

T.C

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM
DALI**

**MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARININ
ERGENLERİN ERGENLİK SORUNLARIYLA BAŞA
ÇIKMA DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hülya MEMİŞ

İstanbul

Eylül, 2018

T.C
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM
DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARININ
ERGENLERİN ERGENLİK SORUNLARIYLA BAŞA
ÇIKMA DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hülya MEMİŞ

Danışman:

Yar. Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

İstanbul

Eylül, 2018

Hülya MEMİŞ **MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARININ ERGENLERİN**

Eylül, 2018 **ERGENLİK SORUNLARIYLA BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRİN (Danışman)



Üye Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Hülya MEMİS

ÖNSÖZ

Ergenlik, gençlik ya da delikanlılık da diyebileceğimiz, on iki yaşından başlayarak günümüzde, 20'li yaşların sonuna dek uzanabilen uzun bir dönemdir. Gençlik dönemi bir yandan her türlü uyumsuzluğun, kaygının, çatışmanın, stres ve depresyonun yaşandığı sorunlu ve çalkantılı bir dönem olabilirken, bir yandan da pembe hayallerin, yeni heyecanların, ideallerin, tutku ve heveslerin yaşandığı güzel bir dönemdir. Çevresindeki ve yaşadığı toplum içerisindeki problemlerden ve olumsuzluklardan en çok etkilenen kesimdir gençlik. Din ve maneviyat, hayatın her noktasında, kültürün ve psikolojinin bulunduğu birçok alanda yardımlaşma ve dayanışma içeren bireysel ve sosyal gruplaşmalarda insanlara ilham kaynağı olmuş. Dini inanç ve pratikler insanoğlunun günlük yaşamında karşılaştığı problemlerle baş etmede kişiye büyük bir beceri ve adaptasyon kaynağı olmuştur.

Bu çalışma da, Türkiye'de henüz yeni bir uygulama alanı olarak ortaya çıkan dini danışmanlık ve rehberlik uygulamalarının, ergenlik dönemine henüz girmiş 6,7 ve 8. sınıf öğrencilerinin ergenlik döneminde karşılaştıkları sorunlarla baş etme becerilerine olumlu etkisini sınamak için yapılmıştır. Bu çalışmamın sonuca ulaşmasında emeği ve desteği geçen, çalışmamdaki bilimsel öneri ve katkılarıyla beni yönlendiren danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Turgay ŞİRİN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Anket ve manevi danışmanlık uygulamalarımı kurumlarında yapmama izin veren Küçükçekmece Belediyesi Gençlik ve Spor müdürümüz sayın Oktay KURT, sayın koordinatörümüz Nadir KARAAHMET ve Yarımburgaz Bilgi Evi yöneticim Pınar YALÇIN, çalışma arkadaşlarım ve sevgili öğrencilerime sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak, dualarını üzerimden eksik etmeyen sevgili anne ve babama, maddi ve manevi desteğiyle her an yanımda olan sevgili eşim Harun ve çocuklarım Taha ve Ahmet Mert'e minnet ve teşekkür borçluyum.

Hülya MEMİŞ

İstanbul-2018

ÖZET

MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMALARININ ERGENLERİN ERGENLİK SORUNLARIYLA BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Hülya MEMİŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Turgay Şirin

Eylül-2018, 137 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, ergenlere verilen ‘Grupla Manevi Danışmanlık (İhsan Modeli)’ uygulamalarının ergenlerin ergenlik dönemi problemleriyle başa çıkma olumlu etkisinin olup olmadığını incelemektir. Bu araştırma 2016-2017 eğitim - öğretim yılı, İstanbul İli, Küçükçekmece İlçesi Yarımburgaz Mahallesi sınırlarında eğitim veren Yarımburgaz Bilgi Evinde kayıtlı olan 6.7.8. sınıf (12-13-14 yaşlar arasındaki) öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerden 9 kız 4 erkek toplam 13 öğrenci deney grubunu, 3 kız 10 erkek toplam 13 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Uygulama 2016-2017 eğitim öğretim bahar dönemi yapılmıştır.

Eğitim programı hazırlandıktan sonra çalışma yapılacak öğrenci grubu seçilmiştir. Gruplar gönüllülük esasına uygun olarak oluşturulmuştur. Uygulamanın başında deney ve kontrol grubuna ön-testler uygulanmış, deney grubuna Grupla Manevi Danışmanlık kapsamında haftada bir gün 30+30 dk. olmak üzere 13 oturumluk İhsan Modeli uygulamaları uygulanmış, kontrol grubu ise herhangi bir uygulamaya tabi tutulmamıştır.

Araştırmamızda, 2X2’lik ‘ön-test- son-test kontrol gruplu deneysel desen’ kullanılmış, $p < 0,05$ değeri kabul edilerek, istatistiksel testlerin anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen veri sonuçlarının analizinde, parametrik testleri uygulayabilmek için asgari örnek sayısının 30 olması gerektiğinden hareketle, Non-Parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Verilerin analizinde Mann Whitney U testi ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına bilgisayarda ‘SPSS for Windows 24.00’ istatistik paket programı ile yapılarak bakılmıştır. Araştırma sonucunda, ergenlik döneminde bulunan öğrencilere uygulanan manevi

danışmanlık uygulamalarının, ergenlerin sorunlarla baş etme puanlarının yükselmesini sağladığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Ergenlik Dönemi Problemleri, Baş Etme Davranışı, Manevi Danışmanlık

ABSTRACT

SPIRITUAL COUNSELING PRACTICES EFFECT OF ADOLESCENTS ON COPING WITH ADOLESCENT PROBLEMS

Hülya MEMİŞ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Turgay Şirin

September-2018, 137

Pages

Purpose of this study, (Ihsan Modeli) 'given to adolescents is to examine whether the adolescents' positive effects on adolescents' problems to cope with. This research was carried out in Yarımburgaz Information House which is located in Yarımburgaz Quarter of Kucukcekmece District of Istanbul, 2016-2017 academic year. class (between the ages of 12-13 and 14). 9 students, 4 boys, 13 students, 3 girls, 10 boys, total 13 students constituted the control group. The application was made in the spring semester of 2017 education and training.

After the training program was prepared, the student group to be studied was selected. The groups were created in accordance with the voluntary nature. Preliminary tests were applied to the experiment and control group at the beginning of the application, 30 + 30 min a day a week for the experimental group. 13 sessions of spiritual counseling programs were given, the control group was not subjected to any application.

In the scope of the research, 2x2 "pre-test, experimental design with post-test control group" was used. For statistical tests, the level of significance $p < 0.05$ was adopted. Analysis of the data obtained from the study, parametric tests for the implementation of the minimum sample size should be 30 motion, it was decided to use non-parametric tests. Analysis of the data and the Mann-Whitney U test, Wilcoxon signed-rank test was used in this analysis, the computer "SPSS for Windows 17:00" performed with statistical software package. As a result of the research, it was seen that the spiritual counseling

practices applied to the students who were in the adolescence period helped the adolescents to cope with the problems.

Keywords: Adolescence, Adolescence Problems, Coping Behaviours, Religious Counseling

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
EKLER LİSTESİ.....	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem	1
1.2 Amaç	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	8
1.4 Varsayımlar	9
1.5 Sınırlılıklar	10
1.6 Tanımlar	10
İKİNCİ BÖLÜM.....	12
KURAMSAL ÇERÇEVE	12
2.1 Ergenlik Tanımları	12
2.2 Ergenlik Dönemi Özellikleri.....	13
2.2.1 Bedensel Gelişim	15
2.2.2 Ahlak Gelişimi.....	16
2.2.3 Toplumsal Ve Sosyal Gelişim	19
2.2.4 Bilişsel Gelişim.....	20

2.2.5	Duygusal Gelişim	21
2.3	Ergenlik Dönemi Sorunları	22
2.3.1	Bedensel ve Cinsel Gelişime İlişkin Sorunlar	24
2.3.2	Kimlik Gelişime İlişkin Sorunlar.....	25
2.3.3	Toplumsal ve Sosyal Gelişime İlişkin Sorunlar	27
2.3.4	Psikolojik Ve Duygusal Gelişime İlişkin Sorunlar.....	29
2.4	Baş Çıkma Davranışı.....	31
2.4.1	Ergen ve Baş Çıkma Davranışı.....	33
2.4.2	Ergenlik Döneminde Baş Etme Davranışına Yönelik Çalışmalar 34	
2.4.3	Ergenlik Dönemi Baş Etme Davranışının Ergenlik Dönemindeki Sorunların Çözümü İle İlişkisi.....	36
2.5	Manevi (Dini) Danışmanlık	38
2.5.1	Manevi Danışmanlık Tanımları.....	38
2.5.2	Manevi Danışmanlığın Konusu ve Sınırları	39
2.5.3	Manevi Danışmanlığın Tarihsel Gelişimi.....	45
2.5.4	Manevi Danışmanlık İhtiyacı ve Önemi.....	46
2.5.5	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar	49
2.5.6	Ergenlik Döneminde Manevi Danışma ve Rehberlik.....	53
2.5.7	Bir Manevi Danışma Modeli Olan ‘İhsan Modeli’	58
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....		63
YÖNTEM		63
3.1	Araştırmanın Deseni	63
3.2	Araştırma Denekleri	64
3.2.1	Araştırma Deneklerinin Oluşturulması.....	64
3.2.2	Araştırma Deneklerine Ait Demografik Bilgiler	65

3.2.3	DeneySEL İşlem.....	67
3.3	Veri Toplama Araçları	70
3.3.1	Kişisel Bilgi Formu	70
3.3.2	Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ)	70
3.3.3	DeneySEL Uygulama.....	71
3.3.4	Grupla Manevi Danışmanlık Oturum Planı.....	73
3.4	Verilerin Analizi	80
	DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	82
	BULGULAR.....	82
4.1	Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'ne Dair Bulgular	82
	BEşİNCİ BÖLÜM.....	91
	DEĞERLENDİRME, TARTIşMA VE ÖNERİLER.....	91
5.1	Değerlendirme ve Tartışma.....	91
5.2	Öneriler	95
5.2.1	Uygulayıcılar İçin Öneriler.....	95
5.2.2	Araştırmacılar İçin Öneriler.....	96
	KAYNAKÇA.....	97
	EKLER	107
	EK 1. KİşİSEL BİLGİ FORMU	107

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1.1: Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Desen	63
Tablo 3.2.2.1: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı	65
Tablo 3.2.2.2: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı	66
Tablo 3.2.2.3: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	66
Tablo 3.2.2.4: Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı	66
Tablo 3.2.2.5: Deney ve Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı	67
Tablo 3.2.2.6: Deney ve Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı	67
Tablo 3.2.3.1.: Tüm Örneklem Ölçek Puanları Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	68
Tablo 3.2.3.2: Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Sonuçlar Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	68
Tablo 3.2.3.3: Deney ve Kontrol Grupları Ön Testi Mann Whitney U Testi Sonuçları	68
Tablo 3.2.3.4.: Deney ve Kontrol Grupları ESBCÖ Alt Boyutları Ön Testi Betimsel İstatistikleri ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	69
Tablo 3.3.4.1: Grupla Manevi Danışmanlık Oturum Planı	73
Tablo 4.1.1: Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi ve Uygulama Sonrası Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri	82

Tablo 4.1.2: Uygulama Öncesi ve Sonrası Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..	83
Tablo 4.1.3: Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	84
Tablo 4.1.4: Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Alt Ölçekleri Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri ve Mann Whitney U Testi Sonuçları	85
Tablo 4.1.5: Manevi Danışmanlık Uygulamaları Uygulanan Deney ve Uygulanmayan Kontrol Gruplarının Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerinin Ölçülen Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ortalamaları	88
Tablo 4.1.6: Manevi Danışmanlık Uygulamalarına Katılan Deney ve Katılmayan Kontrol Gruplarının Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Ön Testi Sonuçlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puan Ortalamalarının Gruplara Göre Kovaryans (ANCOVA) Analizi Sonuçları	88
Tablo 4.1.7: Deney Grubundaki Katılımcıların ESBÇÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları	89
Tablo 4.1.8: Deney Grubu Katılımcıların ESBÇÖ Puanlarının Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal- Wallis Testi Sonuçları	89

EKLER LİSTESİ

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	107
EK 2: ERGENLERDE SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ	110
EK 3: MANEVİ DANIŞMANLIK GRUP KURALLARI.....	112
EK 4: ÖĞRENCİNİN HAYAT TEKERLEĞİ ETKİNLİK FORMU	113
EK 5: GRUPLA MANEVİ DANIŞMANLIK OTURUMLARI	114
EK 6: GRUPLA MANEVİ DANIŞMANLIK OTURUM İŞLEYİŞİ	122

KISALTMALAR:

AAPC: Amerikan Association of Pastoral Counselors

ABD: Amerike Birleşik Devletleri

ACPA: American Katolik Psikoloji Derneği

AKT.: Aktaran

APA: Amerikan Psikoloji Derneği

ARK.: Arkadaşları

CPE: Klinikal Pastoral Education

ÇEV.: Çeviren

EDT.: Editör

ESBÇÖ: Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği

İ.H.S.A.N.: Manevi Danışmanlık Eğitim Programı

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

STD. SP: Standart Sapma

UNESKO: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

TDK: Türk Dil Kurumu

TEPA: Türkiye Ergen Profili Araştırma

PIRI: Dinsel Konularla İlgilenen Psikologlar

WHO: World Health Organization

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem

En basit ifadeyle çocukluk ile yetişkinlik arasını kapsayan döneme ergenlik denir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre "Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki zaman olarak değerlendirilen, 10-19 yaş arası bireyin büyüme ve gelişme dönemidir". (WHO, 2014) Büyüme esnasında çocuğun bedeninde sayısal oranda değişiklikler olurken (boy uzaması, kilo artışı gibi), beyin ve iç organlarının yapı ve büyüklüklerinde de değişimler yaşanır. Beyin gelişimi ile çocukta öğrenme artar, hatırlama ve anımsama yeteneği gelişir. Böylece çocuk büyümeyle fiziksel olarak değişirken, zihinsel olarak da gelişim gösterir. Gelişmeyle ise nicelik olarak gelişirken nitelik olarak da düzenli, uyumlu ve sürekli bir ilerleme içerisinde olur (Yavuzer, 2013: 27). Gençlik ya da delikanlılık denilen, on ikinci yaştan yirmi bir yaşına kadar uzanan uzun bir dönemdir ergenlik. Gençlik dönemi, bir yandan her türlü uyumsuzluk, çatışma, kaygı, huzursuzluk, stres ve depresyonun en yoğun olarak yaşandığı dönem olduğu gibi bir yandan da pembe hayallerin, heyecanların, ideallerin ve tutkuların yeşerdiği, çevresine yönelik kendini ispat çabalarının, birey olarak tek başına bir şeyler yapabilme arzularının da olduğu önemli bir dönemdir. Bu sebeplerden çevresindeki ve yaşadığı toplum içindeki problemlerden ve olumsuzluklardan en çok etkilenen kesimdir gençler (Gençlik Sorunları Çalıştayı, Üvez, 2015: 3).

O döneme kadar her daim çevresiyle uyum içerisinde olan ilköğretim çocuğu gitmiş, yerine anlaşılması güç, kaygılı, çoğu zaman mutsuz ve huzursuz, zor beğenen, ani inişler ve çıkışlar yaşayan, sinirli ve gergin bir genç gelmiştir. Ergenlikle beraber gencin derslerine ilgisi azalmıştır ve hayatıyla beraber çalışma düzeni de bozulmuştur. Sorumluluk gerektiren işlerden kaçarak tembelleşebilir. Geleceğe yönelik amacı olmayan gel geç hevesler içerisinde girebilir (Yörükoğlu, 2014: 375). Ergenlik dönemindeki gençlerin kendilerine

özgü düşünce ve davranış şekilleri olabilir. Fakat çevresi ve ailesi tarafından çoğu zaman hoş karşılanmayan bu davranışlar geçicidir, sadece o döneme aittir (Dökmen, 2008: 41-42).

Aslında her çocuğun kendine özgü bir ‘yaradılış sırrı’ vardır. Çocuğun ruhuna gizlenmiş olan bu sır, çocuğun her döneminde, olduğu gibi kabul görmesiyle özüne uygun olarak ortaya çıkmaya başlayacaktır. Çocuk, hiç kimseye benzemeye benzemek zorunda bırakılmıyorsa, kendisi olmasına izin veriliyorsa, çocuğun kendi dünyasına saygı duyuluyor, eleştirilmiyor, aşağılanmıyor, ezilmiyorsa o yaradılış sırrını bedenine yükleyecektir (Güneş, 2015b: 37). Ergenlikle beraber geçtiği kimlik karmaşaları da eninde sonunda o sırla beraber özüne dönecektir. J J Rousseau; Emile adlı kitabında, yetişkinlerin kendi görüş ve davranışlarını çocuğa zorla kabul ettirmeye çalışmalarına karşı olduğunu söyleyerek, çocuğun doğal gelişimini sağlayabilmesi için onun bireysel ilgilerini ve yeteneklerini özgürce ifade edebilmesi gerektiğini savunur. Gençlerin, olaylar hakkında kendi fikirlerini oluşturmalarına izin vermek önemlidir. Aksi takdirde olayları başkalarının penceresinden görmeye alışık olan genç, bu pencereden yoksun kalınca hiçbir şeyi göremez olur (Rousseau,1678: 118-119). Günümüz çocukları, kendi kişiliklerini ortaya çıkarmak yerine, çevrelerindeki yetişkinlerin kendileri için biçtikleri kıyafetlerin içinde kendilerine dar gelen kalıplara girmeye çalışırken, kişilik ve karakterleri tahrip edilmekte ve bütün gelecekleri bir kenara atılabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında da günümüz çocuklarının neden bu kadar problemlili oldukları çok net olarak ortaya çıkmaktadır(Güneş, 2015b: 39).

İnsanoğlunun sürekli bir gelişim ve değişim içinde olması normaldir. Fakat ergenlik dönemi, çocuğun kontrolü ve isteği dışında gelişen hızlı bir gelişme ve geçiş sürecidir. Sakin ve huzurlu bir çocukluk döneminin ardından fırtınalı bir psikoloji içerisine ani bir giriş yapan çocuğun afallaması, bu çalkantılı dönemde ne yapması ve dış etkilere nasıl tepkiler vermesi gerektiğini bilmeyerek sorunlar yaşaması normaldir. Üniversite yıllarında bunalıma giren Karen isimindeki bir ergenin, bunalımdan çıkmasına yardımcı olan şey, gençlerin depresyona girmelerinin ergenlik döneminde normal olduğu gerçeğini fark etmesiydi(Twenge, 2013: 147). Bu dönemde çocuk birçok

farklılık yaşarken, duygularında anlam veremediği değişikliklerle psikolojik olarak da çöküntü yaşayabilir. Bu gibi durumlarda sıkıntılı değişimlerini başkalarıyla paylaşma konusunda çoğu zaman çekimser kalabilir ve birçok sorunla tek başına baş etmesi gerekir. Böylelikle ergen çocuk bu dönemde bunalım ve kriz dönemlerini çokça yaşayabilir. Ergenliğin, çocuklar için fiziksel, duygusal, sosyal, toplumsal, psikolojik ve cinsel olarak birçok değişikliği beraberinde getiren bir dönem olduğu bilinir. Hızlı bir büyüme ve gelişme döneminin yaşandığı ergenlikle beraber çocukta ruhsal anlamda önemli değişiklikler baş gösterir (Yörükoğlu, 2014: 375). Çocukta bu dönemde birçok ruhsal problemler gelişir. Bu dönemdeki çocuğun üzerinde aile etkisi de oldukça azalmıştır. Bu değişikliklerle bir anda hazırlıksız olarak karşılaşan çocuk, yaşadığı problemlerle birebir baş etmek zorunda kalırken, içsel ve dışsal olarak pek çok çatışmanın da içerisine girebilir. Ergen bir yandan kendinde gelişen bu değişiklikleri anlamaya ve kavramaya çalışırken, diğer yandan da dış dünyayla, anne babasıyla anlamsız bir çatışma ve kavga halindedir. Ebeveyni ile ergen genç arasındaki bu sürtüşmeler sürekli hale gelirse, bu durum ergenin bazı riskli davranışlar geliştirmesine neden olabilir. Ailesiyle yaşadığı sorunlara çözüm bulamayan gençler, riskli davranışlar olarak görülen alkol ve madde kullanma, olumsuz davranışlarda bulunma, şiddete meyilli çetelere katılma, evden kaçma gibi istenmeyen girişimlerde bulunabilirler (Öztürk, 2016: 12-15).

Fırtınalı bir dönem olduğu kabul edilen ergenlik, çoğu toplumlarda (ufak tefek değişiklikler olabilir) her insanın yaşadığı ve geçtiği bir dönemdir. Öyle ki günümüze ulaştığımızda geçmişe göre ergenlerin ruh sağlığı problemleriyle daha fazla karşılaştıkları bildirilmiştir (Collishaw vd. 2004: akt. Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy, 2008: 383). Sürekli çevresi ve kendisiyle savaş halinde olan ergenlerde bu durum çok gürültülü olarak yaşanırken kimi ergende daha az çalkantılı yaşanabilir. Gençlerin bu çalkantılı ruhsal hallerini anlatan çok güzel bir terimi Türkçede buluyoruz: Delikanlılık. Öyle ki delikanlılık terimi kızlar için bile ‘‘delikanlı kız’’ olarak ifadelendirilir (Yörükoğlu, 2014: 377).

Ergenlik çağı şiddetin en kolay öğrenildiği ve çok çabuk benimsendiği bir çağdır. Problemlerini, mantıksal yolları kullanarak çözemeyen genç ergen, çözüm yolu olarak daha çok şiddete ve saldırganlığa yönelir. İstatistikler,

şiddet olaylarının daha çok gençler tarafından gerçekleştirildiğini ve genç ergenlerin suça yönelimlerinin çok fazla olduğunu göstermektedir (Ertuğrul, 2011: 48). Bunun ergen için birçok nedeni olabilir. Bu dönemin getirdiği hızlı değişime ayak uyduramayan ergenin ruhsal problemler geliştirmesi, çevresindeki yetişkinler tarafından anlaşılmadığını düşünmesi, yaşadığı birçok sorun hakkında çözüme yönelik hiçbir fikrinin olmaması ve yaşlılarının oluşturduğu gruplar tarafından kabul görmek istemesi bunlardan bazılarıdır. Bu dönemin en önemli problemlerinden biri kimlik bulmadır. Birçok ergen kimlik karışıklığı problemini yaşayabilir. Bu karışıklığı yaşamasının sebebi olarak da ergenin kendi içinde yaşadığı çatışma ve savaşı gösterebiliriz. Ergene bu süreçte kimlik bunalımı yaşatan stres faktörleri, onu yanlış davranışlara ve intihar davranışına kadar götürebilir (Ulusoy, Baran ve Demir, 2005: 2).

Sorunlarla baş etmede en önemli faktörlerden biri insanın kendini iyi tanımasıdır. Hayatımızdaki sorunları bir savaşa benzetirsek, savaşta başarılı olmak için insanın hem kendini hem de düşmanını iyi tanıması gereklidir. Eğer insan kendi ordusunu tanıyor ama düşmanın ordusunu tanımıyorsa o savaşta galip olma imkânı yok gibidir. Düşmanı tanımadığından gücünü yanlış tarafa yönlendirip savaşta yenilebilir. Eğer düşmanını iyi tanıyor, güçlü ve zayıf yönlerini de çok iyi biliyor fakat kendini tanımıyorsa yine mağlup olabilir. Savaşta başarılı olabilmek için hem kendini hem de karşısındaki düşmanını iyi bilip tanıyor olmak gerekir (Tarhan, 2015b: 65).

Yapılan araştırmalarda mutsuz, başarısız, sorunlu ve madde kullanan ergenlerde tespit edilen iki ortak noktadan birinin de zayıf aile bağları olduğu görülmüştür. Yine Amerika'nın Nebraska Üniversitesinin aileler üzerine yaptığı bir araştırma sonuçlarına göre mutlu ailelerin üç ortak özelliği olduğu görülmüş. Bunlardan ilki çocukların ve ebeveynlerin beraber zaman geçirmesi, ikinci özellik, eleştiri, tenkit ya da yargılayıcı sözler yerine övgü, takdir ve onay sözcüklerinin sık kullanılması, üçüncü özellik ise aile bireylerinin beraberce düzenli olarak kiliseye gitmesi olarak ifade edilmiş. Aile bireylerinin ortak değerlere sahip olması ve bunu önemsemeleri çalışma önemli sonuçlarındandır (Tarhan, 2009: 29-31).

Gittikçe yozlaşan ve değerlerinden uzaklaşan dünyada, gençlerin ve çocukların ahlaki değerlerini tanımalarını sağlamak önemlidir. Bu değerleri yaşamlarında ve kişiliklerinde içselleştirmelerine yardımcı olmak, dini ve kültürel değerlerine sahip çıkan gençler yetiştirmek, sorunlarla baş etmede manevi unsurları kullanmalarını öğretebilmek, toplumsal hayatta birey olarak kendilerine düşen görev ve sorumluluklarını bilmelerini sağlamak ailelerin ve eğitimcilerin asli görevidir. İnsanı insan yapan onun değer ve ahlak yargılarıdır. Eğitim ve öğretimin amacı aynı zaman da gencin ruh sağlığını korumak olmalıdır. Eğitimle bireyin hem ruhsal hem de toplumsal olarak gelişmesini isterken kendisinin ve toplumun yararına beceriler kazanması ve bu dengeyi sağlamasını bekleriz (Yavuzer; 2013: 146). Eğer insanlık bir binaysa şu anda bu binanın temelleri sarsılmıştır diyor Nevzat Tarhan. Süsü ve görüntüsü çok iyi gözükebilir fakat temeli sarsılmıştır. Geleceğimizi güven altına almak için sarsılan o temeli onarmak zorundayız (Tarhan, 2015b: 27).

İnsanlar eğitime ve eğitilme dediğimiz kavramlarla tarih boyunca karşı karşıyadırlar. Eğitimde amaç bireye bilgi kazandırmak, meslek edindirmek temelli olsa da insanın davranışları, kişilik ve karakteri de belli eğitimler sonucu şekillenir. Bireyleri eğitirken, en iyi bilgi donanımına sahip olmalarını beklerken, aynı zamanda iyi bir karakter, ahlak ve değerleri olmasını da isteriz. Eğitim, değer ve ahlak yargılarından ayrı düşünülemez. Dünyanın neresine gidersek gidelim eğitim, kişiler içinde yaşadıkları toplumun dini ve ahlaki değer yargılarını da kabul etmesini ister. Türk milli eğitim politikalarında da hedef olarak belirtilen, gençlerin değerlerinin bilincinde, kültürlü bireyler olarak eğitilmeleridir. Genç nesli bu doğrultuda yetiştirme konusunda Türk milli eğitim sistemine büyük görevler düşmektedir (Ulusoy, 2007: 1).

Din, sosyo-ekonominin, kültürün ve psikolojinin bulunduğu birçok alanda yardımlaşma ve dayanışma içeren bireysel ya da sosyal gruplaşmalarda insanlara ilham vermiş ve motivasyon sağlamıştır. Dini inanç ve pratikler insanoğlunun günlük yaşamında karşılaştığı problemler ile baş etmede beceri ve adaptasyon kaynağı olmuştur(Coşkun, 2013: 123). Bu yönden baktığımızda dini, manevi ve ahlaki değerlerin bireysel ve toplumsal hayatı şekillendiren birden çok yönü ve fonksiyonel değeri mevcuttur (Koç, 2016: 2). Boisen, Teolojinin Metodları ve Görevi adlı çalışmasında, dinin, sevgi vurgusu başta

olmak üzere genel tabiatının, bireyin psikolojik sorunlarının giderilmesinde pozitif bir etki gösterdiğini belirtmektedir (akt.Şirin, 2014: 34). Din insanın iç dünyasını düzene sokarak kendisiyle barışık olmasına yardım eder (Vakkasoğlu, 2013: 277). Hayatta zorluklar, engeller ve problemlerle her daim karşılaşabiliriz. Hayatın içindeki güçlükler ve felaketler karşısında Allah'a inanmak ve Allah'a sığınmak, yalnız ve kimsesiz olmadığımızı düşünmemize yardım eder. İnanan insan her türlü problemde Allah'a sığınır, ondan güç alır (Kavaklı, 2014: 110). Ayrıca manevi değerlere ve inanca sahip olan kişi kendini daha güçlü hissederek, karşılaştığı problem ve rahatsızlıklarla daha kolay baş eder (Saygılı, 2005: 142).

Kendini bir dine ait hissededen insanlar, hayatlarının her yönünde dinin destek ve yardımına ihtiyaç duyabilmektedirler. Nitekim tarih boyunca din adamlarının her konuda danışma görevleri olduğu ve insanların birçok hayati mevzularında din adamlarına danışma ihtiyacı içinde oldukları görülmüştür. Aynı durum bütün dinlerde geçerli olduğu gibi İslam dini içinde geçerli olmaktadır. Bu durum Hz. Muhammed (S.A.V.)'in bir hadis-i şerifinde "Kim bir Müslüman'ın dünyevi bir sıkıntısını giderirse Allah onun kıyamet günü sıkıntılarını giderir. Kim dünyada zora düşmüş birinin işini kolaylaştırırsa Allah onun dünyada ve ahrette işini kolaylaştırır. Kim bir Müslüman'ın dünyada açığını kapatırsa Allah onun dünya ve ahirette açığını kapatır. Kul din kardeşinin yardımında olduğu müddetçe Allah da kulunun yardımındadır."(Müslim, 2008: 976) şeklinde belirtilmektedir. Bu hadiste Müslümanların birbirlerine destek olmaları ve rehberlik etmeleri hususu teşvik edilmektedir. (Şirin, 2013: 6).

İslam dini, kendi içerisinde kendine inanan bireyler için hem imani ve ruhi hem de bedeni, duygusal ve zihinsel olarak iyileşme unsurları barındırmaktadır. İnanan insanlar hayatlarının her yönünde dinin destek ve yardımına ihtiyaç duyarlar. Toplumların modernleşme süreci hızlandıkça insanoğlunun yalnızlık, çaresizlik, güvensizlik gibi negatif duyguları yaygınlaşırken, şiddet, intihar ve depresyona günlük hayatta çok rastlanır hale gelmektedir. Bu sorunların çözümü için toplumun akıl ve ruh sağlığını, manevi ve ahlaki değerleri korumak, kültürel birikimimizden beslenen bir duyarlılıkla gerekli adımların

atmak, kurumlar arasında işbirliğinde bulunarak çalışmak gerekir (Şirin, 2014: 20-23).

Psikiyatri, psikoterapi, psikolojik danışma yöntemleri gibi psikolojinin uygulama dalları ile insanın hayatını daha verimli ve mutlu geçirmesine, sağlıklı bir kişilik yapısı geliştirmesine, hayatında yeni beceriler kazanarak kendini gerçekleştirmesine, ruhsal bunalımlarında ve sorunlarını çözüme ulaştırmada kişiye yardımcı olunur. Manevi (dini) danışma da psikolojinin bu uygulama dalları arasında kullanılan yöntemler arasına girmiş bulunmaktadır (Söylev, 2015: 288-290).

Manevi danışmanlık çalışmaları ruh sağlığı alanı içerisinde değerlendirilir. Danışanlara fiziksel, zihinsel ve manevi boyutları arasında ki dinamik dengeyi sağlayıcı bir tedavi modeli sunar. Bu şekilde danışanlarının ruhsal ve manevi bütünlüğü korunmaya çalışılır. Manevi danışmanlık uygulamalarıyla danışanların günlük hayatlarında yaşadıkları stres, kaygı, depresyon gibi sorunlarla başa çıkma düzeyleri ve kontrol mekanizmaları güçlendirilir. Kişinin kendi içinde yaşadığı çatışmaların düzeyi azaltılarak danışanın bütünlük duygusu artırılır (Koç, 2012: 205). Aynı zamanda dini danışmanlık, kişiyi tüm yönleriyle tedavi ederek, manevi, zihinsel ve fiziksel olarak güçlü bağlar geliştirmesini sağlarken, yaşamda karşılaşılan kaygılı durumları azaltır. Danışanının kontrol mekanizmasını canlı tutar. Böylelikle kişilikte bulunan çatışmaların seviyeleri en aza inerek bireyin bütünlük duygusu çoğaltılır (Meadov & Kahoe, 1984:akt. Şirin, 2014: 35). Bireylerin kazanmasını istediğimiz ‘‘başa çıkma ‘’ güçlerini arttırabilir.

1.2 Amaç

Bu araştırmanın amacı, ‘‘Manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeylerine etkisinin’’ incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır:

1.Ergenlere uygulanan grupla manevi danışmanlık oturumları, ergenlerin ergenlik dönemi problemleri ile baş etme düzeylerine etkisi nedir?

2.Ergenlere uygulanan grupla manevi danışmanlık oturumları sonucunda oluşan değişimler üzerinde demografik değişkenlerin bir etkisi olmakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanoğlu madde ve manadan oluşmuştur. Maddi olarak bir bedene sahip olmasıyla beraber o bedene bir anlam veren ruha da sahiptir. Dolayısıyla maddi ve bedeni ihtiyaçları olduğu gibi manevi ve ruhi ihtiyaçları da vardır. İnsan, beden olarak sağlıklı ve sorunsuz yaşamak için karnını doyurması gerekiyorsa, doyurulmadığı takdirde beden ölüyorsa kalbinin ve ruhunun da doyurulması gerekir, doyurulmadığı takdirde insan kalben ve ruhen de ölür. Günümüzde insanoğlu genellikle de gençler birçok kalbi ve ruhi sorunla karşılaşmaktadırlar ve mutsuz olmaktadır. Bu gençlerin kalben ve ruhen aç kalmaları ile ilgilidir. Gençlerimiz, gün be gün manevi boşluk hali üzerine değerlerinden uzaklaşmakta ve aç kalan ruhlarını başka yollardan doyurmaya, anlık mutluluk ve hazların peşinde anlamsız bir hayat yaşamaya çalışmaktadırlar. Zamanımızda, sorunlu, manadan ve anlamdan uzak, tamamen maddeye odaklanmış depresyonun eşiğinde bir gençlik oluşmaktadır. Amacımız manevi eğitimle gençlerimizin maddeden çok maneviyata yönelmelerine yardımcı olabilmek ve sorunlar karşısında güçlü ve inançlı durabilmelerini sağlayabilmektir. Modern hayatla birlikte insanlar maddi olarak tüm zenginliklere, zevk ve güce sahip olmaktadır. Maddi olarak elde edilen bu imkânlar insanlığın bir takım ruhsal sorunlar yaşamasına engel olamamıştır. Yaşanılan hayatı karmaşıktırarak çözümü kolay olan problemleri dahi içinden çıkılmaz bir hale sokarak yeni ve farklı sorunlara neden olmuştur (Söylev, 2017: 260).

Bilindiği gibi ergenlik dönemi sorunları, ergen ve çevresini, aileleri ile ilişkilerini ve okul hayatlarını olumsuz şekilde etkilemektedir. Ergenlik döneminde alınan değerler ve manevi eğitimin, ergenlik dönemindeki bireye sosyal ve psikolojik olarak olumlu bir katkısı olabilir. Bu dönemde karşılaşılabileceği muhtemel sorunlarla baş edebilme becerileri kazandırabilir. Ergenin ve çevresinin bu dönemi olabildiği kadar sorunsuz geçirebilmesini sağlayabilir. Gençliğe el atmak, hayatın ve ülkenin gidişatına el atmaktır (Büyük, 2015: 12; Gençlik ve Sorunları Çalıştayı).

Türkiye de ergenlik dönemi sorunları ve bu sorunlarla baş etme davranışı üzerine birçok araştırmanın yapıldığı araştırmalar (Aşık, 2006; Basut, 2004;

Öngen, 2002) sonucunda görülmüştür. Aynı zamanda manevi danışmanlık üzerine yapılan araştırmalar da (Gürsu, 2011; Kula, 1986; Şahin, A. 2005) bu dönemde yaşanan sorunların büyüklüğünü gün yüzüne çıkarmış fakat sorunların çözümüne ilişkin yardımcı bir programın sunulması yok denecek kadar azdır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, ergenlik dönemindeki çocukların, bu dönemin kaçınılmaz sorunlarıyla baş edebilme becerilerini geliştirecek eğitim modeli ve uygulamaların sayısı yok denecek kadar azdır. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmanın alana önemli bir katkı yapacağı ve alandaki boşluğu doldurabileceği düşünülmüştür. Türkiye de ki ergenlik dönemine giren çocukların sorunlarla baş etme davranışlarını geliştirecek programlar hazırlanması hayati önem arz etmektedir. Bu dönemde sorunlarına çözüm bulamayan, baş etme davranışları zayıf olan ergen çocukların bu eksikliklerle sağlıklı bir hayata adım atmaları güç görünmektedir.

Bu çalışma, Bu ihtiyacı dikkate alarak gerek dinin insanlar üzerindeki pozitif etkileri gerçeği, gerekse İslam'ın kültürel geleneğinde toplumlarda var olagelmiş dini danışmanlık uygulamaları, günümüzde İslam toplumları ve Müslümanlar için kullanılmak üzere psikoterapötik bir dini danışma (Şirin, 2013) modeli geliştirmiş olan Şirin'in'' Manevi Danışmanlık ve İhsan Modeli''programının, uygulama yapılan ergenlerde baş etme davranışlarını artırmaya yönelik etkisinin araştırılması hedeflemektedir.

1.4 Varsayımlar

1. Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır ve bu çalışmada ölçtükleri özellikler bakımından güvenilir sonuçlar vereceği düşünülmektedir.
2. Araştırmanın ve uygulanan programın henüz ergenlik döneminin başında bulunan 6.,7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin problem alanlarına iyileştirici etkisi olacağı varsayılmıştır.
3. Araştırmada çalışma grubunu oluşturan çocuklara uygulanacak ön test ve son testlere verilecek cevaplarda samimi olunacağı varsayılmıştır.

4. Problem çözüme puanlarında artış olup olmadığını belirlemek amacı ile araştırma grubuna uygulanan Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğinin (ESBÇÖ) yeterli olacağı varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği 12, 13 ve 14 yaş öğrencileriyle sınırlıdır.

2. Araştırma Küçükçekmece ilçesi Yarımburgaz mahallesinde ikamet eden, Yarımburgaz bilgi evine üye olan, 6.7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşan 352 üyenin, araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 139 öğrencisi ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın uygulama bölümünde elde edilen veriler, uygulanan, Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ)'nin ölçtüğü özellikler ve puanlarla sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Ergenlik: “Buluğ çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve yetişkinlik arasındaki dönemdir”(MEB).

Baş Çıkma: “Bir problemin ya da olumsuz bir olayın çözümü için ya da kişi üzerindeki etkisini en aza indirebilmek için başvurulan bilişsel ve davranışsal stratejilerin tamamıdır” (Folkman & Lazarus; akt. Eryılmaz, 2009: 26).

Dini Baş Çıkma: Zor zamanlarda yaşanan ve kişide olumsuz duygulara neden olan durumların sonuçlarının hafifletilmesi ve ya engellenmesi, sorunun çözümünün kolaylaştırılması amacıyla dini inanç ve davranışların, dini değerlerin kullanılmasıdır (Koenig, Pargament & Nielsen; akt. Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2017: 173).

