

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**METAFORİK HİKÂYELERLE YAPILANDIRILMIŞ
MANEVİYAT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM
ÇALIŞMASININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

CİHAT BOZKURT

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ THSEEN NAZIR**

İSTANBUL, 2021

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**METAFORİK HİKÂYELERLE YAPILANDIRILMIŞ
MANEVİYAT TEMELLİ PSİKO-EĞİTİM
ÇALIŞMASININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

CİHAT BOZKURT

**TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ THSEEN NAZIR**

İSTANBUL, 2021

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad	Kanaati	İmza
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Cihat BOZKURT

İmza:



ÖZ

METAFORİK HİKÂYELERLE YAPILANDIRILMIŞ MANEVİYAT TEMELLİ
PSİKO-EĞİTİM ÇALIŞMASININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Bozkurt, Cihat

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 186031005

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-7356-1066

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10396377

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Thseen Nazir

Temmuz 2021, 92 sayfa

Bu çalışmanın amacı metaforik hikayelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesidir. Bu araştırma, maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi deneysel olarak inceleyen Türkiye’deki ender çalışmalardan biridir. Araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında, Kocaeli ili Gebze ilçesinde bulunan Özel lisede eğitim gören 9., 10, 11, ve 12. sınıf öğrencileri ile çalışılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön test, son test ve izleme testlerinden oluşan deney ve kontrol gruplarından oluşan deneysel bir araştırmadır. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada deney grubu ile çevrimiçi 6 haftalık psiko-eğitim çalışması ile haftada bir kez olacak şekilde oturumlar yapılmış ve iki ay sonra izleme testi ile birlikte veri toplama işlemi tamamlanmıştır. Araştırma sınanması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır. Verilerin analizi sonucunda deney grubunda katılımcıların son testinde ön test puanlarına göre Psikolojik İyi Oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Son test ölçümünden 2 ay sonra katılımcılara izleme testi yapılmış ve deney grubunda maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının etkisinin katılımcılarda etkisinin devam ettiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının, psikolojik iyi oluşa anlamlı düzeyde pozitif katkısı ve sürdürülebilir bir etkisi olduğu

gösterilmiştir. Covid-19 salgının küresel krizine rağmen, maneviyatın bireylerin psikolojik açıdan güçlü kalmalarını sağladıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanında metaforik hikayelerin psiko-eğitim çalışmalarında kullanımının verimliliği ortaya konulmuştur. Böylece bu çeşit bir metodun psikolojik danışmanlar tarafından uygulanacak psiko eğitim ve psikolojik danışma oturumlarında kullanabileceği gösterilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, Metaforik Hikâyeler, Psikolojik İyi Oluş, Risale-i Nur



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPIRITUALITY BASED PSYCHO EDUCATION GROUP STUDY STRUCTURED with METAPHORIC STORIES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Bozkurt, Cihat

MA in Counselling Psychological

Student ID: 186031005

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-7356-1066

National Thesis Center Reference Number: 10396377

Thesis Supervisor: Assist. Prof. Thseen Nazir

July 2021, 92 Pages

The aim of this study is to examine the effect of spirituality-based psycho-education work structured with metaphorical stories on the psychological well-being of high school students. The research was carried out with 9th, 10th, 11th and 12th grade students studying in the Private High School in Gebze district of Kocaeli province in the 2020-2021 academic year. The research group consists of a total of 24 students, 11 boys and 13 girls. It is an experimental study consisting of experimental and control groups consisting of pretest, posttest and follow-up tests. Psychological Well-being Scale was used to measure the psychological well-being levels of the participants. In the study, 6-week psycho-education sessions were done with the experimental group once a week, and collecting data process was completed with the follow-up test two months later.

As a result of all these procedures, a significant increase was found in the psychological well-being levels of the participants in the experimental group according to their pre-test scores in the posttest. Follow-up test was applied to the participants 2 months after the posttest measurement. In the experimental group, it was observed that the effect of the spirituality-based psycho-education program continue on the participants. As a result of the research, it was shown that spirituality-based

psychoeducation work had a significant positive and sustainable effect on psychological well-being. Despite the global crisis of the Covid-19 epidemic, it has been observed that the practice of psycho-education ensures that spirituality helps individuals remain psychologically strong. In addition, the efficiency of using metaphorical stories has been revealed in psychoeducational studies. Thus, it has been shown that this kind of method can be used in psycho education and counseling sessions by psychological counselors.

Keywords: Spirituality, Metaphoric Stories, Psychological Well-being, Risale-i Nur Collection



TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan değerli danışman hocam Dr. Thseen Nazir ve İbn Haldun Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Koordinatörü Prof. Dr. Sefa Bulut hocam ve tez savunmama jüri üyesi olarak katılarak değerli önerilerini bizimle paylaşan Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğan hocamıza teşekkürlerimi sunarım. Araştırmamda manevi desteği ile her zaman yanımda olan değerli abim Gökhan Kayhan'a teşekkür ederim. Tezimin yazımında Türkçe dil bilgisi olarak geri bildirim ve yönlendirmelerde bulunan abim ve meslektaşım Sadun Germayan'a minnettarım. Araştırmanın yürütülmesinde maddi ve manevi yardımlarını gördüğüm değerli eğitim çalışanı arkadaşlarım Mehmet Sait Işık, Koray Meral, Burcu Dizman'a olmak üzere ve tüm Gebze Kültür Temel Lisesi personeline teşekkür ederim. Tezimin yazım aşamasında her daim desteklerini esirgemeyen eşim Müzeyyen Can Bozkurt ve aileme sevgi ve saygılarımı sunarım. Her zaman kitaplarını severek okuduğum 21. Yüzyıl İslam alimlerinden Bediüzzaman Said Nursi'yi rahmet, minnet ve şükranla anıyorum. Said Nursi'nin Risale-i Nur Külliyyatı'nın günümüz dünyasında psikoloji gibi zamanla değeri anlaşılan bilimlere katkısı oldukça büyük bir yere sahiptir. Risale-i Nur, özellikle psikolojide önemli yere sahip olan Pozitif Psikoloji ve Bilişsel Davranışçı Terapi ekollerinin yaklaşımlarıyla benzer bir şekilde hakikatler ortaya koymuştur. Bu ekollerin ortaya çıkış tarihlerinden önce aynı yaklaşımı bizlere sunması İslam Dünyası ve ülkemiz için büyük bir iftihar kaynağıdır. Bu yüzden Risale-i Nur eserleri dikkatle okunmalı ve daha çok üzerinde çalışmaları yapılmalıdır.

Cihat Bozkurt

İSTANBUL, 2021

İTHAF

Rahmetli Anneme...



İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İTHAF	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Hipotezler	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlamalar.....	8
1.6.1. Psikolojik Danışma.....	8
1.6.2. Grupla Psikolojik Danışma.....	8
1.6.3. Psiko eğitim (Psycho-Education)	8
1.6.4. Metafor (Metaphor)	9
1.6.5. Maneviyat (Spirtuality)	9
BÖLÜM II TEORİK ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMA.....	10
2.1. Pozitif Psikoloji	10
2.2. Bibliyoterapi	12
2.3. Psikolojik İyi Oluş	13
2.4. Maneviyat.....	16

2.4.1. Maneviyat ve Din	17
2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat	17
2.4.3. Psikolojik Danışmada Maneviyatın Önemi.....	19
2.4.4. Grupla Psikolojik Danışmanlık ve Maneviyat	21
2.5. Metafor	22
2.5.1. Psikolojik Danışmada Metaforik Hikâyelerin Kullanımı.....	23
BÖLÜM III YÖNTEM	27
3.1. Araştırma Modeli	27
3.2. Araştırma Grubu.....	28
3.3. Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psiko-Eğitim.....	29
3.3.1. Programın Gelişimi	29
3.3.2. Genel Hedefler	30
3.3.3. Programın Oturumları	31
3.4. Veri Toplama Araçları.....	31
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	32
3.4.3. Grupla Psikolojik Danışmanlık süreci.....	32
3.4.4. Veri Analizi	33
3.4.4.1. Sosyo Demografik Formun Betimsel Analizleri	34
3.4.5. Normallik Testi Sonuçları	42
BÖLÜM IV BULGULAR.....	43
4.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Mann Whitney U Testi Uygulanarak Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılması	43
4.2. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Hipotezlerin Test Edilmesi.....	44
BÖLÜM V TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	47
5.1. Sonuç ve Tartışma	47
5.2. Öneriler.....	53

REFERANSLAR	54
EKLER	62
EK A	62
EK B	63
EK C	64
EK D	65
EK E	66
EK F	67
EK G	69
EK H	82
ÖZGEÇMİŞ	92

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Kontrol ve Deney Gruplu Öntest ve Sontest Uygulanan Seçkisiz Deney.	28
Tablo 3.2 . Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyet ve Sınıf Dağılımları.....	29
Tablo 3.3. Katılımcı Gruplarının İstatistiksel Cinsiyet Dağılımı Gösteren Tablo.....	35
Tablo 3.4. Araştırmada ki Deney ve Kontrol Grupların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları...	36
Tablo 3.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş Oranlarına Göre Dağılım Durumları	37
Tablo 3.6. Deney ve Kontrol Gruplardaki Öğrencilerin Aile Gelir Durumlarına Göre Dağılımı	38
Tablo 3.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Travmatik Öykülerine Göre Dağılım Durumları ...	39
Tablo 3.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Destek Alıp Almasına Göre Dağılım Durumları.....	40
Tablo 3.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Kardeş Sayılarına Göre Dağılım Durumları.	41
Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Gruplar Arası Öntest Puanların Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Deney Grubunda Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testine Göre Sonuçları	44
Tablo 4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Kontrol Grubunda Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testine Göre Sonuçları	45
Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Deney Grubunun Son test ve İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testine Göre Sonuçları.....	45
Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Kontrol Grubunun Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretili Sıralar Testine Göre Sonuçları.....	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 2.1. Eudaimonik iyi oluşun alt boyutları (Seligman, 2002)..... 15
Şekil 2.2. Kuyuya Düşen İnsan (Nursi, 1934) 24



KISALTMALAR LİSTESİ

Ark	Arkadaşları
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
PİÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümün amacı araştırma problemini ortaya çıkarmak, problemi ve alt başlıklarını tanımlamak ve araştırmanın sınırlılıklarını belirtmektir.

1.1. Problem Cümlesi

İnsanoğlunun hiç usanmadan peşinden koştuğu bir hakikat var ki; o da mutluluktur. Bir insan neden mutlu olmak ister? Çünkü insan mutlu olunca kendini iyi hisseder. Bu yüzden mutluluk insanlık kadar ve insanlık tarihi kadar eskidir. Fakat psikoloji tarihine bakıldığında ruh sağlığı ile ilgilenen insanlar daha çok nelerin insanları daha çok mutsuz ettiğine odaklandıklarından nelerin insanları mutlu ettiği ile pek ilgilenmemiştir (Göcen, 2018).

1980 öncesi döneme kadar psikoloji dünyası özellikle insanoğlunun olumsuz ya da anormal davranışlarına odaklanmıştır. Fakat bu tarihten itibaren ruh sağlığı çalışmalarında ciddi anlamda algı değişmeye başlamış ve yerini pozitif psikolojiye bırakmıştır (Duran ve Tezer, 2004). Psikolojinin anormal davranışlara odaklanması ve bu davranışları sergileyen bireyler üzerinde çalışmasının esas nedeni bilimsel çalışmaların daha çok batı kaynaklı olduğu gerçeğidir. Bu tutum doğu psikolojisinin gelişmesi güçlenmesi ve etkisi ile değişmeye başlamıştır (Napier ve Jost 2008). Batı psikolojisinin aksine doğu psikolojisinin insanı nelerin mutlu ettiğine odaklandığı bilinen bir gerçektir. Fakat batı medeniyetinin bilimsel çalışmalarda baskın olması ve kendisini bu konuda söz sahibi olarak görmesi sebebi ile pozitif psikolojinin ve dolayısıyla doğu psikolojisinin ulaşması gereken noktaya varması epeyce gecikmiştir (Ulu, 2018). Özellikle 1900 sonrası batı psikolojisi insanı sadece psiko-seksüel ya da psiko-sosyal bir varlık olarak tanımlamasının ötesinde; insanı psiko-ruhsal varlık ya da manevi bir yönünde olduğunu vurgulamaya başlamıştır. Maalesef bu fikir,

sanayileşmenin ve materyalist bakış açısının baskın olmasıyla yeterince karşılığını bulamamıştır (Kasapoğlu, 2015).

1940'ların başında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) iyi olmayı ya da sağlıklı birey olmayı hastalık belirtisi taşımamak olarak tanımlamıştır. Fakat 1971 yılına gelindiğinde aynı örgüt iyi olmayı ya da sağlıklı birey olmayı fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak refaha ulaşmış mutlu bireyler olarak tanımlamıştır (Hashemi ve diğerleri, 2019). Bu bağlamda psikolojide maneviyatın öne çıkmasıyla, maneviyatın psikolojik iyi oluşa etkisi araştırılmaya başlamıştır.

II. Dünya Savaşı'nın yıkıcı etkisi sonunda, Amerikan Psikoloji Birliği (APA) liderliğinde ruh sağlığı çalışanları klinik ortamda maneviyatın insan psikolojisine etkililiği üzerine çalışmalar yapmıştır. Böylece savaş mağduru insanları için travma sonrası stres bozukluğunda müdahalenin bir parçası olarak manevi çalışmaların etkisi test edilmiş oldu. Bu çalışmalar sırasında maneviyatın normal bireylerin de yaşam doyumlarına katkı sağlayabileceği anlaşılmıştır (Bulut,2009). Mutluluk, psikolojik iyi oluş, maneviyat gibi kavramlar artık literatürde çokça kullanılmaya başlamıştır (Owen ve Owen, 2012). Bu bağlamda maneviyatın insanın psikolojik iyi oluşuna etkisi üzerine çalışmalar yapan ünlü psikiyatrist Viktor E. Frankl (1905- 1997), manevi olarak iyi olmak fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak iyi olmanın temelini oluşturduğunu ifade etmektedir. Bu çeşit ilerlemelerin yanında hayatın anlamı gibi yeni varoluşsal manevi kavramlar ortaya çıkmış oldu. Psikolojik ve sosyal açıdan kendisini iyi hisseden bireyler hayatın anlamını bulmuş kişiler olarak kabul edilmektedir (Corey,2005).

Maneviyat kavramı geniş bir anlam yelpazesine sahip olsa da, psikolojide maneviyat ve manevi iyi oluş üzerine yapılan tartışmalarda kullanılmaktadır. Yapılan son çalışmalar maneviyatın insan hayatında pozitif etkisi olan bir fenomen olduğunu göstermektedir. Psiko-sosyal problemlerde özellikle depresyon, kaygı bozuklukları, stres gibi insan hayatını zorlaştıran bozukluklarda maneviyatın iyi bir psikolojik müdahale tekniği olduğu gözlemlenmiştir (Powers, 2005).

Din, maneviyat, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişkilerin olduğunu gösteren birçok araştırma literatürde yerini almıştır. Örneğin Khalek (2009)'in din, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasına yaşları 11 ile 18 arası değişen 7211 genç katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre dindar gençlerin daha mutlu, pozitif ve düşük stresli bulunmasına karşın; daha az dindar gençlerin depresyon belirtileri gösterme veya pesimistlik bakış açısına sahip oldukları ortaya çıkarılmıştır. 2909 Cezayirli Müslümanla yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve dindarlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Tiliouine, Cummins, ve Davern, 2009). Korkmaz (2012)'in araştırmasında Allah inancı ve Allah'a güven algısı iyi oluş için pozitif bir etki oluşturduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ölüm endişesi, Allah ile düşük veya kaygılı bir bağa sahip olma gibi faktörlerin pozitif iyi oluşu azalttığı gösterilmiştir. Arvas (2017) 'in araştırması Allah, ahiret ve kader inançlarının öznel iyi oluşları bu inançlara sahip olmayanlara göre daha yüksek çıktığı bulgulanmıştır.

Araştırma sonuçlarından anlaşıldığı üzere psikoloji merkezli çalışmalarda psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, dindarlık ve maneviyat arasında güçlü pozitif ilişki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yine bu bağlamda ruhsal iyi oluş ve hayatın anlamı gibi kavramlar psikolojik iyi oluş çerçevesinde değerlendirilmiştir. Acar (2014) 'a göre ruhsal iyi oluş yaşam ve dini içine alan insanın kendisi, çevresi ve Allah ile kurduğu bağın tamamını ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş, ruhsal iyi oluş ve maneviyat ile ilgili batı literatüründe geliştirilmiş ölçekler ve bilimsel makaleler bulunmaktadır. Türkiye'de bu kavramlar üzerine bilimsel çalışmalar yürütülmekte ve deneysel araştırmalar için ölçekler geliştirilmekte ancak istenen düzeyde mesafe kat edilmiş değildir.

Maneviyatın psikolojik iyi oluş pozitif katkısının olduğu batıda bilimsel yayınlarla somutlaştırılmıştır. Fakat çalışmalar belli bir din veya kültürle sınırlı kaldığı için bilim insanlarınca tartışma konusu olmaya devam etmiştir. Bu gerçekten hareketle psikolojik iyi oluşu geliştirmede maneviyatın etkisini görmek için kültürlerarası çalışmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır (Kasapoğlu, 2017). Sadece Türkiye dışında birçok ülkede çalışmaların sınırlı sayıda olması yapılacak maneviyat çalışmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle Türkiye'de psikoloji çalışma alanlarında maneviyat ve psikoloji ilişkisi yeni bir konu olması çalışmaların hızlanmasına sebep olmuştur. Bunun yanında yaşlı nüfus hakkında maneviyatın etkililiği hakkında bilimsel veriler bulunmakta fakat gençler üzerinde hatırı sayılır çalışma

görülmemektedir (Göçen, 2018). Bu yüzden ikinci bir konu yaş konusudur. Araştırma deneysel bir araştırma olmasının yanında ve lise öğrencileri katılımcı olarak seçilmiştir. Katılımcıların genç olması bu alanda yeterli çalışma yapılmamasından dolayı tercih edilmiştir. İlgili literatürde araştırmalarda ki yaş eksikliği gösterilmiştir. Lise öğrencilerinin araştırmada tercih edilmemesinin bir diğer sebebi genç popülasyonların hızlı değişim ve geçiş evrelerinin merkezinde olması ve tutucu bir kimlik kalıbına bürünmemiş olmasıdır. Bu konu gelişim dönemleri ile doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Freud, Piaget, Kolberg ve Ericson gibi çocukluk ve gençlik dönemlerini inceleyen gelişim kuramcıları genel bir gelişim modeli insanlığa sunmuşlardır. Genel itibariyle gelişim süreçlerini açıklama açısından, küçük yaş farklılıkları olsa da bir bütün olarak bakıldığında kuramcılar yaşam boyu fizyolojik ve psikolojik gelişimi evrelere göre ayırmışlardır (Çok, 2019). En eski gelişim kuramı olan “Psikoseksüel Kuramının” savunucusu Sigmund Freud, gelişimde daha çok yaşamın ilk deneyimleri üzerine durmuş ve çocukluk yaşantılarının bireyin gelecek hayatına etki edeceğini açıklamıştır. Bunun bir devamı niteliğinde Erik Erikson’un “Psikososyal Kuramı” da çocukluk sonrası bireyin sosyal ve iletişim boyutlarını ele almış ve gelişimin yaşam boyu devam ettiğini vurgulamıştır. Yine gelişim üzerine çalışmalarıyla bilinen Piaget’in “Bilişsel Gelişim Kuramı” da çocuklarda bilişsel gelişime göre gelişimi açıklanması ve düşünenin davranış şekillendiren ana kaynak olduğunu vurgulaması ile ön plana çıkmıştır (Özdemir ve diğerler, 2012).

Modern çağın öncesi veya sonrası tüm zaman ve toplumlarda gençlik, çocukluk ve yetişkinlik arasında bir köprü olarak görülmektedir. Bu özellikten dolayı gençlik çağı sosyal ve psikolojik olayların birçoğuna tanıklık eden bir kitle olarak ortaya çıkmaktadır (Napier & Jost 2008). Bu süreçte özellikle 12 – 18 yaş aralığında cinsel, fiziksel ve psikolojik gelişmelerin hızlandığı ve olgunlaşmaya doğru giden bir süreç olarak görülmektedir. Böylece psikologlar gençlik dönemini fiziksel değişmelerin, karmaşık kimlik durumlarının ve hırslı beklentilerin değişimlerine tanıklık edilen bir süreç olarak görmektedirler (MEB, 2011). Özellikle bilişsel gelişimlerde oldukça hızlı gelişmeler görülmekle birlikte; birçok kişisel becerilerinde ortaya çıktığı bir dönemdir. Bu geçişte somut düşüncenin yerini soyut düşüncelere bırakması, öz değerlendirme, arkadaş yapma, sosyal kurallar ve ideolojik konulara ilgi gibi konular ön plana çıkmaktadır(Çok,2019). Araştırmada çalışma grubu lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Lise öğrencilerinden oluşan çalışma grubunun yaş aralığı 15 ile 18 yaş aralığındadır.

Bu yaş aralıkları yaşam boyu gelişim kuramlarına göre bakıldığında orta ve genç ergenlik olarak adlandırılan dönemi kapsamaktadır. Bu yaş grubu ülkemizde kızlarda normal beklenen 10 – 12 yaş aralığında başlar 21-24 yaşlarında son bulmaktadır. Erkeklerde ise 12-14 yaşlarda başlayıp 21-24 yaşları arasında son bulmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2012). Ergenliğin ilk yıllarında, aile bireyleri dışında aile dışındaki farklı sosyal çevreleri tanınmasıyla birlikte aile otoritesini sorgulamaya başlamaktadır. Orta ergenlik döneminde (15-17) zamanla aile ile iletişim çatışmaları ortaya çıkabilmektedir. Kararlarını yalnız başına almak istemekte, rahat davranma isteği ergenleri aileden uzaklaştırmaktadır. Gençler ergenlik döneminde aşk, meslek seçme, sosyalleşme, idealist biri olma, problemlerinin üstesinden bireysel olarak gelmek gibi bir dizi yetişkin rolleri üstlenmek istemektedir. Bunun yanında psiko-sosyal gelişmeler gençlerde gerçekçi düşünceler geliştirmeye ve pozitif kişisel görüntü sergilemeyle ilişkilidir (Parlaz ve diğerleri, 2012). Aktarılan özelliklere bakıldığında gençlik evresi araştırmanın konusu ile en yakın ilişkiye sahip kitle olarak görülmektedir. Özellikle gençlerin yeni bilgilere açık olması keşif ve öğrenmeye duyarlı olmaları katılımcı olarak belirlenmelerinde etkili olmuştur. Gençlerin bilişsel olarak gelişmiş zihinsel faaliyetlerde bulunmaları onları öğrenmede daha etkili kılmaktadır (Syed ve Seiffge-Krenke, 2013). Bu gerçekten hareketle araştırma konusunun bir ayağı olan metaforik hikayelerin algılanması ve yorumlanması gençler tarafından daha kolay olacağı düşünülmüştür. Bütün bu bilgiler ışığında maneviyatın psikolojik iyi oluşa etkisinin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmıştır. Metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesi araştırmanın konusu olmuştur. Araştırma için de gençlerin seçilmesi araştırmanın niteliğini arttırdığı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

İlgili literatür taramasında psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki pozitif ilişki gösterilmiştir. Maneviyat ve din bu iki kavram Türkiye’de yaşayan bireyler için özellikle önemlidir. Sosyal araştırmalar raporu verilerine göre Türkiye’de yaşayan insanların %93’ü yaratıcının varlığına inandığını ve varlığından herhangi bir şüphe duymadığını belirtmiştir. Aynı araştırmaya katılan katılımcıların %92’si Allah’ın varlığı, hayatlarına anlam kattığı ve hayatlarında etkisinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Kasapoğlu, 2017). Bu gerçekten hareketle, Türkiye’de maneviyatın

insanların hayatlarında önemli yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle hayatlarında anlam bulma ve etkisinin olduğunu belirtmeleri bireylerin psikolojik olarak konunun ne kadar etkisi altında olduklarını göstermektedir. Bu araştırmada maneviyat ve psikolojik iyi oluş hakkında bir dizi psikolojik danışma uygulamaları ve bulguları derlenmiştir.

Literatüre bakıldığında maneviyatın psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluşu ve bireylerin mutluluğunu arttırabileceği ve bunun psikolojik danışma programları ile bunun ölçülebileceği ifade edilmiştir (Hashemi ve diğerleri, 2019). Batıda bu tür psikolojik danışma çalışmalarının yapıldığı, pozitif sonuç verdiği ve genişçe tartışıldığı açıkça görülmektedir. Fakat benzer çalışmalar Türkiye’de sınırlı olduğu ve grupla danışmada hiçbir örneğinin yapılmadığı görülmektedir. Bu verilere dayanarak bilimsel çalışmaların yapılması önemli olduğu ve yeni yapılacak çalışmalara bir önyak olması açısından yerinde bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma araştırmacısı tarafından, maneviyat temelli psiko-eğitim grup programı şeklinde lise öğrencilerine uygulanabilirliği göz önünde tutularak hazırlanmıştır. Programın içeriği hayatın anlamı, mutluluk, bireysel bağımsızlık, sosyal ilişkiler, çevreye duyarlılık ve kendini kabul gibi psikolojik iyi oluşun bileşenlerini içeren İslami kaynaklarda geçen hikâyeler seçilerek oluşturulmuştur. Psiko-eğitim çalışmasını daha uygulanabilir ve anlaşılabilir olması için maneviyat içerikli metaforik hikâyeler seçilerek zenginleştirilmiştir. Babits (2001) metaforik hikaye veya görsel kullanımı bir öğrenme metodu olarak öğrencilerin bilişsel algı ve soyut düşünme becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir. Böylece metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini incelemek amaçlanmıştır.

