir çalışmada umut ile yaşamdaki anlam arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Hedayati ve Khazaei, 2014). Biyografilerdeki örneklerin doğrultusunda ergenlere umut ve yaşamdaki anlam arasındaki yakın ilişkisi konusunda bir farkındalık kazandırılabilir.

Kierkegaard (2015: 61) insanın yaşamdaki umudu ile ebedi bilinci arasında yakın bir ilişkinin olduğunu vurgular. Ona göre ebedi bilinç olmadan, hayatta umuttan bahsetmek olanaksızdır. İnsanlar ebedi bilincin sağladığı umut ile engellerin üstesinden gelmeye çalışmış ve yaşama olan bakış açılarını da ona göre ayarlamıştır. *“Mutluluğun tek yolu vardır: Kendinizin üstünde ilahi bir plana inanmak.”* şeklinde ebedi bilincini yansıtan Peyami Safa, çok küçük yaşta babasız kalır ve uzun süre de hastalığa maruz kalır. 13 yaşından sonra da okul yerine evin geçimi için çalışmaya

başlar. 20 yaşlarında olan tek evladı da vefat eder. Safa, karşılaştığı bütün engelleri ebedi bilinci içinde karşılayarak, her daim umudunu diri tutmaya çalışmıştır (Ayvazoğlu, 2017a: 328). Ebedi bilinç ile yaşayanlardan biri de ünlü bestekar Cinuçen Tanrıkorur'dur. Vefat etmeden önce hastanede kalırken bir gece yanında bulunan Prof. Dr. İsmail Kara'dan ellerini kaldırmasını ve edeceği duaya amin demesini ister; *"Ya Rabbi! Bana sıhhat ver; beni ayağa kaldır; biraz daha çalışayım. Kendim için istemediğimi biliyorsun, şu sahipsiz ve kimsesiz memleketim için biraz daha çalışayım..."* (Kara, 2019: 16). Ebediyet, bireye umut etmesini öğreterek, gelecek mutluluğuna dair hareketini canlı kılar. Dahası ebedi bilinç, insanın olanaklarını da kendisine gösterir (Hemati, 2009: 5). Biyografilerden sunulabilecek örneklerle, ergenlerin yaşamlarında daha umutlu ve etken olmaları sağlanabilir.

Sonuç

Hızlı değişimlerin yaşandığı ergenlik dönemimde, gelecek kaygısı, meslek seçimi, onaylanma ihtiyacı ve sosyal statü gibi sorunlar, ergenlerin karşılaşılabilecekleri problemler arasında ifade edilebilir. Ergenlere yönelik yapılacak manevi güçlendirme programlarında umut duygularını artırmak için kaynak olarak biyografilerin zengin içeriklerinden yararlanılabilir. Biyografilerdeki içeriklerin teorik olmaktan ziyade pratik olması, yapılacak manevi güçlendirme programlarını daha da verimli kılabılır.

Biyografilerde umut eksenli yaşayan şahsiyetlerin hayatlarındaki problemler karşısındaki tavırları, davranışları ve de baş etme yöntemleri, ergenlerin hayatlarındaki baş etme stratejilerini geliştirebilir ve kişisel gelişimlerine katkı sunabilir. Ayrıca bu şahsiyetler aracılığı ile ergenler kendilerini tanıyabilir ve ona göre davranabilirler. Dahası biyografiler vasıtası ile ergenler, dünü ve bugünü kavrayabildikleri gibi geleceğe dair zihinlerinde de bir tasavvur oluşturabilirler. Gelecek tasavvuru ile içinde buldukları zaman dilimini daha verimli değerlendirebilir hem de psikolojik sağlıklarını koruyabilirler. Bununla birlikte manevi bakım aracı olarak kullanılacak biyografiler, ergenler için önleyici manevi bakım görevinde de olabilirler.

Umud duygusunun tevekkül, özgüven, zaman, azim, gelecek tasavvuru, potansiyeli gerçekleştirme ve yaşamdaki anlamdan oluşan bileşenleri vardır. Biyografilerde bu bileşenlere dair ergenlerin umut duygularını artıracak somut örnekler vardır. Ergenlere yönelik gerçekleştirilecek manevi güçlendirme programlarının içeriklerine biyografilerden umut duygusunu artıracak somut örnekler dahil edilebilir. Somut örnekler vasıtasıyla, ergenlerin tevekkül inançları güçlendirilebilir, özgüvenleri artırılabilir, zamanı daha verimli kullanmaları sağlanabilir. Dahası bu pratik örneklerle, onların daha azimli davranmaları teşvik edilebilir, gelecek tasavvurları oluşturulabilir, potansiyellerinin farkındalığı kazandırılabilir ve amaçları doğrultusunda davranmaları için umut duyguları desteklenebilir.