Manevi Danışmanlık: “Manevi-(psikolojik) danışmanlık, bireyin dini düşünce ve inanışlarının farkında olan uzman kişilerce yürütülen, dini ve psikoterapi yöntem ve ilkelerini dahil ederek, doğrudan ya da dolaylı, bireyi bir bütün olarak ele alıp, danışanların stres ya da kaygıyla başa çıkmalarını sağlamaya yönelik çalışmalarla, kişinin kendi gerçeklerini bulmasına yardım

eden aktivitelerini kapsayan özel bir danışmanlık türüdür. Manevi danışmanlık tek bir dini görüşe özel olmayan, din kaynaklı ya da ruh sağlığını bozan sorunların giderilmesinde kullanılan uygulamaya dayalı bir danışmanlık sürecidir'' (Lartey; akt. Koç, 2012: 203).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Ergenlik Tanımları

Ergenlik kavramının birçok tanımı yapılmıştır. ‘‘Adolescent’’ fiilinin kökünden gelmekte olan ergenlik sözcüğü, büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılmıştır. Çocuğun yaşadığı bir dönem olarak ifade edilerek, günümüzde bireyde gözlenebilen süratle devam eden biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan gelişmenin ve olgunlaşmanın olduğu çocukluktan erişkinliğe geçiş süreci olarak tanımlanmıştır (Yavuzer, 2013: 262).

Dünya Sağlık Örgütü ise ergenliği şöyle tanımlamıştır: ‘‘Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki zaman olarak değerlendirilen, 10-19 yaş arası bireyin büyüme ve gelişme dönemidir’’(WHO, 2014). Hall, psikolojide ergenlik karmaşası kavramını ilk kez kullanarak, ergenliği bir ‘‘fırtına ve stres dönemi’’olarak adlandırmıştır (akt.Şahin N., 2014: 15) . Freud ise ergenlik kavramı hakkında, geçici bir rol karmaşası yaşayan bireyin, bir yandan yıkıcı etkilere varan bağımsızlık duygusunu yaşarken, diğer yandan bebeksi bir bağımlılık duygusu yaşaması, sürekli olarak ileri geri gidiş gelişlerinin olduğu karmaşık bir dönemdir (Adams, 1995: akt. Şahin N.,2014: 15).

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) ‘na göre ise ergenlik, ‘‘buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve yetişkinlik arasındaki dönemdir’’. UNESCO ise ergenliği; evi olmayan, öğrenim yapan, hayatını kazanmak için çalışmayan 15-25 yaş arasındaki insan olarak tanımlamıştır. Kulaksızoğlu da ‘‘Ergenlik Psikolojisi’’ kitabında ergenliği, insanda, hormonal, cinsel, duygusal, kişisel, zihinsel ve sosyal olarak büyüme, değişme ve gelişmenin olduğu, buluş çağı ile başlayıp fiziksel büyümenin sona ermesi ile bittiği düşünülen çocuklukla yetişkinlik arasındaki önemli bir dönem olarak tanımlamıştır. (Kulaksızoğlu, 1999: 33-34). Başka bir tanımda ise ergenlik

çağı, ‘‘hem bedensel hem de psikolojik olarak birçok temel değişikliklerin oluştuğu bir çağdır’’ (Cüceloğlu, 2014: 345). Çocuksu masumiyetten yetişkin ruhuna geçiş, çocuğun ruhunda gizli olan yetişkin ruhunun canlanması, farklı bir tabirle de ‘kurt adam’ın uyandığı bir dönemdir (Güneş,2015a:145). Ergenlik bedensel, toplumsal, bilişsel olgunlaşma dönemidir (Gander & Gandiner, 2015: 440).

On yaşın başlarından yirmi bir yaşın sonlarına kadar uzanabilen, çocuklukla erişkinlik arasında, hızlı bir büyüme ve olgunlaşmanın gözleendiği, gençlik ya da delikanlılık adı verilen uzun bir dönemdir (Yörükoğlu, 2014: 375).

2.2 Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergenlik, gelişim süreci içerisinde bireyin, çocukluk döneminin sonuna gelirken, insan bünyesindeki birtakım hormonların salgılanmaya başlamasıyla birlikte, çocuğun fizyolojisinde, ruhunda ve duygularında yetişkinliğe has hızlı değişiklikler yaşamaya başlamasıdır. Bu dönem genel olarak 13 ila 15 yılları arası ilk ergenlik (Chapman;& Champbel, 2012: 178) olmak üzere, 12-22 yaşları arasını kapsar. Ergenlik dönemine girmesiyle beraber kız çocuklarında regl olma ve göğüslerde büyüme, erkek çocuklarında ise yüzde kılınma ve sesin kalınlaşması gibi değişiklikler görülür, erkek ve kız çocukları fiziken yetişkin özelliklerine bürünür fakat hala çocuksu davranışlar içerisinde olabilirler (Güneş, 2015a: 145).

Ergenliğin başlangıç ve bitiş süreci her çocukta iklim ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak değişimler gösterir. Örneğin çok sıcak iklimin hâkim olduğu bölgelerde ergenliğe girme yaşı sekiz ila on yaş seviyelerine düştüğü gibi, kutup bölgelerinde yaşayan çocuklarda ise ergenliğe girişin on beş yaşına kadar yükseldiği görülebilir (Koç, 2004: 233). Rousseau’ya göre bireylerde, mizaçlara göre farklılıklar olabilirken, topluluklarda ise iklimlere göre farklılıklar görülür. Ergenlik ve bununla beraber gelişen cinsel güç, uygar topluluklarda, cahil ve barbar olarak nitelendirilen uluslara nazaran daha erken oluşur (Rousseu,1678: 155). Hall, ergenlik döneminin cinsiyete göre farklı gelişim süreçleri olduğundan söz eder. Hall’a göre ergenlik ‘‘bireysellik duygusunun geliştiiği bir yeniden doğuş sürecidir’’(Kulaksızıoğlu, 1999: 20).

İkinci defa doğuş olarak da nitelendirilen ergenlik dönemi, doğanın belirlediği zamanlarda çocukluktan çıkış için gerekli bir bunalım dönemidir. Çok kısa sürmesine rağmen etkisi uzun süreli olur. Beraberinde gelişen huy değişimi, sık sık öfkelenmeler, zihinsel çalkalanmalar ergenlik dönemindeki çocuğun disiplin altına alınmasını engeller. Uysallığa karşı kulak tıkayan ergen artık yönetilmek istemez, kendine yol gösterenleri dinlemez (Rousseau, 1678: 152). Aslında pasif-agresif tavırların normal olduğu tek dönem ergenlik dönemidir. Çevresine ve kendisine zarar vermediği sürece bu durum normal karşılanabilir. Bunun için çocuğun öfkesini olgunlukla kontrol edebilmeyi öğrenmesi ve zamanı geldiğinde sağlıklı bir şekilde bu dönemden çıkabilmesi gerekir. Aksi takdirde bu davranış hem hayatını hem de kişiliğini etkileyecektir (Chapman & Campbel, 2012: 178).

İlk gençlik çağıyla beraber fırtınalı bir döneme adım atan genç bu dönemde kendi benliğiyle ve sosyal çevresiyle sürekli bir çatışma halindedir. Ruh bilim tarafından bu dönemin fırtınalı geçmesi olağan görülse de kimi genç bu dönemi çok daha gürültülü yaşar. Gencin içine düştüğü çalkantılı dönemin elbette bir nedeni ve anlamı vardır. Ergenin en büyük sorunu vücutlarındaki değişimin sonucunda yaşadıkları korku ve endişe halidir. Hızlı beden gelişimi içerisinde yaşadığı cinsel uyanış ile hazırlıksız karşılaşan genç, bu durumla nasıl baş edeceğini bilmediği için de bunalıma girmektedir. Genç içine girdiği bu değişikliğe ayak uyduracak gücü çoğu zaman kendinde bulamaz, çünkü ruhsal gelişimi bedensel gelişiminin hızına ulaşamaz. Büyümek için bir yandan sabırsızlanan genç diğer yandan da çocuksu davranışlardan o kadar çabuk kurtulamaz. Çocuklar bu dönemde 'Çocuksu Yetişkin' görünümündedirler (Yörükoğlu, 2014: 377; Güneş, 2015a: 145-150).

Bir ergen bu dönemde bedeniyle barışık olabilmeyi, yaşlılarıyla olgun ilişkiler kurabilmeyi, duygusal ve ekonomik olarak bağımsız olabilmeyi ister. Uygun toplumsal role kavuşabilmeyi, evlilik ve aile yaşamı kurmayı amaçlayan gelişim görevlerini öğrenebilmeyi amaçlar. Bu görevlerdeki başarı ya da başarısızlığı onun yetişkinliğindeki uyum ve başarısının en büyük belirleyicisidir (Gander & Gandner, 2015: 474).

2.2.1 Bedensel Gelişim

Ergenlik dönemine giriş ile çocuklarda fiziksel olarak hızlı bir büyüme atılımı başlar. Büyüme atılımı sırasında ergenin elleri ve ayakları diğer uzuvlarına nazaran daha çabuk gelişir. Bu durum, ellerini ve kollarını nasıl kontrol edebileceğini şaşırان ergende geçici sakarlığa neden olabilir (Gander & Gandiner, 2015: 445). Yüz ifadesi gelişir ve belli bir karakterin izleri yerleşir. Sesi değişir, çocuk ya da yetişkin ikisinin de havası yoktur (Rousseau, 1678: 152). Hızlı büyüme ve fiziksel gelişim kızlarda erkeklere göre daha önce oluşur (Derman, 2008: 19-21). Daha ergenliğin başlarında ergenin boyu yetişkinen alacağı boyun % 80'ine ulaşmış olur. Kızlar ergenliğin başlarında kendi yaşıtı erkeklere oranla kilo ve boy olarak daha ağır ve uzundurlar. On beş yaşından sonra bu durum erkeklerin lehinde tersine döner. Ergenlikte her çocukta farklı olmakla birlikte büyüme hızlarının doruğa ulaştığı dönemler vardır. Kızlarda büyüme hızının doruğa ulaşması ilk adet kanamalarının hemen öncesinde gelişir. Kızlarda fiziksel uzama 6 cm.ye kadar ulaşır. Kızlarda fiziksel uzama 16-18 yaşlarında sona ererken erkeklerde 20'li yaşların sonlarını bulur. Kızlarda büyüme erkelere göre da ha hızlıdır. Ergenlik döneminde erkekler, ortalama 20 kg. kızlar ise 16 kg. kadar kilo alırlar (Kulaksızoğlu, 1999: 39-40) Kas gelişimi kızlarda erkeklere göre ikinci planda kalır. Erkeklerde kas gelişimi artarken kızlarda yağ oranı fazladır. Ergenlik dönemi bedensel gelişiminin ilginç yönlerinden biri de ciğer ve kalp gelişimindeki farklılıklardır. Erkeklerin ciğer ve kalbi, kızlara oranla daha büyüktür. Bedensel uzuvlardaki büyüme belli bir sırayı takip eder. Ergenlerde ilk olarak büyüme başlayan organlar eller ve ayaklardır. Daha sonra bu sırayı kollar ve bacaklar takip eder. En son olarak da beden gelişir (Cüceloğlu, 2014: 345-346). Ergenlik dönemi insan gelişimindeki en hızlı iki büyüme evresinden biridir. Bu dönemdeki fiziksel gelişim ergenin sosyal, duygusal ve zihinsel gelişiminin temelidir. Ergenin boy ve kilo artışıyla beraber iskelet ve kas sistemi de büyük bir hızla gelişirken, iç salgı sistemindeki gelişim ve çeşitli organlarındaki büyümede gelişime eşlik eder. Hormonların çalışması cinsel istek oluştururken zekânın da kavrama gücünü geliştirir. Ergenlik, biyolojik değişmelerle

başlarken, bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişmeyle son bulur (Yavuzer, 2013: 264)

2.2.2 Ahlak Gelişimi

Ahlak, toplumun ortak bilinç geliştirdiği uyulması gereken kurallar; Ahlaki değerler ise, bazı toplumların, kendilerine göre benimsedikleri ve uyguladıkları davranış kalıpları olarak tanımlanabilir (Tarhan, 2011: 48). Her insanın kendine göre bir ahlak anlayışı olduğu gibi, hangi davranışın iyi olup olmadığı toplumdan topluma, kişiden kişiye farklılık gösterir. Ancak ahlak ilkeleri, adalet ve eşitlik ile çelişmeyen, adil olan her insanın aynı noktada birleştiği genel soyut kurallardır. Kişiler arasındaki ahlaki seviye farkı eğitim yolu ile azaltılabilir. Bu konudaki eğitim insanların ahlaki seviyelerini de yukarı çıkarmaya zemin hazırlayacaktır. Eğitimin asıl amacı da ahlaki bakımdan üst seviyede, değerlerine bağlı nesiller yetiştirmek olmalıdır (Kulaksızoğlu, 1999: 98-99).

Gencin çocukluk döneminden itibaren yeterli iç denetim düzenekleri iyi-kötü, faydalı- zararlı, doğru- yanlış gibi kavramlarıyla düzenlenmiş olmalıdır. Bu gibi kavramların eğitimi verilmeyen genç, ergenlik döneminde kimlik bunalımı ve şaşkınlık gibi problemleri daha şiddetli yaşayacaktır (Tarhan, 2012b: 110). Ahlaki eğitim, doğru ve yanlış, diğer insanlar için iyilik yapmayı, ahlaki olarak olgunlaşmayı gençlere öğretmeyi amaçlar. Genç insanlara, iyilikle ilgili bilgi, inanç, tutum ve davranış becerileri kazandırır (Kirschenbaum; akt. Ulusoy ve Dilmaç, 2015: 111). Belli ahlaki değerleri çocukluktan ergenlik dönemine kadar kazanan birey hem toplum hem de kendi için en uygun davranışın ne olduğunu bilir, geliştirir ve sergiler. Bu durum gerçekleştiği takdirde bireyin bu dünyadaki yerini ve diğer bireylerle ilişkilerini tanımlamak için bir yöntemi var demektir (Gander & Gandiner, 2015: 444).

Ergen bu dönemde yetişkinliğine taşıyabileceği idealler arar. Zihinsel kapasitesi artan genç birçok fikri sorgularken bu durumla başa çıkmaya çalışır. Ergen, içinde bulunduğu sosyal düzen ve ahlak yargılarını da sorgular. Ahlak kurallarının hiçe sayıldığı bir ortamda ahlaklı bir insan olmanın ne anlama geldiğini, başkalarına karşı sorumluluklarıyla kendi kişisel haklarını nasıl dengelemesi gerektiğini, toplumda bilinç sahibi olabilmek için yapabilecekleri

sorgulayarak (Sayar. 2014a: 123) zihinsel gelişimini tamamlamaya çalışırken aynı zamanda olgunlaşır. Çocuk çoğu kez kendi kendisine sorduğu ‘Ben Kimim?’ sorusunu yetiştiği ailesinin içinde bulur. Bulduğu yanıtla kimliğini oluşturan çocuk bu kimliği bir ömür boyu sürdürebilmek için uğraşır (Cüceloğlu, 2015: 174). Çocuktaki ahlaki yargı da çocuk üzerindeki yetişkinlerin kontrolü sonucu etkilenmektedir (Piaget, akt.Kulaksızoğlu, 1999: 100). Bu etkilenme sonucu çocukta iki ahlaki yargı ortaya çıkar. Ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin kısıtlamaları sonucu oluşan ahlaki yargıya ‘Baskı Ahlakı’, demokratik davranma ve işbirliği sonucu normal süreç içinde gelişen ahlaki yargıya ise ‘Otonom Ahlakı’ denir. Baskı ahlakı düzeyi yüksek olarak yetiştirilen birey her an kurallara karşı gelebilme ile baş başadır, çünkü onu doğru davranmaya zorlayan kurallara karşı geldiğinde karşılaşıacağı ceza korkusudur. Fakat demokratik ve eşitlikçi tutumla yetiştirilen, otonom ahlaki değerlerine sahip birey, bu kuralları içselleştirerek vicdanen kabul etmiştir, bu yüzden kendiliğinden kurallara uyar (Kulaksızoğlu, 1999: 100).

Ergenlik çağından itibaren soyut düşünebilen genç çevresinde olup biteni yeniden değerlendirmeye başlar. Bu güne kadar söylediklerini doğru kabul ettiği ailesinin, doğrularını bile eleştirir, tartışmaya girer. Genç bunları yaparken kendine özgü bir ahlak anlayışı ve değer sistemi geliştirmeye çalışmaktadır. Toplum sorunlarıyla çok ilgilenir ve toplumun sorunlarına yönelik çözüm ve fikirler üretir. Bazen toplumun değer yargılarına ters ifadeler içerisine girebilir. Anne babasından öğrendiği sade kurallar yeni karşılaştığı bu durumda yetersiz kalmaktadır. Basında okuduğu, televizyonda izlediği ve içinde bulunduğu gerçekler karmaşık ve birbiriyle uyumsuzdur, bu yüzden seçim yapmakta zorlanır. Aslında durmadan değişen duyguları ve dış etkenler gencin ahlaki yapısında aşama aşama söz sahibi olur (Yörükoğlu, 2017: 3 b.).

Ergenlik dönemindeki çocuğun ahlaksal gelişimi bilişsel gelişimi ile doğru orantılı olarak ilerler. Çocuğun çevresindeki insanlar ile ilişkileri ve bu ilişkileri algılama biçimi onun bilişsel gelişimini ve ahlaki düşüncesinin temelini oluşturur. Kohlberg ahlaksal düşüncenin gelişimini yedi aşamada ifade etmiştir.

1.Aşamada çocuk belli bir otoritenin gücü altındadır. Davranışları tamamen dışarıdan denetlenir. Davranış yönünü otoriteden gelen ceza-ödül ve emirleri belirler. Cezalandırılan davranış kötü olarak algılanırken ödüllendirilen davranış ise iyidir.

2.Aşamada bireysellik mevcuttur. Bireyin ihtiyaçlarını karşılayan her şey doğrudur. Karşısındakiyle düzgün bir alış-veriş yapabilmek bireyin doğru yolda olduğunu ifade eder. Bireyler arasındaki anlaşma ve sözlere değer adı verilir.

3.Aşamada iyi çocuk yönelimi vardır. Bu aşamada çocuğun ailesini ve çevresindeki diğerlerini memnun edecek davranışlarda bulunması doğru olan harekettir.

4.Aşamada yasa ve düzen yönelimi vardır. Çocuğun tüm toplumu ilgilendiren; yasalara uyması, toplumsal görevlerini yerine getirmesi, yasayı temsil eden otoriteye boyun eğmesi, ahlaksal olarak doğru davranış olarak görülür.

5.Aşama toplumla sözleşme yönelimidir. Bu aşamada yasalar toplumların refahı için değiştirilebilir. Yasaların amacı toplumun büyük kesimine hizmet etmektir. Bu nedenle gerekli görüldüğü takdirde bu amacı gerçekleştirmek için sırası geldiğinde farklı seçenekler düşünülebilir. Sözleşme ve anlaşmalar bir kez yapıldığında iki tarafı da bağlayıcı nitelik taşır.

6.Aşama evrensel ahlak ilkeleri aşamasıdır ve birey temel ahlak ilkelerine inanır. Temel ahlak ilkeleri ile yasalar benzerlik gösterdiğinden zaten temel ahlak ilkelerini benimseyen birey yasalara da uygun davranmış olur. Fakat yasa ve temel ahlak ilkelerinin uyuşmadığı durumlarda bireyin temel ahlak ilkelerine uyması istenir.

7. Aşama kutsallıktan kaynaklanan ahlak anlayışı vardır. Bu aşamada birey kendine ve içinde yaşadığı toplum için bir düzen kurmaya çabalar. Bu düzenin içinde her şeyle uyum içinde yaşamaya çalışır.

Kohlberg'e göre bu yedi aşama evrenselidir ve her aşama sırasıyla birbirini takip ederek devam eder. Fakat bireyler arasında, sosyal ve kültürel çevresine uyumlu olarak ahlaksal gelişme devam ederken aşamalar arasında farklılıklar gözlenebilir (akt. Cüceloğlu, 2014: 353-354)

2.2.3 Toplumsal Ve Sosyal Gelişim

Erinliğin başlangıcı, çocukluğun sona ermesi ile gençlik kültürüne katılan birey (Onur, 1995: 11).sosyalleşmek ihtiyacı içerisindedir. Ergenin sosyalleşme süreci onu yetiştiren ailenin kültürel özelliklerine göre farklılıklar gösterebilir. Ailenin çocuk yetiştirme tutumu ile beraber ergenin içinde bulunduğu toplumsal sistemi, arkadaş çevresi ve ergenin kişisel özellikleri de sosyalleşme sürecine olumlu ya da olumsuz olarak katkı sağlar. Ergenlik çağındaki genç bir taraftan temel içgüdüleri sesini dinlerken, diğer taraftan toplumun önemli kurumlarının ne söylediğini anlamaya çalışır. Bu dönemde genç kendi kültürünün de gerçek bir parçası olmayı başarabilir (Hall, akt. Kulaksızoğlu, 1999: 20).Toplumsal olaylarla ilgilidir, çevreden duyduğu görüşleri savunmaya meyillidir. Büyüklerle tartışmak, anne babalarına aykırı gelen düşünceleri savunmak, onların istemedikleri davranışları sürdürmek hoşlarına gider. Gençlik çağı topluma karışma ve bağımsız olma çağıdır. Evden koparak dışarıya yönelme çağıdır. Genç için artık ailesinden çok arkadaşları önemlidir. Arkadaş grubu içinde bağlılığa ve dayanışmaya çok önem verir (Yörükoğlu, 2014: 376-379). Kararsızlık ve şaşkınlık bu dönemdeki gencin dayanışma grupları oluşturmasının nedenidir (Geçtan, 2002: 106).

Ergen, toplumda bir yer edinmeye gereksinim duyar. Bu gereksinimini karşıladığı takdirde toplumsal uyumu sağlamış olur. Ergenlik yılları bir bakıma toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak nitelendirilir. Ergen çocuğun, karma bir grup içinde terlemeden, kızarmadan, yere bakmadan nasıl konuşması gerektiğini, yetişkinlerin toplumsal faaliyetlerine nasıl katılacağını öğrenmesi gerekmektedir (Gander & Gandiner, 2015: 441). Böylelikle toplumsal uyum zamanla ve ergenin deneyimleriyle gelişir. Bu devrede ergen kendi cinsinden oluşturduğu gruplar içerisinde faaliyetlerine devam eder (Yavuzer, 2013: 278). Ergenin çevresi tarafından beğenilme isteği ile beraber fiziksel özellikleri de sosyalleşmesinde rol oynar. Ergenlik dönemindeki bir çocuk için arkadaşlık ilişkileri ön plandadır. Toplumsallaşma ihtiyacını da arkadaşları sayesinde giderir. Ergenler yaşlılarıyla ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmek isterler. Bu dönemde ergen kendine ait bir gruba dahil olarak kendini ve çevresini o özel grup içinde tanımlamaya çalışır. Bir grubun parçası olmak çok

önemlidir. İçinde olduğu grubun ve arkadaşlarının değerleri ve savunduğu düşünce sistemi artık daha önemli hale gelmiştir. Bu gruplar içerisinde hem bir birey hem de topluluğun üyesi olma yeteneğini kazanır(Bauman, 1998; akt. Şahin N., 2014: 17). Ergen çocuk için bu gruplar, ailelerinden bağımsız ve özgür olduklarını hissettikleri bir ortamdır. Bu süreçte ailesi ve akrabaları ergen için ikinci planda kalabilir.

2.2.4 Bilişsel Gelişim

Ergenlik dönemi bilişsel gelişim açısından çok önemli bir dönemdir. Mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği bu döneme “Formel- Soyut İşlemler Dönemi” denir (Yavuzer, 2013: 267) Ergen çocuk bilişsel gelişim ile beraber soyut düşünmeyi öğrenir. Bir konu ve kavram karşısında yetişkin gibi çok boyutlu düşünüp karar verme yeteneğine ulaşır (Derman, 2008: 19-21). Çocuk, içinde bulunduğu zamanla sınırlı olduğu halde ergenlik süreciyle beraber şimdiki zamanın yanında geleceği de hesaplamaya başlar. Geleceğe dair soyut düşünceler içine girerek varsayımlar ileri sürebilir ve akıl yürütebilir (Kulaksızoğlu, 1999: 136). Bilişsel gelişim ile beraber çok boyutlu düşünen ergen çocuk, sadece kendi ve çevresi değil, içinde yaşadığı tüm dünya hakkında bilgi sahibi olarak çok boyutlu muhakeme yapabilir. Bilişsel gelişimle beraber kimlik yapısı da gelişen çocuk, diğer insanlarla duygudaşlık kurabilir ve kendisine saygılı olduğu kadar başkalarının da duygu, düşünce, inanç ve fikirlerine saygılı olur. Zamanla olgunlaşan çocuk, “sen anlayışı”ndan “ben anlayışı”na oradan da “biz bilinci”ne ulaşana kadar olgunlaşmasını sürdürür (Cüceloğlu, 2001: 42).

Ergenlik dönemi, çocuğun bugüne kadar ne olduğunun farkına varabilme ve bundan sonra hayatı hakkında karar verebileceği önemli bir dönemdir. Aynı şekilde sadece bu dönemde kendisini tanımlayabileceği ve bir kimlik oluşturabileceği bir takım güdü ve dürtülerle sahiptir (Kulaksızoğlu, 1999: 32).

Kimlik kazanma süreciyle birçok rol karmaşası içine giren ergen çocuk “Ben kimim?” sorusunu kendine sorar (Şahin N., 2014: 16). Bu soruyu yanıtlarken, ailesinden çok arkadaşlarından etkilenir. Devamlı değişiklik gösteren toplumsal değerler içerisinde çevresinin onayını almak, geleceğe yönelik kararlar almak,

eğitim yaşamında başarılı olmak gibi çok değişik konularda kaygılar yaşar. Bütün bu karmaşık duygulara sahipken zamanla soyut düzeyde dşunebilmeyi, varsayımlar kurabilmeyi ve akıl yürütebilmeyi öğrenir. Bu evrede birey kimliğinin birçok yönünü zme bağlar. Kim olduğunun cevabını verirken, evren içerisindeki yerini belirler. Böylece insan olarak, toplumun bir yesi olarak, evrendeki bir canlı olarak bütünleşmiş, yalnızca kendine özgü tutumlardan, duygu ve algılardan, değer ve davranışlardan ibaret kendine özgü görüşe sahip bir benlik duygusuna sahip olabilmifitir. ‘Ben kimim?’ sorusunu yanıtlayabilen ergenler becerikli, güven duygusuna sahip, çevresiyle uyumlu, psikolojik olarak sağlıklı bir kişilik geliştirmiş ve kendisi hakkında olumlu duygulara sahip bireyler olmuşlardır (Onur, 1995: 34; Gander & Gandiner, 2015: 495).

2.2.5 Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemine giriş ile beraber çocukların duygusal yönden değiştikleri ve geliştikleri görülür. Ergenlerin duygularında, genelde aşırı düzensiz, iniş- çıkış ve çelişkiler dikkat çeker. Yalnızlıktan çok hoşlanan genç bunun yanında bir gruba katılma arzusu ve özlemini bir arada yaşar (Yavuzer, 2013: 269). Ergenlikle beraber duygusal olarak dalgalanma yaşayan çocuklar, uzun yıllar arkadaş olarak vakit geçirdikleri karşı cinslerine karşı bir yakınlık hisseder. Aşık olma, utangaçlık, mahcubiyet, içe kapanma, yalnız kalma isteği, hayal kurma, huzursuzluk, korku ve geleceğe yönelik kaygı, çabuk heyecanlanma, bir şeyler yapmaya yönelik isteksizlik ve tembellik, ailesine karşı öfke ve çatışma gibi duygu ve durumlar içerisindedir (zel, 2003: 33-35).

Anna Freud ergenlerin duygusal gelişimleriyle ilgili yaptığı çalışmalarda, ergenliğin bazı uyum sağlama çabalarıyla geçirilen bir dönem olduğu kanısındadır. Ona göre ergenin bu dönemde, baş etmek zorunda kalacağı, duygusal ve cinsel gelişim sorunları başlar. Ergen, uzun süredir uykuda olan ancak bu dönemde uyanmaya başlayan cinsel dürtüleri fark eder ve bunları kontrol etmekte sorun yaşayabilir. Uzun süren gizil dönem boyunca bastırđıđı erotik duyguların ergenlik döneminde yeniden ortaya çıkması ile kendini savunmaya alacağı bir takım yollar bulmak zorundadır. Bu dönemde bazı

gençler bütün dünya zevklerini cinsellikle bağdaştırabildikleri için tüm dünya zevklerinin reddedici bir tutum içinde olabilirler (akt. Kulaksızoğlu, 1999: 22). Ergen, çocukluk dönemindeki oedipal çelişkilerini, anne ve babasıyla özdeşleşerek, babasına karşı olmak yerine, erkek çocukların babalarını taklit etmesiyle, kız çocuklarının da anneleriyle özdeşleşmeye çalışma çabalarıyla çözmeye çalışırlar. Ergenlikle birlikte ilk çocuklukta yaşadığı cinsel sorunların yeniden gün yüzüne çıkması ile ergenin hem cinsi ebeveynine karşı ilgi ve istek, karşı cinsinden olan ebeveynine beslediği düşmanlık duyguları yeniden ortaya çıkar. Freud'a göre genç bu duygulardan uzaklaşmak için anne ve babasından duygusal olarak uzaklaşır. Bu duygusal boşluğu ise arkadaş ortamında özdeşleşebileceği yeni insanlarla doldurmaya çalışır. Bu arayış halinde bugün dost olduğu biriyle yarın kavga edebilir ve kararsız, dengesiz bir dönem geçirir. Gençin yaşadığı bu çelişkiler ve dengesizlikler çok normaldir, çünkü bunlar gençin iç dünyasında yaşadığı isyanların ve çelişkilerin dışa vurum işaretleridir. Anna Freud bu kararsızlık döneminin ergenliğin kaçınılmaz bir yönü olduğunu savunmakta, aksi takdirde bu dönemi yaşamayan gençin, olgun bir yetişkin olamayacağına inanmaktadır (akt. Kulaksızoğlu, 1999: 23,24).

Gençlik yalnız olumsuz duyguları yaşandığı bir çağ değildir. Pembe hayallerin kurulduğu, ilk aşk ve sevgilerin oluştuğu, iyi ve samimi arkadaşlıkların yaşandığı, tutkuların ve idealizmin filizlendiği, geleceğe dair yeni atılımların yapıldığı, kendini kanıtlama girişimlerinin, kendi öz kimliğine ulaşma çabalarının, (Yörükoğlu, 2017: 15) duygusal, bilişsel, ahlaksal ve sosyal gelişim ile birlikte, bireyin gelişiminin tümünü belirleyen bir dönemdir (Cüceloğlu, 2014: 361).

2.3 Ergenlik Dönemi Sorunları

İnsanoğlu doğumundan ölümüne kadar geçen sürede farklı dönemlerden geçmekte ve içinde bulunduğu yaş ve beden özelliklerine göre farklı özellikler göstermektedir. İnsanoğlunun geçtiği dönemler çocukluk, gençlik, yetişkinlik, orta yaşlılık, yaşlılık ve ihtiyarlık olarak altı evrede ve sıralı bir şekilde incelenebilir. Bu dönemlerle beraber insanoğlunun gelişimi de bu sırada takip eder. Sıralar arasında atlama olmaksızın her insan aynı basamaklardan geçer.

İnsanoğlunun fiziksel özelliklerinden duygusal ve kişilik yapısına kadar nasıl bir insan olacağı soyundan getirdiği genetik miras ve içinde yaşadığı çevrenin özelliklerine göre şekillenir.”Buluğa Erme’ de çocukluktan gençliğe geçişin bir işaretidir ve çocuğun ırkına ve yaşadığı çevreye göre buluğa erme özellikleri değişebilir. Bu dönemde gencin vücudunda boyunu ve yapısını değiştiren hızlı değişimler olurken cinsel değişme ve gelişmede buluğ dönemi ile başlar. Bu değişimler çok hızlı ve sürekli bir şekilde devam ederken genç çevresindeki yetişkinler ve anne babası tarafından, ne yetişkin ne de çocuk olarak görülür. Gelişimin çok hızlı ve birdenbire başlamasıyla bu dönem genç ergen için birçok sorunu ve problemi de beraberinde getiren fırtınalı ve stresli bir dönem olarak kabul edilir (Kulaksızoğlu, 1999: 17-18).

Gençlik döneminde değişim, fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak devam eder. Genç kendini tanımaya çalışırken bir yandan da topluma kendini kabul ettirme çabasıdadır. Bu dönemde genç kendini dünyanın merkezinde görür, bazen de çok fedakârca davranarak hiçbir şeyi düşünmeden kendini körü körüne feda edebilir. Bir lidere sorgusuzca bağlanıp, başka bir otoriteye başkaldırabilir, saldırgan tutumlar geliştirebilir. İlişkilerinde ve davranışlarında çelişkili bir yapı içerisindedir. Gencin bu durumu, içinde bulunduğu dönemin genel özelliğidir. Bu dönemin problemlerini sadece bir nedene bağlamak yanlış olur. Çünkü sıkıntılar çok yönlüdür. Bazen de iç içe geçerek karmaşık bir yapıya bürünür (Ertuğrul, 2011: 46-47).

Faw’a göre, ‘’ergen suçluluğu son on yılda, ‘olay sayısı 900.000’den 1.500.000’e çıkararak’ yaklaşık yüzde 66 artarken, ergen nüfusu(on-on yedi yaşlar) 31.000.000’den 38.000.000’e çıkararak sadece yüzde 22 artmıştır’’. Erkekler kızlara göre üç kat daha fazla suç işlemektedirler. Fakat Kassenbaum’un bildirdiğine göre, ‘’1965-1970 yılları arasında erkek ergenler tarafından işlenen suçlar yüzde 44 artarken, kızlar için bu artış yüzde 68 olmuştur’’ (akt. Gander & Gandiner, 2015: 506).

Türkiye de yapılan bir araştırmada bir problemle karşılaştığında ergenlerin ilk yaptığı şey sorundan farklı şekilde kaçmaktır. Araştırma kapsamındaki katılımcıların %18,5’ bir problemleri olduğunda hiçbir şey yapmadıklarını belirtmişlerdir. Küsme davranışında bulunanlar % 13, çekip gittiğini

söyleyenler % 10, sorunlar karşısında saldırgan bir tutum alanlar % 23, konuşarak çözmeye çalışanlar ise %35,5 olarak tespit edilmiştir (TEPA, 2013: 31).

Aslında gencin yaşadığı anormal durumlar, pasif- agresif tutumların normal olduğu tek dönem ergenlik dönemidir. Hiç kimseye zarar vermediği durumda ergenin bu iniş çıkışlı hali kabul edilebilir. Çocuğun içinde bulunduğu bu çalkantılı döneme bağlı olarak gelişen öfkesini olgunlukla kontrol etmeyi öğrenmesi ve bu pasif- agresif dönemden hasar almadan çıkabilmesi önemlidir. Aksi takdirde bu davranışlar kişiliğinin bir parçası olarak hayat boyu kendisine ve çevresine karşı kullanacağı kalıcı bir parçası haline gelecektir (Chapman & Campbell, 2012: 178).

2.3.1 Bedensel ve Cinsel Gelişime İlişkin Sorunlar

Çocukluktan yetişkinliğe geçtiği bu dönem çocuk için çözmesi gereken büyük bir problemdir. Ergenlik döneminde bedensel özellikleriyle aşırı ilgili olan gençlerin çoğu kendini tatsız bir sorun olan sivilce ile karşı karşıya bulur. Fakat yaşlılarının çoğunun bu problemle karşılaştığını görmeleri onları belki biraz rahatlatılabilir (Gander & Gandiner, 2015: 450). Bedeni hızlı bir şekilde gelişirken ruhu ona uyum sağlamakta zorlanan genç psikolojik olarak sarsılır. Biyolojik yapısı gereği, heyecan, haz ve coşku gibi duyguları çoğalır. Hiç bilmediği bu duyguları yaşamaya başlarken kendisini frenleyemeyebilir (Tarhan, 2015a: 117).

Ergenlikte ortaya çıkan biyokimyasal değişimlerin etkilerinden biri de cinsel dürtülerdeki ve duygulardaki artıştır. Birçok ergen, yeni karşılaştıkları haz ve heyecanlı duygular karşısında şaşkınlık ve endişe yaşayabilir (Gander & Gandiner, 2015: 453). Buluş döneminde, gencin normal süreç içerisinde yaşadığı gerginliklerle beraber cinselliğe karşı geliştirdiği savunma mekanizmaları sonucu ortaya çıkan problemler hakkında Freud; ‘‘Sorun, insan tabiatının içgüdüsel yanının hayatın geri kalanı ile nasıl ilişkilendirilebileceği, cinsel dürtülerin nasıl reddedilebileceği ya da uygulamaya konulabileceği, özgürlük veya sıklık, otoriteye uyma veya başkaldırma arasında karar

vermedir’’ diyerek bu dönem problemlerinin tanımını yapmıştır (akt. Kulaksızoğlu, 1999: 23).

Ergenlik dönemindeki çocuk, fiziksel olarak yaşadığı değişim ve hissettiği duygular ile ani bir karşılaşma yaşar (Yörükoğlu, 2014:383). Mesela ilk ıslak düşünüyü yaşayan erkek çocuk bundan hem haz alırken hem de şaşırır, utanır. Suçluluk duygusuyla yanlış ve ayıp bir iş yaptığını düşünerek utanır. Ergenliğin ilk belirtileriyle karşılaşan kızların ilk tepkileri de şaşkınlık ve utanma hissidir. Aybaşı kanamaları ile çok erken dönemde karşılaşabilen kimi genç kızlar korkarak endişelenir. Memeleri gelişen genç kızlar bu durum karşısında da utanarak göğüslerini gizlemeye çalışırlar (A.g.e. 383-384). Cinsel olarak hiç bilgi sahibi olmayan bazı genç kızlar, erkek eli değince ya da öpüşme ile gebe kalacağı kaygısı ile çöküntü yaşayabilir. Fiziksel olarak orantısız olarak gelişen ergende, zayıf ya da şişman olması, boyunun uzamaması, yüzünde sivilce çıkması problem olabilir. Çözmesi gereken birçok sorunla baş etmekte zorlanan genç ergenin, bu dönemde fırtınaya tutulmuş bir gemi gibi iyi bir rehber ve doğru bir pusulaya ihtiyacı olduğu açıktır (Yörükoğlu, 2014: 376-384; Tarhan, 2014: 126).

2.3.2 Kimlik Gelişime İlişkin Sorunlar

Bu dönemde gençler kimlik olarak da değişim sürecini yaşarlar. Kimliklerini arayıp bulma sürecindeki ergenler bu dönemde kendilerini değerli hissetmek isterler. Bu dönemdeki gençlerin en büyük problemi çevrelerindeki yetişkinler tarafından adam yerine konulmamaktır (Tarhan, 2012a: 153). Bazı gençler bu dönemde anti sosyal olabilirler. Sorunlu ve yıkıcı davranışlarda bulunarak, kavgalara karışırlar. Okuldan kaçarlar. Çetelere girebilirler. Neyin iyi neyin kötü olduğunu kestiremeyen genç, ergenlik döneminde şaşkınlık ve kimlik bunalımı yaşar. Bazı araştırmalar ergenlik dönemi için ‘‘Normal Bir Şizofreni’’ tabirini kullanmaktadır (Tarhan, 2012b: 110-111).