1.3. Hipotezler

Araştırmanın amacına dayalı hipotezler aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmaya katılan deney grubu öğrencilerinin psiko-eğitim çalışmasına katıldıktan sonra psikolojik iyi oluş puanları açısından ilk test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

2. Deney grubu öğrencilerine psiko-eğitim uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarının son test psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır.
3. Psiko-eğitim programı sonrası psiko-eğitim çalışmanın programına katılanların psikolojik iyi oluşlarına etkisi devam edecektir.
4. Psiko-eğitim çalışması sonunda kontrol grubunun son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir fark yoktur.
5. Psiko-eğitim çalışması sonunda deney grubunun son test ve izleme testleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmada bir psiko-eğitim çalışması lise öğrencilerine uygulanmıştır. Metaforik hikâyelerle zenginleştirilmiş grup içerikleri öğrencilerle birlikte tamamlanmıştır. Bunun, çalışmanın sonunda öğrencilere ilk test uygulamasında olduğu gibi son test ve izleme testlerinde de gönüllü olarak ölçüğü doldurmuşlarıdır. Katılımcı öğrenciler ölçüğü samimiyetle cevapları düşünölmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma:

1. 2020-2021 akademik yılı ile sınırlıdır.
2. Kocaeli'nin Gebze ilçesindeki özel bir Anadolu lisesinin öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Katılımcı öğrencilerin cevapları ölçüğü maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.
4. İstatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlamalar

1.6.1. Psikolojik Danışma

Psikolojik danışma: danışman ve danışan arasında iş birliğine dayanan bir süreçtir. Profesyonel danışmanlar, danışanların duygusal kargaşaya neden olan sorunların hedeflerini ve potansiyel çözümlerini belirlemelerine yardımcı olur. Bunun yanında iletişim ve baş etme becerilerini geliştirmeye çalışma, benlik saygısını güçlendirme, davranış değişikliğine katkıda bulunma ve en uygun zihinsel sağlığı teşvik etmektir (Amerikan Psikoloji Birliği, 2020). Psikolojik danışma uzmanları tarafından kendini anlama, farkındalık yaratma, problemleri tanımlama ve çözüm üretme, karar verme, çevre ile uyum ve sağlıklı iletişim için profesyonel bir yardım sürecidir. Bunun yanında uzmanlar tarafından kendini anlama, farkındalık için profesyonel bir yardım sürecidir. Bu yardım hizmetini verene psikolojik danışman yardım hizmetine alana da danışman denmektedir (Türk Psikolojik Danışma Birliği, 2016).

1.6.2. Grupla Psikolojik Danışma

Danışanların hayatlarının memnun olmayan yönleriyle yüzleşmek ve sorunlarına çözüm bulmak için bir araya geldiği gruptur ve psikolojik danışman tarafından yürütülür (Pamukçu, 2018). Bireylerin üyesi oldukları gruplardaki kişilerle sürekli temas ve iletişim içinde oldukları için, yaşadıkları sorunların çoğunun temelini kişilerarası ilişkilere dayandığı ve bu nedenle bireylerin sorunlarını en çok çözebileceklerine dair etkili bir yol kabul etmektedirler. (Corey ve Corey, 1997).

1.6.3. Psikoeğitim (Psycho-Education)

Psiko-eğitim grupları temelde eğitim amaçlıdır. Becerileri ortaya çıkarma ve geliştirmeyi amaçlayan ve ulaşılabilecek hedefleri içeren bir grup olarak tanımlanmaktadır. Bu gruplar tedaviden önce özellikle sorunların ortaya çıkmasını önlemeye odaklanmaktadır. Her psiko-eğitim çalışması bilgi ağırlıklı ve karşı tarafa bilgi vermede baskındır. Üyelerin birbirleriyle etkileşimi önemli olsa da, asıl amaç kendilerine verilen bilgileri öğrenmektir (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009).

1.6.4. Metafor (Metaphor)

Türk Dil Kurumu metaforu Türkçe’de analogi olarak tanımlamaktadır (TDK, 2019). Birçok dilde de metafor analogi olarak dile getirilmektedir. Metaforlar zihnin kişisel deneyimlerden ve terminolojiden yola çıkarak anlama ve anlatma ihtiyacı duyulan kompleks durum ve olayları tarif etme olarak açıklamaktadır (Pitcher, 2013). İnsanlar genellikle metaforu duygu ve düşünceleri başkalarına aktarma aracı olarak kullanmaktadırlar. Bu iletişim aracı sadece konuşma ya da sözlü iletişimle kalmayıp yazı, çizim ve beden dili iletişim araçlarıyla da olabilmektedir. Metafor, zihnindeki soyut veya anlaşılması güç şeyleri belirginleştirme bunlar şüpheli düşünceler de olabilir ve duyguları netleştirme ve somutlaştırma yapmak için kullanılan etkili bir iletişim şeklidir (Koçak, 2011).

1.6.5. Maneviyat (Spirituality)

Maneviyat, manevi, inanç, görünmez, soyut, manevi ve gaybi anlamına gelen manevi kelimesinin Türkçe’de türetilmiş çoğuludur. Maneviyat yaşamın ötesinde bir olgu olarak insanda varlık duygusunu hissettiren ve evrende varoluşu ve yaratılışı belli bir çerçevede insan zihninde anlamlı kılan soyut ve somut alanların bütünüdür (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Maneviyata sadece bir din algısı ile bakmak yeterli olmamaktadır. Aynı zamanda Maneviyat dinin rolünü ve manevi deneyimlerin kavramsallaştırılmasına yöneliktir. Din, bu manevi deneyimleri bir sistemde kodlamaya ve sınıflandırmaya çalışırken, maneviyat biraz daha sistemden uzak kişisel algı ve duyguların deneyimlerine odaklanır (Kalaycıoğlu, 2019). Dini anlamı olan her şeyin ruhsal bir içeriği de vardır. Ancak, her manevi şey dini olamaz. Maneviyat, öznel bir nazar ve iç deneyime dayanan karmaşık bir olgudur. Maneviyatın dinin yapısından oluştuğu ve dinin dışında bırakıldığı söylenemez. Kısacası, manevi şeylerin dini olması gerekmez, ancak dinden ilham almak mümkündür (Gürsu ve Ay, 2018).

BÖLÜM II

TEORİK ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMA

İlgili araştırmada araştırma konusuyla ilişkili kavramlar üzerinde detaylı durulmuştur. Araştırma hipotezlerinin teorik beslendiği kaynaklardan yola çıkarak varılması amaçlanan noktaya kadar ilgili araştırma ve literatür incelenmiştir. Öncelikle teorik arka plan olarak araştırmanın dayandığı bilimsel dayanak olan Pozitif Psikoloji ve kavramsal çerçevesi ortaya konulmuştur. Bunun devamında Pozitif Psikolojinin kuramsal araştırma sahası içinde yer alan ve ilgili araştırmanın bağımlı değişkeni olan “psikolojik iyi oluş” kavramı üzerine alanyazın incelenmiştir. Aynı zamanda araştırmanın bir diğer ayağı olan ve Pozitif Psikolojinin beslendiği “maneviyat” kavramı ve ilgili literatür incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş ve maneviyat konularının arasındaki bağ ve ilgili bilimsel çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Latince sözlük terimi ‘positum’ olan pozitif kelimesi Türkçede ‘olgusal’ ve ‘verimli’ anlamlarına gelmektedir. Pozitif psikoloji iyi olanın daha nasıl iyi olabileceği ve iyi hayatı keşfetmek olarak psikoloji bilimi içerisinde yerini yalan bir kuramdır (Froh, 2004) Aristoteles ‘iyi yaşam’ diye ortaya attığı fenomen zaman içerisinde insanların üzerine düşündükleri bir konu haline gelmiştir. Bu bağlamda iyi yaşam nasıldır? Yaşamı iyi yapan şeyler nelerdir? Sorularının arkasında insanın olumlu duygularını anlamak ve insanı iyi kılan erdemlerin araştırması sonucunda pozitif psikoloji alanda kendine yer edinmiştir (Compton, 2005). Pozitif psikoloji hareketinin başını çeken Martin Seligman yaptığı psikoloji deneysel araştırmalarla düşünce söylemlerinden kısa zamanda söz ettirmiştir. İnsanların kendi davranışları ve ruh sağlıklarını iyileştirmek açısından “iyi olma”, “mutluluk” ve “değer” üzerine çalışmalar yapmış ve bu çalışmalarını Pozitif Psikoloji olarak adlandırmıştır. Pozitif psikoloji II. Dünya savaşı sonrasında ortaya çıkmaya başlamıştır (Demir & Türk, 2020).

Pozitif psikoterapi İranlı Bahai inancına sahip Profesör Nosratt Peseschkian tarafından 1960' yıllarda geliştirilen bir psikoterapi türüdür. Peseschkian kuramını batı kaynaklarından beslediği gibi doğu kaynaklarına da dayandırarak bütüncül olarak geliştirmiştir. Batıda davranışçı ve psikodinamik psikoterapilerden köklerini almış, doğuda İslam dininin hayata bakış felsefesinde esinlenerek oluşturulmuştur. Temel dayanağı danışanın olumsuz olaylar ve düşüncelerden daha çok olumlu, güçlü yönlerine odaklanma ve kendi kendisini iyileştirebilecek potansiyele sahip olduğunun farkındalığını oluşturmaktır. Aynı zamanda danışanların pozitif deneyimler edinmesi ve öznel iyi oluşlarını geliştirici uygulamalar yoluyla onların ruh sağlıklarının korunma ve iyileşmesine yardımcı olan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Seligman 1990'lü yılların başında pozitif psikolojinin önemini anlaşılması konusunda yoğun çalışmıştır. Seligman (1992) hayat pozitif insanlara da negatif bakış açısına sahip insanlara da aynı terslikleri ve trajedileri getirir, ama olumlu bakış açısına sahip ve iyimser insanlar bununla daha iyi başa çıkmaktadır diyerek insanın mutluluğunun bilimsel olarak çalışılması gerektiğini vurgulamıştır. Pozitif psikolojinin bu özelliklerinin yanında kültürlerarası bir yaklaşımı benimsemesi ve din, dil, ırk gibi farklılıklar olsa da insanda bulunan ortak duygular sayesinde tüm insanlığa faydalı olabilecek yapısı bulunmaktadır. Aynı zamanda pozitif psikoterapinin geleneksel hikâyeleri kullanması psikoterapide yeni bir yol olarak değerlendirilmiştir. Farklı kültürlerden deyimler, masallar, kıssalar, atasözleri, hikâyeler kullanılması danışan ve terapist arasında kullanılan bir araç görevinde olduğu görülmektedir. (Yüksel, 2011). Peseschkian bu konuda önemli gelişmeler kaydetmiştir. Peseschkian (2002) psikoterapide kullanmak üzere hikâyeler üzerinde araştırma yapmıştır. Peseschkian hikâyelerin ne gibi faydalar sağladığı veya hangi rahatsızlıklarda iyileştirici etkisi konusunda çalışmaları olmuştur. Çalışmalar neticesinde hikâyelerin psikoterapide ilaçla tedavi yöntemi kadar etkili olduğu alanlar bulunduğunu bulgulamıştır. Metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat grup çalışması temel dayanağında pozitif psikolojinin bakış açısı bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin temelde olumlu duygular üzerinden çalışması ve olumlu bakış açısı geliştirmesi araştırmadaki hikâyelerin kazanımlarıyla doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikolojinin farklı kültürlerden deyimler, masallar, kıssalar, atasözleri, hikâyeler kullanılması yine araştırmanın içeriğiyle tamamen örtüşmektedir.

2.2. Bibliyoterapi

Bu araştırmada kullanılan psiko-eğitim çalışması içerik ve uygulama olarak bibliyoterapi yöntemine dayanmaktadır. Çalışmada grup lideri tüm oturumlarda grup yeleri ile birlikte psiko-eğitim sürecini kitaplar üzerinden yönetmektedir. Bu yönüyle metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışması bibliyoterapi yöntemiyle yöntem ve içerik olarak birebir örtüşmektedir.

Bibliyoterapi, ruh sağlığı profesyonelleri tarafından terapilerde terapiyi desteklemek amacıyla kullanılan literatür kullanımına dayanan bir psikolojik destek yöntemidir. Dünyada ve ülkemizde genel itibariyle belli terapötik altyapı kullanılsa da özünde psikoterapiler ve bu psikoterapilerdeki kullanılan teknikler farklılık göstermektedir. Bu yöntemler içerisinde yöntem olarak kitap okuma da bir iyileştirici araç olarak görülmektedir (Bal, 2018). Zaman zaman psikoterapistler danışanlarıyla kitaplar üzerinden çalışma yaparak iyileşme programı uyguladıkları gözlemlenmektedir. Bibliyoterapi tamamen kitap okumaya dayalı bir psikolojik destek yöntemidir. Klinik ortamda uygulanan Bibliyoterapi rastgele seçilen bir kitaba ya da günlük kitap okumaya benzememektedir (Bulut, 2010). Bibliyoterapi, zdeşim kurma, genelleştirme, katarsis (arınma) ve içgörü olarak dört aşaması bulunun bir süreçtir. Özdeşim kurmada kişinin kitaptaki karakterle özdeşim kurabilmesi amaçlanmaktadır. Hikaye veya kitaptaki karakterle özdeşim kuran danışan, hikayenin başkarakterinin hikayenin sonunda nasıl bir sonla karşılaşacağına odaklanır ve duygusal tepkiler vermeye başlamaktadır. Böylece danışanlarda duygusal tepkiler görünmekte ve bunu çevresiyle paylaştığında bir arınma gerçekleşmektedir. Bir diğer düzey içgörüdür. Danışan hikayeyle birlikte i gr geliştirir yani kitapla birlikte kendi sorunlarına farklı bakış açısı ile bakabilmeyi deneme fırsatı bulur. Dördüncü düzeyde danışan empati yaptığında genelleştirme yapabilmektedir. Yani aynı sorunu başkalarının da yaşayabildiğini ve başkalarının da çeşitli zm yolları geliştirdiğini gözlemlediği seviyedir (nc, 2012). Literatürde bibliyoterapinin 3 amacı olduğu aktarılmıştır.

1. Bireylerin duygularını daha iyi tanıyarak duygusal sorunlarına zm bulmalarına yardımcı olmak,
2. Sosyal yaşamda uyum problemlerini azaltma veya baş etmek,

3. Bireysel zorluklarda bireyin tek başına sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmak.

Bu nedenlerden dolayı bibliyoterapinin psikolojik desteğe ihtiyacı olan bireylerde özellikle gelişimsel ve psikolojik problemin çözümünde yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Bulut, 2010). Metaforik hikâyelerin kitaptan okunup üzerinde grup üyeleri ile tartışılması bibliyoterapi yöntemi birebir uyduğuna göstermektedir.

2.3. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan psikolojik iyi oluş kavramı ilk defa 1948 yıllarında ruhsal hastalıkların yokluğundan daha fazla bir anlam taşıdığı dile getirilmiştir (Ulu, 2018). İyilik hali ya da iyi oluşun günlük dilde karşılığı genellikle sağlıklı olmak ve iyi hissetmek olarak anlaşılmaktadır. Literatürde iyilik hali özellikle psikoloji çalışmalarında öznel iyi oluş, mutluluk, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Daha çok mutluluğun diğer bir tanımı olarak anılmaktadır (Hashemi ve diğerleri, 2019).

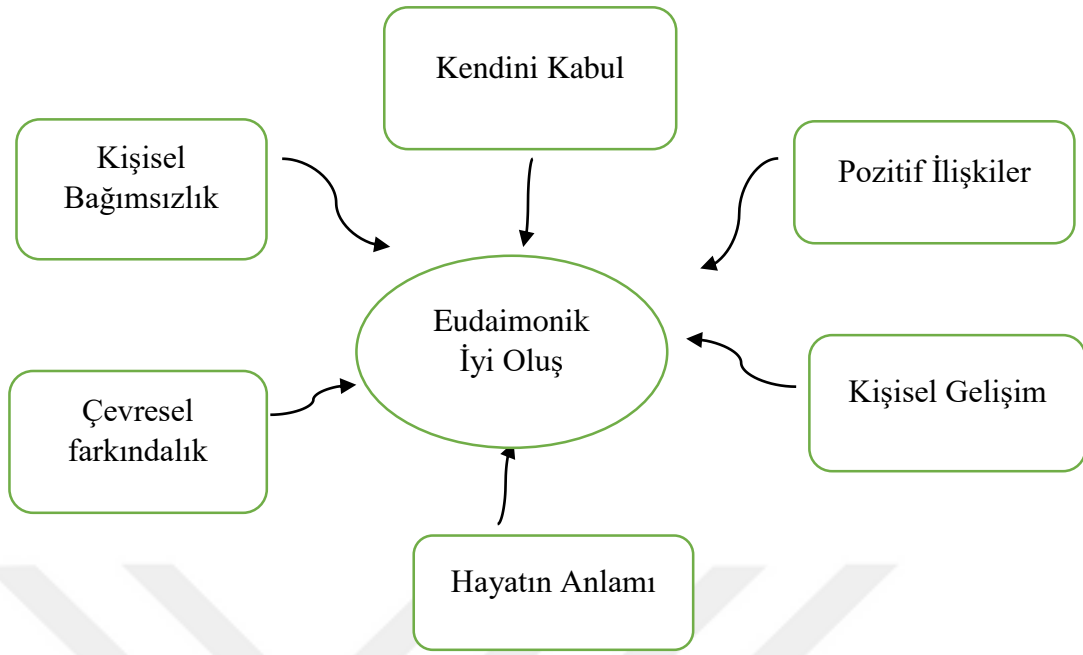
Genel anlamda iyi olma kavramı, “psikolojik iyi olma” ve “öznel iyi olma” gibi iki farklı içerik olarak kullanılır. İyilik hali, literatürde “wellness” yani esenlik manasında bir insanın fiziksel ve psikolojik olarak iyi oluşu olarak kavramsallaşmıştır. Yani bütüncül iyi oluşun karşılığı iyilik halidir. “Well being” olarak ifade edilen iyilik hali ise beslendiği nokta itibarıyla bireylerin psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik özelliklerinin olumlu bir şekilde hissettiği şekilde anlaşılmasıdır. Bu durum hem öznel hem de nesnel olarak da ölçülebilir (Napier & Jost 2008).

İyilik hali veya da iyi oluş; psikolojik, fizyolojik ve sosyal özelliklerin birey tarafından memnun edici olmasının yanında ruhsal ve manevi olarak da iyi hissetmesi ve sosyal, kişisel ve çevreyle ilgili yaşam alanlarının tümünde bireyin aktif ve anlam bulması olarak aktarılmaktadır (Owen & Owen, 2012). Bu bilgilerin yanında psikolojik iyi oluş birçok noktada normal bilinen iyilik hali ve iyi oluştan ayrılmaktadır. Öncelikle psikolojik iyi oluş sadece pozitif ve negatif duyguların ve yaşam doyumunun kapsadığı alan değil, yaşama karşı çok boyutlu tutumları ifade etmektedir (Çelik, 2018). Psikolojik iyi oluş iki türlü yaklaşımı bünyesinde taşımaktadır. Hiyerarşik yaklaşım,

zevk ve acıdan kaçınmayı esas alan bir öznel mutluluk deneyimine odaklanırken, eudaimonik diğer yani bireyin tüm potansiyelini gerçekleştirme, anlamlı, maksatlı ve erdemli bir yaşam sürme anlamında uzun süreli kalıcı bir mutluluğu ifade etmektedir (Karslı,2019).

İyi olma kavramı, “psikolojik iyi olma” ve “öznel iyi olma” gibi iki farklı içerik olarak kullanılması hedonist ve eudaimonist yaklaşımlar açısından ayrılabilir. Buna dayanarak, bazı araştırmacılar öznel iyi oluş kavramının mutluluğu yani hedonist yaklaşımı yansıttığını öne sürerken, psikolojik iyi oluş kavramı eudaimonist yaklaşımı yansıttığı belirmişlerdir (Balcı, 2017). Görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş hedonik iyi oluş ve eudaimonik iyi oluş olarak ikiye ayrılmaktadır. Hedonik iyi oluş genellikle bireylerin kişisel yaşamlarının üç farklı alanını kapsamaktadır. Bunlar yaşam memnuniyeti, yaşamdan alınan hazzla dayalı pozitif etki ve negatif yaşamsal etkilerdir. Eudaimonik iyi oluş daha çok pozitif becerileri kapsamaktadır. Eudaimonik iyi oluş altı boyutlu bir psikolojik iyi oluştan oluşmaktadır. Bunlar otonomi, deneyimlere açıklık, pozitif sosyal kişiler arası ilişkiler, yaşamda amaç ve anlamlılık şeklinde ifade edilmektedir (Joshnloo,2019). Bir diğer durumda öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasındaki farklılıklardır. Her ikisi her ne kadar iç içe bir yapıda görünse de anlam ve kapsadıkları alanlar bakımından farklılaşmaktadırlar (Akram,2019).

Hedonik iyi oluşun kapsadığı öznel iyi oluş daha çok bireylerin yaşamlarının genel boyutları ile değerlendirilmesi olarak görülmektedir. Yani daha çok belli bir zaman diliminde yaşamdan aldığı haz ve o anki yaşam kalitesinin ifadesidir. Bunlar bilişsel veya duygusal olabilmektedir. Bunun yanında öznel iyi oluş; yaş, cinsiyet kişilik, aile faktörü, yetişme tarzı ve ekonomik durum gibi etkenlere bağlı olduğu savunulmaktadır. Daha çok mutlulukla eş anlamlı kullanılabilir. Psikolojik iyi oluş ise öznel oluştan farklı olarak tamamen bir bireyin yaşamda psikolojik potansiyelini gerçekleştirme olarak görülmektedir. Bireyin anlamlı, amaçlı, ve erdemli yaşaması psikolojik iyi oluşun temel taşlarını oluşturmaktadır (Diener, 2000).



Şekil 2.1. Eudaimonik iyi oluşun alt boyutları (Seligman, 2002)

1. Özerklik, bireyin kendi başına karar vermesi anlamına gelir.
2. Çevresel ustalık, kişinin sürdürülebilir ve rahat hissedebileceği güvenli bir ortam anlamına gelir.
3. Olumlu ilişki veya ilişki, bireyin kendisine ve çevresine karşı ılımlı ve samimi bir yaklaşım olarak tanımlanır.
4. Yaşamın anlamı, yaşam arzusu ve amacı olarak ifade edilir.
5. Kişisel gelişim açıklık anlamına gelir; bireyler başarıdan ziyade sürdürülebilir kalkınma amaçlamalarıdır.
6. Kendini kabul etme psikolojik iyi oluş için önemlidir. Benlik saygısı ile ilgili olmakla birlikte kişisel potansiyelini kabul eder ve ona göre yaşamında doyum sağlamayı ifade etmektedir.

Bu bileşenler, kendi yaşamlarında kendini gerçekleştiren bireylerde psikolojik iyi oluşun gelişmesiyle şekillenmektedir (Akram, 2019).

2.4. Maneviyat

Maneviyat yaşamın derinliğini ve anlamını anlama ve kabul etme sürecidir. Maneviyat kavramı tanımlaması zor bir kavram olması yanında, her birey için farklı anlamlar taşıyan soyut bir kavramdır. Bundan dolayı birden çok maneviyat tanımı bulunmaktadır (Çetinkaya, 2007). Bu durum maneviyat konusuna objektif bakmayı zorlaştırmaktadır. Daha çok din kavramı ile eş anlamda kullanımının olması ile birlikte, tamamen dinle ilişkisi olmayan anlamlara sahip tanımlamaları bulunmaktadır (Dursun, 2019).

Tarihsel açıdan maneviyat kavramına bakıldığında, dinle bütünleşik bir yapıda olduğu görülmektedir. Bundan dolayı dinle karmaşık bir şekle büründüğü için günümüzde de bilimsel çalışmalar dâhil, maneviyatı din olarak referans almışlardır. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda maneviyat kavramı bireysel bir anlam taşıdığı ve kişisel bakış açısıyla insanlarda karşılık bulmaktadır (Hökelekli, 2010). Kavram olarak nefes alma ve canlı olmak manaları taşıyan “Spiritus” kavramı Latince’den Türkçe’ye tercüme edilmiştir. Bu geniş yelpazede yaşamın hisleri bir anlamla tanımlanmaktadır. Literatürde ise maneviyatın boyutları dinin, kaygının, umudun, ait olma hissi anlamına gelmektedir (Childs, 2014).

Hoeman’a (2002) göre maneviyat kavramı hayatın anlamını, yaşamın anlamını, iletişimini, bireyin dış dünya ile ilişkilerini, bireysel varoluşunu ve evrenin varlığını hissetme ve kabul etme çabası olarak tanımlamaktadır. İnsan yaşamının her aşamasında kazanılan bilginin bir sonucu olarak ortaya çıkmasına rağmen, bireye anlamlı olan yaşam macerasını kapsamaktadır. Dini anlamı olan her şeyin ruhsal bir içeriği de vardır. Ancak, her manevi şey dini olamaz. Maneviyat, öznel bir nazar ve iç deneyime dayanan karmaşık bir olgudur. Maneviyatın dinin yapısından oluştuğu ve dinin dışında bırakıldığı söylenemez. Kısacası, manevi şeylerin dini olması gerekmez, ancak dinden ilham almak mümkündür (Gürsu ve Ay, 2018).

