

Yaşam Amaçları Din ve Maneviyat

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları
Grup Rehberliği Programı

Dr. Yasin TOPRAK



FCR YAYIN LTD.

Genel Yayın No. | General Publication Number: 1809

FCR Sertifika No. | Certificate Number: 46550

ISNI: 0000 0004 4657 1968

ROR ID: ror.org/00zznvq98

Alt Marka | Imprint: Eskiyei

Yayın No | Publication Number: 376

Kitap Adı : Yaşam Amaçları, Din ve Maneviyat

Alt Başlık : Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı

Book Title : Life Goals Religion and Spirituality

Subtitle : Spiritual-Religious Content Life Goals, Group Guidance Program

ISBN : 978-625-5536-89-1

DOI : doi.org/10.70458/fcr.9786255536891

Yazar | Author: Yasin Toprak | orcid.org/0000-0001-8130-5786

Kurum | Institution: Milli Eğitim Bakanlığı

ROR ID: ror.org/

Yayın Türü: Kitap | Publication Type: Book - Monograph

Yayın Dili: Türkçe | Language: Turkish

Ebat | Dimensions: 13,5 x 21 cm

Baskı Sayısı | Edition: 1

Sayfa Sayısı | Pages: 314 (xvi + 298)

Yayın Tarihi | Publication Date: Ocak | January 2026

Yayın Yeri | Place of Publication: Ankara, Türkiye

Mizanpaj ve Kapak | Layout and Cover Design: FCR

Baskı ve Cilt | Printing and Binding: NY MATBAACILIK (Sertifika no: 50732)

Konu Kategorisi | Subject Categories

BIC: HRAM - Dinî psikoloji | Religious aspects of psychology

BISAC: PSY036000 - Din Psikolojisi | Psychology of Religion

THEMA: JMHV2 - Dinî psikolojik rehberlik | Religious counselling and guidance

LC Classification: BL53 - Din psikolojisi | Psychology of religion

DEWEY: 200.19 - Din ve psikoloji | Religion and psychology

WoS Category: Uygulamalı Psikoloji | Applied Psychology

WoS Citation Topics Meso: Psikoloji | Psychology

WoS Citation Topics Micro: Danışmanlık ve Dini Başa Çıkma | Counseling & Religious Coping

Scopus Subject Areas: 3207 - Uygulamalı Psikoloji | Applied Psychology

SciVal: 3207 - Uygulamalı Psikoloji | Applied Psychology

Atıf Bilgisi | Cite as: Toprak, Yasin. *Yaşam Amaçları, Din ve Maneviyat: Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı*. Ankara: FCR Yayın Ltd.-Eskiyei, 2026.

© All rights reserved | FCR YAYIN LTD.



Hacı Bayram Mah. Boyacılar Sk. No: 14/1 06050

Altındağ-Ankara/TÜRKİYE • Tel: +90 (312) 310 08 60

www.fcr.com.tr • fcr@fcr.com.tr

Yaşam Amaçları Din ve Maneviyat

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları
Grup Rehberliği Programı

Dr. Yasin TOPRAK

Ankara 2026

Yazar Hakkında | About the Author

Yasin TOPRAK

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında 2013 yılında lisans eğitimini, 2018 yılında ise yüksek lisans eğitimini tamamladı. İkinci bir lisans eğitimi olarak 2023 yılında Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden mezun oldu (İLİTAM). Doktora eğitimini ise 2025 yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesinde, Din Psikolojisi alanında tamamladı. İş deneyimi olarak PDR lisans eğitimi sırasında, 16.01.2012 ve 19.09.2013 tarihleri arasında, Sağlık Bakanlığına bağlı Tokat Artova Devlet Hastanesinde şoför olarak görev yaptı. Daha sonrasında 19.09.2013 tarihinden itibaren çeşitli illerde (Tokat, Sivas ve Adana), Milli Eğitim Bakanlığı'na ait okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yaptı ve hâlen bu görevini sürdürmektedir. Evli ve üç çocuk babasıdır.