Ergenlik döneminde bireyin çocukluk döneminde yaşadığı minimum sorunları özümseyerek gelecekte yaşayabileceği çatışmalar hakkında bir sezgisi olması beklenir. Bu dönem gencin neler olduğunu anlamaya başladığı ve ne olabileceği konusunda mantık yürütebileceği bir dönemdir. Erikson’a göre

‘‘ergenlik yetişkinlikteki üç çeşit çatışmaya bir hazırlık donemidir. Gencin cinsel kimliğini tanımlama çabaları yetişkinliğindeki ‘Mahremiyete Karşılık Tecrit Olma’ korkusunun temelini oluştururken, toplum içerisindeki yerini bulma çabaları ise yetişkinliğindeki ‘Durgunluğa Karşı Üretkenlik’ çatışmasına hazırlar’’. Bunların yanında belli ideolojilere karşı kendi değer yargılarını oluşturmaya çalışması genci yetişkin zamanlarındaki ‘‘Ümitsizliğe Karşı Katılım Ve Bütünlük’’ çatışmasına hazırlar. Gencin bu çatışmalarla mücadelesi yolunda giderse sağlıklı bir kimlik yapısı oluşturmasını sağlar(Kulaksızoğlu, 1999: 31). Yine Erikson’a göre, kimlik kendi gelişim sürecinde olgunlaşır. Ergen bu süreçten önce herhangi bir kimlik bunalımı yaşamaz çünkü bunun için gerekli olan sosyal, bedensel ve zihinsel ön şartlar hazır değildir. Ergenlikteki en önemli değişim ‘‘Kimlik Krizi’’ olarak adlandırılan değişimdir. Her toplumun genç nesli hemen hemen bu sorunlarla karşılaşır. Buna göre de ergenlik donemi gençler için sorunlu ve zorlu geçmesi normaldir (akt. A.g.e. 32).

Genç ergen, dengeli ve sorumlu çocukluk doneminden çıkar ve oldukça tedirgin, kaygılı, çabuk sinirlenen, zor beğenen, çabuk tepki gösteren, duyguları inişli çıkışlı yaşayan, her şeyi sorun yapan, tepkileri önceden kestirilemez bir doneme girer. Evinde zaman geçirmekten hoşlanmaz, geç saatlere kadar dışarıda kalmak ister. Sorumsuz, dağınık ve savruk olur. Ne istediğini bilmez, gelgeç hevesleri vardır (Yörükoğlu, 2014: 376). Gizliliğine önem verir, odasının kapısını kilitli tutmak ister. Bol bol hayal kurar, bir sivilce için kaygılanır, dengesiz bir kişilik yapısına bürünür. Bu çağdaki genç, bocalamalar, çelişkiler ve bunalımlar içindedir. Hızlı beden gelişmesiyle gelen cinsel uyanışa hazırlıksız yakalanan genç bu duruma hazırlıksız yakalanmakta, bedensel büyümenin hızlanmasının tersine ruhsal olgunlaşma geri kalmaktadır. Yetişkin boyutlarına ulaşmış olan gövdede çocuk kimliği vardır. Dengesi bozulan genç, bu yeni duruma ayak uydurmaya çalışırken, bu yeni ve yabancı olan duygularını düzene sokmaya çalışmaktadır (Ag.e. 375-378). İstekleri ve dürtüleri doğrultusunda öfkeli ve fevri davranışlarda bulunabilmektedir. Gençlerin bu ruh hali içerisinde sıkıntı, şiddet, uyum bozukluklarıyla birlikte davranış bozuklukları da oluşabilmektedir. Çevresiyle ilişkilerinde ve yaşantısında bir tükenmişlik ve çaresizlik hissettiği anda kendisini ve çevresini

kötü giden bu durumdan sorumlu tutabilmektedir (Ertuğrul, 2011: 133). Kendini aramaya başlayan genç, ben kimim, neyim, ne olacağım? Gibi sorularla asıl kişiliğine ve kimliğine ulaşmaya çalışır.

2.3.3 Toplumsal ve Sosyal Gelişime İlişkin Sorunlar

Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında kalan çok önemli bir geçiş aşamasıdır. Hollingshead, ergenliği, "Bireyin içinde bulunduğu toplumun onu artık bir çocuk gibi görmeyi bıraktığı, fakat ona henüz yetişkin statüsünü, rolünü ve işlevini tümüyle vermediği yaşam dönemi" olarak tanımlamıştır (akt. Yavuzer, 2013: 276).

Ergenlik döneminde ki gencin yabanilikle uygarlık arasında bir yerde olduğunu düşünen ergenlik kuramcılarında Hall, ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir. Ona göre ergen ilkel tepkiler ve insani tepkiler arasında birçok çelişki yaşar. (akt. Kulaksızoğlu, 1999: 19). Kendisine tanınan hakları yetersiz bularak, evdeki kurallardan sıkılır. Ebeveynlerinin otoritelerine başkaldırır (Gander & Gandiner, 2015: 442). Zamanla ebeveynlerini beğenmemeye başlar, onları her fırsatta eleştirerek, uyarılarına karşı çıkar, fakat kulaktan dolma, arkadaş çevresinden ödünç alınmış fikirleri savunur. Bunu yaparken ebeveynlerine ters olan fikirleri savunarak bundan büyük haz alır. Onları devamlı eleştirerek, düşüncelerini geri kalmış bulur. İnançlarına kuşkuyla yaklaşır. Bunu yaparken aslında amaç, büyüklerine saygısızlık yapmak değil, onlara büyüdüğünü göstermeye çalışmaktır.

Toplumsal olaylar ve politikayla ilgilenir. Ailesinden koparak topluma karışmak ister. Ailesinden doğan boşluğu arkadaşlarıyla doldurmak ister. Arkadaş çevresi içerisinde kalabilmek için, kendine yanlış gelen davranışlarda bulunabilir (hırsızlık yapmak ve tanımadığı diğer gençlerle kavga etmek gibi.). Çoğu genç suç işlemeyi ve kurallara karşı gelmeyi amaç edinir. Bunu da yalnız yapmaz. Ergenlik döneminde işlenen suçların dörtte üçü çete halinde işlenmiştir. Bu durum gencin arkadaş çevresine bağlılığıyla ilgilidir. Kendisini o gruba ait hissederek ailesini dışlar. Bu durum ailesiyle ilişkilerini daha fazla gerer. Arkadaşlarına söz söylemez. Ebeveynlerin sıkı denetimi ve kimi arkadaşlıklarını yasaklaması ise genci daha çok sokağa iter (Yörükoğlu, 2014:

375-379; Tarhan, 2012b: 109; Maraşlı, 2013: 48). Aslında ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkileri çok önem arz etmektedir. Yetersiz arkadaş desteği de ergenlikte sorunlara neden olabilmektedir. Türkiye Ergen Profili Araştırması (TEPA) 2013'ün ölçümleri sonucunda bir problemle karşılaştığında bununla nasıl baş ettiği sorusu sorulan ergenlerden ‘’ etrafi kırıp dökerim’’ cevabının ‘’hiç arkadaşım yok’’ cevabını verenler arasından çıktığı belirtilmiştir.

Ergenlik döneminde gencin çevresiyle, ailesiyle ve içinde bulunduğu toplum ile uyum sorunları yaşamayı doğaldır. Bu dönemi çatışmasız geçiren ailelerin sayısı çok azdır (Maraşlı, 2013: 48). Toplumun gelenekleri, gelişmişlik düzeyi, dini, ahlaki düşünceleri, gençlerin uyum sorunları üzerinde etkili olmaktadır. Her toplumda ve kültürde farklı gençlik sorunları yaşanabilir. Bazı toplumlarda bu sorunlar çok şiddetli yaşanırken bazı toplumlarda sorunlu dönem kolay atlatılır (Avcı, 2006: 61-62).

Çocukluk döneminden itibaren bireye; annesine, babasına, öğretmenine, din adamlarına bağımlılık duyması öğretilir. Topluma karşı bağımlı yetiştirilen çocuk, ergenlikle beraber aynı toplum tarafından bağımsız bir şekilde yaşamayı gerektiği fikriyle karşılaşır. Bu karşıt fikirle kendini baskı altında hisseden genç, bu dönemde endişe duygusunu yoğun olarak yaşayabilir. Sullivan’a göre, ‘’insanın her şeyden önemli olan ihtiyacı güvenlikte olduğunu hissetmesidir. Ve bu ihtiyaç endişeden arınmış olmayı gerektirir’’. Ergenlik dönemine kadar çocuk, her ihtiyacını karşılayan, güvenlik hissini yaşadığı, ebeveynine bağımlıdır. Ergenlikle beraber bireyin kişisel ve çevresel faktörleri sürekli değişmektedir. Ergen, bu hızlı gelişen değişimlerle başa çıkmak, çevresi ve toplum tarafından kendisinden beklenen bazı talep ve beklentileri karşılamak zorunda kalır. Ergenlik döneminde, artık sızlanıp birisine sırtını dayamak fikri cazip gelmez. Ayriyeten yetişkinlere has araba kullanmak, bir meslek sahibi olmak gibi işleri de yapamaz. Genç bir yetişkin olmaya çalışırken çocukluğunu da bir kenara bırakmak zorunda kalmakta ve içine düştüğü boşluk duygusuyla kendini stres, endişe ve çelişki içinde bulabilmektedir (Kulaksızoğlu, 1999: 24-27).

Fakat bu dönemdeki birey sanatın, bilimin ve dinin değerini anlayabilir, mantık kurup akıl yürütebilir. Ergenlik dönemindeki birey eğitilerek belli bir kalıba sokulabilir (Hall, akt. Kulaksızoğlu, 1999: 20)

2.3.4 Psikolojik Ve Duygusal Gelişime İlişkin Sorunlar

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş ergenin çözmesi gereken önemli bir problemidir. Ergenin bedensel yapısı büyük bir hızla gelişirken ruh ona uyum sağlayamaz (Yörükoğlu, 2014, 377). Genç ergenin bu dönemde psikolojik ve duygusal sorunlar yaşaması doğaldır. Bu dönemde ergenin duygusal gelişiminde bazı çelişkiler dikkat çeker. Yalnız kalma isteğinin yanında bir gruba dahil olma arzusuyla birlikte, çevresindeki yetişkinleri hor görme fakat onlara bağımlılık da geliştirme, anksiyete, geleceğe karşı umutsuzluk gibi duygusal özellikler içerisindedir. Bazen çevrenin tepkilerinden kaçmak için öfke, korku, kıskançlık gibi duygularını gizleyerek içine kapanabilir(A.g.e. 398). Karamsarlık da bu dönemde yaşanan duygusal problemlerden biridir. Karamsarlık, çatışma, kişisel üzüntü ve şüphe sonucu oluşur. Çevresi tarafından takdir görmek isteyen genç, güvensizlik duygusuyla başarısızlıklarını ve motivelerini incelediğinde kendini yetersiz bulursa bu durumda da içine kapanabilir. Bu gibi farklı durumlar gencin duygusal dünyasında dengesizliklere neden olur, duygularını inişli çıkışlı yaşar. Bir gün çok mutlu ve neşeli olan genç, sabah mutsuz, öğleden sonra sevinçli, bir gün dışa dönük diğer bir gün ise içine kapanık olabilir (Tarhan, 2012b: 110; 2015a: 118. ; Yavuzer, 2013: 269)

İnsan, hayatının her döneminde uyum sağlamak zorundadır. Yeni durumlara uyum sağlamak mecburiyeti hem zihinsel hem de davranışlarda bir değişikliği beraberinde getirir. Bu da duygusal olarak gerginliğe neden olabilir. Ergenlik döneminde de, çocukluk döneminde edindiği bütün davranış ve fikirleri değiştirmek(Geçtan, 2014: 40) ve yerlerine yeni alışkanlıkların kazanılması ihtiyacı gencin duygusal gerginliklerinin nedenidir. Çevresel ve toplumsal faktörlerin ergende yarattığı güvensizlik duygusu da ergenin duygusal bir kimliğe bürünmesine neden olur. Yeni bir çevreye uyum her yaşta zor olmakla birlikte, ergenin birçok yeni çevreye uyum sağlamasının beklenmesi bu durumu daha da güçleştirerek ergende bazı duygusal sorunlar ve kimlik

bunalımı yaşamasına neden olur(A.g.e. 40-42). Bu dönemde görülen bazı sorunlar şu şekildedir:

Korku: Korkular çocukluk döneminden başlayarak ergenlik döneminde artarak devam eder. Ergenin bu dönemde ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu kestirememesi, birçok bilinmezliği deneyimlemesi korkuya neden olur(Yörükoğlu, 2017: 39; Yavuzer, 2013:271).

Endişe: Endişeler, gerçek nedene bağlı olmayan hayali nedenlerden dolayı oluşan yaygın bir heyecan türüdür. Bilinçaltı çatışmalarının yarattığı endişe, çeşitli olay ve objelere takılarak bireyi rahatsız eder. Ortaokul ve lise öğrencileri genellikle okul sorunları, arkadaş çevresinde popüler olmak ve beğenilme arzusuna bağlı olarak dış görünüş, bireyin başarmak istediği geleceğe yönelik faaliyetler endişeye neden olan durumlar arasındadır (Yavuzer, 2013: 273).

Öfke: İnsan psikolojisi ile ilgili yapılan araştırmalarda öfke ‘ Kısa Süreli Delilik’ olarak tanımlanmıştır. Çünkü öfke anı, akıl kontrolünün kaybedilip belli bir süre yok olma durumudur (Tarhan, 2012a: 186). Ergenlik döneminde öfke genellikle sosyal uyumsuzluk yaşayan çocuklarda görülür. Genç ergenin, arkadaş çevresi ve sosyal ortamda kendisiyle dalga geçilmesi ve yalan söylenmesi öfke duygusunun temelini oluşturur. Öfke duygusunun yoğunluğu ve ergenin öfke duygusuyla çevresine verdiği tahribatın derecesi bireyden bireye değişkenlik gösterir. Öfke nöbetleri sonucunda ergenin muhakeme yeteneği ve otokontrolü devre dışı kalmaktadır. Ergende öfke duygusuna neden olan olayın ergeni rencide boyutu ve gencin bastırılmış öfke ve saldırganlık duyguları öfke patlamalarının şiddetini arttırabilir. Bu gibi durumlarda bazen genç öfke patlamalarını öfkesinin nedenine değil de kendinden güçsüzlere yöneltebilir. Öfke duygusu geçtikten sonra ise, utanç ve pişmanlık duygularına kapılabilir (Kulaksızoğlu, 1999: 237-238).

Duygusal Kırıklıklar: Ergenin bir arzusunun veya amacının engellenmesi, duygusal olarak kırıklıklar yaşamasına neden olabilir. Böyle durumlarda öfke patlamaları olabilirken, bazı gençler kızgınlıklarını çevrelerinin kabul edebileceği bir davranış şekliyle belli ederler. Kızgınlık anında gösterilen tepkiler ergenin geçmişinden gelen toplumsal etkenlere, onun yaşına ve

deneyimlerine, kendisinde kızgınlık yaratan nedeni algılayış biçimine göre değişir. Farklı biyolojik ve psikolojik gereksinmelerin neden olduğu karmaşıklık, arzu, nefret gibi ruhsal hallerle beraber ergenlik döneminde yaşanan diğer heyecan biçimleri ise kızgınlık ve farklı sıkıntı halleridir (Yavuzer, 2013: 273-274).

Ruhsal zorlanmalar: Herhangi bir baskı, hoş gitmeyen durum, ağır görevler üstlenmek, üzüntü yaratan olaylar, yapılmak istenen faaliyetlerin engellenmesi insanda bir gerilim ve bunalım hali oluşturur. Bu gibi haller, ruhsal zorlanma(stres) olarak adlandırılır(A.g.e. 275).

Günlük yaşamında birey engellenerek istediklerine ulaşamazsa bu zorlanma ve gerilimi hisseder. Gerçek gereksinmelerin karşılanamamasına gündelik engellenmelerde eklenirse gerilim daha da artar. Amacına ulaşamayan bireyde kendine güvensizlik oluşur. Bu da bireyin çevresine karşı uyumunu olumsuz etkiler. Ergenlerin geçmişine yönelik deneyimleri sınırlı olduğundan, engeller daha şiddetli hissedilir. Bireyin böyle durumlarda sorunlarına çözüm araması ve uyum sağlamaya çalışması normaldir fakat bazı durumlarda birey kaldıramayacağı güçte bir gerilimle karşılaşırsa savunma mekanizmalarını devreye sokar. Savunma mekanizmalarını kullanamayan birey ise yaşama direncini kaybederek sorunları çözemez hale gelir. Böyle bir genç bunalım içerisinde girerek nevrotik bir yapıya bürünür (A.g.e. 271-275).

2.4 Başa Çıkma Davranışı

Baş etme, Folkman ve Lazarus'a (1986) göre "bir problemin ya da olumsuz bir olayın çözümü için ya da kişi üzerindeki etkisini en aza indirebilmek için başvurulan bilişsel ve davranışsal stratejilerin tamamıdır" (akt. Eryılmaz, 2009: 26). Kişinin iç ve dış dünyasının karşı karşıya olduğu ihtiyaç ve güçlükleri gidermek, onları kontrol altına almak, yaşadığı stresi azaltmak amacıyla gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaların tümüdür (Basut, 2006: 31). Kişinin hayatında stres yaratan durumlarla uğraşma süreci olarak da ifade edebileceğimiz 'başa çıkma' terimi, İngilizce "Coping" kelimesi ile ifade edilir. Kelime anlamı olarak 'bir şeye gücü yetmek, üstesinden gelmek' olarak açıklanan coping teriminin Türkçe karşılığı en uygun olarak 'başa çıkma' kelimesi ile ifade edilir (Çevik Demir, 2013: 47). Akademik olarak ifade

edersek insanda stresi meydana getiren durumlara ‘‘stres vericiler’’(stressor) denir. Stres verici olaylar karşısında insanın fizyolojik ve psikolojik olarak verdiği tepkilere de ‘‘stres’’ (stres) denilmektedir. Organizmanın bedensel ve ruhsal olarak tehdit edilerek zorlamasıyla stres faktörünü ortaya çıkar. Bu durum karşısında canlı, kendini korumaya yönelik tepkisel bir hareket oluşturur. Herhangi bir tehlike ile karşı karşıya kalan canlı, karşılaştığı bu tehdit ile başa çıkamayacağına inandıysa tehdit veren durumdan kaçma davranışı gösterirken, başa çıkabileceğine inanıyorsa tehlikeli durumla savaşarak, yeni duruma uyum sağlar. Çünkü insan, karşı karşıya kaldığı tehlikeli durumlarla mücadele ederek ya da uzaklaşarak kendini korumaya almak zorundadır (Baltaş Z.ve Baltaş A., 2017: 23-24)

Kanner ve Lazarus (1966), insanları huzursuz eden, zor durumla, günlük hayatın stresiyle başa çıkmayı zorlaştıran, sağlığı olumsuz etkileyebilen faktörleri şu şekilde sıralamışlardır:

- ‘‘1.Çok fazla sorumluluk altında olmak
- 2.Fiziki görüntüleri ile ilgili endişeleri olmak
- 3.Yetersiz kişisel enerji.
- 4.Mesleki ilerleme ile ilgili endişeye sahip olmak.
- 5.İş tatminsizliği içinde olmak.
- 6.Dinlenme ve eğlenmeye ayıracak zaman bulamamak.
- 7.Yapacak çok fazla şeyin olması.
- 8.Yalnız olmak.
- 9.Reddedilme korkusu.
- 10.Hayatın anlamı ile ilgili endişeler taşımak’’ (akt. A.g.e. 64).

İnsanoğlu yaşamı boyunca karşılaştığı problemlerle başa çıkabilmek için çeşitli yöntemler kullanmıştır (Lazarus & Folkman; akt. Çevik Demir, 2013: 47-48). Din de başa çıkma stratejisi olarak kullanılan yöntemler arasındadır. Dini başa çıkma, zor zamanlarda yaşanan ve kişide olumsuz duygulara neden olan durumların sonuçlarının hafifletilmesi veya engellenmesi, sorunun çözümünün kolaylaştırılması amacıyla dini inanç ve davranışların, dini değerlerin

kullanılmasıdır (Koenig, Pargament, & Nielsen; akt. Dilmaç, Ekşi ve Şimşir, 2016: 173). Bireyin yaşadığı problemle ve kaygıyla mücadele etme sürecinde inancını kullanma biçimi olarak da ifade edilebilir (Pargament, Çev. Mehmedoğlu, 2005: 197). Pargament, Smith, Koenig ve Perez (1998) yaptıkları araştırmalarda dini başa çıkmanın diğer başa çıkma tarzlarından daha verimli olduğunu, dini başa çıkma yöntemlerinin seküler başa çıkma yöntemlerinin daha üstünde sonuçlar verdiğini, sağlık ve iyi olmada daha olumlu sonuçları doğurduğunu ifade etmişlerdir (akt. Eryücel, 2013: 11). Yine Pargament ve arkadaşları (1988), yaptıkları çalışmada dini yönü kuvvetli bireylerin sorunlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları, dinlerin problem çözme sürecinde önemli farklı rollerinin olduğunu bulgulamışlardır.

Din, stres verici problemin yarattığı gerilimi hafifletirken, problemlerde başa çıkmada yol gösterici olur (Çevik Demir, 2013: 60).

2.4.1 Ergen ve Başa Çıkma Davranışı

Ergenlik dönemindeki genç, hangi topluma ait olursa olsun fırtınaları ve stresli (Yörükoğlu,2014: 377) zamanları beraberinde getiren bu dönemi yaşamak zorundadır. Her ergenin yaşadığı sorunlar, içinde yaşadığı çevrenin, kültürün, ailenin özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterse de (Kulaksızoğlu, 1999:17) bu karmaşık dönemi hasar almadan atlatabilmek adına genç ergenin sorunlarla baş edebilme becerilerine sahip olması önemlidir (Sayar, 2914a: 123).

Patterson ve Mc Cubbin (1987)'e göre baş etme davranışı, talepleri azaltmak ya da talepleri daha yönetilebilir kılmak, talepleri tanımlamak, taleplerle uğraşmak için kaynakları arttırmak veya talepleri azaltmak için ergenin kullandığı bilişsel ve davranışsal stratejileri içeren süreçtir.

Ergenlik de başa çıkma davranışı, çocuğun yaşamının bu dönemindeki gelişim görevlerini dengeli bir şekilde geçirebilmesi için psikososyal becerilerini doğru kullanabilmesi, gelişim görevleriyle savaşılan biyolojik, sosyal ve duygusal taleplere cevap verebilme ve uyum sağlayabilme becerisidir (Öngen, 2002: 54-55).

Bandura'ya (1981) göre ergenlikte baş etme, sadece hangi durumda ne yapacağına ait bilgi sahibi olmayı değil, bunun yanında bilinmezlik içeren

durumlarda ve stresli bir olayla karşılaştığında bilişsel, davranışsal ve sosyal becerilerini esnek bir şekilde yönetebilmesidir.

Knopka'ya (1980) göre, ergenin yaşam deneyimi henüz çok azdır. Fakat bir yandan da sürekli olarak artan enerjisi onu olumsuz davranışlara ve sorunlara açık hale getirmektedir. Baş etme, ergenin yaşamının bu sürecinde beliren ve birbiriyle çatışma içinde olan duygusal, biyolojik, ve sosyal isteklere uyum sağlayabilme aracıdır.

Patterson ve Mc Cubbin (1987) ise baş etme davranışını ‘talepleri azaltmak ya da bu taleplerle baş etmek için ergenin bilişsel ya da bilişsel davranışsal tepkisi’ olarak tanımlamaktadırlar. Ergenlik dönemindeki genç bu dönemde hem kendi gelişiminden kaynaklanan talepler hem de çevrelerinin gelişiminden kaynaklanan bir çok taleple baş etmek zorunda kalır (akt. Öngen, 2002: 55, Aşık, 2006: 30).

2.4.2 Ergenlik Döneminde Baş Etme Davranışına Yönelik Çalışmalar

Yapılan araştırmalarda ergenlik dönemi ve başa çıkma konulu araştırmaların mevcut olduğu görülmüştür.

Shinke, Schilling ve Snow (1987), ergenlik dönemindeki, ilkokuldan ortaöğretime geçen öğrencilerin bu geçişle beraber yaşayabilecekleri stresle baş etme becerilerini ölçmek istemişlerdir. Seçilen dört ilkokulun ikisi kontrol grubu, ikisi ise deney grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna 8 oturumda baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitimler verilmiştir. Deney sonrası ölçümlerin sonucunda, deneklerin problem çözme becerileri, akran baskılarıyla baş edebilme becerileri, stresle baş edebilme becerilerinde kontrol grubuna nazaran pozitif puan aldıkları bulgulanmıştır.

Towbes, Cohen ve Glyshawk (1989), çalışmalarında ergenlerde yaşanan stresin kaygı ve depresyon ile ilişkisini, özsaygı üzerindeki etkisini ve başa çıkma becerilerini araştırmışlardır. Araştırmada 215 kız öğrenci ve 181 erkek öğrenci olmak üzere 396 ergenle çalışılmıştır. Bu araştırma sonuçlarında stresle başa çıkmada bireysel özelliklerin önemli olduğu, benlik kavramı ve kişisel kontrolün stres karşısında gösterilen tepkileri etkilediği görülmüştür. Stres yaşamayan bireylerin öz saygısı da daha yüksek bulunmuştur. Öz güveni

yüksek olan ergenler aktif problem odaklı başa çıkma yöntemini daha sık kullanmaktadırlar (akt. Özer, 2001: 28).

Çiftçi (2002), ‘‘bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ve strese karşı dayanıklılıkları’’nın incelendiği araştırmasında, lise öğrencilerinin cinsiyeti ve kendini suçlama stratejisi yönünden ilişkinin önemli olduğunu, kız ergenlerin erkek ergenlere göre kendilerini daha fazla suçladıkları sonucunu bulmuştur. Bununla beraber akademik başarısı yükselen bireyler ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerde problem odaklı baş etme puanlarında yükselme görülmüştür. Strese dayanıklılık bakımından ise cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

Gücüyeter (2003)’in, ‘‘ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ve kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişki’’yi inceleyen çalışmasında, kendini kabul düzeyi yüksek ergenlerin sorunlarını çözme ve destek arama stratejilerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Kendini kabul düzeyi düşük olan ergenler ise daha çok kaçınma davranışı göstermektedirler. Cinsiyete bağlı kabul düzeyi arasındaki bağlantının anlamlı olduğu görülen çalışmada kız öğrencilerin kabul düzeyleri erkek öğrencilerin kabul düzeyinden yüksek olduğu da görülmüştür.

Aşık (2006), ‘‘yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin ergenlik sorunları ve baş etmeleri’’ni incelediği araştırmasında, ergenlerin fiziksel gelişim sorunları arttıkça ergenlerin toplumsal ve psikolojik olarak sıkıntı yaşadıkları gelecekle ilgili karamsar oldukları bulunmuştur.

Öngen (2002), ergenlerin sorunlarla başa çıkma davranışlarını incelediği çalışmasında, Türk ergenlerin problemleriyle baş etme davranışlarının başında, sorunları aile ile çözme geldiğini bulmuştur. Bunu değişiklik arama, madde kullanma, olumsuz duyguları dışa vurma davranışları takip etmektedir.

Basut (2004)’un, suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin, stres, stresle başa çıkma ve kişilik yönünden incelendiği araştırmasında, suça karışmış ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma stratejilerini kullanamadıkları bulunmuştur.

2.4.3 Ergenlik Dönemi Baş Etme Davranışının Ergenlik Dönemindeki Sorunların Çözümü İle İlişkisi

Ergenlik dönemi, gelecekte kullanılacak ideallerin ve sosyal değerlerin edinildiği dönem olarak görülür. Zihin gelişimi giderek artan ergen, bu dönemde sorularına cevap aradığı birçok düşünce ile başa çıkmaya ve bu arada benliğini oluşturmaya çalışır. Kendi kimliğini zamanla fark ederken, dünya ve varoluş üzerine düşünceleri artar. Çünkü kendine dair farkındalık geliştirme ihtiyacı da artmıştır. Ergenler bu dönemde kendilerine ve oluşturacakları kimliklerine dair bilgiyi ailelerinden, arkadaşlarından ve okul ortamlarında edinirler. Bu üç kaynaktan aldıkları bilgiyle kimliklerini şekillendirirler. Bu dönemde kimliğini doğru şekillendiremeyen genç, ileride kimlik kargaşası yaşayarak, madde kullanma, olumsuz duygulara kapılma, intihar riski taşıma, ruhsal sıkıntılar yaşama gibi birçok baş etmesi güç sıkıntılar ve problemler ile karşılaşır. Ergenin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirebilmesi ve gerçek kimliğini oluşturabilmesi için olumlu başa çıkma yöntemlerini kullanabilmesi önemlidir (Sayar, 2014a: 122-124). Sorunların çözümüne yönelik düşünce becerilerinin geliştirilmesi, doğru sorular sorulması ve farklı bakış açıları ile doğru cevaplar verilmesi çeşitli yöntem ve eğitimler ile kazandırılabilir. Çocuklarımızın kirlenmemiş berrak zihinlerine gerektiği gibi yaklaşıldığı takdirde bugün çoğu yetişkinin çözemediği problemleri çözebilecek nesiller yetişebilir (Saygın, 2011: 41-42). Problemlerini çözebilen, düşünen, konuşan ve başkalarıyla etkileşimde bulunan çocuklar yaşamlarının bütün yönlerinde daha başarılı olurlar (Nelsen,Lott & Glenn, 2003: 97).

Ergenlik geçici bir rol karmaşası dönemidir. Bu dönemde çeşitli fikirler, idealler, değerler denenir, benimsenir, vazgeçilir ve yenileri aranır. Bazı dönemlerde önemsenen ideallerden ve inançlardan kısa bir süre sonra vazgeçilebilir. Bazen yıkıcılık düzeyinde gösterilen bağımsızlık bazı anlarda bebeksi bir bağımlılık davranışı içine girebilir (Yörükoğlu, 2017: 14-15). Bu dönemin sorunlarıyla başarılı bir şekilde baş edemeyen ergen yavaş yavaş belirmekte olan yetişkin kişiliği üzerinde olumsuz etkiler bırakır. İçinde olduğu 'kimlik karmaşasının çözümlenememesi ergenin sosyal hayat içindeki yerine yönelik şaşkınlığa uğramasına ve kendi rolüne yabancı olmanın çaresizliğiyle

kendine ait olmayan başka kimlikleri içselleştirmesine neden olabilir (Geçtan, 2014: 42). Akademik olarak başarısızlık yaşaması bireyin ‘‘kendini sabotaja’’ başvurmasına, yaşadığı sorunların ve beceriksizliğin nedenlerini kendi dışındaki etmenlere yüklemesine neden olabilmektedir. Düşük öz-değere sahip ergenlerde sorunlarla baş etme yöntemi olarak ‘‘kendini sabotaja’’ başvurmak kendini yetersiz bir birey olarak görmekten kurtulma yoludur (Abacı ve Akın, 2011: 121). Çoğu zamanda sorun yaşadığı problemlerden kaçma davranışı gösterebilir (Esenyel, 2014: 39, 24. Ulusal Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıklar Kongresi).

Ergenlik dönemi sorunlarını olumlu baş etme becerileri kullanarak, sağlıklı bir şekilde geçiren gençler, tutarlı ve olgun bir kişilik kazanmış olur. Böyle bir genç sağlıklı ilişkiler kurabilir, kendini gerçekleştirebilir, kendini tatmin edecek güce sahip üretken ve çalışkan bir insan olma yolunda ilerleyebilir (Geçtan, 2014: 41-42).

Gençlerin içinde yaşadıkları toplumun gerçeklerinden kaynaklanan sorunlarla başa çıkabilmeleri adına, tiyatro, konser, sergi, spor gibi hobi ve sosyal etkinliklere yönelmeleri birçok konuda kazanç elde etmelerine yardımcı olabilir. Bu tür etkinliklere katılan gençler; kendi karar verebilme becerilerini geliştirebilirler, aileleri ile olan ilişkilerinde olumlu davranış sergileyebilirler, sorumluluklarının bilincinde olabilir, dengeli ve düzenli beslenme ve spor yapma faaliyetleri ile fiziksel gelişimlerini hızlandırabilirler, zaman yönetimi, planlama yapabilirler. Çözemedikleri problemlerinde, profesyonel yardıma başvurma konusunda çekimser kalmazlar (Güler, 2015: 98-100). Din ve dini yaşam da gencin ihtiyacı olan zamanlarda, hayatı anlamlandırmada temel kaynak olarak kullanılabilir. Bireyin yanıt bulamadığı ve cevabı olmayan sorulara din yanıt verebilmektedir. Özellikle trajik olaylarda ve kriz durumlarında insandaki sabır gücünü arttırarak tatmin edici pozitif bir sonuç temin eder (Spilka, Shaver, & Kirkpartick, 1985; çev. Kuşat, 2014: 179-180).

2.5 Manevi (Dini) Danışmanlık

2.5.1 Manevi Danışmanlık Tanımları

Batıda 'Pastoral care' ve 'Pastoral counseling' olarak ifade edilen Türkçede karşılığı 'Dini(Manevi) Danışmanlık' olarak kabul edilen bu akım Batı'da 1900'lü yılların başlarında ortaya çıkmıştır. Din ile psikoloji bilimlerini içinde barındıran ve din psikolojisi olarak kabul edilen Pastoral Counseling veya Türkçe ifadesiyle 'Dini Danışmanlık' Türkiye'de de son yıllarda araştırma konusu yapılmaya başlanmıştır (Şirin, 2018: 23).

Pastor kelimesi, İngilizce bir kelime olup papaz, kilise, dini bir cemaatin sorumlusu anlamlarını taşımaktadır. Pastoral kelimesi ise çobanlara ve kırlara ait, papazlığa ait, köy yaşamına ait basit ev, sakin bir yaşam, köy veya çobanların hayatlarını tasvir eden resim anlamlarına gelmektedir. Pastoral care tabiri de cemaat lideri tarafından cemaatine ya da kilise üyelerine verilen manevi destek, öğüt, tavsiye ayrıca, bir öğretmen, bir eğitim yetkilisi tarafından öğrencilerine yapılan manevi yardım ve tavsiyeler anlamını taşımaktadır (Şirin, 2013: 20; Red Hause Büyük Sözlük1, 2015: 705).

Schlauch'e (2002) göre manevi- dini danışma; "Bireyi bedensel, zihinsel ve ruhi bakımdan bir bütün olarak düşünüp, dini kaynakları temel alarak psiko-sosyo- teoloji üçgeninde, etik kuralları da göz ardı etmeden yapılan yardım faaliyetleri olarak tanımlamıştır. Manevi danışmanlık gözünde birey bir bütündür ve danışan, kendi gerçeklerini bulması konusunda cesaretlendirilir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde hazırlanan bir yasa tasarısında dini danışmanlık şu şekilde tanımlanmıştır; "Davranış uyumunu ve davranış değişikliğini kolaylaştırmak amacıyla, dini kaynakları ve danışma tekniğini kullanarak kişinin kendisiyle ve kişiler arası olan ilişkilerinde işlev bozukluğuna yol açan duygusal rahatsızlıkların teşhis ve tedavisidir" (Altaş, 2015: 27).

Lartey ise konu ile ilgili yaptığı çalışmalar sonucunda manevi-(psikolojik) danışmanlığın tanımını şöyle yapmıştır; Manevi-(psikolojik) danışmanlık, bireyin dini düşünce ve inanışlarının farkında olan uzman kişilerce yürütülen, dini ve psikoterapi yöntem ve ilkelerini dahil ederek, doğrudan ya da dolaylı,

bireyi bir bütün olarak ele alıp, danışanların stres ya da kaygıyla başa çıkma yöntemlerini sağlamaya yönelik çalışmalarla, kişinin kendi gerçeklerini bulmasına yardım eden aktivitelerini kapsayan özel bir danışmanlık türüdür. Herhangi bir dinle sınırlandırılmaması gereken dini ve psikolojik problemlerin çözümünde kullanılan uygulamalı terapötik danışmanlık sürecidir (Koç, 2012: 203). Psikiyatri, danışanlarına yeterli bir anlam çerçevesi sunamazken, hastalar, kendilerine baktıkları kavramsal çerçeve onlara bir anlam, yön ve umut sağlayamayınca nevrotik sorunlarıyla baş etmede yetersiz kalmaktadırlar (Sayar, 2014b: 154). Dini danışmanlık ise insanın bütün yönleriyle ilgilenirken, insanların kendi anlamını bulmasına yardımcı olur (Foskett & Jacobs, akt. Ok, ed. Altaş ve Köylü, 2015: 38). Dini danışma temelde ‘yardım etme davranışı’ veya ‘yardım etme etkinliği’ olarak ifade edilebilir (Clebsch&, Jaecle, & Lartey; akt.Ok, ed. Altaş ve Köylü, 2015: 38).

2.5.2 Manevi Danışmanlığın Konusu ve Sınırları

Batıda Pastoral Psikoloji olarak ifade edilen Manevi Danışmanlık, öncelikle kiliselerde Hıristiyan halkın dini kaynaklı psikolojik problemlerini çözmek amacıyla din adamları tarafından daha bilimsel olarak yürütülmesi gereği sonucunda doğmuş ve dini danışma psikolojisi olarak ifadelendirilmiştir. Daha sonra ihtiyaç hissedilmesi üzere hastaneler ve diğer sosyal kurumları da dahil edilmiştir. Böylelikle papazların dini konulardaki yardım çabaları hem kilise içinde hem kilise dışında daha profesyonelce yürütülen farklı bir boyut kazanmıştır (Söylev, 2015: 298).