2.4.1. Maneviyat ve Din

Kavramsal bir bakış açısından bakıldığında, maneviyat ve din ayrı olmasına rağmen, maneviyat ile dinin birbirinden çok bağımsız olmadığı da söylenebilir. Bazı araştırmacılar din ve maneviyat arasında keskin bir çizgi olmadığını söylerken, diğerleri din ve maneviyatı ayırmaya gitmektedir. En önemli görülen fark ise maneviyatın öznel bir deneyim olması ve dinin kurullarla sistemleştirilmesidir (Kalaycıoğlu, 2013). Helminiak'a (2008) göre, tüm insanların manevi bir durumu vardır, çünkü toplumda bilinen içses, vicdan ve altıncı his gibi kavramlarla görülmeyen fakat varlığı hissedilen şeyleri tarif etmektedirler. Böylece insanlar tarafından bilinmeyen ruhsal kayıtlara bazı atıflarda bulunurlar. Aslında bunlar gibi manevi şeyler başkaları tarafından bilinen olgular, yeni bilimsel keşifler gibi değildir.

İnsanların çoğu dinde maneviyat kavramını arar. Bu tür maneviyatın dinlerde bulunması kolay olduğundan, din her toplumda var olan manevi bir değerdir. Maneviyat aynı zamanda sosyal bir gelenek olarak da düşünülebilir. Dini değerlerde maneviyat bulamayan bazı toplumlar, insanlar dinin dışında maneviyat ya da dinin tam olarak kapsamadığı değerler ararlar. Doğa, müzik, resim, güzel sanatlar, bilim ve ahlaki değerlerde maneviyat arayan insanlar da vardır (Dursun, 2019).

2.4.2. Psikolojik İyi Oluş ve Maneviyat

1980 ile 1990 yılların din, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar yoğun bir şekilde yayınlanmıştır. Fakat bu araştırmalar sınırlı değişkenlerle yapılmakla birlikte yeterli katılımcıyla da yapılmamıştır. Bunun yanında 2000'li yıllardan sonra ilgili çalışmalar zamanla artmıştır. Araştırmalar sonucunda dini inanca sahip bireyler ve dini ritüellere dikkat eden insanlar ruhsal olarak kendilerini güçlü hissetmektedirler. Yani psikolojik iyi oluş açısından manevi pratiklerden faydalandıkları ortaya çıkarılmıştır (Balcı, 2017). Psikoloji çalışmaları psikolojik manevi iyi oluşu: İnsanların iyi hissetmeleri, mutlu olmaları ve yaşamdan memnun olmaları olarak tanımlamışlardır. Bununla birlikte teolojide dinin amaçları arasında; dinin insanların yaşamdan keyif almaları ve mutlu olmalarını vurguladığı

görülmektedir. Dolayısı ile manevi iyi oluş ve din aslında ne kadar birbirine yakın amaçlara sahip olduğunu göstermektedir (Göcen, 2018).

19. yüzyılın ilk çeyreğinde sonra artık iyice din ve psikolojinin aynı kaynak olarak ruhtan beslendiği anlaşılmıştır. Fakat pozitivistlerin bu anlayışı o zamanlar psikolojide baskın olan davranış biliminde kendisine yer bulamamış veya da davranışçılar bunu göz ardı etmişlerdir. Çünkü o zamanlar psikoloji biliminin manevi ruhsal şeylerden ziyade normal fen bilimleri gibi somut elle tutulur somut şeylerden oluşması gerektiği düşünülmekteydi (Helminiak 2008). Bu durumdan dolayı 19. Yüzyılın ortasına kadar psikologlar din ve maneviyatın insan psikolojisini inkâr etmeseler de bilim olarak da görmemişlerdir (Gürsu & Ay, 2018). Bu konuda en çok açık beyanda bulunan Jung, insanoğlu psiko sosyal ve psiko-seksüel olmaktan ziyade psiko-ruhsal olduğu fikrini savunmuştur. Jung'a göre insanların problemleri dışsal faktörlerden kaynaklanmış olabilir fakat yine tedavileri ruhsal ve manevi alanlarda aranmalıdır. Ancak insanlar gerçek bir tedaviyi manevi bir uyanışla bulabilir demiştir (Şirin, 2019).

Aynı zamanda psikoloji ve psikoterapi üzerinde önemli etkisi olan hümanistik yaklaşımın öncülerinden Abraham Maslow, maneviyat ihtiyaçlar hiyerarşisi içerisinde önemli bir aşamadır ki böylece insan kendini gerçekleştirmiş olur demektedir. Maslow'dan önce aslında bu fikir William James ve Alfred Adler tarafından da dillendirilmiştir. William James maneviyat deneyimlerine sahip olan bireyler hayatta daha dirençli ve kendini gerçekleştiren kişiler olduğunu belirtmiştir. Böylece psikolojinin öncülerinin maneviyatın önemini özellikle vurgulamasıyla, ruh sağlığı çalışanlarının maneviyatın insan psikolojisine etkisi hakkında araştırmaları yoğunluk kazanmıştır (Childs, 2014). Bu çalışmalarla birlikte din psikolojisi ve ruhiyat arasında çalışmalar yoğunlukla dünya genelinde bulunmaktadır. Din psikolojisi, insanları varoluşla dine bağlamaya yönelik disiplinlerarası bir girişimdir. Din psikolojisi, bireyin kutsal olarak gördükleri varlık veya varlıklarla ilgili kelimelerini, düşüncelerini, davranışlarını ve deneyimlerini inceleyen bir bilim dalıdır (Hökelekli, 2010). Bu bağlamda, literatürde psikolojik iyi oluş ve maneviyat çok yakından ilişkili bütünsel bakış açısıyla olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik iyi oluş ve maneviyat arasındaki bu yakın ilişkinin bilimsel araştırmalarda daha fazla düşünülmesi ve üzerinde çalışılması gerekmektedir.

2.4.3. Psikolojik Danışmada Maneviyatın Önemi

Yakın zamana kadar, ABD ve Avrupa ülkelerinde maneviyatın ruh sağlığı üzerindeki etkileri üzerine önemli araştırmalar yapılmıştır. Bunun yanında, araştırmalar çoğunlukla Yahudi ve Hıristiyan nüfusu ile sınırlı kaldığı görülmektedir. Çalışmaların bulgularında, maneviyatın, bireylerin psikolojik iyi oluşunun önemli bir yarayıcısı olarak görüldüğünü bildirmiştir. Bu bağlamda, araştırma çeşitliliğini artırmak için Asya ve Afrika toplumları üzerinde benzer araştırmaların yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. (Dein ve Kimter, 2014).

Bu araştırmaya ek olarak, psikoloji tarihinin en önemli öncülerinden Jung, Adler ve Maslow psikoterapi de maneviyatın olması gerektiğini vurgulamışlardır. Psikoloji çevrelerin de hiçbir ruh sağlığı çalışanın bu düşünceye karşı bir tutum sergilememişlerdir (Rocke, 2017). Jung davranış bozukluklarının ortaya çıkması maneviyat eksiklerinden kaynaklandığını vurgulamaktadır. Jung hatta ruhsal bozuklukların manevi bir uyanış olmadan tedavi edilemeyeceğini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, Jung Allah'a güçlü inanış ve sıkı bağlılık olmadan kişinin nevrozlardan kurtuluşu mümkün olamayacağını belirtmiştir (Jung, 1933).

Adler psikolojik olarak iyi oluşun ancak bir tanrının varlığı ile nihayete ulaşacağını belirtmiştir. Bireysel psikolojinin bakış açısının maneviyattan çok farklı olmadığı bilakis bireysel psikolojinin maneviyat gibi iyileştirici ve yapıcı bir işlevi olduğunu savunmuştur (Adler, 1993). Bu anlamda maneviyat ve psikoloji konularında öncü bir isim olan Frankl (1998), insanoğlunun en temel motivasyonu hayatın anlamını bulmak olduğunu belirtmiştir. Hayatın anlamının maneviyata dayalı ve özünü tanrı inancından alan bir olgu olduğunu vurgulamıştır. Hayatın anlamı konusunda çalışmalar yürüten Frankl varoluşsal sorgulamaların sadece yaşanılan dünya hayatıyla sınırlı olmayacağını ifade etmiştir. Ona göre hayatın anlamı sonsuz bir arayış serüvenidir. Bu serüven en sonunda sonsuz bir yaratıcı bulmakla son bulmaktadır. Eğer bireylerin anlam talebi engellenirse, varoluşsal boşluk ortaya çıkar. Bu da insanlara hayatın anlamsız ve yaşamanın değersiz olduğu hissini verir (Frankl, 1993). Yine bu doğrultuda Maslow (1943) maneviyatın bireylerde yoksunluğunda cömertlik ve iyimserlik gibi erdemler gerektiren davranışlardan mahrum kalabileceğini belirtmiştir. Psikolojinin öncüleri maneviyat konusunun birçok noktasında benzer fikirler öne

sürmüşlerdir. Bunlardan birincisi maneviyat olmadan bireylerin kendilerini gerçekleştirme ihtimalinin düşük olduğunu savunmalarıdır. Ayrıca maneviyatta yoğun bir şekilde yaşayan kişi veya muhafazakârların ruh sağlığını daha iyi koruduğu araştırmalarda gösterilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerde muhafazakârlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve dini duyarlılığı olan ergenlerin yüksek psikolojik iyi oluş geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Piennar ve diğerleri, 2016).

Napier ve Jost (2008) tarafından yapılan bir başka çalışmada bu hipotezi destekler niteliktedir. Muhafazakârlığın temel bileşenleri olan gelenekçilik ve dini tutumlar gibi dini değişkenlerin psikolojik iyi oluşa etkisine ilişkin yürüttükleri bir çalışmada, muhafazakârların yani dini inanç ve ritüellere sıkı sıkıya bağlı bireylerin mutluluk seviyeleri liberal bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Bu ve benzeri maneviyat ve psikolojik iyi oluş araştırmalarının araştırmacılar sonucunda şunu fark etmişlerdir. Muhafazakâr bireylerin günlük yaşam olaylarına daha kabullenebilir ve makul temellendirme yapmaları mutluluk seviyelerini arttırmaktadır (Hashemi ve diğerleri, 2019). Birçok çalışma aynı hipotezi desteklemektedir. Örneğin Tunus'ta dua ve ibadetin ergenlerin ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, günlük yaşamda zorluklarla karşılaşan bireylerin dini inançlarından manevi ve duygusal bir destek aldıkları ve bunun da insanları daha mutlu kıldığı bulunmuştur (Koç, 2017). Bu araştırmanın benzerini Hallahmi and Argyle (2000) 14 Avrupa ülkesinde 160 000 kişi üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Araştırma anketinde haftada bir veya daha fazla kiliseye giden grubun (% 85) hiç gitmediğini belirtenlerden (% 77) daha mutlu olduğu görülmüştür. Koenig ve diğerleri (2011) tarafından yapılan güncel araştırma, yüz araştırmada din ve maneviyat arasındaki ilişkiyi ayrıntılı olarak incelemiş, araştırmalarının % 80'inin bu değişkenler arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Benzer şekilde, benzer çalışmalar dindarlık ile gelecek için olumlu umut ve iyimserlik arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Bu sonuçlara ek olarak Dein ve Kimter (2014) depresyon ile ilgili bir çalışma yapmış ve bu çalışma depresif hastalarda dindar olmanın depresyon oranını artırmada etkisi olduğunu göstermiştir. Psikolojinin öncüleri olan Jung, Adler, Maslow ve William James, psikoterapide maneviyatın bireyler için iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Rocke, 2017).

2.4.4. Grupla Psikolojik Danışmanlık ve Maneviyat

Dünyanın her yerinde maneviyatın grupla psikolojik danışmada etkili olduğunu gösteren birçok çalışma var (Marily, 2010). Maneviyat danışanın iyi oluşunun ayrılmaz bir parçasıdır. Zamanla psikolojik danışma uygulamalarında giderek daha fazla kullanılmaya başlanmıştır. Maneviyatın psikoterapi üzerindeki etkilerinin en belirgin yönü, insanların yaşam süreciyle daha fazla ilgilenmesine ve bireylerin zorluklarla başa çıkma mekanizmalarını iyileştirmesine yardımcı olduğu görülmektedir (Marily, 2010). Maneviyatın psikoterapide kullanılması, pozitif psikoloji hareketinin ortaya çıkmasıyla terapistleri ve ruh sağlığı çalışanlarını daha da cesaretlendirmiştir (Hökelekli, 2010). Maneviyat, psikolojik danışma alanında geliştirilen iyi oluş modelinin alt mekanizmalarından biridir. Maneviyatın iç görü, umut ve değişim gibi pozitif bir dönüşüm sağlama gücü olduğu için psikolojik danışmanlığa ve psikoterapiye dönüştürüldü. (Kasapoğlu, 2017). 2018'de İran'ın başkenti Tahran'da, 20 boşanmış ailenin kızlarının psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek için maneviyat içerikli grupla psikolojik danışmanlık verilmiştir. Bu çalışmada yöntem olarak deneysel ve kontrol grupları kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarında önemli bir artış olduğu görülmektedir (Safara 2019). Wong McDonald (2007) tarafından yapılan bir başka çalışma, grupla psikolojik danışmanlıkta maneviyat Bilişsel Davranışçı Terapinin yöntem ve yapısına uyarlanmıştır. Deney grubunda, psikiyatrik zorlukları olan danışanlara, Tanrı'nın merhameti ve sevgisi hakkında konuşma yapmak ve ilahi dinlemek gibi manevi ritüeller uygulanmıştır. Kontrol grubunda ise grup danışmanlığında sadece standart Bilişsel Davranışçı Terapisi (BDT) uygulanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Maneviyatla birleştirilmiş psikolojik danışma, geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamasına kıyasla depresyon gibi hastalıklarda bir azalmaya sebep olduğu bulunmuştur. Bireysel danışmanlıkta maneviyatın etkinliği üzerine yapılan çalışmalar oldukça yaygındır, ancak maneviyatın grup danışmanlığında aynı oranda kullanılmadığı görülmektedir. Batı dünyasında, son yıllarda bazı çalışmalarda grup terapilerinin de kullanıldığı bilinmektedir. Maneviyat temelli grupla manevi danışmanlık, HIV pozitif danışanlarına, mükemmeliyetçilik, alkol bağımlılığı gibi psiko-sosyal desteğe ihtiyacı olan gruplarda yardımcı olduğu ortaya konulmuştur (Safara 2019). Literatürde maneviyatın bazı psikoterapi uygulamalarında deneysel bir çalışma olarak kullanıldığı da tespit edilmiştir. Batı kaynaklarında grupla psikolojik

danışmada manevi danışmanlığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi bulunmuştur. Cornish ve Wade (2010)'in grup danışmasında maneviyat ve din konulu literatür incelemelerinde: psikolojik danışmada maneviyat ve din bireysel anlamda gün geçtikçe daha çok gündem olmasına karşın, grupla psikolojik danışmada maneviyat ve din ile ilgili çalışmalar yeterli olmadığı sonucuna çıkarmışlardır. Örneğin: Cole (2005)'nin kanser teşhisi konulan kişiler için maneviyat odaklı grup psikoterapisi çalışmasında kontrol grubunda depresyon puanları sabit kalırken, deney grubundaki katılımcıların puanları pozitif anlamda azaldığı aktarılmıştır. Güven ve Aslan (2018)'in psikolojik danışma ve rehberlik alanında Türkiye'deki dergilerde yayınlanan makaleleri inceleme üzerine yaptıkları bir literatür taramasında inceledikleri 23 dergi ve 441 akademik makalede sadece 3 adet maneviyat ve psikoloji üzerine yapılmış çalışma bulduklarını aktarmışlardır. Bu çalışmalar Batı'da yapılan çalışmalarla kıyaslandığında yeterli değildir. Bu bilgiler ışığında maneviyatla zenginleştirilmiş yapılandırılmış gruplarla psikolojik danışma çalışmalarının toplumun ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yaygınlaştırılması gerekmektedir.

2.5. Metafor

Metafor, Türk Dil Kurumu sözlüğünde kullanılan bir kelimenin veya sözcüğün bilinen anlamının dışında başka anlamlarda kullanılması olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2009). Metafor Yunanca "Metaforein" veya "Metafora" köklerinden türetilmiştir. "Meta" değişim anlamına gelir, "for" hareket anlamına gelir. Türkçede metafor kavramı çoğunlukla "analoji" yani benzetme olarak kullanılır. Shuell (1990) metaforların gücünü şu şekilde ifade eder: "bir resim 1000 kelimeye değer, bir metafor 1000 resme değer" (Radmard & Soysal, 2019). Metaforlar, metaforların çeşitli yeniden kavramsallaştırma çerçeveleriyle bir fenomen veya nesneyi yaratma ve ifade etme yeteneğini gösteren farklı ve spesifik özelliklere sahiptir (İnan, 2008). Bir şeyi başka bir şeyin perspektifinden anlamak ve deneyimlemek, bir düşünce materyalini bir insan anlayışı biçiminde ifade etme sürecidir. Metafor sadece bir kelime figürü değil, aynı zamanda bir düşünce figürüdür (Lakoff ve Johnson, 2008). Bu yönüyle metafor zihinde oluşan kavram ve ifadelerin somut bir şekilde yansımalarıdır. Metaforlar aynı zamanda bireylerin kişisel deneyimlerine anlam vermesi açısından deneyimlerin bir çeşit dilidir. Metafor, anlaşılabilir zor şeyleri öğretmek için yararlı bir teknik ve öğrenilen bilgileri akılda tutmak ve hatırlamak için etkililiği kanıtlanmış

bir araçtır (Saban, Koçbeker & Saban, 2006). Metafor kullanımı özellikle öğretim metodu olarak öğrencilere anlama ve kavram konusunda yardım eder. Metaforlarla öğrenciler yeni bilgileri eski bilgilere bağlarlar ve zihinlerinde zaten var olan bir şemayla bütünleştirirler. Bu şekilde metaforlar, öğrencinin geçmiş öğrenimi ile kişisel deneyimi ile yeni öğrenilen kavramlar arasında güçlü köprüler kurarak ve somut görüntüler oluşturarak öğrenme sürecinin kalitesini daha da verimli kılar (Eraslan, 2011). Metaforların, doğrudan dilin ifade edemeyeceği kapalı inançların ifade edilmesinde akıl yürütme olarak öne çıktığı görülmektedir. Metaforlar, genellikle semboller ve hikâyeler olarak iki temel şekilde kullanılmaktadır. Şekiller, eşyalar, yiyecekler, oyuncaklar, film veya çizgi film karakterleri, şehirler, kıyafetler, oyunlar ve daha fazlası olabilir (Karaali, 2019).

2.5.1. Psikolojik Danışmada Metaforik Hikâyelerin Kullanımı

Dilin bazen bazı şeyleri duygu ve düşünceler gibi, bazı durumlarda örneğin insan ilişkilerinde, bireylerin kendilerini ifade etmekte zorlandığı bilinen bir gerçektir. Bu durumlarda insanlar zorlandığı veya ifade etmeye çekindiği şeyleri dış dünyada bir şeye benzeterak iletişim kurarlar. Bu durum metaforun işlevini ortaya koymaktadır. Metafor soyut olarak kavranması zor anlam ve olayları kolaylaştırıcı bir dille getirmesiyle çözümlenmektedir (Kararımak & Güloğlu, 2012). Terapötik diyalogun bir parçası olan metaforlar, öznel gerçekliği doğrudan yansıttıkları için yapısalci yaklaşımlarda önem kazanmıştır. Bilişsel ve deneysel bir araştırma önerisinde, metaforlar zihinsel modellerin örnekleri olarak kabul edilir (Moser, 2000).

Metaforlar, insanların bilişsel süreçlerini işlemede yardımcı olmasıyla birlikte, insanların gerçeklik algısı yoluyla nasıl davrandıklarını da belirleyebilir. Bu nedenle, metafor analizi, bireylerin zihinsel yapılarının daha kapsamlı bir resmini oluşturma fırsatı sunar (Açıl & Kanlı, 2018). Kavramsal metafor sistemi çoğunlukla bilinçaltında otomatik olarak gerçekleşir ve birey kavramsal metafor sistemini dili kullandığı gibi fark etmeden kullanır. Freud ve Jung'dan bu yana, psikolojik danışmanlıkta metaforik dilin kullanımı terapötik değerin önemli bir aracı olarak görülmüştür (Kararımak & Güloğlu, 2012).

Terapide çatışmacı ve tehdit edici bir ortam oluşmadan metaforlar, danışanların sorunlarını keşfetmelerine ve yeni çözümler üretmelerine yardımcı olur (Lakoff ve Johnson, 1980). İnsanlar ilk çağlardan beri bir araya gelerek hikâyelerini paylaşmaktaydılar. Bu toplantılarda, sıradan hikâyeler bazen başarılı avcılık gibi bir öğretici olarak aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmek için anlatılmaktaydı. Böylece aile bağları güçlenmekte ve hikâyeler toplumsal birlikteliğin kuvvetlenmesine katkıda bulunmaktaydılar. Dilden dile hikâyeler sayesinde, grup davranışları zamanla şekillendi ve soyut düşünme gelişti. Başka bir deyişle, sosyal beynimiz hikayeleri anlatarak ve dinleyerek gelişti (Didem, 2015).

Psikoterapi alanında dördüncü dalga olarak kabul edilen masal terapisi yaklaşımı, danışanların kişisel hikâyelerinin psikolojik gelişimde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Yine, bu terapi yaklaşımına göre, danışanalar terapi odasına 'baskın' bir hikaye ile gelirler ve bu genellikle kimliği büyük ölçüde şekillendiren hikayedir. (Freedman ve Combs, 2008).



Şekil 2.2. Kuyuya Düşen İnsan (Nursi, 1934)

Şekil 2.2. 'de görüldüğü gibi metaforik biz çizimde ağacın dalından tutan karakterin hayatına dair dört ayrı metaforik anlatı bulunmaktadır.

1. Hikâyede ki kahramanın koşarak gelip düştüğü kuyu altmış metredir ve kendi bedenini temsil etmektedir. Yani kuyunun uzunluğu ortalama 60 senelik insan hayatını göstermektedir.
2. Kuyunun başında hikâyedeki karakteri, hırçın bakışlarla gözleyen aslan insanın ecel ve ölümünü temsil etmektedir. Aslan sürekli kuyudaki adamın peşinden koşmakta ve her geçen gün ona yaklaşmaktadır.
3. Kuyunun dibinde ağzını açmış bekleyen ejderha ise insanın hayatının sonunda konulduğu kabri yani mezarı temsil etmektedir. Ejderha kuyunun dibinde ağzını açmış hikâyede ki kahramanı beklemektedir. Böylece insanın sonunda ağzı açık olan mezara gireceğini ifade etmektedir.
4. Hikâyede ki kahraman eliyle bir ağacın kökünü tutmuştur. Bu ağaç insan ömrünü yansıtmaktadır. Ağaç her geçen gün siyah ve beyaz iki fare tarafından kemirilmektedir. O ağacı bir siyah ve bir beyaz farenin kemirmesi; insan ömrünü gece ile gündüzün sırayla azaltmasına bir çeşit kemirmesine benzetilmiştir.

Şekil 2' de gösterildiği gibi metaforik biz anlatım çizimle resmedilmiştir. Kuyu, aslan, fareler, ejderha ve ağaç metaforik öğelerdir. İnsanın bedenini, hayatını, ömrünü, ecelini ve mezarını anlatmaktadır. Hikâyenin anlatmak istediği kuyuya düşen bireylerin hayatlarını nasıl algılar ve anlamlandırırsalar, bu yönde korku ve kaygıları azalması veya artması meydana gelecektir. Bilişsel psikoterapilerde temel amaç danışanın bilişsel çarpıtmalar (olumsuz inançları) değiştirmektir. Olumsuz inançlar danışanın kendini yaşamında değersiz ve yetersizlik inançlarından kaynaklı olarak hayatında kendisi hakkında yersiz düşüncelere sahip olmasıdır. Terapilerde “Felaketleştirme”, “olumlu olayları saymama” ve “olumsuz seçicilik” danışanların en yaygın bilişsel çarpıtmaları olarak görülmektedir (Türkçapar, 2018). Bu bağlamda Şekil 2. de kuyuya düşen adam metaforunda hikâyede aynı kuyuya iki yolcu aynı senaryo ile düşmektedir. Fakat kuyuya düştükten sonra düşen yolcuların olayları algılama ve yorumlamaları neticesinde onların farklı davranışlar sergilemesine sebep olmuştur. İyimser bakan yolcu başına gelen bu işlerin bir anlamı olduğunu ve bunu çözmesi gerektiğini düşünürken, olumsuz olarak değerlendiren yolcu başına daha kötü

şeyler gelmesine sebep olmuştur. Hikayede vurgulanmak istenen bilişsel davranışçı kuramın da vurguladığı şekliyle düşüncelerin gerçekçi ve çarpık olmaması danışanların iyi hissetmelerine neden olmaktadır. Hikayenin detaylı anlatımı metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının dördüncü oturumunda bulunmaktadır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın metod kısmını kapsamaktadır. Popülasyon, araştırma modeli, data toplama araçları, kullanılan ölçekler, örneklem ve data analiz bölümlerini açıklamaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, metaforik hikayelerle yapılandırılan maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada deneysel bir araştırma yöntemi takip edilmiştir. Deneysel araştırmanın üç ayağı vardır (Yazıcı, 2018).

1. Araştırmacı değişkenleri değiştirebilmeli yani manipüle etmelidir.
2. Bu manipülasyon belli koşullarda kontrol altında tutularak yapılmaktadır.
3. Araştırmacı manipulasyonların etkilerini gözlemleyebilmelidir (Karasar, 1984).