Başka insanların yaşam hikayeleri ergenler için onarıcı etkileri olabileceği gibi farklı tecrübelerden yararlanmak da onların iç dünyalarını zenginleştirebilir. Ergenler, biyografi örnekleri ile başarılı insanların da zaman zaman zorlandıklarını ve her insanda insanlığın bütün hallerinin olabileceğini görebilirler. Dahası biyografiler vasıtasıyla onların yaşam nedenlerine, çabalarına, varoluş gayretlerine, zor zamanlarına, mutsuzluklarına, yeniden ayağa kalkmalarına, öğrenme ve gelişme azimlerine ve de yaşama farklılık mührünü vurmalarına tanıklık edebilirler. Ergenelerin bu zenginliklere tanıklık etmeleri, yaşamda onları psikolojik olarak daha sağlam kılabilir.

Ergenlerde umut duygusunun desteklenmesi ile birlikte, yaşamlarında stres, kaygı, endişe ve depresyon gibi olumsuzluklardan korunabilirler. Ümitli olmaları, ergenlerin hayatta anlam bulmalarını kolaylaştırabilir ve geleceği daha aydınlık görmelelerini sağlayabilir. Dahası bu duygu ile ergenlerin kendilerine olan güven ve saygıları artabilir ve çaresizlik duygularından kurtularak, yeni başlangıçlar yapma konusunda zorlanmayabilirler.

Kaynakça

- Ağılkaya-Şahin, Z. (2020). *Psikoloji ve psikoterapide din*. Çamlıca Yayınları.
- Ağılkaya-Şahin, Z. (2021). *Manevi bakım ve danışmanlık*. Marmara Akademi Yayınları.
- Artıran, H. N. (2022). *Şefik Can hatıralar*. Sufi Yayınları.
- Atay, O. (2016). *Bir bilim adamının romanı*. İletişim Yayınları.
- Aydoğan, S. A., ve Deniz, M. E. (2012). Son çocukluk döneminde benlik saygısı ve umut. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 97-106.
- Ayvazoğlu, B. (2017a). *Peyami*. Kapı Yayınları.
- Ayvazoğlu, B. (2017b). *Siretler ve suretler*. Kapı Yayınları.
- Bahadır, A. (2015). *Ergenlik döneminde dini şüphe ve tereddütler*. Hökelekli, H. (Edt.), *Gençlik din ve değerler psikolojisi içinde* (s 307-369). Dem Yayınları.
- Bahadır, A. (2018). *İnsanın anlam arayışı ve din*. İnsan Yayınları.
- Bahar, O. (2020). *Vazgeçme*. İnkilap yayınları.
- Budnyk, O., Mazur, P., Kondur, O., Smoliuk, S., ve Palahniuk, M. (2020). The problem of spare time of teenagers in mountain regions of Poland and Ukraine. *Revista Inclusiones*, 493-507.

- Bursalı, O. (2016). *Aziz Sançar ve Nobel'in öyküsü*. Kırmızıkeci Yayınları.
- Candan, K., ve Yalçın, A. F. (2018). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 319-348. <https://doi.org/10.26466/opus.468698>
- Cüceloğlu, D. (2016). *Derviş'in aklı*. Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, S., ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi Oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çankaya, Z. C., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çaykara, E. (2001). *Türk ayıştayını*. Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Dağcı, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dindarlık ve umut durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, (2), 9-38.
- Değirmenci, A. (2020). *Öyle geçer ki zaman*. Turkuvaz Yayınları.
- Dila, C. (2015). *Damdan düşen psikolog*. Remzi Kitabevi.
- Dinç M. (2020). Koronavirüs zamanında psikolojik dayanıklılığımız. Sayar, K. (Edt.), *Kayı çığı içinde* (s 99-129). Kapı Yayınları.
- Ergün-Başak, B., ve Ceyhan, E. (2011). Psikolojik danışma ilişkisinde Adler yaklaşımına göre cesaretlendirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 92-99.
- Erikson, E. H. (2020). *İnsanın 8 evresi* (G. Akkaya, Çev.). Okuyanıs Yayınları.
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Springer, Boston, MA.
- Frankl, E. V. (2022). *Yaşamı karşılamak*. (D. Bolut, Çev.). Okuyanıs Yayınları.
- Frankl, V.E. (1994). *Duyulmayan anlam çığılığı*. (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınevi.
- Frankl, V.E. (2016). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Okuyanıs Yayınları.
- Genç, N. (2021). *Omuzlarımda dünya*. Timaş Yayınları.
- Good, M., ve Willoughby, T. (2008). Adolescence as a sensitive period for spiritual development. *Child Development Perspectives*, 2(1), 32-37. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00038.x>