Son yıllarda popüler kültürün maneviyata olan aşırı ilgisiyle din ve maneviyat gibi terimlerin anlamı konusunda anlaşmazlıklar ve karışıklıklar ortaya çıkmıştır (Hill, Pargament, Hood, McCullough, Swters, Larson & Zinnbauer; çev. Kimter, 2013: 87). Maneviyat ve din birbirleriyle karıştırılır fakat çoğu görüşe göre farklı kavramlar olarak ifade edilir. Maneviyat, kişinin hem kendi hem de diğer insanlarla ilişkilerini kolaylaştırmada yaşam içinde kendi ve yaşamın anlamını anlama ve bulma çabasıdır. Bu tanımla maneviyat, insanın varlığına içkin bir değer olarak ortaya çıkmaktadır. Zira her insanın yaşama ve ölüme ilişkin soruları ve bu sorulara ilişkin yanıtları bulunmaktadır. Maneviyat aynı zamanda hayat boyu süren deneyimlerin ve edinilen bilgilerin bir sonucu

olarak görülebilir. İnsanlar, yaşamın amacına ilişkin buldukları yanıtlarla bir anlamda kendi maneviyatlarını oluştururlar, bu nedenle maneviyat, bireye anlamlı gelen unsurları içerir (Boztilki ve Ardiç, 2017: 40). Maneviyat sözcüğü, basit olarak ifade edilirse “ruhun” bir insana karşılık geldiği Latince spiritus kelimesi ile birlikte “canlılık ya da nefes” anlamlarına da gelen spiritus kökünden gelir. İbranice Eski Lahitte ve Yunanca Yeni Lahitte bu terimlerle sıkça ifade edilirken eski tarihlerden itibaren dinin içerisinde gösterilmiştir. Dini insan yaşamında pozitif ve dengeleyici bir etki olarak tanımlayanlar ile bunun yanında “manevi” olanı da içine alacak kadar kapsamlı olduğu görüşleri hakimdir. (Bibby, 1995; Zinnbauer ve arkadaşları, 1997; Hill vd..Kimter, 2013: 93). Maneviyat kavramının dini bir zemini de olabilir, dini bir zemini kabul etmeyen dinle bağlantılı olmayan maneviyat kavramları da söz konusudur (Sheldrake, 1992; Wulff, 1997; Hill vd..;çev.Kimter, 2013: 93). Güçlü bir dini inanca sahip olmayan insanların da manevi yönleri olabilmektedir. Ya da kişi kendisini hiçbir dine ait hissetmeden veya bir dinin üyesi olmadan da bazı manevi değerleri taşıyabilir. Ayrıca kişinin kendine ait, yaşamına ve davranışlarına yansıttığı manevi sınırları da olabilir (Boztilki ve Ardiç, 2017: 40). Maneviyat, tam olarak din ve dini kavramlarla bir bütün olmasa da dinin içinde yer alan bir takım unsurları barındırdığı bir gerçektir. Bu yüzden, dinin en son tanımlamaları daha çok sınırlı ve daha az kapsayıcı olmuştur. Fakat ikisini birleştiren nokta hem din hem de maneviyat için merkezde kutsal bir anlayışın olmasıdır (Hill vd..; çev. Kimter, 2013: 104). Maneviyat, dinden ayrı olduğu görüşlerine rağmen dinin merkezinde ve önemli bir fonksiyondadır. Maneviyat ve dindarlık beraber düşünülebilir. Maneviyat da ha çok din bağlamında ortaya çıkar. Din ve maneviyat arasındaki önemli sosyolojik ve psikolojik benzerlikler göz önünde bulundurulduğunda, maneviyatı dinden ayrı bir yapı olarak ölçme girişimleri zordur. Maneviyattaki kutsal arama ritüeli göz önüne alınırsa, geleneksel dindarlığın ritüellerinden olan dua etmek, kiliseye gitmek, kutsal yazıları okumak... gibi ritüelleri bireyin kutsala ulaşmak adına yapması manevi olanla aynı amac doğrultusunda çalıştığı anlamına sahip olabilir (Hill vd..; çev.Kimter, 2013: 109-110).

Din ve maneviyat kavramları arasındaki ilişkiye benzer şekilde, dini danışma ve rehberliğin temel kavramları olan “pastoral care” ve “pastoral counseling” terimleri de, birbirlerinden farklı ancak birbirlerini tamamlayıcı ifadelerde barındırdıkları için literatürde “pastoral care and counseling” şeklinde beraber kullanılabilirler. Tabii iki ayrı kavram olarak “pastoral care” ya da “pastoral counseling” şeklinde de kullanılmaktadır. Dini danışma ve rehberlik Batı dünyasında ortaya çıkmıştır. Hıristiyan din adamlarının kilise dışı faaliyetleri olarak görülen dini danışma ve rehberlik “pastoral care” kavramı ile ifade edilmektedir. Papazlar tarafından verilen manevi yardım, telkin, öğüt ve tavsiye anlamlarındaki pastoral care etkinlikleri bu gün kullanılan dini danışma ve rehberlik hizmetlerin temeli niteliğindedir, Zamanla papazlara psikoloji ve psikoterapi eğitimlerinin verilmesi ile “pastoral care” kavramı “pastoral counseling” olarak değişmeye başlamıştır. Pastoral care, kavramının tanımında insanların problemlerini çözmek amacı ile din adamlarının dinleme, ilgilenme, yönlendirme ve destekleme faaliyetleri yapmaları var iken, pastoral counseling kavramında insanların problemleri ve sıkıntılarını ele alan terapötik iyileştirme metotları vardır. İnsanlar pastoral care faaliyetlerine hayat boyu ihtiyaç hissedebilirler. Fakat pastoral counseling şeklindeki bir yardım, ancak bir insanın hayatında bir defa ihtiyaç hissedeceği bunalım, kriz dönemlerinde verilebilir. Yaşanılan krizler daha derin, kronik ve uzun dönem sürmesi halinde ise pastoral psikoterapinin iyileştirici metot ve yöntemlerini kullanmak gerekebilir.

Amerikan Dini Danışmanlar Derneği (American Association of Pastoral Counselors - AAPC)’ne göre “pastoral counseling” kavramının tanımı şu şekildedir: “Dini danışmanların bireyler, aileler, eşler (çiftler), gruplar ve sosyal sistemlerin sağlık ve bütünlük başarısına yönelik çalışmalarında davranış bilimleri ve ilahiyat disiplinlerinden elde edilen görüş ve ilkelerden yararlandığı bir süreçtir” (akt. Söylev, 2017: 270-273-274).

“Pastoral counseling, terapötik tedaviye manevi olanı ekleyen bir psikolojik danışma yöntemidir. Bununla birlikte dini danışma ve rehberlik, genel danışmanlık konuları içinde dini ya da seküler ayrımı yapmaksızın tüm sorunlarla ilgilendir (Söylev, 2017: 276). Bunun içindir ki manevi danışmanlık ve rehberlik alanı, psikolojik danışmanlık ve rehberlik ile psikoloji ve

psikiyatri alanlarına karşıt ya da alternatif olarak değerlendirilmemelidir. Aksine, adı geçen bu disiplinlerle ortak çalışarak bireyin fiziksel, psikolojik ve manevi yönden iyi olmasını sağlamaya çalışan ve sağlıklı olmasına yardımcı olan disiplinler arası bir yaklaşımdır (Aytan, Koç ve Tınaz, 2016: 8). Dini-Manevi Danışmanlık din ile psikoloji arasında duran, referanslarını dinden alarak psikoterapi yöntem ve ilkelerini de kullanan bir uygulama alanıdır. Eğitim, din ve psikoloji karışımı bir danışmanlık olup, bu üç alanın kesişimin de yer almaktadır. Dini danışmanlık bir psikoterapi süreci olmadığı gibi psikiyatrik muayene ve tedavide içermez.

Dini danışmanlık oturumlarında, sadece manevi konular üzerinde durulmamaktadır. Dini danışman yardıma ihtiyacı olanların her türlü problemiyle(psikotik ve klinik konuların dışındaki konular) ilgilenirken, hem psikolojinin hem de maneviyatın zenginliğinden faydalanır. Danışmanlık süreci, belli ilke ve disiplin içerisinde, kişisel fikirleri empoze etmeden, danışanın kendi doğru kararlarına ve düşüncelerine ulaşmasına yardımcı olmak amacıyla yapılır (Şirin, 2014: 44,45). Din, insanın manevi bir sorun yaşadığında, ölüm, hastalık gibi problemlerle baş etmek zorunda kaldığında mücadele etmede önemlidir (Delgado, Guay vd. 2011; akt. Acar, 2014: 402). Buna göre din, insanın sınırlarını aşmadığı zamanlarda insanın çözüm noktası olabilir. Burada kişi, verilen duygusal destek ile teselli edilmektedir (Pargament 1997; Krause vd. 1999, Schnittker, 2001; akt. Acar, 2014: 402)

İslam geleneğinde dini danışma ve rehberliğin tevhit, vahiy, gayb gibi inanca dayalı teorik; ilk peygamberden, Hz. Muhammed'e (s.a.v) ulaşana dek peygamberlik müessesesi içinde uygulamaya dayalı bir temele sahiptir. Dini danışma ve rehberlik, Türk kültüründe henüz yabancı bir kavram ve kurumsallaşmamış bir hizmet alanı olarak görülmektedir. Bu alan ile ilgili islam dünyasının dini ve kültürel değerlerine uygun modern teoriler ve profesyonel uygulama modelleri ortaya konularak; İslam inancı, kültürü ve birikiminin temel alındığı köklü teori ve modeller geliştirilebilir. Dini danışma ve rehberlik İslamiyet'e özü itibariyle yabancı değildir. Hz. Peygamber'den (s.a.v) bu yana irşat kavramıyla insanlara dini anlamda rehberlik edilmiştir. Bu günde baktığımızda Diyanet İşleri Başkanlığı özü itibariyle dini rehberlik olan irşat faaliyetlerini yürütmektedir.

Literatüre (TDK) baktığımızda “kişinin kazanılması, gönlünün fethedilmesi, doğru yolu gösterme, aydınlatma, uyarma veya daha mükemmel bir merhaleye ulaştırılması ve herhangi bir kimseye müspet yönde tesir etmek” anlamlarında kullanılan irşat kavramı, “psikolojik danışma ve rehberliğe benzer bir süreci takip eder. Bireylerin iç dünyalarını canlandırarak, günlük hayatlarında olumlu değişikliklere sahip olmaları amacını taşır (Söylev, 2017: 290).

Teoloji ve davranış bilimleri bir araya gelerek manevi danışmanlık kavramını oluşturur. Bu kavramla bireyleri tüm boyutlarıyla ele alarak kişiye uygun bir tedavi modeli oluşturup bireylerin bütünlüğünü korumayı amaçlar. Dini danışmanlık ile bireyin yaşam içinde yaşadığı kaygılı durumu yatıştırıp, bireyin kontrol mekanizmasını güçlendirmek esastır. Bu durumda amaç kişide bulunan çatışma seviyesi en aza indirip, bütünlük duygusu oluşturmaktır (Meadow & Kahoe, akt. Şirin, 2013: 22).

Dinin, insanlar üzerindeki önemli işlevlerinden birisi, onların ruh dünyalarına kazandırdığı olumlu katkıdır. Bedenimiz maddi gıdalarla beslenirken ruhumuz da manevi gıdalarla beslenir. Dua ve ibadetler, Kur’an okumak, namaz kılmak insanın ruhunu besler. Kalp ve ruhu beslenen insan kolay kolay stresten etkilenmez, bunalıma ve depresyona girmez (Kavaklı, 2011: 62). Manevi olarak doyumluğa ulaşmış bireyler, kişiliklerinin ve yeteneklerinin farkında olarak kendileriyle ve çevreleriyle barışık olur. Öz saygı ve güven içerisinde bilinçli bir yaşam tarzı edinilir. (Acar, 2014: 408). Samimi olarak bir dine inanan kişi, genel olarak daha olumlu psikolojik özellikler gösterir ve kaygı, depresyon, stres, intihara teşebbüs gibi olumsuz durumlardan kendilerini daha iyi muhafaza edebilir. ABD’de sayısız araştırmaları olan Koenig, dini katılım ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen toplam 93 araştırmasından 59’unda dini ibadetlere katılan ve dini inançları olan kişilerin daha az depresyon yaşadıklarını ve daha az depresyonel semptomlar gösterdiklerini bulmuştur. Geriye kalan 33 araştırmadan 13’ünde herhangi bir ilişki bulunamamış,4’ünde ise dindar kişilerin daha depresif davranışlar sergilediği ve 16 çalışmada karışık sonuçlar elde edildiği sonucuna ulaşmıştır (Koenig; akt. Köylü, edt. Altaş ve Köylü, 2015: 103).

Dini danışmanlar danışanlarına geniş açıdan eğilerek, bütün karmaşası içerisinde kişinin sırlarını çözmeye girişirler. Danışanların kendi iç dünyaları ve diğer insanlarla olan ilişkileriyle ilgilenirken, onların kendi amaçlarına ulaşabilmeleri için potansiyellerini keşfedecek nitelikleri üzerine de çalışmalar yaparlar (Estadt, akt. Özdoğan, 2005: 137).

Dini danışmanlık, bu konuda hizmet alan inanan danışanları için önemli ve vazgeçilmez bir hizmet sunmaktadır. Verilen bu hizmet ile aileler, arkadaşlar, gruplar arasında daha sağlıklı bir iletişim, daha sağlıklı bir din algısı ve dünya görüşü geliştirilerek sağlıklı bir toplum yapısı geliştirilmesine hizmet edilir. İnsanın kendisi, çevresi, ailesi, arkadaşları, yaşadığı dünyanın geneli ile tabiat ve doğa ile uyum geliştirilirken, kişinin Allah ile olan yabancılaşmasına da çözüm bularak kişisel ve toplumsal olarak yenileşmesine de yardımcı olunur. Dini inanç manevi bir iklimdir ve alanına; duyuların, aklın, korku, ümit, ihtiras, sevgi, şefkat, merhamet, sığınma, güvenme gibi duygu ve heyecanların, kültür ve alışkanlıkların girdiği muhakkaktır (Freyer; akt. Sezen, 2004: 267). Bütün bunlar göstermektedir ki dini danışmanlık, hem terapötik hem de önleyici olarak toplumsal hizmet birimlerinin vazgeçilmez, milli yardım kaynağı olarak görülebilir. Uyuşturucu, alkol ve diğer bağımlılıklarla baş çıkmada, aile sorunları, depresyon, intihar, çocuk ve evlilik sorunları, manevi ve sosyal problemler ve günümüz insanının baş çıkmakta zorlandığı diğer problemlerle ilgilenmekte, uygulandığı ülkelerde oldukça önemli bir işlev görmekte, aynı zamanda devlet tarafından da desteklenmektedir (Şirin, 2014: 48).

İnsanların farklı gelişim dönemleri ve yaşam çağlarına baktığımızda, geçiş dönemlerinin sorunlarıyla baş etmek için her zaman bir dini danışmaya ihtiyaç hissettikleri gözlenmektedir. Dini danışma ihtiyacı hissedilen en önemli dönemlerden biri de gençlik çağıdır. Gençlik çağında yeni bir kimlik oluşturma çabası içindeki genç kimlik öğelerinden olan ‘inanç belirleme’ ve ‘değer karmaşası’ gibi durumlarla baş ederek kendine uygun bir yaşam felsefesi ve inanç sistemi oluşturmak zorundadır. Gerektiğinde dini danışmanlık yardımıyla kendine uygun yaşam felsefesini ve inanç sistemini oluşturabilen genç geleceğine yönelik hedef belirlerken ve bu hedeflere yönelik plan yaparken, farklı grupların ve toplumun beklentilerine uyum sağlamakta daha başarılı olur (Şirin, 2013: 39).

2.5.3 Manevi Danışmanlığın Tarihsel Gelişimi

Manevi psikolojik danışmanlığın kökleri tarihin çok eski zamanlarına kadar dayanmaktadır. Çok eski zamanlarda papazlar, medyumlar, şamanlar gibi kendi toplumunun manevi temsilcileri ruhsal sorunları tespit ederek bu problemlere çözüm bulmayı amaçlamışlardır. Özellikle kötü metafizik güçlerin sebep olduğu akıl sağlığı sorunlarını tedavi etmeye çalışmışlardır (İnan, 1986: 72-80; Şirin, 2013,22)

Modern anlamda Manevi danışmanlık çalışmalarına Batı'da Anton Boisen'in öncülük ettiği görülmektedir. Din kavramının duygusal sorunlar üzerindeki iyileştirici etkisi, "Klinik Dini Danışmanlık Eğitimi Hareketinin" (Klinikal Pastoral Education CPE), öncüsü olan Anton Boisen tarafından kurulmasının temelini oluşturur. Anton Boisen, ilahiyat öğrencileriyle hastanelerde psikolojik sorunları nedeniyle ruh hastalıklarından muzdarip hastalar üzerinde çalışmalar düzenlemiştir. Yirminci yüzyılın ilk çeyreğinde yazdığı "Teolojinin Görevleri Ve Metodları" isimli kitabında, dini deneyimleri sınıflandırmış, dini inançların sonuçlarını, kökenini anlamada ve açıklamada Teolojinin kullanılabileceği ve teolojik bakış açısının bu konudaki önemine dikkat çekmiştir. Boisen, dini tecrübenin en üst seviyesinin, birlik anlayışı olduğundan bahseder. Bu noktada da yaratıcı ile iletişimin ve tüm insanlığın refahı için hakiki bir merhamet duygusunun oluştuğunu ifade eder. Dinin sevgi vurgusunun çok önemli bir yere sahip olduğunu, kişisel bütünlüğün sağlanması ve ruhsal problemlerin aşılmasında olumlu bir gücünün olduğunu belirtmiştir (Koç, 2012: 208, Şirin, 2013: 20).

Çağdaş dünyada psikolojiye olan ilgi, özellikle A.B.D.'de 'American Psikoloji Derneği (APA)'nin faaliyetlerine başlamasıyla kurumsallaşmıştır. Dini Psikoloji çalışmaları da bu dernek çatısı altında 1946 yılında kurulan 'Amerikan Katolik Psikoloji Derneği (ACPA) ile başlayarak, 1970 yılına kadar bu dernekle birlikte faaliyetlerini yürütmüştür. 1970 yılında yine Amerikan Psikoloji Derneği çatısı altında isim değiştirerek 'Dinsel Konularla İlgilenen Psikologlar (PIRI)', adıyla din psikolojisi çalışmaları 1976 yılına kadar devam etmiştir. Son olarak 1976 yılında 'Din Psikolojisi-36.Bölüm(PR-D36)' ismiyle bu günlere ulaşmıştır. Amerikan Psikoloji Derneği, Manevi- psikolojik

danışmanlık çalışmalarının akademik olarak yapılmasına zemin hazırlamıştır. Pastoral psikoloji, pastoral teoloji ve pratik teoloji çalışmaları, 1946 yılından bu yana din psikologları tarafından bu güne ulaştırılmıştır. (Koç, 2012: 209).

1963 yılında dini danışmanlık merkezlerini ve dini danışmanlık eğitim programlarını akredite etmek üzere, Amerika Dini Danışmanlar Derneği (The Amerikan Association of Pastoral Counselors) kurularak, dinler arası bir örgüt olarak pastoral danışmanlık çalışmalarında Katolik, Protestan ve Yahudi inançlarının da dahil olduğu 80'den fazla inanç gruplarını temsil eder hale gelmiştir. Bugün Amerika'da AAPC sertifikalı pastoral danışmanların sayısı son 20 yılda üç kat artmıştır (akt. Şirin, 2014: 35). Günümüzde dini danışmanlık faaliyetlerine devam ederken uygulama ve eğitim alanı olarak kabul edilmektedir (Altaş, 2015: 28).

2.5.4 Manevi Danışmanlık İhtiyacı ve Önemi

Dini danışmanlık çok eski zamanlardan itibaren, din adamlarının en saygı gören ve en hayati toplum aktivitelerinden biri olarak görülürdü. Din adamları yüzyıllardır kendilerine bağlı cemaatlerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için dini danışmanlık görevlerini yürütmüşlerdir (Şirin, 2013: 34-35). Hıristiyanlar inançları doğrultusunda uyguladıkları yöntemle bir perdenin arkasındaki papaza günahlarını itiraf ettiklerinde o günahtan kurtulabileceklerini düşünmüşlerdir. Burada papaz sorduğu sorularla ve verdiği tavsiyelerle bir nevi danışmanlık yaptığı kişiyi Hıristiyan ilkelerine bağlamak ve dini kuralları pekiştirmek amacındadır (Söylev, 2015: 297).

Eski Türklerde de beden ve ruh hastalıklarına yakalanan insanları o devrin din ve bilim adamı sayılan şamanların iyileştirmeye çalıştıkları bilgisi bulunmaktadır. Şaman denilen din adamları, değişik giysiler ve kıyafetler içine girerek iyi ve kötü ruhlarla temas kurmak için değişik hareket ve dans ritüellerinde bulunur, duman ve kokular ile bir çeşit trans haline geçerek hastanın psikolojik problemini çözmeye çalışırlardı. Türklerin İslam dinine geçişleriyle beraber akıl ve ruh sağlığıyla yakından ilgilenilmiş ve hastanelere akıl ve ruh hastalıkları için ayrı bölümler açılmıştır. Osmanlı dönemiyle ruh hastalıklarının bakım ve tedavisine daha da özen gösterilmiş, camii etrafına

kurulan külliye bölümlerinden olan darüşşifa (hastane) içerisinde akıl hastaları için ayrı bölümler açılmıştır. Bununla birlikte Anadolu Türk kültüründe, ruh hastalıklarına kapılan insanlar bir takım din adamları tarafından “okuma” yoluyla iyileştirilmeye çalışılmıştır. O dönemde yapılan bu tarz tedavi yöntemi psikolojik yardım yaklaşımı ile çeşitli benzerlikler göstermektedir. (Tan, 2014: 41-44).

Freud’un dini olanı kötülerinden sonraki yarım yüzyıl boyunca sosyal bilimler dini olana kuşkuyla yaklaşmışlardır. İmana ilişkin akademik çalışmalar dini, akla karşı olmakla, hoşgörüsüzlükle, cinselliği bastırmakla, otoriterlik ve insanda suçluluk duygusu yaratmakla suçlamışlardır(Seligman, 2007: 66). Ne var ki son yıllarda dini ve imani yönden kuvvetli insanların psikolojik olarak daha olumlu olmalarına ilişkin veriler karşı taraf lehine dengeleyici bir kuvvet oluşturmuştur. Dindar Amerikalıların dindar olmayanlara nazaran uyuşturucu kullanma, suç işleme, boşanma, intihar olasılıkları daha düşük olduğu görülmüştür. Bu kişiler aynı zamanda fiziksel açıdan da daha sağlıklıdırlar ve daha uzun yaşarlar. Din ile daha sağlıklı ve daha sosyal bir yaşam arasındaki bağlantıya baktığımızda birçok dinin uyuşturucuyu, suç işlemeyi, sadakatsizliği yasakladığını, bunun yanında yardımseverliği, ılımlılığı ve çok çalışmayı yücelttiğini görürüz. Dindar diyebileceğimiz dini ve manevi yönü kuvvetli insanlar depresyonla daha iyi mücadele ederler. Ayrıca boşanma, işsizlik, hastalık ve ölüm gibi problemler dindar insanları daha az etkiler. Dini ve manevi yönü kuvvetli insanlar dini yönden zayıf olanlara göre tutarlı biçimde daha mutlu ve yaşamlarından daha hoşnut durumdadırlar (A.g.e. 66-67).

Günümüzde de kendi dini inançlarını paylaşan topluluklar ve dini ortamlar içerisinde rahat eden insanların, bir dini danışma merkezine gitmek istemeleri ve karşılarında kendi inançlarını paylaşan ve bu inancı temsil eden birinden danışmanlık almak istemeleri, dini danışmanlık ihtiyacını belirleyen çok önemli unsurlar arasındadır. Maddi sınırların zorlandığı ve insanların manevi olana dair cevaplar aradığı bu dönemde din, bunların pek çoğuna cevap verecek durumdadır (Şirin, 2014: 50-51).

Maneviyat sözcüğü Türk Dil Kurumu sözlüğünde ‘‘maddi olmayan, manevi şeyler’’ ve ‘‘yürek, moral gücü’’ olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmıştır. ‘‘Manevi’’ kelimesi ise ‘‘görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı’’ şeklinde tanımlanmaktadır (TDK). Birbirleriyle yakından ilgili olan din ve maneviyat kavramları son yüzyılda sosyal bilimler tarafından araştırma konusu yapılmıştır. 21. Yüzyıla beraber psikologların din ve maneviyatla ilgili çalışmaları çoğalarak artmıştır (Zinnbauer & Pargament; akt. Kılınçer, edt. Ayten, 2017: 22). Bu konuda yapılan teori ve ampirik çalışmaların sayısı da her geçen gün artmaktadır. Manevi danışmanlık adı altındaki çalışmalar (Cotton, Larkin, Hoopes, Cromer, Rosenthal, 2005; Molloc, Puri, Matlin, Barksdale, 2006; Rew ve Wong, 2006) Batı ülkelerinde planlı bir şekilde uygulanırken ülkemizde henüz bu tür uygulamalar bulunmamaktadır. Henüz resmi bir görev tanımı olmayan manevi-dini danışmanlığın ‘‘neden ve niçin ?’’ gerekli olduğuna dair tartışmalar bilimsel çevrede de devam etmektedir. Manevi- dini danışmanlığın gerekliliğine dair literatüre baktığımızda şu maddeleri sıralayabiliriz (Ok, Söylev, Saunders vd.; Özdoğan; Koenig; akt. Kılınçer, edt. Ayten, 2017: 33);

- 1.Dindar danışanların dini-manevi konularda psikologların kendilerini anlamayacağı düşüncesine kapılıp, inançları hakkında eleştirilebilecekleri endişesi taşımaları
- 2.Kendini dindar olarak tanımlamayan bireylerin de bazı hususlarda manevi danışmana danışma isteği
- 3.Dindar insanların inançlarının getirmiş olduğu kaygıları psikolog ya da psikiyatru danışmaktan kaçınması
- 4.Bazı dindar insanların psikolojik tedaviye ihtiyaç hissetmesinin dini zayıflık olduğunu düşünmesi ile ortaya çıkan Tanrı inancında azalma hissi ve ibadetlerinde ihmalkârlık gibi olumsuz duygulara neden olması (Mümin depresyona girmez, müminin psikolojisi bozulmaz inancı)
- 5.Hastaların sağlık hizmetlerinde talep ettikleri uzmanı seçme hakkı bulunduğu gibi, istedikleri danışmanı da seçebilme şanslarının olması ve bu nedenle danışmanlık hizmetinde alternatiflerin çoğaltılması gerekliliği

6.Danışanların sorunlarına dini-manevi çözümler arama isteği

7.Psikologların, danışanlarının din ve değerlerle ilgili problemlerinde onlara yardımcı olabilecek dini bir yeterliliğe sahip bulunmamaları

8.Birçok psikoterapi, teori ve pratikleri dini-maneviyatı tedavi dışında bırakması

9.Dini-manevi inanış ve uygulamaların bazı danışanlar için sorunlarla baş edebilmede önemli bir kaynak içermesi

10.Bazı durumlarda danışanların yaşadıkları patolojik sorunların dini-manevi inanç uygulamaları ile ilişkili olması (dini sanrılar, obsesyon vb.)

Bu ihtiyaçlar göz önüne alındığında teoloji ve psikoterapi alanlarının yöntem ve tekniklerini bir arada kullanabilme bilgi ve becerisine sahip kişiler tarafından manevi-dini danışmanlık hizmetlerinin sunulması bu ihtiyaçların karşılanabilmesi adına oldukça önemli görülmektedir (Kılınçer; edt. Ayten, 2017: 33-34). Kişiyi, yaşadığı dünyada yalnız olmadığını, sevgi ve desteğe ihtiyacı olan toplumun ve dünyanın bir parçası olduğu fikrini kazandırmaktır (Adams & Mylander; Akt. Özen, 2010: 52).

2.5.5 Manevi Danışmanlık ve Rehberlik İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Din ve maneviyat, psiko-sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda; insanlar, bireyler ve kurumlar arasında hem dayanışma hem de yardımlaşma adına örgütleyici motivasyon kaynağı olmuştur(Şirin, 2013: 35-36). Dinin bireylerin yaşamlarına dokunması olarak da anlamlandırabileceğimiz, manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının tarihine göz attığımızda, Avrupa ve Amerika'daki geçmişinin eskilere dayandığını görürken, Türkiye'de henüz çalışılmaya başlanılan yeni bir alan olarak karşımıza çıkar. Batı'da bilimsel gelenek içerisinde psikoloji, teoloji ve psikiyatri kavşağında oldukça uzun bir çalışma alanına sahip olan manevi danışmanlık ve rehberlik, hastanelerden cezaevlerine kadar çok geniş bir alanda uygulanır hale gelmiş durumdadır. Ülkemizde ise çalışmalar çok yeni olmakla birlikte, son yıllarda Türkiye'de dini danışma ve rehberlik alanında çalışmalar yapılmaya (Söylev, 2017: 261) başlanmıştır. Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik alanının Türkiye'deki farkındalığını arttırmak ve bu alanda literatüre katkı sağlamak

amacıyla Ensar Vakfı Değerler Eğitimi Merkezi, Balıkesir Üniversitesi Manevi- Psikolojik Danışmanlık Uygulama Ve Araştırma Merkezi ve Diyanet İşleri Başkanlığı işbirliğiyle 07-10 Nisan 2016 tarihleri arasında İstanbul’da ‘‘1. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi’’düzenlenmiştir (Ayten, Koç ve Tınaz, 2016: sunuş); Bu kongredeki bildirilere isim olarak baktığımızda şöyle sıralayabiliriz; ‘‘Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği’’ (Kula), ‘‘Teorikten Pratiğe Dini Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri: Samsun Örneği’’ (Köylü), ‘‘Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Kültürlerarası- Dinler arası Yaklaşım’’(Tosun), ‘‘Bireysel Psikolojik Danışma Sürecinde Danışanın Dini Kaynaklarının Kullanılması Üzerine Bir Vaka Örneği’’ (Karaca, Acar), ‘‘Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerinde Temel Nitelik ve Yeterlilikler’’ (Topuz), ‘‘Çözüm Odaklı Görüşme Yönelimli İslami Danışmanlık Hizmet- İçi Eğitim Programı Model Önerisi’’ (Sarı), ‘‘Diyanet İşleri Başkanlığının Hastanelerdeki Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi’’ (Koç), ‘‘Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli Manevi Danışmanlık Uygulaması’’ (Satan ve arkadaşları), ‘‘Manevi Bakım ve Danışmanlıkta Bibliyoterapi: Bir Uygulama Örneği’’ (Belen), ‘‘Yaşlanma Döneminde Kayıplarla Başa Çıkmada Manevi Danışmanlık Hizmetlerinin Önemi’’ (Kılavuz), ‘‘Din Görevlilerinin Hastanelerde Manevi Bakım Hizmetlerine İlişkin Görüşleri’’ (Söylev), ‘‘Uyuşturucu Madde Bağımlılığı İle Mücadelede Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Uygulamalarının Yeri Ve Önemi: İstanbul Örneği’’ (Çoban), ‘‘Ceza İnfaz Kurumu Bağlamında Manevi Rehberliğin Teorik Temelleri: İngiltere ve Türkiye’deki Uygulamaların Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi’’ (Işık) (Ayten, Koç ve Tınaz, 2016: 6).

Jacopsen (2007), tarafından ‘‘A pastoral counselling approach to obsessive-compulsive disorder: The pastoral counsellor as ‘‘grace container’’ ismi ile Wilfrid Laurier University (Canada)’da yapılan bir çalışmada, Obsesif-Kompulsif bozukluk ile başa çıkmada bir araç olarak din ve dini düşünce sistemi kullanılmıştır. Obsesif- Kompulsif bozukluktan muzdarip hastalarla çalışan klinisyenlerin çalışmalarında, bu bozukluktaki kişilerin kaostan nasıl

kurtulmaya çalıştıklarını anlamaya çalışılmış. Hermetik amaçlı araştırmanın yanı sıra kapsamlı bir vaka çalışmasının da yapıldığı araştırma ile din psikolojisine genel bir bakış ile varoluş anlamında insanın ihtiyaç duyduğunu anlamasına yardımcı olunmak istenmiş.”Susie” isimli obsesif bir hasta üzerinde yapılan çalışma vaka analizi yöntemi ile aktarılırken, Obsesif-Kompulsif bozukluklarda dini terimlerle birleştirilmiş bir terapi yönteminin etkili olabileceğini de göstermiş oluyor.

Türkiye’de bugüne kadar daha çok din hizmetleri kapsamında ele alınan dini danışma ve rehberlik ile ilgili lisansüstü düzeyde yapılan çalışmalar yeterli görülmemektedir (Söylev, 2017: 262). Literatürdeki diğer çalışmalara ve sonuçlarına baktığımızda;

Altaş’ın (1997), hastanelerde din ve moral hizmetleri adıyla yaptığı çalışmada, Sağlık Bakanlığına bağlı 507 hastanenin 337’sinde, 1287 din görevlisinin, 678’i ile birlikte yürütülen din ve moral hizmetleri adı altındaki manevi danışmanlık sürecine iki amaç dahilinde başlanmıştır. Bunlardan birincisi, insanın hastalık anında inandığı dinin değerlerinin yardımına ihtiyaç duymasından hareketle bu değerlerle ilişki içinde olmasının sağlanmasıdır. Bunu, insanların temel haklarından biri olarak kabul edilmesi ise “insani amaç”olarak isimlendirilmiştir. İkincisi ise, hayata manevi destek sağlayarak patolojik yönden iyileşmeye yardımcı olmak ve hastaya psişik destek sağlamak olduğundan bu da “tıbbi amaç”olarak isimlendirilmiştir. Hizmetin başlamasının ardından hasta ve din görevlilerinin yakın ilişkileri sonucunda iki yeni amaç dahil edilmiştir. Bunlar ise “dini ve toplumsal amaçlar”olarak isimlendirilmiştir.

Şirin (2013, 2018), Dini- Manevi danışmanlığın ülkemizde yer bulmasını sağlamak amacıyla Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi yaklaşımıyla harmanlayarak geliştirilmiş İslami bir dini-manevi danışmanlık modeli geliştirmiştir. Geliştirilen modeli (İ.H.S.A.N.) tanıtarak, “din eğitimi alan üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri ve ruh sağlığı düzeyleri üzerindeki etkisi” ni incelemiştir. Söz konusu denencelere ait yapılan istatistiksel analizler sonucunda geliştirilen model (İ.H.S.A.N.) uygulamalarının, katılımcıların durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerinde olumlu etkilerini bulgulanmıştır.

Güngör'ün (2012) Çocuk Esirgeme Kurumlarında kalan 6-13 yaş çocukları üzerinde yaptığı araştırmasında, çocukların dini algılarının psikolojik temellerini ortaya koymaya çalışmıştır. Dini danışmanlık ve rehberlik uygulamasını denediği çocuklarda Kur-an'ı Kerim öğrenmenin, peygamberlerin hayat hikâyelerini dinlemenin, çocukların dini algı oluşumuna katkısı olduğunu belirtmiştir.

Koç (2012), tarafından hazırlanan "Manevi-(Psikolojik) Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi Ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Bir Araştırma-1" isimli çalışma ile konu ile ilgili bibliyografik bilgiler vermiştir.

Koç (2002), "Ergenlerde dua ve ibadet psikolojisinin ruh sağlığı üzerindeki etkisi"ni incelediği çalışmasında ise, ergenlerin dua ve ibadeti strese ve kaygıya karşı dini başa çıkma metodu olarak kullandıklarını söylemiştir. İnançlı ve tüm dini pratikleri yerine getiren ergenlerin yüzde 97.90'ının, inandıkları halde dini pratiklerinde eksiklikler olan ergenlerin ise yüzde 89.66'sının düzenli olarak yaptıkları dua ve ibadetlerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkisi olduğuna inandıklarını saptamıştır. Yaptığı araştırma sonucunda dini inanç düzeyi ile ruh sağlığı arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu saptamıştır.

Söylev'in (2015), "Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye'de Dini Danışmanlık Ve Rehberlik" isimli çalışmasında, Türkiye'de henüz yeni çalışılan konular arasında olan dini danışmanlık ve rehberlik alanına akademik literatür kazandırmak amacıyla, bu konuda yapılan araştırmaları incelemiştir. Psikolojik yardım hizmetleri bakımından, gelişen dini danışmanlık ve rehberlik konusunun diğer psikolojik yardım hizmetleri sunan meslekler ile ilişkisine yoğunlaşarak sürece bir katkı sağlamak hedeflenmiştir.

İmamoğlu ve Ferşadoğlu (2013), 15-18 yaşlarındaki ergenlik döneminde olan 240 kız öğrenci ile yaptıkları çalışmada, lise dönemindeki gençlerin dini inanç puanlarını yüksek bulgulamış, buna karşın dini tutum ve davranışları uygulama açısından düşük puanlara sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Çalışma sonucunda gençlerin sahip oldukları dini tutum ve davranışların, psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu bir etkisinin bulunduğunu tespit etmişlerdir.

2.5.6 Ergenlik Döneminde Manevi Danışma ve Rehberlik

Çağımız sorunları arasında yer alan, özellikle genç nesil arasında yoğun olarak yaşanan hastalıklar olarak görebileceğimiz doyumsuzluk, şiddet, depresyon, kaygı, dert, tasa, üzüntü ve sıkıntı hatta sonu intiharlara kadar varabilen hastalıklar, baktığımızda hepsi manevi kökenlidir ve bunların tedavisinde dinin ayrı bir yeri mevcuttur. Bugünkü psikologlar bu tür sorunları seküler bir yaklaşım ile tedavi etmeye çalışsalar da manevi kökenli olan bu sorunları, dini yaptırımları kullanmadan tedavi etmek mümkün değildir (Gençlik Ve Sorunları Çalıştayı; Akpınar, 2015: 16). Erkek olmanın kitabını şiddet kullananların, insanların canını acıtmaktan çekinmeyenlerin, psikopatik arsızlık ve acımasızlık içinde anti sosyal ve zalimlerin yazdığına inanan yeni genç nesile bağlanabilecekleri bir değer, bir anlam sunulmalıdır. Onların hayatlarına doğru bir yön verecek, hayata bağlayacak olan iletişimde bulunulmalıdır (Sayar, 2012: 55). Etkili bir psikolojik danışmanlık için insanın bedensel ve manevi ihtiyaçlarının bütüncül bir yaklaşımla ele alınması ve insanın manevi ihtiyaçlarının göz ardı edilmemesi gerekir. Manevi inançları olmadan büyüyen çocuklar, hayatlarının anlam ve önemi olmadığını düşünerek, olmadık sapkın inanışlara bağlanabilirler. Maneviyat, çocuklar için görülemeyecek, ölçülemeyecek bir şey olduğundan hayatın bu çok önemli boyutunda yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Manevi olarak yönlendirme, çocukların kafalarındaki sorulara cevaplar sunarak onlara güven, barış ve kişisel değer hissi verir (Saygılı, 2005: 142).Yaşam içerisinde birtakım problemlerle karşı karşıya kalan kişilere destek olabilmek için psikolojik danışmanlık içerisinde manevi boyutları da içeren kaynakların dahil edilmesi, kişiye stresli durumlarında iyi oluş hissi vererek hayata dair memnuniyet duygusunu arttırmak, yaşamını anlamlı hale getirmek, problemlerle başa çıkma becerisi kazandırmak açısından önemlidir. Manevi yönelimli bir psikolojik danışmanlıkla kişinin olumsuz duyguları azalır ve uyumlu bir yaşam teklif edilerek ruh sağlığına katkı sağlanabilir.