Bu araştırmada psiko-eğitim çalışmasına uyarlanan maneviyat temelli metaforik hikayelerin lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin olup olmadığına bir kanıt aranmıştır. Bu çalışmada bağımlı değişken öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve bağımsız değişken ise maneviyat temelli psiko-eğitim programıdır. Öntest, sontest ve takip testlerinin yapıldığı deney ve kontrol grupları olan seçkisiz desene göre araştırma yürütülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının denek kümesinden seçkisiz bir şekilde seçilerek, uygulamanın sadece deney grubuna yapıldığı ve öntest, sontest ve takip testlerinin her iki gruba uygulandığı bir araştırma desenidir (Creswell, 2012). Seçkisiz desen modelinin sembolik temsili gösterimi tablo 3.1 de gösterildiği şekildedir.

Tablo 3.1. Kontrol ve Deney Grubu Öntest ve Sontest Uygulanan Seçkisiz Deney

Deney Grubu var	Öntest Var	Grup Çalışması var	Sontest var	Takip Testi Var
Kontrol Grubu var	Öntest Var	Grup çalışması yok	Sontest Var	Takip Testi Var

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırma, Kocaeli Gebze'deki Gebze Kültür Anadolu Lisesi'nde 2020-2021 eğitim-öğretim yılında 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Bu okuldaki araştırmacı aynı zamanda okulun psikolojik danışmanıdır. Okul psikolojik danışmanı, araştırmayı okuldaki öğrencilere yazılı olarak online (çevrimiçi) uygulamalar (WhatsApp) üzerinde duyurmuştur. Araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerin okul psikolojik danışmanına başvurabilecekleri bildirilmiştir. Araştırmaya katılmak için 32 öğrenci başvurulmuştur. Bu öğrencilere gönüllü katılım formu ve veli onay formu gönderilmiş, ardından velilerinin form üzerinde onayı alındıktan sonra anketi doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya ders saatlerinin müsait olması ve velilerinin izni ile sadece 24 öğrenci katılabildi. Araştırmacı, rastgele 24 öğrenci grubuna eşit olarak kontrol ve deney grubu olarak ayırmıştır. Kontrol grubu olarak belirlenen öğrenciler, deney grubunda olduğu gibi rastgele oluşturulmuştur. Kontrol grubuna araştırmanın süresi ve psiko-eğitim grup çalışmasına kaç kez geleceği ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Öncelikle her iki gruba da psikolojik iyi oluş ölçeği (Telef, 2013) uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinden, başlangıçta Psikolojik İyi Oluş Ölçeği öntest puanları açısından farklılık olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U analizi yapılmıştır.

Tablo 3.2 . Deney ve Kontrol Gruplarının Cinsiyet ve Sınıf Dağılımları

	Cinsiyet			Sınıf Düzeyi			
	N	Kız	Erkek	9.sınıf	10.sınıf	11.sınıf	12.sınıf
Deney Grubu	12	6	6	2	2	3	5
Kontrol Grubu	12	7	5	2	2	3	5

3.3. Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psiko-Eğitim

Metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim oturumlarının içeriği, hedefleri, amaçları ve oturumları alt başlıklarda ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır.

3.3.1. Programın Gelişimi

Psiko-eğitim grupları eğitici ve becerileri geliştirmeyi amaçlayan ve ulaşılması gereken hedefleri içeren bir grup türü olarak tanımlanmaktadır. Bu gruplar özellikle sorunların ortaya çıkmasını önlemeye odaklanmıştır. Bilgi verme süreci ve liderin rolü oldukça baskındır (Güçray, Çekici & Çolakkadıoğlu, 2009).

Psiko-eğitim programı, lise öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyini artırmak için geliştirilmiştir. Manevi temelli bir içerikle oluşturulan bu psiko-eğitim çalışması, metaforik hikâyelerle zenginleştirilmiştir. Maneviyatın psikolojik iyi oluş üzerinde bazı bilimsel bilgi etkileri yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Özellikle Batı araştırmacıları 21. Yüzyıl boyunca üzerinde çalıştığı görülmektedir. İyi oluş ile ilgili Batıda çalışmaları yapılmış ve maneviyatın psikolojik iyi oluşa ve mutluluğa olumlu katkısı literatürde incelenmiştir (Hashemi vd., 2019). Bununla birlikte, kültürlerarası çalışmalar psikolojik iyi oluşu artırma konusunda yeterince incelenmemiştir ve bilimsel literatürde farklı kültürlerin maneviyat içeriğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye'de psikolojik iyi oluş, dindarlık / maneviyat ve ilişkileri yeni bir çalışma alanıdır, nerede olduğu hakkında net bir bilgi

elde edilememektedir (Göçen, 2018). Ne tür bir faktörün insanlar üzerinde psikolojik iyi oluşun artmasına katkıda bulunduğu konusunda birçok çalışma vardır. Bununla birlikte, maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki açısından yeterli bilgi yoktur. Bu nedenle, bir ihtiyaç olarak, bu çalışma maneviyatın psikolojik refahı nasıl etkilediğine odaklanmıştır. Ayrıca araştırmacı, metaforların danışman için psikolojik danışmanlık oturumunda yardımcı olabileceğinden çalışmaya metaforik bir anlatım yöntemi eklemiştir. Böylece, maneviyat temelli danışmanlık programı, psiko-eğitim grubu çalışmasında daha yararlı, etkili ve anlaşılabilir olacak metaforik hikayelerle birleştirildi. Bu program yukarıda belirtilen bu amaç için tasarlanmıştır. İlk olarak, dini literatürde, uygun metaforik hikayeler bulmak için Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin Mesnevisi ve Bediüzzaman Said Nursi'nin Risale-i Nur Külliyyatından birçok maneviyat konulu metaforik hikayeler içeren kitaplar gözden geçirilmiştir. Said Nursi (1926-1934) tarafından yazılan Sözler kitaplarından alıntılanan hikayelerle metaforik içerikler psiko-eğitim grup çalışmasına uyarlanarak geliştirilmiştir. Risale-i Nur hikayeleri temsili (metaforik) hikayelerden beslenmektedir. Metaforik (Temsili) hikâyeler Kur'anı Kerim'in de aynı zamanda bir anlatım yöntemidir. Kur'an da birçok peygamberlerin başından geçen olaylar "kıssa" olarak literatürde kullanılmaktadır. Kıssa kelimesinin sözlük anlamı ders alınması gereken kısa hikâyeye olarak geçmektedir (TDK, 2019). Bu hikayelerin birçoğu Muhiddin-i İbn Arabi gibi büyük alimlere göre analogi içeren metaforik hikayelerdir. Örneğin, Musa Peygamber (Aleshisselam) 'ın Firavunla mücadelesi İbn Arabiy'e göre.

3.3.2. Genel Hedefler

Bu çalışmada, altı seans ve her oturumun yaklaşık 75 dakikası olarak planlanan bir psiko-eğitim oturumudur. Dini hikayeler kullanılarak zenginleştirilmiş içeriği ile bireylerin iyi oluşları üzerinde olumlu bir etki yaratmak amacıyla geliştirilmiştir. İslam dininin insan yaşamını etkileyen anlatı yöntemlerini hikayeler ve metaforlar kullanılarak bir psiko-eğitim grubu geliştirilmiştir. Psiko-eğitim oturumlarının temel amacı, danışanların algılarını ve bilişsel yeteneklerini değiştirmektir (Türkçapar, 2018). Bu nedenle, bu oturumlarla danışanlar, terapistlerinin yardımıyla grup oturumlarında kodladıkları çeşitli otomatik düşünceleri işleyerek yeni düşünce modelleri geliştirecekler. Program, insanlara yaşam zorluklarıyla başa çıkmak için net ve değerli bilgiler veren bilgileri de içermektedir. Danışanlar, yaşam düşüncelerini,

duygularını ve davranışlarını kapsayan bütünsel bir bakış açısıyla yaşamı anlamada yeni bir bakış açısı ve farkındalık kazanmaktadır. Oturumun içeriğinde, danışman üyeleri yalnızca oturum planının takipçileri olarak yönlendirmektedir. Zaman zaman grup üyelerinin oturum sırasında anlamakta zorlandıkları hikâyelerde psikolojik danışman üyelerine yardımcı olmaktadır. Bu oturumlarda grup üyeleri aşağıdaki kazanımları elde etmeleri hedeflenmektedir.

- * Hayata yeni bir bakış açısıyla bakar
- * Hayata anlam katacak değerler elde eder
- * Her şeyin olumlu tarafından yaklaşım geliştirir
- * Evrende yalnız olmadıklarını fark ettirir
- * Stres ve gelecek kaygısı gibi durumlarda duyguları kontrol etmeyi öğrenir
- * İnsanlara farklı bir bakış açısıyla bakarak şiddet ve öfke gibi duygularını kontrol etmeyi öğrenir
- * Doğaya ve çevresine daha olumlu bir bakış açısı kazandırır
- * Evrendeki olumsuz doğal fenomenleri onlar için daha anlamlı hale getirerek kaygı ve korkuları en aza indirir

Psiko-eğitim programının hedefleri sayesinde, grup üyeleri sadece yukarıdaki kazanımlarla hayatlarında huzur kazanmalarına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda olumlu düşüncelerini kontrol edebilmelerini sağlamaktadır.

3.3.3. Programın Oturumları

Her bir oturumda farklı bir hikâye kullanılmıştır. Oturumların yarı yapılandırılmış içerikleri EK 8 de sunulmuş, oturumlarda ne yapılacağı ve oturum konularının neler olduğu belirtilmiştir. Hikâyelerin tamamı ve orijinal metinleri EK 7 de kısmında verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında "Psikolojik İyi Ölçeği (Telef, 2013) "ve" Kişisel Bilgi Formu " kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Gruplar arasında dengeli bir dağılım sağlamak için öğrencilerin özellikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından " Kişisel Bilgi Formu " hazırlanmıştır. Form'da öğrencinin; adı, soyadı, cinsiyeti, doğum tarihi, sınıfı, şube, kardeş sayısı, annenin mezuniyeti, babanın mezuniyeti, aile geliri ve "daha önce herhangi bir psikolojik destek aldınız mı?" gibi sorular bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu EK 2'de sunulmuştur.

3.4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu çalışmada Telef (2013) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve ark.(2009-2010) tarafından geliştirilmiştir. Mevcut ölçek iyi oluş önlemlerini tamamlayan sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek üzere oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Telef tarafından yapılmıştır (2011; 2013). Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 80 elde edilen ölçeğin güvenilirlik çalışması olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin öğeleri 1 ile 7 arasında cevaplanır, çünkü kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7). Tüm öğeler olumlu bir şekilde ifade edilir. Puanlar 8 (kesinlikle tüm öğelerle aynı fikirde olursam) ve 56 (tüm öğelerle aynı fikirde olursam) arasında değişir. Yüksek bir puan, kişinin birçok psikolojik kaynağa ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek, iyi oluş yönlerinin ayrı ölçümlerini sağlamasa da, önemli olduğuna inandığımız farklı alanlardaki olumlu işlemlere genel bir bakış sağlar (Diener ve ark. 2010). Test-tekrar test sonucuna göre, ölçeğin birinci ve ikinci uygulamaları arasında yüksek, pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=.86$, $p < .01$). Araştırma sonucunda, psikolojik refah ölçeğinin psikolojik iyi oluş ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir (Telef, 2013).

3.4.3. Grupla Psikolojik Danışmanlık süreci

Araştırma önerisi "Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psiko-Eğitim Çalışmasının Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisinin İncelenmesi" başlığı altında İbn Haldun Üniversitesi Etik Kuruluna sunulmuştur. Değerlendirmeler sonucunda etik kurul izni verilmiştir (EK-5). Etik kurul izni ve

araştırma önerisi ile birlikte Kocaeli İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne gönderilmiştir. 16.02.20201 tarihli Milli Eğitim Müdürlüğü araştırmanın online (çevrimiçi) olarak okullarda uygulanabilir yazısı ile İbn Haldun Üniversitesine gönderilmiştir (EK-6. Çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluşlarını ölçmek için PİÖÖ ölçeği uygulama izni alınmıştır (EK-1). Çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin katılımcı onam formları ve velilerinin ebeveyn onam formları katılımcılardan onaylı ve imzalı şekilde alınmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri korunması gerektiğinden araştırmada onam formlarının örneği eklenmiştir (EK-3-4). Onam formların Orijinal nüshaları araştırmacı tarafından arşivlenmiş ve araştırma tüm süreçleriyle bittiğinde imha edilecektir. Çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin cinsiyet, ekonomik durum, sınıf düzeyi ve ebeveyn statüsüne göre deneysel ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Daha sonra, deney grubu üyeleri ile metaforik hikayelerle yapılandırılmış olan maneviyat temelli psiko-eğitim programının oturumlarına başlanmıştır. Birinci oturum 2020-2021 eğitim öğretim yılının II. Döneminde başlamıştır. Oturumlar her hafta birer oturum olacak şekilde düzenlenmiştir. Grup çalışması kırkar dakikalık toplam 6 oturum olarak ZOOM (çevrimi görüntülü görüşme programı) ile gerçekleştirilmiştir. Ön test, son, test ve ölçüm testleri Google forms uygulaması üzerinden adres erişim linki hazırlanıp öğrencilere WhatsApp uygulaması üzerinden gönderilmiştir. Grup çalışmasının gerçekleşme süresi, katılımcıların çevrimiçi uzaktan eğitim sürecinde kendi ders programlarından eksiklik yaşamayacak şekilde düzenlenmiştir. Grup çalışması 1 Mart 2021'de başladı ve 15 Nisan 2021'de tamamlanmıştır. Test sonrası uygulama son oturumun sonunda, çalışmadan bir ay sonra izleme testi yapıldı. Araştırmanın uygulama ve veri toplama süreci 16 Mayıs 2021'de tamamlandı.

3.4.4. Veri Analizi

Bu çalışmada, metaforik öykülerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde bir etkisi olup olmadığı SPSS 15.0'da analiz edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen veriler normal dağılıma uygun olmadığına bakılmıştır. 'Merkezi Limit Teoremi'ne göre örneklem büyüklüğü 30 ve üzerinde sayısal olarak ulaşmak şartıyla normal dağılım göstermektedir (Creswell, 2012). Bu durumda parametrik olmayan test ölçümlerinden gruplar arası karşılaştırmalar yapmak için Mann Whitney U testi, tekrarlanan ölçümler yapmak içinde Wilcoxon testleri kullanılmıştır.

6 haftalık maneviyat temelli psiko-eğitim programı öncesinde ntest, sontest ve izleme testi uygulamalarından sonra, tüm verilerin istatistiksel analizi SPSS 15.0 programında analiz edilmiştir. Çalışmada, anlamlılık değeri 0.05 seviyesi referans alınmış ve analizlerdeki anlamlılık seviyesi buna göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın amacı için aşağıdaki istatistiksel analizler yapılmıştır:

1. Deney ve kontrol gruplarına uygulanan ntest puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için Mann-Whitney U testi kullanıldı. Parametrik olmayan testlerden biri olan Mann-Whitney U testi, iki bağımsız grup arasında farkı ölçmektedir. (Creswell, 2012).

2. Kontrol grubunun test öncesi ve test sonrası puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için Wilcoxon Paired Pairs Marked Row Numbers testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden biri olan Wilcoxon Eşleştirilmiş iftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Test, iki bağımlı grup arasındaki farkı test etmektedir. (Büyüköztürk, 2016).

3. Wilcoxon Eşleştirilmiş iftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi, kontrol grubunun ntest ve sontest puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılmıştır.

4. Wilcoxon Eşleştirilmiş iftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi, deney grubunun sontest ve izleme testi puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılmıştır.

5. Wilcoxon Eşleştirilmiş iftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları testi, kontrol grubunun sontest ve takip testi puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek için kullanılmıştır.

3.4.4.1. Sosyo Demografik Formun Betimsel Analizleri

Araştırmada, ilk olarak grupların betimleyici ve karşılaştırmalı istatistiksel analizi verilmiştir. Tablo 3.3'te deney ve kontrol grubunun cinsiyet dağılımı, tablo 3.4'te sınıf dağılımı, tablo 3.5'te yaş dağılımı, tablo 3.6'da aile gelir durumu dağılımı, tablo 3.7'de travmatik olay, tablo 3.8'de psikolojik destek ve tablo 3.9'da kardeş sayılarının çapraz dağılımları verilmiştir.

Tablo 3.3. Katılımcı Gruplarının İstatistiksel Cinsiyet Dağılımı Gösteren Tablo

Cinsiyet	Gruplar			
		Deney	Kontrol	Toplam
Erkek	N	6	5	11
	% Cinsiyet	54,5%	45,5%	100,0%
	% Grup	50,0%	41,7%	45,8%
Kız	N	6	7	13
	% Cinsiyet	46,2%	53,8%	100,0%
	% Grup	50,0%	58,3%	54,2%
Toplam	N	12	12	24
	% Cinsiyet	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.3'te deneysel araştırmaya katılan grupların çapraz cinsiyet dağılımlarına bakıldığında deney grubunda N=5 erkek öğrenci N= 7 kız öğrenci bulunmaktadır. Öte yandan kontrol grubunda ise cinsiyet dağılımı N= 8 erkek öğrenci ve N=4 kız öğrenci bulunmaktadır. Toplamda deney ve kontrol gruplarda (N=24) kız ve erkek öğrenci oluşmaktadır. Gruplarda cinsiyet dağılımına oransal olarak bakıldığında deney grubunda kız ve erkek dağılımı eşittir. Kontrol grubunda ise kız öğrenci sayısı daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4. Araştırmada ki Deney ve Kontrol Grupların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

Sınıflar	Gruplar		
		Deney	Kontrol
9. Sınıf N	1	2	3
% Sınıf	33,3%	66,7%	100,0%
% Grup	8,3%	16,7%	12,5%
10. Sınıf N	2	1	11
% Sınıf	66,7%	33,3%	100,0%
% Grup	16,7%	8,3%	12,5%
11. Sınıf N	4	5	9
% Sınıf	44,4%	55,6%	100,0%
% Grup	33,3%	41,7%	37,5%
12. Sınıf N	5	4	9
% Sınıf	55,6%	44,4%	100,0%
% Grup	41,7%	33,3%	37,5%
Toplam N	12	12	24
% Sınıf	50,0%	50,0%	100,0%
% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.4'te araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarında ki öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, deney grubunda N=1 9.Sınıf, N=2 10.Sınıf, N=4 11. Sınıf ve N=5 12.Sınıf olmak üzere; kontrol grubunda, N=2. 9.Sınıf, N=1 10.Sınıf, N=5 11.Sınıf ve N=4 12. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır (N=24). Aynı zamanda sınıf dağılımları tablosu en fazla katılımı deney grubunda 12. Sınıflar kontrol grubunda ise 11. Sınıflar oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 3.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Yaş Oranlarına Göre Dağılım Durumları

Yaş	Gruplar			
		Deney	Kontrol	Toplam
15 Yaş	N	1	0	1
	% Yaş	16,7%	,0%	100,0%
	% Grup	8,3%	,0%	8,3%
16 Yaş	N	2	4	6
	% Yaş	33,3%	66,6%	100,0%
	% Grup	16,7%	33,3%	25,0%
17 Yaş	N	1	4	5
	% Yaş	20,0%	80,4%	100,0%
	% Grup	8,3%	33,3%	20,8%
18 Yaş	N	7	4	11
	% Yaş	63,6%	36,4%	100,0%
	% Grup	58,3%	33,3%	45,8%
Toplam	N	12	12	24
	% Yaş	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.5'te deney ve kontrol gruplarının yaşların çapraz tablosu gösterilmiştir. Deney grubunda N=1 15 yaşında, N=2 16 yaşında, N=1 17 yaşında ve N=7 18 yaşında öğrenci bulunmaktadır (N=12). Kontrol grubunda ise N=4 16 yaşında, N=4 17 yaşında ve N=4 18 yaşında öğrencilerden oluşmaktadır (N=12). Gruplarda ki öğrencilerin yaş ortalaması grup içinde dağılıma göre büyük oranda 17 ve 18 yaşındaki lise öğrencilerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Deney ve Kontrol Gruplardaki Öğrencilerin Aile Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

Aile Geliri	Gruplar			
		Deney	Kontrol	Toplam
2001-4000 TL	N	4	1	5
	% Gelir	80,0%	66,7%	100,0%
	% Grup	33,3%	8,3%	20,8%
3001-6000 TL	N	3	4	7
	% Gelir	42,9%	57,1%	100,0%
	% Grup	25,0%	33,3%	29,2%
6001 ve Üstü	N	5	7	9
	% Gelir	41,7%	58,3%	100,0%
	% Grup	41,7%	58,3%	50,0%
Toplam	N	12	12	24
	% Gelir	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.6’da gösterildiği gibi araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu öğrencilerinin aile gelir durumları gösterilmiştir. Deney grubunda N=4 aile geliri 2001 ve 4000 Tl arasında, N=3 aile geliri 4001 – 6000 TL arasında ve N=5 aile geliri 6001 TL ve üzeri olarak deney grubundaki katılımcı öğrencilerin aile gelirleri gösterilmiştir (N=12). Kontrol grubunda ise, N=1 aile geliri 2001 ve 4000 Tl arasında, N=4 aile geliri 4001 – 6000 TL arasında ve N=7 aile geliri 6001 TL ve üzeri olarak kontrol grubundaki katılımcı öğrencilerin aile gelirleri gösterilmiştir (N=12). Bunun yanın da her iki grubun toplam aile gelir dağılımı grup içinde büyük oranda 6001 TL ve üzeri olan ailelerin çocukları olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Deney ve Kontrol Gruplarının Travmatik Öykülerine Göre Dağılım Durumları

		Gruplar		
Olumsuz Deneyim		Deney	Kontrol	Toplam
Evet	N	4	2	6
	% Travma	66,7%	33,3%	100,0%
	% Grup	33,3%	16,7%	25,0%
Hayır	N	8	10	18
	% Travma	44,4%	55,6%	100,0%
	% Grup	66,7%	83,3%	25,0%
Toplam	N	12	12	24
	% Travma	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.7’de deney ve kontrol gruplarının travmatik yaşantı çapraz tablosu gösterilmiştir. Deney grubunda N=4 travmatik olay denebilecek olumsuz deneyim yaşadığını N=8 öğrenci herhangi bir deneyim yaşamadığını ifade etmiştir. Kontrol grubunda ise, N=2 öğrenci travmatik olay denebilecek olumsuz deneyim yaşadığını N=10 öğrenci herhangi bir deneyim yaşamadığını ifade etmiştir (N=24). Deney ve kontrol gruplarının travmatik olay deneyimleme oranlarına grup içinde bakıldığında herhangi derin olumsuz bir yaşantıya sahip olmadıkları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3.8. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Destek Alıp Almasına Göre Dağılım Durumları

Psikolojik Destek		Gruplar		
		Deney	Kontrol	Toplam
Evet	N	2	2	4
	% Destek	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	16,7%	16,7%	16,7%
Hayır	N	10	10	20
	% Destek	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	83,3%	83,3%	83,3,0%
Toplam	N	12	12	24
	% Destek	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.8’de deney ve kontrol gruplarının psikolojik destek almaları ile ilgili çapraz tablosu gösterilmiştir. Deney grubunda N=2 öğrenci herhangi bir sebeple psikolojik destek aldığını, N=10 öğrenci hiçbir şekilde psikolojik destek almadığını ifade etmiştir. Kontrol grubunda ise, N=2 öğrenci herhangi bir sebeple psikolojik destek aldığını, N=10 öğrenci hiçbir şekilde psikolojik destek almadığını ifade etmiştir (N=24). Deney ve kontrol gruplarının oranlarına grup içinde bakıldığında büyük oranda tabloda psikolojik destek almayan öğrencilerden oluştuğu gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Deney ve Kontrol Gruplarının Kardeş Sayılarına Göre Dağılım Durumları

Kardeş Sayısı	Gruplar			
		Deney	Kontrol	Toplam
1	N	1	0	1
	% Kardeş	100,0%	,0%	100,0%
	% Grup	8,3%	,0%	4,2%
2	N	4	8	12
	% Kardeş	33,3%	66,6%	100,0%
	% Grup	33,3%	66,6%	55,0%
3	N	6	2	8
	% Kardeş	75,0%	25,0%	100,0%
	% Grup	50,0%	16,7%	33,3%
4	N	0	1	1
	% Kardeş	,0%	100,0%	100,0%
	% Grup	,0%	8,3%	4,2%
5	N	1	1	11
	% Kardeş	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	8,3%	8,3%	8,3%
Toplam	N	12	12	24
	% Kardeş	50,0%	50,0%	100,0%
	% Grup	100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3.9’da deney ve kontrol gruplarının kardeş sayıları ile ilgili çapraz tablosu gösterilmiştir. Deney grubunda N=1 öğrenci 1 kardeşe, N=4 öğrenci 2 kardeşe, N=6 3 kardeşe ve N=1 5 kardeşe sahip olduğunu bildirmiştir (N=12). Kontrol grubunda N=8 öğrenci 2 kardeşe, N=2 öğrenci 2 kardeşe, N=1 4 kardeşe ve N=1 5 kardeşe sahip olduğunu bildirmiştir (N=12). Deney ve kontrol gruplarının oranlarına grup içinde bakıldığında büyük oranda kardeş sayısı birden fazla kardeşe öğrencilerden oluştuğu gösterilmiştir.

3.4.5. Normallik Testi Sonuçları

Hipotezler test edilmeden önce verilerin normallik durumlarına bakılmıştır. Böylece hangi analiz yöntemine uygun olacağı belirlenmiştir. Normallik testi sonuçlarında Kolmogorov-Smirnov Testi ve Shapiro-Wilk değerlerine bakılmış ve verilerin normal dağılmadığı belirlenmiştir. Normallik sağlanamadığından dolayı hipotezleri test etmek için non-parametrik test ölçümlerinde kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu kısımda katılımcılara uygulanan ölçek ve anketlerin veri analizleri ve sonuçları paylaşılmıştır.