- Göka, E. (2020). *Yalnızlık ve umut*. Kapı Yayınları.
- Grisham, E. (2022). *What You See is How You Feel: How Framing Shapes Emotions in the Wake of Collective Stressful Events* [Yayımlanmamış doktora tezi]. UC Irvine, California.
- Groopman, J. (2020). *Umudun anatomisi*. (F. C. Arı, Çev.). Albaraka Yayınları.
- Gündüz, T. (2003). *İslam gençlik ve din eğitimi*. Düşünce Yayınları.
- Hardy, S. A., Nelson, J. M., Moore, J. P., ve King, P. E. (2019). Processes of religious and spiritual influence in adolescence: A systematic review of 30 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 29(2), 254-275. <https://doi.org/10.1111/jora.12486>
- Hedayati, M. M., and Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>
- Hemati, C. L. (2009). *The concept of eternity in Kierkegaard's philosophical anthropology*. Baylor University. Baylor University.
- Idan, O., and Margalit, M. (2013). Hope theory in education systems. *Psychology of hope*, 139-160.
- Kara, İ. (2019). *Saz ü söz arasında*. Dergah Yayınları.
- Kara, İ. (2020). *Dağ ne kadar yüce olsa*. Dergah Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2015). *Korku ve titreme*. (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Qraf yayınları.
- Kula, M.N. (2001). *Kimlik ve din (ergenler üzerine bir araştırma)*. Ayışığıkitapları.
- Kuralay, H. (2018). *Hayata dokunmak*. Selis Yayınları.
- Livaneli, Z. (2007). *Sevdaım hayat*. Remzi Kitabevi.
- Marques, S. C., Gallagher, M. W., ve Lopez, S. J. (2017). Hope-and academic-related outcomes: A meta-analysis. *School Mental Health*, 9(3), 250-262.
- May, R. (2017). *Kendini arayan İnsan*. (K. Işık, Çev.). Okyanus Yayınları.
- May, R. (2021). *Yaratma cesareti*. (A. Oysal, Çev.). Metis Yayınları.
- Meisha, D. E., and Al-dabbagh, R. A. (2021). Self-confidence as a predictor of senior dental student academic success. *Journal of Dental Education*, 85(9), 1497-1503. <https://doi.org/10.1002/jdd.12617>

- Meyerovitch, E. V. (2018). *İslam'ın güler yüzü*. (C. Aydın, Çev.). Sufi kitap.
- Özcan, M. T. (2017). *Ruhi bunalımlar ve İslam ruhiyatı*. Kaknüs Yayınları.
- Peker, H. (2013). *Allah'ın boyasıyla boyanmak*. Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2016). *Sufi psikolojisi*. Kapı Yayınları.
- Sayar, K. (2021). *Bir kalbi kırılmaktan koruyabilsem*. Kapı Yayınları.
- Seligman, M.E.P. (2021). *Öğrenilmiş iyimserlik*. (S. Kunt-Akbaş, Çev.). Eksi Kitaplar.
- Selvi, Y. (2021). *Kör noktalarımız*. Kapı Yayınları.
- Snyder, C. (2002) Hope theory: rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13: 249–75. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Sülemi, (2020). *Ruhun hastalıkları ve çareleri*. (C. Aydın, Çev.). Sufi Kitap.
- Şasa, A. (2017). *Bir ruh macerası*. Timaş Yayınları.
- Tanrıyar, E. (2014). *Dağı delen ırmak*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2015). *Duyguların psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2022). *Bilgelik Psikolojisi 2*. Timaş Yayınları.
- Taytaş, M., ve Kardaş, F. (2021). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106.
- Türkçapar, H. (2020). *Bilişsel davranışçı terapi*. Epsilon yayınları.
- Wade, P. D. (2010). *Relationship between pessimistic attributions and self-actualization in college students as measured by the SASQ and the SISA*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Capella University, Minneapolis.
- Yalom, I. D. (2021). *Bir psikiyatristin anıları*. (E. Okan Gezmiş, Çev.). Pegasus Yayınları.