Psikolojide, maneviyata yönelik ilk adımların atılmasına ön ayak olan, din ve maneviyatın bir ihtiyaç olduğunu vurgulayan Abraham Maslov, ruh sağlığı ve maneviyat arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların sayısına katkı

sağlamıştır. 1960'lardan itibaren ABD'de kullanılan bir ekol okol olmuş, insan hayatına aşkın bir boyut kazandırdığı kabul edilmiştir. Bu ekol, kişilerin yaşadıkları sorunların, psikolojik, sosyal ve manevi yönlerine bir bütün olarak yaklaşırken insanları destekleyerek, kişilerin tüm yönleriyle gelişimini ve ruh sağlığını amaç edinir (Demirbaş, edt. Ayten, 2017: 104). Manevi danışmanlığın en önemli noktası, kişilerin psikolojik sıkıntılarını yalnızca dini boyuttan ele almayıp aksine psikolojik teknik ve yöntemlerini de danışmanlık sürecine dahil edip, insanın önemli bir parçası olan manevi öğeleri de sürece dahil etmesidir (Özen, 2010: 54).

İnsan hayatının doğum ve ölüm arasındaki zaman aralığı, çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemlerden oluşur (Kulaksızoğlu, 1999: 17). Bu dönemler arasında insan hayatına yön veren özelliğiyle en kritik ve önemli dönem gençlik dönemidir. Bu dönem ihmal edildiği takdirde sonraki dönemler sıkıntılı geçirilebilir. Gençlik dönemi insanın biyolojik ve psikolojik olarak çocukluğunun sona erdiği ve hayatında belli sorumluların başladığı bir dönemdir (Gander ve Gandiner, 2015: 440). Gençlik dönemi, insan hayatının en sıkıntılı, en ızdıraplı, dönemi olarak görülebilir. Çünkü genç insan bu dönemde gelişim aşamasındadır. Bu gelişim, hem ruhsal hem fizyolojik hem de duygusal alanları kapsar. Aynı zaman da eğitim ve öğretiminin devam ettiği, ahlak, kültür ve alışkanlıklar bakımından da gelişim, dönüşüm ve etkileşimin yaşandığı bir dönemdir. Geleceğini insan bu dönemde ya kazanır ya da kaybeder. Bu dönemin sancılarını ve sıkıntılarını hafifletmek için ibadetler çok önemlidir. Gençlik çağını ibadetlerle geçiren bir kimse bu dönemi sıkıntısız bir şekilde geçirmiş olur (Gençlik Ve Sorunları Çalıştayı; Altıntaş, 2015: 22-27).

İdeal bir kişiliğin erdemli ve ahlaklı davranışlar sergilemesi beklenir. Dini inançlar ve değerler, ergene sunduğu anlam ve amaçlarla oto kontrol sağlamaya teşvik eder. Ergen genç, kazandığı bu oto kontrol ile hem kişisel hem de toplumsal olarak zararlı ve faydasız olan her türlü davranıştan uzak durarak, sosyal olarak da çevresiyle uyumlu hale gelir. Manevi yönelimin temelinde erdemli bireyler oluşturma ideali mevcut olduğu için, ahlak gelişimi manevi gelişimle yakından ilgilidir (Sperry, akt. Demirbaş, edt. Ayten, 2017: 113). Dolayısıyla ergenlik döneminde verilen manevi danışmanlık eğitimi ile bireyin ahlaki gelişimi de desteklenmiş olur.

Ergenlik ile birçok ruhsal problemin ortaya çıkması muhtemel gözükmektedir. Depresyon, anksiyete, bencillik, saygı eksikliği, saldırganlık, bağımlılık ve intihar bu problemlerin en yaygın olanlarıdır. Gençler arasında bu problemlere yol açan risk faktörleri arasında manevi eksiklikler önemli sıradadır (Demirbaş, edt. Ayten, 2017: 107-119-140). Manevi yönelimin depresyon ve diğer sorunlar üzerinde olumlu etkileri, kişinin yaşadığı olumsuzluğa karşı bakış açısını değiştirme odaklıdır. Bu durum psikoterapide uygulanan pratikler ile kişiye yeni ve sağlıklı bir bakış açısı ve mantıklı düşünce sistematığı kazandırmakla aynı zemindedir. Manevi yönü güçlü kimselerin hayattan zevk alma ve kişisel mutluluk seviyeleri daha fazladır. Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda, maneviyatın riskli davranışlar ve depresif semptomlarla negatif ilişkisi ve varoluşsal huzurla pozitif ilişkisi tespit edilmiştir (Cotton vd.; Ahmed & Amer; akt. Demirtaş; edt. Ayten, 2017: 121). Beş farklı kültürden gelen Katolik ergenlerde yapılan bir araştırmada dindarlık ile öz saygının ilişkili olduğu, dindarlığın, yüksek özsaygının yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Argyle; akt. Demirtaş, edt. Ayten, 2017: 121-141). Dini inançların ve değerlerin ergenler üzerinde önemli etkisinin olduğunu belirten Ball ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada, dindarlığın benlik saygısını ve psikolojik sağlığı arttırdığı bildirilmiştir. Ergenlerde düşük benlik saygısı birçok psikolojik probleme yol açabilir. Oysa yüksek benlik saygısına sahip ergenler psikolojik olarak daha sağlıklı, problemlerden daha az etkilenen, zorluklarla ve stresle başa çıkmada kendilerini daha güçlü hisseden bireyler olurlar (Akdemir ve Çetin, 2008). Larson ve Lorson'un yaptıkları çalışmada görüldüğü gibi, maneviyat ve din birçok probleme karşı başa çıkma kaynakları sağlayarak sıkıntılarla baş etmede etkili ve güçlü bir unsur olarak kullanılabilir (Larson & Lorson, 2003).

Rew ve Wong'un (2006), 1998-2003 yılları arasında yaptıkları "dindarlık ve maneviyatın ergen sağlığı, tutum ve davranışları üzerindeki etkisi"ni araştırdıkları 43 ayrı çalışmadan buldukları sonuçların yüzde 84'ünde dindarlık ve maneviyatın ergenlerin sağlık durumları ve bu durumun onların tutum ve davranışları üzerinde olumlu etkilerinin mevcut olduğunu bulmuşlardır. Yaptıkları bu çeşitli çalışmalarla dindarlık ve maneviyatın ergen ruh sağlığı,

tutum ve davranışları üzerinde önemli korelasyonları olabileceğini göstermişlerdir.

Cotton ve arkadaşlarının (2005), ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada, maneviyat, dindarlık, depresif belirtiler ve riskli sağlık davranışlarını değerlendirmişler. 134 lise öğrencisinin, yüzde 90'ının Tanrıya inandığı ve dinin hayatlarında önemli bir yere sahip olduğunu ve yüzde 77'sinin hayatlarını önemli bulduğunu bulgulamışlar. Bu öğrencilerin çoğunun iyilik hallerinin yüksek düzeyde olduğu, varoluşsal refaha inandıkları, daha az depresif oldukları ve daha az risk alma davranışına sahip oldukları bulunmuştur. Dini ve manevi kavramların sağlıklı ergen gelişimini desteklediği belirtilmiştir.

Molloc ve arkadaşları (2006), ümitsizlik ve depresyonun, Afrikalı Amerikalı ergenlerde intihar fikri ve davranışı için risk faktörü olup olmayacağı konusunda çalışmışlar. Dini katılımın ve dini baş etme yönteminin bu öğrencileri bu gibi risklerden koruyup koruyamayacağını incelemişlerdir. 212 Afro Amerikalı lise öğrencisinin çoklu ve lojistik regresyon analizleri sonucunda umutsuzluğun ve depresyonun intihar düşüncesi ve davranışıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüş, grup halinde yapılabilecek dini ibadet ve uygulamaların intihar fikrine karşı koruyucu olabileceği dolayısıyla da din ve dindarlığın intihar riskini azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ekşi (2001), Marmara Üniversitesi'nde, başa çıkma, dini başa çıkma ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelerken eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültesi öğrencilerini karşılaştırdığı çalışmasında, üç fakülte öğrencilerinin de olumlu dini başa çıkma mekanizmalarını kullandıkları ancak ilahiyat fakültesi öğrencilerinin sorunlarıyla baş etmede dini referansları daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Üç fakülte öğrencilerinde de en fazla stres yaratan olayın duygusal sorunlar olarak bulunmuş, bunu aile içi ve akademik sorunların takip ettiği görülmüştür.

Şahin A. (2005), 'ergenlerde dindarlık-benlik saygısının ilişkisini incelediği araştırmasında, ergenlerde dindarlık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir anlam ilişkisi bulmuştur. Dindarlık yükseldikçe benlik saygısında da yükselme gerçekleşmektedir.

Gürsu (2011), ‘‘ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisi’’ ni incelediği araştırmasında, çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 1009 öğrencinin değerlendirilmesinde, dindarlık düzeyi puanlarında yükselme ile ters orantılı olarak psikolojik sağlığın alt ölçekleri olan depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostilite puanları da anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Araştırma sonucuyla ergenlerde dini tutuma sahip olmanın, söz konusu rahatsızlıkları engelleyici bir rolünün olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dinin ve dindarlığın psikoterapötik bir etki oluşturacağı mümkün görülmüştür.

Kula’nın (1986), ‘‘ergenlerde kimlik bunalımı ve din eğitiminin etkisi’’ ismiyle hazırladığı araştırmasında, ergenlik dönemindeki gençlerin kimlik arayışları esnasında karşılaştıkları bunalımın çözümünde din eğitiminin olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Din eğitimi ile öğrencilerin % 56,6’sının dini inanç ve tutumları kuvvetlenmiş, kişilik gelişimleri ve kendini tanıma özelliklerinde olumlu etki tespit edilmiştir.

Görülüyor ki ergenlik dönemi anlam arayışının yoğun yaşandığı kritik bir dönemdir. Modern yaşam tarzı ve bu dönemde yaşanabilecek biyo-psikososyal gelişimler; ergende depresyon, anksiyete, saldırganlık, benlik saygısı eksikliği, somatizasyon, madde ve teknoloji bağımlılığı gibi ruh sağlığı problemlerine yol açabilmekte, bu sorun ve problemler genci intihar davranışına kadar götürebilmektedir. Manevi ve dini değerlerden uzaklaşmaya başlayan gençlerin, yalnızlık hissi ve ruhsal bunalımlarla daha fazla karşılaştıkları şu ana kadar incelediğimiz araştırma sonuçlarından da anlaşılabilir (Demirtaş, edt. Ayten, 2017: 140). Sonuç olarak baktığımızda, koruyucu bir güç tarafından korunduğunu bilmek ergen psikolojisinde koruyucu bir işleve sahip olduğu gibi psikoterapötik bir etkide sağlamaktadır. Din, bu yönüyle genç ergenin gerektiğinde sığınıp korunabileceği bir liman vazifesi görmektedir. Bu araştırma kapsamında incelediğimiz literatürlerde dinin, ergen psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu katkısını gösteren çok fazla örnekler mevcuttur. Dinin ergen psikolojisi üzerindeki olumlu katkıları göz önünde bulundurulduğunda, çağın getirdiği problemlerle ve psikolojik sağlık sorunlarıyla ergenlerin daha kolay başa çıkacağı, dinin ve maneviyatın yeri geldiğinde psikoterapötik bir etki oluşturacağı aşikârdır (Gürsu, 2011: 268).

2.5.7 Bir Manevi Danışma Modeli Olan ‘İhsan Modeli’

İhsan kelimesi ‘hasene’ kelimesinden türetilmiş, genel olarak iyilik, güzellik, uygunluk, bir şeyi en güzel şekilde yapmak ve lütufta bulunmak, Allah’a en güzel şekilde kulluk yapmak anlamlarında kullanılan bir terimdir. İhsan ahlakının iki tarafı vardır. İlk taraf, başkalarına iyilik yapmak, yardımcı olmak ve bütün bunları güzellikle yapmak; ikincisi ise, amelde ihsan, yani bir şeyi güzel bir bilgi ile bilmek(mesela Allah’ı) veya bir şeyi güzel bir amelle yapmak. Kuran’da ‘‘Allah her şeyi güzel bir şekilde yarattı ‘’(secde 32/7) deniliyor ve ‘ihsan’ kelimesi kullanılıyor(Ece, 2013: 284).

İhsan kelimesinin geçtiği Cibril hadis’inde; İslam’daki vahiy meleği Cebrail (Cibril), insan kılığında gelerek İslam dininin son peygamberi Hz. Muhammed’e (S.A.V.), ‘‘ihsan nedir?’’ diye sormuştur. Hz. Muhammed (S.A.V.), bu soruyu ‘‘Allah’a, onu görüyormuşçasına kulluk etmektir. Sen O’nu görmeden dahi O seni görür,’’(Buhari, iman, 37; Müslim, iman, 1) şeklinde yanıt vermiştir. Bu bilinç düzeyi, İslam dinini kendine temel alan bir dini danışmanlık yaklaşımının da hedefi olmalıdır. Uyumunu kaybetmiş, bunu dini sebeplerle ilişkilendiren ve çözümünü de dini bir alanda arayan danışanların, ideal bir ruh sağlığına, sağlam bir iç güdümlü yapı ve dini başa çıkma becerisi geliştirdiğinde sahip olacağı hal ‘‘ihsan’’ halidir.

Mümin olanların, çevrelerinde gördükleri bütün güzellikleri ve nimetleri bütünüyle Allah’ın varlığının ve güzelliğinin bir yansıması olarak kabul etmeleri gerekmektedir. Gerçek varlık olarak Allah’ı bilmeleri gerektiği gibi, ahlaki yönden de sadece Allah’a kulluk yapmaları, her durumda hakiki nimet, ihsan ve lütuf sahibi olarak Allah’ı görüp O’na yönelip, O’nu sevip dolayısıyla da içselleştirmeleri gerekir. Buda Allah’ı görüyormuşçasına ibadet etmek mertebesinden, her yaptığımız davranışta O’nun rızasına uygun hareket etmeye giden bir süreçtir. Çünkü inandığımız, sevdiğimiz ve kıymet verdiğimiz yüce yaratıcımızın bizim her anımızı gördüğüne olan inanırız. Her davranış ve düşüncelerimizde kendimizi kontrol altında tutmaya çalışıp, hareketlerimizi dizginleriz. Bu hal insan üzerinde doğru istikamette yol almasına yardımcı olan psikolojik bir mekanizma etkisi görür.

İhsan modelinin dini zemini İslam dinidir. Bu modelin insanı ulaştırmak istediği nokta ‘‘İslam, İman, İhsan’’ üçlemesinin sonundaki ‘İhsan’ mertebesidir. Bu sebeple beş aşamalı psikoterapötik danışmanlık aşamalarına sahip, her aşamanın baş harflerinden oluşan bir akrostiş isim olarak ‘‘İ-H-S-A-N Modeli’’ ile isimlendirilmiştir. Bu aşamalara baktığımızda;

İ: İhtiyaçların Tespiti Aşaması

H: Hedefleri Belirleme Aşaması

S: Stratejik Eylem Planı Yapma Aşaması

A: Adım Atmak. Sürecin Yürütülmesi Aşaması

N: Nihayete Erdirmek. Neticelendirmek. Sürecin Bitirilmesi Aşaması

Geliştirilen bu model, dini bir danışmanlık modelinde bulunması gereken unsurlar üzerine oturtulmuştur. Bu unsurlar; öncelikle dini zemini ve modelin danışmanlık yaklaşımı ve metotlardır. İhsan modelini dini zeminini, İslam dininin inanç esaslarından almıştır, Danışmanlık yaklaşımını ise bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımının temel esaslarından oluşturmaktadır. Uygulamalar ise, bilişsel- davranışçı psikoterapi teknikleri ile beraber uygulanan dini teknik ve uygulamalardır. Bu anlamda geliştirilen bir dini danışmanlık uygulaması olan İhsan Modeli, şu şekilde tanımlanmaktadır: ‘‘Kişinin dinle ilişkilendirdiği ve kişide işlev bozukluğuna yol açan sorunların çözümünü sağlamak amacıyla, bu konuda eğitim almış mümessil din adamlarınca yürütülen; modern danışma teknikleri ile dini yöntem ve teknikleri birlikte kullanarak, bilişsel-davranışçı psikoterapide uygulanan süreçlerden beslenen ve klinik tanımlara göre akıl ve ruh sağlığı yerinde olan kişilere, problemi konusunda davranış uyumunu ve davranış değişikliğini sağlamak amacıyla yapılan bir dini danışmanlık yaklaşımıdır’’ (Şirin, 2014: 93-101; 2018: 77-79).

İhsan modelini temel özelliklerine baktığımızda;

1.Modelin temelinde yer alan teolojik zemin İslam dinidir.

2.İ.H.S.A.N. Modelinde İslam dininin teorik ve pratik uygulamaları kullanılırken Kur’an-ı Kerim’den oldukça istifade edilmiş, bunun yanında

geleneksel dini danışmanlık anlayışlarını içerisinde barındıran tasavvufi anlayışla beslenen bir dini zeminle uyumlu olarak tasarlanmıştır.

3.İ.H.S.A.N. Modeli, etkinliği ve geçerliliği bilinen danışmanlık yaklaşımlarını temel alır, ancak eklektik ve disiplinler arası bir yaklaşım sergilemektedir.

4.İ.H.S.A.N. Modeli, psikoterapi yaklaşımı olarak bilişsel-davranışçı psikoterapi yaklaşımını temel almakla birlikte, bazı temel dini danışmanlık yaklaşımlarını da barındırarak teknik eklentisizim, kurumsal bütünleşme ve disiplinler arası yaklaşımı tercih etmektedir. Ayrıca İ.H.S.A.N. Modeli, yapılandırılmış bir danışmanlık modeli öngörmektedir.

5.İ.H.S.A.N. Modeli, insan gelişimini mümkün kılmak ve bilinçliliği birçok batılı geleneksel zihin sağlığı modelinde belirtilen sınırların ötesine taşımak için yapılmış öne açık bir çaba olarak değerlendirilebilir. Nitekim bir insanın hissettiği kimlik duygusunu, varlığın dini boyutlarını da kapsayacak şekilde genişletmesi sürecinde danışman, dinin evrensel kaynaklarını da danışmanlık sürecinde kullanabilmektedir.

6.İ.H.S.A.N. Modeli her insanın kendini iyileştirme kapasitesine sahip olduğunu düşünerek, danışana kendi iç kaynaklarını kontrol etmeyi öğretir. Danışanın kendi dini inancıyla bütünleşebilmesini sağlamaya çalışarak, doğal ve imani iyileşmenin gerçekleşmesini sağlar. Buradaki temel amaç insanı, ruhsal değişiminin ve şuurunun değişim merhaleleri olarak Kur'an-ı Kerim'de zikredilen temel değerler ekseninde kendisi ile barışık, çevresi ile barışık, kendi hayatının ve etrafındaki hayatın merkezine oturmuş olarak, şikâyetlerinden kurtulmasını ve danışmanlık sürecinde ulaşmayı istediği hedeflere ulaşabilmesini temin etmektir.

7.İ.H.S.A.N. Modelinde danışmanlık süreci kişinin kendini tanıması ile başlar, kendi sorunlarına yönelik bir farkındalık oluşturması ile devam ederek, inancı ile bütünleşmesi aşamasıyla bitirilir. Bu süreçte sınırlar ve hedefler net şekilde konularak danışma disiplinine riayet edilir. Süreç esnasında "Kutsal kimdir? Kutsal nerededir? Bizim onunla ilişkimiz nedir?" gibi sorularla çalışılmaktadır.

8.İ.H.S.A.N. Modeli, kişinin kendisine oluşturduğu dini dünya görüşü ile diğer dünya görüşleri arasında da bir bağ kurmasına yardımcı olan bir danışmanlık yaklaşımına sahiptir. Yine dini alanla ilişkilendirilen sorunların oluşmasını önleyici bir yaklaşımla, oluştuktan sonraki süreçte müdahale edici bir yaklaşımı da barındırır.

9.İ.H.S.A.N Modelinin temel hedefi, danışanın çevresel uyumunu arttırmak, sorununun çözümüne dair farkındalık oluşturmaktır. Kendine başvuran kişinin, problemi konusunda uygun davranış ve değişikliğini kolaylaştırmak amacıyla, beraber kullanılan dini kaynakları ve danışma tekniği ile kişinin kendi ve çevresiyle yaşamış olduğu problemin çözümünü sağlar.

İ.H.S.A.N. Modelinin aşamalarına baktığımızda;

1.Aşama: Yapılandırma Aşaması: Bu aşamada danışman içinde bulunulan durum hakkında bilgi sahibi olarak, danışanların kendilerini anlatmalarına yardımcı olacak zemini hazırlanır, danışanı tanıma fırsatı bulunur, uygulama süreci anlatılır,, danışanla psikoterapötik bağ kurulmaya çalışılır ve danışan başarı konusunda isteklendirilir.

2.Aşama: Hedef Belirleme Aşaması: Bu aşamada danışmanlık sürecinde varılmak istenen nokta belirlenerek hedef netleştirilir. Danışan hedefine ulaşma noktasında sorumluluğu alması konusunda cesaretlendirilir.

3.Aşama: İzlenecek Yolun Belirlenmesi Aşaması: Bu aşama ulaşılmak istenen noktaya dair adımların planlanır ve süreç başlar. Danışana süreç içindeki uygulamalar yaptırılır ve gidilecek hedefe uygun disiplinli ve kararlı adımlarla ilerleme sağlanmaya çalışılır.

4.Aşama: Belirlenen Sürecin Yürütülmesi Ve Değişim Aşaması: Bu aşamada danışmanlık modelinde kullanılacak teknikler de çalışmalar içerisinde kullanılmaya başlanır. Belirlenen hedeflere uygun eylemlerin yapıldığı aşamadır.

5.Aşama: Sürecin Sonlandırılması: Bu aşama, danışmanlık sürecinin sonlandırıldığı aşamadır. Aşama sonunda kazanımların devam etmesi için görüşmeler yapılması ve danışan takibi kazanımların daim olması açısından önemli görülmektedir.

İ.H.S.A.N. Modelinde dini teknik ve uygulama olarak; tövbe, zikir, tefekkür, imanın bütünleştirilmesi, nefis muhasebesi, Kur'an okumaları, dini tebliğ ve telkinler, olumsuz dini düşüncelerin tartışılması ve doğru dini bilginin verilmesi, olumlu dini başa çıkma tekniklerinin kullanılabilmesi, dini hikâyeye anlatma, dua, ibadet ve grup (cemaat) çalışmaları kullanılır.

İ.H.S.A.N. Modeli, klinik olarak tanımlanan akıl ve ruh sağlığına sahip danışanların, diğer insanlarla olan ilişkilerinde ve kendi iç dünyalarında çatışma yaratan davranış bozukluklarına ve sorunlara çözüm bulmayı hedefleyen, uygulamalarında İslam dinine ait kaynakları ve modern psikoloji danışma tekniklerini harmanlayarak kullanan dini danışmanlık modeline verilen isimdir. (Şirin, 2014: 101-104; Aytan, Koç ve Tınaz, 2016: 192-199).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Deseni

Bu deneysel uygulama Grupla Manevi Danışmanlık Oturumlarının, ergenlik dönemine yeni giren 6.7.8. sınıf öğrencilerinin ergenlik problemleriyle başa çıkma düzeylerine olumlu etkisini ölçmeye yönelik deneysel bir çalışmadır.

Yapılan bu çalışmada, sosyal bilimlerde kullanılan, ön-test son-test kontrol gruplu (split-plot) deneysel model (grupların ortalama puanları arasındaki farkın anlamlılığının test edildiği, gruplar arası ve gruplar içi desenlerin birlikte kullanıldığı karışık desen) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014:7). Bu araştırmanın bağımsız değişkeni, Ergenlik dönemine giriş aşamasında olan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden gönüllü olanlar arasından oluşturulan, “deney grubuna” verilecek olan “Grupla Manevi Danışmanlık (İhsan Modeli)” uygulamalarıdır. Bağımlı değişkeni ise, katılımcıların ergenlik dönemi problemleri ile baş etme düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 3.1.1 de incelenebilir.

Tablo 3.1.1: Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Desen

GRUPLAR	ÖN TEST	İŞLEM	SON TEST
Deney Grubu	Kişisel Formu ESBÇÖ	Bilgi Manevi Danışmanlık (İhsan Modeli) Uygulamaları	ESBÇÖ
Kontrol Grubu	Kişisel Formu	Bilgi İşlem Yapılmadı	ESBÇÖ

	ESBÇÖ		
--	-------	--	--

Deneyisel uygulamalar öncesinde katılımcılar gönüllülük esasına uygun olarak deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Deney ve kontrol grubunda bulunan öğrencilere deneyisel işlem öncesinde Kişisel Bilgi Formu, Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ) uygulanmış, daha sonra deney grubunda bulunan katılımcılar haftada bir gün, ortalama 30+30 dk. Süre içerisinde olması planlanan 13 oturumluk ‘‘Grupla Manevi Danışmanlık’’ uygulamalarına dâhil edilmiştir. Bu süre içerisinde kontrol grubunda bulunan katılımcılara herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney grubuna uygulanan deneyisel işlemin sonlanmasının ardından her iki gruba da tekrar, Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ) uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek ekler listesinde paylaşılmıştır.

3.2 Araştırma Denekleri

Araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında, İstanbul İli, Küçükçekmece İlçesi Yarımburgaz Mahallesi sınırlarında faaliyet gösteren, ilçe belediyesine bağlı Yarımburgaz Bilgi Evine kayıtlı 6.7.8. sınıf (12-13-14 yaş) toplam 352 üyeden araştırma grubunu belirleme amacıyla yapılan ilk ölçüme katılan 139 öğrenci arasından belirlenen kriterlere uygun olarak seçilen, deney ve kontrol grubunda olmaya gönüllü olan 14 erkek ve 12 kız toplam 26 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2.1 Araştırma Deneklerinin Oluşturulması

Deneyisel çalışmaya dâhil edilecek öğrencilerin belirlenmesi amacıyla öncelikle, Yarımburgaz Bilgi Evine 6.7.8. sınıf (12-13-14 yaş) kayıtlı olan toplam 352 üyeden araştırma grubunu belirleme amacıyla yapılan ilk ölçüme katılan 139 öğrenciye, ‘‘Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ)’’ uygulanmıştır. Ancak eksik doldurma, boş verme vb. hatalı anketlerden 19 katılımcının testleri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Kalan 120 katılımcının formları analize tabi tutulmuştur. Ölçeğin yorumlanması dikkate alınarak, ölçekten ortalamanın altında puan alan öğrenciler, yani ölçek

değerlendirmesine göre ergenlik problemleriyle başa çıkmakta zorlandığı varsayılan öğrencilere araştırma için davet gönderilmiştir. Bu kapsamda, öğrencilere, “manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeylerine etkisi” isimli bir araştırma yapılacağı, araştırmanın içeriği, yöntemi ve süreçle ilgili diğer konularda bilgilendirmeler yapıldı. Ebeveynlerinden izin talep edildi. Bu işlemin ardından deney ve kontrol gruplarında yer almaya gönüllü olan 26 öğrenci random yöntemle deney ve kontrol gruplarına atandı.

Sonuç olarak Yapılan ön-test uygulamasından sonra çalışma grubunu, 120 öğrenci içerisinde, ESBÇÖ’den ortalamasının altında puan almış ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 14 erkek ve 12 kız toplam 26 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2.2 Araştırma Deneklerine Ait Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan öğrencilerinin demografik bilgileri (sınıf, yaş, cinsiyet) tablolar ile gösterilmiştir. Ön test uygulanan 120 öğrencinin sınıf, yaş ve cinsiyete göre dağılımları aşağıda, tablo 3.2.2.1., tablo 3.2.2.2 ve tablo 3.2.2.3.’de verilmiştir.

Tablo 3.2.2.1: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

Sınıf	Öğrenci Sayısı
6.Sınıf	47
7.Sınıf	39
8.Sınıf	34
Toplam	120

Tablo 3.2.2.2: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Öğrenci Sayısı
12 Yaş	47
13 Yaş	42
14 Yaş	31
Toplam	120

Tablo 3.2.2.3: Ön Test Uygulamalarına Katılan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Öğrenci Sayısı
Kız	59
Erkek	61
Toplam	120

Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ)'nin uygulanması sonucu, deney ve kontrol grubuna gönüllü katılım sağlayan, 9 kız 4 erkek öğrenci, araştırmanın deney grubu olarak seçilmiştir. 3 kız 10 erkek öğrenci ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Böylece denekler 13'er kişilik iki gruba ayrılmıştır. Deney ve kontrol grubunu oluşturan katılımcıların sınıf, yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 3.2.2.4, Tablo 3.2.2.5 ve Tablo 3.2.2.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.2.2.4: Deney ve Kontrol Gruplarını Oluşturan Öğrencilerin Sınıflara Göre Dağılımı

Sınıf	Deney grubu	Kontrol grubu	Toplam
6.sınıf	6	4	10
7.sınıf	4	5	9

Sınıf	Deney grubu	Kontrol grubu	Toplam
8.sınıf	3	4	7
Toplam	13	13	26

Tablo 3.2.2.5: Deney ve Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
12 Yaş	6	5	11
13 Yaş	4	5	9
14 Yaş	3	3	6
Toplam	13	13	26

Tablo 3.2.2.6: Deney ve Kontrol Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Deney Grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Kız	9	3	12
Erkek	4	10	14
Toplam	13	13	26

3.2.3 Deneysel İşlem

Araştırma grubunun belirlenmesi için yapılan ön tarama testi sonucunda değerlendirmeye alınan 120 öğrenciye uygulanan ESBÇÖ'ye ait toplam, ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda tablo 3.2.3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.3.1: Tüm Örneklem Ölçek Puanları Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	Min.	Maks.	Topl.	Ort.	Std. Sapma
ESBÇÖ	120	1,24	4,08	351,67	2,93	,418
Toplam	120					

Bu işlemin ardından, ESBÇÖ'den ortalamanın altında puan alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 26 öğrenci random yöntemle deney ve kontrol gruplarına atanmıştır.

Deney ve kontrol grubunun belirlenmesinin ardından grupları oluşturan katılımcıların “Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği” ön-test uygulamalarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki grup öğrencilerin ESBÇÖ ön-test puanları analiz edilmiştir. Bu analizle elde edilen istatistiksel değerler Tablo 3.2.3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2.3.2: Deney ve Kontrol Grupları Ön Test Sonuçları Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	Grup	Sayı(N)	X	Ss.
ESBÇÖ	Deney	13	2,64	,60917
	Kontrol	13	2,97	,31444

Deney ve Kontrol gruplarına deneysel uygulama yapılmadan önce deneklere uygulanan ölçeklerin ön test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak amacıyla Mann Whitney U – testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.2.3.3’de verilmiştir.

Tablo 3.2.3.3: Deney ve Kontrol Grupları Ön Testi Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	Sayı	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
ESBÇÖ	Deney	13	11,19	145,50	54,5	,124

	Gruplar	Sayı	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
	Kontrol	13	15,81	205,50		

Tablo 3.2.3.3'e göre ESBCÖ ön test ölçümlerinden elde ettiğimiz puanlara baktığımızda ($U=54,5$, $p>.05$); gruplar arasında işlem öncesinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı, görülmektedir.

Tablo 3.2.3.4: Deney ve Kontrol Grupları ESBCÖ Alt Boyutları Ön Testi Betimsel İstatistikleri ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ESBCÖ Alt Boyutlar	Gruplar	Sayı(N)	X	Ss.	Sıra Ort.	SıraTop.	U	p
Sorunları Aile İle Çözme	Deney	13	3,19	,876	12,23	159,00	101,00	,39
	Kontrol	13	3,50	,784	14,77	192,00		
Değişiklik Arama	Deney	13	2,97	,843	12,85	167,00	93,00	,66
	Kontrol	13	3,17	,578	14,15	184,00		
Olumsuz Duyguları Dışa Vurma	Deney	13	1,52	,479	8,69	113,00	147,00	,00
	Kontrol	13	2,32	,532	18,31	238,00		
Madde Kullanma	Deney	13	1,00	,000	12,00	156,00	104,00	,07
	Kontrol	13	1,30	,630	15,00	195,00		
Kendini Geliştirme	Deney	13	3,79	,802	12,69	165,00	95,00	,58
	Kontrol	13	3,92	,579	14,31	186,00		
Manevi Destek Arama	Deney	13	2,89	1,039	11,04	143,50	116,50	,09
	Kontrol	13	3,66	,680	15,96	207,50		
Psikolojik Destek Arama	Deney	13	2,92	,892	14,81	192,50	67,50	,38
	Kontrol	13	2,67	,812	12,19	158,50		
Sorunu Ciddiye Almama/ Şaka Yapma	Deney	13	2,44	,595	10,92	142,00	118,00	,08
	Kontrol	13	2,84	,497	16,08	209,00		
Duygusal Rahatlama	Deney	13	3,04	1,003	12,65	164,50	95,50	,57
	Kontrol	13	3,33	,722	14,35	186,50		

Tablo 3.2.3.4'ü incelediğimizde, deney ve kontrol gruplarına deneysel işlem öncesi uygulanan Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek için yapılan Man Whitney U testi sonuçlarına göre, Sorunları Aile İle Ölçme alt boyutunda ($U=101,00$, $p>.05$), Değişiklik Arama alt boyutunda, ($U=93,00$, $p>.05$), Madde Kullanma alt boyutunda, ($U=104,00$, $p>.05$), Kendini Geliştirme alt boyutunda, ($U=95,00$, $p>.05$), Manevi Destek Arama alt

boyutunda, (U=116,50, $p>.05$), Psikolojik Destek Arama alt boyutunda, (U=67,50, $p>.05$), Sorunu Ciddiye Almama/Şaka Yapma alt boyutunda, (U=118,00, $p>.05$), Duygusal Rahatlama alt boyutunda, (U=95,50, $p>.05$), olduğundan gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır. Olumsuz Duyguları Dışa Vurma alt boyutunda ise yapılan ön test sonucunda, (U=147,00, $p<0.05$), gruplar arasında anlamlı bir farklılık mevcuttur.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmaya katılan kişilere, katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf ve demografik durumları gibi bilgilerini saptamak amacıyla hazırlanan 12 sorudan oluşan bir formdur. Ekler listesinde form paylaşılmıştır.

3.3.2 Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ)

Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği Patterson Mc Cubbin tarafından geliştirilmiştir. Öngen (2002) tarafından Türkçeye çevrilerek güvenilirliği yapılmıştır. ESBÇÖ, likert tipi ölçek olup 54 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler ‘‘0: Hiçbir zaman, 2. Ender, 3: Ara sıra, 4: Sık sık, 5:Her zaman’’ olmak üzere 5’li dereceleme ölçeği ile cevaplandırılmaktadır.

Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği alt boyutlarını oluşturan maddeler şu şekildedir:

Sorunları aile ile çözme (41,31,12,50,39 ve 1. Maddeler),

Değişiklik arama (17,54,16,53,33,10,37,35 ve 9. Maddeler),

Olumsuz duyguları dışa vurma (28,19,49,26 ve 22. Maddeler),

Madde kullanma (42 ve 46. Maddeler),

Kendini geliştirme (5,7,29,18,15,2 ve 13. Maddeler),

Manevi destek arama (23,21 ve 44. Maddeler),

Psikolojik destek arama (6,34,11 ve 27. Maddeler),

Sorunu ciddiye almama/ şaka yapma (3,36,20,45 ve 8. Maddeler),

Duygusal rahatlama (14,30,52,51 ve 38. Maddeler),

Sorunları tek başına çözme (47,32,24 ve 40. Maddeler),

Dinlenmek (48 ve 43. Maddeler),

Plan yapma (25 ve 4. Maddeler).

Alt maddeleri oluşturan maddelerde elde edilen puanların toplanarak madde sayısına bölünür. Elde edilen puan baş etme yönteminin kullanımı ile ilgili bilgi vermektedir. Artan puan kullanılan baş etme yönteminin lehinedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması için Öngen (2002) tarafından Cronbach Alfa değeri, toplam ölçek ve kültürümüze uyarlanması yapıldıktan sonra her alt ölçek için hesaplanmıştır. Öngen (2002) ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerlerini; sorunları aile ile ölçme alt boyutunda 0.7451, değişiklik arama alt boyutunda 0.7211, olumsuz duyguları dışa vurma alt boyutunda 0.5731, madde kullanma alt boyutunda 0.5437, kendini geliştirme alt boyutunda 0,6213, manevi destek arama alt boyutunda 0.6434, psikolojik destek arama alt boyutunda 0.4816, sorunu ciddiye almama/ şaka yapma alt boyutunda 0.5619, duygusal rahatlama alt boyutunda 0.6054, sorunları tek başına çözme alt boyutunda 0.3096, dinlenme alt boyutunda 0.4445 ve plan yapma alt boyutunda 0.3302 olarak hesaplamıştır. Bu çalışmada sorunları tek başına çözme, dinlenme ve plan yapma alt boyutları yeterli iç tutarlılığa ulaşamadığından ölçekten çıkarılmıştır.

3.3.3 Deneysel Uygulama

Uygulama öncesinde ergenlere verilecek olan grupla manevi danışmanlık oturumlarında kullanılacak etkinlikler, Şirin'in (2013) geliştirmiş olduğu grupla manevi danışmanlık (İhsan Modeli) uygulamaları modeline uygun olarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Yapılan bu deneysel uygulamada, araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılardan oluşan deney grubuna, her bir oturumu 30+30 dk.'dan oluşan 13 oturumluk "Grupla Manevi Danışmanlık" oturumları tatbik edilmiştir. Deneysel uygulamanın başlangıcında ve sonlandırılmasından sonra katılımcılara Öngen(2002) tarafından geliştirilen Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma (ESBÇÖ) ölçeği

(kendilerinden gerekli izin alınarak) kullanılmıştır. Ölçek sonucunda artan puan kullanılan baş etme yönteminin lehinedir. Manevi danışmanlık uygulanan katılımcıların uygulama sonrası ESBCÖ ölçek puanlarında artış olması amaçlanmıştır. Bu süre içerisinde “Bekleme” listesinde hiçbir işlem uygulanmadan tutulan “Kontrol” grubuna uygulama başında ve sonunda deney grubuna uyguladığımız testler birebir uygulanmıştır. Deney grubuyla, 2017 yılı eğitim ve öğretim döneminin mart- nisan ve mayıs aylarında grupla manevi danışmanlık süreci yürütülmüştür. Her bir oturum, Şirin’in (2018) geliştirmiş olduğu manevi danışmanlık modeli olan “İhsan Modeli” ne uygun olarak yapılandırılmıştır.

Oturumlarda ergenlik dönemi ve bu döneme giren çocukların karşılaştıkları problemler katılımcılara aktarılmıştır. Katılımcılar bu dönemin olumsuz duygu ve düşünceleri konusunda bilgilendirilmiş, karşılaşılan olumsuz düşünce ve duygular konusunda farkındalık geliştirmeleri sağlanmıştır. Katılımcıların karşılaştıkları yoğun olumsuz düşünce ve kaygılı duygu durumlarıyla olumlu başa çıkma yöntemlerini kullanabilme adına, bilişsel yeniden yapılandırma, duyguların farkına varma, kaygı ve stresle başa çıkma, model olma, rol oynama, olumsuz duyguları olumluya çevirme ve gevşeme egzersizleri gibi uygulama çalışmalarında bulunulmuştur. Bununla birlikte bilişsel model kapsamında “otomatik olumsuz düşüncelerin” azaltılması, bilişsel bozuklukların ve çarpıtmaların düzeltilmesi, işlevsel olmayan düşüncelerin yerine işlevsel düşüncelerin konmasının öğretilmesi de uygulamalarla sağlanmaya çalışılmıştır. Özellikle, danışmanlık hedeflerine ulaşmada etkili olabilecek dini teknikler de oturumlara dahil edilerek gerektiğinde ev ödevi olarak verilmiştir. Oturumların uygulama aşamaları ve oturum planları Tablo 3.3.4.1.'de gösterilmektedir.