4.1. Kontrol ve Deney Gruplarının Mann Whitney U Testi Uygulanarak Öntest ve Sontest Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğrenciler arasından 12 öğrenci deney grubuna diğer 12 öğrenci ise kontrol grubuna alınmıştır. Deney ve kontrol grubu öğrenciler arasında, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) ön test puanları bakımından başlangıçta fark olup olmadığını test etmek üzere Mann-Whitney U analizi yapılmıştır. Ardından deney grubuna maneviyat temelli psiko eğitim çalışması uygulandıktan sonra ve kontrol grupları ile birlikte Psikolojik İyi Oluş ölçeği uygulanmış ve son test puanları bakımından fark olup olmadığını test etmek üzere Mann-Whitney U analizi yapılmıştır.

Tablo 4.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Gruplar Arası Öntest Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçek	Sıra N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Deney Grubu	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	12	13,08	157		
Kontrol Grubu	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	12	11,92	143	65	,685
Toplam		24				,685

Tablo 4.1’de deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeğine göre öntest ölçümlerinin farklılığını görmek için Mann Whitney U Testi sonuçlarına bakıldığında

iki grup arasında herhangi bir anlamlı farklılık olduğu bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu durumda maneviyat temelli psikoeğitim programının uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarına uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir.

4.2. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Hipotezlerin Test Edilmesi

Deney kendi içinde ve kontrol grubunun da kendi içinde öntest ve sontest farklarını analiz etmek için Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerine göre sonuçlarına değerlendirilmiştir. Analizler %95 güven aralığı esas alınarak değerlendirilmiştir. Bulgulara ilişkin her gruba ait test ölçümleri ayrı ayrı tablolarda aşağıdaki gibidir.

Tablo 4.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Deney Grubunda Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Sonuçları

Sontest-Öntest	Ölçek	n	Sıra	Sıra	Z	P
Deney Grubu			ortalaması	toplamı		
Negatif Sıra	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	2	2,00	4	-2,199	,028
Pozitif Sıra		7	2.86	41		
Eşit		3				
Toplam		12				,028

Tablo 4.2’de Psikolojik iyi oluş ölçeğinin deney grubunda öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testine göre sonuçları; tüm katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında, deney sonrası (son test) lehine Psikolojik olarak iyi oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($Z=-2,032$; $p<0,05$).

Tablo 4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Kontrol Grubunda Öntest-Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Sonuçları

Sontest-Öntest Kontrol Grubu	Ölçek	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Negatif Sıra	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	3	5	15	-431	,667
Pozitif Sıra		5	4.20	21		
Eşit		4				
Toplam		12				,667

Tablo 4.2’de Psikolojik iyi oluş ölçeğinin kontrol grubunda öntest ve sontest puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testine göre sonuçları tüm katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden aldıkları ön test ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) lehine Psikolojik İyi Oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermemektedir ($Z=-431$; $p>0,05$).

Tablo 4.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Deney Grubunun Son test ve İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Sonuçları

Son test-İzleme Deney Grubu	Ölçek	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Negatif Sıra	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	9	5,25	42	-,802	,422
Pozitif Sıra		3	8	24		
Eşit		0				
Toplam		12				,422

Tablo 4.4’te Psikolojik iyi oluş ölçeğinin deney grubunda son test ve izleme testi puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testine göre sonuçları tüm katılımcıların

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları son test ve takip test puanları arasında, Psikolojik İyi Oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermemektedir ($Z=-802$; $p>0,05$).

Tablo 4.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Kontrol Grubunun Sontest ve İzleme Testi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine Göre Sonuçları

Sontest-İzleme Kontrol Grubu	Ölçek	N	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	P
Negatif Sıra	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	6,50	52	-1,025	,306
Pozitif Sıra		4	6.50	26		
Eşit		0				
Toplam		12				,306

Tablo 4.5'te Psikolojik iyi oluş ölçeğinin kontrol grubunda son test ve izleme test puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testine göre sonuçları, tüm katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları son test ve takip test puanları arasında, deney grubunun deneyi sonrası öğrencilerin lehine Psikolojik İyi Oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermemektedir ($Z=306$; $p>0,05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmayla ilgili bulunan sonuçlara, bulgulara ve araştırma hipotezleri çerçevesinde tartışmalara yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına yönelik olarak oluşturulan, metaforik hikayelerle yapılandırılmış maneviyat temelli grupla psiko-eğitim programının etkililiğini test etmektir. Programın içeriğinde Said Nursi'nin eserlerinde yer alan öğretici, düşündürücü ve analogi içerikli hikâyelerden derlenmiş psiko-eğitim programının uygulanmasıdır. Bu çalışmanın temelinde İslam Dininin insan yaşamına pozitif yönde katkı sunan öğretilerini bir psikolojik iyi oluş yöntemi olarak kullanarak hikâyeler ve metaforlar aracılığıyla etkililiğini ortaya koymaktır. Bu bağlamda bir psiko-eğitim grup çalışması Risale-i Nur eserlerinden yararlanılarak geliştirilmiştir. Öğrencilerle birlikte hikâyeler okunarak, birlikte fikir alış veriş, anlama, yorumlama, muhakeme etme, sonuç çıkarma ve hikâyede ki karakterlerin günlük hayatta yansımalarını analiz ederek oturumlar tamamlanmıştır. Bu çalışmada ki hipotez şudur: araştırmanın I. Bölümünde ifade edildiği şekliyle maneviyatın insanların psikolojik olarak iyi hissetmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bunun bilimsel çalışması yapılarak literatüre kazandırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışma sayesinde Türk kültüründe önemli etkiye sahip olan İslam dininin anlatı ve kaynakları kullanarak, psikolojik danışma ve psikoterapi hizmetlerinde ileriye dönük çalışmalarda ve okul çalışma alanlarında kullanılmasına zemin hazırlamaktır. Özellikle öğrencilere yönelik Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programlarının metaforik hikayelerle zenginleştirilerek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonucu çıkan sonuçlarda deney grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında, deney sonrası kontrol grubuna göre Psikolojik İyi Oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada grupların istatistiksel molarak dağılımında

demografik açıdan uç bir sonuç görülmemiştir. Katılımcılar yoğunluklu olarak 11 ve 12. Sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni okulun öğrenci nüfusunun çoğunluğunun 11 ve 12. Sınıflarda okuyan öğrencilerden oluşmasıdır. Demografik tablolarda bir diğer yoğunlaşma 6000 TL ve üzeri öğrenci sayısının fazla olmasıdır. Bunun nedeninin okulun özel bir kolej olması ve bundan kaynaklı olarak sosyo-ekonomik statüsü yüksek ailelerin çocuklarından oluşmasıdır. Travmatik deneyim yaşayan veya psikolojik destek alan öğrenci sayısı oran olarak 16,7% 'ini oluşturmaktadır. Bu durum psiko eğitim çalışmasının danışanlar tarafından yeni ve önyargıdan uzak bir şekilde gerçekleştirilmesine katkı sunmuştur.

Bu araştırmada, literatür incelenmiş ve bu tez çalışmasıyla ilişkili olduğu düşünülen çalışmalar dört başlık altında tartışılmıştır.

1. Maneviyatın psikolojik iyi oluşa pozitif etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar
2. Maneviyatın psikolojik iyi oluşa herhangi bir etkisinin olmadığı gösteren çalışmalar
3. Maneviyat çalışmalarının okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında kullanımı
4. COVID 19 salgının araştırmaya olası etkileri tartışılmıştır.

Araştırmada tüm katılımcıların psiko-eğitim öncesinde, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmaması ve deney sonrası son test ölçümlerinde deney grubu lehine, Psikolojik iyi oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla uygulanan maneviyat temelli psiko-eğitim çalışması araştırmaya katılan deney grubu öğrencileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte literatürde yapılmış çalışmalar görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve dindarlık ilişkisi üzerine benzer bir araştırma yapan Karşlı (2019), katılımcıların dindarlık düzeyi ve psikolojik iyi oluşları arasında ki ilişkiye bakılmış ve içsel dini motivasyon ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Akçakoca (2017) Maneviyatın bireysel terapilerde kullanılmaya başlaması üzerine, aile terapilerinde de kullanımının yaygınlığını ve etkililiğini araştırmıştır. Çalışmasında Satir Aile Terapisinde maneviyatın kullanıldığı ve çift terapilerinde ailelerin kültürel alt yapısına göre

kullanılabileceği aktarılmıştır. Maneviyatın psikolojik iyi oluştaki yeri hakkında kanser hastaları ile de çalışan araştırmacılar bulunmaktadır. Kanser yaşam doyumunu olumsuz olarak etkilediği için manevi olarak desteğe ihtiyaçları olmaktadır. Yaşamları hakkında gelecek kaygısı yaşadıkları için kaygı sevipleri yüksektir. Kaczorowaki (1989) kanser hastaları ile yaptığı çalışmada manevi iyi oluşları yüksek olan hastaların kaygı düzeylerinin diğerlerine göre daha az olduğunu tespit etmiştir. Lösemili hastaları üzerinde yapılan bir çalışmada maneviyat ve dindarlık düzeyleri yüksek olan çocuklarda, kaygı ve umutsuzluk düzeylerinin azaldığı görülmüş ve hastalıklarının da anlam bulan hastaların psikolojik sağlımlıkları daha yüksek bulunmuştur (O'Connor, Guilfoyle, Breen vd, 2007). Ölümcül hastalıklar ve özellikle hayatın anlamını sorgulatmaya sebep olan kanser ve lösemi gibi hastaların manevi desteğin ve maneviyatın psikolojik iyi oluşlarına oldukça katkısı yadsınamaz bir gerçek olarak görülmektedir. Tunç ve Totan (2020)'in maneviyat ve psikolojik iyi oluş üzerine yaptıkları bir literatür taramasında 8-12 yaş grubu çocuklar üzerinde yapılan maneviyat araştırmasında maneviyat düzeyleri yüksek çıkan çocukların mutluluk düzeylerinde diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Tüm bu çalışmalar gibi maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasında yapılan araştırmalarda da büyük çoğunlukla pozitif bir ilişki bulunmuştur. Fakat aynı zamanda maneviyat ve iyi oluş arasında yapılan çalışmalar arasında pozitif bir ilişki bulunamayan çalışmalarda bulunmaktadır. Simon ve Kimter (2014)'un din maneviyat ve depresyon ilişkisi üzerine 1996'dan 2006'ya kadar yapılmış çalışmaları inlemişlerdir. Bu çalışanlarında dindarlık veya maneviyat kavramları her ne kadar kültürler arası farklılık gösterse de depresyon, kaygı bozukluğu, stress ve diğer psikolojik bozukluklara karşı etkili olduğu bilimsel olarak ispatlandığı aktarmışlardır. Fakat aynı araştırmada maneviyat ve dinin negatif etkisinin de olabileceğini aktarılmıştır. Bazı psikiyatrisiler dini ritüellerle aşırı meşgul olmanın günlük yaşantıyı ve aile ilişkilerini bozabileceğini savunmuşlardır. Fakat bu tartışmanın bilimsel bir çalışması yapılmamıştır. Bunun yanında Dein ve Littlewood (2005) yaptığı bir çalışmada dindar insanların yaratıcıya sıkı bağlanmadan gelen manevi destek ve dua ederek yaratıcıdan yardım istemlerinden dolayı psikolojik destek almayı geciktirdiğini tespit etmişlerdir. Bunun dışında bazı yeni dini grupların örneğin Waco'daki Branch Davidians'lar gibi dini inançlarının intihar gibi olayları teşvik etmeleri, dindarlık ve maneviyatın psikolojik ruh sağlığına negatif etkisi olabileceğini ortaya çıkarmıştır. Psikolojik iyi oluş ve maneviyat üzerine yapılan çalışmalarda görüldüğü üzere pozitif bir ilişkinin olduğunda söz edilmektedir.

Maneviyatın psikolojik iyi oluşa katkısının olmadığını gösteren çalışmalar azda olsa bulunmaktadır.

Metaforik hikâyelerle yapılandırılmış maneviyat temelli bu çalışma, lise grubunda ki öğrencilere uygulanmıştır. Çalışmayı rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisi yürütmüştür. Dolayısıyla maneviyatın okullarda ve okulların rehberlik servislerinde kullanımının etkililiği tartışılması gereken bir konudur. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri: okullarda öğrencileri, ailelerini ve okulda ki diğer paydaşların öğretmen ve çalışanlar gibi grupların, ruh sağlığını ve özellikle öğrencilerin kariyer hedeflerinin güçlendirmesini sağlayan bir hizmet birimi olarak tanımlanmaktadır (Tunç ve Totan 2020). Amerikan Okul Psikolojik Danışmanları Birliği okul psikolojik danışmanlığı hizmetlerine okuldaki her öğrencinin ulaşma hakkının olduğunu belirtmiştir. Bu durumda okulda bulunan farklı öğrencilerin ihtiyacına yönelik okul psikolojik danışmanlar yeterlilikleri olduğu takdirde maneviyat programı uygulayabilecekleri bildirilmiştir (American School Counselor Association, 2019). Din ve gelenek gibi kültürel öğeler toplumdan topluma değişiklik göstermektedir. Türkiye’de İslamiyet’in etkisi ile gelenek ve toplumsal yapıda dinin etkisi her alanda görülmektedir (Diyanet İşleri Başkanlığı, 2014). Psikolojik danışma müdahale tekniklerinde kültürel öğeler yadsınamaz bir gerçektir. Psikoterapiler her ne kadar belli bir ekol ve tekniklere göre ilerliyor olsa da, danışanın kültürel bakış açısı ve toplumsal kimliği psikoterapistlerin uygulamalarında kullanılmaktadır (Corey,2005). Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik servislerinin temel müdahale teknikleri her ne kadar belli bir kuram ve uygulamalara bağlı olarak uygulansa da, öğrencinin kültürel ve sosyolojik zemininden uzakta olmamalıdır (Doğan, 2008). Özellikle ergenlik döneminde olan gençler manevi öğelere karşı merak duyabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden okul psikolojik danışmanları manevi konular hakkında detaylı bilgi sahibi olmalı ve bu konuda destek almak isteyen öğrencilere hizmet verilmelidir.

Bu araştırmanın sonuçlarında gösterildiği gibi maneviyatın okul öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisinin olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla okul psikolojik danışmanlık servislerinde çalışan psikolojik danışmanlarının bu konuda gerekli eğitim, tecrübe, donanım ve süpervizyon alması sağlanmalıdır.

Tartışma bölümünün son kısmı olan Covid 19 salgının araştırmaya olumlu ve olumsuz etkiler tartışılmıştır. Salgının araştırmaya olumlu ve olumsuz etkileri olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda uygulanan programın etkililiği konusunda, Covid 19 salgın sürecinin maneviyat temeli psikolojik iyi oluş programının öğrencilere faydalılığı ortaya çıkardığı görülmektedir. PİÖÖ' de 8. madde “Geleceğim hakkında iyimserim” ve 1.madde “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum” gibi sorular doğrudan psiko-eğitim çalışmasının içeriğindeki kazanımlarla örtüştüğü görülmektedir. Birinci oturumda çölde seyahat eden iki arkadaştan birincisi o çöllerin sahibine güvendiği ve onun ismi ile çölde gezdiği için çöl eşkıyaları ona çöl sahibinin izni olduğu için zarar verememektedirler böylece yolculuk hakkında şimdi ve geleceğe dair hiç bir korkusu yoktur. Bu metafor kullanılarak insanın evrende sahipsiz olmadığı ve insanı koruyan merhametli bir yaratıcısının olduğunu anlatmaktadır. Hastalıklar ve yaşamdaki olumsuzluklar insan için çölde ansızın yol kesen eşkıya olarak görünse de eğer çölün sahibi yolcu tarafından bilinir ve tanınırsa eşkıyaların onun izni olmadan yolculara zarar veremeyecekleri bilirler (Nursi, 1934). Bunun gibi psiko eğitim çalışmasında geleceğe güvenle bakmak ve hayata anlam ve amaç yüklemeye konusunda kazanımlar bulunmaktadır. Bu sayede insan hayatında ki olaylara anlam yükleyerek endişenin azaltabilmektedir. Covid 19 salgının oluşturduğu kaygı ve korku durumlarına rağmen son test puanında ki anlamlı farklılık bu kazanımdan kaynaklandığı söylenilebilir.

Bu durumda maneviyat temelli psiko-eğitim programının uygulama yapıldıktan sonra deney ve kontrol gruplarına uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Bunun birçok sebebi olduğu düşünülmektedir. Öncelikle 2020 yılının mart ayları başında başlayan (Covid-19) salgınıyla ilgili ilişkili olduğu değerlendirilmiştir. Salgın başlayıcıyla birlikte insanlarda korku ve panik oluşmuştur. Bu salgın, toplumsal ve ekonomik düzeni bozan ve olağanüstü etkileyen, hayata karşı yönelik güven duygusunu zedeleyen, belirsizlik ve korkunun etkin olduğu genel bir varoluşsal kriz oluşturmuştur. Ortaya çıkış nedeninden ziyade kontrolünün tam olarak sağlanamaması, virüsün gözle görülememesi ve toplumun tüm kesimindeki bireylerin risk altında olması salgını küresel bir travmaya dönüştürmüştür (Aşkın, Bozkurt ve Zeybek 2020). Araştırmaya katılım sağlayanların öğrenci olması ve pandemi sürecinde okulların kapanarak sokağa çıkış yasaklarının uygulanmasıyla toplumsal travmadan ciddi bir şekilde öğrenciler etkilendiği gözlemlenmiştir.

Toplumsal olaylardan ve dış faktörlerden kaynaklı olarak uygulanan psiko-eğitim programının etkisinin öğrenciler üzerinde etkililiğinin azalttığı göz önünde tutulmalıdır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin kontrol grubunda ön test ve son test puanlarının Wilcoxon işaretli sıralar testine göre sonuçları tüm katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında, deney sonrası (son test) lehine Psikolojik İyi Oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermemektedir. Beklendiği gibi kontrol grubunun ön test ve son test puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Fakat kontrol grubunun ön test puanlarının son test puanlarına kıyasla psikolojik iyi oluşları açısından düşüş gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin Covid-19 pandemi süreciyle ilgili olduğu düşünülmektedir. Çünkü Covid-19 sadece bir fiziksel sağlık krizi olarak görülmemeli, aynı zamanda ruh sağlığı için de acil durum olarak düşünülmektedir. Salgın gibi bulaşıcı hastalıklar sadece bireylerin fiziksel sağlığını etkilemekle kalmayıp, aynı zamanda hasta olsun veya olmasın tüm insanların psikolojik sağlığını ve psikolojik iyi oluşlarını da etkilemektedir (Kaya, 2020). Aynı zamanda üç ay sonra deney ve kontrol gruplarına takip testi olarak tekrar PİÖÖ uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin deney grubunda son test ve izleme test puanlarının psikolojik iyi oluşları açısından anlamlı bir farkın olduğunu göstermemektedir. Maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının kazanımları öğrencilerde pozitif etkisi kaldığı görülmektedir. Psiko-eğitim programı normal hayat düzeninde başlamış ve sonrası 16 Mart 2020 tarihinden sonra sokağa çıkma yasaklarının ve okulların tatil edilmesiyle yeni hayat düzenine geçilmiştir. Bu durum psikolojik bir kriz durumu oluşturmuştur. Çünkü salgın bireylerin fiziksel sağlığını etkilemesinin yanında, toplumsal bozulmalara neden olan sosyolojik bir durumdur. Salgın hastalıkların neden olduğu olumsuzlukların başında ortaya çıkardığı panik ve stress gelmektedir. Böyle durumlarda insanlar beklenenden farklı davranış sergilemektedirler. Salgın boyunca ortaya çıkan belirsizlik ve toplumsal travmaya, sosyolojik ve psikolojik açıdan nasıl başa çıkılacağı salgının ön önemli kısmıdır (Karataş, 2020). Bu anlamda deney grubundaki katılımcılar her ne kadar salgın sürecinden etkilenmiş olduğu düşünülse de son test ve takip testlerinde ki anlamlı bir farklılığın olmayışı, uygulanan maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının katılımcılara pozitif yönde etkisini göstermektedir.

Sonuç olarak maneviyat temelli psiko-eğitim çalışması katılımcılar arasında pozitif bir etki bırakmıştır.

5.2. Öneriler

1. Bu çalışma lise grubu öğrencilerinden oluşmaktadır. Yaş ve gelişimsel özellikler göz önünde tutulduğunda bu çalışmanın etkililiğini görmek için farklı geniş kitlelerle çalışılması gereklidir.
2. Program kitaplardan derlenip bir uzman hazırlanıp ilk defa uygulanmıştır. Araştırmanın farklı sahalardan uzman kişilerle hazırlanması daha verimli ve etkili olabilir.
3. Maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının Türkiye’de örnek bir çalışması bulunmamaktadır. Bu tür çalışmaların yaygınlaştırılması ve birbirinden destek alarak daha uygulanabilir güçlü çalışma ve projeler yürütülmelidir.
4. Bu çalışmanın varoluşsal ve hayatın anlamı yönünde kazanımlarından dolayı, engelli veya travma geçmişi olan bireylerde de tekrar çalışmaları yapılarak etkililiği ölçülebilir.
5. Çalışmada deney ve kontrol grupları olarak iki ayrı grup kullanılmıştır. Araştırmanın içerisine üçüncü bir grup olarak plasebo grubu eklenerek araştırmanın etkililiği farklı analizlerle test edilebilir.
6. Çalışma klasik veri toplamaya dayalı deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın nicel çalışmasının yanında nitel çalışması da yapılarak karma yöntemle araştırmaya tekrarlanmalıdır.

REFERANSLAR

- American Counseling Association, (2020). Definition of counseling. Retrieved 5 February, 2020 from: <https://www.counseling.org/aca-community/learn-about-counseling/what-is-counseling>.
- American School Counselor Association (2019). ASCA school counselor Professional standards and competencies. Alexandria, VA: Author.
- Abdel-Khalek, A. M. (2009). Religiosity, subjective well-being and depression in Saudi children and adolescents. *Mental Health, Religion & Culture*, 12, 805–815.
- Adler, A. (1993). Psikolojik aktivite (Çev. Belkıs Çorakçı). Ankara: Say Yayınları
- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Akram, M. (2019). Psychological wellbeing of university teachers in Pakistan. *Journal of Education and Educational Development*. 6(2), 235-253
- Akça K, D. (2017). Spirituality-based analysis of satir family therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 121–142.
- Aslan, A. M. , & Güven, M., (2017). Psikolojik danışma ve rehberlik alanında türkiye'deki bilimsel dergilerde yayınlanan makaleler üzerine bir inceleme . *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 55(11),1307-9581
- Aşkın, Bozkurt & Zeybek. (2020). Covid-19 Pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19(37), s.304-318.
- Balcı, A.F . (2017). Öznel iyi-olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26 (2) , 165-201.Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uluifd/issue/38156/4463>
- Babits, M. (2001). Using therapeutic metaphor to provide a holding environment: the inner edge of possibility. *Clinical Social Work Journal*, 29 (1), 21-33.
- Bulut, S. (2009). comparing children posttraumatic stress reactions in terms of age and gender after an earthquake . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* ,4(31),43-51. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21451/229680>
- Bulut, S. (2010). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından kullanılması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (34), 017-031.

- Büyüköztürk, Ş. (2019). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Celik, C.B. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi, sosyal guvende olma ve psikolojik iyi olus arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(24), 195-206. doi: 10.29329/mjer.2018.147.11
- Cornish, M.A. (2010). The integration of religion and spirituality in group therapy: Practitioners' perceptions and practices. Iowa State University, Graduate Theses and Dissertations.
- Corey, G. ve Corey, M. S. (1997). Groups: process and practice (5.Baskı). Pasific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Compton, C. W. (2005). Introduction to positive psychology. *Thomson Learning Academic Resource Center*, USA.
- Cole, B. S. (2005). Spiritually-focused psychotherapy for people diagnosed with cancer: A pilot outcome study. *Mental Health, Religion & Culture*, 8, 217–226. doi:10.1080/13694670500138916
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2010). Spirituality and religion in group counseling: A literature review with practice guidelines. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(5), 398–404. <https://doi.org/10.1037/a0020179>
- Childs, C. Y. (2014). Exploratory factor analysis of the spiritual wellness inventory. Unpublished doctoral dissertation, Cleveland State University.
- Çetinkaya, B. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1), 47-50.
- Çok, F . (2019). Gelişim psîkolojisi, kuramlar, yöntemler ve yaşamın ilk yılları . *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)* , 26 (2) , 641-670 . DOI: 10.1501/Egifak_0000000479
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Diyamet İşleri Başkanlığı (2014), Türkiye’de Dini Hayat Araştırması.
- Demir, R.& Türk, F, (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-109.
- Dein, S. & Kimter, N. (2014). Din, Maneviyat ve Depresyon; Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler. *EKEV Akademi Dergisi*, 18(58), 456.