He completed his undergraduate studies in Guidance and Psychological Counseling at Tokat Gaziosmanpaşa University in 2013 and his master's degree in 2018. He graduated from the Faculty of Theology at Cumhuriyet University in 2023 as a second undergraduate education (İLİTAM). He completed his doctorate in Psychology of Religion at Konya Necmettin Erbakan University in 2025. His work experience includes working as an driver at Tokat Artova State Hospital, affiliated with the Ministry of Health, between January 16, 2012 and September 19, 2013, during his undergraduate studies in Guidance and Psychological Counseling. Subsequently, from September 19, 2013, he worked as a psychological counselor and guidance teacher in schools belonging to the Ministry of National Education in various cities (Tokat, Sivas, and Adana), and continues to do so. He is married and has three children.

Kitap Hakkında

Yaşam Amaçları, Din ve Maneviyat

Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programı

Yaşam amaçları insanlar için önemli bir varoluşsal ihtiyaçtır. Ancak takip edilen her amaç bireylerin yaşamını olumlu yönde etkilemez. Çalışma kapsamında ele alınan içsel yaşam amaçları (kendini kabul, ilişki, topluma katkı, sağlık), kişinin benliğiyle uyumlu, temel psikolojik ihtiyaçları doğrudan karşılayan ve psikososyal açıdan faydalı amaçlardır. Dışsal yaşam amaçları (para, ünlü olma, imaj) ise diğer insanların onay ve beğenisini almaya dönük amaçlar olup psikososyal açıdan riskli amaçlardır. Bu nedenle bireylerin bu amaçlara olan eğilimlerini gözden geçirmeleri ve düzenlemeleri son derece önemlidir. Din ve maneviyat ise insanların yaşam amaçlarını belirlemelerine ve değerlendirmelerine katkı sağlayarak psikososyal yaşamı besleyebilmektedir. Bu doğrultuda geliştirilen Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programı, manevi-dinî açıdan içsel amaçları güçlendirmeyi ve dışsal amaçlara verilen önemi azaltmayı hedefleyen bir grup rehberliği programıdır.

Kitabın giriş bölümünde çalışmanın konusu, amacı ve önemi ile MADİYA-GR programını destekleyen araştırmalara yer verilmiştir. Kavramsal çerçevede yaşam amaçlarının önemi ve içerikleri (içsel ve dışsal) çeşitli açılardan ele alınmış; konuyu somutlaştırmak için iki vaka analizi sunulmuştur. Devamında, yaşam amaçlarına yön veren temel bir kaynak olarak din ve maneviyat incelenmiş; din/maneviyatın amaç türleri ile ilişkisi ele alınmıştır. Program ergenlik dönemine odaklandığı için, bu dönemde öne çıkan kimlik gelişimi ve yaşam amaçları ilişkisine, ardından din/maneviyat ve kimlik ilişkisine yer verilmiştir. İkinci bölümde MADİYA-GR programının önemi, kazanımları ve içeriği özetlenmiş; son bölümde program değerlendirilerek alan yazına katkıları tartışılmıştır. Ekler bölümünde ise uygulayıcılar için MADİYA-GR programına ait tüm etkinlikler materyal olarak sunulmuştur.

Sonuç olarak geliştirilen MADİYA-GR programı, başta ergenler olmak üzere amaç arayışı içinde olan ve din ile maneviyata önem veren bireylerle çalışılırken kullanılabilecek önemli bir programdır. Bu yönüyle

özellikle psikolojik ve manevi danışmanlar tarafından grup rehberliği çalışmalarında kullanılabilir. Ayrıca bu kitap, eğitim ortamlarında öğrencilerin gelişimini desteklemek amacıyla bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Son olarak kitap, okurların kendi yaşam amaçlarını gözden geçirmelerine, bu amaçları manevi-dinî açıdan anlamlandırmalarına ve yeniden düzenlemelerine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Din; Maneviyat; Yaşam Amaçları; İçsel Amaçlar; Dışsal Amaçlar; Ergenlik Dönemi; Kimlik Gelişimi; Grup Rehberliği