3.3.4 Grupla Manevi Danışmanlık Oturum Planı

Tablo 3.3.4.1.: Grupla Manevi Danışmanlık Oturumları

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
1.Oturum	<p>1.Tanışma ve yapılandırma(Tanışma oyunu)</p> <p>2.Oturum gündeminin belirlenmesi(Ergenlik ve problemleri hakkında bilgi paylaşımı, ergenlik konulu slâyt gösterimi)</p> <p>3. Peygamber Efendimizin gençlere ve gençliğin eğitimine verdiği önem ve konulu hadisler</p> <p>4. Öğrencilere uygulanacak İhsan Modeli'nin tanıtılması</p> <p>5.Grup üyelerinin bu grupta olmaktan dolayı hissettikleri(Duygu durum kontrolü)</p> <p>6.Duygu ve düşüncelerini grupla paylaşmaları</p> <p>7.Grup oturumlarını yapılandırma (amaç, yöntem, süre, sıklık, grup kuralları vb.)</p> <p>8.Oturumların özetlenmesi(Bugün buradan ne aldım?)</p> <p>9.Ev ödevi; böyle bir çalışmaya katılmaya bizi iten sorunlar üzerine düşünmek ve kişisel hedeflerin belirlenmesi. Form 9,1'in (Kişisel Hedeflerim Formu) doldurulması.</p>	1.Aşama
2.Oturum	<p>1.Birinci oturumun özetinin yapılması ve öğrencilerden geri bildirim alınması</p> <p>2.Bir önceki oturumda verilen ev ödevlerinin kontrol edilmesi, 'kişisel hedeflerim ' formunun değerlendirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin katılımcılarla paylaşılması</p> <p>4.Ergenlik döneminde öğrencilerin yaşadıkları sorunların paylaşılması, sorunlara farklı bakış açıları kazandırabilmek adına beyin fırtınası yapılması (Öğrencinin Hayat Tekerleği Etkinliği)</p> <p>5.Kaynakların ve olumlu olasılıkların değerlendirilmesi</p> <p>6.Ulaşmayı istediğimiz noktaya dair hedeflerin belirlenmesi</p> <p>7.Hedefe ulaşmada 'Sabır' kavramının önemi (Hz. Musa ve Hz. Hızır (a.s.)'ın yolculuğu kıssasının</p>	2.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
	<p>paylaşılması</p> <p>8.Oturumun özetlenmesi ve bitiş</p> <p>9.Ev ödevlerinin dağıtılması (Cümle tamamlama formu)</p>	
3.Oturum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bir önceki oturumun özetlenmesi, öğrencilerin oturum hakkındaki düşüncelerinin alınması 2. Ev ödevlerinin kontrol edilmesi, bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması(Cümle Tamamlama Formu) 3.Üçüncü oturum gündeminin paylaşılması 4.Kendini açma ve ifade etme kavramlarının tartışılması 5.Öğrencinin kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varmasını sağlamak amacıyla etkinlik (Özelliklerimi dile getiriyorum) yapılması 6.Öğrencilerin mevcut durumlarının, hayatlarında neleri eksik bıraktıklarının, nelerin yolunda gittiğinin ya da gitmediğinin ortaya çıkarılması 7.Stratejik eylem planının yapılması 8.Sorunlarla ve kaygılı durumlarla olumlu başa çıkma stratejisi olarak ‘’dua’’ kavramının öneminin anlatılması 9.Oturumun özetlenmesi 10.Ev ödevi (Günlük hayatta yaşadığımız olumlu ve olumsuz durumlarla zihnimizden geçirdiğimiz bilişsel yorumların izlenmesi ve kaydedilmesi) 	3.Aşama
4.Oturum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Duygu durumunun gözden geçirilmesi 2. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve öğrencilerden geri bildirim alınması 3.Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi (Olumlu, olumsuz duygu kontrolü) 4.Etkinlik (Kendimi nasıl hissediyorum resminin dağıtılması, öğrencinin kendini tanıtan resmi seçmesi ve sebebini düşünmesi) 	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
	<p>5.Oturum gündeminin öğrencilerle paylaşılması</p> <p>6.Aile kavramı ve ailemizin hayatımızdaki önemi hakkında öğrencilerle sohbet edilmesi</p> <p>7.(Hz. Nuh (a.s.)’un ailesi ile imtihanı) kıssanın öğrencilerle paylaşılması</p> <p>8.Oturumun özetlenmesi</p> <p>9.Ev ödevi (Anne, baba ve kardeşlerinize olumlu bir söz söyleyin, bu söz onları fiziksel görünüşüne ya da bir davranışına yönelik olabilir. Sonuçlarını not alınız.</p> <p>-Siz ne dediniz?</p> <p>- Anne, baba ya da kardeşleriniz ne dedi ve ne yaptı?)</p>	
5.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum hakkında düşüncelerin dile getirilmesi</p> <p>2.Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin paylaşılması</p> <p>4.Sağlıklı yaşam ve madde kullanımının zararları konulu slâyttın öğrencilere izletilmesi</p> <p>5.Nefis muhasebesi ve öz denetim kavramlarının öğrencilerle paylaşılması</p> <p>6. Dinimizin insan sağlığına verdiği önemin, nefis muhasebesi, öz denetim kavramlarının ayet ve hadislerle anlatılması</p> <p>7.Ergenlik döneminde spor yapmanın önemi konulu beyin fırtınası yapılması</p> <p>8.Gündemin özetlenmesi</p> <p>9.Ev ödevi: İki gruba ayrılan öğrencilerde Sağlıklı Yaşam ve Madde Bağımlılığı’nın Zararları konulu pano hazırlamalarının istenmesi</p>	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
6.Oturum	<p>1.Önceki oturma ait özet yapıp öğrencilerden geri bildirim alınması</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi</p> <p>4. Kendini geliştirirken bireyin tefekkürde bulunması ve her anının şükrünü eda etmesinin gelişim yolculuğundaki öneminin çocuklarla paylaşılması</p> <p>5. Bilişsel yeniden yapılandırmaya giriş yapılması. Bu kapsamda toplu halde tefekkür uygulaması yapılarak, olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin koyulmasının öğretilmesi.</p> <p>6.Sessiz oturuş (Hz. Yusuf (a.s.)’un su kuyusundan kurtulup, kölelikten Mısır Sultanlığına giden hayat hikâyesi paylaşma)</p> <p>7. Oturumun özetlenmesi</p> <p>8.Ev Ödevi: Kendini Tanı Etkinlik Formu</p>	4.Aşama
7.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum gündeminin hatırlatılıp öğrencilerden oturum hakkındaki düşüncelerin alınması</p> <p>2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi ve grupla değerlendirilmesi</p> <p>3.Kaygı kavramı ve kaygılı durumlarımızın incelenmesi, günlük hayatımızda kaygıyı nasıl yaşadığımızın ve kaygıyla nasıl baş ettiğimiz tartışılması</p> <p>4.Kaygının dini inançla ve dini hayatla ilişkisinin tartışılması, tövbe, tefekkür, tevekkül, nefis muhasebesi gibi kavramların anlatılması ve kaygı ile başa çıkmadaki fonksiyonlarının tartışılması</p> <p>5. Kaygılı durumlarda gevşeme egzersizinin yapılmasının önemini anlatılması ve grupla birlikte egzersiz yapılması</p> <p>6.Manevi Destek kavramı hakkında öğrencilere paylaşımında bulunulması ve bu konu hakkında beyin</p>	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
	<p>fırtınası yapılması</p> <p>7.Oturum gündeminin özetlenmesi</p> <p>8. Ev Ödevi: Temel dini kaynaklardan olan Kur-an ve hadis kaynaklarında, kaygı verici durumlarla başa çıkmaya ilişkin ifadelerin araştırılması</p>	
8.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum gündeminin hatırlatılıp öğrencilerden oturum hakkındaki düşüncelerin alınması</p> <p>2.Ev ödevlerinin kontrol edilmesi ve grupla paylaşılması</p> <p>3.Oturum gündeminin grupla paylaşılması</p> <p>4.Günlük hayatta paylaşmanın önemi, sıkıntıları paylaşma konulu bir tartışma yapılması</p> <p>5.Üyelere duyguları paylaşmanın insanların acılarını ve sıkıntılarını hafifletebildiğinin gösterilmesi(Duyguları Paylaşma Etkinliği)</p> <p>6. Sıkıntılı anlarımızın Allah (c.c.) ile paylaşılması, dua ve tevekkül kavramları üzerine sohbet edilmesi</p> <p>7.Oturumun özetlenmesi</p> <p>8. Ev ödevi: Kur-an ve hadis kaynaklarında olumlu başa çıkmayı destekleyen sıkıntıları paylaşma konulu ayet ve hadislerin bir listesinin danışanlara dağıtılması ve kendi hayatlarındaki olumlu etkilerinin bir sonraki oturumda üyelerle paylaşılması</p>	4.Aşama
9.Oturum	<p>1.Önceki oturum hakkında değerlendirmelerin yapılması</p> <p>2.Ev ödevi hakkında fikirlerin alınması dua ve tefekkür kavramlarının danışanlara sağladığı olumlu duyguların grupla paylaşılması</p> <p>3.Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinden bahsedilmesi</p> <p>4.Bu kapsamda Hz. Muhammed (S.A.V.)’in kişilik</p>	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
	<p>özellikleri ve olumsuz durumlarla nasıl başa çıktığı ve inananlara tavsiyeleri üzerinde durulması</p> <p>5.Olumlu duygulara sahip olan ve olumsuz duygulara sahip olan iki insan kişiliği oluşturularak arasındaki farklar tartışılır</p> <p>6. ‘‘Duyguları sınıflandır’’ etkinliği yapılır. Üyelerin kendi olumlu ve olumsuz özelliklerinin listesini yapmaları istenir ve bu listenin grupla paylaşılması sağlanır</p> <p>7.Oturum gündemi özetlenir</p> <p>8.Ev ödevi: Üyelere temel inanç takip formu dağıtılır</p>	
10.Oturum	<p>1.Önceki oturuma dair geri bildirim alınması</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi, doldurulan Temel İnanç Takip Formlarının üyelerle değerlendirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin paylaşılması</p> <p>4. Bilişsel yeniden yapılandırma kapsamı içinde bulunan olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin konulması sonucu düşüncede olabilecek değişikliklerin tartışılması</p> <p>5.Kur-an’da anlatılan Eyüp Peygamber Kıssasının olumsuz durumlarla başa çıkma açısından değerlendirilmesi amacıyla grupla paylaşılması</p> <p>6.‘‘ Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun.’’Mevlana Hz.nin Bu sözü hakkında konuşulup beyin fırtınası yapılması.</p> <p>7.Oturum gündeminin özetlenmesi</p> <p>8.Ev ödevi: Bir hafta boyunca oluşan olumsuz duyguların yerine olumlu duyguların konulması ve bu durumda oluşan sonuçların listelenmesi</p>	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
11.Oturum	<p>1.Bir önceki oturma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin belirlenmesi</p> <p>4.Bilişsel yeniden yapılandırmaya devam edilmesi. Bu kapsamda grupla, olumsuz otomatik düşüncelerin yerine konulan olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin tartışılması</p> <p>5.Sorunları tek başına çözüme kavramı ile ilgili peygamber kıssalarının öğrencilerle paylaşılması (Hz. Yunus peygamber kıssası, Hz. Eyüp peygamber kıssası, Hz. Adem peygamber, Hz. İbrahim peygamberin Allah'ı arama süreci) ve grupla tartışılması.</p> <p>6.Oturum gündeminin ele alınması ve özetlenmesi</p> <p>7.Ev ödevi: Her öğrencinin çevresinde gördüğü bir sorun hakkında çözüm önerisi geliştirmesi ve bunu aşamalarıyla proje haline getirmesi</p>	4.Aşama
12.Oturum	<p>1.Önceki oturum hakkında görüşlerin sunulması</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi geliştirilen projelerin grupla paylaşılması</p> <p>3.Oturum gündeminin grupla paylaşılması</p> <p>4. Etkili zaman yönetimin hayatımızdaki önemini yorumlanması</p> <p>5. Dinimizde zaman kavramı, hadisler ve ayetlerle zamanın değeri ve nasıl geçirilmesi gerektiğine bakış</p> <p>6.Zaman kaybının nedenleri ve zamanı kullanmanın önemi etkinlik formlarının öğrencilere dağıtılması</p> <p>7.Oturumun özetlenmesi</p> <p>8.Ev ödevi: (İstediklerimi Elde Etmek) isimli formun</p>	4.Aşama

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
13.Oturum	1.Önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi 2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi 3.Oturum gündeminin grupta paylaşılması 4.Sürecin değerlendirilmesi ve grup üyelerinin kendilerini değerlendirmeleri 5.Kazanımların ve edindikleri becerilerin paylaşılması 6.Etkisi olmayan ya da olumsuz olan teknik ve danışman tepkilerinin paylaşılması 7.Uygulamanın sonuçlandırılmasına dair duygu düşüncelerin paylaşılması 8.Bundan sonra neler yapabileceklerinin tartışılması 9.Her grup üyesinin diğer bir üye hakkında en az bir olumlu özellik söylemesi 10.Oturum sürecinin sonlandırılması 11.Son – Test ölçümlerinin gerçekleştirilmesi	5.Aşama

3.4 Verilerin Analizi

Bu araştırmada öğrencilere uygulanan grupta manevi danışmanlık oturumları Programı “bağımsız değişken” ergenlik sorunları ile baş etme puanları ise “bağımlı değişkeni” oluşturmaktadır. Parametrik bir test uygulamak için bu testlerin ön koşulu olan, verilerin normal değere sahip olması koşulu (Büyüköztürk, 2014: 8) sorgulanmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi için $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir. Verilerin sunumunda ortalama, standart sapma ve yüzdelik değerleri verilmiştir.

Araştırmada kullanılan veriler, bilgisayar ortamında SPSS 24.0 for Windows istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan bu araştırmada deney

ve kontrol grubu ve zamana bağılı tekrarlı ölçümleri içeren (ön-son test) 2x2'lik karışık desen (split plot) şeklinde tasarım kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni deney grubuna uygulanan manevi danışmanlık eğitimi uygulamaları, bağımlı değişkeni ise ESBCÖ puanlarıdır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi için $p < 0,05$ değeri kabul edilmiş, verilerin sunumu için ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen veriler normal dağılım göstermediğinden ($N \leq 30$), bu sonuçlar üzerinde parametrik istatistiksel yöntem yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntem kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014: 8). Bizim araştırmamız kapsamındaki deney grubunda 13 ($n=13$) ve kontrol grubunda 13 ($n=13$) olmak üzere 26 ($n=26$) denek bulunmaktadır.

Araştırmamız kapsamında ölçülen verilerin analizinde 4 farklı istatistiksel analiz yöntemi, Mann Whitney U – Testi, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, Kruskal- Wallis Testi ve Kovaryans (ANKOVA) analizi kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubundan oluşan bağımsız gruplarımızdan elde edilen puanların birbirinden anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Mann Whitney U - Testi, iki bağımlı örnek değerleri arasındaki farkın negatif ya da pozitif olup olmadığını araştırmak için ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Son olarak deney ve kontrol gruplarının ergenlik sorunlarıyla başa çıkma ön testi sonuçlarına göre düzeltilmiş son test puan ortalamalarına bakmak için Kovaryans (ANKOVA) analizi uygulanmıştır.

Demografik değişkenlerin ESBCÖ puanlarına etkisine bakmak için cinsiyet değişkeni incelenirken Mann Whitney U testi, diğer değişkenler için Kruskal-Wallis testi kullanılarak sonuçlara bakılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Yapılan araştırmamızın bu bölümünde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde ettiğimiz bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'ne Dair Bulgular

Araştırmamızın “grupla manevi danışmanlık oturumlarına katılan deney grubu öğrencilerinin, bu oturumlara katılmayan kontrol grubu öğrencilerine göre ergenlik sorunları ile baş etme puanlarında anlamlı bir yükselme olacaktır” şeklinde ifade edilen birinci denencemize ait bulgular aşağıda verilmiştir.

Yaptığımız araştırmada deney ve kontrol grubu öğrencilerine deney öncesi ve deney sonrası Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği (ESBÇÖ) ölçümlerinden elde edilen aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri aşağıda Tablo 4.1.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1.1: Deney ve Kontrol Gruplarının Uygulama Öncesi ve Uygulama Sonrası Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğinden Aldıkları Puanların Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar		ESBÇÖ Ön Test	ESBÇÖ Son Test
Deney Grubu	X	2,64	3,13
	ss.	,60917	,31671
Kontrol Grubu	X	2,97	2,82
	ss.	,314	,353

Deney grubunun ön test aritmetik ortalaması 2,64, ön test standart sapması, ,60917 olarak bulunmuştur. Kontrol grubunun ön test aritmetik ortalaması 2,97, ön test standart sapması, ,31444 bulunmuştur. Deney grubunun son test aritmetik ortalaması 3,13, standart sapması, ,31671, kontrol grubunun son test puanlarının aritmetik ortalaması 2,82, standart sapması, ,35365 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.1.1’i incelediğimizde deney grubunun baş etme son test ölçümlerinin ön test ölçümlerine göre, ,49 puan arttığı, ancak kontrol grubunun baş etme son test puanlarında, ,15 puan azalma olduğu görülmektedir. Böylelikle denencelerimizin ilki ‘‘grupla manevi danışmanlık oturumlarına katılan deney grubu öğrencilerinin ergenlik sorunlarıyla baş etme puanları manevi danışmanlık öncesi ön testlerden elde edilen baş etme puanlarından anlamlı derecede yükselecektir.’’ doğrulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, deney ve kontrol grubundaki ön test- son test değişimlerinin, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiş ve sonuçları Tablo 4.1.2’de verilmiştir.

Tablo 4.1.2: Uygulama Öncesi ve Sonrası Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Gruplar		Sayı	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p
Deney Grubu	Negatif Sıra	2	2	4	-2,900 ^b	,00
	Pozitif Sıra	11	7,91	87,00		
	Eşit	0				
	Toplam	13				
Kontrol Grubu	Negatif Sıra	7	8,43	59,00	-,945 ^b	,34
	Pozitif Sıra	6	5,33	32,00		
	Eşit	0				
	Toplam	13				

Tablo 4.1.2'yi incelediğimizde, görmüş olduğumuz gibi analiz sonuçları grupla manevi danışmanlık oturumları uyguladığımız deney grubu öğrencilerinin Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğine ait ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır ($z = -2,375$, $p < .05$). Deney grubunu oluşturan öğrencilerin Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği'nden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non- Parametrik Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda sıralama ortalamaları arasındaki fark son test lehine gerçekleşmiştir. yani grupla manevi danışmanlık oturumları sonunda deney grubunu oluşturan öğrencilerin baş etme puanları anlamlı düzeyde artmıştır.

Kontrol grubunda ise katılımcıların Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçek ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur($z = - ,945$, $p > .05$).

Deney ve kontrol gruplarının, ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını analiz ettikten sonra, grupların son test puanları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını anlamak amacıyla ilişkisiz ölçümler için Mann Whitney U- Testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.1.3'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1.3: Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Son Test Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Gruplar	Sayı	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
ESBÇÖ	Deney	13	16,46	214,00	123	0,04
	Kontrol	13	10,93	137,00		

Tablo 4.1.3'ü incelediğimizde, grupla manevi danışmanlık oturumlarına katılan deney grubu öğrencileri ile uygulamaya katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ergenlik sorunlarıyla baş etme puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır ($U = 123$, $p < 0.05$). Deneysel işlem uygulanan deneklerin deney öncesi ölçülen baş etme düzeylerinin, deneysel işlem yapıldıktan sonra müdahalede bulunulmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde arttığı gözlenmiştir. Bu bulgu, grupla manevi danışmanlık oturumlarının ergenlerin baş etme düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

Böylelikle denencelerimizin ikincisi “grupla manevi danışmanlık oturumlarına katılan deney grubu öğrencilerinin bu oturumlara katılmayan kontrol grubu öğrencilerine göre ergenlik sorunları ile baş etme puanlarında anlamlı bir yükselme olacaktır” doğrulanmış olmaktadır.

Tablo 4.1.4: Deney ve Kontrol Gruplarının Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Alt Ölçekleri Son Test Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri ve Mann Whitney U Testi Sonuçları

ESBÇÖ Alt Boyutlar	Gruplar	N		Ön test	Son test	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sorunları Aile İle Çözme	Deney	13	X	3,19	3,71	17,69	230,00	30,00	,00
			Ss	,876	,590				
	Kontrol	13	X	3,50	2,94	9,31	121,00		
			Ss	,784	,590				
Değişiklik Arama	Deney	13	X	2,97	3,48	16,58	215,50	44,50	,04
			Ss	,84395	,414				
	Kontrol	13	X	3,17	3,07	10,42	135,50		
			Ss	,578	,525				
Olumsuz Duyguları Dışa Vurma	Deney	13	X	1,52	2,01	11,04	143,50	16,50	,09
			Ss	,479	,629				
	Kontrol	13	X	2,32	2,27	15,96	207,50		
			Ss	,532	,619				
Madde Kullanma	Deney	13	X	1,00	1,30	14,04	182,50	77,50	,51
			Ss	,000	,778				
	Kontrol	13	X	1,30	1,11	12,96	168,50		
			Ss	,630	,416				
Kendini Geliştirme	Deney	13	X	3,79	4,12	15,73	204,50	55,50	,13
			Ss	,802	,281				
	Kontrol	13	X	3,92	3,74	11,27	146,50		
			Ss	,579	,715				
Manevi Destek Arama	Deney	13	X	2,89	3,38	13,38	174,00	86,00	,93
			Ss	1,03	,730				
	Kontrol	13	X	3,66	3,35	13,62	177,00		
			Ss	,680	,600				
Psikolojik Destek Arama	Deney	13	X	2,92	3,28	16,92	220,00	40,00	,02
			Ss	,891	,487				
	Kontrol	13	X	2,67	2,63	10,08	131,00		
			Ss	,812	,740				
Sorunu Ciddiye Almama/ Şaka Yapma	Deney	13	X	2,44	3,24	14,62	190,00	70,00	,45
			Ss	,595	,490				
	Kontrol	13	X	2,84	2,98	12,38	161,00		
			Ss	,497	,585				
Duygusal Rahatlama	Deney	13	X	3,04	3,60	15,77	205,00	55,00	,12
			Ss	1,003	,683				
	Kontrol	13	X	3,33	3,15	11,23	146,00		
			Ss	,722	,762				

Tablo 4.1.4'ü incelediğimizde Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği, Sorunları Aile İle Çözme alt boyutundan deney grubunun işlem öncesi aldıkları puan ortalaması $X= 3,19$ iken işlem sonrası aldıkları puan ortalaması $X= 3,71$ olmuştur. Yine Kontrol Grubunda olanların deneysel işlem öncesinde uygulanan Sorunları Aile ile Çözme alt boyutu puan ortalamaları $X= 3,50$ iken ikinci ölçümde $X= 2,94$ olarak ölçülmüştür. Deney ve kontrol grubu son test puanlarına göre Sorunları Aile İle Çözme alt ölçeği puanlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($U= 30,00$, $p<0,05$). Değişiklik arama alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 2,97$ iken son test puanları ortalaması $X= 3,48$ 'ye yükselmiştir. Kontrol grubu Değişiklik arama ön test puan ortalaması $X= 3,17$ iken son test puan ortalamaları $X= 3,07$ olarak ölçülmüştür. Deney ve kontrol gruplarının son test puan ortalamalarına baktığımızda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($U= 44,500$, $p<0,05$). Olumsuz Duyguları Dışa Vurma alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 1,52$ iken son test puanları ortalaması $X= 2,01$ 'e yükselmiştir. Kontrol grubu Olumsuz Duyguları Dışa Vurma ön test puan ortalaması $X= 2,32$ iken son test puan ortalamaları $X= 2, 27$ olarak ölçülmüştür. Deney grubunun ön test puanına göre son test puan ortalamalarında bir yükselme olduğu görülse de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulgulanmamıştır ($U= 16,500$, $p >.05$). Madde Kullanma alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 1,00$ iken son test puanları ortalaması $X= 1,30$ olarak ölçülmüştür.. Kontrol grubu Madde Kullanma ön test puan ortalaması $X= 1,30$ iken son test puan ortalamaları $X= 1,11$ olarak ölçülmüştür. Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($U= 77,500$, $p >.05$). Kendini Geliştirme alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 3,79$ iken son test puanları ortalaması $X= 4,12$ 'ye yükselmiştir. Kontrol grubu Kendini Geliştirme ön test puan ortalaması $X= 3,92$ iken son test puan ortalamaları $X= 3,74$ 'ya düşmüştür. Deney grubunun ön test puanına göre son test puan ortalamalarında bir yükselme olduğu görülse de deney ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puan ortalamalarını incelediğimizde anlamlı bir fark

olmadığı anlaşılmaktadır ($U= 55,500$, $p >.05$). Manevi Destek Arama alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 2,89$ iken son test puanları ortalaması $X= 3,38$ 'ya yükselmiştir. Kontrol grubu Manevi Destek Arama alt boyutu ön test puan ortalaması $X= 3,66$ iken son test puan ortalamalarının $X= 3,35$ 'a düştüğü görülmüştür. Deney grubunun ön test puanına göre son test puan ortalamalarında bir yükselme olduğu görülse de deney ve kontrol gruplarının son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($U= 86,000$, $p >.05$). Psikolojik Destek Arama alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 2,92$ iken son test puanları ortalaması $X= 3,28$ 'e yükselmiştir. Kontrol grubu Psikolojik Destek Arama ön test puan ortalaması $X= 2,67$ iken son test puan ortalamaları $X= 2,63$ olarak ölçülmüştür. Deney ve kontrol grubu öğrencilerinin son test puan ortalamalarına baktığımızda anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ($U= 40.000$, $p < .05$). Sorunu Ciddiye Almama/ Şaka Yapma alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 2,44$ iken son test puanları ortalaması $X= 3,24$ 'ya yükselmiştir. Kontrol grubu Sorunu Ciddiye Almama/ Şaka Yapma alt boyutu ön test puan ortalaması $X= 2,84$ iken son test puan ortalamalarının $X= 2,98$ 'a olarak ölçülmüştür. Deney grubunun ön test puanına göre son test puan ortalamalarında bir yükselme olduğu görülse de deney ve kontrol gruplarının son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($U= 70,000$, $p >.05$). Duygusal Rahatlama alt boyutu puanlarına baktığımızda deney grubunun işlem öncesi puan ortalaması $X= 3,04$ iken son test puanları ortalaması $X= 3,36$ 'e yükselmiştir. Kontrol grubu Duygusal Rahatlama alt boyutu ön test puan ortalaması $X= 3,33$ iken son test puan ortalamalarının $X= 3,15$ 'e düştüğü görülmüştür. Deney grubunun ön test puanına göre son test puan ortalamalarında bir yükselme olduğu görülse de iki grubun son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($U= 55,000$, $p >.05$).

Tablo 4.1.5: Manevi Danışmanlık Uygulamaları Uygulanan Deney ve Uygulanmayan Kontrol Gruplarının Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerinin Ölçülen Son Test Puanlarının Düzeltilmiş Ortalamaları

Gruplar	N	Ortalama	Düzeltilmiş Ortalama
Deney	11	3,13	3,142 ^a
Kontrol	11	2,97	2,799 ^a

Tablo 4.1.5 incelendiğinde, deney grubunun son test aritmetik ortalamasının 3,1308, kontrol grubunun aritmetik ortalamasının 2,9704 olduğu tespit edilmiştir. Grupların ön test ortalamaları dikkate alınarak hesaplanan son test ortalamaları ise, deney grubunun 3,142^a, kontrol grubunun ise 2,799^a ' dir. Düzeltilmiş ortalamalar arasındaki farkı test etmek için yapılan kovaryans (ANCOVA) testi sonuçları Tablo 4.1.6' da verilmiştir.

Tablo 4.1.6: Manevi Danışmanlık Uygulamalarına Katılan Deney ve Katılmayan Kontrol Gruplarının Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Ön Testi Sonuçlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puan Ortalamalarının Gruplara Göre Kovaryans (ANCOVA) Analizi Sonuçları

Var. K.	KT	sd	KO F	F	p
Baş etme Ön Test	,371	1	,371	3,447	,07
Gruplar	,717	1	,717	6,027	,02
Hata	2,738	23	,119		
Toplam	232,858	25			

a. R Squared = ,208 (Adjusted R Squared = ,139)

Kovaryans analizi (ANCOVA) sonuçlarına göre, gruplar arasında Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma ön test sonuçlarına göre düzeltilmiş başa çıkma son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmaktadır. [F =

6,027, $p < .005$]. Bu sonuçlara göre grupla manevi danışmanlık uygulamalarına tabi tutulan deney grubu öğrencilerinin başa çıkma puanları(3,142^a), kontrol grubu öğrencilerine (2,799^a) göre anlamlı seviyede daha yüksektir.

Tablo 4.1.7: Deney Grubundaki Katılımcıların ESBCÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Grup	Sayı (n)	ort	ss	U	p
ESBCÖ	Kız	9	3,15	,113	15,000	,64
	Erkek	4	3,07	,144		

Tablo 4.1.7'yi incelediğimizde görüldüğü üzere, grupla manevi danışmanlık uygulamalarına katılan deney grubu öğrencilerinin, ESBCÖ değerlendirme puanları ile cinsiyet değişkeni aritmetik ortalamaları arasında ki fark anlamlı bulunmamıştır. Yapılan Mann Whitney U Testi sonuçlarına göre deney grubunda bulunan öğrencilerin baş etme puanları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Tablo 4.1.8: Deney Grubu Katılımcıların ESBCÖ Puanlarının Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal- Wallis Testi Sonuçları

ESBCÖ	Grup	Sayı (n)	ort	ss	χ^2	p
Sınıf	6	6	3,14	,107	,989	,61
	7	4	3,09	,238		
	8	3	3,15	,166		
Yaş	12	6	3,14	,107	,989	,61
	13	4	3,09	,238		
	14	3	3,15	,166		
Anne Tahsil Durumu	Okur-yazar	2	3,42	,382	1,868	,60
	Okur- yazar Değil	3	3,17	,150		
	İlkokul	6	3,06	,130		
	Ortaokul	2	2,97	,793		
Baba Tahsil Durumu	Okur-yazar	2	3,42	,382	4,670	,19
	Okur- yazar değıl	2	3,12	,044		
	İlkokul	3	3,27	,181		
	ortaokul	6	2,96	,101		
Aile Gelir Durumu	1000 TL'den az	4	3,00	,144	4,577	,20
	1001-3000	6	3,20	,077		

ESBÇÖ	Grup	Sayı (n)	ort	ss	χ^2	p
	3001-5000	2	3,35	,454		
	10001 TL ve üstü	1				
Büyüdüğünüz Yer	Köy	1			1,341	,51
	Şehir	6	3,07	,091		
	Büyükşehir	6	3,22	,165		

Tablo 4.1.8'i incelediğimizde görüldüğü üzere, grupla manevi danışmanlık uygulamalarına katılan deney grubu öğrencilerinin, ESBÇÖ değerlendirme puanları ile demografik özellikleri aritmetik ortalamaları arasında ki fark anlamlı bulunmamıştır. Yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçlarına göre deney grubunda bulunan öğrencilerin baş etme puanları ile demografik değişkenleri (sınıf, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, aile gelir durumu ve büyüdüğünüz yer) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

DEĞERLENDİRME, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde yaptığımız bu araştırma sonucunda varılan yargılar ve bu yargılara bağlı olarak öneriler sunulmuştur.

5.1 Değerlendirme ve Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgulara göre “Ergenlere uygulanan grupla manevi danışmanlık oturumlarının, ergenlerin ergenlik dönemi problemleri ile baş etme düzeylerine etkisi nedir?” şeklinde ifade edilen birinci alt probleme dair, grupla manevi danışmanlık oturumlarına katılan deney grubundaki ergenlerin ‘Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeği’ puanlarında anlamlı düzeyde bir artış yaşandığı, buna karşılık kontrol grubunda bulunan ergenlerin ön-test ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. Araştırma sonucu, grupla manevi danışmanlık oturumları, ergenlerin sorunlarla başa çıkabilme gücünü olumlu yönde etkilemiştir. Bu bulguları literatürde doğrulayan bazı araştırmalara raslandığı gibi Şirin’in (2013) manevi (dini) danışmanlık uygulamalarının, denekler üzerinde araştırılan bağımlı değişkenler (durumluk kaygı, sürekli kaygı düzeyi, otomatik düşüncelerin görülme sıklığı, kısa semptom envanteri ile ölçülen semptomlar) üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yolundaki araştırma bulgusu ile tutarlı olduğu görülmektedir. Belirtilen araştırmada üniversite öğrencilerine verilen Bilişsel- Davranışçı psikoterapi yaklaşımıyla bütünleştirilmiş Dini (manevi) danışmanlık uygulamalarına katılan deneklerin bu oturumlara katılmayan deneklere göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde, otomatik düşünce görülme sıklığında ve kısa semptom envanteri ile ölçülen semptomlarında anlamlı bir azalma olduğu bulgulanmıştır.

Yapılan birçok yerli (Arıcı 2005, Gürsu 2011, Koç 2002) ve yabancı (Cotton vd., 2005; Molloc vd., 2006; Rew & Wong, 2006; Jacopsen, 2007) çalışmalara baktığımızda, maneviyat ve dindarlığın dolayısıyla manevi ve dini danışmanlık eğitimi sonuçlarında ergenlerin ergen sağlığı, tutum ve davranışlarında olumlu

etkileri bulunduğu, manevi danışmanlık verilen ve dini yönü kuvvetli ergenlerin daha az depresif oldukları, din ve dindarlığın depresyon, obsesif-kompulsif bozuklukları gibi psikolojik sorunları ve intihar riskini azalttığı ve baş etme puanlarını yükselttiği bulgulanmıştır (Cotton vd., 2005; Molloc vd., 2006; Rew & Wong, 2006; Jacopsen, 2007).

Ergenlik dönemindeki gençlere verilen din eğitiminin önemini araştıran aşağıda bahsettiğimiz, birçok yerli araştırmada bulunan bulgular, yaptığımız bu çalışma ile benzerlikler göstermektedir. Kula (1986) yaptığı bir çalışmada ergenlik dönemindeki gençlerin kimlik arayışlarında karşılaştıkları bunalımların çözümünde din eğitiminin olumlu etkileri olduğunu tespit etmiştir. Din eğitimi verilen öğrencilerden % 56,6'sının dini inanç ve tutumları kuvvetlenmiş, aynı şekilde tam ve yeterli hayat felsefesi geliştiremeyen öğrencilerin oranı, din eğitimi ile % 10,7 oranında azalmıştır. Yapılan bu çalışma ile din eğitiminin, öğrencilerin kişilik gelişimi ve kendilerini tanıma gibi özelliklerinde olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Koç (2002), ergenlerle yaptığı bir araştırmada, araştırmaya katılan ergenlerin % 80,5'inin düzenli dua ettiklerinde, % 82,75'inin ise düzenli olarak ibadet (namaz kılma, oruç tutma, kur-an okuma, tövbe etme) ettiklerinde, günlük yaşamın problemleri nedeni ile oluşan stres ve kaygılarının azaldığı ve bu stres ve kaygı ile başa çıkabildiklerini saptamıştır. Bizim yaptığımız araştırmada da kullanılan yöntemler arasında namaz kılma, kur-an okuma, dua etme, tövbe etme gibi ibadetler oturumlarda kullanılmıştır. Yapılan bu uygulamaların, ergenlerin sorunlarıyla başa çıkma düzeylerinin artmasına olumlu katkısı, Koç'un araştırmasıyla doğru orantılı olarak ölçülmüştür.

Arıcı (2005) yaptığı araştırmada, ergenlerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma ve dua arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ergenlerin dua etme sıklıkları arttıkça, yaşadıkları stres ve kaygıları azalmıştır. Bu araştırmanın Manevi Danışmanlık sürecinde de, kullandığım bir etkinlik olan dua ritüeli, ergenlerin sorunlarıyla baş etmede kullanabilecekleri doğru bir yöntem olarak görülebilir.

Yine Gürsu'nun (2011) ergenlerle yaptığı çalışmada, ergenlerin dini algı ve düzeyleri yükseldikçe, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon, hostile

puanlarında azalma görülmüştür. Bu da gösteriyor ki ergenlere uygulanan Manevi (dini) Danışma, ergenlerin yaşadığı depresyon, kaygı vb. sorunlarla başa çıkabilme güçlerini arttırmada etkili olacaktır.

Karakaş'ın (2014) stresle ve dini başa çıkma yöntemleriyle çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında dini başa çıkmanın tüm boyutlarının, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Bu sonuca bakarak da bizim araştırmamızda kullandığımız manevi danışmanlık etkinliklerinin, ergenlerin stresli durumlarıyla baş etmede kullanabilecekleri yöntemleri destekliyor olduğunu söyleyebiliriz.

2015 ve 2016 yılları arasında Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli yapılan Manevi Danışmanlık uygulamalarında (Satan, Çıplak, Kaplaner, ve Erol, 2016) deney ve kontrol grubu olarak ayırdıkları öğrencilerden uygulama yapılan deney grubu öğrencilerinin olumlu dini başa çıkma biçimlerini, yapılmayan kontrol grubuna göre arttırdıklarını bulgulamışlardır. Yapılan bu grupla danışma uygulamasıyla deney grubu öğrencilerinin yaşadıkları travmaya ilişkin olumsuz düşüncelerinde azalma görülmüştür.

Ergenlik dönemindeki öğrencilere uygulanan grupla manevi danışmanlık oturumlarının ergenlerin ergenlik dönemi problemleriyle başa çıkmaya etkisinin, incelendiği bu araştırmada; baş etme puanları ölçülmüş 13'er kişilik deney ve kontrol grubu oluşturuldu. Baş etme puanlarını arttırmak amacıyla deney grubunda bulunan öğrencilere 13 oturum boyunca "grupla manevi danışmanlı oturumları"ni uygulandı. Araştırmanın sonucunda manevi- dini danışmanın deney grubunun baş etme puanlarında anlamlı bir yükselmeye yardımcı olduğu görüldü. Yapılan bu çalışma ile, dini danışmanlığın psikolojik sorunlar üzerindeki olumlu etkilerinin bulgulandığı yukarıda paylaştığımız diğer çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir.