- Dein S, Littlewood R. (2005). Apocalyptic suicide: from a pathological to an eschatological interpretation. *Int J Social Psychiatr*, 51,198-210.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Durus, N. (2019). Evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, (Master Thesis). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (30),30-44
- Eraslan, L. (2011). Sosyolojik Metaforlar. *Akademik Bakış Dergisi*, 27, 1-22
- Freedman, J. I. L. L. ve Combs, G. E. N. E. (2008). Narrative couple therapy. *Clinical handbook of couple therapy*, 229-258.
- Frankl, V. E. (1993). İnsanın anlam arayışı. Ankara: Öteki Yayınevi.
- Froh, J. J.(2004).The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*,14-20.
- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri dergisi*, 7 (13) : 97-130.
- Güçray,S.S., Çekici, F. & Çolakkadioğlu, O (2009). Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 1(5)134-153
- Gürsu, O., & Ay,Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Journal of International Social Research*,11(61),1176-1190.
- Hattie, J. A., Myers, J. E. ve Sweeney, T. J. (2004). A factor structure of wellness: Theory, assessment, analysis, and practice. *Journal of Counseling and Development*, 82(3), 354– 364.
- Hallahmi, B. B. & Argyle, M. (2000). "dindarlığın etkileri (1), bireysel düzey."(Çev.: Adem şahin). *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10, 453-478.
- Hashemi, N., Marzban, M., Sebar, B., & Harris, N. (2019). Religious identity and psychological well-being among middle-eastern migrants in australia: the mediating role of perceived social support, social connectedness, and perceived discrimination. *psychology of religion and spirituality. Advance Online Publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/rel0000287>
- Hökelekli, H. (2010). Din psikolojisi. eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını

- Helminiak, D.A. (2008). Confounding the divine and the spiritual: Challenges to a psychology of spirituality. *Pastoral Psychology*, 57 (3-4), 161-182.
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, 19(1), 183–187.
- İnam, Ö. (2008). The Use of Metaphor in Television Advertising. Unpublished Doctoral Thesis. *Anadolu University Institute of Social Sciences*, Eskişehir.
- İşgör, Ğ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Kaczorowzky, J.M. (1989). Spiritual well-being and anxiety in adults diagnosed with cancer. *The Hospice Journal*, 5(3-4), 105-116.
- Karslı, N . (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , (15) , 173-205 . DOI: 10.32950/rteuifd.549409.
- Karasar, N., (1984). Bilimsel araştırma yöntemi. İstanbul: Nobel Yayınları
- Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi* 4(1), 3-15.
- Kararımak, Ö., & Güloğlu, B. (2016). Metafor: danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(37).Retrieved from:<http://www.turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/94>
- Kalaycıoğlu, A., (2019).The mediating role of wisdom in the relationship between spirituality and eudaimonic well-being (Master Thesis). Tokat Gaziosmanpaşa University, Institute Of Education Sciences Department Of Educational Sciences Guidance And Psychological Counseling, Tokat.
- Kasapoğlu, F. (2015). Manevi yönelim ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 440-450.
- Kasapoğlu, F. (2017).Psikolojik danışma süreci ve maneviyat: bir bütünleştirme arayışı. *Hikmet Yurdu Düşünce Yorum Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(19),141-157.
- Karaeli, G. (2019). Aile danışmanlığı alan çiftlerin evlilik anlatılarının metaforlar bağlamında incelenmesi (Master Thesis). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kaya, B., (2020). Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. doi:10.5505/kpd.2020.64325

- Koç, M. (2017). Dindarlığın oluşumuna din eğitiminin psiko pedagojik katkıları: 'Değer Yoksun Dindarlık' Tipolojisi Bağlamında Teorik Bir Yaklaşım. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 33815), 87-138.
- Koçak, O. (2011). School principals; metaphoric perceptions regarding school administrations during student, teaching and principal periods. Unpublished Master Thesis. *Gaziosmanpaşa University Institute of Social Sciences*, Tokat.
- Korkmaz, N. E. (2012). Tanrıya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma", *Toplum Bilimleri Dergisi* 6(12), 95-112
- Koenig, A. M., Eagly, A. H., Mitchell, A. A., & Ristikari, T. (2011). Are leader stereotypes masculine? A meta-analysis of three research paradigms. *Psychological Bulletin*, 137(4), 616-642
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Johnson Metaphors We Live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-96.
- MEB, (2011). 21. Yüzyılda Ortaöğretimde öğrenci profili. *Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı (EARGED)*. Retrieved from: https://www.meb.gov.tr/earged/earged/21.%20yy_og_pro.pdf.
- Moser, K. S. (2000). Metaphor analysis in psychology-method, theory, and fields of application. *Qualitative Social Research*, 1(2).
- Napğer, J. L. & Jost, J. T. (2008). "Why are conservatives happier than liberals?" *Psychological Science*, 19(6), 565-572.
- Nursi, B. S. (2015). *Risale-i nur külliyatın'dan sözler*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı
- Türkçapar, M. (2018). *Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile değer yönelimleri arasındaki ilişkisi. *Journal of Sakarya University Faculty of Theology (SAUIFD)*, 37(19), 89-101.
- Owen, F & Owen, D. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, (9)24-33.
- O'Connor, M., Guilfoyle, A., Breen, L., Mukhardt, F. & Fisher C. (2007) Relationships between quality of life, spiritual well-being, and psychological adjustment styles for people living with leukaemia: An exploratory study. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(6), 631-647.
- Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *TSA*, 16 (1), 147-170.

- Pamukçu, B, Kağmıcı, D . (2017). Beceriye dayalı grupla psikolojik danışma eğitimi'nin grupla psikolojik danışma becerilerine etkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (61) , 448-465.DOI: 10.17755/esosder.304685
- Pienaar, J. M., Beukes, R. B. & Esterhuysen, K. G. (2006). "The relationship between conservatism and psychological well-being in adolescents." *South African Journal of Psychology*, 36(2), 391-406.
- Powers, R. (2005). *Counseling and Spirituality: A Historical Review*. Counseling and Values, p. 217-225
- Radmard S., & Soysal Y., (2019). Eğitim fakültesinin çeşitli öğretim programlarındaki öğretmen adaylarının üniversite kavramına ilişkin metaforik akıl yürütmeleri. *Journal of Higher Education and Science*, 9(3).
- Roche, H. (2017)Peace and spirituality: Self-reflection as the key to the Authentic peace worker, (Master Thesis). Hacettepe University, Graduate School of Social Science Department of Peace Studies, Ankara.
- Saban, A. (2009). Öğretmen adaylarının öğrenci kavramına ilişkin sahip oldukları zihinsel imgeler. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* , 7 (2) , 281-326 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26107/275061>
- Saban, A., Koçbeker, B.N., & Saban, A. (2006). Examination of pre-service teachers' perceptions about the concept of teacher through metaphor analysis. *Educational Sciences in Theory and Practice*, (2), 461-522
- Safara, M. (2019). Effectiveness of spiritual group counseling on the psychological wellbeing of girls from divorced families. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(1):18-24.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Seligman, M. (2002). *Gerçek Mutluluk*, çev. S. K Akbaş, HYB Basım Yayın, Ankara.
- Seligman, M. (2012) *flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Houghton Mifflin.
- Sevük, D. (2017). Metaforlar aracılığıyla hikâyelerimiz ve psikoterapi. *Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Uygulama ve Araştırma Merkezi (PİVOLKA)* 7(25), 20-27.
- Syed, M., & Seiffge-Krenke, I. (2013). Personality development from adolescence to emerging adulthood: Linking trajectories of ego development to the family context and identity information. *Journal of personality and social psychology*, 104 (2), 371.

- Şahin Ş, Çövener Ö.Ç, (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016 5(1) 42-49.
- Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasında ki ilişki. *AKEV Akademi Dergisi* 23(77) 389.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3 (2), 10-16.
- Pesseschkian, N.(2002). *Günlük Yaşamın Psikoterapisi* (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul:Beyaz Yayınları
- Tezer, E. & Duran, N.O. (2004). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 88-94.
- Türk Dil Kurumu. (2009). *Türkçe Sözlük*. Ankara: TDK.
- Türk Psikolojik Danışma Derneği, (2021). Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Meslek Grupları ve Görev Tanımları. 15 Nisan 2021 tarihinde, <https://pdr.org.tr/2020/12/22/ruh-sagligi-meslekleri-ve-gorev-tanimlari/> adresinden erişildi.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO):Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması.11. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M., & Nasıroğlu., S. (2012). kişilik gelişimi. *psikiyatride güncel yaklaşımlar-current approaches in psychiatry* 2012;4(4):566-589. doi:10.5455/cap.20120433
- Tiliouine, H., Cummins, R. A., & Davern, M. (2009). Islamic religiosity, subjective well-being, and health. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(1), 55-74. <https://doi.org/10.1080/13674670802118099>
- Tunç, B. & Totan, T. (2020). use of spiritual well-being in school counseling: historical development, theoretical background and suggestions for counselors. *Journal of Aegean Scientific Research*, 3(1), 1-20.
- Pitcher, R. (2013). Using metaphor analysis: MIP and beyond, *The Qualitative Report*, 18 (34), 1-8.
- Wong-McDonald, A. (2007). Spirituality and psychosocial rehabilitation: Empowering persons with serious psychiatric disabilities at an inner-city community program. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 30, 295-300.

Yavuz-Açıl, F., & Kanlı, E. (2018). Metaphors of psychology students' concept of creativity. *turkish journal of giftedness and education*, 8(1), 2-15.

Yazıcı, B. (2018). Naratif terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi (Master Thesis). İstanbul T.C. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.



EKLER

EK A PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- 1 Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
- 2 Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
- 3 Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim
- 4 Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
- 5 Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
- 6 Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
- 7 Geleceğim hakkında iyimserim
- 8 İnsanlar bana saygı duyar

EK B EBEVEYN ONAM FORMU

Veli Onay Formu

Çocuğunuz, “Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psiko-eğitim Grup Çalışmasının Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına etkisi ” konulu bir araştırma grup çalışmasına davet edildi. Çocuğunuzun bu araştırmaya katılmasına veya katılmamasına karar verme kararı size bağlıdır.

Bu grup çalışmasında, maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının öğrencilerin psikolojik olarak iyi oluşlarına etkisi olup olmadığını ve olduysa ne kadar iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu bilimsel yöntemlerle ortaya koymaktır. Alınan veriler gizli tutulacak ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Çocuğunuzun adı bu çalışmadan veriler yayınlandığında kullanılmayacak. Araştırma kayıtlarını ve diğer kişisel bilgileri gizli tutmak için her türlü çaba gösterilecektir. Bu çalışmada Katılım gönüllüdür. Çocuğunuzun hiçbir zaman katılamaması veya çalışmadan ayrılması hakkı vardır.

Çocuğun Adı Doğum Tarihi

Velisi

.....

Adres:

.....

Tel :

Mobil: E-posta:

ONAY

Oğlum / kızımın etkinliklere katılmasını, yani anket formunu doldurmayı ve programın grup görüşmelerine katılmayı kabul ediyorum.

İmza

(Ebeveyn / Koruyucu) Tarih:

EK C ÖĞRENCİ ONAM FORMU

Öğrenci Onayı Formu

“Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psiko-eğitim Grup Çalışmasının Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına etkisi” konulu bir araştırma çalışmasına davetlisiniz. Katılmanıza veya katılmamanıza karar verme kararı size bağlıdır.

Bu grup çalışmasında, maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının öğrencilerin psikolojik olarak iyi oluşlarına etkisi olup olmadığını ve eğer varsa ne kadar iyileştirici bir etkiye sahip olduğunu bilimsel yöntemlerle ortaya koymaktır. Alınan veriler gizli tutulacak ve sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu çalışmadan elde edilen veriler yayınlanırken adınız kullanılmayacak. Araştırma kayıtlarını ve diğer kişisel bilgileri gizli tutmak için her türlü çaba gösterilecektir. Bu çalışmada Katılım gönüllüdür. Herhangi bir zamanda hiç katılmama veya çalışmaya gitmeme hakkınız vardır.

İsim Doğum Tarihi
.....

Veliniz.....
.....

Adres:

Mobil:.....E-posta:

RAZI OLMAK

Faaliyetlere katılmak, yani programın grup çalışmalarına katılmayı kabul ediyorum.

İmza:

Tarih:

EK D KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri doğru bir şekilde doldurunuz.

Yaş:
Cinsiyet:
Kaç Kardeşsiniz:
Kaçıncı Sınıfsınız:
Alanınız belirtiniz (9 ve 10. Sınıflar Genel),(11. veya 12. Sınıflar TM veya MF:
Annenizin Eğitim Düzeyi:
Babanızın Eğitim Düzeyi:
Anneniz sağ mı:
Babanız sağ mı:
Ailenizin Gelir Durumu? A) 0-2000TL B) 2001-3000TL C) 3001-4000TL D)5001-6000TL E)6001TL ve üzeri

EK E ETİK KURUL ONAY FORMU

T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR VE YAYIN ETİĞİ KURULU
BAŞKANLIĞI KARAR FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Investigation of the Effect of Spirituality-based Psycho Education Group Study Structured with Metaphoric Stories on Psychological Well-being of High School Students			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI	Cihat Bozkurt			
	UNVANI/ADI/SOYADI				
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Psychological Counseling and Guidance			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul			
ARAŞTIRMA YATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Tarhi	Yerleşim Numarası	DEİ
	ETİK KURUL BAŞVURU FORMU	30.10.2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	DEĞERLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	30.10.2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	SOSYODEMOGRAİK FORM	30.10.2019		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	KARAR NO: 2019/22-5	TARİH: 14.11.2019		
Karar Bilgileri	KARAR: Kurulumuza başvuran Sn. Cihat Bozkurt - "Investigation of the Effect of Spirituality-based Psycho Education Group Study Structured with Metaphoric Stories on Psychological Well-being of High School Students" isimli proje; amaç, araştırma türü ve örneklem, veri toplama araçları, süreç ve yöntemler, veri analizleri dikkate alınarak sunulan çalışmaya ilişkin değerlendirilerek aşağıdaki sonuçta ulaşılmıştır: Proje etik açıdan uygun bulunmuştur <input checked="" type="checkbox"/> Projenin etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir <input type="checkbox"/> Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır <input type="checkbox"/>			

ETİK KURULUNUN GÖREVLİLERİ	ADI SOYADI	İMZA
Etik Kurul Başkanı	Prof. Dr. Ali Yeşilirmak	<i>Ali Yeşilirmak</i>
Üye	Prof. Dr. Yüksel Özden	<i>Yüksel Özden</i>
Üye	Prof. Dr. Fuat Erdal	<i>Fuat Erdal</i>
Üye	Prof. Dr. Halil Berktaş	<i>Halil Berktaş</i>
Üye	Prof. Dr. Bilal Aybakan	<i>Bilal Aybakan</i>
Üye	Prof. Dr. Yusuf Çalıgkan	<i>Yusuf Çalıgkan</i>
Üye	Prof. Dr. Üzeyir Ok	<i>Üzeyir Ok</i>



EK F MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI İZİNİ



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-20852325
Konu : Araştırma İzni
(Cihat BOZKURT)

17/02/2021

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
İSTANBUL

İlgi: 10.12.2020 tarih ve 1136 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Cihat BOZKURT'un "Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psikoeğitim Grup Çalışmasının Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına etkisi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz Kültür Eğitim Bilimleri Anadolu Lisesi Gebze Kampüsünde aşağıda verilen linkten uygulama talebinin uygun görüldüğüne ilişkin, 16.02.2021 tarih ve 20777607 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Abdul Rauf ULUSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:Valilik Onayı

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.
18.02.2021

İbrahim TURAN
V.H.K.İ.

Araştırma Linki:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScphI1wzqkm_EaWBfLEGIvof9pE3GxIEtd7aP-NNRdl-YnaA/viewform?usp=sf_link

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Körfez Mah. Ankara Karayolu Cad.No:129 Valilik Binası B Blok Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon No : 0 (262) 300 58 71 Bilgi için: İbrahim TURAN
E-Posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi: www.kocaelimem.meb.gov.tr Faks:2623211554

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 2ee2-1d09-3449-810f-7cb6 kodu ile teyit edilebilir.





T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-20777607
Konu : Araştırma İzni
(Cihat BOZKURT)

16/02/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: İbn Haldun Üniversitesinin 10.12.2020 tarih ve 1136 sayılı yazısı.

İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisi Cihat BOZKURT'un "Metaforik Hikâyelerle Yapılandırılmış Maneviyat Temelli Psikoeğitim Grup Çalışmasının Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarına etkisi" konulu araştırma çalışmasını İlimiz Kültür Eğitim Bilimleri Anadolu Lisesi Gebze Kampüsünde uygulama talebi, Üniversitenin ilgi yazıları ile bildirilmektedir.

Adı geçen söz konusu çalışmasına esas olmak üzere, ekte sunulan çalışmayı İlimiz Kültür Eğitim Bilimleri Anadolu Lisesi Gebze Kampüsünde aşağıda verilen linkten uygulama talebi komisyonumuzca uygun görülmüş olup, İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü ve okul müdürlüğünün denetim ve gözetiminde gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmayı yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun gördüğünüz takdirde olurlarınıza arz ederim.

Fehmi Rasim ÇELİK
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
16/02/2021

Abdul Rauf ULUSOY
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza:

Aslı ile Aynıdır.

16.02/2021

İbrahim TURAN
V.H.K.İ.

Araştırma Linki:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScphI1wzqkm_EaWBfLEGIVof9pE3GxIEtd7aP-NNRdl-YnaA/viewform?usp=sf_link

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Körfez Mah. Ankara Karayolu Cad.No:129 Valilik Binası B Blok

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: İbrahim TURAN

Telefon No : 0 (262) 300 58 71

E-Posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Keş Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: www.kocaelimem.meb.gov.tr

Faks: 2623211554

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a9c-1b79-3d8f-8716-4470 kodu ile teyit edilebilir.



EK G MANEVİYAT TEMELLİ METAFORİK HİKAYLER

Bu hikâyeler Bediüzzaman Said Nursi'nin Risale-i Nur Külliyyatı isimli eserinden orijinal haliyle alıntılanıp EK 7 ye konulmuştur.

Birinci Hikâye

Bismillah her hayrın başıdır. Biz dahi başta ona başlarız. Bil ey nefsim, şu mübarek kelime İslâm nişanı olduğu gibi bütün mevcudatın lisan-ı haliyle vird-i zebanıdır.

Bismillah ne büyük tükenmez bir kuvvet, ne çok bitmez bir bereket olduğunu anlamak istersen şu temsili hikâyeciğe bak, dinle. Şöyle ki: Bedevî Arap çöllerinde seyahat eden adama gerektir ki bir kabile reisinin ismini alsın ve himayesine girsin, tâ şakîlerin şerrinden kurtulup hâcatını tedarik edebilsin. Yoksa tek başıyla hadsiz düşman ve ihtiyacatına karşı perişan olacaktır.

İşte böyle bir seyahat için iki adam sahraya çıkıp gidiyorlar. Onlardan birisi mütevazî idi, diğeri mağrur. Mütevazîi, bir reisin ismini aldı. Mağrur, almadı. Alanı, her yerde selâmetle gezdi. Bir kâtu't-tarîke rast gelse der: “Ben, filan reisin ismiyle gezerim.” Şakî def olur, ilişemez. Bir çadıra girse o nam ile hürmet görür. Öteki mağrur, bütün seyahatinde öyle belalar çeker ki tarif edilmez. Daima titrer, daima dilencilik ederdi. Hem zelil hem rezil oldu.

İşte ey mağrur nefsim, sen o seyyahsın. Şu dünya ise bir çöldür. Aczin ve fakrın hadsizdir. Düşmanın, hâcatın nihayetsizdir. Madem öyledir, şu sahranın Mâlik-i Ebedî'si ve Hâkim-i Ezelî'sinin ismini al. Tâ bütün kâinatın dilencilüğünden ve her hâdisatın karşısında titremeden kurtulasın. Evet, bu kelime öyle mübarek bir definedir ki senin nihayetsiz aczin ve fakrın, seni nihayetsiz kudrete, rahmete rabtedip Kadîr-i Rahîm'in dergâhında aczi, fakrı en makbul bir şefaatçi yapar. Evet, bu kelime ile hareket eden, o adama benzer ki askere kaydolar, devlet namına hareket eder. Hiçbir kimseden pervası kalmaz. Kanun namına, devlet namına der, her işi yapar, her şeye karşı dayanır.

Başta demiştik: Bütün mevcudat, lisan-ı hal ile Bismillah der. Öyle mi?

Evet, nasıl ki görsen, bir tek adam geldi, bütün şehir ahalisini cebren bir yere sevk etti ve cebren işlerde çalıştırdı. Yakînen bilirsin; o adam kendi namıyla, kendi kuvvetiyle hareket etmiyor. Belki o, bir askerdir, devlet namına hareket eder, bir padişah kuvvetine istinad eder.

Öyle de her şey, Cenab-ı Hakk'ın namına hareket eder ki zerrecikler gibi tohumlar, çekirdekler başlarında koca ağaçları taşıyor, dağ gibi yükleri kaldırıyorlar.

Demek her bir ağaç, Bismillah der. Hazine-i rahmet meyvelerinden ellerini dolduruyor, bizlere tablacılık ediyor.

Her bir bostan, Bismillah der. Matbaha-i kudretten bir kazan olur ki çeşit çeşit, pek çok muhtelif leziz taamlar, içinde beraber pişiriliyor.

Her bir inek, deve, koyun, keçi gibi mübarek hayvanlar Bismillah der. Rahmet feyzinden birer süt çeşmesi olur. Bizlere Rezzak namına en latîf, en nazif, âb-ı hayat gibi bir gıdayı takdim ediyorlar.

Her bir nebat ve ağaç ve otların ipek gibi yumuşak kök ve damarları, Bismillah der. Sert olan taş ve toprağı deler, geçer. Allah namına, Rahman namına der, her şey ona musahhar olur. Evet, havada dalların intişarı ve meyve vermesi gibi o sert taş ve topraktaki köklerin kemal-i suhuletle intişar etmesi ve yer altında yemiş vermesi hem şiddet-i hararete karşı aylarca nazik, yeşil yaprakların yaş kalması, tabiiyyunun ağzına şiddetle tokat vuruyor. Kör olası gözüne parmağını sokuyor ve diyor ki: En güvendiğin salabet ve hararet dahi emir tahtında hareket ediyorlar ki, o ipek gibi yumuşak damarlar, birer asâ-yı Musa (as) gibi *الْحَجَرَ بِعَصَاكَ اضْرِبْ فَنُلْنَا* emrine imtisal ederek taşları şakkeder. Ve o sigara kâğıdı gibi ince nâzenin yapraklar, birer aza-yı İbrahim (as) gibi ateş saçan hararete karşı *نَارُ يَا بَرْدًا كُونِي* âyetini okuyorlar.

Madem her şey manen Bismillah der. Allah namına Allah'ın nimetlerini getirip bizlere veriyorlar. Biz dahi Bismillah demeliyiz. Allah namına vermeliyiz, Allah namına almamız. Öyle ise Allah namına vermeyen gafil insanlardan almamalıyız.

Sual: Tablacı hükmünde olan insanlara bir fiyat veriyoruz. Acaba asıl mal sahibi olan Allah, ne fiyat istiyor?

Elcevap: Evet, o Mün'im-i Hakiki, bizden o kıymettar nimetlere, mallara bedel istediği fiyat ise üç şeydir. Biri zikir, biri şükür, biri fikirdir.

Başta Bismillah zikirdir.

Âhirde Elhamdülillah şükürdür.

Ortada, bu kıymettar hârîka-i sanat olan nimetler Ehad-i Samed'in mu'cize-i kudreti ve hediye-i rahmeti olduğunu düşünmek ve derk etmek fikirdir. Bir padişahın kıymettar bir hediyesini sana getiren bir miskin adamın ayağını öpüp hediye sahibini tanımamak ne derece belâhet ise öyle de zahirî mün'imleri medih ve muhabbet edip Mün'im-i Hakiki'yi unutmak, ondan bin derece daha belâhettir.

Ey nefis, böyle ebleh olmamak istersen Allah namına ver, Allah namına al, Allah namına başla, Allah namına işle. Vesselâm.

İkinci Hikâye

Eski zamanda iki kardeş, uzun bir seyahate beraber gidiyorlar. Gitgide tâ yol ikileşti. O iki yol başında ciddi bir adamı gördüler. Ondand sordular: "Hangi yol iyidir?" O dahi onlara dedi ki: "Sağ yolda kanun ve nizama tebaiyet mecburiyeti vardır. Fakat o külfet içinde bir emniyet ve saadet vardır. Sol yolda ise serbestiyet ve hürriyet vardır. Fakat o serbestiyet içinde bir tehlike ve şakavet vardır. Şimdi intihabdaki ihtiyar sizdedir."

Bunu dinledikten sonra güzel huylu kardeş sağ yola **اللّٰهُ عَلٰى تَوَكَّلْتُ** deyip gitti ve nizam ve intizama tebaiyeti kabul etti. Ahlâksız ve serseri olan diğer kardeş, sırf serbestlik için sol yolu tercih etti. Zahren hafif, manen ağır vaziyette giden bu adamı hayalen takip ediyoruz: İşte bu adam, dereden tepeden aşır gitgide tâ hâlî bir sahraya girdi. Birden müthiş bir sadâ işitti. Baktı ki dehşetli bir arslan, meşelikten çıkıp ona hücum ediyor. O da kaçtı. Tâ altmış arşın derinliğinde susuz bir kuyuya rast geldi. Korkusundan kendini içine attı. Yarısına kadar düşüp elleri bir ağaca rast geldi, yapıştı.

Kuyunun duvarında göğermiş olan o ağacın iki kökü var. İki fare, biri beyaz biri siyah, o iki köke musallat olup kesiyorlar. Yukarıya baktı, gördü ki arslan, nöbetçi gibi kuyunun başında bekliyor. Aşağıya baktı, gördü ki dehşetli bir ejderha, içindedir. Başını kaldırmış, otuz arşın yukarıdaki ayağına takarrub etmiş. Ağzı kuyu ağzı gibi geniştir. Kuyunun duvarına baktı, gördü ki ısırıcı muzır haşerat, etrafını sarmışlar. Ağacın başına baktı, gördü ki bir incir ağacıdır. Fakat hârika olarak muhtelif çok ağaçların meyveleri, cevizden nara kadar başında yemişleri var.