About the Book

Life Goals Religion and Spirituality

Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance Program

Life goals are an important existential need for people. However, not every goal pursued positively impacts an individual's life. The intrinsic life goals addressed in this study (self-acceptance, relationships, contribution to society, health) are those that are consistent with the individual's self, directly meet basic psychological needs, and are psychosocially beneficial. External life goals (money, fame, image), on the other hand, are aimed at gaining the approval and admiration of others and are psychosocially risky. Therefore, it is extremely important for individuals to review and adjust their tendencies towards these goals. Religion and spirituality can contribute to people's identification and evaluation of their life goals, thus nourishing their psychosocial lives. The Spiritual-Religious Content Life Goals Group Guidance (MADĪYA-GR) program, developed in this context, is a group guidance program that aims to strengthen intrinsic goals from a spiritual-religious perspective and reduce the importance given to external goals.

The introduction to the book outlines the subject, purpose, and importance of the study, as well as the research supporting the MADĪYA-GR program. Within the conceptual framework, the importance and content (intrinsic and external) of life goals are examined from various perspectives; two case analyses are presented to illustrate the topic. Following this, religion and spirituality are examined as fundamental sources guiding life goals; the relationship between religion/spirituality and types of goals is discussed. Since the program focuses on adolescence, the relationship between identity development and life goals, which are prominent during this period, is addressed, followed by the relationship between religion/spirituality and identity. The second chapter summarizes the importance, achievements, and content of the MADĪYA-GR program; the final chapter evaluates the program and discusses its contributions to the literature. The appendices provide all the activities of the MADĪYA-GR program as materials for practitioners. In conclusion, the developed MADĪYA-GR program is an important

program that can be used when working with individuals, especially adolescents, who are seeking purpose and who value religion and spirituality. In this respect, it can be used particularly by psychological and spiritual counselors in group guidance sessions. Furthermore, this book can be considered a resource to support student development in educational settings. Finally, the book can contribute to readers reviewing their own life goals, understanding and reorganizing these goals from a spiritual and religious perspective.

Keywords: Religion; Spirituality; Life Goals; Intrinsic Goals; External Goals; Adolescence; Identity Development; Group Guidance

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	xiii
ÖN SÖZ	xv
GİRİŞ	1
1. Konu	1
2. Amaç ve Önem	6
3. Konu ile İlgili Araştırmalar	9
 BİRİNCİ BÖLÜM	
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	17
1.1. Yaşam Amaçları	17
1.1.1. Yaşam Amacının Önemi	20
1.1.1.1. Bir İhtiyaç Olarak Amaçlar	20
1.1.1.2. Bir Anlam Kaynağı Olarak Amaçlar	22
1.1.1.3. Zorlu Yaşam Süreçlerinde Amaçlar	24
1.1.1.4. İyi Oluş İçin Amaçlar	26
1.1.1.5. Amaçların Önemine İlişkin Bir Vaka Analizi	32
1.1.2. Yaşam Amacı İçerikleri	36
1.1.3. Yaşam Amacı İçeriklerinin Çeşitli Açılardan İncelenmesi	39
1.1.3.1. Yaşam Amacı ve Benlik Uyum Modeli	40
1.1.3.2. Motivasyon Türleri	42
1.1.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	48
1.1.3.4. İyi Oluş İçin Hangi Amaçlar	52
1.1.3.5. Tüketim Kültürü ve Materyalizm	55
1.1.3.6. Amaç İçerikleri ile İlgili Bir Vaka Analizi:	
Kaybolan Yıllar	59
1.1.4. Amaçların Çatışması ve Uyumu	64
1.2. Din ve Maneviyat	69
1.2.1. Din ve Maneviyat İlişkisi	69
1.2.2. Din ve Maneviyatın Temel Odak Noktası: Kutsal	75
1.2.3. Din ve Maneviyatı Kutuplaştırmanın Riskleri	76
1.2.4. Din, Maneviyat ve Yaşam Amacı	80
1.2.5. Din, Maneviyat ve Amaç Türleri	85