Yukarıda belirtilen kuramsal bilgilere paralel olarak, yapılan araştırma ile manevi danışmanlık teknikleri temel alınarak, ergenlerin bu dönemde yaşadıkları kaygı, stres, öfke, olumsuz düşünceler gibi problemler üzerinde de çalışılmıştır. Oturumlarda, stres, kaygı, öfke, olumsuz düşünceler gibi sağlıksız duyguların danışanlar tarafından farkına varılması ve bu olumsuz duygularla

başa çıkabilme adına, bilişsel yeniden yapılandırma, duyguların farkına varma, kendini yönetme, model olma, rol oynama ve gevşeme egzersiz ve eğitimleri ile başa çıkma çalışmalarında bulunulmuştur. Sorunları aile ile çözme, psikolojik destek alabilme, manevi destek arama, duyguları paylaşma gibi konular üzerinde sıkça durulmuş, sorunları olumsuz yollardan çözüme madde kullanma ve öfke gibi yönelimlerin zararlarından bahsedilmiş, ayrıca kaygı, stres, öfke ve olumsuz düşünceler ile başa çıkmada etkili olabilecek dini tekniklerde oturumlara dahil edilerek danışanlara öğretilmiş ve ödev olarak verilmiştir. Ergenlerin yaşadığı psikolojik problemlerle başa çıkabilmeye yönelik bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık alanı oluşturma, kaygılı anlarında işlevsel düşüncelerini kullanması sağlamak adına “tövbe etme, tefekkürde bulunma, dua etme, nefis muhasebesi yapma, Kur-an’da ilgili ayetlerin okunması ve tevekkül edilmesi, dua ve tevekkül, ilgili dini hikâyeler ve peygamber kıssaları” kullanılmıştır. Oturumlarda yapılan bu çalışmaların deney grubundaki öğrencilerin ergenlik sorunlarıyla baş etme puanlarını yükselttiği gözlemlenmiştir.

Dinin insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinin bakıldığı bir araştırmada Acar (2014) “Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme” isimli çalışmasında insanların manevi iyi oluşlarında dinin etkisini incelemiş, dini unsurların insan yaşamında önemli ve olumlu bir yeri olduğunu belirtmiştir. Bununla beraber, insanların kendini iyi hissetmesinin, daha çok değerleri onaylama türüne, bulunulan gruba, karşılaşılan duruma ya da koşullara göre değişebileceğini ifade etmiştir. Ergenlere

uygulanan grupla manevi danışmanlık oturumları sonucunda oluşan değişimler üzerinde demografik değişkenlerin bir etkisi olmakta mıdır?, şeklinde ifade ettiğimiz üçüncü alt problemimize dair, Grupla Manevi Danışmanlık oturumlarına katılan deney grubu öğrencilerinin Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Ölçeğine ait son test puanlarına demografik değişkenlerin anlamlı bir etkisi bulgulanmamıştır. Literatür taramaları sonucunda ise bu çalışmayla uyumlu ve katılımcılarını demografik özellikleriyle değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Çevik Demir (2013), Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma’ isimli yaptığı çalışmada aktif başa çıkma ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık

bulamamış olmasının bizim çalışmamızla uyumluluk göstermiş olduğunu söyleyebiliriz. Bizim yapmış olduğumuz çalışma da katılımcıların başa çıkma puanlarıyla cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda Çevik Demir'in (2013) bu çalışmasında anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerinin aktif başa çıkma puanları üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında yapılan bu çalışma ile benzer özellikler göstermektedir.

Sonuç olarak, manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeyleri incelenen bu çalışmanın literatürde yer alan benzer çalışmalar ile uyumluluk gösterdiği gözlemlenmiştir.

5.2 Öneriler

5.2.1 Uygulayıcılar İçin Öneriler

1. Ergenlerin bu dönemin sorunlarıyla baş etmekte kullandıkları olumsuz baş etme yöntemleri ve bunun sonucunda oluşan davranış bozuklukları, hazırlanan ve uygulanan Grupla Manevi Danışmanlık Uygulamaları, ergen gencin etkin başa çıkma becerilerini kullanması konusunda yardımcı olabilir.

2. Bu çalışmada denenen Grupla Manevi Danışmanlık Oturumlarının, bu programa katılan öğrencilerin, ergenlik sorunlarıyla baş etme puanlarında etkili bir artış sağladığı bulunmuştur. Uygulanan Grupla Manevi Danışmanlık oturum içeriği araştırmacı tarafından hazırlanmış ve uygulanmıştır. Uygulama sonucu programın katılımcı üyeler üzerindeki etkisi yine araştırmacı tarafından ölçülüp sınanmıştır. Manevi Danışmanlık süreci, farklı uzman ve araştırmacılar tarafından, başka öğrenci grupları üzerinde uygulanarak, bu programın etkililiği daha objektif bir bakış ile değerlendirilebilir.

3. Dinin ve maneviyatın psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkisi yapılan araştırmalarla ölçülmüştür. Bu nedenle manevi danışmanlık, sadece din psikolojisinin değil, aynı zamanda psikiyatri, psikoloji ve psikolojik danışmanlık gibi bilimlere içinde de araştırma konusu yapılabilir.

4. Psikolojik yardım alanında çalışacak kişilere yönelik (psikolog, psikiyatris, psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanları vb.) Manevi Danışmanlık

uygulama programları eğitimleri verilerek, uygulamaların yaygınlaştırılması sağlanabilir.

5.2.2 Araştırmacılar İçin Öneriler

1.Bu araştırma sonucunda elde edilen olumlu baş etme ölçek puanlarının gücü 13 oturum uygulamaları sonucunda alınan puanlardır. Araştırmacıların yapacağı farklı Manevi Danışmanlık Uygulamaları süre olarak arttırılabilir ve ergenliğin başından sonuna belli periyotlarda uygulama şansı olursa baş etme puanlarındaki artışın artarak devam edeceği düşünülmektedir.

2.Bu araştırma 6,7 ve 8. sınıf öğrencileri ile yapılmış olup, bu konuda araştırma yapmak isteyen araştırmacılar farklı eğitim derecelerinde öğrenim gören gençlere de Grupla Manevi Danışmanlık programı uygulayıp sonuçlarına bakabilir.

3.Ülkemizin kültürel ve dini yapısına uygun dini danışmanlık uygulamalarının araştırmacılar tarafından geliştirilmesi ve bu konuda yapılan bilimsel araştırmaların çoğaltılması önemlidir. Bu nedenle ülkemizde ‘‘Dini Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı veya Ana Bilim Dalı’’ kurularak, bu hususta yüksek lisans ve doktora programları düzenlenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. ve Akın, A. (2011). *Kendini Sabotaj*. Ankara: Pegem Akademi.
- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XVIII (2): 391-412. <https://www.researchgate.net> [Erişim Tarihi: 24.04.2018].
- Akdemir, D. ve Çetin, F. Ç. (2008). Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Bölümüne Başvuran Ergenlerin Klinik Özellikleri. *Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(1):5-15. <http://www.ejmanager.com/fulltextpdf.php?mno=33023> [Erişim Tarihi: 15.09.2017].
- Akpınar, A. (2015, Ekim). Gençlik Değerleri. *Gençlik ve Sorunları Çalıştayı*. Ribat Eğitim Vakfı: Konya. E Kitap. <https://docplayer.biz.tr> [Erişim Tarihi: 01.07.2017].
- Altaş, N. (1997). *Hastanelerde Din Ve Moral Hizmetleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altaş, N. ve Köylü M. (2015). *Dini Danışmanlık Ve Din Hizmetleri*. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde Dini Başa Çıkma Yöntemi Olarak Dua*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşık, E. (2006). *Yetiştirme Yurdunda Kalan Gençlerin Ergenlik Sorunları İle Baş Etmeleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Atak, H. ve Eryılmaz, A.(2001). Ergen Öznel İyi Oluşun Öz Saygı ve İyimserlik Eğilimi İle İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37):170-181. <http://www.esosder.org> [Erişim Tarihi: 17.01.2018].
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1):39-63 <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunisobil/article/download/1020000306/102000301> [Erişim Tarihi: 25.07.2017].
- Ayten, A. (2017). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Teori ve Uygulama Alanları*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Ayten, A. , Koç, M. ve Tınaz, N. (2016a). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. Cilt:1, İstanbul: DEM Yayınları.

- Ayten, A. , Koç, M. ve Tınaz, N. (2016b). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. Cilt:2, İstanbul: DEM Yayınları.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2015). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basut E. (2004). *Suçta Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres, Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Örüntüleri Yönünden İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- (2006). Stresle Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1):31-33. http://psikiyatridizini.net/journal_details.aspx?journalid=17 [Erişim Tarihi:10.09.2017].
- Boztilki, M. ve Ardıç, E. (2017). Maneviyat ve Sağlık. *Spirituality and Healt*. 3:39-45 https://www.journalagent.com/jaren/pdfs/JAREN_3_SUP_1_39_45.pdf [Erişim Tarihi:24.04.2018].
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Buhari, Ter.Kur. Durmuş, A. , Aldemir, H. , Tüfekçi, İ. , Aktepe, İ.E. , Eryarsoy, M.B. ,Odabaşı, M., Güman, O. ve Duman, S. (2008). *Sahih-İ Buhari Muhtasarı*. İstanbul: Polen Yayınları.
- Chapman, G. & Campbell, R. C. (2012). *Çocuklar İçin Beş Sevgi Dili*. (P. Ozaner, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Coşkun, A. (2013). *Din Toplum ve Kültür*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Cotton, S. , Larkin, E. , Hoopes, A. , Cromer, B. A. ve Rosenthal, S. L. (2005). “The impact of adolescent spirituality on depressive symptoms and health risk behaviors.” *Journal Of Adolescent Health*, Vol. 36(6): 529.E7-529.E14. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X04004392> [Erişim Tarihi:18.09.2017].
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki Biz*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (2014). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (2015). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağrıçı, M.(2015). *Ana Hatlarıyla İslam Ahlakı*. İstanbul: Ensar Neşriyat.
- Çakan, İ.L. ve Solmaz, M.(2014). *Kuran'ı Kerim'e Göre Peygamberler Ve Tevhid Mücadelesi*. İstanbul: Ensar Neşriyat.

- Çevik Demir, Ş. (2013). *Ergenlerde Benlik Saygısı ve Dini Başa Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çiftçi, M. P. (2002). *Bir Grup Lise Öğrencisinin Stresle Başa Çıkma Yolları İle Strese Karşı Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde Psikososyal Gelişim*. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı 2. No:63.
- Dilmaç, B. (2007). *Bir Grup Fen Lisesi Öğrencisine Verilen İnsani Değerler Eğitiminin İnsani Değerler Ölçeği İle Sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- (2015). *Ergenlerde Değer Gelişimi*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Dilmaç, B. , Ekşi, F. ve Şimşir, Z. (2017). *Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler Bir Model Önerisi*. MDR_Kitap_Cilt: 1 <https://www.researchgate.net> [Erişim Tarihi: 26.09.2017].
- Dökmen, Ü. (2008). *Küçük Şeyler 2*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ece, H. K. (2013). *İslamın Temel Kavramları*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Ekşi, H. (2001). *Baş a Çıkma, Dini Baş a Çıkma ve Ruh Sağ lığı Arasındaki İliş ki Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi.
- Ergün, S. (2013). *Ergenlere verilen Değerler Eğ itiminin Öz Düzenleme Stratejileri Üzerindeki Etkisinin Sınanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ertuğrul, H. (2011). *Gençlik Problemleri ve Çözümleri*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Baş a Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2): 20-37. www.efdergi.yyu.edu.tr [Erişim Tarihi:01.07.2017].
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Baş a Çıkma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Eskin, M., Ertekin, K. , Harlak, H. ve Dereboy, Ç. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler.

Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4): 382-389.
www.turkpsikiyatri.com/C19S4/382-389.pdf [Erişim Tarihi:
01.07.2017].

Gander, M. J. & Gandiner, H.W. (2015). *Çocuk ve Ergen Gelişimi*. (B. Onur, Yay.Haz.) Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gençlik ve Sorunları Çalıştayı (2015). *Ribat Eğitim Vakfı*: Konya. E Kitap
<http://adabulteni.com/Files/ribat-genclik-ve-sorunlari-calistayi.pdf#page=33> [Erişim Tarihi:13.09.2017].

Güçüyeter N. (2003). *Lise Öğrencilerinin Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *T.C. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* , 11(1).
psikiyatriksosyalhizmet.com [Erişim Tarihi: 13.09.2017].

Güler, S. (2015). Gençlik Dönemi ve Sorunları. *Gençlik Ve Sorunları Çalıştayı*, adabulteni.com [Erişim Tarihi:17.08.2017].

Güneş, A. (2015a). *Annelik Sanatı*. İstanbul: Nesil Yayınları.

----- (2015b). *Çocukluk Sırrı*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Güngör, H. Ç. (2012). *Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumlarındaki Öğrencilerde Dini Algının Psikolojik Temelleri ve Dini Danışmanlık Rehberlik*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürsu, O. (2011). *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood, R.W., Mccullough, Jr M. E., Swyers, J.P., Larson, D.B., & Zinnbauer, B.J.(2013). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları.(N. Kimter, Çev.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3: 85-118. dergipark.gov.tr/download/article-file/46233 [Erişim Tarihi: 24.04.2018].

İmamoğlu, A. ve Ferşadoğlu, S. (2013). Psikolojik Açından Ergenlerde Dini Tutum ve Davranışların Tahlili. *Bingöl Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1:19-40.
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/buifd/article/viewFile/5000194434/5000168873> [Erişim Tarihi: 06.07.2017].

- İnan, A. (1986). Tarihte ve Bugün Şamanizm Materyaller ve Araştırmalar. E Kitap www.muhammedbalci.com [Erişim Tarihi: 07.09.2018].
- Jacobsen, C. (2007). *A pastoral counselling approach to obsessive-compulsive disorder: The pastoral counsellor as "grace container"*. Canada: WILFRID Laurier University. <http://scholars.wlu.ca/etd/284/> [Erişim Tarihi:19.09.2017].
- Karadeniz, H.K., (2013). *Otizimli ve Normal Gelişim Gösteren Çocukların Alıcı Dil Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karakaş, A.C.(2014). Stresle Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma Yöntemleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 610-631. <http://www.itobiad.com> [Erişim Tarihi:26.01.2018].
- Karaman, H., Çağrıncı, M., Dönmez, İ. K. ve Gümüş S. (2014). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir 4*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karaman, Ş., Duran, H.İ. ve Elkama, N.(2014). *Psikolojik Danışmanın Alet Çantası*. İzmir: Liman Psikoloji.
- Kavaklı, A. E. (2011). *Sınav Stresini Yenme*. İstanbul: Kilim Matbaacılık.
- (2014). *Başarı İnanç İşidir*. İstanbul: Nesil Matbaacılık.
- Koç, M. (2002). *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi Dergisi, 1(17): 231-238. dergipark.gov.tr/erusosbilder/issue/23750/253040 [Erişim Tarihi: 10.05.2017].
- (2012). Manevi-(Psikolojik) Danışmanlık İle İlgili Batı'da Yapılan Bilimsel Çalışmaların Tarihi ve Literatürü (1902-2010) Üzerine Yapılan Bir Çalışma- I. Adana: Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12(2): 201-237. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/cuilah/article/view/5000154948> [Erişim Tarihi:06.06.2017].
- (2016). *Türkiye'de ki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında 1. Uluslar arası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi' (2016) Üzerine Bibliyometrik Analizler*. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/303732> [Erişim Tarihi:06.06.2017].

- Kula, M. N. (1986). *Ergenlerde Kimlik Bunalımı ve Din Eğitiminin Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Larson, D. B. & Lorson, S. S. (2003). *Spirituality's potential relevance to physical and emotional health: A brief review of quantitative research*. *Journal of Psychology and Theology*, 31(1): 37-51. <http://psycnet.apa.org/record/2003-03423-004> [Erişim Tarihi:15.09.2017].
- Maraşlı, A. (2013). *Evde Okul Okulda Kalite*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Molock, S. D., Puri, R., Matlin & S., Barksdale, C. (2006) "*Relationship Between Religious Coping And Suicidal Behaviors Among American Adolescent*, *Journal Of Black Psychology*, 12(3): 366-389 <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/009579840629046> [Erişim Tarihi:17.09.2017].
- Müslim, (2008). *Sahih-i Müslim Muhtasarı*. (H. Akın, Ter.) İstanbul: Polen Yayınları.
- Nedvi, Ebu'l- Hasan, (2001). *Kuran'ı Kerim'de Peygamber Kıssaları*. (Ş.Şenaslan, Ter.) İstanbul: Ravza Yayınları.
- Nelsen, J., Lott, L. & Glenn, S.(2003). *Sınıfta Pozitif Disiplin*. (M.Koyuncu, Çev.) İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. E Kitap. stimul.az/downloads/Psikoloji_gelisim_psikolojisi.pdf [Erişim Tarihi:10.08.2017].
- Öngen, D. (2002). *Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Davranışı*. *Eğitim ve Bilim*.27(125): 54-65. egitimvebilim.ted.org.tr [Erişim Tarihi:10.082017].
- Özdemir, N.K. (2016). *DeneySEL Bir Çalışma: Bibliyopsikolojik Danışmaya Dayalı Özgüven Geliştirme Programının 6. Sınıf Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi*. 15(1). dergipark.ulakbim.gov.tr [Erişim Tarihi: 22.01.2018].
- Özdoğan, Ö. (2005). *Ruhsal Yaklaşım ve İnsan, Türkiye'de Bir Uygulama Örneği*. *Tasavvuf: İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*. 15: 137-152. <http://isamveri.org> [Erişim Tarihi:15.06.2017].

- Özel, İ. (2003). *Ergenlik Döneminde Dua*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, Y. (2010). Tanrı-Sen ve Ben Üçümüzün Yolu: Pastoral Psikoloji ve Danışmanlığı Gerekliliği Üzerine. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2): 41-57. dergipark.gov.tr [Erişim Tarihi:14.09.2017].
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı İle İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, M. (2016). Riskli Bir Dönem Ergenlik. *Yeşilay Dergisi*, 987(7). İstanbul: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık, Süreli Yayın.
- Pargament, K., Kennel, J., Hathavay, W., Grevenoged, N., Newman, J. & Jones, W. (1988). *Religion and the problem solving process: there styles of coping* 'journal for the scientific study of religion.27(1): 90-104. <http://www.jstor.org/stable/1387404> [Erişim Tarihi:26.09.2017].
- Pargament,K.I. (2005).Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. Çev. Yar.Doç.Dr. Mehmedoğlu A.U. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1): 279-306. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/46812?page=279> [Erişim Tarihi:25.09.2017].
- Patterson,J.M. & Mc Cubbin, H.I.(1987).Adolescent coping style and behaviors:conceptualization and measurement. *Journal Of Adolescence*. 10:163-186. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197187800866> [Erişim Tarihi:25.09.2017].
- Red Hause Büyük Sözlük 1* , (2015). İstanbul: Sev Yayıncılık.
- Rew, L. & Wong, J.L. (2006). "A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent healthvattidus and behaviors". *Yournal Of Adolescent Health*, 38(4): 433-442. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X05000789> [Erişim Tarihi:18.09.2017].
- Rousseau, j. j. (1678). *Emilie*. (Y. Avunç, Çev.) (2017). E-Kitap.<https://docviewer.yandex.com.tr/view/> [Erişim Tarihi:07.08.2017].
- Satan, A. , Çıplak, K. , Kaplaner, O. ve Erol, F.(2016). *Ebeveyn Kaybı Yaşamış Ergenlerde Bibliyoterapi Yönelimli Manevi Danışmanlık Uygulaması*. Ayten, A. , Koç, M. ve Tınaz, N. (Edt.). *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Cilt 1*. 397-413. İstanbul: Ensar Neşriyat.

- Sayar, K. (2012). *Yavaşla!* İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2014a). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2014b). *Sufi Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Saygılı, S. (2005). *Ruhen ve Bedenen Sağlıklı Çocuk Yetiştirmek*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Saygın, O. (2011). *7 Düşünce Becerisi*. İstanbul: Özener Matbaacılık.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek Mutluluk*. (E. Köroğlu, Yay. Dan.). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Sezen, Y. (2004). *İslam'ın Sosyolojik Yorumu*. İstanbul: İz Yayınları.
- Schinke, S.P., Schilling, R.F. & Snov, W.H.(1987). Stress management with adolescents at the junior high transition: an outcome evaluation of coping skills intervention. *Journal Of Human Stress*.13(1): 16-22. <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0097840X.1987.9936790> [Erişim Tarihi:21.09.2017].
- Söylev, Ö. F. (2015). Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dini Danışma ve Rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırma Dergisi*, 1(2): 287-308. <http://imad.dpu.edu.tr/> [Erişim Tarihi:10.07.2017].
- (2017). Dini Danışma ve Rehberliğin Temel Kavramları ve Tarihi Arka Planı Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21 (1): 255-296. dergipark.gov.tr/cuid/issue/27617/286648 [Erişim Tarihi: 24.04.2018].
- Suruç, S. (2015). *Kâinatın Efendisi Peygamberimizin Hayatı*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Spilka, B., Shaver, P. & Kirkpatrick, K.A. (1985). Din psikolojisi açısından genel bir atıf teorisi. (A. Kuşat, Çev.) *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 173-195. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/eruidf/article/viewFile/5000067339/5000062554> [Erişim Tarihi:21.09.2017].
- Şahin, N. (2014). *Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri İle İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, A. (2015). Ergenlerde Dindarlık-Benlik Saygısı İlişkisi. *Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19:187-197. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/neuifd/article/viewFile/5000125486/5000115303> [Erişim Tarihi:19.09.2017].

- Şirin, T. (2013). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. (Yayınlanmış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- (2014). *Dini Danışma ve Rehberlik, İhsan Modeli*. İstanbul: Mim Akademi Yayınları.
- (2018). *Manevi Danışmanlıkta İhsan Modeli*. İstanbul: Kaknüs Psikoloji.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM). www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/sunum/tbm-madde.pptx [Erişim Tarihi: 01.02.2017].
- Tan, H. (2014). *Psikolojik Yardım İlişkileri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2011). *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2012a). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2012b). *Psikolojik savaş*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2014). *Kendinizle Barışık Olmak*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2015a). *Aile Okulu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- (2015b). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- TDK, (2007). Türk Dil Kurumu. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.59b51fafb3c609.44391677 [Erişim Tarihi:10.09.2017].
- TEPA, TC. Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2013). *Türkiye Ergen Profili Araştırması*. Ankara. http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/5550ae00369dc51954e43500/tepa2013_teksf.pdf [Erişim Tarihi:27.09.2017].
- Twenge, J. M. (2013). *Ben Nesli*. (E.Öztürk, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ulusal Çocuk Ve Ergen Ruh Sağlığı Ve Hastalıklar Kongresi(24). (2014) Konya: *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 21(1). www.cocukergenkongre.com [Erişim Tarihi:12.06.2017].
- Ulusoy, K. (2007). *Lise Tarih Programında Yer Alan Geleneksel ve Demokratik Değerlere Yönelik Öğrenci Tutumlarının ve Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Ulusoy, M. D., Baran, A. G. ve Demir, N. Ö. (2005). Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Ergen Problemleri. *Dergi Park*, 3 (3): 367-386. <https://forum.dergipark.gov.tr> [Erişim Tarihi:12.06.2017].
- Ulusoy, K. ve Dilmaç, B. (2015). *Değerler eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Üvez, G. (2015). *Gençlik Sorunları Çalıştayı*. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya/Meram docplayer.biz.tr/49818943-Genclik-ve-sorunlari-calistayi.html [Erişim Tarihi: 15.09.2017].
- Vakkasoğlu, V. (2013). *Ailede Sevgi Sohbetleri*. İstanbul: Çevik Matbaacılık.
- Yavuzer, H. (2013). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (2014). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- (2017). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Sorunları*. Özgür Yayınları: e Kitap, www.kitapsevenler.com [Erişim Tarihi: 20.07.2017].
- Zeren, M. (2013). *Mesnevi'de Geçen Bütün Hikâyeler*. İstanbul: Nar Yayınları.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Elinizdeki ölçekler “Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi” konulu bilimsel bir araştırmaya aittir. Size en uygun seçeneğe (X) koyarak işaretleyiniz. Bilgiler yalnızca araştırma amaçlı kullanılacak olup başka hiçbir kişi veya kurum tarafından görülmeyecektir. Araştırmamızda kişisel bilgilerin korunması ve özel hayatın mahremiyetinin korunması esastır. Araştırmanın sağlıklı ve geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için vereceğiniz cevapların samimi ve doğru olmasının çok büyük önemi bulunmaktadır. Bu aynı zamanda sizin bilime yapacağınız pozitif bir katkı olacaktır. Bu formlarla ilgili özel görüşünüz varsa görüşlerinizi soru kâğıtlarının arkasına okunaklı bir şekilde yazabilirsiniz. Değerli katkılarınız, içten, samimi yanıtlarınız ve ayırdığınız zaman için çok teşekkürler.

Hülya MEMİŞ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1.	Sınıfınız	
2.	Yaşınız (Rakamla yan tarafa yazınız lütfen) ?	
3.	Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
4.	Annenizin tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
5.	Babanızın tahsil durumu?	Okur-yazar () Okur-yazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans () Doktora () Diğer ()
6.	Ailedeki kardeş sayısı?	
7.	Ailenizin gelir durumu?	1000 TL'den az () 1001-3000 TL () 3001-5000 TL () 5001-7000 TL () 7001-1000 TL () 10001 TL ve üstü. ()
8.	Büyüdüğünüz yer neresi?	Köy () Kasaba () Şehir () Büyük Şehir () Yurtdışı () Diğer ()
9.	Geçen dönemki karne notunuz (başarı ortalamanız) nedir?	
10.	Anne sağ mı?	Evet () Hayır ()

11.	Baba sağ mı?	Evet () Hayır ()
12.	Anne-baba birlikte mi yaşıyor?	Evet () Hayır ()
13.		

EK 2: ERGENLERDE SORUNLARLA BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Adınız / Soyadınız :

Yaşınız :

Cinsiyetiniz : Erkek Kız

Sınıfınız :

Bu Envanterin amacı günlük yaşantınızda kötü bir olay ya da durumla karşılaştığınızda genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Bunlar aile baskısı, arkadaşlarınızla geçinememe ya da bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan kararsızlıklar gibi zor durumlarda karşılaştığınız sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri bu sorularla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı düşünerek yanıtlatınız. Yanıtlarınızı sorunların nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı gözönünde bulundurarak vermeniz gerekmektedir.

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

	Hiçbir zaman	Ender Olarak	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1-Anababamın isteklerine ve kurallarına uyarım	①	②	③	④	⑤
2-Kitap okurum.	①	②	③	④	⑤
3-Komiklik yapmaya çalışır ve sorunu ciddiye almam.	①	②	③	④	⑤
4-İnsanlardan özür dilerim.	①	②	③	④	⑤
5-Müzik dinlerim.	①	②	③	④	⑤
6-Okuldaki bir öğretmenle veya rehberlik uzmanıyla canımı sıkın konu hakkında konuşurum.	①	②	③	④	⑤
7-Yemek yerim.	①	②	③	④	⑤
8-Mümkün olduğunca ev ortamından uzaklaşmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
9-Doktor tarafından önerilen bir sakinleştirici ilaç alırım.	①	②	③	④	⑤
10-Okuldaki etkinliklere daha fazla katılırım	①	②	③	④	⑤
11-Alışverişe çıkıp, sevdiğim şeyleri satın alırım.	①	②	③	④	⑤
12-Ana babamla açık bir şekilde konuşarak onları ikna etmeye ve bir uzlaşma sağlamaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
13-Kendimi geliştirmeye çalışırım.(daha iyi notlar almak vücut geliştirmek gibi)	①	②	③	④	⑤
14-Ağlarım.	①	②	③	④	⑤
15-Yaşantımdaki önemli şeyleri düşünürüm.	①	②	③	④	⑤
16-Kız/erkek arkadaşımınla zaman geçiririm.	①	②	③	④	⑤
17-Arabayla/ bisikletle gezerim.	①	②	③	④	⑤
18-Çevremdeki insanlara güzel şeyler söylerim.	①	②	③	④	⑤
19-Sinirlenip insanlara bağırırım.	①	②	③	④	⑤
20-Şaka yaparak neşeli olmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
21-Bir din adamıyla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
22-Aile üyelerine dert yanarak kızgınlığımı söndürmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
23-Camiye giderim	①	②	③	④	⑤
24-Sakinleştirici bir ilaç alırım (doktor reçetesi olmayan).	①	②	③	④	⑤
25-Yaşantımı ve yapmak zorunda olduğum şeyleri planlarım.	①	②	③	④	⑤
26-Küfür ederim.	①	②	③	④	⑤

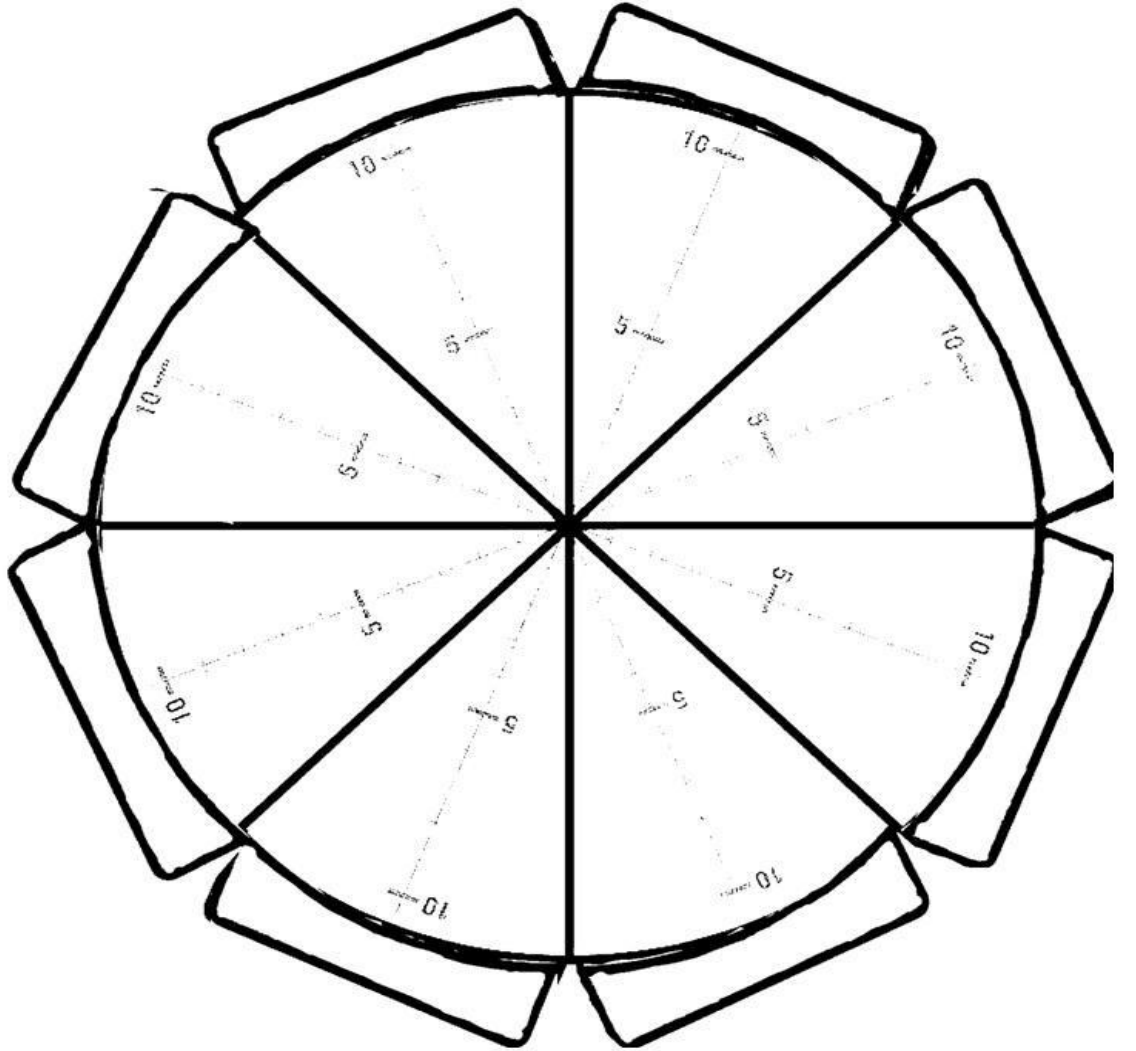
	Hiçbir zaman	Ender Olarak	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
27-Okul ödevlerim ve projeler için daha çok çalışırım.	①	②	③	④	⑤
28-Yanlış giden işlerden dolayı başkalarını suçlarım.	①	②	③	④	⑤
29-Değer verdiğim bir insanla birlikte olurum.	①	②	③	④	⑤
30-Sorunlarını çözmeleri için diğer insanlara yardımcı olmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
31-Canımı sıkan konu hakkında annemle konuşurum.	①	②	③	④	⑤
32-Sorunlar ve bunların yarattığı gerilimle nasıl başa çıkacağımı kendi kendime bulmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
33-Hobilerimle uğraşırım.	①	②	③	④	⑤
34-Bir uzmandan psikolojik yardım alırım.	①	②	③	④	⑤
35-Eski arkadaşlıklarımı sağlamlaştırmaya veya yeni arkadaşlıklar kurmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
36-Kendimi sorunun önemli olmadığına inandırmaya çalışırım.	①	②	③	④	⑤
37-Sinemaya giderim.	①	②	③	④	⑤
38-İşlerin istediğim gibi gittiği hayalini kurarım.	①	②	③	④	⑤
39-Duygularımı kız ya da erkek kardeşimle paylaşıyorum.	①	②	③	④	⑤
40-Daha zor bir işi ya da görevi üstlenirim.	①	②	③	④	⑤
41-Ailemle bir çözüm üretmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
42-Sigara içerim.	①	②	③	④	⑤
43-Televizyon seyredirim.	①	②	③	④	⑤
44-Dua ederim.	①	②	③	④	⑤
45-Zor bir durumdaki iyi şeyleri görmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
46-Bira, şarap, likör gibi şeyler içerim.	①	②	③	④	⑤
47-Kendi kendime karar vermeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
48-Uyurum.	①	②	③	④	⑤
49-İnsanlara kırıcı sözler söyler, onların duygularını incitirim.	①	②	③	④	⑤
50-Canımı sıkan konu hakkında babamla konuşurum.	①	②	③	④	⑤
51-Arkadaşıma dert yanarak kızgınlığımı söndürmeye çalışırım.	①	②	③	④	⑤
52-Duygularımı bir arkadaşına anlatırım.	①	②	③	④	⑤
53-Video oyunları, bilardo, tavla gibi oyunlar oynarım.	①	②	③	④	⑤
54-Koşma, bisiklete binme gibi yorucu etkinliklerde bulunurum.	①	②	③	④	⑤

EK 3: MANEVİ DANIŞMANLIK GRUP KURALLARI

MANEVİ DANIŞMANLIK EĞİTİMİ GRUP KURALLARI

1. Grup içerisinde yapılanlar ve konuşulanlar grup içerisinde kalacaktır.
2. Gruplara devamlılık konusunda ciddi olunacaktır.
3. Grup üyeleri grup oturumlarına zamanında gelme noktasında hassas olmalıdır.
4. Grup içerisindeki her üye değerlidir.
5. Grup içerisinde üyeler birbirine saygılı olmalıdır.
6. Grup içerisinde hiç kimse birbirinin onurunu kırıcı davranışlarda bulunamaz.
7. Grup oturumlarına üye olmayan hiç kimse, misafir olarak bile katılamaz.
8. Her grup üyesi oturumlarda kendini istediği gibi ifade etmekte özgürdür. Herkese söz hakkı tanınır.
9. Grup içerisinde oluşabilecek değişikliklere grup üyeleri ortak karar vermelidir.
10. Grup eğitmeni aynı zamanda grubun bir üyesidir.
11. Bu kurallar gruptaki bütün üyeleri bağlar.

EK 4: ÖĞRENCİNİN HAYAT TEKERLEĞİ ETKİNLİK FORMU



EK 5: GRUPLA MANEVİ DANIŞMANLIK OTURUMLARI

Oturum No	Oturum Planı	Manevi Danışmanlık Aşamaları
1.Oturum	<ol style="list-style-type: none">1.Tanışma ve yapılandırma(Tanışma oyunu)2.Oturum gündeminin belirlenmesi(Ergenlik ve problemleri hakkında bilgi paylaşımı, ergenlik konulu slâyt gösterimi)3. Peygamber Efendimizin gençlere ve gençliğin eğitimine verdiği önem ve konulu hadisler4. Öğrencilere uygulanacak İhsan Modelinin tanıtılması5.Grup üyelerinin bu grupta olmaktan dolayı hissettikleri(Duygu durum kontrolü)6.Duygu ve düşüncelerini grupla paylaşmaları7.Grup oturumlarını yapılandırma (amaç, yöntem, süre, sıklık, grup kuralları vb.)8.Oturumların özetlenmesi(Bugün buradan ne aldım?)9.Ev ödevi; böyle bir çalışmaya katılmaya bizi iten sorunlar üzerine düşünmek ve kişisel hedeflerin belirlenmesi. Form 9,1'in (Kişisel Hedeflerim Formu) doldurulması.	1.Aşama
2.Oturum	<ol style="list-style-type: none">1.Birinci oturumun özetinin yapılması ve öğrencilerden geri bildirim alınması2.Bir önceki oturumda verilen ev ödevlerinin kontrol edilmesi, 'kişisel hedeflerim ' formunun değerlendirilmesi3.Oturum gündeminin katılımcılarla paylaşılması4.Ergenlik döneminde öğrencilerin yaşadıkları sorunların paylaşılması, sorunlara farklı bakış açıları kazandırabilmek adına beyin fırtınası yapılması (Öğrencinin Hayat Tekerleği Etkinliği)5.Kaynakların ve olumlu olasılıkların değerlendirilmesi	2.Aşama

	<p>6.Ulaşmayı istediğimiz noktaya dair hedeflerin belirlenmesi</p> <p>7.Hedefe ulaşmada ‘sabır’ kavramının önemi (Hz. Musa ve Hz. Hızır (a.s.)’ın yolculuğu kıssasının paylaşılması</p> <p>8.Oturumun özetlenmesi ve bitiş</p> <p>9.Ev ödevlerinin dağıtılması (Cümle tamamlama formu)</p>	
3.Oturum	<p>1. Bir önceki oturumun özetlenmesi, öğrencilerin oturum hakkındaki düşüncelerinin alınması</p> <p>2. Ev ödevlerinin kontrol edilmesi, bilişsel bozuklukların ortaya çıkarılması(Cümle Tamamlama Formu)</p> <p>3.Üçüncü oturum gündeminin paylaşılması</p> <p>4.Kendini açma ve ifade etme kavramlarının tartışılması</p> <p>5.Öğrencinin kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varmasını sağlamak amacıyla etkinlik (Özelliklerimi dile getiriyorum) yapılması</p> <p>6.Öğrencilerin mevcut durumlarının, hayatlarında neleri eksik bıraktıklarının, nelerin yolunda gittiğinin yada gitmediğinin ortaya çıkarılması</p> <p>7.Stratejik eylem planının yapılması</p> <p>8.Sorunlarla ve kaygılı durumlarla olumlu başa çıkma stratejisi olarak ‘’dua’’ kavramının önemini anlatılması</p> <p>9.Oturumun özetlenmesi</p> <p>10.Ev ödevi: (Günlük hayatta yaşadığımız olumlu ve olumsuz durumlarla zihnimizden geçirdiğimiz bilişsel yorumların izlenmesi ve kaydedilmesi)</p>	3.Aşama
4.Oturum	<p>1. Duygu durumunun gözden geçirilmesi</p> <p>2. Bir önceki oturumun özetlenmesi ve öğrencilerden geri bildirim alınması</p> <p>3.Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi (Olumlu, olumsuz duygu kontrolü)</p> <p>4.Etkinlik (Kendimi nasıl hissediyorum resminin dağıtılması, öğrencinin kendini tanıtan resmi seçmesi ve sebebini düşünmesi)</p> <p>5.Oturum gündeminin öğrencilerle paylaşılması</p>	4.Aşama

	<p>6.Aile kavramı ve ailemizin hayatımızdaki önemi hakkında öğrencilerle sohbet edilmesi</p> <p>7.(Hz. Nuh (a.s.)’un ailesi ile imtihanı) kıssanın öğrencilerle paylaşılması</p> <p>8.Oturumun özetlenmesi</p> <p>9.Ev ödevi: (Anne, baba ve kardeşlerinize olumlu bir söz söyleyin, bu söz onları fiziksel görünüşüne ya da bir davranışına yönelik olabilir. Sonuçlarını not alınız.</p> <p>-Siz ne dediniz?</p> <p>- Anne, baba ya da kardeşleriniz ne dedi ve ne yaptı?)</p>	
5.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum hakkında düşüncelerin dile getirilmesi</p> <p>2.Ev ödevlerinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin paylaşılması</p> <p>4.Sağlıklı yaşam ve madde kullanımının zararları konulu slâytın öğrencilere izletilmesi</p> <p>5.Nefis muhasebesi ve öz denetim kavramlarının öğrencilerle paylaşılması</p> <p>6. Dinimizin insan sağlığına verdiği önemin, nefis muhasebesi, öz denetim kavramlarının ayet ve hadislerle anlatılması</p> <p>7.Ergenlik döneminde spor yapmanın önemi konulu beyin fırtınası yapılması</p> <p>8.Gündemin özetlenmesi</p> <p>9.Ev ödevi: İki gruba ayrılan öğrencilerde Sağlıklı Yaşam ve Madde Bağımlılığının Zararları konulu pano hazırlamalarının istenmesi</p>	4.Aşama
6.Oturum	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi</p> <p>4. Kendini geliştirirken bireyin tefekkürde</p>	4.Aşama

	<p>bulunması ve her anının şükürünü eda etmesinin gelişim yolculuğundaki öneminin çocuklarla paylaşılması</p> <p>5. Bilişsel yeniden yapılandırmaya giriş yapılması. Bu kapsamda toplu halde tefekkür uygulaması yapılarak, olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin koyulmasının öğretilmesi.</p> <p>6.Sessiz oturuş (Hz. Yusuf (a.s.)’un su kuyusundan kurtulup, kölelikten Mısır Sultanlığına giden hayat hikâyesi paylaşma)</p> <p>7. Oturumun özetlenmesi</p> <p>8.Ev Ödevi: Kendini Tanı Etkinlik Formu</p>	
7.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum gündeminin hatırlatılıp öğrencilerden oturum hakkındaki düşüncelerin alınması</p> <p>2. Ev ödevinin gözden geçirilmesi ve grupla değerlendirilmesi</p> <p>3.Kaygı kavramı ve kaygılı durumlarımızın incelenmesi, günlük hayatımızda kaygıyı nasıl yaşadığımızın ve kaygıyla nasıl baş ettiğimizin tartışılması</p> <p>4.Kaygının dini inançla ve dini hayatla ilişkisinin tartışılması, tövbe, tefekkür, tevekkül, nefis muhasebesi gibi kavramların anlatılması ve kaygı ile başa çıkmadaki fonksiyonlarının tartışılması</p> <p>5. Kaygılı durumlarda gevşeme egzersizinin yapılmasının önemini anlatılması ve grupla birlikte egzersiz yapılması</p> <p>6.Manevi Destek kavramı hakkında öğrencilere paylaşımda bulunulması ve bu konu hakkında beyin fırtınası yapılması</p> <p>7.Oturum gündeminin özetlenmesi</p> <p>8. Ev Ödevi: Temel dini kaynaklardan olan Kur-an ve hadis kaynaklarında, kaygı verici durumlarla başa çıkmaya ilişkin ifadelerin araştırılması</p>	4.Aşama
8.Oturum	<p>1.Bir önceki oturum gündeminin hatırlatılıp öğrencilerden oturum hakkındaki düşüncelerin alınması</p> <p>2.Ev ödevlerinin kontrol edilmesi ve grupla</p>	4.Aşama

	<p>paylaşılması</p> <p>3.Oturum gündeminin grupla paylaşılması</p> <p>4.Günlük hayatta paylaşmanın önemi, sıkıntıları paylaşma konulu bir tartışma yapılması</p> <p>5.Üyelere duyguları paylaşmanın insanların acılarını ve sıkıntılarını hafifletebildiğinin gösterilmesi(Duyguları Paylaşma Etkinliği)</p> <p>6. Sıkıntılı anlarımızın Allah (c.c.) ile paylaşılması, dua ve tevekkül kavramları üzerine sohbet edilmesi</p> <p>7.Oturumun özetlenmesi</p> <p>8. Ev ödevi: Kur-an ve hadis kaynaklarında olumlu başa çıkmayı destekleyen sıkıntıları paylaşma konulu ayet ve hadislerin bir listesinin danışanlara dağıtılması ve kendi hayatlarındaki olumlu etkilerinin bir sonraki oturumda üyelerle paylaşılması</p>	
9.Oturum	<p>1.Önceki oturum hakkında değerlendirmelerin yapılması</p> <p>2.Ev ödevi hakkında fikirlerin alınması dua ve tefekkür kavramlarının danışanlara sağladığı olumlu duyguların grupla paylaşılması</p> <p>3.Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinden bahsedilmesi</p> <p>4.Bu kapsamda Hz. Muhammed (S.A.V.)’in kişilik özellikleri ve olumsuz durumlarla nasıl başa çıktığı ve inananlara tavsiyeleri üzerinde durulması</p> <p>5.Olumlu duygulara sahip olan ve olumsuz duygulara sahip olan iki insan kişiliği oluşturularak arasındaki farklar tartışılır</p> <p>6. Duygularının sınıflandırma etkinliği yapılır. Üyelerin kendi olumlu ve olumsuz özelliklerinin listesini yapmaları istenir ve bu listenin grupla paylaşılması sağlanır</p> <p>7.Oturum gündemi özetlenir</p> <p>8.Ev ödevi: Üyelere Temel İnanç Takip Formu dağıtılır</p>	4.Aşama

10.Oturum	<p>1.Önceki oturma dair geri bildirim alınması</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi, doldurulan Temel İnanç Takip Formlarının üyelerle değerlendirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin paylaşılması</p> <p>4. Bilişsel yeniden yapılandırma kapsamı içinde bulunan olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin konulması sonucu düşüncede olabilecek değişikliklerin tartışılması</p> <p>5.Kur-an'da anlatılan Eyüp Peygamber Kıssasının olumsuz durumlarla başa çıkma açısından değerlendirilmesi amacıyla grupta paylaşılması</p> <p>6.'' Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun.''Mevlana Hz.nin bu sözü hakkında konuşulup beyin fırtınası yapılması.</p> <p>7.Oturum gündeminin özetlenmesi</p> <p>8.Ev ödevi: Bir hafta boyunca oluşan olumsuz duyguların yerine olumlu duyguların konulması ve bu durumda oluşan sonuçların listelenmesi</p>	4.Aşama
11.Oturum	<p>1.Bir önceki oturma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin belirlenmesi</p> <p>4.Bilişsel yeniden yapılandırmaya devam edilmesi. Bu kapsamda grupta, olumsuz otomatik düşüncelerin yerine konulan olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin tartışılması</p> <p>5.Sorunları tek başına çözme kavramı ile ilgili peygamber kıssalarının öğrencilerle paylaşılması (Hz. Yunus peygamber kıssası, Hz. Eyüp peygamber kıssası, Hz. Adem peygamber, Hz. İbrahim peygamberin Allah'ı arama süreci) ve grupta tartışılması.</p> <p>6.Oturum gündeminin ele alınması ve özetlenmesi</p> <p>7.Ev ödevi: Her öğrencinin çevresinde gördüğü bir</p>	4.Aşama

	sorun hakkında çözüm önerisi geliştirmesi ve bunu aşamalarıyla proje haline getirmesi	
12.Oturum	<p>1.Önceki oturum hakkında görüşlerin sunulması</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi geliştirilen projelerin grupla paylaşılması</p> <p>3.Oturum gündeminin grupla paylaşılması</p> <p>4. Etkili zaman yönetimin hayatımızdaki öneminin yorumlanması</p> <p>5. Dinimizde zaman kavramı hadisler ve ayetlerle zamanın değeri ve nasıl geçirilmesi gerektiğine bakış</p> <p>6.Zaman kaybının nedenleri ve zamanı kullanmanın önemi etkinlik formlarının öğrencilere dağıtılması</p> <p>7.Oturumun özetlenmesi</p> <p>8.Ev ödevi: (İstediklerimi Elde Etmek,Dilmaç,2007 ve 2015) isimli formun doldurulması</p>	4.Aşama
13.Oturum	<p>1.Bir önceki oturuma dair geri bildirim alınması ve özetlenmesi</p> <p>2.Ev ödevinin gözden geçirilmesi</p> <p>3.Oturum gündeminin grupla paylaşılması</p> <p>4.Sürecin değerlendirilmesi ve grup üyelerinin kendilerini değerlendirmeleri</p> <p>5.Kazanımların ve edindikleri becerilerin paylaşılması</p> <p>6.Etkisi olmayan ya da olumsuz olan teknik ve danışman tepkilerinin paylaşılması</p> <p>7.Sonlandırmaya dair duygu düşüncelerin paylaşılması</p> <p>8.Bundan sonra neler yapabileceklerinin paylaşılması</p> <p>9.Her grup üyesinin diğer bir üye hakkında en az bir olumlu özellik söylemesi</p> <p>10.Oturum sürecinin sonlandırılması</p>	5.Aşama

	11.Son – Test ölçümlerinin gerçekleştirilmesi	
--	---	--

EK 6: GRUPLA MANEVİ DANIŞMANLIK OTURUM İŞLEYİŞİ

Bu bölümde, araştırmada uygulanan grup müdahalesinin bir özeti sunulmaktadır. Bu kapsamda, bu başlık altında seansların hedefleri ve genel olarak uygulamalara ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

1. OTURUM

Katılımcı Sayısı: 13

Süre:30+30 dk.

Oturumun Amacı:

- Grup üyelerinin tanışması, kaynaşması, grubun amacının, faydalarının açıklanması, grup kurallarının belirlenmesi
- Grup üyelerinin grupta bulunmaya dair duygu ve düşüncelerinin paylaşılması
- Uygulanacak modelin tanıtılması

Uygulama süreci:

Oturum bütün üyelerle eksiksiz başlamıştır. İlk olarak uygulayıcı gruba kendini tanıttikten sonra, yapılan manevi danışmanlık modeli ve konu hakkında bilgilendirilme yapılmış, üyelerin niçin bir arada oldukları, kulübün gerekliliği ve öğrencilerin ihtiyaçlarına vereceği cevap ve faydaları hakkında bilgilendirme yapılmıştır.

Daha sonra bir tanışma oyunu oynayacağımızdan bahsedilip, öğrencilerin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartları öğrencilere dağıtılarak yakalarına takmaları istenmiştir. Grup liderinin ismini ve ardından en sevdiği meyveyi söylemesiyle diğer öğrencinin kendinden öncekileri ve kendi ismini ve sevdiği meyveyi de söyleyerek oyun iki tur halinde böyle devam ettirilmiştir. Öğrencilerin çok severek oynadıkları bu oyunun ardından 3 tane tenis topunun kullanıldığı isimleri hatırlama oyununa geçilmiştir. Grup lideri elindeki tenis topunu ismini söyleyerek bir öğrenciye atmış ve öğrenciden başka bir arkadaşına ismini söyleyerek atması istenmiştir. Yavaş yavaş diğer iki top da oyuna dahil edilmiş her öğrenci elindeki toptan hızlıca kurtulmak için topları

arkadaşlarının isimlerini söyleyerek birbirlerine atmışlardır. Tanışma oyunu bu şekilde bir süre devam ettikten sonra sonlandırılmıştır.

Süreç kapsamında danışman tarafından öğrencileri içinde buldukları ergenlik dönemi hakkında bilgilendirmek adına bir slayt gösterisi sunulmuş ve öğrencilerden de birebir yaşadıkları durumlar hakkında geri bildirimler alınmıştır. Danışman tarafından oturum günü, süresi ve sayısı hakkında bilgilendirme yapılmış, gruba devamlılığın öneminden bahsedilmiş ve grup kuralları üyelere açıklanmıştır. Ardından üyelerin grup kurallarını belirlemeleri istenmiş ve grup kuralları her hafta sınıfta asılmak üzere belirlenmiştir.

Üyelere gençliğin ve genç olmanın öneminden bahsedilerek Peygamber Efendimizin(S.A.V.) gençlere verdiği önemden (Suruç,2015) bahsedilen kısa bir konuşma yapılarak, üyelerin bu grupta olmaktan dolayı hissettikleri duygu ve düşünceler sorulmuştur. Lider de üyelerle duygu ve düşüncelerini paylaşmış üyelere tek tek teşekkür ederek, ev ödevi (Böyle bir çalışmaya bizi iten nedenler üzerinde düşünmek ve kişisel hedeflerim formu, Şirin,(2014)) üyelere dağıtılmış ve haftaya görüşmek üzere veda edilmiştir.

2.OTURUM

Katılımcı Sayısı: 13

Süre: 30 +30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Yaşanan sorunların paylaşılması, sorunlara verilen tepkilerin nedenleri üzerine tartışma

- Öğrencilere, yaşadıkları dönemin sorunları hakkında farklı bakış açıları kazandırma
- Sorunlarla başa çıkabilmek adına hedefler oluşturma
- Kişisel hedeflerin belirlenmesi (ödev olarak dağıtılan ‘Kişisel Hedeflerim Formunu ‘ değerlendirme)

- Kaynakların ve olumlu olasılıkların değerlendirilmesi

Uygulama Süreci:

İlk olarak öğrencilerle selamlaşarak, haftayı nasıl geçirdikleri, hal ve hatırları sorularak derse başlandı. Birinci oturumun özetini yapmak amacıyla öğrencilere geçen hafta işlenen kulüp ile ilgili akıllarında kalan bilgiler soruldu. Her öğrenciden birkaç cümle alındıktan sonra uygulayıcı olarak geçen haftanın kısa bir özet bilgisi verildi. Daha sonra geçen hafta verilen ev ödevleri kontrol edildi. Hedeflerim formunda öğrencilerin belirledikleri hedefler değerlendirildi. Ödevini getirmeyen öğrencilerden kendilerine dair belirledikleri hedefler sözlü olarak alındı.

Oturum gündemi öğrencilerle paylaşıldı. Ergenlik döneminde yaşanan ve yaşanabilecek sorunlar hakkında öğrenci ve uygulayıcı olarak bir sohbet ortamı oluşturuldu. Her öğrenci kendi yaşamış olduğu sorun ve problemlerini paylaştı. Bu konuyla ilgili bir etkinlik yapmak üzere ‘‘Öğrencinin Hayat Tekerleği’’ (Karaman ve diğ.,2014) etkinlik kağıtları dağıtıldı.Sekiz parçadan oluşan hayat tekerleği etkinlik kağıdının her parçasının başlığı ortak fikirle oluşturulmuş sorun ve problemler ile isimlendirildi.Çeşitli renklerdeki kalemlerle öğrencilerin hayat tekerleği parçalarına kendilerine bir puan vermeleri ve buna göre parçaları boyamaları istendi. Etkinlik sonunda belli öğrencilerden yüksek puan verdikleri konularda bilgi paylaşmaları, bu konuda iyi olmalarının sebebi ve izledikleri yol hakkında öneride bulunmaları istendi. Her öğrenciden iyi olduğu konu hakkında bilgi alındı.

Her öğrencinin yaşadığı sorunu çözebilmesi adına kaynaklar ve olumlu olasılıklar değerlendirildi. Böylece her öğrencinin asıl ulaşmayı istedikleri hedefleri belirginleşmeye başladı. Bu hedefler belirlendikten sonra hedefe ulaşmak için yapılması gerekenler konuşuldu. Hedefe ulaşmak için olmazsa olmaz olan ‘sabır ‘değerinden bahsedilerek, öğrencilere Hz. Musa (a.s.) ve Hz.Hızır (a.s.) Yolculuğu (Nedvi,2001; Çakan ve Solmaz,2014) kıssası anlatıldı.

Kıssanın ardından oturum kısaca özetlenerek, ev ödevi (cümle tamamlama formu, Şirin,2014) dağıtıldı. Bir dahaki oturumunda görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

3.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre:30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

- Bilişsel Bozuklukların Ortaya Çıkartılması (Cümle Tamamlama Formu'nun Değerlendirilmesi
- Kendini açma ve ifade etme kavramlarının tartışılması
- Duygu ve düşüncelerin farkına varılması
- Stratejik eylem planı hazırlanması
- Olumlu başa çıkma yollarının (Dua) paylaşılması

Uygulama Süreci:

Öğrencilerle selamlaşıldıktan sonra bir önceki oturum hakkında sohbet edildi, önceki oturumda yaptıklarımız, öğrencilerin akıllarında kalanlar soruldu. Her öğrenciden yanıt alındıktan sonra ev ödevleri (cümle tamamlama formu) kontrol edilerek, öğrencilerden okumaları istendi. Okumak isteyen öğrenciler doldurdukları cümle tamamlama formunu okudular. Öğrencilerin cümleleri genellikle olumsuz olarak tamamladıkları, insanların kötü olduğunu düşündükleri görüldü. Öğrencilerin bazılarının sinirli bazılarının kaygılı olduğu görüldü. Böylelikle bilişsel bozuklukları ortaya çıkarmak adına yapılan cümle tamamlama formu değerlendirildi.

Ödevlerin kontrolünden sonra üçüncü oturum gündemi paylaşıldı. Öğrencilerden kendi olumlu ya da olumsuz özelliklerini bir kâğıda yazmaları ve grupta paylaşmaları istendi. Uygulayıcı olarak bu etkinliğe kendi

özelliklerimizden bahsedilerek katılım sağlandı. Öğrencilerle kişisel özelliklerimizin hayatta bize kattığı olumlu durumlar, ya da olumsuz özelliklerimizin başımıza açtığı problem ve sorunlar hakkında konuşuldu. Olumlu özelliklerimizi arttırmak ulaşmak istediğimiz hedefe yönelik adımlar atmak ve olumsuz özelliklerini olumluya çevirmek için eylem planları hazırlandı. Bu aşamada olumlu başa çıkma yöntemi olarak ‘‘dua ‘‘ kavramının öneminden bahsedildi. Son olarak oturum özetlendi ve öğrencilere ev ödevi olarak bir dahaki oturuma kadar yaşadıkları olumlu bir durum karşısında hissettikleri ve düşündükleri, olumsuz bir durum karşısında yaşadıkları duygu ve düşüncelerini not edip getirmeleri istendi. Oturum, öğrencilerin son olarak söylemek istedikleri alınarak bir sonraki oturumda görüşmek temennisi iletilerek bitirildi.

4.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre:30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

- Olumlu olumsuz duyguların farkına varma
- Hayatımızdaki önemli insanların farkına varma
- Sorunları aile ile paylaşma, paylaşmanın önemini anlatılması

Uygulama Süreci:

Öğrencilerle selamlaşıldıktan sonra, son bir haftayı nasıl geçirdikleri soruldu. Kısa bir sohbetin ardından geçen haftanın oturumu özetlenerek oturum başlatıldı. Ardından katılımcıların ev ödevleri kontrol edilerek ev ödevi hakkında sohbet edildi. Ev ödevleri olan ‘‘Başınızdan geçen olumlu bir olayda hissettikleriniz ve olumsuz bir olayda hissettikleriniz ve düşündükleriniz’’ hakkında öğrenciler olumlu ve olumsuz durumlarını anlattılar. Böylelikle öğrencilerin olaylar karşısındaki duygu durumlarının farkına varmaları sağlandı.

Öğrencilere ‘‘ kendimi nasıl hissediyorum ‘‘ erimleri dağıtılarak genel olarak kendilerini hangi duygu resmi ile bağdaştırdıkları ve nedeni soruldu. Öğrencilerin her birinden cevap alındı.

Oturum gündemi öğrencilerle paylaşıldı ve aile kavramı hakkında sohbet edildi. Öğrencilerin bazıları problemlerinde ve çözemedikleri sorunlarda aileleriyle bu durumu paylaştıklarını ve olumlu sonuç aldıklarını söylerken bazı öğrencilerse sorunlu durumları aileleriyle kesinlikle paylaşmadıklarını bunun nedeni olarak da ailelerinin tepkisinden korktuklarını dile getirdiler.

Aile ile ilgili olarak öğrencilere ‘‘Hz. Nuh (a.s.)‘un kıssası anlatıldı. Öğrenciler bu kıssa ile çok ilgilendiler. Bu konu hakkında yapılan sohbetin ardından oturum özetlenerek ev ödevi (Ailenizin her bir üyesine güzel bir söz söyleyiniz. Onlar bu güzel söz karşılığında ne yaptılar, ne cevap verdiler? Not ediniz.) verildi. Bir sonraki oturumda görüşmek üzere oturum sonlandırıldı.

5.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre:30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Madde kullanımının zararları hakkında bilgi verme

-Sağlıklı yaşam ve ergenlik döneminde spor yapmanın önemine ilgi çekme

-Öz denetim kavramının açıklanması ve nefis muhasebesi yapılması

Uygulama Süreci:

Oturumun başlangıcında ilk olarak bir önceki oturumda yapılanlar özetlenmiştir. Ardından, katılımcıların ev ödevleri kontrol edilmiş ve öğrencilerin ev ödevlerini grupta paylaşmaları istenmiştir. Ev ödevlerinin ardından oturum süreci aktarılmıştır. Öğrencilere madde kullanımının zararları ve ergenlik döneminde sağlıklı yaşamın önemi konulu slâyt (TBM) izletilmiştir. Öğrencilerden duyguları alındıktan sonra madde bağımlılığından

uzak durmak için ‘nefis muhasebesi ve öz denetim’ kavramlarının öneminde bahsedilmiştir.

Dinimizde bu konuya verdiği önem anlatılmış, Kuran-ı Kerim’de ‘‘Ey iman edenler! Siz kendinizi düzeltin. Siz doğru yolda olursanız yoldan sapan kimse size zarar veremez’’ ayeti ve ‘‘İçki, kötülüklerin anasıdır’’ hadisi öğrencilerle paylaşıldı. Öğrencilerin bu konudaki fikirleri alındı ve kısa bir özetin ardından oturuma son verildi.

6.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre:30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Olumlu başa çıkma yöntemi olarak tefekkür ve şükür kavramlarından bahsedilmesi

-Bilişsel yeniden yapılandırmaya giriş yapılması. Bu kapsamda toplu halde tefekkür uygulaması yapılarak, olumsuz otomatik düşüncelerin yerine olumlu, işlevsel ve

akılcı düşüncelerin koyulmasının öğretilmesi.

-Dini tefekkürün, temel inanç ve otomatik düşüncelerin yerine akılcı düşüncelerin

konulması hususunda bireysel olarak kullanılmasının faydalarının tartışılması.

Uygulama Süreci:

Oturum öğrencilerle genel bir sohbetin ardından geçen haftanın özeti yapılarak başlatıldı. Ev ödevleri kontrol edildi. Geçen hafta ev ödevi olarak istenen madde bağımlılığının zararları konulu pano öğrencilerle oluşturuldu. Haftanın oturum özeti paylaşıldı. Kişisel gelişim kavramından bahsedilerek önce kişisel

gelişimde ‘tefekkür ‘ kavramının önemi ve faydaları anlatıldı. Tefekkür ve şükür değerlerinin hayatımızdaki önemi hakkında öğrencilerle beyin fırtınası yapılarak sohbet edildi.

Öğrencilerle ‘Bilişsel yeniden yapılandırılmaya giriş yapılarak, olumsuz düşüncelerini olumlu ve akılcı hale getirebilmeleri hakkında konuşuldu, olumsuz düşüncelerinden kurtulmanın, daima tefekkür içinde olarak sorunlarını ya da gereksiz olumsuz düşüncelerini akılcı bir düşünce ile olumlu hale getirebilmenin hayatlarına katacağı önemi hakkında soru soruldu. Öğrencilerin her birinin fikirleri alındı. Toplu halde tefekkür uygulaması yapılarak öğrencilere gözlerini kapamaları söylendi. Sessiz Oturuş etkinliğine geçildi.

Sessiz oturuş esnasında öğrencilere Hz. Yusuf’un hayatı anlatıldı. Onun bir kuyuda geçirdiği zamanı, oradan kurtulması, köle olarak satılması, iftiraya uğrayarak hücreye atılması ve oradan akli sayesinde kurtularak sultan olmasına kadar geçen zamanı anlatılarak öğrencilere bu konuda düşünmeleri önerildi. Bu geçen süreçte Hz. Yusuf’un devamlı tefekkür halinde olduğu, her zaman Allah’a sığınarak olumlu düşündüğü, her haline şükür etmesi gibi güzel özelliklerine vurgu yapılarak çocukların kişisel gelişimlerine katkı yapması amaçlandı. Sonraki süreçte öğrencilerin kendilerini doğru tanımaları amaçlanarak ‘Kendini tavuk sanan kartalın hikâyesi ‘ paylaşıldı.

Son olarak oturum özetlenerek ev ödevi ‘Kendini Tanı ‘ (Ergün,2013) etkinlik formu dağıtılarak oturum bitirildi.

7.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Günlük hayatta kaygının nedenlerinin, kaygıyı nasıl yaşadığımızın ve kaygıyla nasıl

baş ettiğimizin tartışılması.

- Kaygıyla baş etme tekniklerinin paylaşılması.
- Gevşeme egzersizinin yapılması ve öğretilmesi.
- Tövbe, tefekkür, nefis muhasebesi ve zikir gibi dini kavramların anlatılması ve kaygıyla başa çıkmadaki fonksiyonlarının tartışılması.
- Kuran'da ve hadis kaynaklarında kaygılı durumlarla başa çıkmayı destekleyici ifadelerin grupla paylaşılması.

Uygulama Süreci:

Oturumun başlangıcında öncelikle bir önceki oturumun özeti yapılmış, ardından katılımcı üyelerin ev ödevi "Kendini Tanı" etkinlik formu kontrol edilmiştir. Öğrencilerden ev ödevlerini grupla paylaşmaları istenmiştir. Ev ödevlerinin ardından, oturum gündemindeki konular katılımcılara oturum süresi boyunca aktarılmıştır. Bu kapsamda, günlük hayatta kaygının sebepleri ile kaygıyı nasıl yaşadığımızın ve kaygıyla nasıl baş ettiğimizin tartışılması sağlanmıştır. Ardından Kur'an'da ve hadis kaynaklarında kaygılı durumlarla başa çıkmayı destekleyici ifadelerin grupla paylaşılması sağlanmış, tövbe, tefekkür, nefis muhasebesi ve zikir gibi dini

kavramların kaygıyla başa çıkmadaki fonksiyonları aktarılmıştır.

Kaygılı durumlarda gevşeme egzersizi yaparak rahatlama sağlanabileceği aktarılarak öğrencilerle toplu halde nefes ve gevşeme egzersizi yapılarak öğrenci bu konuda bilgilendirilmiştir.

Son olarak "Manevi Destek" kavramı hakkında öğrencilere ne düşündükleri sorulmuş, kısa cevapların ardından oturum özetlenerek ev ödevinin verilmesinin ardından sonlandırma yapılmıştır.

8.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Sorunların çözümünde paylaşma duygusunun önemini anlatma

-Diğer insanların hislerini ve duygularını paylaşmanın insana kattığı olumlu duygular kapsamında incelenmesi, sıkıntıların paylaşıldığında hafiflediğinin fark edilmesi

-Allah (c.c.) ile paylaşma, dua kavramının önemini kavrama

Uygulama Süreci:

Oturum bir önceki oturumun özetlenmesiyle başlatılmıştır. Verilen ev ödevleri kontrol edildikten sonra araştırmalar sonucu ulaşılan ayet ve hadisler öğrenciler tarafından grupta paylaşılmıştır.

Ardından yapılması planlanan oturum özeti paylaşarak paylaşma duygusunun öneminden bahsedilmiştir. Öğrencilere paylaşma duygusu hakkında hissettikleri sorulmuş, sorunlarını paylaşan ve paylaşmayan öğrencilerden yorumları alınmıştır. Bunun nedenleri araştırılmış, paylaşan öğrencilerin sorunlarını paylaştıktan sonraki duyguları sorularak bunun üzerine sohbet gelişmiştir. Diğer insanların hislerini paylaşma (Ergün,2013) etkinliği öğrencilere dağıtılmış ve buradaki hikâyeler üzerinden yorumlar yapılmıştır.

Sorunlarını diğer insanlarla paylaşma konusunda sıkıntı yaşayan üyelerimiz ve diğerleri için sorunları Allah (c.c.) ile paylaşma, dua ile paylaşma konuları paylaşarak öğrencilere fikirleri sorulmuş ve bu konu ev ödevi olarak öğrencilere verilmiştir. Kur-an ve hadis kaynaklarında olumlu başa çıkmayı destekleyen sıkıntıları paylaşma konulu ayet ve hadislerin bir listesinin danışanlara dağıtılması ve kendi hayatlarındaki olumlu etkilerinin bir sonraki oturumda üyelerle paylaşılması istenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

9.OTURUM

Katılım Cı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

- Dua ve tefekkür kavramlarının önemini anlama
- Olumlu, olumsuz kişilik özellikleri hakkında fikir sahibi olma
- Peygamber (s.a.v.) Efendimizin kişilik özellikleri ve olumsuz durumlarla başa çıkma yöntemleri hakkında bilgi verme
- Olumlu olumsuz kişilik özelliklerine sahip iki insan arasındaki farkları anlama

Uygulama Süreci:

Oturuma her zamanki gibi önceki oturum hakkında özet yapılarak başlandı. Verilen ev ödevi sorularak öğrencilerden yanıtlar alınmıştır. Sorunlarını önemsedikleri biriyle ya da Allah (c.c.) 'a dua etme yöntemiyle paylaşan öğrenciler neler hissettiklerini grupla paylaştılar. Her öğrenci paylaşmanın verdiği hafiflik duygusunun kendilerine çok güzel hissettirdiğinden bahsederek bundan sonra daha çok dua edeceklerinden ve sorunlarını sevdikleriyle paylaşabileceklerinden bahsetti. Bu sohbetle grup üyeleri birbirleriyle daha da yakınlaştı. Olumlu bir hava içerisinde o gün yapılacak oturumun özeti paylaşıldı.

Olumlu ve olumsuz kişilik özellikleri hakkında bir sohbet başlatıldı. Olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerine sahip iki kişi olsa bir sorunlu durum karşısında iki ayrı kişinin nasıl tepki vereceği, bu kişilerin çevresi tarafından nasıl görüleceği öğrencilere sorularak yeni bir sohbet başlatıldı. Öğrenciler olumlu kişilik özelliklerine sahip olmanın çok güzel bir duygu olduğunu olumsuz özelliklerin insana çok kötü sonuçları olabileceği konusunda hem fikir oldular.

Daha sonra öğrencilere kendi duygularını sınıflandırmaları için A4 kâğıtları dağıtıldı. Öğrencilerden kendi olumlu olumsuz özelliklerini sınıflandırmaları ve bunu grupta paylaşmaları istendi

Oturum kapsamında, Hz. Muhammed (S.A.V)'in kişilik özellikleri ve olumsuz durumlarla nasıl başa çıktığı konuları katılımcılarla paylaşılmış, katılımcıların bu konuda bildiklerini grup üyeleriyle paylaşmaları sağlanmıştır.

Ev ödevleri (Temel İnanç Takip Formu, Şirin,2014) dağıtıldıktan sonra oturum kapatılmıştır.

10.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Olumsuz otomatik düşüncelerin yerine konulan olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin tartışılması.

-Kuran'da anlatılan, Eyüp Peygamber Kıssasının olumsuz durumlarla başa çıkma

açısından değerlendirilmesi ve grupta tartışılması

-Hz Mevlana'nın sözü üzerine yapılan beyin fırtınası ile olumlu ya da olumsuz düşüncenin insana etkisini kavrama

Uygulama Süreci:

Oturum süreci geçen haftanın özeti ile başlatıldı. Ardından, katılımcıların ev ödevleri

teker teker kontrol edilmiş ve katılımcıların ev ödevlerini grupta paylaşmaları sağlanmıştır.

Ev ödevi ile paralel olarak bu oturumda, olumsuz temel inançların yerine olumlu dini inanç ve

düşüncelerin konması ile temel inanç takip formundaki ifadeler doğrultusunda, olumsuz düşüncelerin yerine ne tür olumlu düşüncelerin konulduğu ve duygu, düşünce ve davranışlarındaki etkileri tartışılmıştır. Katılımcılar bu aşamada yaşadıkları olumlu değişimleri grup üyeleri ile paylaşmışlardır.

Günlük oturumumuzun planı anlatıldıktan sonra, Eyüp peygamber kıssası, öğrencilerle paylaşılmış, Eyüp peygamberin sorunlarıyla başa çıkma yönteminin öğrencileri olumlu olarak çok etkilediği gözlenmiştir.

Hız.Mevlana'nın "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünür gülistan olursun, diken düşünür dikenlik olursun." sözü A4 kâğıtları üzerinde yazılı olarak öğrencilerle paylaşılmıştır, Bu sözden ne anladıkları sorulduktan sonra öğrencilerle uzun bir beyin fırtınası yapılmış herkesin düşünceleri sırayla alınmıştır. Son olarak ödevler verilmiş ve oturum özetlenerek sonlandırılmıştır.

11.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

-Dua'nın günlük hayatımızda olumsuz duygularla başa çıkmada nasıl kullanılabileceğinin tartışılması.

-Bilişsel yeniden yapılandırmaya devam edilmesi. Bu kapsamda grupla, olumsuz

otomatik düşüncelerin yerine konulan olumlu, işlevsel ve akılcı düşüncelerin tartışılması.

-Sorunları tek başına çözebilmede peygamber kıssalarından yararlanılması

Uygulama Süreci:

Bir önceki haftanın oturumu özetlenerek oturuma başlanılmıştır. Ev ödevleri üzerine sohbet edilmeye başlanmış son haftada öğrencilerin yaşadıkları sorunlarında olumsuz gelişen düşüncelerini değiştirip yerine koydukları olumlu düşünceler sayesinde yaşanan sonuçlar konuşulmuş her öğrenci başından geçen durumu grupta paylaşmıştır. Öğrenciler yaşadıkları kötü olaylarda olumsuz düşüncelerini değiştirdikleri ve yerine koydukları olumlu düşünce ve fikirlerin kendilerini mutlu ettiğini, üzüntülerinin kaybolduğunu ve olası kötü olayların böylelikle olmadığını fark ettiklerini söylediler. Bu durumun kendilerini çok rahatlattığını ve mutlu ettiğini paylaştılar.

Sorunları tek başına çözmeye sürecinde, Yunus peygamberin balığın karnında tek başına kaldığında oradan kurtulma süreci, Eyüp peygamberin hastalıklarında kurtulmak için yaptıkları, Adem peygamber ve İbrahim peygamberin de yaşadıkları sorunlar karşısında tek başınayken Allah (c.c.) 'a sığındıkları ve ondan güç alarak sorunlarıyla başa çıkabildikleri öğrencilerle paylaşılmış ve bu yöntemi kullanarak onların da her sorunla başa çıkabilecekleri anlatılmıştır.

Öğrencilerin her birinden oturum hakkında fikirleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

12.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 Dk.

Oturumun Amacı:

- Değişik sorunlar karşısında çözüm önerileri üretebilmeleri
- Zamanın önemi kavramaları
- Etkili zaman yönetimini hayatlarında uygulayabilmeleri
- Hadis ve ayetlerde zamanın önemini fark etmeleri

Uygulama Süreci:

Oturum hakkında bilgi verildi. Geçen haftanın oturumu ile ilgili öğrencilerin akıllarında kalanlar soruldu. Ev ödevi hakkında yorumlar alındı. Öğrencilerin çevrelerinde karşılaştıkları, sorun olarak gördükleri konulara getirdikleri çözüm önerileri konuşuldu.

Zamanın hayatımızdaki önemine değinilerek zaman kaybının nedenleri araştırıldı. Bizim dinimizde zamana verilen önem ayet ve hadislere bakılarak konuşuldu. “Etkili zaman nasıl kullanılır?” sorusu üzerine her öğrencinin yorumları değerlendirildi. Daha sonra “Zaman Kaybının Nedenleri ve Zamanı Kullanmanın Önemi, (Dilmaç, 2007,2015)” formları öğrencilere dağıtılarak doldurmaları istendi. Etkinlik sonrasında formlar değerlendirildi.

Günün özeti yapılarak ev ödevleri(İstediklerimi Elde Etmek) dağıtıldı. Oturum sonlandırıldı.

13.OTURUM

Katılımcı Sayısı:13

Süre: 30+30 dk.

Oturumun Amacı:

- Sürecin değerlendirilmesi kapsamında grup üyelerinin kendilerini değerlendirmesi
- Kazanımların ve edindikleri becerilerin paylaşılması
- Etkisi olmayan ya da olumsuz olan teknik ve danışman tepkilerinin paylaşılması
- Sonlandırmaya dair duygu ve düşüncelerin paylaşılması.
- Bundan sonra neler yapabileceklerinin paylaşılması.

-Her grup üyesinin diğeri bir üye hakkında en az bir olumlu özellik söylemesi.

Uygulama Süreci:

Oturuma geçen haftanın özeti yapılarak başlandı. Ev ödevleri kontrol edildi. İstediklerimi Elde Etmek formu grupla paylaşıldı. Gerçekleşen hedefler ve gerçekleşmeyen hedefler nedenleriyle beraber tartışıldı. Yapılan oturumun gündemi paylaşarak bu oturumun son oturum olduğu öğrencilere hatırlatıldı. Bu zamana kadar yaptıklarımızla süreç değerlendirildi. Süreçle beraber öğrenciler edindikleri bilgi ve beceriler hakkında güzel yorumlarda bulundular. Etkisinin olmadığını düşündükleri herhangi bir teknik ya da danışmanlığın olup olmadığı öğrencilere sorulduğunda öğrenciler tek tek cevap verdiler. Süreç ve teknikler ile ilgili çok güzel ve olumlu şeyler söylediler. Sonlandırmaya dair çok duygusal anlar paylaşıldı. Öğrencilerimiz Manevi Danışmanlık Uygulamalarının yine devam etmesini bitmesini istemediklerini belirttiler. Bundan sonra yapılabilecekler hakkında konuştuğumuzda bu uygulamalara devam edebiliriz, burada öğrendiklerimizi bundan sonra hayatımızda uygulamalıyız, gibi cevaplar verildi.

Son olarak her öğrencinin diğeri öğrencilerle ilgili güzel birkaç cümle söylemesini istediğimde, öğrenciler bir birleri hakkında çok güzel noktalara değindiler. Bu etkinlik onları çok mutlu etti. Süreç sonlandırılırken son-test ölçümleri de yapılarak oturum sonlandırıldı.