İşte şu adam, sû-i fehminden, akılsızlığından anlamıyor ki bu âdi bir iş değildir. Bu işler tesadüfî olamaz. Bu acib işler içinde garib esrar var. Ve pek büyük bir işleyici var olduğunu intikal etmedi. Şimdi bunun kalbi ve ruh ve akli, şu elîm vaziyetten gizli feryad u figan ettikleri halde; nefs-i emmaresi, güya bir şey yokmuş gibi tecahül edip ruh ve kalbin ağlamasından kulağını kapayıp kendi kendini aldatarak bir bahçede bulunuyor gibi o ağacın meyvelerini yemeye başladı. Halbuki o meyvelerin bir kısmı zehirli ve muzır idi.

Bir hadîs-i kudsîde Cenab-ı Hak buyurmuş: *بِ عِبْدِي ظَنَّ عِنْدَ أَنَا* Yani “Kulum beni nasıl tanırorsa onunla öyle muamele ederim.” İşte bu bedbaht adam, sû-i zan ile ve akılsızlığı ile, gördüğünü âdi ve ayn-ı hakikat telakki etti ve öyle de muamele gördü ve görüyor ve görecektir. Ne ölüyor ki kurtulsun, ne de yaşıyor, böylece azap çekiyor. Biz de şu meş’umu, bu azapta bırakıp döneceğiz tâ öteki kardeşin halini anlayacağız.

İşte şu mübarek akıllı zat gidiyor. Fakat biraderi gibi sıkıntı çekmiyor. Çünkü güzel ahlâklı olduğundan güzel şeyleri düşünür, güzel hülyalar eder. Kendi kendine ünsiyet eder. Hem biraderi gibi zahmet ve meşakkat çekmiyor. Çünkü nizamı bilir, tebaiyet eder, teshilat görür. Asayiş ve emniyet içinde serbest gidiyor. İşte bir bahçeye rast geldi. İçinde hem güzel çiçek ve meyveler var. Hem bakılmadığı için murdar şeyler de bulunuyor. Kardeşi dahi böyle birisine girmişti. Fakat murdar şeylere dikkat edip meşgul olmuş, midelerini bulandırmış. Hiç istirahat etmeden çıkıp gitmişti. Bu zat ise “Her şeyin iyisine bak.” kaidesiyle amel edip murdar şeylere hiç bakmadı. İyi şeylerden iyi istifade etti. Güzelce istirahat ederek çıkıp gidiyor.

Sonra gitgide bu dahi evvelki biraderi gibi bir sahra-i azîmeye girdi. Birden hücum eden bir arslanın sesini işitti. Korktu fakat biraderi kadar korkmadı. Çünkü hüsn-ü

zannıyla ve güzel fikriyle “Şu sahranın bir hâkimi var. Ve bu arslan, o hâkimin taht-ı emrinde bir hizmetkâr olması ihtimali var.” diye düşünüp teselli buldu. Fakat yine kaçtı. Tâ altmış arşın derinliğinde bir susuz kuyuya rast geldi, kendini içine attı. Biraderi gibi ortasında bir ağaca eli yapıştı, havada muallak kaldı. Baktı iki hayvan, o ağacın iki kökünü kesiyorlar. Yukarıya baktı arslan, aşağıya baktı, bir ejderha gördü. Aynı kardeşi gibi bir acib vaziyet gördü. Bu dahi tedehhüş etti. Fakat kardeşinin dehşetinden bin derece hafif. Çünkü güzel ahlâkı, ona güzel fikir vermiş ve güzel fikir ise ona her şeyin güzel cihetini gösteriyor.

İşte bu sebepten şöyle düşündü ki: Bu acib işler, birbiriyle alâkadardır. Hem bir emir ile hareket ederler gibi görünüyor. Öyle ise bu işlerde bir tılsım vardır. Evet, bunlar, bir gizli hâkimin emriyle dönerler. Öyle ise ben yalnız değilim, o gizli hâkim bana bakıyor; beni tecrübe ediyor, bir maksat için beni bir yere sevk edip davet ediyor.

Şu tatlı korku ve güzel fikirden bir merak neş’et eder ki: Acaba beni tecrübe edip kendini bana tanıttırmak isteyen ve bu acib yol ile bir maksada sevk eden kimdir? Sonra, tanımak merakından tılsım sahibinin muhabbeti neş’et etti ve şu muhabbetten, tılsımı açmak arzusu neş’et etti ve o arzudan, tılsım sahibini razı edecek ve hoşuna gidecek bir güzel vaziyet almak iradesi neş’et etti.

Sonra ağacın başına baktı, gördü ki incir ağacıdır. Fakat başında, binlerle ağacın meyveleri vardır. O vakit bütün bütün korkusu gitti. Çünkü kat’î anladı ki bu incir ağacı, bir listedir, bir fihristedir, bir sergidir. O mahfî hâkim, bağ ve bostanındaki meyvelerin numunelerini, bir tılsım ve bir mu’cize ile o ağaca takmış ve kendi misafirlerine ihzar ettiği et’imeye birer işaret suretinde o ağacı tezyin etmiş olmalı. Yoksa bir tek ağaç, binler ağaçların meyvelerini vermez.

Sonra niyaza başladı. Tâ tılsımın anahtarı ona ilham oldu. Bağırды ki: “Ey bu yerlerin hâkimi! Senin bahtına düştüm. Sana dehalet ediyorum ve sana hizmetkârım ve senin rızanı istiyorum ve seni arıyorum.” Ve bu niyazdan sonra, birden kuyunun duvarı yarılıp şahane, nezih ve güzel bir bahçeye bir kapı açıldı. Belki ejderha ağzı, o kapıya inkılab etti ve arslan ve ejderha, iki hizmetkâr suretini giydiler ve onu içeriye davet ediyorlar. Hattâ o arslan, kendisine musahhar bir at şekline girdi.

İşte ey tembel nefsim ve ey hayalî arkadaşım! Geliniz, bu iki kardeşin vaziyetlerini muvazene edelim. Tâ iyilik, nasıl iyilik getirir ve fenalık, nasıl fenalık getirir; görelim, bilelim. Bakınız, sol yolun bedbaht yolcusu, her vakit ejderhanın ağzına girmeye muntazırdır, titiyor. Ve şu bahtiyar ise meyvedar ve revnaktar bir bahçeye davet edilir. Hem o bedbaht, elîm bir dehşette ve azîm bir korku içinde kalbi parçalanıyor. Ve şu bahtiyar ise leziz bir ibret, tatlı bir havf, mahub bir marifet içinde garib şeyleri seyir ve temaşa ediyor. Hem o bedbaht, vahşet ve meyusiyet ve kimsesizlik içinde azap çekiyor. Ve şu bahtiyar ise ünsiyet ve ümit ve iştiyak içinde telezzüz ediyor. Hem o bedbaht, kendini vahşi canavarların hücumuna maruz bir mahpus hükmünde görüyor. Ve şu bahtiyar ise bir aziz misafirdir ki misafiri olduğu Mihmandar-ı Kerîm'in acib hizmetkârları ile ünsiyet edip eğleniyor. Hem o bedbaht zahiren leziz, manen zehirli yemişleri yemekle azabını tacil ediyor. Zira o meyveler, numunelerdir, tatmaya izin var, tâ asıllarına talip olup müşteri olsun. Yoksa hayvan gibi yutmaya izin yoktur. Ve şu bahtiyar ise tadar, işi anlar, yemesini tehir eder ve intizar ile telezzüz eder. Hem o bedbaht, kendi kendine zulmetmiş. Gündüz gibi güzel bir hakikati ve parlak bir vaziyeti, basîretsizliği ile kendisine muzlim ve zulümatlı bir evham, bir cehennem şekline getirmiş. Ne şefkate müstahaktır ve ne de kimseden şekvaya hakkı vardır.

Mesela, bir adam, güzel bir bahçede, ahbablarının ortasında, yaz mevsiminde, hoş bir ziyafetteki keyfe kanaat etmeyip kendini pis müskirlerle sarhoş edip; kendisini kış ortasında, canavarlar içinde aç, çıplak tahayyül edip bağırmaya ve ağlamaya başlasa, nasıl şefkate lâyük değil, kendi kendine zulmediyor. Dostlarını canavar görüp tahkir ediyor. İşte bu bedbaht dahi öyledir. Ve şu bahtiyar ise hakikati görür. Hakikat ise güzeldir. Hakikatin hüsnünü derk etmekle hakikat sahibinin kemaline hürmet eder, rahmetine müstahak olur. İşte “Fenallığı kendinden, iyiliği Allah’tan bil.” olan hükmü Kur’anînin sırrı zahir oluyor.

Daha bunlar gibi sair farkları muvazene etsen anlayacaksın ki evvelkisinin nefs-i emmaresi, ona bir manevî cehennem ihzar etmiş. Ve ötekisinin hüsn-ü niyeti ve hüsn-ü zannı ve hüsn-ü hasleti ve hüsn-ü fikri, onu büyük bir ihsan ve saadete ve parlak bir fazilete ve feyze mazhar etmiş.

Ey nefsim ve ey nefsimle beraber bu hikâyeyi dinleyen adam! Eğer bedbaht kardeş olmak istemezsen ve bahtiyar kardeş olmak istersen, Kur'an'ı dinle ve hükmüne mutî ol ve ona yapış ve ahkâmıyla amel et.

Şu hikâye-i temsiliyede olan hakikatleri eğer fehmettin ise hakikat-i dini ve dünyayı ve insanı ve imanı ona tatbik edebilirsin. Mühimlerini ben söyleyeceğim, incelerini sen kendin istihraç et.

İşte bak! O iki kardeş ise biri ruh-u mü'min ve kalb-i salihdir. Diğeri, ruh-u kâfir ve kalb-i fâsıktır.

Ve o iki tarîkten sağ ise tarîk-i Kur'an ve imandır, sol ise tarîk-ı isyan ve küfrandır. Ve o yoldaki bahçe ise cemiyet-i beşeriye ve medeniyet-i insaniye içinde muvakkat hayat-ı içtimaiyedir ki hayır ve şer, iyi ve fena, temiz ve pis şeyler beraber bulunur. Âkıl odur ki: كَذَرَ مَا دَعَّ صَفَا مَا حُدَّ kaidesiyle amel eder, selâmet-i kalp ile gider.

Ve o sahra ise şu arz ve dünyadır. Ve o arslan ise ölüm ve eceldir. Ve o kuyu ise beden-i insan ve zaman-ı hayattır. Ve o altmış arşın derinlik ise ömr-ü vasatî ve ömr-ü galibî olan altmış seneye işarettir. Ve o ağaç ise müddet-i ömür ve madde-i hayattır. Ve o siyah ve beyaz iki hayvan ise gece ve gündüzdür.

Ve o ejderha ise ağzı kabir olan tarîk-ı berzahîye ve revak-ı uhrevîdir. Fakat o ağız, mü'min için zindandan bir bahçeye açılan bir kapıdır. Ve o haşerat-ı muzırğa ise musibat-ı dünyeviyedir. Fakat mü'min için gaflet uykusuna dalmamak için tatlı ikazat-ı İlahîye ve iltifatat-ı Rahmaniye hükmündedir. Ve o ağaçtaki yemişler ise dünyevî nimetlerdir ki Cenab-ı Kerîm-i Mutlak, onları âhiret nimetlerine bir liste hem ihtar edici hem müşabihleri hem cennet meyvelerine müşterileri davet eden numuneler suretinde yapmış.

Ve o ağacın birliğiyle beraber muhtelif başka başka meyveler vermesi ise kudret-i Samedaniyenin sikkesine ve rububiyet-i İlahiyenin hâtemine ve saltanat-ı uluhiyetin turrasına işarettir. Çünkü "Bir tek şeyden her şeyi yapmak" yani bir topraktan bütün nebatat ve meyveleri yapmak, hem bir sudan bütün hayvanatı halk etmek, hem basit bir yemekten bütün cihazat-ı hayvaniyeyi icad etmek; bununla beraber "Her şeyi bir

tek şey yapmak” yani zîhayatın yediği gayet muhtelifü’l-cins taamlardan o zîhayata bir lahm-ı mahsus yapmak, bir cild-i basit dokumak gibi sanatlar; Zat-ı Ehad-i Samed olan Sultan-ı ezel ve ebed’in sikke-i hâssasıdır, hâtem-i mahsusudur, taklit edilmez bir turrasıdır. Evet, bir şeyi her şey ve her şeyi bir şey yapmak; her şeyin Hâlık’ına has ve Kâdir-i külli şey’e mahsus bir nişandır, bir âyettir.

Ve o tılsım ise sırr-ı iman ile açılan sırr-ı hikmet-i hilkattir ve o miftah ise **إِلَّا إِلَهَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ يَا** **الْقَيُّومُ الْحَيُّ هُوَ إِلَّا إِلَهَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ** dur. Ve o ejderha ağzı bahçe kapısına inkılab etmesi ise işarettir ki kabir ehl-i dalalet ve tuğyan için vahşet ve nisyan içinde, zindan gibi sıkıntılı ve bir ejderha batnı gibi dar bir mezara açılan bir kapı olduğu halde, ehl-i Kur’an ve iman için zindan-ı dünyadan bostan-ı bekaya ve meydan-ı imtihandan ravza-i cinana ve zahmet-i hayattan rahmet-i Rahman’a açılan bir kapıdır. Ve o vahşi arslanın dahi munis bir hizmetkâra dönmesi ve musahhar bir at olması ise işarettir ki mevt, ehl-i dalalet için bütün mahubâtından elîm bir firak-ı ebedîdir. Hem kendi cennet-i kâzibe-i dünyeviyesinden ihraç ve vahşet ve yalnızlık içinde zindan-ı mezara idhal ve hapis olduğu halde, ehl-i hidayet ve ehl-i Kur’an için öteki âleme gitmiş eski dost ve ahbablarına kavuşmaya vesiledir. Hem hakiki vatanlarına ve ebedî makam-ı saadetlerine girmeye vasıtaadır. Hem zindan-ı dünyadan bostan-ı cinana bir davettir. Hem Rahman-ı Rahîm’in fazlından kendi hizmetine mukabil ahz-ı ücret etmeye bir nöbettir. Hem vazife-i hayat külfetinden bir terhistir. Hem ubudiyet ve imtihanın talim ve talimatından bir paydostur.

Elhasıl: Her kim hayat-ı fâniyeyi esas maksat yapsa zahiren bir cennet içinde olsa da manen cehennemdedir. Ve her kim hayat-ı bâkiyeye ciddi müteveccih ise saadet-i dâreyne mazhardır. Dünyası ne kadar fena ve sıkıntılı olsa da dünyasını, cennetin intizar salonu hükmünde gördüğü için hoş görür, tahammül eder, sabır içinde şükreder.

Üçüncü Hikâye

İnsan, nur-u iman ile a’lâ-yı illiyyîne çıkar, cennete lâıyık bir kıymet alır. Ve zulmet-i küfür ile esfel-i safiline düşer, cehenneme ehil (olacak) bir vaziyete girer. Çünkü iman, insanı Sâni’-i Zülcelal’ine nisbet ediyor; iman, bir intisaptır. Öyle ise insan, iman ile insanda tezahür eden sanat-ı İlahiye ve nukuş-u esma-i Rabbaniye itibarıyla bir kıymet alır. Küfür, o nisbeti kateder. O kat’dan sanat-ı Rabbaniye gizlenir. Kıymeti dahi yalnız

madde itibarıyla olur. Madde ise hem fâniye hem zâile hem muvakkat bir hayat-ı hayvanî olduğundan kıymeti hiç hükmündedir.

Bu sırrı bir temsil ile beyan edeceğiz. Mesela, insanların sanatları içinde nasıl ki maddenin kıymeti ile sanatın kıymeti ayrı ayrıdır. Bazen müsavi bazen madde daha kıymettar bazen oluyor ki beş kuruşluk demir gibi bir maddede beş liralık bir sanat bulunuyor. Belki bazen, antika olan bir sanat, bir milyon kıymeti aldığı halde, maddesi beş kuruşa da değmiyor. İşte öyle antika bir sanat, antikacıların çarşısına gidilse hârika-pîşe ve pek eski hünerver sanatkârına nisbet ederek o sanatkârı yâd etmekle ve o sanatla teşhir edilse bir milyon fiyatla satılır. Eğer kaba demirciler çarşısına gidilse beş kuruşluk bir demir pahasına alınabilir.

İşte insan, Cenab-ı Hakk'ın böyle antika bir sanattır ve en nazik ve nâzenin bir mu'cize-i kudretidir ki insanı, bütün esmasının cilvesine mazhar ve nakışlarına medar ve kâinata bir misal-i musağğar suretinde yaratmıştır.

Eğer nur-u iman, içine girse üstündeki bütün manidar nakışlar, o ışıkla okunur. O mü'min, şuur ile okur ve o intisapla okutur. Yani “Sâni’-i Zülcelal’in masnuuyum, mahlukuyum, rahmet ve keremine mazharım.” gibi manalarla insandaki sanat-ı Rabbaniye tezahür eder. Demek Sâni’ine intisaptan ibaret olan iman, insandaki bütün âsâr-ı sanatı izhar eder. İnsanın kıymeti, o sanat-ı Rabbaniyeye göre olur ve âyine-i Samedaniye itibarıyladır. O halde şu ehemmiyetsiz olan insan, şu itibarla bütün mahlukat üstünde bir muhatab-ı İlahî ve cennete lâyık bir misafir-i Rabbanî olur.

Eğer kat’-ı intisaptan ibaret olan küfür, insanın içine girse o vakit bütün o manidar nukuş-u esma-i İlahiye karanlığa düşer, okunmaz. Zira Sâni’ unutulsa Sâni’ e müteveccih manevî cihetler de anlaşılmaz. Âdeta baş aşağı düşer. O manidar âlî sanatların ve manevî âlî nakışların çoğu gizlenir. Bâki kalan ve göz ile görülen bir kısmı ise süflî esbaba ve tabiata ve tesadüfe verilip nihayet sukut eder. Her biri birer parlak elmas iken birer sönük şişe olurlar. Ehemmiyeti yalnız madde-i hayvaniyeye bakar. Maddenin gayesi ve meyvesi ise –dediğimiz gibi– kısacık bir ömürde hayvanatın en âcizi ve en muhtacı ve en kederlisi olduğu bir halde yalnız cüz’î bir hayat geçirmektir. Sonra tefessüh eder, gider. İşte küfür, böyle mahiyet-i insaniyeyi yıkar, elmadan kömüre kalbeder.

Dördüncü Hikâye

Şeytanların kâinata icad cihetinde hiçbir medhalleri olmadığı hem Cenab-ı Hak rahmet ve inayetiyle ehl-i hakka taraftar olduğu hem hak ve hakikatin cazibedar güzellikleri ve mehasinleri ehl-i hakka müeyyid ve müşevvik bulunduğu hem dalaletin müstekreh çirkinlikleri ehl-i dalaleti tenfir ettikleri halde, hizbü’ş-şeytanın çok defa galebe etmesinin hikmeti nedir? Ve ehl-i hak, her vakit şeytanın şerrinden Cenab-ı Hak’a sığınmasının sırrı nedir?

Elcevap: Hikmeti ve sırrı şudur ki: Ekseriyet-i mutlaka ile dalalet ve şer, menfidir ve tahriptir ve ademîdir ve bozmaktır. Ve ekseriyet-i mutlaka ile hidayet ve hayır, müsbettir ve vücudîdir ve imar ve tamirdir.

Herkesçe malûmdur ki yirmi adamın yirmi günde yaptığı bir binayı, bir adam, bir günde tahrip eder. Evet, bütün aza-yı esasiyenin ve şerait-i hayatiyenin vücuduyla vücudu devam eden hayat-ı insan, Hâlık-ı Zülcelal’in kudretine mahsus olduğu halde; bir zalim, bir uzvu kesmesiyle, hayata nisbeten ademî olan mevte o insanı mazhar eder. Onun için “Et-tahribü eshel” durub-u emsal hükmüne geçmiştir.

İşte bu sırdandır ki ehl-i dalalet, hakikaten zayıf bir kuvvet ile pek kuvvetli ehl-i hakka bazen galip oluyor. Fakat ehl-i hakkın öyle muhkem bir kalesi var ki onda tahassun ettikleri vakit, o müthiş düşmanlar yaşanamazlar, bir halt edemezler. Eğer muvakkat bir zarar verseler **لِلْمُتَّقِينَ وَالْعَاقِبَةُ** sırrıyla ebedî bir sevap ve menfaatle o zarar telafi edilir. O kale-i metin, o hısn-ı hasîn ise şeriat-ı Muhammediye (asm) ve sünnet-i Ahmediyedir (asm).

Beşinci Hikâye

Şu kâinatın tılsım-ı muğlakını açan **بِاللَّهِ آمَنْتُ وَالْآخِرَ بِالْيَوْمِ** ruh-u beşer için saadet kapısını fetheden ne kadar kıymettar iki tılsım-ı müşkül-küşa olduğunu ve sabır ile Hâlık’ına tevekkül ve iltica ve şükür ile Rezzak’ından sual ve dua ne kadar nâfi’ ve tiryak gibi iki ilaç olduğunu ve Kur’an’ı dinlemek, hükmüne inkıyad etmek, namazı kılmak, kebairi terk etmek ebedü’l-âbâd yolculuğunda ne kadar mühim, değerli, revnaktar bir bilet, bir zâd-ı âhret, bir nur-u kabir olduğunu anlamak istersen şu temsilî hikâyeciğe

bak, dinle: Bir zaman bir asker, meydan-ı harp ve imtihanında, kâr ve zarar deveranında pek müthiş bir vaziyete düşer.

Şöyle ki: sağ ve sol iki tarafından dehşetli derin iki yara ile yaralı ve arkasında cesim bir arslan, ona saldırmak için bekliyor gibi duruyor. Ve gözü önünde bir darağacı dikilmiş, bütün sevdiklerini asıp mahvediyor, onu da bekliyor. Hem bu hali ile beraber uzun bir yolculuğu var, nefyediliyor. O biçare, şu dehşet içinde meyusane düşünürken sağ cihetinde Hızır gibi bir hayırhah, nurani bir zat peyda olur. Ona der: “Meyus olma. Sana iki tılsım verip öğreteceğim. Güzelce istimal etsen o arslan, sana musahhar bir at olur. Hem o darağacı, sana keyif ve tenezzüh için hoş bir salıncağa döner. Hem sana iki ilaç vereceğim. Güzelce istimal etsen o iki müteaffin yaraların, iki güzel kokulu Gül-ü Muhammedî (asm) denilen latîf çiçeğe inkılab ederler. Hem sana bir bilet vereceğim. Onunla, uçar gibi bir senelik bir yolu, bir günde kesersin. İşte eğer inanmıyorsan bir parça tecrübe et. Tâ doğru olduğunu anlayasın.”

Hakikaten bir parça tecrübe etti, doğru olduğunu tasdik etti. Evet ben, yani şu biçare Said dahi bunu tasdik ederim. Çünkü biraz tecrübe ettim, pek doğru gördüm.

Bundan sonra birden gördü ki sol cihetinden şeytan gibi dessus, ayyaş, aldatıcı bir adam; çok ziynetler, süslü suretler, fanteziler, müskirler beraber olduğu halde geldi. Karşısında durdu, ona dedi:

— Hey arkadaş! Gel gel, beraber işret edip keyfedelim. Şu güzel kız suretlerine bakalım. Şu hoş şarkıları dinleyelim. Şu tatlı yemekleri yiyelim.

Sual: Hâ hâ, nedir ağzında gizli okuyorsun?

Cevap: Bir tılsım.

— Bırak şu anlaşılmaz işi. Hazır keyfimizi bozmayalım.

S- Hâ, şu ellerindeki nedir?

C- Bir ilaç.

— At şunu. Sağlamsın. Neyin var? Alkış zamanıdır.

S- Hâ, şu beş nişanlı kâğıt nedir?

C- Bir bilet. Bir tayinat senedi.

— Yırt bunları. Şu güzel bahar mevsiminde yolculuk bizim nemize lâzım, der. Her bir desise ile onu iknaya çalışır. Hattâ o bîçare, ona biraz meyleder. Evet, insan aldanır. Ben de öyle bir dessasa aldandım.

Birden sağ cihetinden ra'd gibi bir ses gelir. Der: “Sakın aldanma. Ve o dessasa de ki: Eğer arkamdaki arslanı öldürüp önümdeki darağacını kaldırıp sağ ve solumdaki yaraları def'edip peşimdeki yolculuğu men'edecek bir çare sende varsa bulursan; haydi yap, göster, görelim. Sonra de: Gel keyfedelim. Yoksa sus hey sersem! Tâ Hızır gibi bu zat-ı semavî, dediğini desin.”

İşte ey gençliğinde gülmüş, şimdi güldüğüne ağlayan nefsim! Bil: O bîçare asker ise sensin ve insandır. Ve o arslan ise eceldir. Ve o darağacı ise ölüm ve zeval ve firaktır ki gece gündüzün dönmesinde her dost veda eder, kaybolur. Ve o iki yara ise birisi müz'ic ve hadsiz bir acz-i beşerî; diğeri elîm, nihayetsiz bir fakr-ı insanîdir. Ve o nefiy ve yolculuk ise âlem-i ervahtan, rahm-ı maderden, sabavetten, ihtiyarlıktan, dünyadan, kabirden, berzahtan, haşirden, sırattan geçer bir uzun sefer-i imtihanıdır.