1.3. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi	88
1.3.1. Ergenlik Dönemi ve Kimlik	88
1.3.2. Kimlik Gelişimini Ele Alan Kuramlar	90
1.4.2.1. Erik Erikson'un Kimliğe Karşı Kimlik Karmaşası Dönemi	92
1.4.2.2. Marcia'nın Kimlik Statüleri Kuramı	95
1.4.2.3. Beş Boyutlu Kimlik Biçimlenmesi Modeli	97
1.3.3. Ergenlik Döneminde Kimlik Gelişimi ve Amaçlar	101
1.3.4. Amaç Türleri ve Kimlik Gelişimi	105
1.3.5. Din, Maneviyat ve Kimlik Gelişimi	111

İKİNCİ BÖLÜM

MANEVİ-DİNİ İÇERİKLİ YAŞAM AMAÇLARI

GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMI	117
2.1. Programın Literatürel Arka Planı	117
2.2. Programın Kimlik Gelişimi Açısından Değeri	124
2.3. Grup Rehberliğinde Kullanılan Bazı Temel Kavram ve Uygulamalar	129
2.3.1. Önleyici ve Gelişimsel Rehberlik	129
2.3.2. Farkındalık	130
2.3.3. Öz Düzenleme	134
2.3.4. Amaçların Çerçeveselendirilmesi	138
2.3.5. Niyet (Manevi Nedenler)	140
2.3.6. Ev Etkinliği	144
2.3.7. Amaç Yazımı	145
2.3.8. Dini-Manevi Kavramlar	147
2.3.9. Şükür	147
2.3.10. Dua	150
2.3.11. Metafor	153
2.3.12. Öykü Kullanımı	154
2.3.13. Kutsal Metin Okuma	156
2.3.14. Manevi İçerikli Sorular (Tefekkür veya Düşünme)	158
2.3.15. Modeller (Manevi Modeller)	159
2.3.16. Pozitif İmajinasyon	160
2.4. Grup Rehberliği Programının Hazırlanması Süreci	161

2.3. Grup Rehberliği Programının Oturumları, Kazanımları ve İçeriği	162
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
DEĞERLENDİRME VE SONUÇ	177
3.1. Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği Programının Genel Olarak Deđerlendirilmesi	177
3.2. Sonuç ve Öneriler	196
ETKİNLİK EKLERİ	201
KAYNAKÇA	271
DİZİN	295

KISALTMALAR

Akt	: Aktaran
c.c.	: Celle Celaluhu
DA	: Dışsal Amaçlar
İA	: İçsel Amaçlar
MADİYA-GR	: Manevi-Dini İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği
MDR	: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
ÖBK	: Öz Belirleme Kuramı

ÖN SÖZ

İnsan amaç yönelimli bir varlıktır ve yaşamı boyunca çeşitli amaçların peşinden gider. Bazı amaçlar yaşamı zenginleştirip iyi oluşu desteklerken, bazıları bireyin yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Yanlış amaçlara yönelmek kadar amaçsızlık da insanı varoluşsal bir boşluk ve anlamsızlık duygusuna sürükleyebilir. Benlikle uyumlu, temel psikolojik ihtiyaçları karşılayan, içsel motivasyonla seçilen ve bireyin değerleriyle örtüşen amaçlar (içsel yaşam amaçları; topluma katkı, yakın ilişkiler, kendini kabul ve sağlık) iyi bir yaşamın inşası için gereklidir. Bu nedenle bireylerin içsel amaçlara yönelmesi, riskli amaçlardan (dışsal yaşam amaçları; para, ün ve imaj) uzaklaşabilmesi için amaçları konusunda farkındalık geliştirmesi ve öz düzenleme becerilerini kullanabilmesi önemlidir. Bu süreçte din ve maneviyat, bireyin amaçlarını seçmesi ve gerçekleştirmesinde önemli bir kaynak olup, içsel amaçlara verilen önemi artıran ve dışsal amaçların cazibesini azaltan güçlü bir anlamlandırma sistemi sunar.

Günümüzde gençlerin sosyal yaşamda, medya ve okul ortamlarında hayatını yeterince ciddiye almadığı, anlamlı bir amaç belirlemeden hayatını sürdürdüğü görülmektedir. Bu durum aileleri, öğretmenleri ve yakın çevreyi üzebilmektedir. Benzer biçimde yetişkin bireylerin de yalnızca çalışmak ve para kazanmakla sınırlı kalmayan ve yaşamlarını anlamlandıran amaçlara ihtiyaç duydukları söylenebilir. İnsanlar kendilerini aşan ve başkalarına da katkı sağlayan daha büyük amaçlarla yaşamını zenginleştirebilir. Nitekim bir öğrencimin “Babamın tek işi para kazanmak ve telefona bakmak” sözleri bu duruma çarpıcı bir örnektir. Babasıyla yeterince vakit geçiremediği için ona öfkeliydi. Oysa babanın, yakın ilişkileri güçlendirmeyi amaç edinmesi ve her gün çocuğuna yarım saat ayırması bile bu algıyı değiştirebilirdi. Bu örnek, gerçekleştirilebilir ve anlamlı yaşam amaçlarının

bireyin kendisi ve çevresi üzerindeki güçlü etkisini açıkça göstermektedir.

Yaşam amaçlarının kendi yaşamımdaki önemi, rehberlik öğretmeni gözüyle gözlemlediğim olaylar ve durumlar bu konuyu benim açımdan çok önemli kılmaktadır. Bireylerin iyi niyetlerle anlamlı amaçlar doğrultusunda çaba gösterdiklerini görmek bana büyük bir mutluluk vermektedir. Bu bağlamda din psikolojisi ile psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanlarını bütünleştirerek uygulamaya dönük bir çalışma yapma isteği, benim için güçlü bir motivasyon kaynağı olmuştur. Nitekim uygulama sürecinde ve sonrasında katılımcılardan aldığım geri bildirimler, bu çabanın en değerli karşılığı olmuştur. Bu kitapta yer alan Manevi-Dinî İçerikli Yaşam Amaçları Grup Rehberliği (MADİYA-GR) programının ve ilgili literatürün; okurlara, uygulayıcılara ve programdan yararlanan bireylere katkı sağlamasını temenni ediyorum.

Bu çalışmanın başından sonuna kadar katkısı olan pek çok kişi bulunmaktadır. Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda gerçekleştirilen doktora tezinden üretilen bir yayındır. Bu sebeple bu yayının ortaya çıkması sürecinin başından sonuna kadar desteğini, anlayışını, rehberliğini, samimiyetini, sevgisini ve şefkatini esirgemeyen kıymetli danışman hocam Sayın Prof. Dr. Adem Şahin'e çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde bulunan Prof. Dr. Abdülkerim Bahadır ve Prof. Dr. Orhan Gürsu hocalarıma, tez jürimde bulunarak önemli değerlendirme ve katkılarda bulunan Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmetoğlu ve Doç. Dr. Ayşe Burcu Gören hocalarıma çok teşekkür ederim. Arkadaşlarım Ayşe Gökmen, Said Sami, Abdullah Aldemir, Oğuzhan Yıldırım, Abdullah Kalkan, Gamze Kara, Mehmet Elmas ve Mehmet Gazel'e çok teşekkür ederim. Son olarak bu yolculuğun çilesini en çok çeken kıymetli eşim Fatma Zehra Hanım'a, şükründen aciz olduğumuz yavrularımız Meryem Azra ve Hatice Kübra'ya çok teşekkür ederim.