Ve o iki tılsım ise Cenab-ı Hakk'a iman ve âhirete imandır. Evet, şu kudsî tılsım ile ölüm; insan-ı mü'mini, zindan-ı dünyadan bostan-ı cinana, huzur-u Rahman'a götüren bir musahhar at ve burak suretini alır. Onun içindir ki ölümün hakikatini gören kâmil insanlar, ölümü sevmişler, daha ölüm gelmeden ölmek istemişler. Hem zeval ve firak, memat ve vefat ve darağacı olan mürur-u zaman, o iman tılsımı ile Sâni'-i Zülcelal'in taze taze, renk renk, çeşit çeşit mu'cizat-ı nakşını, havârik-ı kudretini, tecelliyat-ı rahmetini, kemal-i lezzetle seyir ve temaşaya vasıta suretini alır. Evet, güneşin nurundaki renkleri gösteren âyinelerin tebeddül edip tazelenmesi ve sinema perdelerinin değişmesi, daha hoş daha güzel manzaralar teşkil eder.

Ve o iki ilaç ise biri sabır ile tevekküldür. Hâlık'ının kudretine istinad, hikmetine itimattır. Öyle mi? Evet, “Emr-i kün feyekûn”e mâlik bir Sultan-ı Cihan'a acz tezkeresiyle istinad eden bir adamın ne pervası olabilir? Zira en müthiş bir musibet karşısında رَاجِعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّا لِلَّهِ إِنَّا deyip itminan-ı kalp ile Rabb-i Rahîm'ine itimat eder. Evet ârif-i billah, aczden, mehafetullahtan telezzüz eder. Evet, havfta lezzet vardır. Eğer bir yaşındaki bir çocuğun akıllı bulunsa ve ondan sual edilse: “En lezziz ve en tatlı haletin nedir?” Belki diyecek: “Aczimi, zaafımı anlayıp validemin tatlı tokadından

korkarak yine validemin şefkatli sinesine sığındığım halettir.” Halbuki bütün validelerin şefkatleri ancak bir lem’a-i tecelli-i rahmettir. Onun içindir ki kâmil insanlar, aczde ve havfullahta öyle bir lezzet bulmuşlar ki kendi havl ve kuvvetlerinden şiddetle teberri edip Allah’a acz ile sığınmışlar. Aczi ve havfı, kendilerine şefaati yapmışlar.

Diğer ilaç ise şükür ve kanaat ile talep ve dua ve Rezzak-ı Rahîm’in rahmetine itimattır. Öyle mi? Evet, bütün yeryüzünü bir sofraya-i nimet eden ve bahar mevsimini bir çiçek destesi yapan ve o sofranın yanına koyan ve üstüne serpen bir Cevvad-ı Kerîm’in misafirine fakr u ihtiyaç, nasıl elîm ve ağır olabilir? Belki fakr u ihtiyacı, hoş bir iştiha suretini alır. İштиha gibi fakrın tezyidine çalışır. Onun içindir ki kâmil insanlar, fakr ile fahretmişler. Sakın yanlış anlama! Allah’a karşı fakrını hissedip yalvarmak demektir. Yoksa fakrını halka gösterip dilencilik vaziyetini almak demek değildir.

Ve o bilet, senet ise başta namaz olarak eda-i feraiz ve terk-i kebairdir. Öyle mi? Evet, bütün ehl-i ihtisas ve müşahedenin ve bütün ehl-i zevk ve keşfin ittifakıyla o uzun ve karanlıklı ebedü’l-âbâd yolunda zâd u zahîre, ışık ve burak ancak Kur’an’ın evamirini imtisal ve nevahisinden içtinab ile elde edilebilir. Yoksa fen ve felsefe, sanat ve hikmet, o yolda beş para etmez. Onların ışıkları, kabrin kapısına kadardır.

İşte ey tembelleşmiş nefsim! Beş vakit namazı kılmak, yedi kebaire terk etmek, ne kadar az ve rahat ve hafiftir. Neticesi ve meyvesi ve faydası ne kadar çok, mühim ve büyük olduğunu, aklın varsa bozulmamış ise anlarsın. Ve fisk ve sefahete seni teşvik eden şeytana ve o adama dersin: Eğer ölümü öldürüp zevali dünyadan izale etmek ve aczi ve fakrı, beşerden kaldırıp kabir kapısını kapamak çaresi varsa söyle dinleyelim. Yoksa sus. Kâinat mescid-i kebirinde Kur’an kâinatı okuyor. Onu dinleyelim. O nur ile nurlanalım, hidayetiyle amel edelim ve onu vird-i zeban edelim Evet, söz odur ve ona derler. Hak olup Hak’tan gelip Hak diyen ve hakikati gösteren ve nurani hikmeti neşreden odur.

EK H OTURUMLAR

Birinci Oturum

Grup lideri, kendisini tanıttıktan sonra altı seans boyunca devam edecek olan bu grup çalışması hakkında üyeleri bilgilendirir. Grup lideri, grup çalışmasının genel hedefleri hakkında konuşur ve psiko-eğitimin ne olduğunu anlatır. Lider, oturumların kurallarında grup oturumunun kendine özgü kurallarından üyeler bahseder. Bu kurallar:

- a) Her grup üyesi, grup oturumundan önce bir kez okunacak hikâyeyi okumalı ve gelmelidir.
- b) Grup lideri tarafından grup üyelerinden hikâyeyi gruptaki liderlere ve üyelerine okumasını talep ettiğinde, seçilen üyenin hikâyeyi okuması beklenmektedir.
- c) Liderler ve üyeler hikâye okunurken istedikleri zaman hikâyeyi durdurabilir ve istedikleri zaman grup liderine soru sorabilirler.
- d) Lider her grup oturumunun bir amacı olduğunu belirtmeli ve oturumlar içinde grup üyelerinin anlamadığı kısımları açıklamalıdır.

Etkinlik: Önümde kim var?

Etkinlik Amacı: Grubun lideri ve üyeleri birbirlerini tanıma ve birbirlerine bağlanmalarını sağlamak

Etkinlik Süresi: 12 Dakika

Yönerge: Grup lideri, üyelerden grup odası içinde rastgele hareket etmelerini ister. Yürürken karşılaştıkları grup üyesiyle selamlaşmalarını ve birbirlerine isimlerini söylemelerini ister. İsimlerini söyledikten sonra, her iki tarafla vedalaşır ve odada dolanmaya devam eder. Herkes her grup üyesiyle bir kez tanışmış olmalıdır. Üyeler turu tamamladığında yerlerine oturur. Grup lideri daha sonra her üyeden kiminle tanıştığını ve ne duyduğunu söyler. Böylece herkes grup üyelerini tanır.

Etkinlik: Çölde iki adam (hikâye)

Süre: 45

Amaç: Bismillah’ın yani Allah isminin bir işe başlamada anmanın, insanların günlük hayatta kullandığı sadece sıradan bir ifade değil, Bismillah anlam itibariyle, Yaratıcı ile yarattığı insanın arasındaki bağı sağlayan ve düzenli bir hatırlatma olduğunu fark ettirmeyi amaçlamaktadır. Hikâyenin ikincil kazanımı, evrende tesadüfen hiçbir şeyin gerçekleşmediği her eylemin arkasında bir işleyici biri olduğunu, yani fail olduğunu anlamalarını sağlamaktır.

Yönerge: Grup üyelerine lider hikâyeyi okur. Hikâyeyi okuduktan sonra, önce grup üyelerinin hikâyeyi iyi anlamalarını ve hikâyedeki metaforları kavramalarını sağlar. Hikâyedeki ilk bedevi, Arap çöllerinde seyahat eden iki yolcunun durumlarını analiz etmelerini ve “Bismillah” kavramının hikâyede ki metaforla ilişkilendirmeleri sağlar. Grup üyeleriyle birlikte günlük dilde kullanımının önemi ve insan yaşamı üzerindeki etkileri üzerine konuşurlar. Hikâyenin ilk bölümünde, “Bismillah’ın derin anlamı anlamalarının, Müslümanların günlük yaşamda neden bu kelimeyi söylediklerini ve hangi sırları taşıdığını anlamaları sağlamaktır.

Etkinlik: İlk oturumları kapatma, geri bildirimler

Amaç: Oturumun değerlendirilmesi ve sonlandırılması

Süre: 15 dakika

Yönerge: Lider, oturumun birkaç cümlede nasıl gerçekleştiği hakkında her üyeden geri bildirim alır. Ayrıca lider, hikâyede “Bismillah”a hiç hikâyede anlatılan manasıyla baktınız mı ve bu hikâye sizin için ne anlama geliyor? Gibi sorular yöneltir. Aynı zamanda, oturumun bitiminden önce, lider, üyelerden normal hayatlarında bir nimet öğreneğın bir meyve veya başka bir nimet yediklerinde “Bismillah”ın anlamını düşünmelerini ister. Bir sonraki oturumda ne düşündüklerini ve hissettiklerini

iletmelerini ister. Son olarak, grup lideri bismillah hikâyeleri ve metaforları okuyup gelmeleri hakkında ödev verir.

İkinci Oturum

Amaç: grup üyeleri evrende hayali bir yürüyüş yaparlar ve her şeyin Yaratıcısına sorarlar, böylece şimdi yaratıcıya daha sağlıklı bir inanca sahip olurlar ve Yaratıcının özelliklerini öğrenirler.

Etkinlik: Evrendeki Yaratıcısını Arayan Gezgin

Süre: 50 dakika

Yönerge: İlk olarak, lider oturumu açar. Lider, üyelere bugün açılıştaki ne yapmaları gerektiğini anlatır. Daha sonra grup üyeleriyle birlikte “Evrenin Yaratıcısını Çağırın Gezgin” adlı bölümü okumaya başlar. İlk olarak, gökyüzündeki gezegenleri inceliyorlar, orada nasıl durduklarını okuyorlar ve grup üyeleriyle tartışıyorlar. Grup lideri, gezegenlerin hız ve denge duruşlarının sadece matematiksel sayılarla açıklandığını ve bu sayıları grup üyeleriyle paylaştığını belirtmektedir. Yörüngede Güneş ile birlikte çok hızlı hareket eden gök cisimleri, birbirlerine çarpmadan zaman içinde aktıkları mükemmelliği gösterir ve enkaz kalabalığı yaratır. Aynı zamanda, dünyanın misafirleri olan insanların, Yaratıcının insanlara Dünya’da rahat bir şekilde hareket etmeleri için verdiği mükemmelliği ve değeri ifade ettiklerini göstermektedir. Ayrıca hiçbir şeyin amaçsız olmadığını gösterir. Bu, insanların bu dünyada önemli şeyler yapmak zorunda olduklarını söyledikleri anlamına gelir.

Etkinlik: Gemi ve Kaptan Metaforu

Süre: 15 dakika

Amaç: Gezegenimizin başıboş olmadığını ve Dünya gezegeninde yolcu olduğumuzu belirterek yaşama dair kaygıyı azaltmak.

Yönerge: Lider, dünyayı bir geminin metaforuna benzetir. Gemideki rotanın ve kontrolün kaptanın elinde olduğunu ve kaptanın diğer gemileri hasar, kaza ve rahatlık olmadan seyahat edebildiğini belirtiyor. Böylece grup lideri, üyelere kaptana güvenme konusunda geri bildirim alır. Böyle bir kaptana güveniyor musun? Endişe veya korku yaşayabilir misiniz? gibi sorular sorar. Üyelerden gelen cevapları topladıktan sonra metaforu açıklar. Geminin bu dünyadan olduğunu ve yöneticisinin Yaraticımız Allah olduğunu adım adım açıklar. Bu, grup üyelerine, insanların o kaptanın gemisinde yolcu olduğumuzu ve o gemide korku ve kaygısız bir şekilde seyahat edebileceğimizi lider açıklar.

Üçüncü Oturum

Amaç: Allah'a olan inancın insanlarda uyandırdığı hissi ve insanların Allah'a olan bağlılıkla iç huzuru kazanabileceğini ve bu inanç sayesinde aslında insanın evrende çok değerli bir varlık olduğunu anlamalarını sağlamaktır.

Etkinlik: Antikacılar Pazarı

Süre: 45 dakika

Kılavuzlar: Lider ilk önce inanç ve niyet kavramlarını açıklar ve inanç yoluyla insanın nasıl değerlendirildiğini ve cennete nasıl layık olduğunu açıklar. İnançsızlığın karanlık bir durum olduğunu, insanı manevi sıkıntılara nasıl ittiğini ve insanı evrendeki yalnızlığa nasıl mahkum ettiğini anlatıyor. Böylece lider, grup üyelerine inanç ve inançsızlık farkını söyler. İman'ın, insanı Yaraticısına bağlayan bir bağlantı olduğunu ve dolayısıyla bir insanın ne kadar mükemmel olduğunu iman ortaya çıkıyor. Allah'ın isimlerini, yani Esmâ-ul Hüsnâ'yı insana imanla gösterir ve inancın avantajlarını grubun üyelerine açıklar. İnançsızlığın, insanları değersiz kıldığını, sadece maddi bir beden olarak var olduğunu ve inançsızlığın dezavantajlarını açıklar. Lider daha sonra bunu bir metafor kullanarak yeniden ifade eder.

Metafor: Elmas ve Kömürün Değeri

Süre: 25 dakika

Süreç: Terapist, grup üyelerine metaforu bir örnekle açıklar: Terapist, üyelerden; Demirci pazarına gittiklerini düşünmelerini ister. Bu çarşıya giden yolda bir demir parçası olduğunu varsaymalarını ister. Demiri sadece madde, yani ağırlık olarak satmaya çalışırsa, sahip olduğu demirin beş veya en fazla on TL'ye kadar mal olabileceğini bildirir. Bununla birlikte eğer bu ütüler farklı bir özelliğe sahipse, örneğin geçmişte bir padişahın içme kabı olarak kabul edildiğinde, aynı demiri alıp antika çarşısına gittiğinde, o küçük demir parçasının milyonlarca dolar değerinde olacağını söyler. Bu metaforla, inancın tam olarak böyle olduğunu açıklıyor. Başka bir deyişle, bir kişi kendini Allah'a bağlarsa, değer aldığını ve varlığını yaratıcısına dayandırdığı için kendisini dünyadaki en mükemmel sanat harikası olarak göreceğini belirtir. Fakat bu benzetme, inanmayan bir bireyde kendisini sadece bir ceset ve bir beden olarak gördüğünü belirtir. Oturum bu metaforla sona ermektedir. Lider, üyelerden oturum hakkında geri bildirim alır, bir sonraki oturumda tüm konuları anlatır.

Dördüncü Oturum

Amaç: varlığın sırrını kavramayı ve her şeyin olumlu tarafına bakmayı öğrenmek, aynı zamanda ölüm konusuna hafif bir başlangıç yapmak ve bu nedenle ölümü anlamak.

Etkinlik: Kuyuda İki Kardeş

Süre: 50 dakika

Yönerge: Grup lideri üyeleri ile kitaptan Sekizinci Söz'ü açıp (hikâyeyi) okur. Daha sonra, hikâyede anlatılan metaforları kuyunun başında, sol taraftaki yolu seçen arkadaşın neden seçtiğini ve sağ taraftaki yolu seçen arkadaşın neden doğru yolu seçtiğini sorarak hikâyenin anlaşılmasını sağlar. Üyelere, "her şeyin iyi ve güzel tarafına dikkat et" kuralını takip ederek, doğru yola giderek ve olayların anlamlı olduğunu düşünmelerini ve nasıl hissettiklerini sorarak bilgi toplamaktadır. Daha sonra, hikâyedeki aslanın aslında peşinde olduğumuz ölüm olduğunu, altmış metrelik kuyunun insan yaşamını, kuyuya düşen kardeşler tarafından tutulan ağacın kökünü kesen siyah ve beyaz farenin insan hayatındaki gece gündüzü temsil ettiğini açıklamaktadır. Kuyunun altında ağzı açık bekleyen ejderhanın mezarı temsil ettiğini,

aslında ahirete bir kapı olduğunu söylüyor. Hikâyedeki tüm metaforları aynı şekilde aktarır. Böylece, hikâyeyi, hikâyenin geri kalanıyla daha ayrıntılı olarak paylaşırlar. Her şeyin iyi tarafına bakarak ve Allah tarafından güzel bir şekilde yaratıldığını ve hayatın daha iyi olacağını düşünerek hayatlarını geçirmeleri sağlar.

Etkinlik: İyi Kardeş

Amaç: Okunan hikâyenin bireylerin hayatlarında, kurallara uymanın getirdiği mutluluğu görmek ve okunan hikâyenin bu metaforla daha iyi anlaşılmasını sağlamak.

Süre: 25 dakika

Yönerge: Lider, üyelerden kuyunun başına gelmeden önce hikâyenin başında kendilerini hayal etmelerini ister. Lider, üyelerden yine yolun başında olan kişiye bir sonraki soruyu sormalarını ister. Hangi yol daha iyi? Yolun başlangıcındaki adamın doğru yolda kuralları olduğunu ve belirli kurallara uyması gerektiğini söylüyor ancak bunu yaptıktan sonra yolda başka bir tehlike yok. Sol yolda rahatlık, özgürlük olduğunu söylüyor ancak sol yolun garantisi olmadığını, herhangi bir haydudun dışarı çıkabileceğini ve parasını alabileceğini söylüyor.

O zaman, eğer lider olsaydın hangi yolu seçerdin ve ne sorardın? Lider, üyelerden gelen bildirimlerle hikâyenin geri kalanını kendi hayatlarıyla karşılaştırmalarını ister. Böylece terapist, grubun hissettiklerini ve düşündüklerini alır ve seansı bitirir. Bir sonraki oturumda ne olacağını açıklar. Lider, iblisler ya da kötülük olmasaydı hayatımız nasıl olurdu ve Tanrı neden iblisleri yarattı? Gibi soruları sorarak grubun düşünmelerini ister. Bir sonraki oturumda konu hakkında konuşacaklarını belirterek oturumu bitirir.

Beşinci Oturum

Amaç: Hz. Adem ve Havva'nın yasak elma yiyerek dünyaya gönderildiğini, insanların neden cennette yaşamadığını ve dünyaya gönderilme sebeplerinin ne olduğunu öğrenmeyi amaçlamaktadır.

Süre: 70 dakika

Yönerge: Üyelerden Hz. Adem ve Hz. Havva'nın neden dünyaya gönderilebileceğini ve bunun bir amacı olması gerektiğini düşünmelerini ister. Üyelerden gelen cevaplardan sonra, lider konuyu anlamak için metaforunu açıklar.

Metafor: Bir Kavanozda Tohumlar

Terapist, üyelere hitap ederek, bir kavanozda 100 tohum olduğunu varsayalım. Bu tohumların toprağa ekilmesi 100 yıl ise, bu 100 tohumda herhangi bir fark var mı? Diye üyelere sorular sorar. Terapist, metaforu üyelere gelen cevaplara göre açıklar. Üyeler, tohumların değişmeyeceğini ve sadece toprağa ekildiğinde tohumların filizleneceğini, büyüyeceğini ve meyve vereceğini belirtti. Terapist, insanın bir tohuma benzediğini, eğer cennette kaldıysa, özelliklerinin ortaya çıkmayacağını ve melekler gibi yeteneklerinin sabit kalacağını söylüyor. Buna karşılık, insanı dünyaya göndererek, kendisini talihsizliklere ve yaşamdaki diğer şeylere karşı savunması gerektiğini söyler. İnsanoğlunun ortaya çıkmasının tek yolunun dünyaya gönderilmek olduğunu söylüyor. Başka bir deyişle, tohum toprağa ekilmedikçe, herhangi bir değeri yoksa, dünyaya gönderilmezse, mükemmel bir yapıya sahip olmayacağı gruba aktarılır.

Metafor: Yağmur

Yönerge: Lider, üyelere yağmur yağarken, yağmur altında ıslanan insanın rüzgarın etkisi ile üşüyen bir adamı düşünmelerini ister.

Terapist üyelere şunları söyledi: Eğer bu adam bize yağmurun kötü olduğunu ve olumsuz yağmur yağdığını, soğuğu bir bahane olarak kullandığını söylerse, bu adam mantıklı konuşur mu? Diye sorarak düşünmelerini ister. Terapist, üyelere yağmurun sadece ıslak bir adam için değil, aynı zamanda birçok faydası olduğunu anlamlarını ister. Üyeler konuyu metaforla bütünleştirerek anlarlar: Yağmurun kötü olduğunu söyleyemeyiz. Çünkü yağmurdan yarar görüyoruz. Bu cevapları kullanarak, lider şeytanın yaratılışını tam olarak yağmurdan ıslanan adamın sorusuna benzetir. Tanrı, şeytanın yaratılışında birçok fayda ve iyi sonuç yaratmak için yarattığını,

yağmur metaforunu severek açıklar. Terapist daha sonra kulüp üyeleri hakkında ne düşündüklerini ve konuyla ilgili görüşlerini alır.

Etkinlik: Metaforun Ortak Değerlendirilmesi

Amaç: Olumsuz olduğu düşünülen her şeyin olumsuz olmadığını anlamasını sağlamayı amaçlamaktadır.

Süre: 25 dakika

Yönerge: Lider, bu iki metaforu oturumun amacına uygun olarak tekrar açıklamayı bekler. Terapist, yağmur metaforlarının kavanozdaki tohumlarla hangi konuları açıkladığını sorar ve benzerlik kurmalarını ister. Terapist yanlış açıklamaları düzeltir ve konunun daha iyi uyması için anlaşılması için metaforu yeniden açıklar. Bu nedenle, psikoterapist aslında; şeytanın insan yaşamında çok etkili olmadığını ve insanın gelişim özelliklerinin ortaya çıkmasında önemli bir rolü olduğunu anlamalarına yardımcı olur. Üyeler şimdi manevi yükselişi kendileri için bir adım olarak görecekler. Tohumlar söz konusu olduğunda; yine ikinci metafora benzer şekilde tarif ederler. Oturumun sonunda, grup üyelerinin fikri, insanların karakteristik özelliklerini ortaya çıkarmak için dünyaya geldikleri açıklanır. Son olarak, terapist üyelerden olay hakkında ne düşündüklerini ifade etmelerini ister.

Altıncı Oturum

Amaç: Dünyanın nasıl bir yer olduğunu anlamak, kendilerini kötü alışkanlıklardan ve davranışlardan nasıl koruyacaklarını anlamak ve insanların zayıflıklarındaki gizli gerçeği ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Süre: 50 dakika

Yönerge: Lider, hikâyeyi grup üyeleriyle birlikte okur. Hikâyede, savaşın ortasında bir asker var, asker sağ ve sol tarafından yaralandı. Aynı zamanda, büyük bir aslan onun peşinden koşuyor. Aynı zamanda, gözlerinin önünde bir darağacı kurulur ve tüm sevdiklerini idam eder. Sadece bu endişe ve korkuda, hikâyedeki kahramana iki tür teklif geliyor. Birisi kahramanı bu durumdan kurtaracak teknikleri sunuyor. Diğeri,

kahramanı hiçbir şey olmamış gibi eğlendirmeye teşvik ediyor. Ama hikâyede asker, onu eğlenmek için çağıran adama şöyle diyor: "Eğer ölümü temsil eden darağacını kaldırabilirseniz, sizinle eğlenceye gelebilirim, ya da bu durumda teklif gülünç". Sonra hikâyeden gerçeğe geçerler. Lider daha sonra grup üyelerinden hikâyeyi yorumlamalarını ister. Örnekler verir: Askerin sağ ve sol tarafındaki yarası, zayıf bir varlığı temsil ettiğini belirtir. Savaş yerlerinin hikâyedeki asker için dünya hayatı olduğunu açıklar. Bu darağacı ahiretin varlığına inanmayan insanlar için bir benzetme olabilir; ahiret hakkında bir insan için bir salıncak olarak görülebileceğini söyler. Bu başka bir hikâyedeki olayları gerçekte göstererek konuyu anlamalarına yardımcı olur. Oturumun sonunda, üyeler artık kendilerini kötü şeylere davet eden insanlara karşı savunmayı öğrenecekler. Ölümden ve ahiretten korkmazlarsa, insan benliğine itaat edebilecekleri veya şeytanla arkadaş olabilecekleri fikrine sahip olacaklardır. Günahlardan uzak bireyler olarak hayatlarını sürdürme ve dünyada oldukları ve görevli memurlar oldukları düşüncesiyle iç barışa sahip olma yeteneğini kazanırlar.

Metafor: Çocuk Metaforu

Amaç: Grup lideri, "Allah'ı sevmek" ve "Allah korkusu"nu kavramak için çocuk metaforunu kullanır.

Süre: 10 dakika

Yönerge: Lider, grup üyelerine, annesi çocuğa kızdığında ve çocuk ağladığında çocuğun ne yaptığını sorar. Üyeler söz alarak; ağladıklarını ifade eder... Anne... Anne. Daha sonra lider, "Yaratıcının korkusunu" buna benzetir ve talihsizliğin bize geleceğinden korkarız ve yine Yaratıcının şefaatine ve merhametine sığınırız, böylece bu olumsuz olay başlarına geldiğinde bu metaforu grup üyeleri hatırlayarak, hayatlarını daha güzel geçirmeleri sağlanacaktır.

Sonlandırma

Süre: 25 dakika

Yönerge: Lider, grup oturum değerlendirme formunu üyelere dağıtır ve doldurmalarını ister, ardından formları geri toplar. Grup lideri daha sonra üyelere oturumların genel bir değerlendirmesini yapmasını ve grup oturumunu değerlendirmek için bunları kullanıp kullanmadıklarını sorar. Terapist seansı iyi dileklerle bitirir.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad ve Soyad: Cihat BOZKURT

Eğitim:

20012– 2017 PDR Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Türkiye

2018 – 2022 PDR Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye

İş Deneyimi:

2018 – 2021 Kültür Eğitim Kurumları.

2021- Fesleğen Eğitim ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi