

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
ANA BİLİM DALI

ALMANYA'DA YAŞAYAN TÜRK GÖÇMEN AİLELERİN 18-28
YAŞLARINDAKİ ÇOCUKLARINA YÖNELİK DEĞER ODAKLI
MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMININ
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ: FRANKFURT VİERNHEİM
ÖRNEĞİ

DOKTORA TEZİ

Abdulcelil GÜRBÜZ

Ankara-2023

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
ANA BİLİM DALI**

**ALMANYA'DA YAŞAYAN TÜRK GÖÇMEN AİLELERİN 18-28
YAŞLARINDAKİ ÇOCUKLARINA YÖNELİK DEĞER ODAKLI MANEVİ
GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ:
FRANKFURT VİERNHEİM ÖRNEĞİ**

DOKTORA TEZİ

Abdulcelil GÜRBÜZ

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN**

Ankara – 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

Abdulcelil GÜRBÜZ

ALMANYA'DA YAŞAYAN TÜRK GÖÇMEN AİLELERİN 18-28
YAŞLARINDAKİ ÇOCUKLARINA YÖNELİK DEĞER ODAKLI MANEVİ
GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ:
FRANKFURT VİERNHEİM ÖRNEĞİ

DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı

İmzası

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

.....

Prof. Dr. Veli DUYAN

.....

Doç. Dr. Mualla YILDIZ

.....

Doç. Dr. Fatıma Zeynep BELEN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Fatma ULU

.....

Tez Sınav Tarihi: 26/09/2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Prof. Dr. Öznur Özdoğan danışmanlığında hazırladığım “Almanya’da Yaşayan Türk Göçmen Ailelerin 18-28 Yaşlarındaki Çocuklarına Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım programının Etkiliğinin İncelenmesi: Frankfurt Viernheim Örneği” adlı doktora tezindeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 26/09/2023

Adı ve Soyadı
Abdulcelil GÜRBÜZ

.....

ÖNSÖZ

Batı Avrupa ülkelerine 1960'lı yılların başından itibaren çalışma amacıyla giden Türkiyeli göçmenlerin, Avrupa'da yarım asırlık geçmişleri vardır. Bugün 3 milyonu Almanya'da olmak üzere Avrupa'da toplamda 5 milyonu aşan 'Türk asıllı göçmen' yaşamaktadır. Almanya'da yaşayan Türklerin artık 'misafir', hatta 'göçmen' olduklarını ifade etmek çok zordur. Zamanla sosyal, ekonomik ve siyasi konumlarında da önemli farklılıkların ortaya çıktığı Almanya'daki Türkiyeli göçmenlerin %90'a yakını 11 seneden fazla süredir, %57'si ise 21 seneden fazla Almanya'da bulunmaktadır. Türk asıllı olanların %30'undan fazlası ise Almanya'da dünyaya gelmiştir.

Bireylerin gönüllü veya mecburi olarak bir başka ülkeye gitmesi ve yeni bir kültüre uyum sağlaması, kişilerin bireysel iyilik hali olmak üzere psikolojik iyi oluş durumlarını olumlu ve olumsuz etkileyen önemli bir yaşam olayıdır. Pek çok geçiş sürecinde olduğu gibi insanların karşılaştıkları göç serüveni de yeni toplumla etkileşime girerek kendi kültürel değerlerini yaşamak veya dini ve kültürel değerlerden vazgeçmek durumunda kalmak gibi pek çok hususta soruna sebep olabilmektedir.

Hayatta her insanın temel ihtiyaçları olduğu gibi manevi ihtiyaçları da bulunmaktadır. Bunlar arasında inanç, teslimiyet, adalet, güvenme, korunma, dürüst olma, iyilik, doğruluk ve adaletli olmak vb. unsurlar sayılabilir. Göçmen Türklerin ve onların çocuklarının manevi açıdan desteklenmesinin onlara önemli katkılarının olacağı, alanda yapılan çalışmalarda tespit edilmiştir.

Bu çalışmada; hassas gruplardan biri olan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının manevi ihtiyaçlarını araştırmak; bu gereksinimleri karşılamaya yönelik manevi bakım programı içerikleri hazırlamak ve uygulamak; bu uygulama sonucunun

genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeylerine etkisini ve sonuçlarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmada temel olarak ‘Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçları nelerdir?’, ‘Gençlerin bu ihtiyaçları hangi manevi bakım içerikleriyle karşılanabilir?’, ‘Bu manevi bakım içeriklerinin uygulanması genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeylerini nasıl etkiler?’ sorularına yanıt aranmıştır.

Göçmen Türk ailelerin çocukları ile yapılan araştırma giriş, kuramsal çerçeve, yöntem, bulgular ve tartışma, sonuç ve öneriler olmak üzere temelde altı bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümünde araştırmanın problemi, amacı, önemi, hipotezleri, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan terimlerin tanımları açıklanmıştır. Araştırmanın kuramsal çerçeve bölümünde göç, gençlik, maneviyat ve dinî başa çıkma üzerinde durulmuştur. Bu çerçevede göç, göçmen, gençlik, gençlik dönemi özellikleri, genç yetişkin bireylerin sorunları, sorunlarla baş etme ve maneviyatın ne olduğuna dair açıklayıcı bilgiler sunulmuş, maneviyat ile din arasındaki ilişki ele alınmıştır. Ayrıca gençlik döneminde dinî başa çıkma ile ilgili araştırmaların bulgularına değinilmiş ve gençlik döneminde manevi gereksinimlere yer verilmiştir. Son olarak, araştırma kapsamında manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı literatür eşliğinde detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Yöntem bölümünde araştırmanın modeli ve çalışma grubuna dair bilgilere yer verilmiştir. Verilerin toplanması ve çözümlenmesi kapsamında çalışmaya katılabilme ve araştırmadan dışlanma esasları, çalışmada esas alınan teknikler, verilere ulaşmada faydalanılan ölçme araçları, araştırmanın geçerlik ve güvenirliği, uygulama yapılacak yerin ve zamanın belirlenmesi ile çalışmanın aşamalarına değinilmiştir. Elde edilen verileri analiz etmede takip edilen sürece yer verilmiştir.

Araştırmanın bulgular ve tartışma bölümünde öncelikle genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen ikili görüşmelere, Viernheim Eyüp Sultan Kültür Derneği'nde yapılan gözlemlere, alanyazın taramalarına ve alan uzmanlarının katkılarıyla genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerine dair bulgulara ve bunlara ilişkin tartışmaya yer verilmiştir. Son olarak manevi bakım programı uygulamasının manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkiliğini ortaya koymak amacıyla ön test, son test ve izleme testi ölçme araçlarına dair istatistiksel bulgular ve bunlara ilişkin sonuçlar belirtilmiştir. Ayrıca bilimsel veri analizi programı (MAXQDA) yardımıyla araştırmanın nitel verileri analize tabi tutulmuştur.

Genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin tespiti ile elde edilen verilere araştırmanın sonuç bölümünde yer verilmiştir. Bu bölümde alanyazın taraması, yapılan gözlemler ve ikili görüşmeler neticesinde genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin neler olduğuna dair genel sonuçlar ele alınmıştır. Çalışma kapsamında ulaşılan nitel veriler MAXQDA programı yardımıyla analiz edilmiştir. Ayrıca ele alınan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasının manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı puanlarını artırmadaki etkiliğine dair sonuçlar genel hatlarıyla belirtilmiştir. Araştırmanın öneriler bölümünde ise araştırma konusuyla ilgili gerçekleştirilecek yeni çalışmalara ve Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireyler ile çalışmalar yapan ve yapacak olan ilgili kurumlara öneride bulunulmuştur.

TEŞEKKÜR

İlmi, insaniyeti, zerafeti ile bana en güzel örnek olan ve araştırma konusunda beni her zaman teşvik eden, bu çalışmanın oluşmasında ve yürütülmesinde, çalışma tamamlanana kadar gerçekleştirilmiş olan bütün aşamalarında yol göstericiliği ve rehberliğiyle yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Prof. Doktor Öznur ÖZDOĞAN'a emeklerinden dolayı şükranlarımı arz etmeyi bir borç bilirim.

Araştırmamın her aşamasında çalışmamı inceleyen ve değerli görüşlerini, önerilerini benimle paylaşan Prof. Dr. Veli Duyan'a, Doç. Dr. Mualla Yıldız'a, tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Doç. Dr. Fatma Zeynep Belen'e, Dr. Öğr. Üyesi Fatma Ulu'ya, araştırmanın akademik boyutunda görüş, düşünce ve önerileri ile katkılarını sunan, Dr. Öğr. Üyesi Semra Nurdan Yağlı Soykan'a, ve Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Dağcı'ya, çalışmanın uygulama aşamasında desteğini hiç esirgemeyen Viernheim Dernek Başkanı Sayın Recep Güzel'e ve dernek yönetimine, çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm gençlere, özellikle tezin her aşamasında maddi ve manevi desteğini esirgemeyen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunu eşim Emine Gürbüz'e ve aynı bölüm mezunu oğlum Muhammed Nurullah Gürbüz'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ankara 2023

Abdulcelil GÜRBÜZ

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	5
TEŞEKKÜR.....	8
İÇİNDEKİLER.....	IV
KISALTMALAR VE SİMGELER	IX
TABLolar LİSTESİ	XI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XIII
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Problemi.....	1
2. Araştırmanın Amacı.....	3
3. Araştırmanın Önemi	5
4. Araştırmanın Hipotezleri	8
5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
6. Araştırmanın Temel Kavramları	9
1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE	13
1.1. Maneviyat	13
1.1.1. Manevi İyilik Hali.....	17
1.1.2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)	20
1.1.3. Manevi Bakım.....	20
1.1.3.1. Hristiyan Geleneğinde Manevi Rehberlik.....	22
1.1.3.2. Almanya’da Manevi Rehberlik	24
1.1.3.3. Almanya’da Manevi Rehberlik ve Danışmanlık ile İlgili Yasal Düzenlemeler	26
1.1.3.4. Almanya’da Manevi Rehberliğin Uygulama Alanı	27
1.1.3.4.1. Acil Manevi Rehberlik (<i>Notfallseelsorge</i>)	28
1.1.3.4.2. Hastanede Manevi Rehberlik (<i>Krankenhausseelsorge</i>)	30
1.1.3.4.3. Yaşlılara Yönelik Manevi Rehberlik (<i>Altesheim/Seniorenheim</i>)	32
1.1.3.4.4. Cezaevi Manevi Rehberlik (<i>Gefängnisseelsorge</i>).....	34
1.1.3.4.5. Polis Teşkilatında (<i>Polizeiseelsorge</i>)	35
1.1.4. Dini Baş Etme	37
1.2. Genç ve Gençlik.....	46
1.2.1. Gençlik Kavramının Tanımlanması	46

1.2.2. Gençlik Dönemi	48
1.2.3. Almanya’da Göçmen Türk Aileleri ve Genç Yetişkin Bireyler	50
1.2.3.1. Almanya’da Göçmen Türk Ailelerin Çocuklarının Kimlik Arayışı	51
1.2.3.2. Göçmen Türk Ailelerin Çocuklarının Kuşaklararası Farklılaşmalar Açısından Kimlik Karmaşası	55
1.2.3.3. Genç Yetişkin Bireylerin Kimlik Algılarında Din	59
1.2.3.4. Gençlik Döneminde Manevi Bakım/Güçlenme	62
1.2.3.5. Genç ve Dinî Baş Etme	65
1.3. Göç.....	67
1.3.1. Göç ile İlgili Temel Kavramlar	69
1.3.1.1. Göç	70
1.3.2. Göçmen.....	71
1.3.3. Göç Literatüründe Almanya’daki Türk Göçmenlere İlişkin Veriler	72
1.3.3.1. Almanya’da Birinci Kuşak Türkler.....	72
1.3.3.2. Almanya’da İkinci Kuşak Genç Yetişkin Bireyler.....	74
1.3.3.3. Almanya’da Üçüncü ve Dördüncü Kuşak Genç Yetişkin Bireyler	75
1.3.3.4. Almanya’da Türk Asıllı Genç Yetişkin Bireylerin Adaptasyon ve Entegrasyonu.....	76
1.3.4. Almanya Tarihinde Göç Hareketleri	79
1.3.4.1. Almanya’ya Türk Misafir İşçi Göçü ve “Misafir İşçiler”	81
1.4. Entegrasyon ve Kültürleşme	85
2. BÖLÜM: YÖNTEM	89
2.1. Araştırmanın Modeli.....	89
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	91
2.3. Araştırmaya Dâhil Edilme ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	95
2.4. Araştırmada Kullanılan Teknikler	96
2.5. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçları	100
2.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	101
2.5.2. Görüşme Formu	101
2.5.3. Psikolojik İyi Oluş	101
2.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	105
2.5.5. Tanrı Algısı	106

2.5.6. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ).....	108
2.5.7. Manevi İyilik Hali	109
2.5.8. Manevi İyilik Hali Envanteri (MİHE).....	110
2.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği	113
2.7. Uygulama Yeri, Zamanı ve İzinler	116
2.8. Araştırmanın Aşamaları ve Analiz Süreci.....	117
3. BÖLÜM: BULGULAR VE TARTIŞMA	120
3.1. Manevi Gereksinimlerin Tespit Edilmesine Dair Bulgular ve Tartışma.....	120
3.1.1. Nitel Bulgular.....	120
3.1.1.1. Niyet	124
3.1.1.2. Azim.....	130
3.1.1.3. Tövbe ve Dönüşüm	136
3.1.1.4. Aşkın Yanımız Maneviyat	139
3.1.1.5. Olumlu Düşünme	145
3.1.1.6. Sevgi	150
3.1.1.7. Şükür	156
3.1.1.8. Sabır	160
3.1.1.9. Tevekkül	164
3.1.1.10. Affetme	167
3.1.1.11. Tek Başlılık.....	172
3.1.1.12. İletişim ve Barış	177
3.1.1.13. Mutluluk.....	183
3.1.1.14. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Uygulanmasından Sonra Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular.....	189
3.1.2. Nicel Bulgular	193
3.1.2.1. Verilerin Analizi	193
3.1.2.2. Bulgular	193
3.1.2.2.1. Manevi İyilik Hali Envanterine (MİHE) İlişkin Bulgular.....	193
3.1.2.2.1.1. Deney Ve Kontrol Grubundaki Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi MİHE Puanları (Ön Test)....	194

3.1.2.2.1.2. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların	
Uygulama Sonrası MİHE Puanları (Son Test) ..	196
3.1.2.2.1.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Öncesi Ve Sonrası MİHE Puanları (Ön Test-Son	
Test).....	198
3.1.2.2.1.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonrası	
Manevi İyilik Hali Envanteri Puanları (Son Test-	
Kalıcılık Testi).....	200
3.1.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine (PİOÖ) İlişkin Bulgular	202
3.1.2.2.2.1. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların	
Uygulama Öncesi PİOÖ Puanları (Ön Test)	202
3.1.2.2.2.2. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların	
Uygulama Sonrası PİOÖ Puanları (Son Test) ..	203
3.1.2.2.2.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Öncesi Ve Sonrası PİOÖ Puanları (Ön Test-Son	
Test).....	203
3.1.2.2.2.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonrası	
PİOÖ Puanları (Son Test-Kalıcılık Testi)	204
3.1.2.2.3. Tanrı Algısı Ölçeğine İlişkin Bulgular	205
3.1.2.2.3.1. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların	
Uygulama Öncesi TAÖ Puanları (Ön Test)	205
3.1.2.2.3.2. Deney Ve Kontrol Grubun Genç Katılımcıların	
Uygulama Sonrası TAÖ Puanları (Son Test)....	206

3.1.2.2.3.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Öncesi Ve Sonrası TAÖ Puanları (Ön Test-Son	
Test).....	207
3.1.2.2.3.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama	
Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonra	
TAÖ Puanları (Son Test-Kalıcılık Testi).....	208
3.1.2.3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Sonuçların Değerlendirmesi	209
3.1.2.3.1. TAÖ'den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi	211
3.1.2.3.2. PİÖÖ'den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi.....	216
3.1.2.3.3. MİHE'den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi	219
SONUÇ	222
Öneriler.....	232
Genel Öneriler	232
Kurumlara Yönelik Öneriler	235
KAYNAKÇA.....	238
EKLER.....	272
EK-1. Oturumlar	272
EK-2. Maneviyat Tanımlarının Odak Noktaları	387
EK-3. Gözlem Kayıtları	387
EK-4. Gözlemlerden Elde Edilen Temalar	398
EK-5. İkili Görüşme Soruları.....	399
5.1. Araştırmacı Tarafından Hazırlanan Ama Sahada Sınırlı Düzeyde Çalışan İlk Görüşme Soruları	399
5.2. Araştırmacı Tarafından Hazırlanan Ama Sahada Kısmen Çalışan İkinci Görüşme Soruları.....	400
5.3. Alan Uzmanlarının Katkılarıyla Hazırlanan Ama Sahada Kısmen Çalışan Üçüncü Görüşme	
Soruları	403
5.4. Uygulanan Görüşme Soruları.....	405
EK-6. İkili Görüşmelerden Elde Edilen Temalar.....	411
EK-7. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Kullanım İzinleri	412
EK-8. Aydınlatılmış Onam Formu	420
EK-9. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	422
EK- 10. İhtiyaç Analizi Mülakat Soruları.....	423
EK-11. Temaların Maneviyatın Boyutlarına Dağılımı	424
EK-12. Manevi Güçlen Ve Bakım programı Uygulaması Sonucunda Katılımcı Genç Yetişkin	
Bireylerin Hayatların da Oluşan Farkındalıklar Üzerine Geri Bildirimler	425
EK-13. Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı (DOMAB)	433
EK-14. Oturumlarda Üzerinde Durulan Anlatılar.....	435

EK-15. Kullanılan İslami Referanslar.....	441
EK-16. Etik Kurul Onay Formu.....	455
ÖZET.....	456
ABSTRACT	458
ÖZGEÇMİŞ	460

KISALTMALAR VE SİMGELER

Akt.	: Aktaran
Alm.	: Almanca
Ank.	: Ankara
BAG.	: Katolik Polis Manevi Bakımı İçin Federal Çalışma Topluluğu
Bkz.	: Bakınız
BM.	: Birleşmiş Milletler
BMMYK.	: Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği
Çev.	: Çeviren/ler
D.	: Deney Grubu Katılımcısı
DGfP.	: Alman Pastoral Psikoloji Birliği
DİB.	: Diyanet İşleri Başkanlığı
DİTİB.	: Diyanet İşleri Türk İslam Birliği
DM.	: Deutsche Mark
DOMAB.	: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı
DSÖ.	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed.	: Editör/ler, Editor/s
f.	: Frekans
İng.	: İngilizce
İst.	: İstanbul
K.	: Kontrol Grubu Katılımcısı

KEPP.	: Askeri Olmayan Alanda Yürütülen Kilise Hizmetleri
KMO.	: Kaiser-Meyer-Olkin
KSA.	: Klinik Pastoral Eğitim
MİHE.	: Manevi İyilik Hali Envanteri
N.	: Sayı
Ort.	: Ortalama
p.	: Anlamlılık
PIOÖ.	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Sd.	: Standart Sapma
Se.	: Standart Hata
t.	: t-Testi Farklılaşması
TAÖ.	: Tanrı Algısı Ölçeği
TDV.	: Türkiye Diyanet Vakfı
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri
$\bar{x}$.	: Ortalama
Yay.	: Yayınevi/Yayınları/Yayıncılık

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Manevi Bakım Programı Uygulama Evreleri	903
Tablo 2: İfadelerine Yer Verilen Katılımcı Gençlerin Niteleyici Bilgileri.....	94
Tablo 3: Kontrol Grubu Katılımcı Genç Bireyler.....	935
Tablo 4: Çalışma Grubuna Dair Tanımlayıcı Bilgiler:.....	947
Tablo 5: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların MİHE Ön Test Puanlarının İncelenmesi	1954
Tablo 6: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların MİHE Son Test Puanlarının İncelenmesi	1976
Tablo 7: Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Ön Test ve Son Test Puanlarının İncelenmesi	1987
Tablo 8: Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Son Test ve İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi	199
Tablo 9: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Ön Test Puanlarının İncelenmesi.....	2021
Tablo 10: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Son Test Puanlarının İncelenmesi	2032
Tablo 11: Deney Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi.....	2043
Tablo 12: Deney Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi.....	2043
Tablo 13: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Ön Test Puanlarının İncelenmesi.....	2064
Tablo 14: Deney ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Son Test Puanlarının İncelenmesi.....	2075

Tablo 15: Deney Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Ön Test-Son Test Puanlarının

İncelenmesi.....2086

Tablo 16: Deney Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının

İncelenmesi.....2097

Tablo 17: Manevi Güçlenme ve Bakım Programı İçerikleri İle İlgili Genel

Bilgiler.27677



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Almanya’da Yaşayan Genç Yetişkin Bireyler Olarak Kendinizi Nasıl Tanımlamaktasınız?“ Sorusuna Katılımcı Gençlerin Cevapları	53
Şekil 2: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod Teori Modeli	121
Şekil 3: Maneviyatın Çerçevesini Gösterir Kod Teori Modeli.....	122
Şekil 4: Manevi Bakım Programının Etkilerini Gösterir Kod Teori Modeli.....	124
Şekil 5: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod Matrisi	124
Şekil 6: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	127
Şekil 7: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	128
Şekil 8: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	129
Şekil 9: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	137
Şekil 10: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	138
Şekil 11: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	139
Şekil 12: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	165
Şekil 13: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	166
Şekil 14: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	167
Şekil 15: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	174
Şekil 16: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli	176
Şekil 17: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli	177
Şekil 18: Oturumların Ele Alınış Aşamaları	273
Şekil 19: Gözlemlere Dayalı Temalar Ve Bunların Hangi Temalar İle Karşılanabileceği	398
Şekil 20: İkili Görüşmelerden Elde Edilen Temaların İlk Hali	411
Şekil 21: Temaların Maneviyatın Boyutuna Dağılımı	424

GİRİŞ

1. Araştırmanın Problemi

Yaşayan varlık olan birey, yaşamı süresince sürekli bir değişim ve gelişim içerisinde. İnsanın dünyaya gelmesiyle başlamış olan bu değişim ancak vefat ettiğinde sonlanmaktadır. Yaşam deneyiminde geçirilen en önemli zaman diliminin gençlik çağı olduğu ve bu çağın, insanın gelişim evreleri içindeki en önemli evresi olduğu vurgulanmaktadır. Gençlik dönemi; hayallerin, korkuların, sevinç ve üzüntülerin, ayrıca her türlü aşırılıkların yaşandığı dönem açısından psikolojik; fizyolojide meydana gelen değişimler ve olgunlaşma evresi ile biyolojik; sosyal ve kültürel değerlerin ve kuralların taşıyıcısı olması ile sosyolojik bir olgu olarak görülmektedir. Bu açıdan toplumsal ve kültürel bağlamından ayrı olarak göremeyeceğimiz gençler, toplumdaki değişimlerden en hızlı etkilenen ve yaşamakta olduğu toplumu etkileyen bireydir.

Bireysel davranış ve hareket etme eğilimi ile beraber ‘neden’, ‘niçin’ ve ‘nasıl’ların yoğun olarak sorulmaya başlandığı gençlik çağında fizyolojik ve psikolojik açıdan “birey” henüz netleşmediği için asi davranışlar, duygusallık, zıtlıklar, bunalımlar ve aşırı köktenci davranışlar genç bireylerin peşini bırakmamaktadır. Almanyada yaşayan genç yetişkin bireyler, hem kimlik kazanma ile kendini geliştirme uğraşındadır hem de içinde bulunduğu ortamı, birlikte yaşadığı toplumu ve dünyayı değiştirebilme gücünü kendinde bulmaya çalışmaktadır. Gençlik dönemini iki farklı kültürel değer arasında geçiren Almanya’da 18-28 aralığındaki genç yetişkin bireylerin durumu, biraz önce vurgulanan durum açısından bakıldığında daha da karmaşık olabilmektedir.

Viernheim’da yapılan gözlemlere göre karma kültür ortamlarında yetişen göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocuklarının temel problem alanlarını ve alt başlıklarını şöyle sıralamak mümkündür:

1. Türk ailelerin çocukları bulundukları çevrenin ve toplumun gençlerine özenmekte, onların kültür ve âdetlerinin etkisi altında kalarak farklılaşan davranışlar sergileyebilmektedir. Bu durum, genç yetişkin bireylerin yaşadıkları çevreden etkilendikleri göstermektedir.
2. Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireyler yabancı görülme, ırkçılık, toplumsal dışlanma vb. sebeplerle suça ve zararlı alışkanlıklara yönelmektedir.
3. Her ne kadar Almanya’da dünyaya gelmiş ve uzun zamandan beri Almanya’da yaşıyor olsa da genç yetişkin bireyler bir “azınlığa” mensup olarak ve bu azınlığın değer yargıları ile büyümektedir. Almanya’da doğmuş gençler için ne “Türk” ne de “Alman” olmak; ne ailesinden öğrendiği kültürel mirası tümüyle yaşayabiliyor ne de içinde bulunduğu toplumun değerlerini tamamıyla benimseyebiliyor olmak gerçek manada arada kalmışlıklara sebep olmaktadır. Bu durum zaten zor olan 18-28 yaş aralığındaki dönemi, göçmen Türk ailelerin çocukları açısından daha da zorlaştırmaktadır. Nitekim Almanya’da yaşayan genç bireylerin ailelerinin değerleri ile büyüdüğü ve ev sahibi toplumun kültürel değerleri arasında kaldığı, ait olduğu yeri tanımlayamadığı ve bir aidiyet – kimlik - kültür sorunu ile karşılaştığı yoğun bir şekilde görülmektedir.
4. Bununla beraber Almanya’da doğup büyüyen genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçları olduğu gözlenmiş ve bu gözlem nedeniyle Türk göçmen ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocukları ile böyle bir çalışmaya karar verilmiştir.

Bu çerçevede yetişkin genç bireylerle yapılan bu araştırmanın temel problemini;

- Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerin duygu, düşünce ve davranış tarzlarından hareketle gençlerin manevi ihtiyaçları nelerdir ve bu ihtiyaçların tespiti nasıl yapılır,
- Bu ihtiyaçları gidermek için program uygulama içeriği nasıl tespit edilir,
- Bu içeriği esas alan manevi bakım programının tatbiki genç yetişkin bireylerin Tanrı algısı, psikolojik iyi oluş ve manevi iyilik hali envanteri durumlarına nasıl katkı sunabilir,

soruları oluştururken, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı da uygulamanın ana çerçevesini teşkil etmektedir.

Çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. 18-28 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçları nelerdir?
2. Genç yetişkin bireyler manevi ihtiyaçlarını nasıl karşılamaktadır?
3. Toplumun bir parçası olan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocuklarına, içinde bulundukları durumu anlamlandırma sürecinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamalarının etkisi var mıdır?
4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamaları genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı kriteri puanlamasını farklılaştırmakta mıdır?

2. Araştırmanın Amacı

İnsanlar maddi bir bedene ve bedene anlam veren bir içsel ruhi değere sahiptir. Hayatta varlık sürdüren bir insanın maddi ve bedenî ihtiyaçlarının bulunması nasıl ki

normal olarak görülüyorsa, manevi ihtiyaçlarının da olması o kadar normaldir. Bu çalışmada;

- a. Hassas gruplardan biri olarak görülen 18-28 yaş aralığındaki genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçlarını tespit etmek,
- b. Bu ihtiyaçları karşılayabilmek adına Manevi Güçlenme Ve Bakım programının içeriklerini belirlemek,
- c. Hazırlanan DOMAB programı içeriklerini 18-28 yaş arası genç yetişkin bireylere tema odaklı grup toplantıları yoluyla uygulamak,
- d. DOMAB programı uygulamasının manevi ihtiyaçları karşılama durumunu gözlem ve ikili görüşmeler yoluyla belirlemek,
- e. Manevi Güçlenme Ve Bakım programı uygulaması sonucunun psikolojik iyi oluş, Tanrı algısı ve manevi iyilik hali envanteri puanlaması üzerindeki etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Belirlenen temel amacın yanı sıra alt amaçlar da hedeflenmiştir. Bunlar:

- Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının manevi ihtiyaçlarını karşılamak için, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım programının içeriklerine dayalı uygulamalar yapmak,
- Genç yetişkin bireylerin psikolojik iyilik hali, sevgiye dayalı Tanrı algısı ve manevi iyilik hali envanteri puanlarını geliştirmek,
- Almanya’da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına yönelik yapılacak yeni araştırmalara akademik dünyanın ilgisini çekmektir.

Araştırmada aşağıdaki sorulara da yanıt aranmıştır:

- Almanya’da yaşayan 18-28 yaş arası Türk asıllı genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçları nelerdir?
- Genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçlarını gidermek için manevi bakım programı uygulaması nasıl yapılabilir?
- Bu uygulamada hangi temalar bulunmalıdır?
- Bu uygulamada hangi değerler bulunmalıdır?
- Dinî ve kültürel olarak hangi olgular bu süreçte yer almalıdır?

Araştırmanın nitel bölümünü oluşturan ihtiyaç belirleme aşamasında 18- 28 yaş arası genç yetişkin bireylerle derinlemesine görüşmelerde bulunulmuş, bu görüşmelerden yola çıkarak Almanya’da göçmen ailenin çocukları olmanın nasıl bir his olduğunu ve ne anlama geldiğini, gençlerin uyum sürecini nasıl deneyimlemekte olduklarını ve bu süreçte manevi ihtiyaçlarının neler olduğunu belirlemek amaçlanmıştır.

3. Araştırmanın Önemi

Almanya’da 3,5 milyona yakın göçmen Türk vatandaşı yaşamakta ve Türk nüfusun fazla olduğu ülkeler içerisinde Almanya ilk sırada bulunmaktadır (Çakı, 2018). Genel olarak, Türk nüfusu içerisinde gençlerin oranı kesin bir şekilde belirlenmesi zor olmakla birlikte, Türk toplumu içerisinde genç nüfusun oranının yüksek olduğu kabul edilmektedir. Almanya’da yaşayan Türk ailelerin çocuklarının büyük çoğunluğunun orada doğmuş ve büyümüş ikinci, üçüncü ve dördüncü kuşak olduğu da bilinmektedir (Çakı, 2018). Buradan hareketle Almanya’da göçmen Türk ailelerin çocuklarının görmezden gelinemeyecek kadar çok olduklarını söylenebılır.

Bir bütün olarak düşünüldüğünde toplumun belki de en önemli parçası olarak görülen genç yetişkin bireylerin toplumsal birliktelik içerisinde hayati olguların

geliştirilmesi hem gençlere hem de tüm bireylere yarar sağlayacaktır. Bu bakımdan araştırmanın önemi kısaca şu şekilde ifade edilebilir:

- Bu araştırma, göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocuklarının maneviyat kaynaklı duygu, düşünce ve davranışlarını analiz ederek genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçları konusunda araştırmalar yapan Din Psikolojisi bilim dalına hizmet etmeyi amaçlamaktadır.
- Almanya’da göçmen Türk aileleri ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar bulunmaktadır, ancak doğrudan 18-28 yaş arası genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin belirlendiği ve manevi bakım programı uygulamalarının yapıldığı herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu çalışma ile sözü edilen konuda öncü araştırmalardan biri olmak amaçlanmıştır.
- Çalışma, Türk nüfusun yoğun olduğu Almanya’da gençler ile çalışmalar yapan sosyal hizmet uzmanlarına, göçmen Türk ailelerin çocuklarına psikolojik destek veren psikologlara ve bu alanda genç yetişkin bireylerle ilgili çalışma yapan kurum ve kuruluşlara 18-28 yaş arası bireylerin manevi gereksinimleri hakkında bilgi sunmayı amaçlamıştır.
- Almanya’da göçmen Türk ailelerin çocuklarına manevi bakım programı uygulanmasına ilişkin ölçeğe dayalı tarama çalışmasına rastlanmamıştır. Türkiye’de yapılan çalışmaların (sosyal ve kültürel farklılıklar sebebiyle) Almanya’daki genç yetişkin bireyler ile ilgili çalışma alanına ışık tutma olanağı sınırlı düzeydedir. Bu araştırma, söz konusu alandaki ihtiyacı karşılamayı amaç edinmiştir.
- Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına manevi bakım uygulaması, Almanya’da -tespit edilebildiği kadarıyla- bir ilk olup, çalışma ile genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesini gaye edinmiştir.

- Bu araştırma, Almanya’da Türkler tarafından kurulan derneklerde gençlerle çalışmalar yapan personelin hizmet standartlarının geliştirilmesine katkı sunmayı hedeflemiştir. Ayrıca göçmen Türk ailelerin kurduğu derneklerde ve diğer kurumlarda gençlik hizmetlerinde çalışan personele, göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına yönelik manevi bakım uygulaması konusunda bilgi sunarak bu alanda çalışmalar yapan kişilerin kapasitelerinin iyileştirilmesinde etkin rol almayı amaçlamıştır.
- Farklı kültür ve dinlerden insanlarla bir arada yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının, yaşam alanında karşılaştıkları problemlerle baş etmelerine Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamaları ile katkı sunmak bu çalışmanın ana amacını oluşturmaktadır.

Ayrıca;

- a. 18-28 yaş arası genç yetişkin bireylerin yaşadıkları ülkede karşılaştıkları farklı hayat deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olmak,
- b. Değişen yaşam koşullarına yönelik uyum sağlayıcı stratejiler geliştirmeleri konusunda Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programıyla gençlere destek sunmak,
- c. Genç bireylerin hem Türkiye’de bulunan tanıdıklarıyla hem de Almanya’daki yakınları ve çevresiyle olan ilişkilerini geliştirmelerine ve güçlenmelerine Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması ile katkı sunmak,
- d. Maneviyattan ve manevi değerlerden güç alarak Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB) uygulamak,

önem arz eden diğer hususlardır.

4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın nicel bölümünde, ölçeklerin kullanıldığı ve bu bağlamda hipotezlerin geliştirildiği belirtilmiştir. Temel hipotezler ve alt hipotezler, manevi gereksinimlerin keşif aşamasında belirlendikten sonra ortaya konmuştur. Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının manevi ihtiyaçlarının karşılanması üzerine temellendirilen bu araştırmanın hipotezleri şunlardır:

- ✓ Hipotez 1: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonucunda, deney ve kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri son test puanlarında anlamlı farklılık vardır.
 - Alt Hipotez 1.1: DOMAB programı uygulaması sonucunda deney grubundaki genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri son test puanları, kontrol grubuna oranla artar.
- ✓ Hipotez 2: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonucunda, deney ve kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş ölçeği son test puanlarında anlamlı farklılık vardır.
 - Alt Hipotez 2.1: DOMAB programı uygulaması sonucunda deney grubundaki genç yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş ölçeği son test puanları, kontrol grubuna oranla artar.
- ✓ Hipotez 3: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonucunda, deney ve kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerin Tanrı algısı ölçeği son test puanlarında anlamlı farklılık vardır.
 - Alt Hipotez 3.1: DOMAB programı uygulaması sonucunda deney grubundaki genç yetişkin bireylerin Tanrı algısı ölçeği son test puanları, kontrol grubuna oranla artar.

5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma Almanya Frankfurt Viernheim bölgesinde yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki 3. ve 4. nesil çocukları ile yapılmıştır. bu Çalışmaya katılan genç yetişkin bireyler, Türkçe dil hakimiyetlerinin zayıflığı nedeniyle (gençler Almanya’da doğup büyümüşdür) Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım programı uygulaması esnasında bazı kelimeleri anlama zorluğu çekmiştir.
- Araştırmaya katılmak isteyen genç yetişkin bireylerin Alman asıllı arkadaşları da Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım programı uygulamasına katılmak istemiş ancak Alman asıllı genç yetişkin bireyler Türkçeyi anlamadıkları için (çok istemelerine rağmen) uygulamaya katılamamıştır.
- Araştırmada elde edilen bulguların geçerliği ve güvenilirliği kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
- Süre açısından, bu çalışma 01.09.2021 tarihinde başlayıp 30.12.2022 tarihinde sona eren on beş aylık bir süre ile sınırlı tutulmuştur.

6. Araştırmanın Temel Kavramları

Çalışmanın ana iskeletini oluşturan temel kavramların tanımları bu bölümde verilmektedir.

1. *Sevgi*: Bir şeye veya birisiyle yoğun bir ilgi ve bağlılık hissetmeye yönlendiren duygusal bağ.
2. *Azim*: ‘Kararlı bir şekilde arzulamak, niyet etmek, kararlılık ve dayanıklılık gibi anlamlara gelen azim, bir kimsenin bir işteki engelleri yenme istek ve kararlılığıdır. Bir eylemi gerçekleştirmeden önce zihinsel yönelimlerle

psikolojik istek ve eğilimlerin yol açtığı belirsizlik döneminden sonra, o eylemi bir şekilde gerçekleştirmek için bir tercihe varmaktır.

3. *Sabır*: Karşılaşılan olumsuzluklarda sakinliği koruyarak güçlü olmak, direnç göstermek ve şikâyetle bulunmamaktır.
4. *Affetme*: Serbest bırakma, yatıştırma, iyileştirme, yeniden birleştirme ve oluşturma duygusuna hakim iradeyle haksızlığa uğranılan bir durumda bağışlama davranışını ifade etme ve bunu içtenlikle tasdik ederek haklılığı değil mutluluğu tercih etmektir.
5. *Niyet*: Bir durum hakkında bireyin zihninde oluşan istek ile bir tutum sergileme ya da sergilememe arzusu arasındaki yönelim, amaca yönelik karar verme ve bu konuda güçlü bir karar alma yeteneğidir.
6. *Şükür*: Herhangi bir olay veya durumdan kaynaklanan hoşnutluğun, duygular, düşünceler ve davranışlar yoluyla ifade edilmesi.
7. *Barış*: Hoşgörülülük, arkadaşça davranma, uyumluluk gösterme ve dayanışma gibi süreçlerin bir araya gelerek sakin bir ortamın oluşmasına katkı sağlayan bir bütündür.
8. *Olumlu düşünme*: Stres yaratıcı koşullara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma, bu koşulların olumlu yanlarına odaklanma, umut dolu düşüncelere sahip olma ve daha olumlu şeylerin gerçekleşeceğine inanma gibi unsurları içeren bilişsel bir süreçtir.
9. *Mutluluk*: Maddi ve manevi herhangi bir türdeki ihtiyaçlarını, istenilen herhangi bir zamanda eksiksiz bir şekilde karşılayabileceğine dair duygu ve düşüncelerden kaynaklanan pozitif bir durumdur.
10. *Tövbe*: Hatalı bir davranışı fark etme ve bu hatanın gerçekleşmesine rağmen affetme, hatayı engellemeye yönelik yararlı eylemler ile bu hatayı

tekrarlamama hususunda kararlı olma ve bu kararlılığı devamlı yapma süreçlerinden oluşur.

11. *Tek başınlık*: Kişilerden uzaklaşarak, bireylerin yalnızlık düşüncesine kapıldığı anlarda, herkesin olmadığı zamanlarda hissedilen stresi azaltmak için, insanların Allah tarafından hiçbir zaman terk edilmediği inancını benimsemek ve Allah'ın varlığını bilerek yalnızlığı pozitif bir şekilde kabullenmektir.
12. *Tanrı algısı*: Kişinin İlâhi Varlık'a olan atıflarıyla ilişkili duygu ve düşünceleridir.
13. *Tevekkül*: Kişinin herhangi bir eyleme girişmeden önce İlâhi Varlık ile birlikte hareket etmesi, daha sonra bu faaliyet için yapılabilecek konularda İlâhi Varlık'a güvenip O'na teslim olmaktır.
14. *Genç*: 18-28 yaş aralığı grubunda yer alan bireydir.
15. *Gençlik*: Coşkusu, ilgisi, hayal gücü, endişeleri, sevinçleri, üzüntüleri ve tüm patlamalarıyla psikolojik; bedensel değişim ve olgunlaşma süreciyle biyolojik, sosyo-kültürel değer ve normların taşıyıcısı olmasıyla sosyolojik bir olgudur.
16. *Başa çıkma*: Duygu, düşünce ve davranışlar aracılığıyla sıkıntılar, dertler ve zorluklar gibi stres yaratıcı olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelme gayretidir.
17. *Dinî başa çıkma*: Strese yol açan olumsuz olayların üstesinden gelme konusunda dini inançtan güç alınmasıdır.
18. *İhtiyaç analizi*: Uygulanacak çalışma grubunun neye ihtiyaç duyduğunun incelenmesi ve değerlendirilmesidir.
19. *Maneviyat*: İnsanın kendisi (*selbst*), çevresi (*das Umfeld der Menschen*) ve ilâhi varlık (*heiliges Wesen*) ile hissi olan tüm ilişkileridir.

20. *Manevi bakım*: Yaşam kalitesini yükseltebilmek, manevi olarak güçlenerek, güzel işlere teşvik etmek ve manevi başa çıkma yöntemleri kullanarak manevi ihtiyaçları olan kişilere yönelik gerçekleştirilen çalışmalardır.
21. *Manevi başa çıkma*: Zorlayıcı yaşamsal olayların üstesinden gelme sürecinde manevi açıdan daha güçlenmek hedeflenerek maneviyatla ilişkilendirilen argümanlardan faydalanılmasıdır.
22. *Manevi gereksinimler*: Kişilerin kendi, çevreleri ve İlâhi Varlık ile olan ilişkilerini hem anlama hem de yorumlama süreçlerini doğrudan etkileyen ve ruhsal destek içerikleri sunularak karşılanabilen gereksinimlerdir.



1. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE

Günümüz dünyasında sosyal hizmet alanlarında sağlık alanında ve dini çalışmalarda maneviyata olan istek devamlı olarak artış göstermektedir. Önceden manevi bakım yalnızca ölümle yüzleşen bireyler için söz konusu iken, şimdi ise bu ilgi geniş bir kapsama yayılmıştır. Bugün çocuk, genç, yaşlı, kadın, erkek, sosyal hizmet uzmanları ve sosyal hizmet alanında çalışan herkesi kapsamaktadır. Bu uygulamanın bakım hizmeti yapan sosyal hizmet çalışanlarına ve de bu hizmeti alan diğer insanlara pozitif yansımalarının olması, insanların manevi alana verdikleri önemin daha da artmasına yol açmıştır.

Bu başlık altında “maneviyat, maneviyat ve din ilişkisi, maneviyat ve iyi oluş, dinî baş etme davranışı, genç ve gençlik, gençlik döneminde manevi bakım/güçlenme, gençlik dönemi özellikleri, genç ve dinî başa çıkma davranışı, göç, göç ile ilgili temel kavramlar, göçmen, Almanya tarihinde göç hareketleri, entegrasyon ve kültürlenme” gibi alt başlıklara ilişkin açıklamalarda bulunulacaktır.

1.1. Maneviyat

“Maneviyat”, Arapça bir kelime olup, TDK’ya göre iki anlama sahiptir (Türk Dil Kurumu, 2022). Bunlardan birincisi, “maddi olmayan, manevi şeyler” dir. Tanımlamada bildirilen manevi kelimesinin manası “görölmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşısı” olarak bildirilmiştir. İkinci anlamı ise “Yürek gücü, moral”dir.

Maneviyat bireylerin hayatında faaliyette bulunma durumunu etkileyen bir yüce güçle kurulan ilişkidir. Kutsal olanın kişisel yaşamda tecrübe edilmesi, aşkın boyutun deneyimidir (Vaughan, 1991: 105). Oldnall (1996) bireyin yaşamına anlam verme

surecinde inanç ve değerler sistemi oluşturarak bireye yardımcı olan gücün maneviyat olduğunu vurgulamaktadır.

Maneviyat yaşam suresince öğrenilen deneyim ve bilgilerin toplamıdır. Bireye anlamlı gelen ve onun hayattaki amacını oluşturan maneviyat, insan hayatı için enerji kaynağı olan içsel bir tutum, hayat konusunda cesaret veren bir güç ve insan yüce varlıkla olan bağıdır (Özdoğan, 2010: 11). Canlılarla bağlantılı büyük bir gücü, iyimserliği, hayatın anlamını ve gayesini, sevgiyi ve etik değerleri içine almakta olan maneviyat, kişilerin bu mana, gaye ve sevgiyi deneyimlemesine, onamasına veya incelemesine olanak veren insan hayatının yaşamsal bir döngüsüdür. Yaşama değer katan ve hayat için bir amaç belirleyen maneviyat, bu anlam ve amacı keşfetmek için bireysel arayıştır (Clarke, 2009). Alanyazında maneviyat; benliği geçme, ilahiyi arama ve onunla bütünleşme gibi tanımlamalarla ilişkilendirilmekte ve maneviyat, inancın ve kutsalın bulunduğu güç kaynağı olarak görülmektedir.

Maneviyatın özünde "aşkınlık" kavramına vurgu yapılmaktadır (Emmons, Cheung ve Tehrani, 1998). Bireyin daha yüce bir güçle kurduğu ilişkiyi ifade etmektedir (Emmons ve diğerleri, 1998). Maneviyat üzerine gerçekleştirilen bir çalışmada maneviyat, Yaradan'a iman etme veya ilahi ile bütünleşme gibi bireysel ifadelerle tanımlanır (Zinnbauer ve diğerleri, 1997). Dolayısıyla bu kavram, yalnızca ibadet etmekle sınırlanamayan veya direkt bir dine mensup olmakla bağlantılı olmayan bir hayat biçimini ifade etmektedir.

Hayatın manası, gayesi ve bağışlama ile ilgili olan maneviyat, bireylerin yaşamına hem yön veren hem de değer katan ve varoluşsal değişimlerle baş etmede onlara yardım eden önemli yapılar ile ilişkilidir (Emblen, 1992: 42). Hem gizemli bir potansiyel ve yaşam kaynağı olarak iş yapan hem de soyut yol gösterici bir kuvvet olarak bilinen

maneviyat, Hayati kararlarda bireylere motivasyon sağlayan ve hayatın çeşitli alanlarına uyum sağlamalarında yardımcı olan içsel bir boyuttur. Bu noktada varoluşun ve varlık amacının özünü oluşturan maneviyat (Özdoğan, 2010: 10), insanın "kim olduğum ve niçin varım?", "varoluş sebebim nedir?" ve "insanlık için nasıl değerli olabilirim?" gibi sorularına yanıt/yanıtlar ararken, hayat akışını yönlendiren iç kaynaklar hususunda öngörü kazandırır. Bu soruların cevabını bireyin kendisi vermelidir. Bu süreçte birey duygu ve düşüncelerinin farkına varır. Eğer kişi kendini bilme evresinde başarılı olamazsa, huzursuz ve çevresiyle çelişen bir yaşam sürdürür. Kendini bilme evresindeki bilgi birikimi, kişiye hayatını kontrol edebilme yeteneği sağlar. İnsanlar, Yaradan'ı güvenilir bir sığınak, zorlu dönemlerde koruma ve bakım sunan bir varlık olarak algılayabilmektedir. Bağlanma kavramı, Yaradan'la güvenli bir ilişki kuran bireylerin zor durumlarda daha çok kolaylık hissettiklerini ve yaşam içerisinde daha çok kuvvet ve inanç duyduklarını belirtmektedir (Hill ve Pargament, 2003). Hayatının bir anlamı ve amacı olmadığını düşünen insanlarda manevi rahatsızlıklar, çevresiyle ilişkilerinde ve sağlık konusunda sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumda yaşam tatmini kazanmaya dair bir hedef bulmayı destekleyen maneviyat, kişinin hem sıhhati için bir yöneliştir hem de kişinin çevresiyle veya üstün varlıkla iletişim kurması için onu yüreklendiren bir olgudur. Maneviyat, yaşam konusunda yön gösterici bir rehberdir ve insanın hayatındaki yaşamsal belirsizlikleri gidermektedir. Frager (2009) hayatındaki belirsizlikleri ortadan kaldırmış insanı şu şekilde tanımlar: "Görevlerin farkında olan ve onları yerine getiren, amaçlananı takip eden, doğru, halka hizmet eden, merhametli ve şefkatli kişi." (akt. Ayten, 2018: 175).

Elkins'e (2001: 208) göre maneviyatın altı önemli niteliği bulunmaktadır:

1. Maneviyat evrensel niteliğe sahiptir. Hiçbir inancın, topluluğun ve bireyin tekeline değildir.

2. Maneviyat insanın içinde doğuştan bulunan bir yetenektir.
3. Yaşamın esrarına gösteren büyük bir arzudur.
4. Maneviyatın esas özelliği mistik olmasıdır. Bilimsel olarak çok fazla rağbet görmez.
5. Maneviyat güç ile bağlantılıdır ve ruh bu güçten beslenir ve canlanır.
6. Maneviyatın gayesi sevgidir.

Maneviyat uyum ve anlam arayışına yanıt vererek insanların karşılaştıkları stresli durumların sağlıklı değerlendirilmesine imkân sunan zihinsel bir güçtür. Bu zihinsel gücün, hayatta karşılaşılan sorunlara daha fazla psikolojik direnç sağladığı belirtilmektedir (Dein ve Kımtır, 2014: 745). Kültürümüzde ve inancımızda sık sık ifade edildiği gibi karşımıza çıkan olumsuz deneyimler, yaratıcı ile insan ilişkisinde acı çektiği gibi sığ bir yaklaşımdan çok öte, eğitsel bir değer olarak anlaşılır. Maneviyat, başa gelen olaya bir anlam duygusu vermek suretiyle bu eğitsel değerini içselleştirilmesini sağlar.

Maneviyat, insanın güçlü yönlerini ve olumlu yaşam şeklini destekler ve bireylere umutlu, güçlü ve barış içerisinde yaşama imkânı sunar (Hall, 2006: 804). Bu açıdan maneviyatın ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğunu söylenebilir.

Maneviyat kavramının, din ile örtüşen tarafları olsa da nispeten dinden ayrı bir kavram olarak görülmektedir. Genel olarak maneviyatın kutsal olanla ve kozmosla bağlantılı olma duygusu, benliğin ve kişisel potansiyellerin ilerlemesi, anlam arayışı ve hayatın anlamı ve hedefi gibi konularla ilişkilendirilebilir. Lakin maneviyatın kavramı üzerinde henüz bir fikir birliği olduğu söylenemez. Özellikle Avrupa'da maneviyat son dönemlerde daha fazla ön plana çıkan ve yeniden tanımlanma sürecine giren bir terimdir (Düzgüner, 2013: 3). Herhangi bir dine aidiyeti olmayan ancak manevi tecrübeler

yaşadığını ve dolayısıyla dindar olmasa da manevi tarafı güçlü olduğunu dile getiren insanların varlığı, maneviyatın daha çok evrensel bir ölçekte ele alınmasına yol açmıştır.

1.1.1. Manevi İyilik Hali

Maneviyatın bireylerin saadeti için etkenlerden biri olarak, insanların hayatında manevi gereksinimlerin olmasının mümkün olduğu ve psikoloji bilim dalının bu gereksinimlere ilgisiz olmadığı ifade edilir (Atak, 2016). Maneviyat, DSÖ tarafından ise fizyolojik, sosyal ve psikolojik iyiliğin önemli bir evresi olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca manevi hayat tarzı, hayatta karşılaşılan sorunlar açısından bireylerin uyum ve sağlık durumunu kolaylaştırmakta (Emmons ve diğerleri, 1998) ve maneviyat ile iyilik hali durumunu ortaya koyan deneysel bulgular giderek artmaktadır. Dolayısıyla insanların manevi değerleri doğru anlaması, onların hayat deneyimine katkı sunabilecek ve özellikle bireylerin manevi ve fiziksel açıdan iyileşmelerine yardımcı olacaktır. Bu bağlamda 1970’li yıllarda maneviyat, mutlu oluşun önemli bir ögesi olarak da kabul edilmiştir (Toprak, 2018: 59).

Manevi iyilik hali; bireylerin kendisi, çevresi ve Tanrı ile ilişki durumunu ortaya koyan, yaşama ve inanca ilişkin meseleleri esas alan bir olgudur. Maneviyat konusunda Batı edebiyatında araştırmalar yapılmış ve kriterler belirlenmiştir (Gow ve diğerleri, 2011; Unterrainer ve diğerleri, 2012). Holder, Coleman ve Wallace (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada devlete ait okullarda ve özel okullarda eğitim alan 8 ile 12 yaş aralığındaki 320 çocukta maneviyat ve iyi oluş arasındaki bağlantı durumu incelenmiş; onların manevi ihtiyaçları ile mutluluk ilişkisi üzerine pozitif ilişki olduğu tespit

edilmiştir. Yani manevi yönü kuvvetli olanların daha huzurlu olduğu ve sonuç olarak maneviyatın, mutluluk için mühim bir etken olduğu görülmüştür.

Zambiya’da yaşları 7-12 arasında olan çocuklar ve yaşları 13-19 arasında olan ergenlerin kişisel iyi oluş durumu ile maneviyat ve dindarlık arasındaki ilişkileri araştırılmıştır (Holder ve diğerleri, 2016). Maneviyatın, mutluluk ve yaşam doyumundaki farklılıkları daha fazla yordamakta olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka bir araştırmada ergenlikte sahip olunan güçlü manevi yönün, depresyonun tekrarına karşı oldukça koruyucu olduğu ve bu durumun ileriki yaşlarda da etkili olacağı ifade edilmiştir (Barton ve Miller, 2015). Dolayısıyla maneviyatı ele alan araştırmalar maneviyatın, psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkisi olduğunu göstermektedir.

Maneviyatın tanımlarına baktığımızda anlam ve amaç aramanın üzerinde durulduğu görülmektedir. Bu durum, psikolojik iyi oluş ölçeklerinde zaten yer almaktadır. Bir araştırmada maneviyatın, psikolojik iyi oluşun üç ögesine (kendini gerçekleştirme, yaşamın anlamı ve kişisel gelişim) ulaşmadaki potansiyel rolü incelenmiştir. Çalışmada örneklemeler dörde ayrılmıştır:

1. Yoğun dini katılım ve derin maneviyat:
2. Düşük dini katılım ancak yüksek maneviyat,
3. Yüksek dini katılım ancak düşük maneviyat,
4. Dini katılım ve maneviyatın düşük seviyede olması.

Bazı istisnalar dışında birinci ve ikinci grupların, psikolojik mutluluğun üç kriter üzerinde iyi puanlar kazandığı görülmüştür (Ivtzan ve diğerleri, 2013). Bu sonuçlar maneviyatın, psikolojik iyi oluş üzerindeki önemini doğrulamıştır.

Üniversitede lisans ve yüksek lisans öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada dinî baş etme stilleri ölçeği ve manevi iyilik hali ölçeği ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Dini baş etme stilleriyle psikolojik değişkenler arasında ilişki bulunamamasına rağmen, manevi iyilik hali ile kaygı ve depresyon arasında kayda değer bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda maneviyilik hali dereceleri yüksek olan kişilerin psikolojik ve spiritüel hastalıklarda eksilme yaşayabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte manevi iyilik hali yüksek olan katılımcılarda depresyon belirtilerinin daha küçük olduğu da görülmüştür (Brown ve diğerleri, 2013).

Maneviyat ve rahatlama konusunda Hristiyanlar ile yapılan başka bir çalışmada inanç ve maneviyat dereceleri düşük olanların duygusal derecelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Dinî davranışlar ve maneviyat yoluyla Yaradan ile gelişen durumun, Hristiyanlıkta faydalı bir yol olduğu görülmüştür (Freeze ve DiTommaso, 2014). 20-35 yaş arası dinî yaşama önem veren ve dindar olmayan 100 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada, maneviyat ile yaşam kalitesi ve psikolojik rahatlama arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir (Saleem, 2017). Başka bir üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, manevi iyilik halini ifade eden katılımcıların, orta düzeyde manevi iyilik halini ifade eden öğrencilere göre daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (Anye ve diğerleri, 2013). Manevi iyilik halinin, sağlık açısından hayat kalitesine önemli katkı sunmakta olduğu tespit edilmiştir.

Yetişkinlerle yapılan bir araştırmada, maneviyatın yaşamın anlamı, içsel değerler, özgün bir amacın varlığı ve duygusal iyi oluş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma ile maneviyatın, insanın hayatını pozitif bir ekseninde yürütmesini kolaylaştıran bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır (Hodges, 2002). Bu alanda Türkiye’de ve dünyada beden sağlığına etkileri üzerine yapılan araştırmalar, genel olarak manevi iyilik halinin olumlu yönde bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak insan sağlığı için iyi bir güç kaynağı olan maneviyatın insanın fizikî ve zihinsel iyiliğini olumlu yönde arttırabileceği ve dolayısıyla onun pozitif yönde gelişimine ve dönüşümüne yol açabileceği ifade edilmektedir (Falb ve Pargament, 2014: 146). İşte bu amaçla hem fizikî ve zihinsel durumlarını hem de manevi iyilik hallerini pozitif yönde geliştirebilmelerine katkı sunabilmek için Almanya'da yaşamakta olan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması yapılmıştır.

1.1.2. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)

“İsimsiz Hayatlar”, “Aşkın Yanımız Maneviyat”, “Mutluluğu Seiyorum” ve “Kansere zm Var!” adlı eserlerinde zdoğan’ın 2002 yılında temellerini attığı “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)” kapsamında ayrıntılı olarak ele alınan değerler, zdoğan tarafından 2019 yılında program haline getirilmiştir. 18 ana konudan oluşan ve 50’yi aşkın alt konuyu kapsayan program, din psikolojisi alanında çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılara sistemli bir destek sunmaktadır. Genç Türk göçmenlerin yaşamakta oldukları ülkede manevi ihtiyaçlarını belirleme ve belirlenen ihtiyaçlar üzerinden gençlere Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması yapmak için zdoğan’nın bu çalışması esas alınmıştır. Gençlerle yapılacak ikili görüşmelerde ve ayrıca grup odaklı tema görüşmelerinde üzerinde durulacak değerler, DOMAB’dan seçilen değerlerden oluşacaktır.

1.1.3. Manevi Bakım

İnsanı bir bütün olarak görmekte olan manevi bakım, maneviyata gereksinim duyan insanların kendi iç dünyaları ile barışık olmaları için onları destekleme, yaşam alanında maruz kalınan korku ve kederlerini azaltma ve bireylerin yaşam ile olan

bağlarını kuvvetlendirmeye yardımcı olma amaçlarını taşımaktadır. Yaşayan bir varlık olarak her insanın manevi yönü vardır ve birçok insan maneviyatı, yaşam alanında ortaya çıkan sorunlarla baş etme yolu olarak tecrübe etmektedir (Hustoft ve diğerleri, 2013). Yaşam alanında alınan kararlar üzerinde etkili olan maneviyat, bireyin özellikle zorluklara maruz kaldığı durumlarda bu zorluklarla baş etme sürecinde etkili bir araç olarak kullanılabilir. Çünkü olumsuz yaşam olaylarıyla mücadele etmek için manevi başa çıkma stratejilerine başvurmak, bireylerin psikolojik sağlık durumuna olumlu etkide bulunur. Bu stratejiler, sorunların üstesinden gelme sürecinde motivasyon sağlayan bilişsel, duygusal ve davranışsal bir kaynak olarak işlev görür.

Manevi bakım, bireyin hayatında karşılaştığı problemlerle başa çıkma yöntemlerinin yanı sıra kişinin dünyaya geliş amacını ve potansiyellerini araştırması, bulması, kavraması ve hayata geçirmesi sürecini kapsamaktadır. İnsan; kendini gerçekleştirme sürecini yaşayarak, güçlenme, özgüven ve yaşam sevinci kavramlarını hayatında canlandırabilir. Dolayısıyla manevi bakım insanlara sadece kriz anlarında değil, kişilerin sevinç hissettikleri ve mutlu oldukları anlarda da onlara eşlik etmektedir (Ağılkaya-Şahin, 2017: 324). Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması ile kişinin iyilik haline, huzur ve mutluluğuna katkıda bulunulmakta ve bireylerin manevi yönden güçlenmelerine yardımcı olunmaktadır. Genellikle üzüntü, bunalım ve kaygı gibi durumlar, insan yaşamında derin etkilere sahip olabilir. Kişinin psiko-sosyal sağlığını koruması ve hayatını doğal akışında yaşayabilmesi için bu problemleri çözebilmesi gerekmektedir. Bu açıdan manevi değerlerin verimli bir şekilde işlenmesi, bu sürecin hızlı ve kolay bir şekilde atlatılmasını sağlar. Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu araştırma kapsamında manevi bakım, “Aile veya çevreden kaynaklanan sorunlar, sıkıntı ve dertler gibi kaygıya sebep olan olumsuz durumlar ile karşılaşıldığında duygu, düşünce ve davranışlar aracılığıyla bunlarla baş edebilmek için gençlerin daha

güçlü olmaları ve bunun için de manevi değerleri etkin bir şekilde kullanabilmeleri” olarak belirlenmiştir.

1.1.3.1. Hristiyan Geleneğinde Manevi Rehberlik

Manevi rehberlik alanını iki farklı açıdan ele alan Hristiyan din adamları bu alanda iki düşünce ağır basmaktadır. Birincisi, manevi rehberliğin “inanç (*glaube*) ve yaşam desteği (*lebenserhaltung*)” olduğu, ikincisi ise rahiplerin ana görevi olan “çobanlık” görevidir (Janssen, 1954:536). Hristiyanlıkta esas olan şey, yaradan ile kul arasındaki ilişkinin yadsınamaz olmasıdır. Dinî mekân olarak görülen kiliseler, bu ilişki içerisinde sadece bir araç görevi üstlenmektedir (Güler-Ünal ve Yılmaz, 2019: 426-427). Tanrı’nın insanlara merhametle davranması ve Tanrı’nın merhametinden kaynaklanan gücün insana özgür hareket etme imkânı vermesi, her bir kimsenin kurtuluşuna giden istikamette en mühim unsur olarak görülmektedir. Hristiyan gelenekte Tanrı ile insan arasındaki bu merhamet ilişkisi bütün gerçekliği ile yaşanabilirse insanın yaşamında “mutlu ve sağlıklı yaşamak (*wohlbefinden, heilsgeschehen*)” meydana gelebilmektedir (Arnold, 1988:79-81).

Zihinsel engeli olanlara da manevi rehberlik hizmetini gerekli gören Köstlin, anne-babanın evlatlarına, eğitimcilerin öğrencilerine, kısaca Hristiyan olan her bireyin diğerlerine manevi rehber olarak yaklaşmasının gerekli olduğunu vurgulamakta, ancak bu hizmeti din adamlarının yerine getirmesi gerektiğini düşünmektedir. Hristiyan geleneğinde, ruhsal iyi olma hizmeti insanın ruhsal ihtiyaçlarına dair bir gayret olduğu uzun yıllar boyunca bilinmektedir. Örneğin Köstlin ruhu, “yaşamdan sorumlu, karar verme merkezi” olarak açıklamakta; Gruehn ruhu, “en derin benlik” olarak nitelemektedir (akt. Janssen, 1954).

Ruh ile ilgili olarak Eski Ahit'te 800'den fazla yerde "nefeş" ismine rastlanmaktadır. "Nefes", "nefes alan" veya "yaşayan" manasına gelir. Eski Ahit'te, yaratılış hikayesinde nefes, sadece insanı tanımlamak için kullanılan bir "canlı" sıfatıdır. Tanrı'ya karşı sorumlu olan canlı insandır, yani nefestir. Etrafını algılayabilen, sevebilen ve sevilebilen, gülebilen ve ağlayabilen, mutluluk hissedebilen nefestir; diğer bir deyişle insandır. Eski Ahit'e göre insan, ruhun kendisi olarak görülmektedir (Eberhardt, 1993). Bu nedenle ruhsal bakım, bedenin ayrı bir parçası olarak görülen ruh ile değil, Yaradan tarafından bir bütün olarak var edilen, insan ile ilgilenmektedir. Bu manada "*Cura animarum*" bireyi tek boyutlu değil, "Tanrı'nın var ettiği insanı" bir bütün olarak görmektedir (Janssen, 1954: 535). Dolayısıyla Hristiyan gelenek, insanı ruh ve beden birlikteliğinde ele almaktadır. Hristiyanlıkta "insan" kavramına yüklenen anlam gözönüne alındığında bu olgu daha iyi görülebilmektedir. Bu gelenekte birey, Tanrı'nın yansıması olarak görüldüğünden (*ebenbild gottes*) her bir insan çok değerlidir. Bu bakımdan Hristiyan gelenekte var olan "*seelsorge*" tabiri içerik açısından zamanla değişmişse de özü olan "insan" hep aynı kalmıştır (Janssen, 1954: 537-539). Ayrıca Protestan geleneğinde inancı olan her Hristiyan, kendisinin manevi bakım uygulayıcısıdır.

Manevi rehberlik açısından Hristiyan gelenekte kiliseler önemli bir konuma sahiptir. Kilise, Kutsal Ruh'un etkisinin görüldüğü canlı bir varlık olarak insanlara şifa ve kurtuluş sağlar. İsa'nın uzuvlarının birleşmesiyle oluşan kilise, Kutsal Ruh'un gözetimi altında tek bir beden, tek bir kişi ve tek bir toplumdur. Bu nedenle kilisenin sahibi olarak kabul edilen rahip, manevi rehberlik adına kilisenin kudretini yüklenen bir birey olarak görülmektedir (Arnold, 1988: 112-114).

1.1.3.2. Almanya’da Manevi Rehberlik

Psikolojik araştırmalar, insanın yapısını anlamada mesafeler kat etmiştir. Bilimsel veriler ışığında ilerlemenin ve bilimin verilerini kullanmanın -daha önceden bilim karşıtı olunmuş olsa da- artık dini inaçlara zarar vermeyeceği düşüncesi olumlu karşılanmaya başlamıştır. Bu doğrultuda II. Vatikan Konsili’nde de belirttiği gibi, din adamlarının bireysel olarak bilimsel verilerden elde ettikleri ve insanlara doğru dini öğretiler sunmada, kendi araştırmalarıyla buldukları yöntem ve metotların yardımcı olacağına olan inanç giderek yaygınlaşmaktadır. Bu nedenle II. Vatikan Konsili, katolik kiliseleri için bilimsel verilerden faydalanma adına çok önemli bir aşama olmuş ve pozitif bilimlerle inancın birbirine karşı olduğu düşüncesi reddedilmiştir. Bu şekilde Hristiyan katolik kiliseleri başta olmak üzere genel olarak kiliseler yeni bir dünya görüşüne kapılarını açmaya başlamıştır (Theobald ve Willaime, 2000).

Almanya’da manevi rehberlik alanındaki uygulamalar suç ve günah temelinde başlamıştır. İşlemiş olduğu günah dolayısıyla insanın affedilmesine yönelik kiliseden yardım alma ve kilisenin insanın günahını çıkartma uygulamasıyla devam etmiştir. Günümüzde ise manevi rehberlik alanında daha gelişmiş bir uygulama yöntemi benimseyen kiliseler, kendi seçtikleri psikolojik eğitim sunan kurumlardan faydalanmakta ve kendilerini bilmsel veriler ışığında geliştirmektedirler. Aslında daha önceleri misyonerlik ve “günahtan arınarak kurtuluşa ulaştırma” amacı taşıyan kiliseler, kurtuluşa ersin ya da ermesin insanlara yardım sunma, insanları koşulsuz sevme ve olduğu gibi kabul etme düşüncesiyle hareket etmeye başlamışlardır. Manevi rehberlik alanında olumlu olarak yaşanan bu değişim, gerçek çobanlık görevinden, insanları koşulsuz severek ihtiyacı olanlara manevi bakım uygulaması yardımı şekline dönüşmüştür. Diğer bir ifadeyle belirtmek gerekirse, Hristiyan gelenekte manevi rehberlik hizmeti, başlarda kiliseler aracılığı ile insanı doğruya ulaştırma ve günahkârlık

durumundan temizleme şeklinde gerçekleştiriliken, modern zamanda manevi rehberlik, inanç değerlerini içeriyor olsa da bireye din ve inanç değerlerini direktmeyen bir boyut halini almıştır.

Almanya’da geniş uygulama alanı bulan manevi rehberlik uygulaması, insanların ihtiyaç hissettikleri her alanda yanlarında olunmasına ve duygusal anlamda ihtiyaçlarına cevap verebilecek düzeyde olmasına özen gösterilerek yürütülen bir hizmet haline gelmiştir. Bu anlamda manevi rehberlikte hizmet arayışı içerisinde olan bir insana, dinî veya milli özelliklerine bakmadan hizmet sunulmaktadır. Bu insanların hayatlarında eksik olduğunu hissettikleri anlamı bulmalarına yardımcı olunmakta ve insanlar yaşam konusunda cesaretlendirilmektedir. Manevi rehberlik hizmeti sunumunda sevgi anlayışı üzerinden hareket etme ön planda tutulmaktadır.

Almanya’da 1972 yılında kurulan Alman Pastoral Psikoloji Birliği (*Deutsche Gesellschaft für Pastoralpsychologie – DGfP*), manevi rehberlik ve pastoral psikoloji dalında fikri tartışmaları ve eğitim çalışmalarını desteklemekte ve bu çalışmaları organize etmektedir. Bu amaçla temel çerçevede manevi rehberlik uygulama eğitimini vermekte ve bu alanda yapılan çalışmaları yürütmektir. Ancak Katolik manevi rehberlik uzmanları genellikle, manevi bakım konusunda ileri eğitim almak yerine, teoloji fakültelerinde aldıkları temel manevi bakım dersleriyle yetinmektedirler. Bu konuda kiliselerin çoğu, mezhepler üstü bir niteliğe sahip olan DGfP’nin oluşumunu ve bu birliğin ruhsal rehberlik sahasında standartları kabul etmiş durumdadır.

Almanya için manevi rehberlik alanında daha yaygın bir şekilde uygulanan eğitim biçimi Klinik Pastoral Eğitim (KSA) modelidir. KSA modeli, teoloji veya psikoloji alanında herhangi bir okula veya kiliseye bağlı olmadan hizmet sunmaktadır. Bu kliniğin amacı, bu alanda hizmet sunmak isteyen gönüllülere manevi bakım yetkinliğini

kazandırmaktır. Bu amaçla sunulan manevi bakım eğitiminin devamında manevi bakım uzmanı olarak çalışmak isteyenler, yeteneklerini geliştirmek ve bu alanda daha iyi çalışabilmek için gruplar halinde veya bireysel olarak süpervizyon derslerine katılmak zorundadır. Bu eğitimleri tamamlayan manevi rehberlik alanında uzmanlaşmış olan kişiler, acil manevi rehberlik (*notfall seelorge*), hastanede manevi rehberlik (*krankenhausseelsorge*), yaşlılara yönelik manevi rehberlik (*altesheim/seniorenheim seelsorge*), cezaevinde manevi rehberlik (*gefängnis seelsorge*), polis teşkilatında manevi rehberlik (*polizei seelsorge*) alanında çalışmaktadır. Bu kurumlarla ilgili bilgi, özel başlık altında sunulmuştur.

1.1.3.3. Almanya’da Manevi Rehberlik ve Danışmanlık ile İlgili Yasal

Düzenlemeler

Bir arada yaşayan insanların meydana getirdiği toplumdan oluşan devletin vazifesi, toplumu oluşturan insanların güvenliğini sağlamanın yanında toplumun ahlaki düzenini de korumaktır (Anselm, 2015: 123). Kanun ve kurallar ülkesi olarak bilinen Almanya’da toplumun düzenini ve ahlaki yapısını korumak için oluşturulan iki yasal düzenleme, din özgürlüğüne ve bunun sonucunda manevi rehberlik hakkına saygı göstermektedir. İlki, kurumlarda tanınan özel manevi rehberlik hakkı; ikincisi ise anayasasının tanıdığı temel din özgürlüğü yasasına dayanan haktır (Waldhoff, 2015: 45). Almanya’nın anayasası Hristiyan geleneklerine dayanarak oluşturulmuştur ve insana kendi hayatına yön verme konusunda büyük bir özgürlük hakkı sunmuştur.

Manevi rehberlik çalışması Almanya’da devletin ve alanda çalışmak isteyen kiliselerin ortak çalışması şeklinde yürütülmektedir. Bu çalışma, devletin herhangi bir din, mezhep veya kiliseyle özdeşleşmemesine rağmen, ülkede yaşayan insanların dinlerini özgürce yaşamalarına izin verme ilkesine dayanmaktadır. Almanya’nın devlet

yapısı laiklik temelinde olmadığından, devlet dini kurumlar ile ortak çalışmalar gerçekleştirebilmektedir (Waldhoff, 2015: 43). Bu açıdan manevi bakım ile ilgili düzenlemelerde, devlet bu alanı ilgilendiren yasal çalışmaları gerçekleştirmekte, kiliseler ise uygulama aşamasına yönelik görevleri gerçekleştirmekle sorumludur. Kilise gibi dinî kurumlar, devlete dolaylı yönde destek sunmaktadır. Bu açıdan Almanya devlet olarak, dinî kuruluşları her zaman denetleyebilmek ve dini birimleri kontrol etmek için onlarla dayanışma içinde olmak durumundadır (Wissmann, 2015: 204).

1.1.3.4. Almanya’da Manevi Rehberliğin Uygulama Alanı

Bireyin yalnızca maddi varlığının değil, manevi yönünün de desteklenmesi için gereklilik kavramının ve onun ne kadar önemli olduğunun anlaşılması, Almanya Devleti örneğinde de gözlemlenebilir. Bireylerin ruhsal gereksinimleri karşılayacak tedbirler toplumsal perspektiften bir ayrıcalık olarak kabul edilmiş olan ve devletin bir yükümlülük olarak gördüğü bu durum anayasal koruma altına alınmıştır. Rehberlik hizmeti bu görevin en açık belirtecidir. Tabii ki bu durum üzerinde Almanya'nın toplum yapısında Hristiyanlığa dayanan kültürün etkisi de görülmektedir. Zira manevi rehberlik, Hristiyanlık geleneğinde köklü bir yere sahiptir.

Manevi rehberlik, Hristiyanlığın ve Kilisenin erken dönemlerinden bugüne kadar farklı yorumlar ve vurgularla evrilerek değerini sürdürmüştür. İlk zamanlarda yalnızca kişinin manevi kurtuluşu temelinden hareket edilerek daha çok tebliğ ile günahlardan temizleme amaçlı olarak karşımıza çıkan manevi rehberlik, zamanla hizmet sunduğu insanın farklı psikolojik boyutlarını da göz önünde bulundurma seviyesine erişmiştir. Amerika ve Hollanda merkezli başlamış olsa da Almanyada da etkin olan rehberlik hareketi bu alandaki çalışmalara yeni bir boyut vermiştir. Manevi rehberlik özel olarak

ilahiyat bilim dalında alt disiplin olmaktan çıkmış, psikolojiden güç alan bir yaşam ve inanış şekline dönüşmüştür.

Bu manada ruhsal rehberlik, Almanya’da devletin birçok kurumunda ve özel kurumlarda faaliyet göstermektedir. Aslında manevi rehberlik hizmetinin Almanya’nın her sahasında sunulması, bu alanın ne kadar değerli olduğunun da bir göstergesidir. Federal Almanya’da uygulanan manevi rehberlik hizmet alanları:

1. Acil Manevi Rehberlik (*Notfallseelorge*),
2. Hastanede Manevi Rehberlik (*Krankenhausseelsorge*),
3. Yaşlılara Yönelik Manevi Rehberlik (*Altesheim/Seniorenheim*),
4. Cezaevinde Manevi Rehberlik (*Gefängnisseelsorge*),
5. Polis Teşkilatında Manevi Rehberlik (*Polizeiseelsorge*).

1.1.3.4.1. Acil Manevi Rehberlik (*Notfallseelorge*)

“Manevi rehberlik daima hayatın sınırlarında gereklidir...” (Luther, 1986) ve kriz halindeki bireyler çoğunlukla kendi kendileriyle konuşmasına ve bu durumda kendilerine eşlik edilmesine açık olmakta ve hizmet sunanlara minnettarlık duymaktadırlar (akt. Özmen-Yaylak, 2021: 53). Yaşamın her safhasında insanın hastalanma, ölüm, kişisel başarısızlık gibi bireysel deneyimler yanı sıra, yaşam düzenini olumsuz etkileyen dış faktörler de bulunabilir. Hayatı sekteye uğratan veya yaşamı güçleştiren bu kişisel durumların veya toplumsal felaketlerin, bu durumu yaşayanlar için birer acil durum olduğu ifade edilebilir. Aslında piko-sosyal bir problem, kişinin manevi dengesini bozabilir. Bu bozukluk durumunda insan, baş edemediği yaşam durumlarıyla karşılaştığında bunları tecrübe etmektedir. Ancak bu tecrübe yaşam durumlarıyla başa

ıkmasında yeterli olmamaktadır. İşte bu durumlarda acil manevi rehberlik hizmeti insanın yardımına yetişmektedir.

Hristiyan acil manevi rehberlik hizmeti anlayışına göre insan varlığı değerlidir ve manevi rehberlik uzmanları din ve ırk gözetmeksizin hizmet sunmayı esas almaktadır (zmen-Yaylak, 2021: 54). Manevi rehberlik hizmeti sunan uzmanlar, ne olursa olsun ve insanların başından ne geçerse geçsin onlara hiçbir ayırım yapmadan yaklaşmaktadır. Acil manevi rehberlik uzmanları, iyi olmayan ve zor durumlarla karşılaşan insanların Tanrı’dan ümitlerini kestikleri anlarda, Tanrı’nın onları bırakmadığını ve halen onlarla birlikte olduğunu ifade edebilmek için yanlarındadır.

Bir felaket durumunda eşlik edecek, yanlarında bulunacak birilerine ihtiyaçları vardır. Bir kaza veya felaket durumuyla karşılaşarak hayatları alt st olan bireyler, bireysel suçlu olma hissine kapılarak kendisini sorumlu görebilmekte ve Tanrı’yı suçlama yoluna gidebilmektedir. Ayrıca “neden böyle oldu?” sorusu gibi türlü soru ve duygular içerisine girerek hayatını daha da zorlaştırabilmektedir. İşte böyle durumlarda acil manevi rehberlik uzmanları hizmet sunmaktadır.

Almanya’da acil manevi Rehberlik hizmeti son 25 yıl içinde hızlı bir şekilde ilerleyerek kurumsallaşmış ve yaygınlaşmış, diğer manevi rehberlik alanlarında olduğu gibi kilisenin organizasyonu ve atama süreciyle yürütülen bir hizmet haline gelmiştir. Acil manevi rehberlik (*notfallseelsorge*) uzmanları özellikle polislerle birlikte ölüm haberlerini iletmede onlarla iş birliği yapmaktadır. Kurtarma ekipleri tarafından çağrılan rehberlik uzmanları, intihar, ani ölüm, ocuk ölümleri, ölüm haberinin iletilmesi, ağır yaralanmalar, yangın gibi durumlarda da destek hizmeti sunmaktadır.

Acil manevi rehberlik hizmeti gönüllü çalışanlarla yürütülmektedir. Ayrıca bu gönüllülerin hizmet için yeterliğe sahip olmaları gerekmekte ve görevliler daha önce yakın alanlarda çalışarak tecrübe kazanmış kişilerden seçilmektedir. Acil ruhsal rehberlik eğitimine katılmak için, psikoloji ve tıp alanlarında danışma merkezlerinde telefonla ruhsal rehberlik veya hospis ortamlarında deneyim kazanmış olma şartı vardır (Özmen-Yaylak, 2021: 56).

1.1.3.4.2. Hastanede Manevi Rehberlik (*Krankenhausseelsorge*)

Almanya Federal Cumhuriyeti'nde Manevi rehberliğin en ilerlemiş ve en yaygın biçimi, hastane ortamında yapılan manevi rehberliktir (*krankenhausseelsorge*). Hristiyanlıkta hasta bakımı bu durum üzerinde önemli etkiye sahiptir. Almanya'daki hastane manevi rehberlik hizmetleri, Evanjelik ve Katolik kiliseleri tarafından sunulmaktadır. Bu alanda temel görevleri genellikle rahip veya kilise çalışanı olan birçok kişi bulunmaktadır. Aynı zamanda, gönüllü hastane manevi rehberlik uzmanlarının sayısı da oldukça fazladır. Manevi rehberlik hizmetinin kiliseler tarafından sunulmasının temel sebebi, İsa'nın bakıma ihtiyaç hisseden kişilerle ilgilenmesi, ölüleri diriltebilmesi ve hasta olan insanlara şifa verebilmesi durumunu devralarak, bu alandaki hizmeti devam ettirme düşüncesidir.

Evanjelik hastane manevi rehberlik uzmanları, bu hizmeti bir sorumluluk çerçevesinde sunmakta ve görevlerini kendi spesifik kilise ödevi ve profesyonelliği çerçevesinde yapmaktadırlar. Bu nedenle Evanjelik kilisesi, hastane manevi rehberliğine genellikle gerekli eğitimleri almış rahip ve rahibeleri atamaktadır. Bu atamanın temelindeki özellik, İncil'in insanlara anlatılması, yani tebliğ ve dinî ritüellerin yerine getirilmesidir. Ayrıca manevi rehberlik hizmetlerini gerekli eğitim ve yeterliği almış diakon ve pedagoglar ile fahri çalışanlar yürütmektedir. Teoloji, din veya sosyal pedagoji

alanında yüksek eğitimini tamamlamış, bu alanda pratiğe dayalı ikinci bir eğitime alınmış ve pastoral psikoloji biliminin de katkısıyla ilave bir çaba gösteren kişiler bu hizmeti sumaktadır. Mesleğe eşlik eden süpervizyon eğitimleri de hastane manevi rehberliği hizmeti için gerekli şartlardandır. Eğitimlere ek olarak, hastane manevi rehberliği için gereken kişisel beceriler (*kompetenz*) kılavuzda şu şekilde belirlenmiştir: İletişim, yorumlama, ahlaki, ritüel kabiliyeti, uzmanlık ve farklı dinlere yönelik yetkinlik.

Hastanelerde manevi rehberlik hizmetini kiliseler yürütmekte ve bu uygulama kerigmatik anlayış içerisinde sunulmaktadır (Ağılkaya-Şahin, 2017: 36). Tüm insanlığı kurtarma düşüncesinden hareketle sistemli hale getirilen manevi rehberlik uygulaması günümüz Almanya’ında hastanedeki hastalara, hastanın yakınlarına ve hastanede çalışan personele hitap etmektedir. Birçok hastanede olduğu gibi bu çalışmanın yürütüldüğü bölgede bulunan hastanede de küçük de olsa bir kilise bulunmaktadır. Pazar günleri kilisede uygulanan dini töreni kilisenin rahibi sunmakta ve bu esnada hoparlör yardımı ile hastanedeki tüm odalarda bu ayin dinlenmektedir. Pazar günleri gerçekleşen bu törenin dışında hastane manevi rehberlik uzmanları, odaları gezerek hastaları dinlemektedir. Bu görevi yerine getiren kişiye engel olunmamakta, bilakis hastane personeli saygı duymaktadır.

Bu araştırmanın yürütüldüğü bölge hastanesinde çalışma esnasında manevi rehberlik hizmeti sunulmak istenmiş; hastanenin başhekimisi ile gerçekleştirilen görüşme dâhilinde, resmi olmayan sözlü bir izinle sadece Müslüman hastalara hizmet sunma imkânı elde edilmiştir. Buna istinaden Cuma günleri bir kadın ve bir erkekten oluşan iki kişilik ekip, hastanenin kayıt bölümünden temin edilen bir belge ile Müslüman hastalara hizmet sunmuştur.

Kerigmatik anlayışla sunulan hizmet 60'lı yılların sonuna kadar devam etmiş olsa da bu yıllardan sonra Amerikan Pastoral Hareketinin ortaya çıkması ve etkili olması ile Alman pastoral bakım düşüncesinde de büyük bir değişim gerçekleşmiştir. Bu tarihten itibaren manevi rehberlik hizmet sunumunda, inanç destekli yardım anlayışından daha önemli olarak görülen yaşam destekli hizmet anlayışı etkili olmaya başlamıştır. Çünkü hastalık veya kazaya bağlı olarak ortaya çıkabilen krizler nedeniyle insanların psikolojik yapılarına dikkat edilmeye başlanmıştır. Doğal olarak, hasta olan insanların yaşama tutunabilmesi için destek sunma anlayışı öne çıkmış ve teolojik misyonun geçerliliği daha sonraki aşamada kendine yer bulabilir hale gelmiştir (Özmen-Yaylak, 2021: 48). Dolayısıyla Almanya'da manevi rehberlik hizmeti artık insanlara psikolojik destek olarak sunulmaktadır. İstekte bulunulduğu takdirde hasta olan kişilere, hastanın yakınlarına ve hastane personeline dinî motivasyona destek ve din içerikli manevi rehberlik hizmeti her alanda olduğu gibi burada da verilebilmektedir.

1.1.3.4.3. Yaşlılara Yönelik Manevi Rehberlik (*Altesheim/Seniorenheim*)

Manevi rehberlik hizmetinin sunulduğu alanlardan biri de yaşlı ve bakıma ihtiyaç hisseden kişilerin kaldıkları yurtlardır. Almanya'nın çalışmayı esas alan bir devlet olması ve nüfusunun yaşlı olması, bakıma ihtiyaç hisseden insanların kalabilecekleri yaşlılar evi anlamına gelen *Altesheim* veya *Seniorenheim*'a olan ihtiyacı da arttırmaktadır. Bu yurtlarda sunulan manevi rehberlik hizmetlerinde din veya ırk farkı göz önüne alınmamaktadır. Frankfurter Verband, çalışmanın yürütüldüğü bölge olan Hessen eyaletinin Frankfurt şehrinde toplum hizmetleri sağlayan ve bakım sektöründe kamu yararına faaliyet gösteren en büyük kuruluştur. İslami bakım hizmetleri de sunan, Müslüman yaşlılara yönelik bu kurumda manevi rehberlik hizmetleri verilmektedir. Yaşlılara yönelik verilmesi gereken hizmetlerin tümü burada sunulmaktadır. Yaşlılar için isteğe bağlı özel ev hizmeti, evde profesyonel bakım hizmeti, evden acil çağrı sistemine

dayalı yardım ve manevi rehberlik hizmeti, Frankfurter Verband'ın yaşlılara yönelik sunduğu hizmet alanlarından birkaçıdır. Kurumun kendi bünyesinde yaşlı huzurevleri bulunmakta olup, 50 yaş ve üzeri bireyler için hizmet vermektedir. Boş zamanları değerlendirme programları uygulanmakta ve bu programlar kapsamında yaşlılarla etkinlikler düzenlenmektedir. Ayrıca özürlü bireyler için sunulan hizmetler çok çeşitli ve kapsamlıdır. Özel konutlar, yerleşik gruplar, ayakta bakım hizmetleri, evde bakım hizmetleri, yüksek oranda engelli olanlar için huzurevleri gibi hizmetler ile aynı kurum içinde gündüz bakım merkezi gibi hizmetler, bu özel grupların gereksinimlerine en uygun şekilde sunulmaktadır.

Engelliler ve bakıma muhtaç yaşlılar, akranlarıyla birlikte faydalanabildikleri ve bireysel olarak yaşamlarını sürdürmelerine yardımcı olan bakım hizmetleri şunlardır:

- Özel gündüz bakım merkezinde kısmi bakım ve tedavi
- Doktor gözetiminde haftada beş kez fizik tedavi ve iş terapisi hizmeti
- Engelliler ve aileleri için psiko-sosyal ve manevi rehberlik hizmeti
- Boş zaman aktiviteleri, bayram ve kutlamalar için fırsatlar
- Toplum yaşamına katılım için destek
- Modern sağlık merkezinde fizyoterapi muayenesi
- Tıbbi banyo ve yüzme havuzu.

Araştırmanın yürütüldüğü bölge Viernheim'da bulunan *seniorenheim* olan Viernheimer Forum der Senioren ziyaret edilerek, çalışma kapsamında burada sunulan manevi rehberlik hizmetleri hakkında bilgi alınmak istenmiş, ancak yetkililer yalnızca isteğe bağlı olarak manevi rehberlik hizmetinin sunulduğunu ifade etmekle yetinmiştir.

1.1.3.4.4. Cezaevi Manevi Rehberlik (*Gefängnisseelsorge*)

Almanya'da, insanların din ve dini sorumluluklarını yerine getirme özgürlüğü, anayasal bir hak olarak kabul edilmektedir. Bu hak, resmi kurumlarda sunulması gereken manevi rehberlik hizmetlerinin cezaevlerinde de geçerli olduğu yasalarla belirlenmiş ve infaz yasalarıyla desteklenmiştir (Aşıkoğlu, 2020). Almanya'da cezaevi manevi rehberliği (*gefängnisseelsorge*) dini kaynağını “Ben hapisteydim ve siz benim yanıma geldiniz” (Matta, 25/36) ayetinde bulmakta ve rahipler veya manevi rehberlik uzmanlarınca yerine getirilmektedir.

Manevi rehberlik hizmeti bir iletişim şekli olarak çift taraflı bir konuşma şeklinde gerçekleştirilmekte ve bu konuşmalara dini törenler de eşlik etmektedir. Almanya'da sosyal ve kamusal kurumlarda sunulan manevi rehberlik hizmetleri ilk görüşte büyük bir farklılık olsa da, bu hizmetlerin ortak noktası, süreçte bir papazın atanmasıdır.

Alman (Gesetz über den Vollzug der Freiheitsstrafe und der freiheitsentziehenden Maßregeln der Besserung und Sicherung – Hapis Cezalarının İnfazı ile Özgürlükten Yoksun Bırakmayı İçeren Düzeltme ve Önleme Tedbirlerine Dair Kanun), cezaevlerinin manevi rehberlik çalışmalarını düzenlemektedir.

Dinî bakım devlet için bir zorunluluk değildir; hatta ve hatta tarafsızlık görevi nedeniyle yasaktır. Ancak cezaevlerinde pastoral çalışanları kabul etmek ve mahkûmların onlarla temas kurarak yardım almaları bir zorunluluktur. Bu, özellikle kurumda papaz (veya ilgili dinî cemaat) yoksa önemlidir. Bu durumda kurum bir yardımcı eleman bulmalı, ona temel konuları öğretmeli, hükümlü ve tutuklulara erişim izni vermelidir. Bir

mahkûmun manevi rehberlik hizmetinden men edilmesi, ancak güvenlik ve düzenin “baskın” nedenleriyle mümkündür. Güvenlik nedenleriyle veya benzeri nedenlerle meydana gelen olayların aksine, manevi rehberlik hizmeti, dinî özgürlük için temel hakkın esas alanı içinde yer alır.

1.1.3.4.5. Polis Teşkilatında (Polizeiseelsorge)

Emniyet kuvvetleri devleti ve sahip olduğu değerleri temsil etmektedir. Bu sebeple emniyet mensupları, kavi inanışlara sahip olmak zorundadır. Bazen polisler, haksızlıkla karşılaştıklarında ahlaki bir içgüdüden dolayı, hukuka aykırı davranma hissine kapılabilmektedir. (Anselm, 2015: 132). Bu açıdan polis manevi rehberlik uzmanlarının vazifelerinden biri de “emniyet mensubunun” bireysel adaletini uygulama isteğinden caydırmak ve bunu engellemektir (Grützner, 2012: 25). Kısaca buradaki amaç, emniyet teşkilatına ahlaki değerleri öğretmek değil, ahlaki değerleri kullanabilecek imkanları oluşturmaktır. Bunun için Emniyet mensupları hem pratikte hem de teorik olarak meslek etiğiyle bütünleşmiş olmalıdır. Çünkü etik, polis memurlarının yargı yetkinliğine ulaşmaları, hata yapmadan hareket etmeleri ve doğru davranışları sergilemeleri açısından önemlidir.

Polis manevi rehberlik uzmanları emniyet mensuplarına hayatın her alanında eşlik etmektedir. Sadece çalışma saatlerinde değil, çalışma dışındaki hayatları da buna dahil olmakta ve polis memurlarının vaftiz, nikâh, yas gibi durumlarında onların yanında bulunmaktadır. Manevi rehberlik uzmanı bir aile ferdi gibi polis memurunun ailesine dahil olmakta ve aile terapisti görevini de üstlenmektedir (Grützner, 2012: 39-49).

Başlangıçta, emniyet personeli için manevi rehberlik uygulamaları sınırlı papazın bireysel çabalarıyla gerçekleştirilmekteydi. Almanya'nın Münster şehrinde 1924 yılında

başlatılan polis manevi rehberlik uygulaması, o zamandan beri polis teşkilatının içinde yerini korumaktadır. Aynı yıl, ilk polis manevi rehberlik uzmanları, polis okullarında meslek öğretmenliği yapmanın yanı sıra manevi rehberlik uzmanlığı da yapmışlardır.

Bavyera eyaletinde Manevi rehberlik uygulaması, polis teşkilatının 1919 yılında kurulmasıyla aynı dönemde başlamıştır. Ayda en az bir kez "yaşam üzerine" konferanslar düzenlenmekte, bunun ardından tartışmalar ve "serbest zaman etkinlikleri" ile polise özel dini törenler gerçekleştirilmektedir. 1920'li yılların sonlarında manevi rehberlik hizmeti kilise tarafından bizzat yürütülmeye başlamıştır. 1931 yılına gelindiğinde Berlin'in Protestan Yüksek Kilise Komisyonu, emniyet personeli için yürütülen hizmetin içeriğini yapılandırmıştır (Grützner, 2012: 39-49).

1972 yılında, Protestan polis manevi bakım uzmanları, emniyet personelinin gereksinimlerini en iyi şekilde karşılayabilmek için, soruların cevaplarını bulma amacıyla yapılan çalışmalar için "Askeri Olmayan Alanda Yürütülen Kilise Hizmetleri" adlı bir konferans düzenlemiştir. Zamanla bu toplantılar ciddi bir şekilde Protestan Polis Rahipler Konferansı'na (*Geschichte der Konferenz Evangelischer Polizeipfarrerinnen und Polizeipfarrer in Deutschland* – 1981'den itibaren 'KEPP') dönüşmüştür (Grützner, 2012: 73-88). 1975 yılında ise Katolik kilisesi, Protestan kilisesinin yolundan giderek "Katolik Polis Manevi Bakımı İçin Federal Çalışma Topluluğu (*Bundesarbeitsgemeinschaft für katholische Polizeiseelsorge* – BAG)" ismiyle bir konferans düzenlemiştir (Grützner, 2012: 75-77).

Bugün, tüm eyaletlerde polis manevi bakım uzmanları bulunmakta ve "danışma kurulu" adlı yeni bir gelişme, federal eyaletlerde genel kabul görmektedir. Bu kurul, polis manevi bakım uzmanlarına danışmanlık sağlamak ve emniyetle ilişkileri iyileştirmekle sorumludur (Grützner, 2012: 80-85).

1.1.4. Dini Baş Etme

İnsanlar hayatın her alanında mutlu olarak yaşam sürdürmeyi temenni ederler. Ancak hayat mutluluk gibi acıları da yaşatabilmektedir. İnsan olarak yaşam içerisinde karşılaşılan acılara ve üzüntülere neden olan olumsuz olaylardan kaçınmamız mümkün olmamaktadır. Ancak bu acılarla baş edebilme imkânı mevcuttur. Bu bağlamda başa çıkma, bireyin yaşamda karşılaştığı olumsuz durumların etkilerini zihinsel ve eylemsel hareketlerle azaltma çabasıdır. Kişinin sevdiği bir insanın vefatı, maddi imkânlardan yoksunluk, çevresindeki insanlarla yaşadığı sorunlar başa çıkılması gereken zorlu yaşam olaylarındandır. Bu konuda başa çıkma yöntemlerinden biri, belki de en önemlisi mensubu olunan dindir.

İnsan hayatının genelinde Aktif olan din, insanların yardıma ihtiyaç duyduğu başa çıkma eylemlerine de destek sağlar. Hayatta karşılaşılan durumlara yüklenen manayı öğrenmek ya da bu anlamı değiştirebilmek için ihtiyaç hissedilen desteği din aktif olarak sunmaktadır. Din psikologları bu alanda nitel ve nicel araştırmalar yaparak dinin üstün gelmedeki önemli rolünü ortaya koymuşlardır (Pargament, 1997).

Bireylerin inanç ve ibadetlerini içeren dini, her alanda olduğu gibi kişilerin başa çıkma süreçlerinde de önemli bir rol oynar. Bu işlevi psikologlar tarafından da kabul edilen din, Jung (1982) tarafından en gelişmiş terapi sistemlerinden biri olarak tanımlanmış ve ruhsal tedavi sistemi olarak nitelendirilmiştir.

Din psikolojisi ve klinik psikoloji gibi psikolojinin farklı alt alanlarında, başa çıkma, dini başa çıkma, yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık gibi konular büyük öneme sahiptir. Aslında, dinin ruhsal ve fiziksel sağlık üzerindeki etkisi, ilk psikologlar tarafından ifade edilmiştir, ancak dinî başa çıkma teorisi daha çok klinik psikologlar

tarafından 1990'lı yıllarda gündeme gelmiştir. Kenneth Pargament'in 1997 yılında yayımladığı "Din ve Başa Çıkma Psikolojisi" adlı kitap bu konuda önemli bir rol oynamıştır (Ayten, 2012: 17-20).

Hayatta karşılaştığı sorunları değiştirmeye güç yetiremediği ve kendisini aciz hissettiği durumlarda birey, anlam arayışına odaklanır ve bu yönde bir yöntem seçer. İşte bu noktada din, bireyin anlam arayışına yanıt verir. Sahip olduğu anlamı korumasına yardımcı olurken, sorguladığı anlamı da sorgulamasına katkı sağlar. Çünkü din, Roy Baumeister'in (1991:357-358.) de dediği gibi "Bireyin yaşamına yüksek derecede anlam sunabilecek tek kurumdur". Bazen insanlar yaşam kontrolünü kaybettiğini düşünüp kaygılanabilir. Kontrolünü kaybettiğini düşünen bir insan, yaşadığı durumu kontrol altına alma ve kaybettiği güven duygusunu yeniden kazanma çabasını dinde bulabilir. İnsanlar bu durumda dini inançlarından destek alarak, dinin sağladığı güven hissiyle tekrar kontrolü ele geçirebilirler.

Şayet insanın hayata karşı genel eğiliminde din aktif olarak işlev görüyorsa zorluklarla mücadelede dua etme, yaşamı kutsal bir bağlamla ilişkilendirme, olayları iyilik veya kötülük olarak yorumlama, sınavdan geçtiğini düşünme, cezalandırıldığını inanma, ibadet etme, Yaratıcı'nın gücüne ve merhametine sığınma, öfkelenme, sabretme, ümitsizliğe kapılma gibi davranışlar ve hareketler göstermesi mümkündür. Dini içerikli bu etkinlikler "dinî başa çıkma" olarak ifade edilebilir (akt. Ayten, 2012: 40-55). Olaylar üzerine insanların takındığı bu tür tutumlar, kişinin hayata olan umudunu koruma ve yaşamda anlam bulma yeteneğiyle, yani psikolojik dayanıklılığıyla ilişkilidir. Aynı zamanda, insanların kendilerini anlam ve kontrol açısından tehdit eden durumlarla başa çıkma konusunda dini veya dünyevi içerikli yöntemleri, insanların bireysel yaşamı konusunda yaptığı öznel değerlendirmelerden oluşan hayat memnuniyeti düzeyini de olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Ancak insanların olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmak için dini bir yol seçmek, doğru ve faydalı bir tercih midir? İşlevsel olarak din, sadece teselli edici bir etki yaratmakla kalmaz, aynı zamanda anlam ve güç taşıyan zengin bir yapıdır. Zorlu olaylarla mücadele ederken dinin sağladığı teselliden faydalanmak, psikologlar tarafından önemli görülmüştür. Diğer başa çıkma yöntemlerinden farklı olarak, din bireyin psikolojik iyi halini sürdürmesine ve olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmasına yardımcı olabilecek bir sistemdir. Çünkü din, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarını yorumlama ve pozitif bir şekilde başa çıkma becerisi kazanmasına yönelik öneriler, kurumlar ve dini deneyimler içermektedir.

Bireylerin karşılaştıkları problemlerin çözümünde inancın çok belirleyici faktör olacağı konusunu Carl Gustav Jung (1982), Erich Fromm (2017) ve Viktor Frankl (2016) gibi psikologlar vurgulamaktadır. Bu manada kimi dinin insana “teselli sunma”, “kontrol duygusu kazandırma” işlevine değinirken, kimisi de dinin “anlam sunma” ve “umut aşılama” rolleri üzerinde durmaktadır. Dinî başa çıkma teorisi, Kenneth Pargament'in görüşleriyle şekillenmiş olup, günlük hayatta ruhsal ve bedensel sıkıntılar, zorluklar ve problemlerle baş etme sürecinde dinin nasıl ve ne derecede destek sağladığını vurgulamaktadır. Bireyler eğer bireyler, sorunlarını Yaradan'larıyla iş birliği içinde ele alarak olumlu bir yaklaşım benimserlerse, bu durumun bedensel ve ruhsal sağlıklarına olumlu katkı sağladığı düşünülmektedir. Ancak, olumsuz bir dinî başa çıkma sürecini benimseyen bireylerde, bedensel ve ruhsal sağlığın olumsuz etkilenebileceği gözlemlenmektedir. Örneğin Koenig, Pargament ve Nielsen'in (1998: 370-376) çalışmasında nöroloji, kalp damar hastalıkları ve diğer sağlık alanlarında tedavi gören hastalar üzerinde yapılan bir gözlemden, dinî toplulukla ilişkisi olmayan yaşlı hastaların ortalama 25 gün hastanede kaldığı, ancak dinî toplulukla ilişkisi olanların ise ortalama 11

gün hastanede kaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca, haftada en az bir kez dinî ritüellere katılan hastaların hastanede %43 daha az süreyle kaldığı gözlenmiştir.

Rowe ve Allen'in (2004) çalışmasında din ile üstesinden gelme hususunda olumlu yönde bir bağlantıya rastlanmıştır. Hasta olan insanlar üzerinde yapılan araştırmada, baş etme sürecinde dini aktif olarak kullanan insanların depresyona girme durumlarının ve kaygı düzeylerinin düştüğü, intihar etme düşüncelerinin ve ölüm korkularının azaldığı, hastalık sürecine uyumlarının ve yaşam memnuniyetlerinin arttığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır (Tuncay, 2007). İnançlar, insanlarda ölüm kaygısını azaltmada ve dinî başa çıkma, insanların kayıplarla baş etme süreçlerinde etkili olabilir. Bu sebeple, dinî üstesinden gelme hem hayatın anlamını bulmada hem de hastalık gibi zorlu süreçlerde etkin olarak kullanılır. Tuncay'ın (2007) yaptığı araştırma sonucunda dinin, daimî hastalığı olan bireyler üzerindeki depresyon, umutsuzluk, kaygı ve intihar düşüncelerini azalttığı, ayrıca dinin bireylerin yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

Dinî başa çıkma sürecinde bireylerin din tarafından sağlanan destek, yaşanan olayın türüne ve bireyin ihtiyaçlarına göre değişmektedir. Birey, dinin yardımını bireysel olarak alabileceği gibi çeşitli şekillerde de elde edebilir. Eğer karşılaşılan olay, kontrolün kaybedildiği durumlardan biri ise, birey daha çok anlam odaklı başa çıkma yöntemlerine yönelir. Aslında, Lazarus ve Folkman (1984), zor zamanlarda başa çıkmanın "anlam arayışı" olarak tanımlamaktadır. Kontrolün kaybedildiği olaylarla karşılaşan bireyler, "anlamı koruma" veya "anlamı dönüştürme" yoluyla kontrolü yeniden sağlamaya çalışarak buna uygun davranışlar geliştirirler (Pargament, 1997).

Hayatın zor zamanlarında bireysel yetersizlik yaşayan insanlar yardım ararlar. Zor durumlarda insanların ilk olarak yardıma yöneldikleri kaynaklardan birisi merhamet

edeceği düşünölen yüce Yararııcı'dır. Yararııcı'ya sığınma ve onun yardımını ile bireysel zorluklara karşı sabırlı olabilme durumu, insanların kendilerini güçlü hissetmelerine ve karşılaşılan zorluklarla baş etmelerine imkân sağlamaktadır (Ekşi, 2001: 7). Ayrıca bu durum insanın, hayatta zorlukların ve acıların da olduğu gerçeğıyle yüzleşerek bireysel olgunlaşmasına destek sunmaktadır (Kula, 2005: 92). Bu şekilde dinî başa etme durumu, özellikle fiziksel ve ruhsal anlamda rahatsız olan bireylerin zorluklarla mücadele kararlılığını arttırmakta ve insanın iç huzuru kazanmasına yardımcı olarak ona güç katmaktadır (Yapıcı, 2007: 51-86).

Analitik psikoloji dalının kurucularından olan Jung (1982), dinin insanları motive etme ve zor zamanlarında başa çıkma konularında iyi bir psikoterapi sunan işlevsel yönüne odaklanmaktadır. Dinin varlığından ziyade işlevi önemlidir. Anlamın eyleme dönüşmesiyle ortaya çıkan dini unsurlar, bireyin karşılaştığı sorunlarla başa çıkmasında etkili bir yol çizerek yardımcı olmaktadır. İnsan, davranışlarını kutsalın yönlendirmesine göre düzenleyerek kendini iyileştirmektedir.

Adler (2012), dinin insanı motive etme konusunda güçlü yönlerinin olduğunu iddia etmektedir. Bu tespit, dinin diğer disiplinlere göre olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma konusunda daha avantajlı olduğunu ortaya koymaktadır. Çünkü din, bireyleri olumsuz olaylara karşı koruyacak anlam ve davranış sistemlerini sunmaktadır. Ayrıca, karşılaşılan olumsuz olayları içeren örneklemlerle birlikte, yaşam olaylarına ve bu örneklemlere dayanarak insanlara durumu anlama ve başa çıkma yollarını göstermektedir. Başa çıkma mümkün olmadığında, bireyin psikolojik sağlığı etkilenebilir.

İnsanların umutsuzluk durumundan kurtulmasında dinin rolünü kabul eden Allport (2005) dinin insanlara bir amaç kazandıracağını ve insanın gelişim sürecine

pozitif katkılar sunacağını savunmaktadır. Allport'a göre din, bireyi umutsuz olma durumundan ve kaygılanmaktan koruyarak onun anlamlı, huzurlu bir yaşam sürmesinde vazgeçemeyeceği bir kaynaktır. Ayrıca dinin, hastalıkların tedavisinde psikoloji ile benzer görüşlere sahip olduğunu belirtmektedir. İnsanın bozulan psikolojik sağlığının yerine gelmesinde olumlu etkiye sahip olan Dinin, olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada etkili olduğu gerçeği göz ardı edilemez. Bu konuda Maslow (2001) da dinin psikolojik sağlığına olumlu katkıları olduğuna inanan psikologlardan biridir. Maslow'a göre, kendini gerçekleştiren birey, hedefe odaklanan bir araçtan ziyade kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyen, başkalarını seven ve varoluşun anlamını arayan bir kişidir.

Almanya'da yaşayan ve toplumsal alanda bazı haksızlıklara uğradığını düşünen genç yetişkin bireylerde oluşan olumsuz duygular, kin ve nefretin verdiği negatif düşünceler, dinî başa çıkma sürecinde affetme duygusu oluşturduğu gözlemlenmiştir. Affetme eyleminin bu boyutunu önemseyen Nourth'a göre, birey negatif duygulardan ve hükümlerden şefkat, yardımseverlik ve sevgiyle kurtulabilir (akt. Aydın, 2017). Affetme duygusunun insan psikolojisine etkileri üzerinde duran McCullough (2000), haksızlığa uğrayıp üzülen kişinin, kendisini üzen bireylerden uzaklaşma ya da onlara zarar verme gibi duygular geliştirdiğini ifade etmektedir. İnsanda affetme duygusunu geliştiren kaynaklardan birisi de dindir.

Bu alanda yapılan çalışmalar dindarlık ve affedicilik arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Affetme konusunda farklı perspektiflere sahip olsalar da dinler genel olarak Tanrı-insan ve insan-insan ilişkilerinde affetmeyi teşvik etmektedir. Duygusal istismara maruz kalan bireylerin affetme eylemi ve öznel iyilik hallerinin araştırıldığı bir çalışma, 18-30 yaş arasındaki 390 üniversite öğrencisi üzerinde

yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda, affetme ve öznel iyilik hali arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (Serter, 2018).

Yaşama karşı olumlu bakış açısı ve yaşam memnuniyetini ifade eden minnettarlık hissi, bireyin sahip olduğu fırsatların farkına varmasına, insanın yaşam kalitesinin yükselmesine ve onun huzur bulmasına katkı sağlamaktadır. Bu durum Almanya’da genç yetişkin bireyler için de geçerlidir. Sahip olduğu imkânlara şükreden genç yetişkin bireylerin yaşam memnuniyetini ifade ettikleri görülmektedir. Şikâyet etme psikolojisi, kişinin elindeki nimetleri fark etme ve değerlendirme potansiyelini engelleyerek yaşam kalitesini düşüren bir durumu ifade etmektedir. Elbette bu durum kişiye huzursuz ve mutsuz bir yaşam sunmaktadır. Ayten ve diğer araştırmacılar (2012) dinî başa çıkma yöntemleri ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemek için bir anket çalışması gerçekleştirmiştir. Bu çalışmaya, üç farklı hastanenin kardiyoloji ve psikiyatri kliniklerinde bulunan hastalar, hasta yakınları ve sağlık çalışanları dahil olmuştur. İstanbul’da iki hastane ve Tokat’ta bir hastane araştırmanın yer aldığı bölgelerdir. Yapılan anketlerin neticesinde “Hayatta şükredecek çok şeyin olduğunu düşünme, etrafındaki insanlara minnettar olma, yaşadıkça insanların ve durumların değerini takdir edebilme” eğilimi artan bireylerin yaşam memnuniyetinin de yükseldiği ve yaşam memnuniyeti ile dinî başa çıkmanın arasında olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Bireyler zor zamanlarında dua etmektedirler. Bu durum, insanın iletişim kurduğu Yaratıcı’ya olan güveni, onun dualarının bir ifadesidir. Dua eden birey, Yaratıcı ile iletişim kurarak isteklerini dile getirir ve beklentileri doğrultusunda arzularının gerçekleşmesini umar. Bu arzuları, bir şeyin gerçekleşmesiyle ilgili olabileceği gibi, aynı zamanda çaresizlikten kurtulma isteği de olabilir. Sonuç olarak, dua eden kişi, Yaratıcı’nın istediği şeyleri kendisine verebilecek güce sahip olduğunu kabul eder ve bu inanca sahiptir. Aslında dua, bireyin negatif duygu halini pozitif yönde değiştirmesinin

göstergesidir. Çünkü dua eden birey bir umut içerisine girmekte ve bu umut da bireylerde olumlu duygu halini ortaya çıkarmaktadır. Paloma ve Pendleton'ın 1991 yılında yaptıkları araştırmadaki araştırmaya katılanların %72'si, dua etmenin iyileştirici etkisine inandıklarını belirtmiş, %34'ü ise böyle deneyimler yaşadıklarını ifade etmiştir (akt. Cırhinlioğlu, 2013: 46-51).

Dinî başa çıkma metotlarından biri olan sabır değeri, bireylerin olayları yorumlama ve değerlendirme süreciyle başlayarak, çözüm bulma aşamasına kadar problem çözme faaliyeti gerçekleştirir ve onunla baş edebilmenin her evresinde etkilidir (Doğan, 2008: 1269-1270). Dolayısıyla zor durumlarla başa çıkarken sabır, olaylara atfedilen anlamın temelini oluşturur. Bireyin anlamlandığı şey ne kadar güçlüyse, sabır da o denli güçlü olacaktır. Sabırla ilgili eğitim etkinliklerine katılan bir grup öğrenci ile gerçekleştirilen bir araştırma sonucuna göre sabretme durumu hem pozitif duyguları arttırmakta hem de depresyon durumunu azaltmaktadır. Ayrıca kişinin iyi olma durumuna da katkı sağlamaktadır. Sabır eğitimine dahil olan bu kişiler, yaşamın zorluklarına karşı daha fazla sabır gösterme ve daha iyi olma eğiliminde olmuşlardır (Doğan, 2008:1280-1282).

Özet olarak Amerikalı klinik psikolog Pargament'in dinî başa çıkma konusundaki çalışmaları, teori, araştırma ve ölçek geliştirme alanlarında zengin bir içeriğe sahiptir. Pargament (1997) ve Pargament ve diğerleri (1988) tarafından yapılan çalışmalar, stresli durumlarla başa çıkma bağlamında inancın önemini vurgulamıştır. Bu çalışmalar, dinî başa çıkmanın seküler başa çıkma yöntemlerine kıyasla daha etkili olduğunu ortaya koymuştur. Dinî başa çıkma, sağlık ve iyi olma durumlarında büyük bir etki gösterdiği ve önceden sadece bir başa çıkma yöntemi olarak görülen pasif başa çıkma ile ilişkilendirildiği ancak zamanla kendi kavramlarını geliştirdiği belirtilmektedir (Pargament, 1997; Pargament ve diğerleri, 1998).

Koenig ve King, (1998), Pargament ve diğeri (1998), Thompson (2005) ise yaptıkları çalışmalarda zor olan olaylar karşısında inanç ile başa çıkmanın sağlığı olumlu etkilediğini sonucuna ulaşmışlardır.

Türkiye'de, Ekşi (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışma, dinî başa çıkma konusunda ilk araştırmalardan biridir. Ekşi (2001), Türkçe'de dini başa çıkma ölçeğinin dilde denklik çalışmaları yapılmış ve dinî başa çıkma ile stresle mücadele tarzları arasındaki ilişkiyi ilahiyat, eğitim ve mühendislik fakültesi öğrencileri üzerinde araştırmıştır. Çalışma neticesinde, pozitif dinî başa çıkmanın alkol/ilaç kullanımıyla negatif ilişkili olduğu, diğer başa çıkma yöntemleriyle ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Olumsuz dinî başa çıkmanın ise kabullenmeyle negatif, diğer başa çıkma yöntemleriyle pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, psikolojik sorunlarla olumsuz dinî başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dinî başa çıkma tarzları, stres kaynağına bağlı olarak farklılık göstermemiştir. İlahiyat fakültesi öğrencileri, diğer öğrencilere kıyasla dinî başa çıkma tarzlarını daha sık tercih etmişlerdir.

Topuz (2003) tarafından yapılan çalışmada, olumlu dinî başa çıkma ile dini gelişim düzeyi arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini kullanan bireylerin stresle başa çıkma konusunda daha etkili yaklaşımlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Kula'nın (2005) bedensel engelliler üzerinde yaptığı araştırmada ise bu bireylerin sorunlarını aşma sürecinde, iyi davranışlar sergileme, dua etme ve maneviyat odaklı dini başa çıkma yöntemlerini kullandıkları belirlenmiştir. Çalışmada, şehir yaşamı, yaş, sosyoekonomik statü, eğitim düzeyi, dini inanç düzeyi ve ailede engellilik durumu gibi faktörlere bağlı olarak engellilerin başvurdukları dinî başa çıkma etkinliklerinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ayten'in (2012) araştırmasında, katılımcıların olumsuz dinî başa çıkma yöntemlerine kıyasla

olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini daha çok tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, yaş ilerledikçe dinî başa çıkma faaliyetlerine başvurunun arttığı, evli bireylerin bekârlara göre daha fazla dinî başa çıkma etkinliklerine başvurduğu, problemlerin sayısı ve ciddiyetinin artmasıyla dinî başa çıkma etkinliklerine başvurunun da arttığı araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

1.2. Genç ve Gençlik

1.2.1. Gençlik Kavramının Tanımlanması

Bakıldığında, gençlik hakkında yapılan literatür çalışmalarında herkes tarafından kabul edilebilecek tek bir tanım veya kalıp bulunmamaktadır. Bu çeşitlilik, gençliğin sosyal ve toplumsal doğasından kaynaklanabilir. Günümüzde gelişmekte olan toplumlarda, toplumsal ve kültürel farklılıklar göz önüne alındığında, gençlik kavramının tek tip bir olgu olarak değerlendirilmemesi oldukça doğaldır. Bu nedenle, "Genç kimdir?", "Gençlik nedir?", "Gençlik denildiğinde hangi yaş grubu akla gelir?", "Gençlerin toplumdaki rolü nedir?" gibi sorulara verilen yanıtlar, zaman ve mekân bağlamında farklılık gösterebilir.

Birleşmiş Milletler'in (BM) gençler için belirlediği Almanya ve diğer birçok AB ülkesinde, yaş aralığı 15-24 olan gençlerin eğitimden iş hayatına geçiş süreci daha uzun olurken, gençlik programlarındaki hedef kitle genellikle 15-29 yaş aralığındaki gençler olarak belirlenmektedir. Türkiye'de ise gençlik yaşını belirlemek için farklı araştırma ve belgelerde değişiklikler olsa da, genel olarak 12-24 yaş aralığı kabul edilmektedir. Bu çalışmada yer alan gençler belirlenirken ise yasal zorunluluklar da göz önünde bulundurularak 18-28 yaş aralığı bireyler esas alınmıştır.

Gençlik biyolojik, psikolojik ve sosyal bir süreçtir. Heyecanlı ve meraklı olma hali, hayal gücü, korku ve sevinç halleri, hüznüleri ve aşırılıkları ile psikolojik, fizyolojik olgunlaşma evresi ile biyolojik; sosyo-kültürel değerlerin taşıyıcısı olması bakımından ise sosyolojik bir olgudur (Avcı, 2012: 99). Gençlik dönemi, içerisinde bu bütünü barındıran bir dönemdir. Ancak hayatın belirli bir evresini ve yaş durumunu ifade ettiği için gençlik dönemiyle ilgili olarak öncelikli olarak akla gelen şey, bu dönemin biyolojik bir gerçeklik olduğudur. Bu sebeple gençlik dönemi tanımlamaları bu bakış açısı ile yapılmaktadır.

Gençlik üzerine yapılmış tanımlamalara bakıldığında gençlik, belirli bir yaş sınırında yaşayan insanların biyolojik bir evresi olarak görülmektedir. Biyolojik açıdan ifade edilen tanımlamalar gençlik dönemini, ilk ergenlik belirtilerinin başlaması ile büyümenin durduğu zaman arasında yaşanan dönem olarak tanımlamaktadır (Yörükoğlu, 2020: 13). Bu dönemde genç hem yaşadığı problemleri aşma çabası içerisinde hem de bireysel hayatına bir istikrar vermeye ve değer yargılarını oluşturmaya çalışmaktadır. Aristo'nun "sınırları olmayan, dünyanın tozpembe görüldüğü, ihtiras dolu ve her şeyde aşırılığa kaçılan" olarak tanımladığı (akt. Şener, 2012: 11), bireysel karar verme eğiliminin arttığı, "Neden, niçin ve nasıl?" sorularının sorulmaya başlandığı bu dönemde fiziki ve psikolojik açıdan "birey" henüz netleşmemiştir. Bu nedenle gençlik döneminde zıtlıklar, radikal kararlar ve asi tutumlar veya aşırı duygusallık durumları sıkça görülmektedir. Genç hem birey olarak kendini oluşturma ve değiştirme çabasıdadır hem de çevresini, toplumu ve dünyayı değiştirme gücünü kendinde bulmaya çalışmaktadır. Bu dönemde genç; kimlik gelişimi, kişilik oluşumu, sevgi arayışı, meslek seçimi ile ideallerinin oluşturduğu çatışmalar sebebiyle çevresiyle ve otoriteyle olan ilişkileri bağlamında birçok zorluk yaşamaktadır (Baran, 2013: 10).

Gençlerin sağlıklı bir toplumda yaşaması, isteklerine uygun ve yatkın oldukları alanlarda gelişebilmeleri, inisiyatif alabilmeleri, katılımcı olabilmeleri, kendileriyle ve çevreleriyle barışık olmaları ve sağlıklı bir kişilik kazanmaları aileleri adına ve içinde yaşadıkları devlet adına toplumsal bir sorumluluktur. Bu dönemde kendi yolunu bulmakta zorluk yaşayan genç, bireysel kimliğini ve kişiliğini geliştirirken belirsiz ve zor durumlarla karşılaşabilmekte ve kuşaklararası çatışma yaşayabilmektedir (Baran, 2013: 12).

Gençler tüm toplumlarda geleceğin teminatı olarak görülmektedir. Kişiliğin geliştiği, kimliğin oluştuğu gençlik yıllarında gençlerin donanımlı bir eğitimden geçmesi, toplumun değerlerine ve geleceğin dinamiklerine uygun beceri ve yeteneklerle donatılması, yaratıcı olmaları ve yaşadıkları topluma fayda sağlayan bireyler olmaları yaşadıkları topluma ve tüm insanlığa karşı bir ödev ve gerekliliktir.

1.2.2. Gençlik Dönemi

Gençlik dönemi, bireyin kendisiyle ve çevresiyle çatışma ve sürtüşmeler yaşadığı, bencilliklerin ve başkaldırımların sık görüldüğü, duygusal tepkilerin aşırı olduğu bir dönemdir (Yörükoğlu, 2000:19). Bu dönemde gençler, "problemler çağı" olarak adlandırılan zorluklarla karşılaşır. Bu zorlukların temel sebebi, gençlerin bu döneme özgü gelişimsel görevlere uyum sağlamada yaşadıkları güçlüklerdir. Bu görevler arasında, akranlarla olgun ilişkiler kurma, bir rol benimseme, duygusal bağımsızlık ve özgürlük kazanma, evlilik ve aile yaşamına hazırlık yapma, meslek edinme, etik değerler sistemi oluşturma ve toplumsal sorumluluk geliştirme gibi hedefler bulunur.

İlk gençlik dönemiyle birlikte fırtınalı bir döneme giriş yapan genç, bu süreçte sürekli olarak kendi öz kimliğiyle ve sosyal çevresiyle çatışma içinde olabilir. Genç, bu

değişim dönemine uyum sağlama konusunda genellikle kendisinde yeterli gücü bulamayabilir; çünkü ruhsal gelişimi, bedensel gelişimin hızına yetişemez. Bu durum genç için içine düştüğü karmaşık dönemin bir sebebi ve anlamı olduğunu gösterir (Yörükoğlu, 2020: 177). Bir genç, bu dönemde bedeniyle uyum içinde olmayı, yaşıtlarıyla olgun ilişkiler kurmayı, duygusal ve ekonomik açıdan bağımsızlığını elde etmeyi, toplumsal rolünü doğru bir şekilde benimsemeyi, evlilik ve aile yaşamını kurmayı hedefler. Bu gelişim görevlerini öğrenme sürecindeki başarısı veya başarısızlığı, gençliğin yetişkinlik dönemindeki uyum ve başarısının en büyük belirleyicisidir. Gençlik döneminde duyarlılığın artmasına neden olan faktörler ise aşağıda sıralanmaktadır. (Tamar ve Öztürk, 2012: 337):

- Zihinsel gelişimde hızlanma: Bilişsel ilerleme
- İçsel isteklerin ve duygusal yoğunluğun artması: Duygusal ve içsel gereksinimlerde artış
- Meslek seçimi: Kariyer tercihleri
- Eğitimsel gereklilikleri yerine getirme: Akademik gereksinimlerin tamamlanması
- Erişkin rollerine hazırlanma: Yetişkinlik rollerine adaptasyon
- Cinsiyetler arası ilişkilerin düzenlenmesi: Karşı cinsle ilişkilerin düzenlenmesi
- Bağımsızlaşma, bireyselleşme süreci ve kimlik gelişimiyle ilgili deneyimler: Ayrılma süreci, bireyselleşme ve kimlik oluşumuyla ilgili yaşantılar

Gençlik döneminde artan duyarlılıkla birlikte, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişim ve değişimlere uyum sağlayamadığı söylenebilir. Kendisinden umulan gelişimleri gösteremediği takdirde genç bireyin çeşitli sorunlarla karşılaşması kaçınılmaz olacaktır. Gencin bu dönemi mümkün olduğunca az sorunla geçirebilmesi ve toplumla sağlıklı bir uyum içinde olabilmesi önemlidir. Bu bağlamda, genç özellikle ailesi ve çevresinden her türlü destek ve anlayışa ihtiyaç duyar. Bilişsel gelişimle birlikte, genç çok yönlü düşünebilen bir birey haline gelir ve sadece kendi yaşamı ve çevresiyle değil, içinde bulunduğu dünya hakkında da çok yönlü düşünme ve değerlendirme yapabilir.

(Cüceloğlu, 2001: 42). Bu aşamada, birey farklı kimlik yönlerini çözümleyerek kendisini tanımlar. Kendi kimliğinin cevabını verirken, evrendeki yerini belirler. "Ben kimim?" sorusuna yanıt verebilen gençler, yetenekli, özgüveni yüksek, çevreleriyle uyumlu, psikolojik açıdan sağlıklı bir kişilik geliştirmiş ve kendileriyle ilgili olumlu duygulara sahip bireyler olmuşlardır (Gander ve Gandiner, 2015: 495).

1.2.3. Almanya’da Göçmen Türk Aileleri ve Genç Yetişkin Bireyler

Göçün başladığı zaman zarfından bugüne Almanya’da yaşayan göçmen Türkler nesiller bazında ele alındığında, bugün dördüncü nesil Türk vatandaşlarının yaşamakta olduğu görülmektedir.

1. İlk nesil, 1960'larda kısa süre kalma amacıyla Almanya'ya gelmiştir.
2. Sonraki nesil, hem birinci neslin beraberinde veya sonradan Almanya’ya getirdiği çocuklardan hem de birinci neslin Almanya’da dünyaya gelen çocuklarından oluşmaktadır. Aile birleşimi yasası çıktığında, sonradan getirilen ikinci nesil yoğun olarak 1975-1985 yılları arasında Almanya'ya göç etmiştir.
3. Üçüncü nesil, gözünü dünyaya Almanya’da açmış, ikinci nesil Türk göçmenlerin çocuklarından oluşmaktadır.
4. Dördüncü nesil ise ikinci neslin torunlarıdır. Üçüncü ve dördüncü nesil, sosyal, kültürel ve ekonomik hayat bakımından üzerinde en çok tartışma yürütülen nesildir. Bu genç nesil, tamamıyla Almanya'da doğmuş olmalarından dolayı milli ve dini kimliklerinin topluma entegre olma sürecinde nasıl olması gerektiği konusunda hem Alman yetkilileri hem de doğum ülkeleri yetkilileri tarafından tartışılmaktadır.

Almanya’da dünyaya gelen genç yetişkin bireyler aynı toprak parçası üzerinde yaşıyor olsa da kültürel ve dinî açıdan mensubu bulundukları millet ve bu milletin değerleri ile farklı sosyal bir çevre içinde bulunmaktadır. Bu gerçekten hareketle gençlik dönemlerinde karşılaştıkları sosyal problemlerinin olması olağan bir durumdur. Ancak gençlik çağında yaşanan fiziksel değişimler ve ruhsal dalgalanmalarla beraber sosyal çevre ile yaşanacak olumsuzluklardan hem gencin kendisi ve ailesi hem de toplumsal çevresi nasibini almaktadır.

Hayat üzerinde yeterli tecrübesi olmayan genç bireyler yetişme ve olgunlaşma evresinde oldukları için toplumsal ve sosyal değişimlerden büyük ölçüde etkilenmekte ve toplumsal yaşam içerisinde çevrenin tesiri altına girebilmektedir. Özellikle küresel düzeydeki hızlı değişimler göz önüne alındığında, bu durum eski değer sistemlerinin sorgulanmasını ve yeni yönelimler ve tutumlar için ihtiyaç duyulmasını beraberinde getirmektedir. Zaten kültürel manada farklı bir ortamda yaşamakta zorlanan Türk asıllı genç yetişkin bireylerin aile içerisinde yaşanma imkânı olan değerleri sorgulaması, ailesi ile çeşitli problemler yaşamalarına sebep olurken yaşadıkları toplum ile de kültürel çatışmalara ve uyumsuzluklara yol açabilmektedir. Toplumsal farklılıklara bağlı sorunlarla birlikte genç yetişkin bireylerde ortaya çıkan stres, kaygı, yalnızlık, kendini yetersiz hissetme, iletişim kopukluğu gibi sorunlar ile birlikte toplumda yabancı olarak görülme, dışlanma, ikinci sınıf vatandaş muamelesi görme, ırkçılığa maruz kalma vb. sosyal problemler, Almanya’da genç yetişkin bireylerin yaşadığı önemli sorunlar arasında yer almaktadır.

1.2.3.1. Almanya’da Göçmen Türk Ailelerin Çocuklarının Kimlik Arayışı

Literatürde yapılan tasnife göre kişilerin kimlik tanımlamaları, bireysel, kişisel ve ulusal kimlik olmak üzere üç farklı kategoriye ayrılmaktadır. Bireysel kimlik, insanları

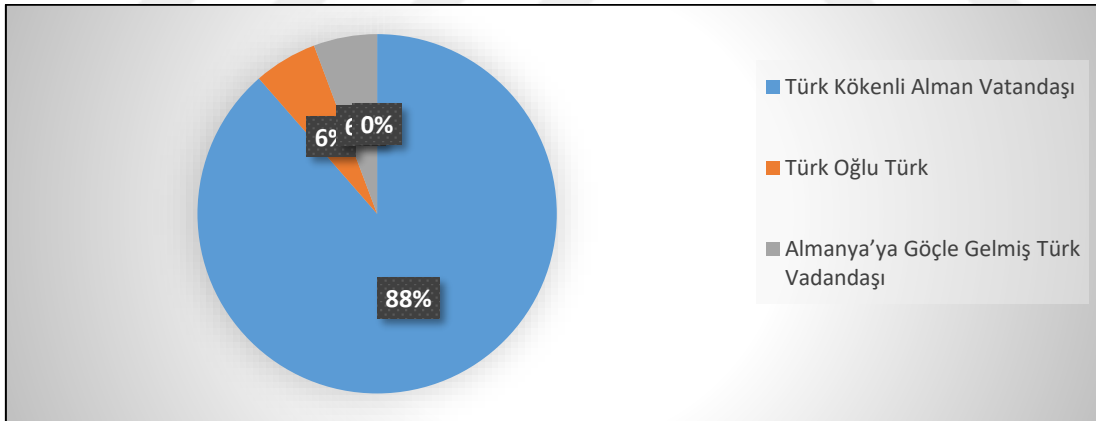
diğer insanlardan ayırmak için çeşitli kurumlar tarafından verilen tanıtıcı kartlarla belirlenirken; kişisel kimlik, bireyin kurumlar, dernekler, kulüpler ve okullar gibi bağlantılarını gösteren gönüllü, duygusal veya mesleki ilişkilerine dayanır. Ulusal kimlik ise nüfus kayıtlarında yer alan aile bağlarıyla, kişiye özgü isim, cinsiyet, medeni durum, askerlik durumu, sabıka gibi bilgileri içerir. Ancak, günümüzün küreselleşen toplumlarında kimlik sorununu analiz etmek için bu tür tanımlamaların ve sınıflandırmaların yetersiz olduğu ifade edilmelidir.

Kimlik konusu, farklı bakış açılarıyla tanımlanması ve sınıflandırılmasıyla birlikte, uluslararası alanlarda göçlerin etkisiyle daha karmaşık bir hal almaktadır. Farklılıkların karşılaştığı süreçte, bireyler ve sosyal gruplar kendilerini "yeniden tanımlamaya" ve tercih ettikleri şekilde "tanınmaya" çalışmaktadır. Bu durum göçmen Türkler için yeni bir vatanda yeni bir kimlik döneminin başladığı anlamına gelmektedir. Kimlik kavramı genel olarak "Ben kimim?" sorusuna verilen cevap olarak tanımlanırken, aynı zamanda insan yaşamını biçimlendiren ve önemli bir rol oynayan bir olgudur. Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramına göre, kimlik kavramının şekillendiği dönemler arasında ergenlik dönemi öncelikli bir yer tutmaktadır (Erikson, 1984: 157-158).

Göçmen Türk ailelerin çocukları Almanya'da yaşarken, hem ebeveynlerinin kültürüyle hem de doğup büyüdüğü ev sahibi ülkenin kültürü arasında kararsızlık yaşadıkları ve hangi kültüre, kimliğe, aidiyete ait olduklarını bilemedikleri bir krizle sıkça karşılaştıkları ifade edilmektedir (Akça, 2005: 10). Bu durum, bireyin ve çevresindekilerin benzersiz niteliklerinin farkında olması ve ardından kişisel ve toplumsal niteliklerinin diğer insanlarınkilerden farklı yönlerini benimsemesiyle ortaya çıkmaktadır. (Aronowitz, 2002; Khondaker, 2007; Schlytter ve Linell, 2009; Talbani ve Hasanali, 2000; Wikan, 2002; Nielsen, 1987; Greif, 2007).

Almanya’da yaşamakta olan Türk asıllı genç yetişkin bireyler, çeşitli etkenlerin etkisiyle çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren belirli kimlik unsurlarının içinde bulunma veya bu unsurları inşa etme sürecine girmektedir. Üçüncü ve dördüncü kuşak genç yetişkin bireyler, "göç kökenli (mit Migrationshintergrund)" şeklinde tanımlanmaktan hoşlanmamaktadır. "Burada doğdum, tam anlamıyla buraya aitim, neden farklı şekilde tanımlanıyorum?" sorusunu sormaktadırlar. Türk ve Müslüman tanımlamalarının dışında, genç yetişkin bireyler farklı tanımlamalar geliştirerek kendilerini Türk, Müslüman Türk, Almanya’da yaşayan Türk, Almanya’da yaşayan Müslüman gibi çoklu kimliklerle tanımlamaktadır.

Bu çalışmada yer alan genç yetişkin bireylere, “Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireyler olarak kendinizi nasıl tanımlamaktasınız?” sorusu sorulmuştur. Cevaplar şekil’1 de gösterilmiştir.



Şekil 1: Almanya’da Yaşayan Genç Yetişkin Bireyler Olarak Kendinizi Nasıl Tanımlamaktasınız?“ Sorusuna Katılımcı Gençlerin Cevapları

Katılımcı 70 genç yetişkin katılımcıdan 62’si oldukça pratik biçimde ‘Türk kökenli Alman vatandaşı’, dört katılımcı genç ‘Türk oğlu Türk’ ve diğer dört katılımcı genç de ‘Almanya’ya göçle gelmiş Türk vatandaşı’ şeklinde bu soruyu cevaplandırmıştır.

Genç yetişkin bireylerin kimlik tanımlamalarında, tam anlamıyla Alman veya Türk kimliğini benimsememe durumuna bağlı olarak melez (hibrit) bir kimlik oluşumu görülmektedir. Son yıllarda, genç yetişkin bireyler kendilerini "pasaport sahibi" anlamında "Alman" olarak tanımlamaya başlamış olsalar da 11 Eylül olaylarıyla başlayan İslam karşıtlığı ve ardından 2005 yılında çifte vatandaşlık statüsündekilere Alman vatandaşlıklarının geri alınması gibi dönüm noktaları, genç yetişkin bireylerin kimlik tanımlamalarında "Türk Alman"dan "Alman" kimliğine doğru bir kayma sürecine yol açmıştır.

Yeni neslin kimlik algısında, Alman devleti tarafından şekillendirilen eğitim sisteminin etkisi göz ardı edilemez. Bu etkiyi belirlemek amacıyla yapılan mülakatlarda, gençlerle" Alman eğitimi, Türk öğrencilere hangi kimlik algısını benimsetebilir?" sorusu üzerinde konuşulmuştur. Bu soruya verilen cevaplardan genel olarak şu noktalar öne çıkmıştır: "Okullarda Alman kimliği ve egemen kültürün benimsenmesi istenmektedir; egemen kültürü benimsemezseniz bizim gibi azınlık olan gençlerin şansının olmayacağı algısı oluşturulmaktadır. Ayrıca bizlere Alman değerlerinin üstün değerler olduğu hissettirilmektedir". Dolayısıyla Almanya'daki genç yetişkin bireyler, eğitim sürecinde sürekli olarak "sen yabancısın, ne yaparsan yap" şeklinde ifade edilebilecek bir yaklaşımla karşılaşmaktadır. Bu durum onları sürekli olarak kendilerini kanıtlama ve kabul ettirme çabası içinde bırakmaktadır. Açıkça söylenebilir ki, böyle bir denklemin içinde sağlıklı bir kimlik algısına sahip olmak oldukça zor bir durumdur.

Genç yetişkin bireylerin sağlıklı bir şekilde kendini tanımlamasının önünde bir engel olarak kabul edilebilecek bir durum, azınlık olarak bulundukları çoğunluk toplumunun onları nasıl tanımladığıdır. Dil becerileri açısından bazı zorluklar yaşayan bir kuşak, Almanya'da doğmuş ve eğitimini burada almış olsa da çeşitli durumlarda dışlanma ile karşılaşmakta ve sürekli olarak "sen Türksün" hatırlatmasıyla karşılaşmaktadır.

Almanya'daki Türk nüfusu üçüncü ve dördüncü nesiller ile yerleşik hale gelmiş ve ekonomik açıdan önemli bir konumdan çıkarak, sosyal ve kültürel yönleri öne çıkan bir duruma dönüşmüştür. Bu ülkede yaşayan Türkler, kültürel açıdan hem Müslüman-Türk kültürünü hem de Alman toplumunun siyasi, dini, hukuki, kültürel ve ekonomik deneyimlerini yaşamaktadırlar. Ancak göçmenlere uygulanan politikalar onları içinde bulundukları toplumda kendine has bir birlikteliğe itmiştir. Dolayısıyla yanına farklı nitelikler yerleştirilse de yeni kuşak genç yetişkin bireylerin genel tanımlaması "Almanyalı" olmuştur. Gençlerle yapılmış olan bu araştırma sürecinin ardından şu husus açıkça ifade edilebilir ki üçüncü ve dördüncü nesil genç yetişkin bireylerin Almanya'ya karşı belirgin bir aidiyet duygusu bulunmaktadır. Ayrıca görüşme yapılan genç yetişkin bireylerin neredeyse tamamı rahat bir şekilde "Biz artık buralıyız." demektedirler.

1.2.3.2. Göçmen Türk Ailelerin Çocuklarının Kuşaklararası Farklılaşmalar

Açısından Kimlik Karmaşası

İkinci Dünya Savaşı sonrasında Almanya'da ortaya çıkan işçi ihtiyacı, birçok ülkeden Almanya'ya göçü hızlandırmıştır (İner ve Yücel, 2015: 2). Başlangıçta bu göç hareketleri Almanya'yı fazla endişelendirmemiştir; çünkü bu göçmenler "konuk işçi" olarak kabul edilmiştir. Geçici işçi statüsündeki göçmenlerin asimilasyon, kültürlenme veya en azından entegrasyon süreçlerine tabi olacakları düşüncesiyle ortaya çıkabilecek sorunların önlenebileceği düşünülmüştür. Ne yazık ki gerçek hayatta işler bu düşüncelerle uyumlu yürümemiştir. Göçmen Türklerin ilk zamanlarda geri gitme düşünceleri olsa da özellikle bu toplumda doğup büyümüş ve kendilerini bu toplumun kültürü içinde bulmuş olan üçüncü ve dördüncü nesil genç yetişkin bireyler için kimlik ve bağlılık sorunları ön plana çıkmaya başlamıştır.

Birinci kuşak Almanya'ya iyi bir hayat kalitesi yakalayabilmek hedefiyle gelmiştir. Çalışacak, kazanacak ve tekrar geldiği ülkesine dönecektir. Bu açıdan bütün gayretlerini bu hedef üzerinde yoğunlaştıran ilk nesil Türkler, çalışma amaçlı geldikleri ülkede tasarruf etmeyi tercih etmiş ve yüksek standartlarda bir yaşam kalitesi düşünmemiştir. Bu nedenle *heim*larda (baraka evler) sürekli "eve geri dönü stratejisi (*zurück zum Heimatland*)" planlamışlardır. Geldikleri toplumda bir sosyal rolü kabul etmemişler, varoluş mücadelesini kendi tanımladıkları kimlikleriyle sürdürmüşlerdir. Bu yüzden Alman toplumuyla entegrasyon, kimlik tanınması veya kültürel uyum gibi bir sorunları da olmamıştır. Aslında bu durum, yıllarca Alman yetkililerince de bir problem olarak görülmemiştir. Ancak hesaplanan ve özlenen ama bir türlü gerçekleşmeyen geri dönüşün ağır faturasını, bu zaman zarfında dünyaya gelen ve içe kapalı ortamlarda yetişen genç nesil ödemek zorunda kalmıştır.

Birinci kuşak, Türkiye'de doğmuş ve yaşadıkları ülkeye göçle gelmiş; ikinci kuşak, Almanya'da doğan veya veya küçük yaşta yaşadıkları ülkeye gelen; üçüncü kuşak ve dördüncü kuşak ise yaşadıkları ülkede doğup büyüyen kuşak olarak tanımlanabilir. Bu anlamda 1960'lı yıllarda göç eden birinci kuşak Türklerin yaşadıkları sorunlar ile günümüz genç yetişkin bireylerin sorunları nitelik açısından farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar dil, kültür, uyum, ekonomi, eğitim, sağlık vb. alanlarda görülebilmektedir.

Birinci kuşak Türkiye'de dünyaya gelmiş ve hayatının bir bölümünü Türkiye'de yaşamış, Türk kültürünü ve bu kültürün içerdiği değerleri ana vatanında öğrenmiş ve bir zaman sonra iş sebebiyle başka bir ülkeye göç etmiştir. Geldiği ülkenin kültürel değerlerini öğrenme amacı olmamış, hayata alışmaya başladığı zaman da emekli olmuştur. Emekli olunca kimisi vatanına geri dönmüş kimisi de çalıştığı ülkede kalmak istemese de oraya yerleşmiştir (Demirbaş, 2014: 10). Birinci kuşak Türk göçmenler hem

devlet tarafından misafir olarak görölmüşler hem de göçmenler kendilerini misafir olarak görmüştür.

Kimisi Türkiye’de doğmuş ve birkaç yıl sonra Almanya’ya gelmiş kimisi Almanya’da doğmuş olan ikinci kuşak ise ailenin değerleri ile yaşadıkları ülkenin değerleri ve kültürü arasında ikilemde kalmıştır. Aslında ikinci kuşak zamanla “çok kimliliği” ve “çok kültürlülüğü” benimsemeye başlamış olsa da yaşadığı ülkelerde yabancı olarak görölmekten kurtulamamıştır. Üçüncü kuşak ve dördüncü kuşak genç yetişkin bireylerin tamamı Almanya’da doğup büyüyen kuşaktır. Bunlar, Türk kültürü ve değerlerine nispeten uzak olmakla birlikte etnik kimlik ve inanç boyutunda kimliklerini önemli ölçüde korumuştur/korumaktadır.

Maddi imkânları iyileştirip vatanına dönme amacıyla olan birinci kuşak göçmenler, toplumun dilini öğrenme gayretinde olmamış ve bulunduğu ülkede topluma uyum sağlama çabası göstermemiştir. Aslında göçmenlerin yaşamakta oldukları ülke yönetimi de geri dönme niyetinde olan bu kuşak için böyle bir beklenti içinde olmamıştır. Yalçın’ın (2002: 54) da belirttiği üzere Almanya’ya 1960’lı yıllarda gelen Türk göçmenler, çoğunlukla kendilerini feda etmiş insanlardır. Birçoğu niteliksiz işlerde çalışmak zorunda kalmış, toplumdan soyutlanarak yıllarca ailelerinden ayrı yaşamış ve "heim" olarak adlandırılan, çalıştıkları yerlere yakın konumdaki tek kişilik odalarda zorlu yaşam koşullarına maruz kalmıştır. Ana vatana dönme ve bulundukları topraklarda kalıcı olma arasında gelgitler yaşamış olan ikinci kuşak Türklerin, tam olarak bir yere ve bir kültüre ait olamamanın psiko-sosyal gerilimlerini yaşayan en şanssız göçmen kuşağı olduğunu ifade etmek yerinde olacaktır. Üçüncü ve dördüncü kuşak genç yetişkin bireylerde ise Türk toplumuna yabancılaşma eğilimi görölmektedir. Bu genç neslin daha iyi bir eğitim alma imkânı ve çifte vatandaşlık hakkı kazanma gibi olumlu yönleri bulunmaktadır. Ancak bu nesil genç yetişkin bireyler arasında, kendi öz değerlerinden

uzaklaşma eğilimi görülebilmekte, küresel yaşamın etkisiyle hızlı tüketilen yiyecekler, moda trendleri takibi, müzik tercihleri, cinsel özgürlük ve alkol kullanımı gibi belirtiler bulunmakta ve aynı zamanda anlamsız bir yaşama yönelme işaretleri görülmektedir. Bu genç yetişkin bireylerde Alman uyruklularla evliliğe yönelim, aile içinde nesiller arası çatışmalar gibi faktörlerden dolayı evden ayrılmalar, din değişiklikleri ve suç oranlarının artışı gibi durumlar yaygınlaşmakta ve bu nedenlerle genç bireyler için asimile olmuş bir grup tanımlaması yapılmaktadır (Demirbaş, 2014: 12). Doğal olarak üçüncü ve dördüncü nesil genç yetişkin bireyler, bulundukları ülkenin dilini önceki kuşaklara göre daha iyi bilmekle birlikte ailesinden aldığı kültür ile yaşadığı kültür arasında bir bocalama yaşamaktadır.

Sonuç itibarıyla Almanya'ya ilk giden göçmen kuşak, geçici bir süre için para kazanmak amacıyla oraya gitmiştir. Ancak Türk işçiler, misafir olarak çalıştıkları süre boyunca geri dönmek istememiş ve aile birleşimi yasasının çıkmasıyla birlikte ailelerini de yanlarına alarak Almanya'da kalıcı bir şekilde yerleşmişlerdir. Almanya bu göçmenlerin geri dönecekleri düşüncesini taşıdıklarından göçün başlarında göçmenlerle ilgili yasal bir önlem alma ihtiyacı hissetmemiştir. Türk göçmenlerin geri dönme imkânlarının olmadığı anlaşılınca belirli sosyal ve politik düzenlemelere gidilmiş, bunların en başında da entegrasyon politikaları yer almıştır. Türk göçmenlerin ikinci kuşağından bazıları Türkiye'de doğmuş ve sonrasında Almanya'ya getirilmiş olanlarla birlikte, diğer bir grup ise Almanya'da doğmuştur. Entegrasyon bu kuşakla birlikte başlamıştır. Anne-babalarına göre daha iyi Almanca konuşmakta olan ikinci kuşak Türkler, eğitimlerini Alman okullarında tamamlamış, birlikte yaşadığı toplumla iletişim kurmuş ve sosyalleşmişlerdir. Entegrasyon çalışmaları kapsamında Alman hükümeti ikinci nesilden olan çocuklara okullarda %90 Almanca eğitim vermeye başlamış ve göçmen Türklere Alman kültür ve değerlerini öğretebilme gayreti içerisine girmiştir.

Almanya'nın devlet olarak üzerinde en çok durarak önem verdiği grup ise üçüncü nesildir. Gelecekte genç çalışan sıkıntısı yaşayacağını öngören devlet, üçüncü ve dördüncü kuşak genç bireyleri çözüm olarak kabul etmiştir. Bu sebeple de bu genç nesli Alman kültür ve gelenekleri ile yetiştirmek istemiştir. Entegrasyon politikaları, üçüncü kuşak genç bireylerde simülasyona çevrilmiştir (Şahin, 2012: 230). Çünkü üçüncü ve dördüncü kuşak Almanya'da doğup büyümüş genç bireyler, Alman okullarında eğitim görmüş ve Türkçeden çok daha iyi Almanca konuşabilme yeteneğine sahip olmuştur. Bu kuşaktaki gençler, ilk kuşak göçmenlere kıyasla Türk kültürüne ve değerlerine daha az aşina olup Türkçeyi sınırlı düzeyde bilmektedir. Bu yüzden birinci ve ikinci kuşak ile Alman toplumuna ayak uydurmaya çalışan ve Alman kültür ve değerlerini özümsemiş gözükken üçüncü ve dördüncü genç nesil arasında çoğu zaman çatışmalar çıkmaktadır. Birinci ve ikinci kuşak göçmenler için Almanya'da daha rahat yaşam koşullarına sahip olma, son kuşak içinse Türk toplumuna uyum sağlayamama endişesinin var olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

1.2.3.3. Genç Yetişkin Bireylerin Kimlik Algılarında Din

Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireyler için dinin önemli bir referans kaynağı olduğu ve gençlerin kimlikleri üzerinde dinsel aidiyetin önemli bir yerinin bulunduğu söylenebilir. Her ne kadar dini bilgi ve pratiklerde önceki kuşaklara nazaran azalmalar görülse de gençlerin kendilerini tanımlamada muhafazakâr kimlik söylemlerinin etkili olduğu görülmektedir.

Almanya'nın Nordrhein-Westfalen eyaletine bağlı Köln kentinde 2003 yılında yaklaşık 500 kişiyle yapılan bir araştırmada, katılımcıların %75'i kendilerini orta derecede dindar olarak tanımlarken, 'bazen ibadet ettiklerini' ifade edenlerin oranı %61 olarak belirlenmiştir. (Altıntaş, 2008: 179-181). Yine aynı bölgede dinî bilgiler alanında

fetvalar üzerine yapılan bir araştırmada, fetva talebinde bulunan 1480 kişiden en yüksek oranda (%29) öğrenciler, ikinci sırada (%15) ev kadınları ve %14 ile emekliler, fetva talepleriyle öne çıkmışlardır (Altıntaş, 2008: 163-172). Aynı eyaletin Essen kentinde 2002 yılında üçüncü kuşak gençlerden 447 katılımcıyla yapılan araştırmada gençlere 70 problem cümlesi üzerinden bireysel görüşleri sorulmuş, gençlerin %59,2'si “Kuran’ı anlamak istiyorum” cümlesini tercih etmişlerdir (Kulaksızoğlu, 2008: 9).

2004 yılında yine üçüncü kuşak genç yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmaya göre gençlerin kimlik tanımlamalarında en etkili faktör, %84,5 ile “Türklük” olurken, bunu %51,5 ile dinî kimlik vurgusu olan “Müslüman olmak” izlemiştir. “Almanya’da bireysel olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız?” sorusuna, ankete katılanların %41,9’u öncelikle “Türk” olarak yanıt verirken %33,3’ü “Müslüman Türk”, %8,9’u ise “Avrupalı Müslüman Türk” cevabını vermiştir (Adıgüzel, 2004: 170). Bu çalışmaya gönüllü katılan üçüncü ve dördüncü nesilden 70 genç bireye yöneltilen “Göçmen ailenin çocukları olarak bulunduğunuz ülkede kendinizi nasıl tanımlarsınız?” sorusuna cevaben katılımcıların %90’ı kendisini “Türk kökenli Alman vatandaşı” olarak tanıtmıştır (bkz. Tablo 1).

Münster Westfalya Wilhem Üniversitesi Exzellenzcluster Din ve Politika Araştırma Merkezi'nin 2016’da yaptığı “Almanya'daki Türk Kökenlilerin Bakış Açlarına Göre Entegrasyon ve Din” konulu araştırma ile birinci ve ikinci kuşaklara göre son kuşakların, yaşadığı ülkeye entegre olma bakımından daha olumlu gelişmeler gösterdiği ve kültürlerini koruma açısından önceki nesle kıyasla daha fazla özgüvene sahip olduğu tespit edilmiştir. Dindarlık boyutları bakımından, geleneksel dini ritüellerin ön planda olduğu ilk kuşağa karşın yeni kuşaklar, din olgusunu kimlik unsuru olarak ifade etmektedir. İlk kuşak göçmenlerde %55 olan bireysel ibadet etme oranı yeni kuşaklarda %35'e gerilerken, dini pratikleri uygulama farkına rağmen yeni kuşak genç yetişkin bireyler kendilerini ilk kuşağa göre daha dindar olarak betimlemektedir (%62'ye karşın

%72). “Dinimin kurallarına uymak egemenliği altında yaşadığım devletin yasalarına uymaktan daha önemlidir”, “Müslümanlar, Hz. Muhammed Peygamberin (sav) zamanındaki toplum düzenini kurmaya çalışmalıdır”, “Gerçekte tek bir din vardır”, “Günümüzün sorunlarını çözmeye yetkin olan tek din İslam'dır” şeklindeki yargı ifadeleriyle ilgili görüşlere dayanarak yapılan bir araştırmaya göre, dinî köktencilik açısından ilk kuşak, sonraki kuşaklara kıyasla daha fazla dinî köktenci olarak görölmektedir (%18'e karşın %9). Aynı araştırmanın verilerine göre, ilk kuşaktan kadınların %41'i başörtüsü takarken, yeni kuşaklarda bu oran %21'e düşmektedir (Exzellenzcluster, 2016).

Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile yapılan bu araştırmada genç yetişkin bireylerin neredeyse tamamı kendilerini Türk kültürüne ait hissetmekte olduklarını vurgulamıştır. İslamı yaşama, dinî ve kültürel değerlerini koruma konusunda zorluk yaşıyor olsalar da genç yetişkin bireylerin Almanya'da yaşamaktan memnun oldukları tespit edilmiştir. Özellikle bazı gençler kendilerini Alman toplumuna adanmış görmektedirler. Her ne kadar durum böyle olsa da genç yetişkin bireyler kültürel ve dinî değerlerini muhafaza etmeye gayret göstermekte, sosyal yaşam alanlarında bulunmakta ve her iki topluma da ayak uydurmakta zorluk çekmemektedir. Özellikle cami ve dinî kurumların faaliyetlerine katılmaya çalışan genç yetişkin bireylerin Türkiye ile olan bağlarını korumaya çalışmakta oldukları tespit edilmiştir. Genç yetişkin bireyler olarak Almanya'da kültürel ve dinî farklılıklarla birlikte yaşamanın getirdiği sorunlara maruz kalan gençler, bu sorunlarla baş etme konusunda manevi değerler üzerinden destek almaya ihtiyaç duymaktadır. Bu sebeple bu çalışmada genç yetişkin bireylere, ihtiyaç hissettikleri destek, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması ile sunulmuştur.

1.2.3.4. Gençlik Döneminde Manevi Bakım/Güçlenme

Modern dünyada yoğun olarak karşılaşılan şiddet, depresyon, üzüntü, kaygı, stres ve hatta sonu intihar etmeye kadar uzanan problemlere bakılığında, bu sorunların yalnızca maddi kaynaklı değil manevi kökenli olabileceğini de söylemek yanlış olmayacaktır. Psikologlar bu tür sorunları seküler bir yaklaşımla çözme metodunu izleseler de din ve dinî değerlere yer vermeden uygulanan tedavi yöntemleriyle bu sorunları çözmenin çok da mümkün olamayacağı vurgulanmaktadır.

Hayatta ideal bir şahsiyetin erdemli ve ahlaklı olması beklenir. Maneviyat ve manevi değerler, anlam ve amaçlar doğrultusunda kişiyi yaşamında otokontrol sağlamaya teşvik eder. Genç yetişkin bireyler, sahip oldukları değerler doğrultusunda yaşam alanlarındaki davranışları üzerinde otokontrol sağlayabilen ve bu şekilde bireysel ve toplumsal açıdan zararlı ve yararsız olan herhangi bir davranıştan kaçınarak, sosyal çevresiyle uyumlu bir şekilde yaşayabilen kişilerdir. Tabii ki, gençlik döneminde birçok ruhsal zorluk ortaya çıkabilir. Bunlar arasında depresyon, kaygı, egoizm, saygısızlık, saldırganlık, bağımlılık ve intihar gibi sorunlar en yaygın olanlardır. Genç yetişkin bireylerde sorunlara sebep olan faktörler arasında manevi ihtiyaçların giderilmemesi de zikredilebilir.

Maneviyat, kişinin hayatta karşılaşacağı depresyon ve diğer sorunlarla baş etmesine destek olabilmek için insanın yaşadığı olumsuzluklara bakış açısını değiştirmeye odaklanmaktadır. Aslında bu uygulama, psikoterapide var olan pratikler yoluyla insana sağlıklı bir düşünce ve mantık sistemi kazandırma metodu ile paralel yapıdadır. Genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bir araştırmada maneviyatın, tehlikeli davranışlar ve stresli hareketlerle negatif yönlü, varoluşsal mutlulukla ise pozitif

yönlü ilişkisi olduğu ortaya konmuştur (Ahmed ve Amer; akt. Demirtaş; edt. Ayten, 2017: 121).

İnsanın yaşadıklarını anlamlandırması, hayatında aktif sabır göstermesi, sahip olduklarına şükretmesi, yalnız olmadığı düşüncesi ile her zaman Yaradana dua edebilmesi aslında inanç temelli başa çıkmanın özelliklerinden birkaçıdır (Ayten, 2012: 42). Bu manada maneviyatın bireyin hayatına katkıda bulunduğu en etkili yön, kişinin hayatına ve yaşam deneyimlerine anlam sunabilmesidir. Bu amaçla psikolojik sağlık ve maneviyat birlikte ele alınan konu haline gelmiştir (Özdoğan, 2008).

Manevi bakım çalışmalarında etkili olabilmek için insanın maddi ve ruhsal ihtiyaçlarının bütünsel bir perspektifle ele alınması ve bu nedenle bireyin manevi gereksinimlerinin önemsenmesi gerekmektedir. Özellikle hayatın önemli bir evresinde yaşayan genç yetişkin bireyler manevi güçlenmeye ihtiyaç duyarlar. Manevi açıdan güçlü olmak, Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerin de problemlerinin çözümüne yardımcı olacaktır. Gençlerin, bulundukları ülkede hem güven ve barış içerisinde yaşamına katkı sunacak hem de onların kişisel değer hislerini arttıracaktır. Katolik genç yetişkin bireylerle yapılan bir çalışma sonucunda dindarlık ile öz saygının ilişkili olduğu, öz saygının artmasında dindarlığın etkili olduğu tespit edilmiştir (Argyle; akt. Demirtaş, edt. Ayten, 2017: 121-141). Rew ve Wong (2006), 1998-2003 yılları arasında yaptıkları 43 ayrı çalışmanın %84’ünde dindarlık ve maneviyatın, gençlerin sağlık durumları üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla Rew ve Wong’un yaptıkları çalışmalar, ergenlerin psikolojik sağlığı, tutum ve davranışları ile dindarlık ve maneviyat arasında önemli korelasyonlar olabileceğini göstermektedir. Başka bir araştırmada, kiliseye düzenli olarak katılan ve dini yaşam kaynağı olarak bilen genç yetişkin bireylerin, minimum düzeyde stresli olduğu görülmüştür (Wright ve diğerleri, 1993).

Moloc ve diğeri (2006), Afrikalı ve Amerikalı genç yetişkin bireyler arasında ümitsizlik ve stresin intihar fikrini besleyen bir risk çarpanı olup olmadığını araştırmıştır. Dinî katılımın ve başa çıkma yöntemlerinin, gençleri söz konusu risklerden koruyup koruyamayacağı değerlendirilmiştir. 212 Afro-Amerikalı lise öğrencisinin araştırılmasıyla yapılan çoklu ve lojistik regresyon analizleri, grup olarak gerçekleştirilen dini ritüel ve uygulamaların intihar düşüncesine karşı koruyucu olabileceğini ortaya koymuştur. Bu da din ve maneviyatın intihar riskini azaltıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlık ve dinî başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırması sonucunda Ekşi (2001), üniversite öğrencilerinin olumlu dinî başa çıkma mekanizmalarını kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Gürsu'nun (2011), 'Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi' başlıklı araştırması, farklı ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 1009 öğrencinin değerlendirilmesini içermektedir. Dindarlık düzeyinin yükselmesiyle birlikte depresyon, anksiyete, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite gibi psikolojik sağlık alt ölçeklerinde anlamlı bir azalma tespit edilmiştir. Araştırma, gençlerde dini tutumun bu rahatsızlıkları engellemede olumlu bir rol oynadığı sonucuna varmış ve dinin ve dindarlığın psikoterapötik bir etki oluşturma potansiyeline sahip olduğu önerilmiştir.

Kula'nın (1986:30) 'Ergenlerde Kimlik Krizi ve Din Eğitiminin Etkisi' adlı araştırmasında, ergen gençlerin kimlik arayışı sürecinde yaşadıkları zorlukların çözümünde din eğitiminin olumlu bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu dönem, gençlerin anlam bulma ihtiyacının yoğun olduğu kritik bir dönem olarak nitelendirilmektedir. Modern yaşam tarzı ve bu dönemdeki psiko-sosyal gelişimler, genç yetişkin bireylerde depresyon, kaygı, saldırganlık, düşük benlik saygısı, somatizasyon, madde ve teknoloji

bağımlılığı gibi psikolojik sağlık sorunlarına neden olmakta ve bu sorunlar gençleri intihar davranışına kadar götürmektedir (Demirtaş, edt. Ayten, 2017: 140).

Göçmenlik deneyimiyle birlikte ortaya çıkan zorluklar, çevresel engeller ve psikolojik sağlık sorunlarıyla (Gürsu, 2011: 268) başa çıkma konusunda, Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireylere dinin ve maneviyatın yardımcı olabileceği, hatta bazı durumlarda psikoterapötik bir etki yaratabileceği açık bir şekilde görülmektedir.

1.2.3.5. Genç ve Dinî Baş Etme

Lazarus ve Folkman'a göre (1984) başa çıkma, “Bir kişinin, iç veya dış kaynaklı taleplerle başa çıkmak için gösterilen devamlı gelişen davranış olarak çabalama şeklinde adlandırılır. Başa çıkma, insan ile çevre arasındaki etkileşimdir; çünkü stres uyaran bir durum ile baş etme arasındaki ilişki dinamik bir ilişkidir. Başa çıkma, bireyin tek seferlik geliştirdiği/kullandığı bir strateji değildir. Gençlik döneminde başa çıkma, genç bireyin bu yaşam evresindeki gelişim görevlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesi, psiko-sosyal yeteneklerini doğru bir şekilde kullanabilme ve biyolojik, sosyal ve duygusal taleplere uyum sağlayabilme yeteneği olarak ifade edilir (Öngen, 2002: 54-55).

Bandura'ya (1994) göre baş etme, sadece olaylar karşısında ne yapılacağına ilişkin bilgiye sahip olmayı değil, belirsizlik içeren durumlar ve stresli koşullarda da kişinin bilişsel, davranışsal ve sosyal becerilerini esnek bir şekilde yönetebilme yeteneğini ifade eder. Knopka'ya (1980) göre, gençlerin yaşam deneyimi henüz sınırlıdır. Genç yetişkin bireylerin enerjisi onu olumsuz davranışlara ve sorunlara karşı daha açık hale getirebilir. Baş etme, genç yetişkin bireylerin bu süreçte ortaya çıkan ve çatışma içinde olan duygusal, biyolojik ve sosyal isteklere uyum sağlama durumunu içerir (akt. Memiş, 2018:34).

Patterson ve Mc Cubbin (1987) ise baş etme davranışı, genç bireylerin bilişsel veya bilişsel-davranışsal tepkileriyle talepleri azaltmaya veya bu taleplerle başa çıkmaya yönelik bir süreçtir. Ergenlik dönemindeki genç, kendi gelişiminden kaynaklanan taleplerle karşı karşıyadır. Çevrenin talepleri ile de baş etmek zorundadır (akt. Öngen, 2002: 55). Gücüeter (2003), ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri ile kullandıkları baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri yükseldikçe daha fazla problem çözme ve sosyal destek arama stratejilerini tercih ettikleri, kendilerini kabul düzeyleri düştükçe ise daha çok kaçınma stratejisini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Özer (2001) ise ergenlerin baş etme stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, olumsuz benlik imgesi olan ergenlerin kaçınma stratejisini tercih ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Suçluluk taşıyan ergenlerin baş etme durumları üzerine yapılan bir araştırmada, ergenlerin kişilik özelliklerinin ve ebeveynlerin onları yetiştirme tarzının baş etme üzerinde önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, suç işleyen ergenlerin yenilik arama ve zarar vermeden kaçınma stratejilerini kullanma puanlarının anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ruchkin, Eisemann, Hagglöf, 1999). Basut (2004) tarafından yapılan araştırmada, suça eğilimli olan ve olmayan ergenler stres, stresle baş etme ve kişilik örüntüleri açısından incelenmiştir. Bu çalışmada, suç işlemiş ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde gösterdikleri ve etkili başa çıkma stratejileri sergileyemedikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak hızlı değişimlerin yaşandığı gençlik döneminde karşılaşılan stres, kaygı, depresyon ve sosyal problemleri azaltabilmek için dinî başa çıkmadan etkin olarak yararlanılabilir. Yaşadığı ülkede dünyaya gelmiş olsa da yabancı olduğu her fırsatta vurgulanan genç yetişkin bireylerin sosyal ortamda hem dışlanmışlık duygusu ile karşılaşması hem de ırkçılığa maruz kalması bazı psiko-sosyal sorunlara sebep

olabilmektedir. Bu sebeple dinî baş etme metodu, manevi değerler aracılığı ile gençlerin yaşadığı sorunları kolayca aşmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca dinî baş etme yöntemi genç yetişkin bireylerin stres ve kaygı durumlarını azaltarak onların manevi iyilik haline ve psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak, gençlerin geleceğe daha aydınlık bakabilmelerine ve bireysel olarak güçlü kimlik inşa edebilmelerine katkı sunacaktır.

1.3. Göç

İnsanoğlunun tarih sahnesine çıktığı zamandan beri bireyler, gruplar ya da toplumlar birtakım nedenlerden dolayı göç olayını yaşamaktadır (Dağışan ve Aydın, 2017: 737). Tarihte yaşanan göçler, ekonomik imkanlardan yararlanma isteğinin bir sonucu olabileceği gibi ekolojik dayatmalar ya da devlet bazında siyasal bir otoritenin gündeme getirdiği sürgünler ve savaşlar sebebiyle de olabilmektedir. İster gönüllü isterse de zorunlu olsun savaşların devam ettiği ve ekonomik yetersizliklerin var olduğu dünyada insanların daha huzurlu bir yerde yaşama isteği her zaman var olacaktır. Bu sebeple göçler gündemimizdeki yerini korumaya devam edecektir. Uluslararası Göç Örgütü rakamlarına göre günümüzde her yedi kişiden biri göçmen durumundadır. Dünyada 250 milyondan fazla kişi uluslararası göçmen iken, 750 milyon insan ise iç göçe maruz kalmıştır. 1990 yılından bu yana uluslararası göçmenlerin sayısı Kuzey Yarımküre’de yüzde 65, Güney Yarımküre’de ise yüzde 34 oranında artmıştır. Bu oranlar 77 milyonluk bir küresel göç hareketliliği anlamına gelmektedir. Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği (BMMYK) 2017 sonu verilerine göre dünyada zorla yerinden edilmiş insanların sayısı 68,5 milyona ulaşmıştır. Bu rakam İkinci Dünya Savaşı’ndan bu yana en yüksek değeri ifade etmektedir. Bunlardan 25,4 milyonu mülteci, 3,1 milyonu sığınmacı, 40 milyonu ise ülke içinde yerinden edilmiş kişilerden oluşmaktadır.

Bireylerin toplumsal, kültürel ve psikolojik yapılarının yanı sıra ekonomik varlıklarını geride bırakmaları veya bırakmak zorunda kalmaları ve bunun sonucunda yeni yerleşim yerlerine yönelmeleri göç olarak adlandırılabilir. Bu sebeple göç, sadece fiziksel bir yer değiştirme değil, psikolojik ve sosyal boyutları da olan karmaşık bir süreçtir. Bu yönüyle göç, coğrafi mekân değiştirme sürecinin sosyo-ekonomik, kültürel ve siyasi boyutlarıyla toplum yapısını değiştiren nüfus hareketleri olarak ortaya çıkmaktadır. Küreselleşme ve uluslararası göçler ile insanlar ve toplumlar çok hızlı bir biçimde hareket etme ve birden fazla yerde yaşayabilme kabiliyeti kazanmıştır. Bu kişi ve topluluklar birden fazla toprağı “kendi vatani”, birden çok insan topluluğunu “kendi ulusu”, birden çok ülkeyi “kendi devleti” olarak kabul edebilmektedir (Tuna ve Özbek, 2012: 3-4).

Petersen göçün sebeplerini dört başlıkta ele almaktadır (akt. Dağışan ve Aydın, 2017: 738).

- a. *İlkel göç*: Doğal afetler sonucunda çaresiz kalan insanın başka bir alana göç etmesidir. Tabii ki bu göçün ana sebebi ekolojik sistemdir.
- b. *Zorunlu göç*: Zorunlu göçü belirleyen ana etken sosyal ve siyasal yapıdır. Baskılara ve zorlamaya dayanamayan insanlar bulundukları yerlerden başka yerlere göç etmek zorunda kalmaktadır.
- c. *Serbest göç*: İnsanlar bireysel olarak başka bir yere göç etme kararı alabilmektedir. Bireyler birtakım istek, beklenti ya da problemler sebebiyle daha iyi hayat şartları için başka bir yere gitmeye karar vermektedir.
- d. *Kitlesel göç*: Bu göç tipi bir öncekinin sonucudur. Bireysel nedenlerle göç eden insanların geldikleri yerdeki insanlarla kurdukları iletişim sonucunda çekici birtakım nedenlerin de etkisiyle göç edenlerin sayısının hızla artarak kitlesel bir hale dönüşmesidir.

Sonuç olarak basit bir yer değiştirme hareketi olmayan g birçok alanı yakından ilgilendirmektedir. G; hem g edenleri hem de g edilen mekân ve bu mekânda yaşayan insanları yakından ilgilendiren bir sretir. Gmenler alıştıkları yaşamlarını terk ederken, sadece bedenlerini göç ettikleri yere taşımamaktadırlar. Aynı zamanda kendi kltrel formasyonlarını, yaşantılarını, kısaca btn davranış kalıplarını da beraberinde yeni alanlara gtrmektedir. Neticede göçü edilen mekânın da kendine has toplumsal, siyasal, ekonomik ve kltrel bir yapısı sz konusudur. Bu durum ise iki tarafın da (göçü eden ve yerleşik olan) derinden etkilendiği dinamik bir srece işaret etmektedir. Dolayısıyla göçü hem göçü veren hem de göçü alan yerleşim yerindeki insanları ve toplumsal yapıyı derinden etkilemektedir (ağlayan, 2013: 89). Bu sebeple göçü, bireyler üzerine araştırmalar yapan psikologların önemli bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.3.1. Göçü ile İlgili Temel Kavramlar

Göçü ile ilgili kavramlar ve tanımlar oldukça geniş bir yelpazeye sahiptir. Gn konusu insandan topluma, ulus devletten uluslararası rgtlere kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. İ göçü, dış göçü, emek g, zorunlu göçü, tersine göçü, yasadışı gler, insan kaçakçılığı, gmen politikaları, uyum, entegrasyon, asimilasyon, çok kltrllk, diaspora ve kimlik tartışmaları gibi onlarca kavram göçü başlığı altında yerini almaktadır. Bu araştırmada göçü olgusunun tm boyutları yerine konumuzla bağlantılı olarak göçü ve gmen kavramlarına, Almanya'ya göçü eden birinci nesil Trklere ve daha sonraki Trk asıllı nesillere yer verilecektir. Ayrıca Almanya'nın devlet olarak yaşadığı göçü olgusu ve topraklarında yaşamaya karar veren gmenlere bakış açısı üzerinde durulacaktır.

1.3.1.1. Göç

Göç kavramı, günümüzde çeşitli disiplinlerin ilgilendiği kavramlar gibi tek bir tanımın olmadığı dikkate alınmalıdır. "Göç" (migration [İng.], Auswandern [Alm.]), kelimesi, Latince kökenli migrare kelimesinden türetilmiştir ve "yer değiştirmek, taşınmak" anlamına gelir. Türk Dil Kurumu'na göre, "ekonomik, toplumsal, siyasi sebeplerle bireylerin veya toplulukların bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitmesi, taşınma, hicret, muhaceret" anlamlarını taşır. Uluslararası Göç Hukuku-Göç Terimleri Sözlüğü'ne göre göç, "uluslararası bir sınırı geçerek veya bir devlet içinde süresi, yapısı ve nedeni ne olursa olsun insanların yer değiştirdiği nüfus hareketlerini" ifade eder. Bu tanımlara, mülteciler, yerinden edilmiş kişiler, yerinden çıkarılmış kişiler ve ekonomik göçmenler dahildir.” (Yücedağ, 2020: 11).

Sosyal, ekonomik, siyasi veya doğal etkenlerle gerçekleşen bir yer değiştirme şeklinde göç olayı tanımlanabilir. Bu değişim uluslararası sınırları aşmak şeklinde olabileceği gibi aynı ülke içinde de gerçekleşebilir. Göçün şekli ne olursa olsun, tüm nüfus hareketleri göç tanımına dahil edilir. Bilinmeyen sularda seyahat etmek ve risk dolu bir yolculuğa çıkmak olan göç, sadece fiziksel bir mekânın değiştirilmesi anlamına gelmez, aynı zamanda sosyal bir dönüşümü de ifade eder. Hayatın tüm alanlarını kapsayan insan ve mekân ilişkilerinin yeniden kurulması da göçle birlikte gerçekleşir. Göçmenler, gittikleri yerlere hayat tecrübelerini, yaşam tarzlarını, dillerini, kültürlerini, anılarını ve hayallerini de taşır. Göç, sebebi ne olursa olsun, bireyin doğduğu ve büyüdüğü yerleri terk edip, yabancı olduğu yerlere yerleşme sürecini içeren ve birçok riski barındıran bir süreçtir.

Düzenli göç: Birey veya grupların meşru yollarla, kendi vatandaşı oldukları ülkenin dışındaki bir ülkeye girmelerini, o ülkede ikamet etmelerini ve o ülkeden ayrılmalarını ifade eder.

Düzensiz göç: Birey ve grupların illegal yöntemlerle, kendi vatandaşı oldukları ülkenin dışındaki bir ülkeye adım atmalarını, o ülkede konaklamalarını ve o ülkeden ayrılmalarını ifade eder.

Gönüllü dönüş: Bireyin özgür iradesine dayalı olarak kaynak ülke, geçiş ülkesi veya başka bir ülkeye isteğe bağlı veya bağımsız geri dönüşü ifade eder.

Gönüllü geri dönüş: Bu kavram genellikle mülteciler, savaş esirleri ve hapsedilen siviller bağlamında kullanılır. Bu kişilerin kendi iradelerine dayanarak tamamen kendi ülkelerine dönmelerini ifade eder. Mültecilerin zor durumlarına bir çözüm olarak sunulan üç kalıcı çözüm yolundan biri olan isteğe bağlı geri dönüş, en iyi ve en tercih edilen yöntem olarak kabul edilmektedir.

1.3.2. Göçmen

Evrensel olarak kabul edilmiş bir "göçmen" tanımı bulunmamaktadır. Göçmen terimi genellikle bireyin göç etme kararını, kendi özgür iradesiyle ve "kişisel konfor" nedenleriyle aldığı tüm durumları içeren bir şekilde anlaşılmıştır. Bu nedenle, bu terim, maddi olanaklarını ve sosyal koşullarını iyileştirmek, kişisel ve aile beklentilerini geliştirmek amacıyla başka bir ülkeye veya bölgeye hareket eden kişiler ve aile üyeleri için geçerli olarak kabul edilmiştir. BM Mülteciler Yüksek Komiserliği (1997), sebeplerine, gönüllülüğüne, göç yollarına ve düzenliliğine veya düzensizliğine

bakılmaksızın, yabancı bir ülkede bir yıldan daha uzun süre ikamet eden bireyleri "göçmenler" olarak tanımlamaktadır.

Düzenli ve düzensiz göçmen: Bir ülkeye izinsiz olarak giren, giriş şartlarını ihlal eden veya vizesi süresi dolmuş olan ve bu nedenle ev sahibi ülkede yasal statüden yoksun kalan kişilere düzensiz göçmen denir. Bu durumun aksine göç edilen ülkenin izni ile veya yaşanılan ülkede devlet kontrolü ve oturma izni ile bulunan kişilere de düzenli göçmen denmektedir.

Ekonomik göçmen: Yaşam koşullarını iyileştirmek amacıyla doğdukları ülkelerinden ayrılarak başka bir yerde yerleşmeyi tercih eden kişi olarak tanımlanabilir. Bu terim, genel olarak göçmenlerle zulüm ve tehlike nedeniyle ülkelerini terk etmek zorunda kalan mültecileri ayırmak için kullanılır.

1.3.3. Göç Literatüründe Almanya'daki Türk Göçmenlere İlişkin Veriler

1.3.3.1. Almanya'da Birinci Kuşak Türkler

Türkiye'nin Berlin Büyükelçiliği tarafından hazırlanan çalışmada, iki ülke arasında yapılan anlaşmanın 50. yıl dönümüne ilişkin olarak çeşitli bilgiler sunulmaktadır. Bu bağlamda, Almanya'ya kabul edilen Türk işçilerin geçtiği süreçler ve bu süreçlerde takip ettikleri yollar belirtilmektedir:

“Almanya, İstanbul’un Tophane semtinde bir irtibat bürosu kurmuştu. Almanya’ya gitmek isteyen insanlar bu büroya müracaatta bulunuyor, ardından memleketlerine geri dönüp, bürodan gelecek ‘Almanya kağıdını’ bekliyorlardı. Mektubu alan irtibat bürosuna koşuyor ve Almanya’ya gidiş

çilesi başlıyordu. Aralarında belki de o güne kadar hiç doktora gitmemiş kişilerin de bulunduğu işçiler, Alman doktorlar tarafından sıkı bir sağlık kontrolünden geçiriliyordu. İşçiler, dişlerine kadar kontrol ediliyorlardı. Sağlam olanlar, köylerine kentlerine gidip, Almanya'ya gitmek üzere tahta bavullarını hazırlıyor ve 1-2 yıllığına, 3-5 kuruş biriktirdikten sonra geri dönme düşüncesiyle uzun bir yolculuğa başlıyorlardı.” (akt. Haksever, 2014: 71).

Almanya ile imzalanan anlaşmadan sonra ülkeye gelen ilk nesillerin, geldikleri ülke hakkında neredeyse hiç bilgileri yoktu. Kültürel açıdan çok farklı bir ükeye gelmişlerdi. Sosyal, dini ve kültürel bakımdan farklılıklarla karşılaştılar. İlk neslin karşılaştığı bu farklı kültür ile olan etkileşimleri sınırlı düzeyde kalmıştır; çünkü ilk nesil göçmenler, geldikleri ülkenin dilini öğrenme gayretinde olmamış sadece kulaktan dolma birkaç kelime öğrenerek içinde bulundukları topluma mesafeli bir hayat yaşamıştır (Aksoy, 2010: 14).

İlk nesil göçmenlerin en belirgin özelliği Almanca bilmemesi ve öğrenme gayreti de göstermemiş olmalarıdır. Çünkü ilk nesil göçmenler bulunduğu ülkeden birkaç sene içerisinde memleketlerine dönmeyi hesaplamıştır (Şahin, 2012: 3). Göçün üzerinden birkaç sene geçince, toplum ile göçmenler arasında kültürel ve sosyal karşıtlıklar ortaya çıkmaya başlamıştır. Özellikle 1980'lerden itibaren, Almanya'da yabancı kültüre yönelik hoşgörüsüzlük artmış ve Türk göçmenlere karşı saldırılar görülmeye başlamıştır. İlk nesilden itibaren göçmenlere karşı duyulan yabancı düşmanlığı sorunu diğer kuşaklarda da artarak devam etmiştir. Aksoy (2010:15) 'a göre, Almanya'da bulunan ikinci ve üçüncü nesil Türk göçmenler, ırkçılığa dayalı yabancı düşmanlığından en çok etkilenen ve en sık hedef gösterilen azınlık grubunu oluşturmaktadır.

Birinci nesil Türk göçmenler, Almanya'daki ekonomik yapının gereksinim duyduğu sektörlerde çalışmış ve bu nedenle bulundukları ülkede yerli halkla rekabet etme kaygısı taşımamışlardır. Ev sahibi ülkenin insanlarının çalışmak istemedikleri işlerde çalışan birinci nesil, Almanlar açısından da bir sorun olarak görülmemiştir. Hem dil bilmiyor olmaları hem de eğitim düzeyleri göz önüne alındığında ilk nesil göçmenler için ırkçılık ve sosyal dışlanmışlığın olduğu söylenemez. Irkçılığın veya yabancı düşmanlığının temel nedeni, ikinci ve üçüncü kuşak göçmenlerin yaşadıkları toplumda edindikleri eğitim ve kültürel değerler sayesinde yerli vatandaşlar ile tüm sosyal alanlarda rekabete girebilecek konuma gelmeleri ve ilk neslin yapmış oldukları işlerde çalışmak istememeleridir (Yalçın, 2002: 57).

1.3.3.2. Almanya’da İkinci Kuşak Genç Yetişkin Bireyler

İlk nesil göçmenler Almanlar tarafından misafir işçi olarak kabul edildiklerinden, devletin misafir olarak gördüğü Türk işçiler için bir entegrasyon politikası ortaya konulmamıştır. 1984 yılında yürürlüğe giren "geri dönüş teşvik yasası" beklenen sonuçları elde edememiş ve Türk vatandaşlarına geri dönüş için ücret teklif edilmesine rağmen isteksizlikleri nedeniyle geri dönmeyi reddetmişlerdir. İlk nesilden bazı göçmenler bu yasadan faydalanmış ve dilini bilmediği toplumda yaşamak istemediği için geri dönmüş olsalar da çocuklarının bir şekilde Almanya’da kalmasını sağlamış ve bu şekilde Almanya ile olan bağlarını koparmamıştır. Almanya’daki Türk varlığının devamlılığını sağlayanlar ikinci kuşaktır. İkinci kuşak Türk göçmenler, sadece Almanya'daki Türk varlığının sürdürülmesine katkıda bulunmakla kalmamış, aynı zamanda sosyal ve kültürel hayatta da topluma kabul edilmeyi başarmışlardır. Bu kuşak Türkler, Alman toplumuyla etkileşimlerini hızlandırmıştır. Her alanda varlıklarını kabul ettirerek, yaşadıkları toplumda kendilerini ifade etmeye çalışmışlardır (Şahin, 2012: 5).

Genç göçmenler bulundukları ortamda yeni arkadaşlar edinmekte ve toplumun sunduğu eğitim sisteminden geçenler kültürel yaşamdan etkilenmektedir. Kendi öz değerlerinden farklı da olsa bireysel hayatlarına yakın buldukları kültürel değerleri benimseyerek farklı düşünceler edinmeye ve farklı davranmaya başlayabilmektedir. Bu manada Türkiye’de doğan sonra Almanya’ya getirilmiş olan veya ilk neslin Almanya’da dünyaya gelen çocuklarının oluşturduğu ikinci nesil gençler, yaşadıkları toplumda bazı güçlüklerle daha yoğun mücadele etmek durumunda kalmıştır. Dolayısıyla göçmen Türkler için Almanya’da gerçekleşen değişimin sadece kazanımı olmamıştır. İkinci nesille birlikte toplumsal yaşam içerisinde değişen aile yapısı nedeniyle "parçalanmış aileler" olarak adlandırılan olumsuz durum ortaya çıkmaya başlamıştır (Tol, 2012: 307).

1.3.3.3. Almanya’da Üçüncü ve Dördüncü Kuşak Genç Yetişkin Bireyler

Genel özellikleri bakımından aynı konuma sahip olan üçüncü ve dördüncü nesil gençler tek başlık altında ele alınacaktır. Üçüncü ve dördüncü kuşak gençler, Alman toplumuyla çok daha yakın ilişki içindedir. Almancayı Türkçeden daha iyi kavrama yeteneklerine sahiptirler ve genellikle arkadaş çevreleri çoğunlukla Almanlardan oluşmaktadır. Almanya'nın gerçekleştirdiği entegrasyon çabalarının sonuçları en belirgin şekilde üçüncü ve dördüncü nesilde görülmektedir. Bu nesillerin neredeyse tamamı Almanya'da doğup büyümüş ve Alman toplumunun kültürel değerleriyle daha yakın bir ilişki içinde yaşamaktadır. İlk nesil göçmenlere nazaran üçüncü ve dördüncü nesil gençlerin eğitim düzeyi yüksek olup, gençler Almanya’daki sosyal hayatı ve iş yaşamını benimsemiştir (Kırmızı, 2016: 153). Eğitime Alman okullarında başladıkları için dil problemi yaşamayan üçüncü ve dördüncü nesil genç yetişkin bireyler, eğitim yönünden bir güçlükle karşılaşmamakta ve istediği üniversitede rahatça okuyabilmektedir.

Üçüncü ve dördüncü kuşak gençlerin sosyalleşme sürecini daha kolay geçirdiği söylenebilir. Bu kuşağın en büyük problemi ise Türk kültür ve lisanına karşı yabancılaşma durumudur. Bu durumun farkında olan aile büyükleri gençlere kültürel değerlerini aktarmaya ve Türkçe öğretme çabalarına rağmen, bu alanda yeterli düzeyde başarı sağlanamamıştır. İlk nesil göçmenler neredeyse hiç Almanca bilmemekteyken, ikinci kuşak hem Türkçe hem de Almanca'yı iyi derecede bilmekte, üçüncü ve dördüncü kuşak gençler ise Almanca'yı %90 oranında bilmektedir. Doğal olarak bu kuşaklar ana dillerini yeteri kadar geliştirebilme ortamı ve imkânı bulamamaktadır (Kırmızı, 2016: 154-155). Okul derslerinin Almanca olması, arkadaşlarının büyük çoğunluğunun Alman olması ve daha da önemlisi sosyal yaşamlarının onları Almanca konuşmaya zorlaması, bu duruma yol açan etkenler olarak gösterilebilir. Türkçe konuşma ortamları aile çevresi ile sınırlı olan üçüncü ve dördüncü nesil gençlerin çoğunluğu ise Alman vatandaşlığını tercih etmektedir (Kırmızı, 2016: 153-154).

1.3.3.4. Almanya’da Türk Asıllı Genç Yetişkin Bireylerin Adaptasyon ve Entegrasyonu

Genç yetişkin bireyler, içinde yaşadıkları toplumun değerlerini ve normlarını öğrenmektedir. Ancak yaşadıkları toplumdan öğrendikleri değerler sistemi, Türk milletinin ve onların birçok değer ve kurallar sisteminden farklı olduğu için gençler sorun yaşamaktadır. Hem toplumun baskın kültürü hem de kendi kültüründen ayrı alt kültürler oluşturan gençler için bu durum kültür çatışmalarında belirleyici rol oynamaktadır.

Göçmen Türk nesillerin entegrasyonu konusunda dikkati çeken ilk konu dil konusudur. İlk nesil para kazanmak ve tekrar ülkelerine dönmek niyetinde olduklarından dil öğrenme ihtiyacı hissetmemişlerdir. Dedeleri Almanca bilmeyen genç yetişkin bireyler Almanya’da doğup büyüdüğü için lisan konusunda sorun yaşamamaktadır.

Ancak bu nesiller için negatif bir yön, Türkçeyi konuşma imkânının sadece aile ortamı ile sınırlı olmasından ötürü ana dillerini unutma sorununun ortaya çıkmasıdır. Okullarda verilen Türkçe dersleri entegrasyon çalışmaları neticesinde önce kaldırılmış, sonra seçmeli yabancı dil olarak tekrar okutulmaya başlanmıştır. Bu nedenle Türk asıllı olan, ancak ana dilini iyi bilmeyen bir nesil yetişmeye başlamıştır. Buna ek olarak, Türkçeyi çok az bilen ve evde Türkçe konuşarak toplumsal ortamlarda Almanca konuşan genç yetişkin bireyler, her iki dil arasında sıkışmış durumdadır. Adıgüzel'e (2011: 233) göre, Almancanın Türk nesillere öğretilmesi "entegrasyon çalışmasının" ilk ve en önemli aşamasını oluşturmaktadır. Almanlar, göçmenlerin topluma uyumunun önündeki en önemli engelin, göç ederek geldikleri ana vatanın dilini konuşmaya devam etmeleri olarak görmektedir. Tabi bu durumda sorun, göçmen Türklerin dil ve kültürel farklılıkları olmaktadır. Doğal olarak adaptasyon/entegrasyon çalışmaları bu değerlere verilen önemi azaltmaya yönelik oluşturulacaktır.

Göçmen nesillerin entegrasyonu konusunda bir diğer önemli konu "eğitim" alanıdır. İşçi alımı anlaşmasıyla gelen birinci kuşağın eğitim seviyesi temel okuryazarlık düzeyindedir. Misafir işçilikten yerleşik hayata geçen göçmen Türklerin çocukları ve daha sonraki kuşakları ise Alman okullarında eğitim almıştır. Bu nedenle Alman toplumunun kültürel değerlerini ve yaşam tarzını benimsemiş, Türk kimliği ve değerlerinden ise önemli ölçüde uzaklaşmışlardır. Gerçekte entegrasyon çalışmalarının en hassas noktası da bu durumu içermektedir. Alman hükümeti, gelecekteki genç nüfus sıkıntısını göz önünde bulundurarak özellikle Türk göçmenlerin genç çocuklarına kendi kültürel kimlik ve değerlerini öğretmeye ve bu gençlere yerel kültürel özellikleri benimsetmeye odaklanmaktadır.

Lisan ve eğitim alanında göçmen nesiller arasında ortaya çıkan farklılıklar, zamanla kuşaklararası anlaşmazlıklara neden oluşturmuş ve birinci nesil ile diğer nesiller

arasında kültürel çatışmalar yaşanmaya başlamıştır. İlk kuşak Türk göçmenler, geldikleri ülkede kendi milli değerlerine, yani Türk kimliğine sıkı sıkıya bağlı kalmış, kültürel değerlerini koruma konusunda kendilerini bu şekilde güvence altına almıştır. Daha sonra gelen kuşaklarda ise bu özellik gittikçe azalma göstermiştir. Kimlik ve kültür olarak farklı konumda oldukları için ilk nesiller ile sonraki nesiller arasında birtakım sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Haksever'in (2014: 19) de ifade ettiği gibi kuşaklar ileriye doğru gittikçe her iki kültürden de yarım bilgileri olan, ne tam olarak Türk kültürüne ne de tam olarak Alman kültürüne sahip olan nesiller oluşmuştur. Türkçe konuşmakta zorlanınca Almanca konuşan, aynı şekilde Almanca konuşurken zorlanınca Türkçe konuşan bir kuşaktan söz edilmektedir. İlk nesilden sonraki göçmen Türkler, Almanya'da tamamen farklı bir kültürel ortamın içine girmekte, ancak aileleri tarafından kendi kültürel değerlerine bağlı kalmaya teşvik edilmektedir. Bu durumda gençler, iki farklı kültürü aynı anda benimseme konusunda zorluklar yaşamaktadır.

Yine kuşaklar arasındaki farklılaşmada önemli olan bir husus “göçmenlere tanınan haklar” konusudur. Uzun yıllardan beri Almanya'da yaşayan ve oraya kesin olarak yerleşmiş göçmen Türklere hala temel haklardan biri olan seçme ve seçilme hakkı verilmemektedir. Bu durum, göçmen Türklerin kişisel ve toplumsal yaşamlarında geleneksel değerlerine aşırı derecede bağlılık göstermelerine ve bu bağlılığın bir sonucu olarak da “ötekileştirme” uygulamalarının temel nedenlerinden birisi olarak görülmektedir (Başkurt, 2009: 89). Göçün ilk zamanlarında yaşadıkları zorluklara ve işverenlerin baskılarına ilk nesil tepki vermemiş olsa da bu durum sonraki genç nesillerde değişmiştir. Daha sonraki kuşaklar bulundukları ülkede kalıcı olmaları, iyi eğitim almaları ve haklarını savunabilmeleri sebebiyle bazı haklar ve kazanımlar elde etmişlerdir. Alman vatandaşlığını 2000 yılı öncesinde almış olan Türk asıllı gençlerin çifte vatandaş olabilmelerine izin verilirken diğerlerine bu hak tanınmamakta, yeni

nesillere 23 yaşına kadar tercihlerini yapma hakkı verilmektedir. Böylece Almanya'daki gençlerin yaşadıkları ülkenin vatandaşlığına geçmeleri ve odak noktalarının Almanya olması sağlanmaya çalışılmaktadır.

Sonuç olarak Almanya'da yaşayan genç nesillerin kuşaklar arası entegrasyonu, kimlik, kültürel uyum, sosyo-ekonomik katılım gibi konularla yakından ilişkilidir. Nesiller ilerledikçe, Türk asıllı göçmenlerin Alman kültürünü benimseme düzeyinin artarken Türk kültürünü ve kimliklerini sürdürme oranları düşmektedir. Aslında entegrasyon süreci, daha fazla asimilasyona doğru ilerlemekte ve bu durum, doğal bir süreç olmaktan ziyade devletin göçmenlere yönelik yasal ve politik düzenlemelerinin sonucu olarak değerlendirilmektedir. Çünkü Almanya, genç nüfusa ihtiyaç duymaktadır ve Türk asıllı gençler de geleceğe yönelik bir potansiyel olarak görülmektedir.

1.3.4. Almanya Tarihinde Göç Hareketleri

Almanya yaşam standartlarının iyi olması ve bulunduğu konum nedeniyle hem tarihte hem de bugün göç etmek isteyen insanların tercih ettikleri mekânlar arasında ilk sıralarda yer almaktadır (Şahin, 2019: 2). Almanya'nın resmi kuruluş tarihi 1871 olarak kabul edilse de devletin geçmişi çok daha eski ve köklüdür. Bugünkü Almanya'nın bulunduğu bölge, tarih öncesi dönemlerde göçlerle tanışmıştır. Neander Vadisi'nde 1856'da bulunan kalıntılar, modern insanın yakın akrabaları olan Neandertallerin son buzul çağındaki göçünün iyi bir örneğidir (Coy, 2011: 8).

Alman tarihinde zorunlu, isteğe bağlı, kitlesel, bireysel, yerel, uluslararası, kalıcı, geçici, döngüsel, düzenli, düzensiz gibi çeşitli özelliklere sahip farklı türlerde göçler görülmektedir. Orta Çağ'dan 21. yüzyıla kadar, günlük hayatın bir parçası olarak, kısa mesafeli göçler yaşanmıştır. Dinî nedenlerle sürgün edilenlerin, Doğu, Orta ve

Güneydoğu Avrupa'ya göç etmeleri modern dönemde başlamış ve 19. yüzyılın başlarına kadar devam etmiştir. Ayrıca, 19. yüzyılın sonlarına kadar devam eden transatlantik kitlesel göçlerin de önemine vurgulanmaktadır. 20. yüzyılın sonları ve 21. yüzyılda geri dönüş göçlerine ek olarak, Almanya'ya çeşitli göçlerin gerçekleştiği gözlemlenmektedir.

Almanya'nın geçmişine baktığımızda, genel olarak göç alan ve göç veren bir ülke olduğunu görüyoruz. Almanya, "misafir işçiler" olarak bilinen göçmenlerin ülkeye gelmesinden önce bile bir göç ülkesiydi. İkinci Dünya Savaşı'nın askeri yenilgisi ve büyük yıkım sonrasında kurulan Almanya Federal Cumhuriyeti'nin (1949) nüfus yapısının büyük bir kısmını, doğu ve orta Avrupa'daki yerlerinden sürülen 12 ila 14 milyon arasında değişen Alman mülteciler ve göçmenler oluşturuyordu. Bu kitlesel göç hareketi, Almanya'nın oluşumunda etkili bir rol oynadı. Daha sonra ise Sovyet işgal bölgesinden (sonraki Demokratik Almanya Cumhuriyeti) batıya göç edenleri de eklemek gerekmektedir. Ancak bu ilk göç dalgasının nedeni, Almanya'nın savaş ve toprak kaybının yanı sıra göçmenlerin Alman etnisitesine dahil olma isteğidir.

İkinci büyük göç dalgası, 1955 yılında başlayan ve "misafir işçi" göçü olarak bilinen harekettir. Almanya ile İtalya arasında yapılan işçi alım anlaşmasına İspanya ve Yunanistan da dahil olmuş ve bu ülkelerden Almanya'ya işçi göçleri başlamıştır. 30 Ekim 1961'de Almanya, Türkiye ile işçi alımı sözleşmesi imzalamış ve bu tarihten sonra Almanya'daki Türk göçmen sayısı hızla artmaya başlamıştır. Dolayısıyla 1955 sonrası gerçekleşen göç hareketleri sonucu Almanya'da işçi olarak gelenlerin meydana getirdiği kalabalık bir göçmen topluluğu oluşmuştur. 2018 yılına gelindiğinde Almanya'daki yabancı uyruklu nüfus, toplam nüfusun %16,6'sına tekabül eden 13,7 milyona ulaşmıştır. Toplam göçmen kökenli nüfus ise genel nüfusun %25,5'ine, yani dörtte birine denk gelmektedir. Bu grupta en fazla Türkiye Cumhuriyeti vatandaşları, 1,33 milyon kişiyle birinci sırada yer almaktadır. Ancak Almanya'da Türk asıllı olmasına rağmen Alman

vatandaşı olanlar da dahil edildiğinde, Türkiye kökenli nüfusun sayısı 3 milyonu aşmaktadır.

1970'lerin ortalarından itibaren göç tartışmalarının yönü değişmiştir. Çünkü artık göçmenler ekonomik gelişmeye katkı sunacak önemli bir kaynak olarak görülmekten çıkmış ve yerli halkın statükosu için bir tehlike oluşturmaya başlanmıştır. Çünkü göçmenler yerli nüfus tarafından iç piyasada rekabetçi olarak algılanmıştır. İş hayatında nitelikleri düşük olan yerli nüfus, daha nitelikli veya aynı işleri daha düşük ücretlerle yapmayı kabul eden göçmenleri, işlerini ellerinden alacak bir tehdit olarak görmüştür.

19. yüzyılda üretimin artması ve ticaretin yayılması, teknolojik ilerlemeler ile ulaşımın kolaylaşması ekonomik anlamda göçleri etkilemiş, politik ve ekonomik nedenlerle transatlantik göçlerin çoğaldığı bir dönem olmuştur (Yücedağ, 2020: 63). Ayrıca 20. yüzyılda ulaşım alanında imkânların artması ve kolaylaşması, sanayileşme sonucunda kadın ve erkekler için iş imkânlarının artması göç durumunu büyük oranda etkilemiştir. Sanayileşmenin olduğu bölgeler, çalışma amacı taşıyan göçmenlerin buralara akışını hızlandırmıştır. Bu durumda ülke içi göç hareketleri, şehirlerdeki göçmen nüfusunda belirgin bir artışa da yol açmıştır. Bu değişim, özellikle Habsburg Monarşisi'nde 19. yüzyılın ikinci yarısında büyük ve küçük şehirlerde göçmen nüfusunun toplam nüfusun dörtte üçüne kadar yükseldiği şeklinde açıkça görülmektedir (Yücedağ, 2020: 63).

1.3.4.1. Almanya'ya Türk Misafir İşçi Göçü ve “Misafir İşçiler”

Kapitalist sistem, 1918'den sonra göç etmek isteyenler için Batı Almanya, çekim gücüyle insanları kendine çeken bir merkez haline gelmiştir. Komünizmin sunmuş olduğu olanaklar insanlar için yeterli olmamış ve bu nedenle Doğu'dan Batı'ya olan göç

hareketleri artmıştır. Göçü kontrol altında tutmak isteyen Sovyet Bloku 1961 yılında Berlin Duvarı'nı inşa etmiştir. Berlin Duvarı'nın örülmesi sonucunda işgücü ihtiyacını karşılayamayan Batı Almanya, devletler bazında yaptığı antlaşmalar ile misafir işçi (*Gastarbeiter*) kabul etmeye başlamıştır.

Tarımda makineleşmeye geçilen 1960'lı yıllarda işgücü fazlasının olduğu Türkiye'den, "güçlü ve sağlıklı bedenlere" ihtiyaç duyan Almanya'ya göç bir çekim merkezi haline gelmiştir. Almanya'ya göç etmek isteyenlerin sayısı 1960'ta 2.700 iken, 1963'te 27.500'e kadar ulaşmıştır (Abadan-Unat, 2017: 86). Almanya'nın hesapları doğrultusunda ülkesine gelen işçiler bir sene çalışacak ve geri dönecekler, onların yerine yenileri gelecektir. Almanya'da misafir işçi olarak çalışmak isteyen Türkler, çeşitli sağlık kontrollerden geçirilmiş ve şartları sağlayan işçiler Almanya'da çok zor şartlar altında çalıştırılmıştır (Yücedağ, 2020: 71). Sosyal yaşamları yok denecek kadar az olan bu ilk nesil işçiler, "heim" adı verilen yurtlarda kalmışlardır. İlk göçmenlerin ülkeye yerleşmesinin ardından zamanla göçmen kadınların da sayısında artış olmuş ve 1962'de %9 olan kadın göçmen oranı, 1974'te tüm göçmenlerin %25'inden fazlasını oluşturmuştur (İçduygu, 2012: 14).

1970'li yıllarda misafir olarak görülen göçmen işçilerin ülkede kalıcı olabileceklerinin sinyali verilmiş, göçmen işçilere sağlık açısından iş kazaları, yaralanma ve özürlü kalma veya ölüm gibi durumlarda sosyal sigorta hakları verilmiştir. Ayrıca bu dönemde göçmenlere doğum yardımı, çocuk yardımı, işsizlik yardımı ve emeklilik gibi haklar da sağlanmıştır. Ancak 1973-74 yılında yaşanan petrol ambargosu ve ekonomik kriz, işsizlik oranının artmasına yol açmış ve Almanya göçmen işçi alımını durdurmuştur. Bu tarihte çıkarılan geri dönüş yasası ile misafir işçilere ülkelerine dönmeleri karşılığında belli bir ücret ödenmesi teklifi yapılmış ve işçilerin ülkelerine dönmeleri teşvik edilmiştir (Abadan-Unat, 2017: 88-89).

Ancak Almanya'nın, 1973'te Avrupa Birliği üyesi olmayan ülkelerden gelen göçmen alımını sonlandırma girişimi, düzensiz göçün artmasına neden olmuştur (Kuruyazıcı, 2001: 3). Zira Almanya'ya göç etmek isteyen insanlar, sınırları aşmanın yolunu bir şekilde bulmuş ve ülkede düzensiz göçmen olarak çalışma hayatına dâhil olmuştur. Bu göçmenlerin yasal olmayan yollarla çalışması, yerli halkı memnun etmemiş ve bu durum tepkiyle karşılanmıştır. Bu şekilde göçmenlerin ucuz işgücü olmaları dolayısıyla, sınırlı olan iş imkânlarını daha da sınırlı hâle getirdikleri düşüncesinden hareketle yerli halkın huzuru bozulmuştur. 1973 yılında göçmenler geri dönüş için teşvik edilmiş olsalar da bu başarılamamış ve bu tarihten sonra göçmenlik türünü işçiler değil, daha ziyade aile birleşmeleri ve siyasi sığınmalar oluşturmuştur (Kaya, 2016: 49). Türk asıllı göçmenler, aile birleşmeleri ve zincirleme göçlerle birlikte yakınlarını yanlarına alarak belirli bölgelerde yoğunlaşmışlardır. Berlin'in Kreuzberg semtine "Küçük İstanbul" adının verilmesi bu durumun bir sonucudur.

Aile birleşmesi yasasından sonra Almanya'da göçmen çocuklarının eğitim problemi gündem olmuş ve Almanya Eğitim Bakanlığı, genç bireylerin hem Almanya'ya entegrasyonunu kolaylaştırmak hem de geri dönecek olduklarında ana yurtlarında zorluk yaşamamaları düşüncesi ile “ikili bir strateji” uygulamaya çalışmıştır. “Ulusal sınıflar”, “hazırlık sınıfları” ve “ana dil sınıfları” şeklinde ayrı bir sistemle göçmen öğrenciler Alman akranlarından ayrıştırılmıştır (Castles ve Miller, 2008: 310-311).

1980'lerde, göçmenlerin kalıcılığı belirlenmiş olsa da, çeşitli çevreler defalarca geri dönüş veya asimilasyon seçeneği arasında tercih yapmaları gerektiğini vurgulamışlardır. 30 Ekim 1983 ile 30 Haziran 1984 arasında geri dönenlere, 10.500 DM (Deutsche Mark-Alman Markı) ve her çocuk için ek olarak 1.500 DM ödeme garantisi verilmiştir. (Kaya, 2016: 48). Kaya (2016: 48), bu durumda 300 bin kişinin geri döndüğü

belirtmiştir, ancak bu seçeneğin yüksek maliyeti nedeniyle kesin çözüm olmadığı anlaşılmıştır.

Berlin Duvarı'nın yıkılmasıyla birlikte, Almanya'ya yönelik göç önemli ölçüde artmıştır. 1990'lı yıllarda, göçmenler işsizlik kaynağı ve güvenlik tehdidi olarak algılanmaya başlamıştır. Bu dönemde, yabancı düşmanlığı artarken göçmen haklarıyla ilgili politikalar da hayata geçirilmeye çalışılmıştır. Almanya'da uzun süredir yasal olarak yaşayanlara sürekli ikamet izni verilmiş ve vatandaşlık yasalarının gözden geçirilmesi için kampanyalar düzenlenmiştir. Almanya, 1871'den beri kan veya soy temelli tanımlanan vatandaşlık ilkesini benimsemiştir. Bu sebeple, etnik Almanlara (Aussiedler) vatandaşlık konusunda kolaylık sağlanırken, diğer yabancı göçmenler için vatandaşlık fırsatı kısmen 2000 yılında sunulmuştur. Bu yasa, çifte vatandaşlık hakkını değil, sadece belirli şartları yerine getirenler için Alman vatandaşlığına geçiş imkânı sunmuştur. Bu şartlar arasında oturma izni, dil bilgisi, suç kaydı olmama ve Alman Anayasası'na bağlılık gibi kriterler yer almaktadır. Göçmen ailelerin çocuklarından, belirli şartları taşıyanlar 23 yaşına kadar çifte vatandaşlık hakkına sahip olmuş ve bu yaşın ardından gençlerin bir vatandaşlık tercihi yapmaları gerektiği belirtilmiştir (Demiryürek, 2012: 40).

2004 yılında Almanya'da vatandaşlık hakkıyla ilgili yeni bir yasa tasarısı hazırlanmış ve 2005 yılında yürürlüğe girmiştir. Bu yasa ile yabancı ebeveynlere bağlı olarak doğan çocuklara, belirli şartlara bağlı olarak çifte vatandaşlık hakkı tanınmıştır. Bir kişinin 22 yaşına geldiğinde bu hakkı elde etmesi için, en az 8 yıl boyunca Almanya'da yaşamış olması, 6 yıl boyunca Almanya'da eğitim almış olması veya Almanya'dan bir diploma sahibi olması gerekmektedir (Yücedağ, 2020: 74).

Misafir işçi göçü, belirli bir zaman dilimini kapsayan ve amaçlanan durum ortaya çıkınca geri gönderilecek göçmelerin geldikleri ülkede kalıcı olmadıkları bir göç türüdür.

Başta misafir olarak düşünölmüş olsalar da göçmenlerin misafirliği hiç dönüşü olmayan bir hale gelmiştir. Sonuçta ne Almanların istediğı gibi misafirlik son bulmuştur ne de bu göç Türklerin istediğı gibi birikim yaptıktan sonra geri dönüşle sonuçlanmıştır. Altmış yılı aşan bir geçmişı olan Türklerin bu göç hareketi günümüze kadar birçok göç politikalarına, uyum problemlerine ve göç üzerine yapılan tartışmalara konu olmuştur. Bugün, misafir işçi göçünün 1960'lı yıllarda başlayan yolculuğı ile kıyaslandığında, büyük ölçüde farklı bir noktada olduğunu görölmektedir.

1.4. Entegrasyon ve Kültürleşme

Göç ettikleri toplumla karşılıklı etkileşime giren göçmenlerin davranış ve tutumlarında değişimler yaşanmaktadır (Zafer, 2016). Doğal olarak hem göçmenler birtakım değişimler yaşamakta hem de hâkim toplum zaman içerisinde bazı dönüşümler geçirmektedir. Göçmenler, ait oldukları kültür doğrultusunda toplumda yaşamaya başlayınca hâkim toplumda göçmenlerin kültürüyle bir tanışıklık meydana gelmekte ve zamanla bu yeni kültür, yerli topluma yabancı olmaktan çıkmaktadır. Dolayısıyla aynı toprak parçasında beraber yaşayan toplulukların birbirini etkilemesi kaçınılmaz hale gelmektedir. Sonuç olarak, göçün etkisiyle en azından sınırlı düzeyde kültürel iletişim gerçekleşmektedir. Göçmenlerin tamamen asimile olmas veya hâkim toplumun göç öncesinde olduğu gibi yaşaması mümkün gözükmemektedir. Bu ve benzeri düşünceler, göçmenlerin gittikleri ülkeye uyumu konusuna ilişkin olarak entegrasyon ve çokkültürcü yaklaşımları ortaya çıkarmıştır (Yücedağ, 2020: 47).

‘Kültürel zenginleşme, kültürel uyum ve kültürel etkileşim’ olarak tanımlanan kültürleşme, farklı kültürlerden bireylerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan kültürel ve psikolojik değişim sürecini ifade etmektedir. Berry (1997), kültürleşmeyi dört evreye ayırmıştır. Bunlar; ‘bütünleşme’, ‘asimilasyon’, ‘marjinalleşme’ ve ‘ayrışma’dır.

Bütünleşme, göç eden insanların hem öz kültürlerini korumak istemeleri hem de içinde yaşadıkları ülkenin kültürünü benimsedikleri anlamına gelirken; asimilasyon, göç eden insanların bireysel kültürlerini korumaktan vazgeçerek, içerisinde yaşamaya başladıkları yeni kültürü yaşamayı ve benimsemeyi tercih ettikleri anlamına gelmektedir. Marjinalleşme, göçmenlerin ne kendi kültürlerini ne de yeni kültürü benimseyecekleri anlamı ifade ederken ayrılma kavramı ise göçmenlerin yalnızca öz kültürlerini kabul etme anlamına gelmektedir. Bu pratikler, kültürel geleneklere, dil kullanımına, evlilik pratiklerine, sosyal etkinliklere ve çevreye ilişkin konularda uygulanmaktadır.

Kültürleşme süreci, dil ve değer sistemleri, istihdam, eğitim ve toplumsal konular gibi yapısal faktörler, yerel toplumla temaslar gibi sosyal faktörler ve yeni vatanın kimliğini benimseme gibi duygusal faktörlerdeki yakınlaşma veya uzaklaşma düzeyleri arasında gerçekleşmektedir. Ayrıca, kültürleşme süreci çeşitli etkenlere bağlı olarak değişmektedir. Bu süreçte, kültürel olarak birbirine yakın olan gruplar arasında genellikle ciddi sorunlar ortaya çıkmamaktadır. Ancak, kültürel açıdan farklı olan ve olumsuz önyargıları olan gruplar arasında, birbirlerini kabul etmek ve etkileşimde bulunmak daha zor olduğundan kültürleşme süreci daha zorlu bir hal almaktadır.

Kültürleşme stratejilerinde yer alan tercihler içerik ve zaman açısından farklılıklar gösterebilmekte ve bu farklılıklar ile ilgili karşımıza üç teori çıkmaktadır:

- a. Birey özel ve genel alanlarında farklı kültürleşme stratejilerini tercih edebilmektedir (aile, ev, kamuya açık ortamlar veya iş yeri vb.)
- b. Kültürleşme yaklaşımları, bireylerin deneyimlerine bağlı olarak oluşmakta ve bu deneyimler sonucunda bireyler, kazandıkları/keşfettikleri yaklaşımlardan kendi çıkarlarına uygun olanları benimseyebilmektedir.

- c. Kültürleşme stratejisinin, yaşadığı toplum tarafından kabul edilip edilmediğı bireyin kültürleşme sürecinde önemli görülmekte ve bu duruma bağı olarak kültürleşme süreci değısebilmektedir (Berry ve Sam, 1997).

Türk asıllı göçmenlerin kültürleşme süreci, grupların birbirleriyle olan yaklaşımları, sosyo-kültürel etkileşim düzeyleri gibi bağıamlara bağı olarak farklı sonuçlara yol açmış ve bu süreç nesiller arasında farklı şekillerde gelişmiştir. İlk nesil işçi göçmenler Almanya'ya geldiklerinde genellikle kendi k lt rlarına sıkı sıkıya bağı kalmışlar ve ev sahibi toplumdan izole bir şekilde yaşamışlardır. Bu nedenle, kültürleşme süreçleri kopukluklarla sonuçlanmıştır. İkinci nesil göçmenler ise arada kalmışlık hissi taşırken, aynı zamanda içinde bulundukları durumu zenginlik olarak değılendirmişlerdir. Bu sebeple hem öz kimliklerine bağı yaşayabilmişler hem de yerli kültürle bir arada yaşama konusunda ilk nesil kadar sorun yaşamamışlardır. Almaya'ya tam uyum sağılayan üçüncü ve dördüncü nesil genç yetişkin bireyler öz kimliklerinden biraz uzaklaşmaya başlamış olsalar da bu durum, onların asimile olduğı anlamına gelmemelidir.

Aynı toplumda yaşamalarına rağımen gruplar arasında kültürleşmenin istenilen şekilde olmamasının en önemli nedenlerinden birinin, göçmenlere karşı sahip olunan önyargı ve onlara uygulanan ayrımcılık politikası olduğı görülmektedir. Göçmenler ile ev sahibi toplulukların birbirlerine karşı yaklaşımlarını birçok faktör etkilemektedir. Devletlerin göçmenler ile ilgili politikaları, ev sahibi toplumun yaşam koşulları, göçmen grubun köken ülkesi, g   n şekli, g   kültürüyle tanışıklık ve kültürleşme stresi gibi faktörler yerel halk ve göçmen topluluğun birbirlerine karşı yaklaşımlarını etkilemektedir. Örneğın, devletlerin kendilerini g   ülkesi olarak tanımlamaları veya tanımlamamaları (Almanya, uzun yıllar boyunca g   ülkesi olmadığına vurgu yapmıştır) bu açıdan önemlidir. Gruplar arasındaki kültürel yakınlığın uyum açısından olumlu bir

etkiye sahip olduğu gör÷lmektedir. K÷lt÷rleŖme stratejisi olarak entegrasyonun baŖarılabilmesi için g÷men grubunun "uyum"uyla birlikte, hâkim grubun da "hoŖ karŖılama"yı benimsemesi gerekmektedir.



2. BÖLÜM: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmalar nitel, nicel ve karma olarak sınıflandırılmaktadır. İnsanın ve toplumun davranışlarını inceleyen, gözlem ve görüşme yapma ile doküman inceleme gibi yöntemlerin kullanıldığı ve ulaşılan verilerin sayılarla ifade edildiği çalışmalar nitel araştırma kapsamında yer almaktadır. Tümevarımsal temellendirilmiş kuramın benimsendiği nitel araştırmalarda değişkenler yerine motifler, konu ile ilgili temalar, ayrımlar ve fikirler üzerinden araştırma sonuçlarına ulaşılmaktadır (Neuman, 2016: 233).

Olayların veya olguların ölçülebilir bir teknikle araştırılması sonucu ortaya çıkan verilerin sayılarla ortaya konulduğu araştırmalar da nicel araştırma olarak isimlendirilmektedir. Bir kuram üzerinden veya oluşturulan hipotezden oluşan nicel araştırma, nedensellik ile araştırılan konuda hakikate erişmeye çalışır (Arıkan, 2013: 29). Nitel ve nicel usül iki yolla birlikte kullanılabilir: (1) Usülleri art arda kullanma, (2) Her iki usulü de paralel olarak aynı zamanda kullanma. Nitel ve nicel yöntemin birlikte kullanıldığı araştırmalar karma yöntemli çalışmalar sınıfına girmektedir (Neuman, 2016: 223).

Bu çalışmada nitel ve nicel metodun birlikte kullanıldığı sıralı keşifsel desenden yararlanılmıştır. Almanya’da yaşayan göçmen Türk ailelerin çocuklarının manevi ihtiyaçlarını belirlemek için çeşitli yöntemler ve teknikler kullanılmış ve bu ihtiyaçlarını gidermek için manevi bakım programı içerikleri oluşturulmuştur. Sıralı keşifsel desenden sağlanan verilere dayanarak düzenlenen manevi bakım içeriklerinin ve bu içerikleri uygulama sonuçlarının; manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı

ölçeği puanlamasında anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, manevi bakımın evreleri Tablo 1'de gösterildiği şekilde oluşturulmuştur.

Tablo 1: Manevi Bakım Programı Uygulama Aşamaları.

Deney grubu	Ön test	Uygulama	Son Test	İzleme testi	
Kontrol grubu	Öntest	---	Son Test	İzleme testi	Not:(Görüşmeler bitince Kontrol grubuna da bilgi amaçlı uygulama yapılmıştır)

Tablo'1 de görüldüğü gibi ilk olarak gruplar belirlenmiştir. Sonrasında ölçme araçları her iki gruba da ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra yalnızca deney grubunda yer alan gönüllü genç yetişkin bireylere Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulanmıştır. Oturumlar sonunda, çalışmada yer alan her iki gruba da son test uygulamaları yapılmıştır. Kontrol grubuna katılan gençlerin ilgi ve istekleri doğrultusunda uygulamalardan haberdar olmaları ve konuya yabancı olmamaları amacıyla araştırma sonunda kontrol grubunda yer alan genç bireylere de manevi bakım uygulama programı kapsamında uygulama yapılmıştır. Daha sonra manevi bakım programı uygulamasının manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı ölçeği puanlamasını anlamlı düzeyde farklılaştırıp farklılaştrmadığı konusu üzerinde durulmuştur. Bu çalışmada manevi bakım uygulama programı için plan oluşturulurken aşağıdaki aşamalar dikkate alınmıştır:

- Manevi Güçlenme Ve Bakım programının ana gayelerini belirleme
- Manevi Güçlenme Ve Bakım programı için uygulanacak yöntemleri netleştirme
- DOMAB programının süresinin ne olacağı kararını verme

- DOMAB programını icra etmek için detaylı olarak zaman planını oluşturma
- DOMAB programı planının uygulanması
- Manevi Güçlenme Ve Bakım programının uygulamasının değerlendirilmesi.

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmadan elde edilecek verilere ulaşmak için oluşturulmuş sorulara cevap verecek bireylerin yer aldığı ve çalışmanın amaçları doğrultusunda kendileri ile çalışılabilecek kişilerden oluşan birime evren denmektedir (Kumar, 2011: 205; Büyüköztürk ve diğerleri, 2012: 80). Geneli oluşturan gruba yönelik bilinmeyen bilgiyi elde etmek için, bu büyük birimden daha küçük bir birim çıkarılarak destek oluşturulur. Bu araştırmanın genel evreni, Almanya’da yaşamakta olan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları iken; çalışma evreni ise Hessen eyaleti Frankfurt bölgesinde bulunan Viernheim’da yaşayan ve çalışmaya katılmak için gönüllü olan 18-28 yaş aralığındaki genç erkekler ve genç kadınlardır. Bu araştırmada bilimsel etik kuralları gereği “Deney grubunda yer alan genç yetişkin bireyler için ‘D’ ve kontrol grubunda yer alan genç yetişkin bireyler için ‘K’ kodu kullanılmıştır. Gençlerin her biri için kodlama yapılmış ve tüm katılımcı gençlere rakam olarak 1’den 35’e kadar numara verilmiştir. Ayrıca aynı kodlama içerisinde genç katılımcının erkek veya kadın olduğu belirtilerek yaş bilgisi eklenmiş ve “(D1, Kadın, 24), (D6, Erkek, 28); (K3, Kadın, 23), (K27, Erkek, 26)” şeklinde kodlamalar yapılmıştır. Tüm katılımcı genç bireylerin niteleyici bilgileri Tablo 2 ve Tablo 3’te sunulmuştur:

Tablo 2: İfadelerinden Faydalanılan Katılımcı Genç Yetişkin Bireylerin Bilgileri.

Deney Grubu				
KOD	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Çocuk Varmı
D1	Kadın	24	Bekar	
D2	Kadın	24	Bekar	
D3	Kadın	27	Evli	Çocuğu yok
D4	Kadın	27	Evli	Çocuğu yok

D5	Kadın	25	Bekar	
D6	Erkek	28	Evli	Çocuğu yok
D7	Erkek	19	Bekar	
D8	Erkek	25	Bekar	
D9	Kadın	20	Bekar	

Tablo 2: (Devam): İfadelerine Yer Verilen Katılımcı Genç Yetişkin Bireylerin Niteleyici Bilgileri.

Deney Grubu				
KOD	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Çocuk Varmı
D10	Erkek	26	Bekar	
D11	Erkek	27	Bekar	
D12	Erkek	23	Bekar	
D13	Erkek	25	Bekar	
D14	Erkek	28	Bekar	
D15	Kadın	26	Bekar	
D16	Erkek	27	Evli	Çocuğu var
D17	Kadın	21	Bekar	
D18	Kadın	24	Bekar	
D19	Erkek	21	Bekar	
D20	Kadın	27	Bekar	
D21	Erkek	28	Evli	Çocuğu yok
D22	Kadın	22	Bekar	
D23	Erkek	27	Evli	Çocuğu yok
D24	Erkek	22	Bekar	
D25	Kadın	23	Bekar	
D26	Erkek	24	Bekar	
D27	Erkek	26	Bekar	
D28	Erkek	27	Evli	Çocuğu var
D29	Erkek	26	Bekar	
D30	Kadın	28	Evli	Çocuğu var
D31	Erkek	24	Bekar	
D32	Erkek	27	Bekar	
D33	Erkek	33	Bekar	
D34	Erkek	27	Evli	Çocuğu var
D35	Erkek	26	Bekar	

D: Deney Grubu Katılımcı Gençler: 22 Erkek / 13 Kadın

D: Deney Grubu Katılımcı Gençler: 6 Erkek Evli / 3 Kadın Evli

Tablo 3: Kontrol Grubu Katılımcı Genç Bireyler.

Kontrol Grubu				
KOD	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Çocuk Varmı
K1	Erkek	26	Bekar	
K2	Erkek	27	Evli	Çocuğu yok
K3	Kadın	23	Bekar	
K4	Erkek	21	Bekar	
K5	Erkek	22	Bekar	

Tablo 3: (Devam) Kontrol Grubu Katılımcı Genç Bireyler.

Kontrol Grubu				
KOD	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durumu	Çocuk Varmı
K6	Erkek	26	Evli	Çocuğu yok
K7	Erkek	25	Bekar	
K8	Kadın	24	Bekar	
K9	Erkek	26	Bekar	
K10	Erkek	25	Bekar	
K11	Erkek	26	Bekar	
K12	Erkek	27	Evli	Çocuğu var
K13	Erkek	22	Bekar	
K14	Erkek	25	Bekar	
K15	Erkek	24	Bekar	
K16	Erkek	24	Bekar	
K17	Erkek	27	Bekar	
K18	Erkek	25	Bekar	
K19	Erkek	25	Evli	Çocuğu yok
K20	Erkek	20	Bekar	
K21	Erkek	23	Bekar	
K22	Erkek	27	Bekar	
K23	Kadın	27	Evli	Çocuğu yok
K24	Erkek	25	Bekar	
K25	Kadın	26	Evli	Çocuğu yok
K26	Erkek	26	Bekar	
K27	Erkek	25	Bekar	
K28	Erkek	28	Bekar	
K29	Erkek	26	Bekar	

K30	Erkek	21	Bekar	
K31	Erkek	26	Bekar	
K32	Erkek	24	Bekar	
K33	Kadın	24	Evli	Çocuğu yok
K34	Erkek	24	Bekar	
K35	Erkek	26	Bekar	

K: Kontrol Grubu Katılımcı Gençler: 30 Erkek / 5 Kadın

K: Kontrol Grubu Katılımcı Gençler: 4 Erkek Evli / 5 Kadın Evli

Çalışmanın asıl gayesine ulaşmak ve en uygun bilgi kaynağını belirlemek amacıyla örnekleme yöntemi kullanılarak yapılan örnekleme, amaçlı örnekleme olarak adlandırılmaktadır. (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012: 90; Kumar, 2011: 220). Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarıyla yapılan bu çalışmada amaçlı örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve 35 deney ile 35 kontrol grubu toplam 70 genç yetişkin birey belirlenmiştir. Katılımcı genç yetişkin bireylere ait bilgiler Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4: Çalışma Grubunun Bilgileri.

		DENEY		KONTROL	
		n	%	n	%
Cinsiyet	Erkek	22	62,86	30	85,71
	Kadın	13	37,14	5	14,29
Medeni durum	Bekar	26	74,29	28	80,00
	Evli	9	25,71	7	20,00
Almanya’da mı doğdu	Evet	32	91,43	34	97,15
	Hayır	3	8,57	1	2,86
Türkiye’den ailenin geldiği / bulunduğu yerleşim yeri:	Kasaba	7	20,00	22	62,86
	Köy	4	11,43	13	37,14
	Şehir	24	68,57	0	0
Halen öğrenci mi çalışıyor mu?	Öğrenci	9	25,72	22	62,86
	Çalışıyor	23	65,73	13	37,14
	Öğrenci ve çalışıyor	3	8,58	0	0
Almanya’da kiminle ikamet ediyor?	Ailem ile	32	91,43	35	100,00
	Arkadaşım ile	1	2,86	0	0,00
	Yalnız kalıyorum	2	5,71	0	0,00

Tablo 4 incelendiğinde, deney grubundaki genç katılımcıların 22'sinin Erkek, 13'ünün Kadın; kontrol grubundaki genç katılımcıların ise 30'unun Erkek ve 5'inin Kadın olduğu görülmektedir. Deney grubundaki katılımcıların 26'sı bekâr, 9'u evli iken; kontrol grubundaki katılımcıların 28'i bekâr ve 7'si evlidir. Deney grubundaki katılımcıların 32'si, kontrol grubundaki katılımcıların da 34'ü Almanya'da doğmuştur. Katılımcıların ailelerinin geldiği ikamet yeri incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların 7'sinin kasabada, 4'ünün köyde ve 24'ünün şehirde; kontrol grubundaki katılımcıların ise 16'sının kasabada, 4'ünün köyde ve 15'inin şehirde ikamet ettiği belirlenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların 9'u öğrenci, 3'ü hem öğrenciliğe devam etmekte hem çalışmak, 23'ü ise çalışmaktadır. Kontrol grubundaki katılımcıların 22'si öğrenci iken 13'ü çalışmaktadır. Deney grubundaki katılımcı gençlerin 32'si Almanya'da ailesiyle, 1'i Almanya'da arkadaşıyla yaşarken 2'si Almanya'da yalnız kalmaktadır. Kontrol grubundaki katılımcı gençlerin tamamı ise Almanya'da ailesiyle birlikte yaşamaktadır.

2.3. Araştırmaya Dâhil Edilme ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- Çalışma Almanya'nın Hessen Eyaletinde Frankfurt'a bağlı Viernheim'da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocukları ile sınırlı tutulacaktır.
- Gönüllü olarak programa katılmak isteyen genç kadınlar veya erkekler ile sınırlı tutulacaktır.
- Örneklemde bulunan genç yetişkin bireyler mülakat ve anket sorularını yanıtlamayı reddederse, araştırma dışında bırakılacaklardır.

2.4. Araştırmada Kullanılan Teknikler

Bu araştırma projesi içerisinde beş farklı yöntem kullanılmıştır: literatür taraması, katılımcı ve gözlemci gözlem, bireysel görüşmeler ve tema odaklı grup toplantıları. Bu tekniklerin nasıl kullanıldığına ilişkin detaylar aşağıda verilmiştir.

a) Alanyazın taraması

Alanyazın taraması, sahada diğer çalışanların araştırma konusunu ele aldığı yöntemi ve bu şekilde hangi neticelere ulaştığını ortaya koyan bir usüldür. Bu usüller aracılığı ile ele alınan konuyla ilgili fikir ve düşüncelerin neler olduğu ve bunların güçlü ve zayıf yönlerinin neler olduğu detayları ile araştırılmaktadır (Arıkan, 2013: 54). Alanyazın taraması için bu yetenek, konuyla ilgili uygun sorular oluşturma, hipotezler kurma, araştırma desenlerini oluşturma ve işlevsel ölçme araçlarını elde etme gibi olanaklar sunmaktadır. Özellikle, birden fazla evreden oluşan çalışmalarda, yazılı belgelere erişim sağlama veya çevrimiçi veri tabanları ile belgelere ulaşma gibi kaynaklara erişim, araştırma sürecinde oldukça faydalı olmaktadır. Ayrıca iki aşamadan meydana gelen araştırmaların ilk evresinde konu ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi, ikinci evrenin kolayca planlanmasına yardımcı olmaktadır (Leedy ve Ormrod, 2015: 335).

Bu çalışma için yapılan alanyazın taramasında Almanya’da yaşayan göçmen Türk aileleri ve gençler üzerine yapılan araştırmalara rastlanılmış, ancak ‘Almanya’da Göçmen Türk Ailelerin 18-28 Yaş Aralığındaki Çocuklarına Manevi Bakım Uygulaması’ konusunda ölçek uygulayarak yapılan bir araştırmaya ulaşamamıştır. Genç yetişkin bireylerle yürütülen bu araştırma süresince, konu ile ilgili faydalanılabilecek lisansüstü tezlere Ulusal Tez Merkezi’nden (yok.tez.gov.tr adresinden) ulaşılmıştır. Ayrıca

araştırma konusu ile ilgili olabilecek akademik yayınlara ulaşmak için Türkiye Diyanet Vakfı (TDV) İslam Araştırmaları Merkezi (isam.org.tr adresindeki), ilahiyat alanındaki makalelere veritabanlarından ve ilgili konulardaki basılı kitaplara ise kütüphanelerden başvurulmuştur.

b) Gözlem

Gözlem, saha araştırmalarında kullanılan temel bir veri toplama tekniğidir. Bu yöntemde, duyu organları yoluyla planlı olarak olayların gözlenmesi yoluyla istenen bilgiler elde edilir. Bu yöntem bilimsel araştırmalarda sıkça kullanılan bir yöntemdir. Bu teknik iki şekilde uygulanmaktadır: (1) Katılımlı gözlem: Araştırmada yer alan gönüllüler ile etkileşime geçilerek yapılan gözlemdir. (2) Katılımsız gözlem: Araştırmada yer alan gönüllülerden oluşturulan çalışma grubu ile etkileşime girmeden gerçekleştirilen gözlemdir (Kümbetoğlu, 2017: 125-128; Neuman, 2016: 202).

Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu araştırma kapsamında daha detaylı bilgiler elde etmek için iki gözlem çeşidinden de yararlanılmıştır. Öncelikle Viernheimda Türk İslam Kültür Derneği'ne ait lokal, kafeterya ve bahçe gibi herkese açık alanda, üç ay içinde haftada minimum iki gün katılımcı gözlem yapılmıştır. Bu gözlemler sırasında doğallık oluşturmak hedeflenmiştir. Bu görüşmelerde herhangi bir kayıt alınmamıştır. Ek olarak, örneklem grubunun karakteristik tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla katılımsız gözlemler de gerçekleştirilmiştir. Gözlem sonuçları, gençlerin tutum ve davranışlarını içeren ham verilere dönüştürülmüştür. Her gözlem sonrasında, gençlerin tutum ve davranışları yaklaşık yarım saatlik bir süre içinde yazılı olarak kaydedilmiştir (Ek-2). Bununla birlikte, veriler temalarına göre kategorize edilmiştir (Ek-3).

c) İkili görüşmeler

Araştırmada yer alan katılımcılara sorular yöneltilerek cevap almak için gerçekleştirilen görüşmeye ikili görüşme denmektedir. İkili görüşme tekniği; yapılandırılmış teknik, yarı-yapılandırılmış teknik ile yapılandırılmamış teknik olarak üç ana kategoriye ayrılır (Bal, 2015: 278).

- İkili görüşme tekniği, veri toplama amacıyla kullanılan bir yöntemdir. Bu teknik bazen bireylerle birebir yapılan görüşmelerle, bazen de özel olarak oluşturulmuş bir grupta gerçekleştirilir. Sahada çalışma yapmak isteyen araştırmacılar genellikle ikili görüşme tekniğini tercih etmektedir. Çünkü bu teknik katılımcıların gerçeğe en yakın algılarını, olayları anlamlandırma yaklaşımlarını ve tanımlamalarını keşfetmenin iyi bir yoludur. Bu çalışmada ikili görüşmeler Almanya’da çok farklı yaşam deneyimine sahip gençlerin kendi deneyimlerine dayalı düşüncelerine erişmek için önemli bir kaynak sağlamıştır. Ayrıca çalışma konusunu idrak etmek ve açıklamak için anket kullanılmıştır. Yüzyüze görüşmeler ile katılımcılara bire bir uygulanan bu anket aracılığıyla veriler elde edilmiştir. Bu araştırmada gerçekleştirilen ikili görüşmeler, literatür taraması neticesinde oluşturulan verilere dayalı ve konunun uzmanlarının görüşleriyle belirgin hale getirilen yarı-yapılandırılmış görüşme formu ile gerçekleştirilmiştir. Ancak bu görüşmelerde kısıtlı miktarda veri elde edilmesinden dolayı sonrasında yapılandırılmamış görüşmelere geçilmiştir. Araştırma kapsamında ikili görüşmeler yapmak için anket formları oluşturulurken şu basamaklar uygulanmıştır:

- Araştırmada, istenen veri kümesinin belirlenmesi,
- Verileri elde etmek için sorular oluşturma,
- İlişkili soruları aynı başlık altında toplama,

- Soru kâğıdının oluşturulması,
- Soru yapılarının gözden geçirilmesi,
- Aynı başlık altındaki soruların hiyerarşik olarak sıralanması,
- Alan uzmanlarının eleştirilerine göre soru kâğıdının düzenlenmesi,
- Soruların daha iyi anlaşılması için ön çalışma yapma,
- Esas uygulama öncesinde sorulara nihai şeklinin verilmesi

Belirlenen yöntemlerle elde edilen datalar incelenmiş ve keşşen temalar belirlenmiştir. Bu temalar doğrultusunda, genç yetişkin bireylere yöneltilen ikili görüşme sorularıyla gençlerin yaşadıkları ülkede en çok ihtiyaç duydukları temalar tespit edilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda, açılış ve kapanış bölümleri hariç olmak üzere 13 oturumdan oluşan Manevi Güçlenme Ve Bakım programının temaları temel alınarak oluşturulmuştur. İkili görüşmeler neticesinde ihtiyaç hissedilen temaları belirlemek için iki ölçü uygulanmıştır:

- a) Manevi Güçlenme Ve Bakım programı uygulamasının göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına olumlu katkısının olacağı tahmin edilen konular,
- b) Görüşmeler neticesinde genç yetişkin bireylerin yoğunlukla ihtiyaç hissettikleri ve en yaygın olduğu gözlemlenen temalar.

Manevi gereksinimleri tespit aşamasında katılımcılara yönelik soru hazırlama sürecinde, alan uzmanlarıyla (alan uzmanları Prof.Dr.Öznur Özdoğan, Prof.Dr. Veli Duyan ve Doç.Dr. Mualla Yıldız) iletişim halinde olunmuştur. Alan uzmanlarının eleştirileri ve önerileri dikkate alınarak yüzyüze görüşme soruları hazırlanmış ve katılımcı genç yetişkin bireylere yöneltilmiştir (Ek-4.3). Bu bağlamda, ikili görüşme sırasında kati bir sıralama düzenlenmemiş, görüşmenin akışına ve katılımcı gençlerin istediği konulara

göre açıklamalı sorular sorulmuştur. Birinci basamakta elde edilen data lar, temalarına göre kategorize edilmiştir (Ek-5).

d) Tema odaklı grup toplantıları

Genç yetişkin bireylerle yapılan oturumlar hem muhtemel dikkat dağınıklığını önlemek amacıyla hem de bazı gençlerin işe ve okula gitme durumuna göre araştırma kapsamında, 7-12 kişilik gruplar oluşturulmuş ve çalışmalar bu gruplarla gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, belirlenen 13 tema için içerikler hazırlanmış ve geliştirilmiştir. Bu temalar hazırlanırken bilimsel verilerden, Kur'an ayetlerinden, Hz. Peygamber'in (sav) hadislerinden faydalanılmıştır. Ayrıca İslami geleneklerden, Anadolu kültürünün yetiştirdiği manevi şahsiyetlerden, bu şahsiyetlerin eserlerinden ve atasözlerinden yararlanılmıştır.

2.5. Çalışmada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmalarda güvenilirliği bilinen ölçeklerin kullanılması geçerli verilere ulaşılmasına olanak sağlamaktadır. Bu sebeple çalışmada veri toplama ve analiz sürecinde ölçekler kullanılmış ve elde edilen veriler SPSS ile değerlendirilerek incelenmiştir.

Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş ölçeği (PİÖÖ), manevi iyilik hali envanteri (MİHE) ve Tanrı algısı ölçeğinden (TAÖ) etkin bir şekilde faydalanılmıştır. Ön test - son test uygulama kısmında kullanılan kriterlerin geçerlik-güvenirlik araştırmaları yapılmış olup, bu kriterlerle ilgili esas bilgiler ve geçerlik-güvenirlik neticeleri aşağıdadır.

Araştırma kapsamında; katılımcılara ait sosyo-demografik bilgilerin elde edileceği “sosyo-demografik bilgi formu, görüşme formu, Tanrı algısı ölçeği, manevi iyilik hali envanteri ve psikolojik iyi oluş ölçeği” olmak üzere 5 adet veri toplama aracı kullanılmıştır.

2.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-demografik bilgi formu, anketlerin doldurulmasına katkı sağlayan katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form Almanya Hessen eyaletinde Frankfurt’a bağlı Viernheim şehrinde yaşayan Türk asıllı genç yetişkin bireylere uygulanmıştır. Formda gençlerin; “yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi/devam edilen düzey/bölüm, çalışma durumu ve çalışılan kurum/kuruluş, medeni durum, Almanya’da ikamet edilen şehir, doğum yerinin Almanya mı olduğu, göçle gelindiye kaç yıldır Almanya’da bulunulduğu, Almanya’da kimlerle birlikte yaşandığı” sorularını içeren toplam 11 madde bulunmaktadır.

2.5.2. Görüşme Formu

Göçmen Türk ailelerinin 18-28 yaş arası çocukları ile yapılan görüşmeler için alan uzmanlarının yardımı ile oluşturulan sorulardan oluşmaktadır. (Ek:10)

2.5.3. Psikolojik İyi Oluş

Kişiden kişiye değişebilen iyi olma durumunun ne olduğunu anlamaya yönelik tarihsel süreç içinde oldukça farklı görüşler ileri sürülmüştür. Tabii ki bu konuda yapılan her tanımlama dönemin hâkim bilgisiyle paralel olarak ele alınmıştır. İyi olma durumunu Freud “haz ilkesiyle” açıklarken, Jung “bireyselleşen insan” teorisiyle açıklamaktadır.

Erikson “gelişim süreçlerini başarıyla sonuçlandıran psiko-sosyal gelişim kuramıyla”, Allport “olgun insan tabiriyle”, Rogers “tam işlevli birey” ifadesiyle, Fromm “üretken” kişilik modeli çerçevesinde, Maslow “kendini gerçekleştiren” birey olarak ifade ederken; Frankl, iyi olma durumunu “kendini aşan” insan modeliyle ifade etmektedir. Psikologlar, ifade ettikleri bu modellemelerle sağlıklı ve mutlu bireyin kim olacağına dair tanımlara ulaşmaya ve psikolojinin insanın iyi olma durumu üzerine yapılacak çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Ryff, 1995).

Hayat kalitesini ölçmenin kıstaslarından olan psikolojik iyi oluş; insanın kendisine olumlu yönden yaklaşması, sahip olduğu potansiyellerinin ve yeteneklerinin farkında olması ve tüm özellikleri ile bireyin kendisini kabul etmesi ile ilişkilidir. Bu kavram, hem yaşamı en iyi seviyeye getirmeye çalışarak olumsuz durumlardan kaçınmayı ifade eder, hem de yaşamı istenen iyi bir seviyeye yükseltmek ister. Bu sebeple, psikolojik iyi olma, bireyin genel sıhhat durumuyla ilişkilidir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff’ın üzerinde durduğu model incelendiğinde bu durumun, kişinin kendine karşı olumlu bir tutum geliştirmesi, hayatı olduğu gibi kabullenmesi ve kendisini olduğu gibi kabul etmesi durumu olduğu görülmektedir. İnsanlarla kurduğu ilişkileri yüksek düzeyde tutmak ve bu ilişkileri yaratıcı ve doyum sağlayıcı ilişkiler şeklinde devam ettirebilmek, insanın psikolojik ve sosyal yönü açısından sahip olduğu sağlık belirtilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu doğrultuda insanlarla olumlu ilişki kurmak ve bu ilişkileri olumlu yönde yürütmek, psikolojik iyi olma kavramının ciddiyyetle vurguladığı ve üzerinde durduğu önemli bir kanıdır (Ryff, 1989).

Kişinin yaşam konusunda içsel değerlendirme yapabilmesi, kararlarını kendisinin alması, özgürlük duygusu, değerlendirmelerini kendi bireysel standartlarına göre yürütmesi ve bağımsızlık normları psikolojik iyi olma durumunun öğelerinden biridir (Ryff, 1989). Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre

oluşturabilmeleri ve hayatın gidişatına aktif ve etkin olarak katılmaları, kısaca çevresel hâkimiyet kabiliyeti de psikolojik iyi olmanın göstergelerindendir (Ryff, 1989). Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresini zihinsel ve fiziksel aktivitelerle değiştirmeyi ve yaşamın zorluklarını kontrol edebilmeyi başarabilecektir. İnsanların donanımları doğrultusunda yaşamasına devam etmesi, kendini gerçekleştirme durumunu başarabilmek için potansiyellerinin farkına varması ve bunun için yeniliklere açık olup kendini sürekli geliştirmesi psikolojik iyilik halini belirleyen öğelerden biri olarak görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş hem kişisel ve toplumsal değerlere önem vermekte hem de hayatın anlam ve amacına yönelik cevaplara yoğunlaşmaktadır. Bu sebeple, psikolojik iyi olma, yetenekler, benlik olgusu, yaşanılan deneyimler, yaşamı şekillendirme ve sosyal hayat gibi çeşitli faktörlerin bir arada değerlendirilmesiyle belirlenmektedir. Hayatın her alanında verimli ilişkiler oluşturmaya, karşılaşılan olayları sakince karşılamaya ve yaşamda karşılaşılan olumsuzlukların üstesinden gelmeye katkı sunan psikolojik iyi oluş, bu süreçte hayatın pozitif yönde devam edebilmesi için bireyin fiziksel ve psikolojik potansiyellerinden maksimum düzeyde faydalanması yönünde hareket etmektedir.

Plutchik'e (2000: 39-58) göre asıl olarak sekiz duygu bulunmaktadır: Sevinç, korkma, umut, yakınlık, kızgın olma, hüznü olma, nefret hali ve şaşırma durumu. Birbirini etkileyen bu duygular, psikolojik iyi oluş durumunu olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Korkmuş, kızgın ve çevresinden nefret eden bireyin psikolojik iyi olma durumu minimum derecede iken, sevinçli olan ve hayata umutla bakabilen bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olmaktadır (Lord ve Kanfer, 2002).

Psikolojik iyi oluş, geçici mutluluk yerine sürekli mutluluğu önemseyen ve hayatta karşılaşılan her durumda hayatın anlamını ve amacını keşfetmeye yardımcı olan bir yaklaşım benimsenmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Bu sebeple, psikolojik iyi olma

hali yalnızca mutlu olmak ve sorunları çözmek için değil, bununla birlikte uzak hedeflere erişmeye de odaklanmaktadır. Kaya ve Küçük'ün (2017) çalışmasında, yaşamı değerlendirme puanı yükseldikçe, psikolojik iyi oluş puanının da arttığı bulgusu elde edilmiştir. Karşı'nın (2019) araştırmasında sosyal kişiliğe sahip olan kişilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin, içe dönük kişilik yapısına sahip bireylerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Dinî tutum ve deneyim yaşama, Tanrı'ya inanma, ibadetlere toplu katılma, bireysel hayatında ibadete yönelme, Yaradana bağlanma ve ilahi aşk odaklı Tanrı algısı gibi faktörlerin psikolojik iyi olma ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. (Bkz. Ayhan, 2019: 75; Rowe ve Allen, 2004; Hay ve Morisy, 1978; Francis ve Kaldor, 2002; Kaya ve Küçük, 2017; Korkmaz, 2012). Psikolojik iyi oluş ve dindar olma arasındaki ilişkiyi araştırarak çalışmalarda, sosyal, bilişsel anlamlandırmanın hem dindar olma hem de psikolojik iyi olma üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Bkz. Hayta, 2002; Davis, Kerr ve Kurpius, 2003; Zinnbauer, 2009; Bonner, Koven ve Patrick, 2003; Yapıcı, 2007; Canda, 2009; Yoğurtçu, 2009).

Maneviyat veya manevi yönelimlerle psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişkiden söz edilmektedir. Bu kapsamda, maneviyatla ilişkili olan mutluluk, merhamet ve sabır gibi olumlu duygular hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa katkı sağlamakta olduğu ve öfke ve kızgınlık gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkmayı desteklemekte olduğu sonucuna varılmıştır (Oman ve Thoresen, 2005: 439). Aflakseir (2012) yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş haliyle; pozitif ilişkiler, çevre hâkimiyeti, kişisel gelişme, kendini bilme ve maneviyat arasında bağlantıların varlığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum maneviyatın, psikolojik iyi oluş durumuna pozitif yansımaları olduğu görüşünü desteklemektedir.

Netice itibariyle bu araştırmada, Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin tespit edilerek, bu gereksinimler doğrultusunda gençlere uygulanacak Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı ile gençlerin psikolojik iyi oluş durumlarına destek olunabileceği görüşü ön plana çıkmıştır. Farklı kültürel ortamda yaşayan gençlerin hayatın tüm alanlarında karşılaşılan sorunları kolayca atlatabilmelerine ve psikolojik iyi olma halinin devamına katkı sunacağı kanaatine varılmıştır.

2.5.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)

Bu çalışmada, Manevi Güçlenme Ve Bakım programının genç yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş puanları üzerindeki etkisini değerlendirmek için psikolojik iyi oluş ölçeği (Ek-6) kullanılmıştır. Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen 8 maddelik ölçek Türkiye toplumuna uyarlanmıştır (Telef, 2013). Geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan ölçeğin sonuçları şu şekildedir: Ölçme aracı yalnızca tek bir faktörden oluşmaktadır ve bu faktör toplam varyansın %53’ünü açıklamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı olarak Cronbach alpha değeri 0.87 ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ise 0.84 olarak belirlenmiştir. Bu nedenle, istatistiksel analiz olarak kriterin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle 30, çevresel hâkimiyetle 53, bireysel gelişimle 29, diğerleri ile olumlu ilişki 41, yaşam amaçlarıyla 38, öz-kabulle 56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile 56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca ihtiyaç doyumu ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle 30, yeterlikle 69, ilişkili olmayla 57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile 73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek

düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik iyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının 41 ile 63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$).

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin maddeleri “kesinlikle katılmıyorum (1)” ile “kesinlikle katılıyorum (7)” şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere ‘kesinlikle katılmıyorum’ cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere ‘kesinlikle katılıyorum’ cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır.

2.5.5. Tanrı Algısı

Herhangi bir dini düşünceye sahip olsun veya olmasın her kişinin düşüncesinde bir Tanrı algısı bulunmaktadır. İnsanların sahip olduğu Tanrı algısının, sevgi ve korku merkezli olarak iki başlıkta ifade edilebilir.

Tanrı algısı, insanların Yaratıcı’yı nasıl algıladığına dair ruhsal bir prosestir. Hem bebeklik çağında ebeveynler ile kurulan iletişim hem de yaşam tecrübesi ve inançların tesiriyle şekillenen deneyimler, bireylerde Tanrı’ya ilişkin genel algıyı meydana getirmektedir. Hayatın anlamını ve amacını etkileyen bileşenlerden birisi olan Tanrı algısının, yaşam sürecinde karşılaşılan olayları anlamlandırmada ve hayatta karşılaşılan olayları yorumlamada temel çizgileri belirlemekte olduğu vurgulanmaktadır (Faver, Cox ve Callahan, 2003).

Tanrı tasavvurunun bireyler arasında farklılık göstermesinin birçok nedenleri vardır. Bu farklılık Tanrı tanımının yapısı, din adamlarının Tanrı'yı anlatma şekilleri, insanın yaşadığı çevre ve bu çevrenin kültürünün yanı sıra insanın mensubu bulunduğu sosyal kurumlar ile ilişkili olabilmektedir. Bu algı, bireyin çevresi ile ilişkisinde de büyük rol oynamaktadır. Bu açıdan, psikoloji, Tanrı'nın doğasından ziyade bireyin Tanrı ile olan karşılıklı ilişkisindeki deneyimlerini önemsemektedir.

Negatif yaşam olayların üstesinden gelme süreçlerinde korku merkezli Tanrı kavramının etkin olduğu bireyler, bireysel olarak kendisini suçlama duygusunun baskın olması nedeniyle çaresizlik hissedebilmektedir. Yaşamayı 'sınav' anında olma olarak düşünmekte olan bu bireylerde, hayatta yaşanacak hatalar sebebiyle suçluluk hissetme durumu kuvvetlenmektedir. Bunun nedeni bu insanların, Tanrı'yı cezalandıran ve sınav yapan birisi olarak düşünmelerinden ileri gelmektedir. Oysa hem Hz. Peygamber'in hem de Anadolu kültüründe yetişen insanların vurguladığı gibi 'Yarattıklarını çok seven bir Yaradan'ın olduğu, 'Yüce Yaradan'ın insanoğlunu olduğu gibi kabul ettiği' anlayışına sahip olma durumu kişiye psikolojik iyi oluş açısından olumlu etki yapacaktır (Hayta, 2017: 30-31).

Yaşamda karşılaşılan hastalıklar, ızdırap veren acılar, hayatı sorgulayan olaylar gibi durumlarda bireyler çoğunlukla Yaradan'a sığınmakta ve O'ndan yardım istemektedir. Bu problemlerin şiddeti ne kadar yüksek olursa kişinin Tanrı'ya yakınlaşma durumu da o kadar artacaktır. Bu durumda hissedilen psikolojik destek ve güven duygusu, insanın hem mücadele azmini artıracak hem de sağlık durumunu olumlu yönde etkileyecektir. Anksiyete, üzüntü, korku ve stres gibi problemlerin ortaya çıktığı zamanlarda insanlar, Yaradanı güvenli bir alan olarak gördükleri için O'na sığınmaktadır (Granqvist ve Kirkpatrick, 2016: 934). Bu durum Yaradan'a inanan insanlara psikolojik faydalar sağlamakta ve onlarda huzur ve mutluluk duygusu oluşturmaktadır.

Genç yetişkin bireylerin psikolojik rahatsızlıklar ve toplumsal çevreden kaynaklanan problemler yaşadıkları durumlarda Yaradan'a bağlanma durumu, sorunların üstesinden gelmek için önemli bir mekanizma olarak görülecektir. Genç bireylerin yaşadığı toplumda karşılaşılan çevresel ve bireysel olaylar karşısında Yaradana güvenme ve O'na olumlu bağlılık hali gençlerin daha huzurlu ve mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olacaktır.

2.5.6. Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ)

Bireylerin Tanrı algısını ölçmek için Güler (2007) tarafından geliştirilen Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ), 22 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. 535 yetişkin örneklem üzerinde yapılan güvenirlik analizinde TAÖ'nün güvenirlik katsayısı (Cronbach alpha) 83 olarak saptanmıştır. Ölçek, insanların olumlu ve olumsuz Tanrı algılarını değerlendirmek için beş farklı faktörden (alt boyuttan) oluşmaktadır. Bu faktörler şunlardır: "(i) Sevgi Dolu Tanrı", "(ii) Tanrıya Karşı Olumlu Duygular", "(iii) Uzak/İlgisiz Tanrı", "(iv) Korkutucu ve Cezalandıran Tanrı" ve "(v) Tanrıya Karşı Olumsuz Duygular"..

Ölçeğin toplam puanlarının hesaplanması aşamasında, "2, 3, 7, 8, 10, 14, 15, 16, 18, 21" numaralı maddelerin puanları tersine çevrilir. Yüksek puanlar olumlu (seven/sevgiye yönelik) bir Tanrı algısını, düşük puanlar ise olumsuz (cezalandırıcı/korkuya yönelik) bir Tanrı algısını gösterir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 110 olup, en düşüğü ise 22'dir (Güler, 2007).

2.5.7. Manevi İyilik Hali

Psikolojinin öznesi insanın kedisidir. Kişinin ruhen iyi olması durumunu ifade eden manevi iyi oluş bu bağlamda psikoloji içerisinde incelenen konular arasındadır. Değişim ve gelişmelerin çok hızlı yaşandığı global dünyaya uyum sağlamakta zorlanan ve göçler sonucunda gittiği mekâna ve topluma uyum sağlamakta zorlanan insanların varlığı, manevi iyi oluş konusunu daha da önemli hale getirmiştir.

İnsanların manevi açıdan değer verdiği Tanrı ile ilişkisinin ve bireysel olarak kendisinin yanı sıra yaşadığı toplumla tutarlı ve dengeli bir bütünleşme halinde olması durumu manevi iyilik hali olarak ifade edilmektedir (Duyan, Kılıç ve Pak-Güre, 2021: 479). Manevi iyilik hali bireyin, varlığın anlam ve sebebini bulmak için soyut şeyleri anlamaya çalışması ve bunları sorgulaması; ayrıca sahip olduğu iç ve dış güçlerin farkında olarak etrafına uyum sağlaması durumu olarak ifade edilmektedir (Acar, 2014: 391). Konuyla ilgili Batı literatüründe çalışmalar yapılmış ve ölçekler geliştirilmiştir (Gow ve diğerleri, 2011; Fisher, 2007; Unterrainer ve diğerleri, 2012).

İnsanın var olduğu zamandan beri tercihlerini iyi olandan yana kullanması durumundan hareketle bazı bilim adamları iyilik halinin ne olduğuna dair çalışmalar yapmıştır (Ryan ve Deci, 2000: 75). Genel olarak bakıldığında iyilik hali durumu, kişinin sahip olduğu potansiyelleri kullanarak “mükemmellik” için uğraşması durumudur. Aynı bağlamda değerlendirebileceğimiz manevi iyilik hali durumu da yaşanan olumsuzluklar karşısında insanın manen memnuniyetini ve hayat doyumunu kapsamaktadır. Aslında yaşamın çok farklı içerikte ortaya çıkardığı sorunlar karşısında mutluluğa ve huzura ulaşma mücadelesi veren insanın manevi iyilik haline olan ihtiyacı da artmıştır. İnsanlar hayatta karşılaştığı olumsuzluklar için bazen kendilerini ya da çevreyi sorumlu tutabilmektedir. Problemler karşısında kendisini veya çevreyi sorumlu tutan bireylerin,

bireysel ve sosyal anlamda bazı sorunlar yaşaması muhtemeldir. Örneğin toplumdan dışlanan kişi yalnızlığa terk edilebilmekte, böylece birey psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir. Oysa bazı şeylerin Tanrı'nın takdirinden kaynaklandığı düşünülürse, manen bir rahatlama elde edilebilecektir (Kartopu, 2014).

Maddi ve manevi açıdan sağlıklı yerinde olan ve manevi açıdan tatmin olmuş bireyler, kendilerini tanıma, yeteneklerinin farkında olma, uyumlu bir ilişki içinde olma, bilinçli bir yaşam tarzı benimseme, özsaygı ve özgüven sahibi olma gibi özelliklere sahip olacaktır. Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireylerin mücadele ettikleri sorunlar karşısında ilahî olanla ilişkisinin olumlu olması mücadele ettiği sorunlar ile baş edebilmesinde önemli rol oynayacaktır.

2.5.8. Manevi İyilik Hali Envanteri (MİHE)

İnsana bütüncül yaklaşma anlayışının yaygınlaşmasıyla birlikte maneviyat ve manevi iyilik hali ile ilgili çalışmalar da artış göstermektedir. İnsanın maddi yönü olduğu kadar manevi yönünün olacağı anlayışından hareket eden söz konusu yaklaşıma paralel olarak bu anlayış, dinî bilimlerin yanı sıra, felsefe, psikoloji ve sosyal hizmet gibi alanlarda da önemli bir gelişme ve ilgi görmekte olan bir konu, bireyin manevi iyilik hali durumudur. Bu noktada, manevi iyilik hali hem niceliksel hem de niteliksel açılardan değerlendirilmesi gereken bir kavramdır. İlk kez 1975 yılında Atina Ulusal Dinlerarası Koalisyonu tarafından tanımlanan manevi iyilik hali kavramı, yaşlanma üzerine odaklanmıştır. İyilik halinin ölçülebilmesine ve tespitine yönelik olarak, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış bir dizi ölçme aracı bulunmaktadır.

Ellison bu amaçla 1983 yılında “Manevi İyi Oluş Ölçeği” adıyla alanda ilk ölçek çalışmasını yapmış ve insanların dinî ve varoluşsal iyi olma halini tespit etmeye

alışmıştır. Aynı ölçeğin maddelerinin geliştirilerek uygulama alanına sunulan “maneviyatı değerlendirme envanteri” leğinin amacı, insanın varoluşsal iyilik hali ile içsel boyutunu, hayatın anlamını ve amacını değerlendirmektir (Duyan ve diğerleri, 2021: 481).

1995 yılında Ingersoll tarafından geliştirilen "manevi iyilik hali envanteri", manevi iyiliği çok yönlü bir şekilde değerlendirmeye olanak tanıyan bir ölçektir. Fisher tarafından 1998 yılında tasarlanan ve bir ereve olarak kullanılan, kişinin manevi iyilik hali bileşenleri şu şekilde ifade edilmektedir (Duyan ve diğerleri, 2021: 481):

- a. Bireysel hayat: Hayatın anlamı, amacı ve bireysel değerler açısından insanın kendisi ile olan ilişkisi.
- b. Toplumsal alan: İnsanlığa olan inancı doğrultusunda kişinin bireysel olarak kendisi ve birlikte yaşadığı toplumun fertleri ile ilişkilerinin niteliği ve derinliği.
- c. Çevresel alan: Sknet ve huzur halinde fiziksel ve biyolojik çevreye gösterdiği ilgi ve onunla kurduğu ilişki.
- d. İlahi (aşkın) alan: Aşkın olan varlık ile bireyin ilişkisi.

Maneviyatın günlük hayata etkisini araştıran çalışmaların başlaması ile Underwood ve diğerleri 2002 yılında “günlük manevi deneyimler leği” geliştirmiştir. İnsanların manevi yönelimlerini değerlendirebilmek amacıyla “manevi yönelim leği”ni Kasapoğlu 2015 yılında geliştirmiştir. Ulusal literatürde bakıldığında yetişkinlerin manevi iyilik halinin değerlendirilmesi amacıyla Ekşi ve diğerleri tarafından 2017’de “spiritüel iyilik hali leği”nin geliştirildiği görülmektedir. MİHE’nin Türkçe sürümü ise Ay ve diğerleri tarafından 2019 yılında hazırlanmıştır (akt. Duyan ve diğerleri, 2021: 481).

MİHE'yi Türkçeye uyarlama çalışması 2021 yılında Veli Duyan, Cengiz Kılıç ve Merve Deniz Pak-Güre tarafından yapılmıştır.

Bu araştırmanın amacı, manevi iyiliği çok boyutlu olarak değerlendirmeyi sağlayan ve Ingersoll tarafından 1995 yılında geliştirilen MİHE'nin Türkçe sürümünün geçerlik ve güvenirlik düzeyini belirlemektir. Araştırma, 513 kişiden oluşan bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir ve bu grubun %64'ü Kadınlardan oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi, çalışma grubundan elde edilen verilere dayanarak MİHE'nin orijinal yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için yapılmıştır. Sonuçlar, manevi iyilik halini değerlendirmek amacıyla geliştirilen MİHE'nin Türkçe versiyonu, maddelerinin istenilen özelliklere sahip olduğunu ve yüksek güvenirlik ve geçerlilikle desteklendiğini göstermektedir. MİHE, ruhsal iyiliğin on farklı boyutunu içeren kutsallık kavramı, anlam, bağlantılılık, an-merkezcilik, gizem, ritüel, umut, bağışlayıcılık, bilgi ve öğrenme ile manevi özgürlük alanlarını kapsamaktadır. Katılımcıların aşırı olumlu veya olumsuzluk eğilimlerini ele almak için “sahte iyilik hali” boyutu eklenmiş olan envanterde yer alan alt alanlar maddeler halinde şöyle sıralanmaktadır:

- ✓ Kutsallık kavramı: Bireyin kutsalı tasavvur etme varyasyonlarını ele almaktadır.
- ✓ Anlam: İnsanların yaşamındaki amacı aramalarına atıfta bulunur. Tecrübelerden anlam çıkarma yeteneği kişinin refahı için esastır.
- ✓ Bağlantılılık: Bireyin kendisinin, diğer insanlar ve inanç sistemi ile deneyimlenen bağlantısını oluşturmaktadır.
- ✓ Gizem: Bireyin beklenen veya beklenmeyen sorunlarla nasıl başa çıktığını ifade etmektedir.
- ✓ Manevi Özgürlük: Bireyin korku ve kısıtlama olmadan yaşama yeteneğidir.
- ✓ Ritüel: Yaşamını zenginleştiren ritüellere katılma durumudur. Bu boyut, bireyin kişisel ritüellerini ifade etmektedir.

- ✓ Başılayıcılık: Affetme hem başkası tarafından başlanma hem de başkalarını da başlama yeteneğidir.
- ✓ Umut: Geleceğe pozitif bakabilmeyi devam ettirmektir.
- ✓ Bilgi ve öğrenme: Kişinin hem kendisi hem de başkaları hakkında derin bilgi arama davranışlarına atıfta bulunmaktadır.
- ✓ An-merkezcilik: Hakikati deneyimlemek için anda olmaktır.
- ✓ Sahte iyilik: Bu alt boyut, katılımcıların yanıtlarında kendilerini daha iyi gösterme eğilimlerini tespit etmek için sahte iyi yanıtları ele alan öğeler içermektedir.

Manevi iyilik halini incelemek amacıyla oluşturulan MİHE envanteri; “(1) kesinlikle katılıyorum” ile “(8) kesinlikle katılmıyorum” arasında değişen Likert tipi bir ölçek biçiminde geliştirilmiştir. Ölçeğin tek sayıda bulunan soruları ters kodlanmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında her bir alt boyuta ilişkin puanlar toplanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ise şu soruları içermektedir: kutsallık kavramı (1, 12, 23, 34, 45), anlam (2, 13, 24, 35, 46), bağlantılılık (3, 14, 25, 36, 47), an-merkezcilik (4, 15, 26, 37, 48), gizem (5, 16, 27, 38, 49), ritüel (6, 17, 28, 39, 50), umut (7, 18, 29, 40, 51), başılayıcılık (8, 19, 30, 41, 52), bilgi ve öğrenme (9, 20, 31, 42, 53), manevi özgürlük (11, 22, 33, 44, 55) ve sahte iyilik (10, 21, 32, 43, 54).

2.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Araştırma süreci, karma yöntem kullanarak nitel ve nicel yöntemleri bir araya getirmiştir. Nitel araştırma kısmında yüzyüze görüşmeler gerçekleştirilmiş, ayrıca literatür tarandı ve konunun uzmanlarından görüşler alınmıştır. Nicel araştırma kısmında ise yapılan manevi bakımın belirli parametrelere etkisini ölçmek amacıyla ölçme araçları kullanılmıştır. Nitel araştırmada kullanılan tekniklerin geçerlik ve güvenirliği hakkında bilgiler ayrı bir başlık altında sunulurken, nicel araştırmalar için kullanılan ölçme

araçlarının geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçme araçlarıyla ilgili bilgilerin sunulduğu bölümde bulunmaktadır.

Nitel araştırma sürecinde, veri toplama aşamasında geçerlik ve güvenirlik faktörleri önemli bir dikkatle ele alınmıştır. Olgu veya olayın niteliğini öne alan nitel çalışmada geçerlik-güvenirlik ile ilgili bazı tedbirler alınmıştır. Bu sebeple nitel bir araştırmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlayabilmek için dört kriter bulunmaktadır: İnanılır olmak, aktarılabilir olmak, güvenilir olmak ve doğrulanabilirlik (Kumar, 2011: 197).

Katılımcı gençlerin duygu ve düşünceleriyle uyumlu olması için, inanılır olma ölçeğini sağlamak için konuyla ilgili sorular önce katılımcı gençlere sorulmuş ve daha sonra bunlar genç yetişkin bireylerin düşüncelerine uygun hale getirilmiştir. Aktarılabilirlik kriteri için, araştırmaya benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacıların da tekrarlayabilmesi maksadıyla, çalışmanın sonuna kadar konu ile ilgili detaylı açıklamalar yapılmış ve bilimsel olarak izlenmiştir. Güvenirlik kriteri için de aynı konuda çalışmak isteyen araştırmacıların aynı sonuçları elde edebilmeleri temin edebilmek üzere çalışmanın detaylı bir kaydı tutulmuştur. Son olarak, doğrulanabilirlik kriteri için ise araştırma sürecine ilişkin detaylı bilgiler net bir şekilde sunulmuştur, böylece başkaları tarafından araştırma sonuçlarının doğrulanabilmesi ve desteklenebilmesi mümkün olmuştur. Ayrıca, araştırmanın her aşamasında konunun uzmanlarının eleştirileri ve ilaveleri titizlikle değerlendirilmiştir (Alan uzmanları, araştırmaya katılan 2 profesör ve 1 doçent doktor öğretim üyesi olmak üzere çeşitli üniversitelerde görev yapmaktadır.)

Nitel araştırmada geçerlik konusu, araştırılan konunun olduğu şekilde, yani mevcut haliyle ve tarafsız olarak ortaya konulmasını ifade etmektedir. Bu sebeple Nitel

bir araştırmada, geçerlik çalışmasının güvenirlik çalışmasına göre daha büyük bir öneme sahip olduğu ifade edilebilir. (Yıldırım ve şimşek, 2008: 255).

Araştırmanın geçerliğini sağlamak için esneklik unsuru kabullenilmiş ve gerektiğinde farklı yöntemler kullanılmıştır. Yüzyüze görüşme soruları güncellenerek daha kapsamlı bir veri toplama sağlanmış ve detaylı bilgilere erişmek için ek ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin tutarlılığını sağlamak için farklı teknikler kullanılarak elde edilen veriler karşılaştırılmıştır. Ayrıca, araştırma alanında, yani doğal ortamda katılımcı gözlemler gerçekleştirilmiş, örneklem grubuyla ikili görüşmeler yapılmış ve bulunan bilgilerin doğruluğunu onaylamak için sahaya tekrar gidilerek gözlem yapılmıştır. Bu yöntemlerle, manevi gereksinimleri belirleme evresinde geçerliliği nitel araştırma bölümünde etkili bir şekilde sağlanmışır.

Nitel araştırmalarda güvenirliği sağlamak için çeşitli yollara başvurulmaktadır. Araştırma sürecinde güvenirliği sağlamak için bir dizi yöntem izlenmiştir:

a) Araştırmacı, rolünü net bir şekilde açıklayarak araştırma sürecine katkıda bulunmuştur.

b) İkili görüşmelerde yer alan katılımcı gençler hakkında detaylı bilgiler sunularak araştırmanın şeffaflığı sağlanmışır.

c) Araştırmanın gerçekleştirildiği mekân, sosyal ortam ve araştırma sürecindeki ilerleme hakkında açık ve detaylı bilgiler sunulmuştur.

d) Veri analizi ve yorumlamasında kullanılan kaynaklar açık bir şekilde belirtilerek araştırmanın güvenirliği artırılmıştır.

İkili görüşmeler ve gözlemler süreci, verilerin sistematik olarak kaydedilmesi, analiz edilmesi ve sonuçların birleştirilmesi aşamalarında izlenen yöntem detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Bu sayede, gelecekte benzer araştırmalar yapacak olan araştırmacılar benzer bir yaklaşım izleyerek karşılaştırılabilir sonuçlara ulaşabilecektir. Ayrıca çalışmada izlenen usul, araştırma konusu ile ilgili verilerin toplanması ve analizi gibi araştırmanın evreleri net bir şekilde sunulmuştur. Genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerini belirleme evresinin bulunduğu nitel araştırma bölümünün geçerliliği ve güvenilirliği sağlanması konusunda büyük bir özen gösterilmiştir. Bu amaçla, ikili görüşmelerde katılımcıların ifadelerinden alıntılar yapılarak, bu alıntılar literatürle birlikte dikkatlice yorumlanmıştır. Bu yaklaşım araştırma sürecine önemli bir katkı sağlamıştır.

2.7. Uygulama Yeri, Zamanı ve İzinler

Araştırma, Almanya'nın Hessen eyaletine bağlı Frankfurt şehrinin Viernheim kasabasında gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce bölgedeki göçmen Türk ailelerin çocukları ile tanışma toplantıları yapılmış; araştırmaya ve araştırmacıya dair detaylı bilgiler verilerek, örneklem grubunu teşkil edecek gençlerin çalışmada yer alıp almak istemedikleri sorulmuştur. Tanışma toplantısına katılan yaklaşık 42 genç, böyle bir çalışmaya katılmaya ve destek olmaya gönüllü olduklarını belirtmiştir. Daha sonraki buluşmalara katılan gençlere de benzer açıklamalar yapılarak, bireysel olarak çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve isterlerse katılmayabilecekleri ifade edilmiştir. Araştırma kapsamında gönüllü olduklarını sözlü olarak beyan eden gençlerden ayrıca onam formu da alınmıştır. Gençlerle gerçekleştirilen ikili görüşmelerin gün ve saatine, çalışmanın yapılabilmesi için en verimli zaman diliminin belirlenmesine gayret edilerek ortak karar verilmiştir.

Göçmen Türk gençlerle çalışmalara başlanmadan önce bölgede bulunan gençlerle bilimsel bir araştırma yapılmak istendiğine ilişkin talep Viernheim DİTİB Eyüp Sultan Dernek yönetimine bildirilmiş, mekân kullanımına ve uygulamaya dair dernek yönetiminden yazılı izin alınmıştır (Ek.6.4). Dolayısıyla bu çalışma için hem dernek yönetiminden onay alınmış hem de Derneğin işleyişine engel olmayacak bir zaman dilimi seçildi. Deney grubu, 7-12 kişilik gruplarda 13 oturum boyunca, her biri açılış ve kapanış oturumları hariç 90 dakika süren, belirli temalara odaklanan toplantılar düzenledi. Ayrıca bu çalışmada, aynı bölgede yaşayan ve kimileri yakın arkadaş olan kontrol gurubunda yer alan gençlerin tema odaklı grup toplantılarında üzerinde durulan konulara merakları ve ilgileri nedeniyle, alan uzmanlarının da önerileri doğrultusunda, araştırma sonrasında da konu ağırlıklı grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

2.8. Araştırmanın Aşamaları ve Analiz Süreci

Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının manevi ihtiyaçların tespiti evresinde konuyla alakalı olabilecek çalışmalar gözden geçirilmiş, ikili görüşmeler yapılmış ve alan uzmanlarına danışılmıştır. Daha sonra gençlere DOMAB uygulamasının tatbikine karar verilmiştir. Elde edilen veriler, ikili görüşme ve gözlem formlarına dayanarak içerik analizi yapılmıştır. İlgili ve ilişkili verilerin benzerliklerine dayanarak, temalara göre kategoriler oluşturulmuş ve bu temalar manevi bakım programına entegre edilmiştir. Bu nedenle, analiz ve değerlendirme süreci çalışmanın başından sonuna kadar sürekli olarak devam etmiştir. Aynı zamanda, kullanılan ölçme araçlarıyla toplanan sayısal veriler SPSS istatistik programıyla analiz edilmiştir.

Bu çalışma;

1. Türk asıllı genç yetişkin bireylerin manevi bakımla ilgili ihtiyaçlarını belirlemek,
2. Bu ihtiyaçlar için bir manevi bakım programı kapsamında uygulama gerçekleştirmek,
3. Manevi bakım programı uygulamasının etkililiğini araştırmak ve
4. Manevi bakım programı uygulamasının MİHE, PİÖÖ ve TAÖ puanlarını değiştirip değiştirmediğini görmek

olmak üzere dört ana evrede ele alınmıştır.

Çalışmanın detaylı evreleri ise şu şekildedir:

Evre 1: Gençlerle ilgili, katılmalı ve katılmalı olmayan incelemeler gerçekleştirildi. Bu hususta detaylı bir literatür taraması yapıldı, ikili mülakatlar gerçekleştirildi ve konunun uzmanlarının görüşlerine başvurulmuştur.

Evre 2: Gençlerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım programının ana özellikleri belirlenmiş ve manevi bakım programı tematik kategorilere ayrılmıştır.

Evre 3: Belirlenen manevi ihtiyaçlara dayanarak, manevi güçlenme ve bakım programı içerikleri oluşturulmuştur.

Evre 4: Uygulamaların gerçekleştirilmesi için tematik kategorilere göre 13 oturum planlandı, her bir oturumda açılış ve kapanış oturumları hariç olmak üzere 90 dakika süre belirlenmiştir.

Evre 5: Belirlenen içeriklere dayalı olarak planlanan manevi bakım programı uygulanmıştır.

Evre 6: Tema odaklı grup toplantıları öncesinde, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım programının MİHE, PİOÖ ve TAÖ puanlarını değerlendirmek için ölçekler kullanılmıştır. Programının etkisini değerlendirmek amacıyla toplantıların ardından genç yetişkin bireylere bu ölçekler tekrar uygulanmıştır.

Evre 7: Üç ayın ardından, manevi güçlenme ve bakım programının uygulamalarının etkilerinin kalıcılığını değerlendirmek için söz konusu ölçme araçları yeniden uygulanmıştır.

Evre 8: Bulunan sonuçlar, literatürle birlikte değerlendirilmiştir.

Evre 9: Uygulama sonunda kontrol grubunda yer alan katılımcı genç yetişkin bireylerde Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım programı uygulaması yapılmış ve kontrol grubunda yer alan gençlerin de deney grubuna uygulanan programdan faydalanmaları sağlanmıştır.

Sonuç olarak bu araştırma, alan uzmanlarının eleştirileri ve önerileriyle birlikte adım adım ilerlemiş ve bilimsel paradigmalara uygun bir anlayışla sistematik bir şekilde yürütülmüştür. Araştırmanın bilimsel doğruluğunu sağlamak ve manevi bakım programının etkinliğini artırmak amacıyla, çalışmanın başından sonuna kadar standart bir yaklaşım benimsenmiştir. Uygulamayı gerçekleştiren araştırmacı, içeriklerin hazırlanmasından oturumların sayısına, oturum süresine ve uygulamanın yapıldığı ortamın koşullarına kadar araştırmanın geçerliliğine tesir eden unsurlara hususiyetle dikkat edilmiştir.

3. BÖLÜM: BULGULAR VE TARTIŞMA

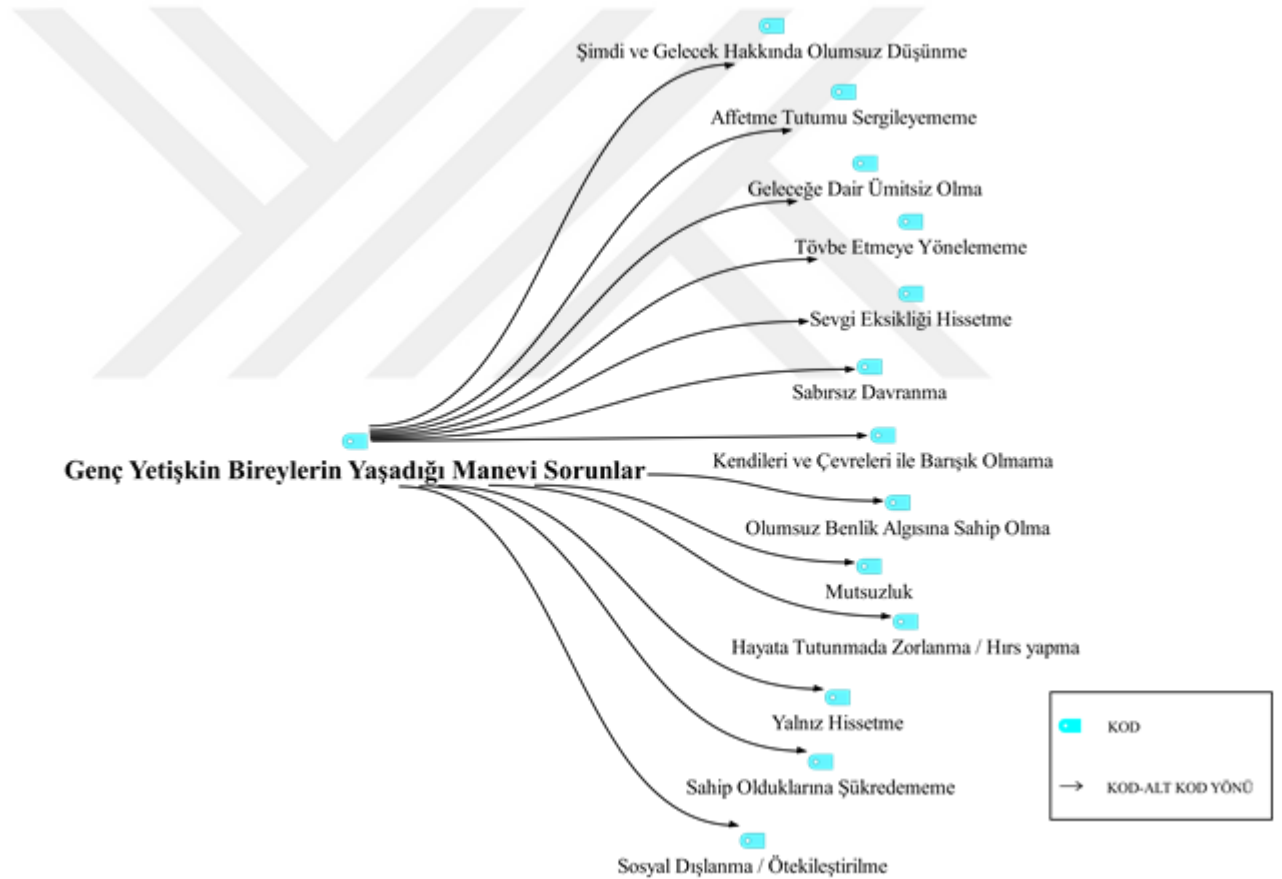
Araştırmada öncelikle manevi gereksinimlerin tespitine yönelik verilere ulaşılmaya çalışılmış; daha sonra ise uygulanan manevi güçlenme ve bakım programının MİHE, PİÖÖ ve TAÖ puanları üzerindeki tesirini ölçme amaçlı veriler değerlendirilmiştir. Almanya'da yaşayan 18-28 yaş arası Türk genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerini belirlemek için yapılan görüşmeler neticesinde, deney ve kontrol gruplarından sağlanan veriler karşılaştırmalı bir şekilde analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçları değerlendirmek amacıyla, manevi gereksinimleri karşılamaya yönelik uygulanan Manevi Güçlenme Ve Bakım programının MİHE, PİÖÖ ve TAÖ puanları üzerindeki etkisini ölçmek için deney ve kontrol gruplarına ön test-son test-izleme testi uygulandı ve bu testlerin sonuçları karşılaştırılarak yorumlandı.

3.1. Manevi Gereksinimlerin Tespit Edilmesine Dair Bulgular ve Tartışma

3.1.1. Nitel Bulgular

Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimleri tespit edilirken birkaç usül kullanılmıştır. Konuyla ilgili potansiyel çalışmaları gözden geçirmek için alanyazın taraması yapılmıştır. Ayrıca fenomenolojik bir araştırma bağlamında hazırlanan ikili görüşme sorularıyla veriler toplanmış ve bu veriler kategorilere ayrılmıştır. Gözlem evresinde ise 5 ay (Ağustos-Aralık 2021) genç yetişkin bireylerle etkileşimde bulunarak veri toplanmıştır. Elde edilen tüm veriler koordineli bir şekilde değerlendirilmiş ve Almanya'da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının manevi gereksinimi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

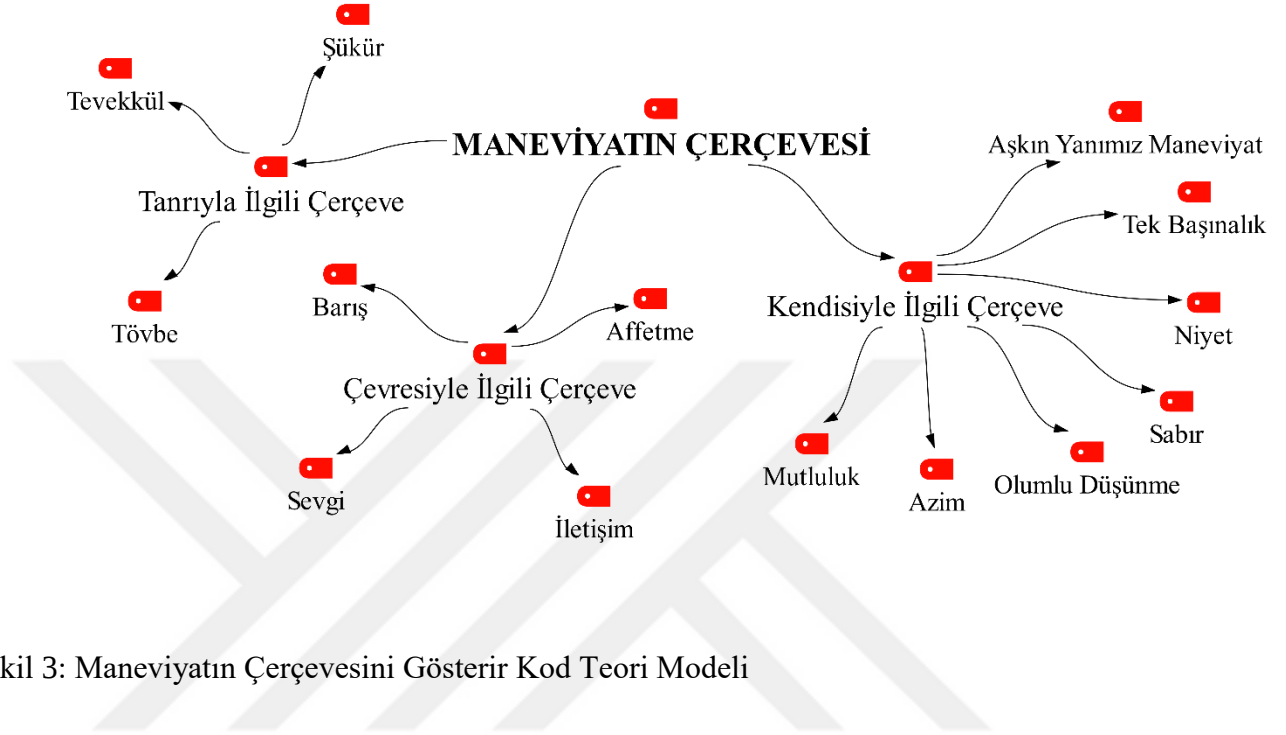
Genç yetişkin bireylerle görüşmeler sonucunda elde edilen veriler nitel veri analiz yazılım programı MAXQDA üzerinden ele alınmış ve analiz edilmiştir. Bunun için öncelikle bir proje dosyası oluşturulmuş, sonra katılımcı görüşmeleri esnasında tutulan notlar bu dosyaya aktarılmış, dosya aracılığıyla notlar okunmuş ve kodlanmıştır. Kodlar kategorilere dönüştürüldükten sonra ise yine MAXQDA programının Kod Teori Modeli ve Kod-Alt Kod Bölümler Modeli arayüzlerinden yararlanılmıştır. Neticede genç yetişkin bireylerin yaşadığı manevi sorunlara ilişkin Şekil 2’de yer alan Kod Teori Modeli ortaya çıkmıştır.



Şekil 2: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod Teori Modeli

Araştırma verilerinin analizi neticesinde **genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin, bireyin kendisi, çevresi ve Yaratıcı ile ilgili olmak üzere üç boyut etrafında toplandığı görülmüştür**. Bu konuların belirlenmesi evresinde, maneviyatın bu

3 boyutu dikkate alınarak gruplandırma yapılmıştır. Çalışmanın ‘kuramsal çerçeve’ bölümündeki ‘maneviyat’ adı altında verilen veriler dikkate alınarak manevi ihtiyaç olarak belirlenen konular, maneviyatın çerçevesine şu şekilde yerleştirilmiştir (Şekil 3):



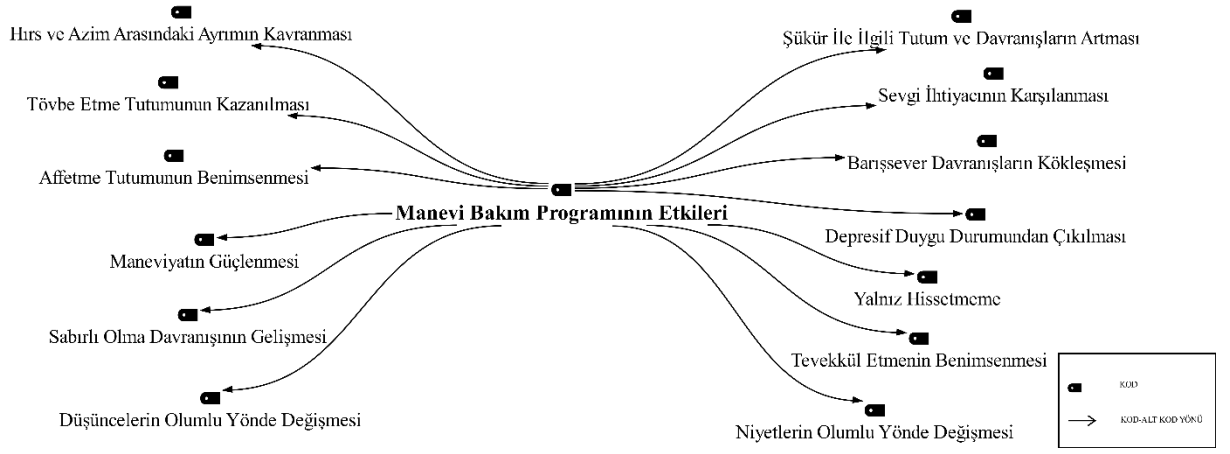
Şekil 3: Maneviyatın Çerçevesini Gösterir Kod Teori Modeli

Manevi gereksinimlerin tespitinde kapsayıcı bir usül benimsenmiş ve genç yetişkin bireylerin manevi gelişimi ile bilişsel ve toplumsal gelişim boyutları incelenmiştir. Çalışmanın daha sistemli olması için araştırmacı, manevi gereksinimleri farklı boyutlara yerleştirmiştir. Bu nedenle, hangi gereksinimin hangi boyut altında yer aldığı araştırmacı tarafından belirlenmiştir. Yüzyüze mülakatlardan elde edilen verilere dayanarak, genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimlerinin Özdoğan'ın (2019) DOMAB programıyla uyumlu olduğu tespit edilmiştir. ‘Mutluluğu Seçiyorum’ (Özdoğan, 2012) ve ‘Aşkın Yanımız Maneviyat’ (Özdoğan, 2010) adlı eserlerindeki tanımlar sayesinde hazırlanan DOMAB 18 esas temadan oluşmaktadır. Bu süreçte kullanılabilecek araç-gereçler üzerinden oluşturulan program, çeşitli öğretim yöntemleri ve tekniklerini içermektedir. Ayrıca, farklı örneklem grupları üzerinde test edilerek

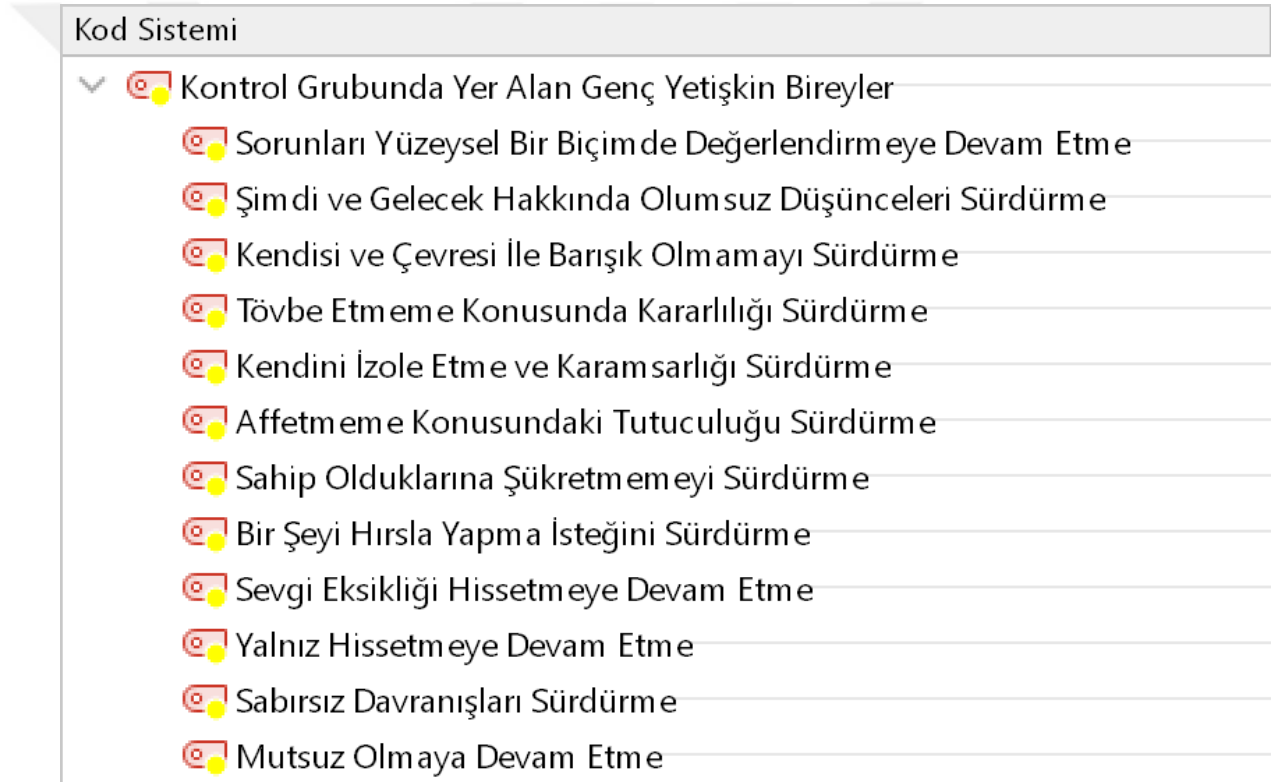
Özdoğan (2019) programının geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmıştır. Programda hedef kitlede;

- a. Tanrı algısı, psikolojik refah düzeyi ve bireyin potansiyelini gerçekleştirme puanlarını artırmaya yönelik olarak katkıda bulunduğuna,
- b. Manevi Güçlenme Ve Bakım uygulamasının, fiziksel ve psikolojik sağlığı desteklediği sonucuna varıldığına,
- c. Yaratıcı'yla daha yakın ilişkiler kurulmasına ve yaşananlara anlam verilmesine yardımcı olarak manevi güçlenmeye imkân verdiğine,
- d. Hastalar ile aileleri arasındaki iletişim problemlerinin ortadan kaldırılması ve bunlar arasında düzgün bir iletişim kurulmasına yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Manevi Güçlenme Ve Bakım programıyla; Almanya'da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına, Yaratıcı ile sağlıklı ilişkiler kurarak yaşadıklarını anlamlandırma konusunda destek sunulmuş, bu şekilde toplum ile daha sağlıklı ilişkiler kurarak ve bireysel hayatlarında pozitif yönde gelişme sağlayarak onların psikolojik iyi oluş haline olumlu katkı yapmak hedeflenmiştir. Bu hedefler doğrultusunda programa dahil olan genç yetişkin bireyler üzerinde olumlu değişimlere rastlanılmış ancak kontrol grubunda yer alan genç bireylerde bir değişim gözlenmemiştir. Bu sonuçlara aşağıda detaylıca değinilmiştir.



Şekil 4: Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının Etkilerini Gösterir Kod Teori Modeli



Şekil 5: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod Matrisi

3.1.1.1. Niyet

Niyet, yapılmak istenen bir şeyin zihinde tasarlanması ve bu amaç doğrultusunda ortaya konacak hareketlerin gerekçesi olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009: 515).

Kişinin sergilediği davranışların farkında olması ve bunları bilerek yapması anlamında olan niyet kavramı, insanın ya olay anında ya da olayın sonuçları doğrultusunda bir yarar sağlayacağını veya zarardan uzaklaşacağını düşünmesi ve buna göre hareket etmesi durumudur.

Düşünce boyutunda başlayan ve kişiyi harekete geçirmekte etkili olan niyet, duygular yoluyla davranışa yansımaktadır. Bu sebeple niyet, bireyin psiko-sosyal süreçleriyle yakından ilişkilidir. Bir davranışın gerçekleşebilmesi için bireyin üç şeye ihtiyacı vardır: Bilgi, irade ve kudret. Niyet, tam anlamıyla gerçekleştirilebilmesi için bilgi sahibi olma, istek duyabilme ve harekete geçebilme yeteneklerine sahip olunması gerekmektedir (Gazalî, 2013: 687).

Bu sebeple niyet, bilgiyle harekete geçme arasında bir işlev görmek ve bilgiye bağlı olarak hareket etmeyi sağlayan bir işlevi üstlenmektedir. Bu araştırmada niyet kavramı " Bir durumla ilgili olarak edinilen bilgilerden kaynaklanan isteklerin, yönelimlerin, hedeflerin belirlenmesi ve karar verme yeteneğinin bireyin zihninde ortaya çıkması" olarak tanımlanmıştır. Araştırmada olumlu ifadeler niyete dahil edilirken, olumsuz ifadeler niyet kapsamının dışında tutulmuştur.

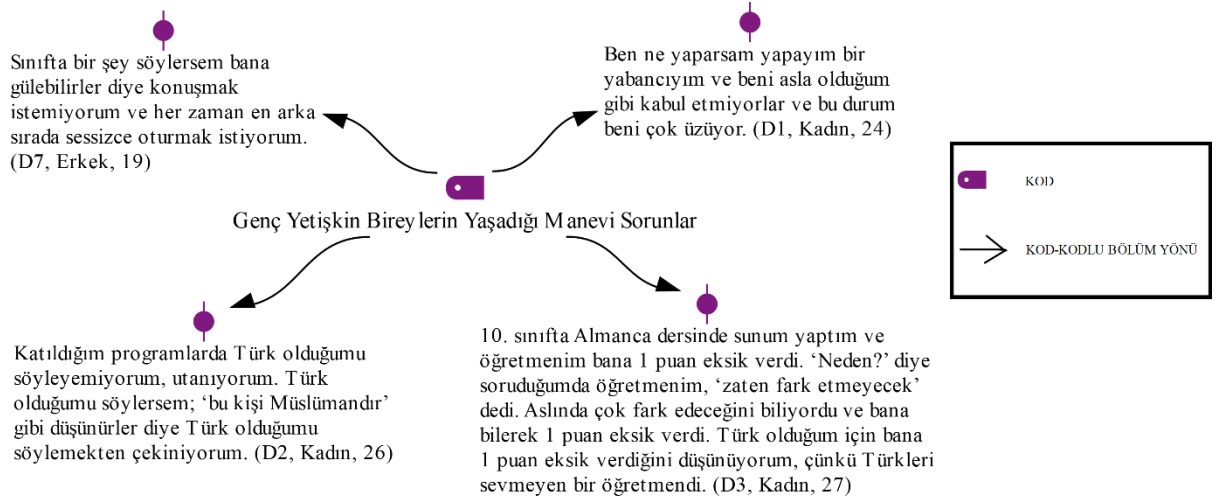
Niyet, benlik ve kişilik ile ilişkilidir. Genç döneminde, gencin kültürüyle farklılık arz eden toplumdaki rolleri ve ilişkilerinden ötürü benlik bilincinde düşünüş ortaya çıkabilmekte; ve bu yaklaşım bağımlılık ve yetersizlik duygularını artırma eğiliminde olabilmektedir. Aslında, bireyin kendi yeteneklerini ve içsel potansiyelini ortaya çıkararak gerçekleştirmesi, kendini gerçekleştirmesi olarak görülmektedir (Özdoğan, 2012: 51-54).

Günümüz gençliğinin belirgin özelliklerinden birisi egoizm olduğu bilinmektedir. Bireysel hareket konusunda düşünceleri kendilerine dönük olan gençlerin bakış açısına

göre, her şey gençlerin kendileri etrafında dönen bir düzende yer almakta ve dünya genç bireylere odaklanmış gibi düşünülmektedir. Bu nedenle genç bireylerin gerek hayat konusunda gerekse de kendilerine ve kişiliklerine dair düşüncelerini uygulama sürecinde niyet önemli bir işleve sahip olacaktır.

Benlik, bireyin içsel uyum ve psikolojik durumunda, sosyal çevre ile yaşam istikrarını olumlu değerlendirmesinde ve bireyin hayatını normal akışında devam ettirmesinde büyük önem taşımaktadır. Bireyin kendini tanıma süreci; duygu ve isteklerinin stresle baş etme ve bu durumda savunma mekanizmalarını bilinçli olarak kullanma yeteneklerini içeren psikolojik boyutla yakından ilişkilidir. Kendi benliklerini benimseme eğilimi minimum olan genç bireyler, çevrenin baskılarına daha fazla boyun eğme eğilimindeyken; yüksek benlik saygısına sahip, daha iyimser bir görüşe sahip olan gençler, anksiyete ile başa çıkma becerilerini kullanarak hem kendilerini hem de diğer insanları kabul edebilme yetisine sahip olacaktır. Kendilerini ve diğerlerini sevmeye eğilimi zayıf olan, düşük özsaygıya sahip bireyler, anksiyeteye başa çıkma konusunda zorluk yaşamakta ve başkalarının onayını elde etmeyi çok önemsemektedirler (Öz, 2010: 76). Genç yetişkin bireyin kendine yönelik bir niyet ve yönelim geliştirmesi, kendi yeteneklerine inanması ve bunları gerçekleştirmeye istekli olması, benliği pozitif olarak etkileyecektir. Aynı zamanda gerçek amaçlara sahip olmak ve bu hedeflere ulaşmak hususunda özgüvenli olmak genç yetişkin bireylerin benlik saygısını güçlendirecektir.

Henüz hayat deneyimi edinmemiş ve sahip oldukları özsel değerlerden farklı bir kültürde yaşamakta olan genç yetişkin bireylerin yaşam alanında karşılaşacakları olumsuzluklar, onlarda çaresizlik durumuna yol açabilmektedir. Genellikle yabancı gördüğü/görüldüğü bir toplum içerisinde yaşamak, başkaları tarafından ötekileştirme duygusunu da beraberinde getirmektedir. Bu durum, gençlerin kişilik ve benliğini negatif yönde etkilemektedir.

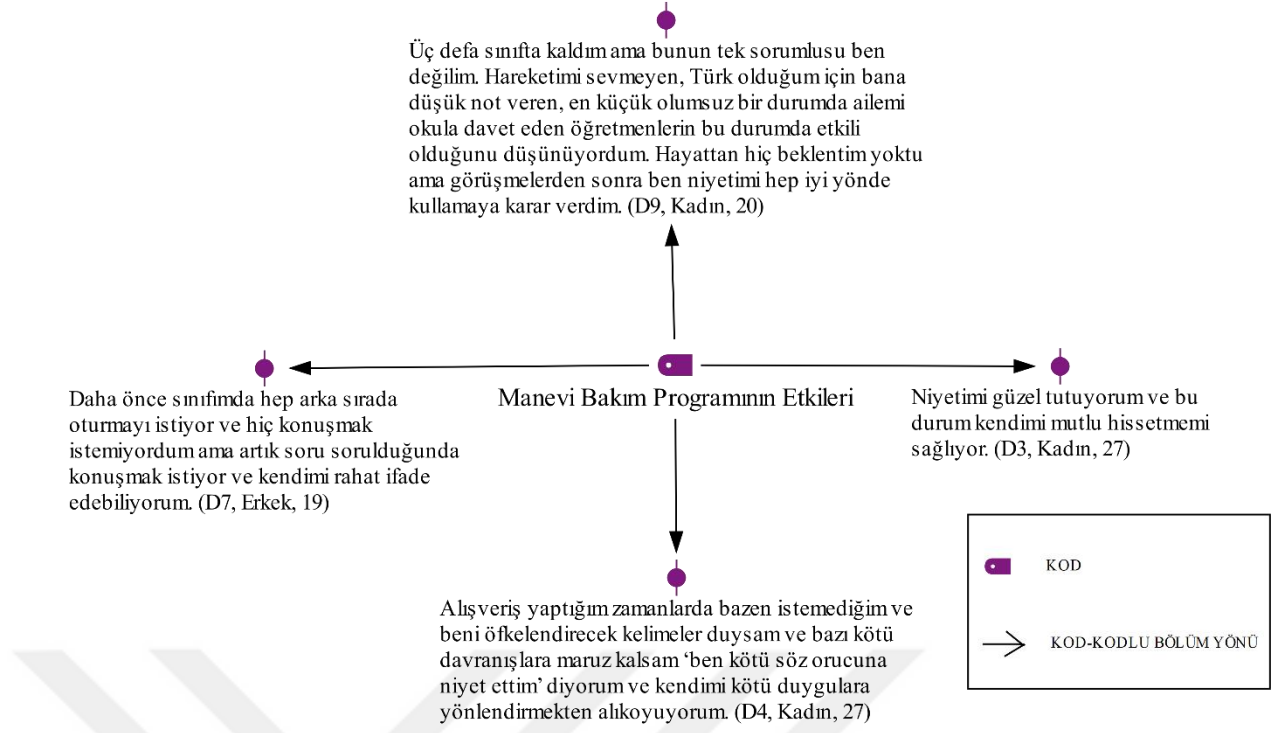


Şekil 6: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Şekil 6 daki Genç yetişkin bireylerin ifadeleri incelendiğinde karşılaştıkları olumsuzlukların onların benliklerini ve kişiliklerini negatif yönde etkilediğini göstermektedir.

Kendini tanıyan, bireysel imkân ve kabiliyetlerinin farkında olan genç yetişkin bireyler, karşılaştığı veya karşılaşıacağı olumsuzlukları değiştirmek için çaba göstermelidir. Katılımcı gençlerden birinin, “*Daha önce sınıfımda hep arka sırada oturmayı istiyor ve hiç konuşmak istemiyordum ama artık soru sorulduğunda konuşmak istiyor ve kendimi rahat ifade edebiliyorum*” (D7, Erkek 19) sözleri, bir bireyin kendiyle ilgili bilinçli olması, kişinin sınırlarını tanıması ve içsel gücünü kullanarak manevi potansiyelini ortaya çıkarması anlamına gelmektedir. Bu durum, genç bireyin hayatında mutluluğu bulmasına ve yaşamdaki hayal kırıklıklarının üstesinden gelmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

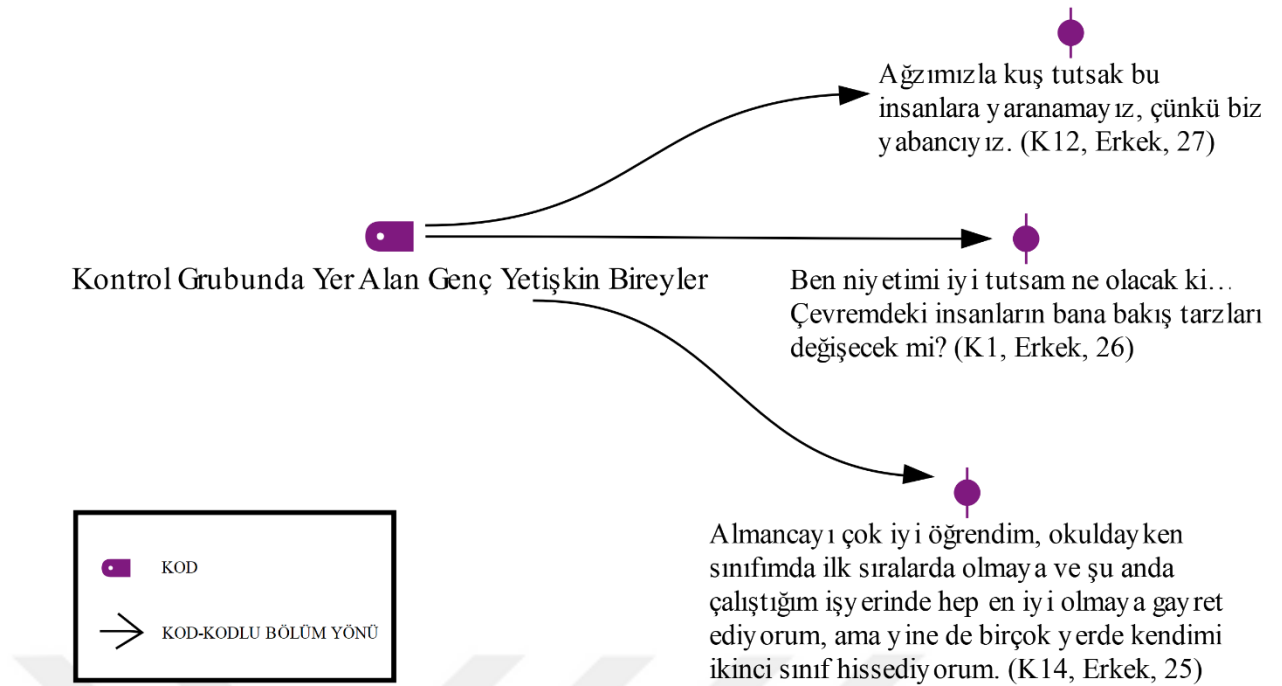
Tema odaklı grup toplantılarında niyetin ele alınmasından sonra, katılımcı genç bireylerde olumlu yönelimlerin gözlemlenmesi, yapılan manevi bakımın etkisine işaret etmektedir. Budurum şekil 7 da gösteriştir.



Şekil 7: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Şekil 7'ye bakıldığında manevi bakım programı uygulanmasının katılımcı genç yetişkin biretlere olumlu yansıdığı söylenebilir.

Kontrol grubunda yer alan genç yetişkin bireyler arasında, dertlerini paylaşma yerine insanlardan uzaklaşma ve kendini çevresinden izole ederek karamsarlıklarını sürdürme gibi davranışların devam ettiği gözlenmiştir. Şekil 7 de bu sonuç görülmektedir.



Şekil 8: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Şekil 8 de gösterilen ifadeler kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerin iyi niyete sahip olmadıklarına işaret etmektedir.

Üç aylık bir sürenin ardından genç yetişkin bireylerle yapılan görüşmelerde, manevi bakımın etkilerinin kalıcı olduğu gözlenmiş ve deney grubu katılımcılarında olumlu yönde değişikliklerin sürdüğü tespit edilmiştir. Deney grubunun;

“Kişileri olduğu gibi kabul eder isen problem çıkmaz. Ben insanların hatalarını hoş görür ve niyetimi iyi yönde kullanırım.” (D18, Kadın, 24),

“Ben iyi niyetli, samimi ve güler yüzlü olmaya gayret gösteriyorum ve kişinin hatasını aramam, kimseye kötü laf da etmem.” (D12, Erkek, 28),

“Gün içerisinde karşılaştığım olumsuz durumlara artık ‘demek ki böyle olması gerekiyormuş’ diyerek kızmıyorum ve öfkelenmiyorum. Olaylara olumlu açıdan bakarak yoluma devam ediyorum.” (D16, Erkek, 27)

ifadeleri, deney grubundaki genç bireylerin niyetlerinin olumlu yönde değiştiği gözlemi, manevi bakımın olumlu etkisine işaret etmektedir. Bununla birlikte, kontrol grubundaki genç katılımcı bireylerde herhangi bir iyileşme olmadığı görülmüştür. Kontrol grubundaki genç yetişkin bireyler, *“Ben bu ülkede yüz sene de yaşasam bu insanlar değişmez.”* (K16, Erkek, 24), *“Bırakın çevremdeki bir Almanla iyi geçinmeyi, ben kardeşimle bile iyi geçinemiyorum; sadece arabamla gezmek ve yalnız kalmak istiyorum”* (K5, Kadın, 22) düşüncesi, bu kişilerde herhangi bir değişikliğin olmadığını göstermektedir.

Manevi bakımın etkisinin kalıcılığını değerlendirmek amacıyla yapılan görüşmelerde, deney grubundaki katılımcı gençlerin olumlu yönde iyi niyetleri ortaya çıkmış ve genç yetişkin bireylerin yeni hedefler belirleme çabalarını sürdürdükleri gözlenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcı genç bireylerin, olumlu düşünme ve iyi niyet veya amaç geliştiremedikleri görülmüştür. Çalışmadaki sonuç, Özdoğan'ın (2019) DOMAB programı kapsamında umutsuzlukla baş etmek için "olumsuz düşünce orucu" adı verilen bir yöntemle niyet etmenin kullanılması ile pratik uygulama açısından uyumlu bulunmuştur.

3.1.1.2. Azim

Azim, emek harcamak, gayret etmek, çaba sarf etmek ve sonucunu kabullenmek olarak tanımlanmaktadır. Azimde, sabırlı olarak çalışmaya devam ederek bu konuda gayretli olmak ve sonuca kanaat etmek esastır. Bireyin faydalı bir işi gerçekleştirmesi için ortaya koyduğu kararlılık durumuna ve söz konusu olan iş zararlı bir iş ise bunu gerçekleştirmeme konusunda da aynı kararlılığı gösterme durumu azim olarak tanımlanmaktadır (Özdoğan, 2009: 25). Azim maddi ve manevi, bedeni ve manevi kuvvetleri toplayıp amaca emin adımlarla ve inanarak yönelmektir.

Hırs, herhangi bir haklılık sorgulaması yapmadan, kaynağı gözetmeksizin, sonuçlarıyla ilgilenmeden ve sürekli daha fazlasını istemekle karakterize edilen bir tutkudur. Sonuca razı olmama ve tatminsizlik de hırsın belirgin özelliklerinden birisi olarak görülmektedir. Bir şeyi kazanma amacıyla çok çalışmak, bedensel olarak yorgun düşmek ve büyük bir arzuyla dolup taşan tutkulu bir umutla kendini kör ve sağır hale getirmek hırs olarak görülmektedir (Özdoğan, 2009:26). Bir başka ifade ile hırs, bir şeyin haram-helal olma durumuna bakmadan ona sahip olma güdüsü iken, azim ise zorluklar karşısında sabırlı ve kararlı olabilmektir. Hırs ile hareket eden kişi amacına ulaşmak için faydalı veya faydasız şeylere dikkat etmez; onun için önemli olan şey amacına ulaşmak ve ne olursa olsun istediği şeye kavuşmaktır. Bu açıdan hırsın parolası şöyle ortaya konabilir: ‘ya olacak ya ölecek’. Azim hususu bu durumun aksinedir; azimli olan maksada ulaşmada kararlı olur ve başarısız da olsa sebat gösterir. Genel olarak bakıldığında azim, yapıcı bir özelliğe sahipken; hırsın yıkıcı özelliği vardır. Bu konuda azmin parolası “Hayırlı ise olsun” ve “Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler” şeklindedir.

Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında azmin tanımı “Hatanın farkına varma, hata yapıldığında kendini affetme, hatayı tekrarlamamak için yapıcı eylemler gerçekleştirme ve hatayı yapmamak için kararlılık gösterme süreçlerinden oluşan bir yönelimdir” şeklinde yapılmıştır.

Hayata yeni başlayan ve bulunduğu ülkede yabancı olarak görülen genç bireyler hayata tutunma konusunda ısrarcı olabilmekte ve gerçekleştirmek istediği amacı doğrultusunda kendine zarar verebilmektedir. Bir katılımcı gencin,

“Üniversitede derslerime çok çalışamadım, arkadaşlarımdan üç sınıf geride kaldım. Bu sene arkadaşlarımdan okulu bitirmeleri ve diplomalarını

almaları bende büyük üzüntüye neden oldu, çok pişman oldum ama iş işten geçti bir defa. Şimdi öyle hırsla derslerime çalışıyorum ki ben de en kısa zamanda diplomamı alacağım” (D13, Erkek, 25)

ifadesi, potansiyellerini aşırı derecede zorladığını göstermektedir.

Kişinin bir şeyi araması ve geleceğini bu uğurda feda etmesi anlamına gelen “tamah” ile kişinin nefsanî isteklerini kayıtsız ve şartsız olarak yerine getirmek istemesi anlamına gelen “hırs” arasında bir ilişki söz konusudur. Dünyevi şeylere aşırı isteğin bir ileri adımı olan tamah söz konusu olduğunda bu, genelde paylaşmayı öngörmeyen bir tavır olduğundan sosyal dayanışmayı da olumsuz yönde etkilemektedir. Azimli insan çok çalışır, ancak, isteklerini elde edemediğinde hayal kırıklığına kapılmaz ve sahip olduğu şeylere, kendisine sunulanlara razı olur ve minnettarlık duyar. Elbette, minnettarlık hissinin verdiği huzur ile başarılı olamasa bile çabalamaya devam eder. Hırslı insan ise ölümüne çalışır. Şayet çalışmasının karşılığında istediği sonuca ulaşamazsa morali bozulur, öfkelenir, intikam duygusuna kapılır ve bir vakit sonra bu insan çalışma şevkini kaybeder. Katılımcı gençlerin;

“Sahip olduğum iş pozisyonunu kaybedemem, bunun için gece gündüz çalışıyorum. Aslında bu işin beni çok yorduğunu biliyorum ama çalışmak zorundayım” (D21, Erkek, 28), “Bir şeyi elde etmek istiyorsan ona ulaşmak için hırslı olacaksın, çalışacaksın ve istediğin şeye ulaşacaksın. Bu konuda önüne çıkan engelleri ne olursa olsun aşacaksın, yoksa bu toplumda rahat yaşayamazsın” (D10, Erkek, 26), “Çok sevdiğim, mutlaka almak istediğim bir araba var. Biraz param var ama yetişmiyor. Annemden yardım istedim, ‘kendi paranla almalısın’ dedi. Meslek eğitimi yaptığım için az kazanıyorum ama bu arabayı almak için ayrıca yarı

zamanlı işte çalıştım ve 1300 Euro'ya arabayı aldım. İnanmayacaksınız belki, arabanın yıllık vergisi 1800 euro; ama ben yine de aldım” (D24, Erkek, 22)

şeklindeki ifadeleri, genç bireylerin başarmak için hiç engel tanımayacakları ve amaçlarına ulaşmak için gerekirse kendilerine ve çevrelerine zarar verebilecekleri anlamlarını taşımaktadır.

Dolayısıyla katılımcı genç yetişkin bireylerin azim ve hırs konusunda bir ayrım yapamamaları ve ulaşmayı umdukları amaca hırsla yürümek istemeleri; ayrıca genç bireylerin azim ve hırs değerinin ayrımı konusunda yeterli bilgi birikimine sahip olmamaları, bu durumun karşılanması gereken bir ihtiyaç olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Deney grubu katılımcı genç bireyler ile yapılan oturumların olumlu etkilerinin gözlemlendiği tespit edilmiştir. Katılımcı genç yetişkin bireylerin,

“Hırsın bana zara verebileceğini öğrendim” (D13, Erkek, 25), “İsrarla almak istediğim araba iki ay sonra arıza verdi ve tamiri için çok para gerekiyor. Ben zaten az kazandığım için arabayı maddi anlamda zorlanarak almıştım. Şimdi anladım ki bir şeyin hayırlısını istemeli ve mutlaka olacak dememeliymişim” (D24, Erkek, 22), “Hayatımda gerçekleşmesini istediğim şeyleri başaramayacak olsam bile kendimi üzmiyorum ve bunda da bir hayır var diyorum” (D22, Kadın, 22), “Bir firmada kadrolu çalışabilmek için çok çalışmıştım. Başka yerler bana olumlu teklif sunmuşlardı ama ben ısrarla o firmada çalışmak istemiştim.

Şimdi olmasını istediğim bir şey için kendimi çok yormuyorum, nasibimde varsa olur diyorum” (D30, Kadın, 28)

gibi ifadeleri dile getirmeleri, manevi bakım programının uygulanmasının olumlu yansımaları olarak görülmektedir.

Araştırmanın kontrol grubunda yer alan genç bireylerin olmasını istedikleri bir konuda hırslı oldukları ve isteklerini gerçekleştirmek için bazen kendi sınırlarını zorlamaya devam ettikleri gözlenmiştir;

“Ailem istemese de ben mutlaka kız arkadaşım ile evlenmek istiyorum, gerekirse onlara rest çekerim” (K18, Erkek, 25), “Çalıştığım firmada şef olmak istiyorum. Evet, ne olursa olsun bunu bir gün başaracağım” (K2, Erkek, 27), “Spor yapmayı pek sevmem ama Karate kursuna yazılmak istedim, biraz kilolu olduğum için arkadaşlarım başaramayacağını söylediler. Öyle hırsla çalışıyorum ki yakında nasıl başarabileceğimi herkese göstermiş olacağım” (K8, Kadın, 24)

şeklindeki ifadeler, kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerin bir şeyi hırsla yapma isteklerinin devam ettiğini göstermektedir.

Üç aylık süre sonrasında yapılan görüşmelerde, deney grubundaki genç yetişkin bireylerde manevi bakımın etkisinin kalıcı olduğu ve olumlu yönde değişikliklerin devam ettiği gözlenmiştir. Deney grubundaki katılımcı gençlerin,

“Hayat yaşamaya değer, bazı şeyler nasipte varsa olur, ben çalışırım gerisini Rabbime bırakırım” (D15, Kadın, 26), “Hayatımda ısrarcı

değilim. Evet, ben kararlılıkla çalışıyorum ve bundan da vazgeçmeyeceğim” (D19, Erkek, 21), “Bir konuda bir şeye niyetlendiğimde her şeyin hayırlısı olsun diyorum, çünkü biliyorum ki biz neyin bizim hakkımızda iyi veya kötü olduğunu bilemiyoruz” (D33, Erkek, 23)

ifadeleri, genç yetişkin bireylerin niyetlerini pozitif yöne çevirdiklerine işaret kabul edilmiştir.

Kontrol grubundaki katılımcı gençlerin düşüncelerinin olumsuz bir şekilde devam ettiği ve herhangi bir iyileşme gözlenmediği görüşmelerde tespit edilmiştir. Bu gruptaki gençlerin,

“Derslerime çok odaklanamıyorum ama sınıf arkadaşlarımdan da ayrılmak istemiyorum, şimdi hırsla çalışıyorum; çok zorlanıyorum ama bu sene okulu arkadaşlarım ile beraber bitirmek istiyorum” (K22, Erkek, 23),
“Ben işimi şansa bırakmayı sevmem, insan elinden gelenin fazlasını yapacak ve bir şeyi istiyorsa onu başarmak zorunda. Özellikle de bu ülkede işini şansa bırakan kişi mutlaka kaybeder” (K25, Kadın, 26)

düşünceleri, onlarda herhangi bir değişikliğin olmadığına delil teşkil etmektedir.

Manevi bakımın kalıcılığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerde, deney grubundaki katılımcı genç yetişkin bireylerin, hırsın iyi olmadığını ve bazen insanın kendisine zarar verebileceğinin farkına vardıkları görülmüş ve bir konuda çalışacakları zaman azimle hareket etmenin önemini kavradıkları ve buna göre

hareket ettikleri gözlenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcıların ise hırslı davranmaya meyilli oldukları ve bu şekilde hareket etmeye devam ettikleri tespit edilmiştir.

3.1.1.3. Tövbe ve Dönüşüm

Tövbe, bireyin geçmişteki hatalarından ders çıkararak, olumsuzluklardan uzak durmayı ve olumlu yönlerle odaklanmayı tercih etmesini ifade eder. Tövbe süreci dört basamaktan oluşmaktadır: Farkındalık, bireyin kendisini affetmesi, kişinin yararlı eylemler üretebilmesi ve davranışlarında kararlı olarak kalıcılığın sağlanması olarak ifade edilmektedir (Özdoğan, 2009: 142-143). Tövbe için;

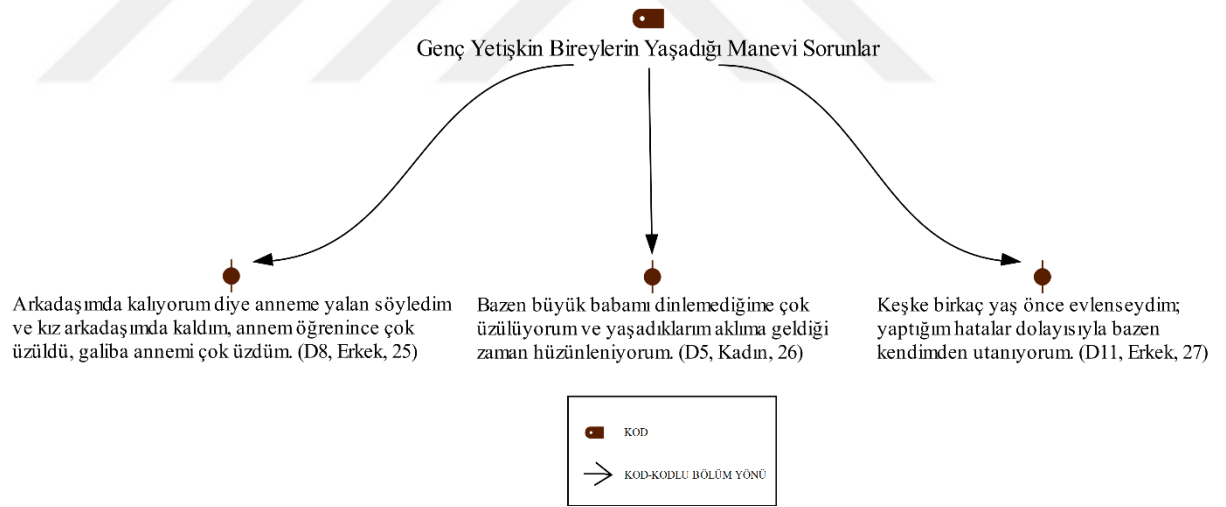
- a. Hem çevre tarafından hem de bireyin kendi iç dünyası tarafından olumsuz etkilendiği tutum ve davranışların fark edilmesi,
- b. Hatalarından dolayı kişinin kendisini bağışlayabilmesi,
- c. Yapılan hatalardan dönülmesi için yararlı davranışlar gösterilmesi,
- d. Aynı hatayı tekrarlamamak için kararlı olması gerekir.

Almanya’da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile yapılan araştırmada tövbenin tanımı, kişinin yanlışını fark etmesi, hatalarından dolayı kendini affetmesi, hataları tekrarlamamak için yararlı işler yapma ve hatalardan kaçınma konusunda kararlılık göstermesi ayrıca kararlı olma tutumunu kalıcı hale getirmesi” şeklinde yapılmıştır.

Hem göçmen olan Türk ailesi hem de yabancı olarak görüldüğü toplum ile iç içe yaşamakta olan genç yetişkin bireyler, bireysel yaşam alanında kültürel farklılıklar sebebiyle problemler yaşamaktadırlar. Bu sorunlar bazen genç yetişkin bireylerde duygusal rahatsızlıklara bazen onların sosyal yaşam aktivitelerinde azalmaya bazen de

mutluluğa ve içe kapanmalarına yol açabilmektedir. Almanya’da kültürel, dinî ve sosyal farklılıklarla bir arada yaşamak ve bu alanlarda karşılaşılan zorluklarla baş edebilmek için genç bireylerin manevi yönden destek almaya ihtiyaçları vardır. Özellikle bu durumda tövbe değerinden faydalanmak gençlerin yaşamı yeniden anlamlandırmalarına katkı sunacaktır. İlahi dinlerdeki tövbe kavramının, insanlar arasında uyum sağlama, kişinin kendini yenileme ve olumsuz duygularla başa çıkma konusunda destek olma amacı taşımakta olduğu görülmektedir.

Yaşam serüveninde amaçsız ve anlamsız bir yaşam yerine kişiler, hayatın anlam ve amacıyla ilgili sorgulamalarında tövbeye yönelme eğilimi göstermektedir (Parlak, 2016: 38). Bu sebeple tövbe, hayatın anlam ve amacının anlaşılmasıyla birlikte yaşamın yeniden değerlendirilmesinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir.

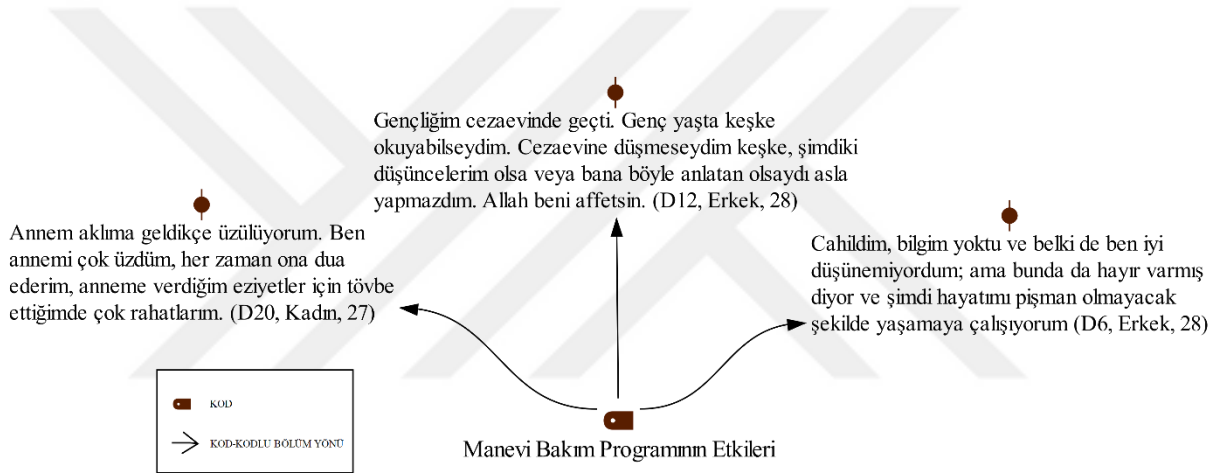


Şekil 9: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Şekil 9 da yer alan ifadeler genç bireylerde yaşamın manasının ve gayesinin yeterince kavranamadığına ve yetişkin genç bireylerin hayatlarını tekrar gözden geçirmeyi başaramadıklarına dair işaretlere örnektir. Sonuç olarak, genç yetişkin

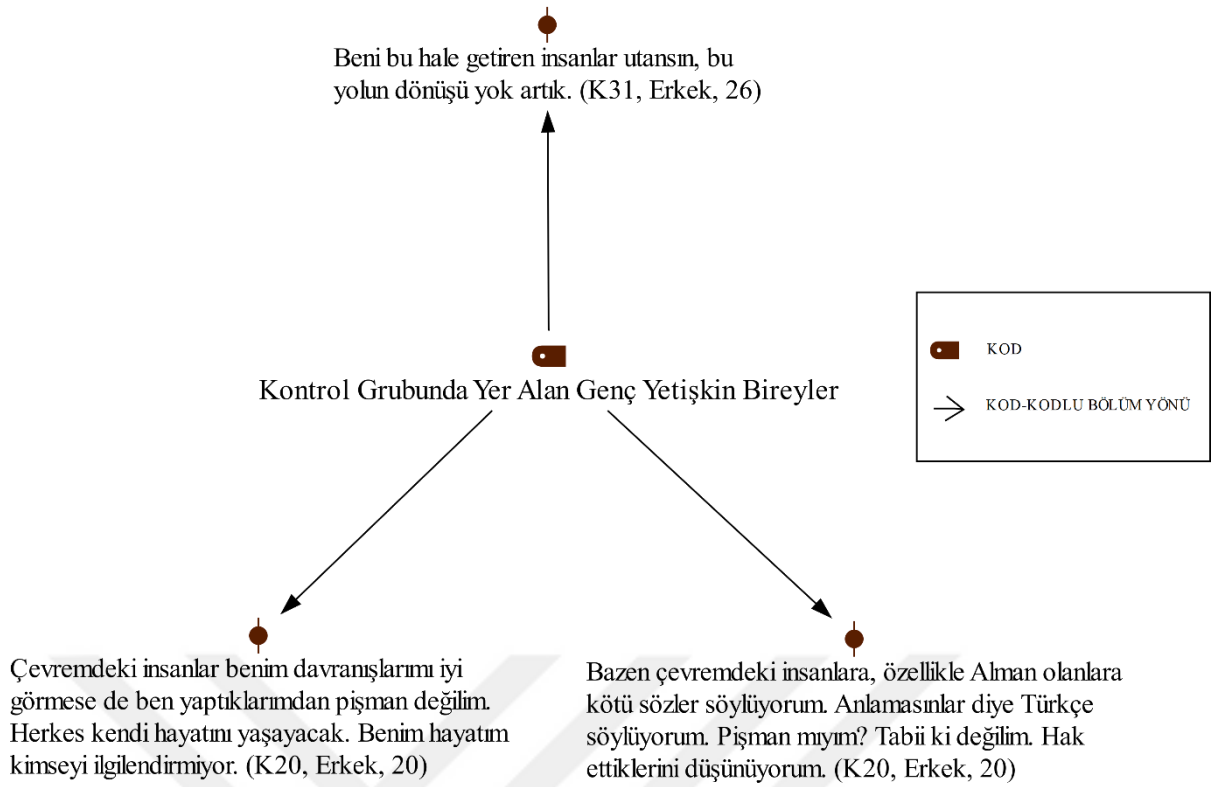
bireylerin tövbe eğiliminde bir eksiklik olduğu ve bu eksikliğin giderilmesi gereken bir ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Deney grubundaki yer alan genç yetişkin bireyler ile yapılan oturumların güzel etkileri gözlemlenmiştir. Çalışmalarda anne ve babası ile konuşmayan bir genç annesini arayarak ondan af dilemiş ve babası ile de konuşmak istediğini söylemiştir. Diğer bir deyişle, iyilik yapma eğilimi sergilemiştir. Bir katılımcı genç, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayıp birkaç kişiyle arası iyi değil iken, yapılan oturumlar sonrasında çevresindeki insanlara karşı daha hoşgörülü bir tutum sergilemek istediğini belirtmiştir.



Şekil 10: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Şekil 10 da yaşamın baharı sayılan yaşta hayatının pişmanlıklarla dolu olduğunu söyleyen D6 ve diğer genç yetişkin bireylerin ifadeleri, genç yetişkin bireylere yönelik gerçekleştirilen manevi bakım programının, tövbe etme tutumları üzerinde etkili olduğunu gösteren bulguları göstermektedir.



Şekil 11: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Şekil 11 ile gösterilen kontrol grubundaki katılımcı gençlerin ifadeleri ise onların düşüncelerinde tövbenin işlevselliğini yerine getiremediğini ortaya koymaktadır.

Uygulanan manevi bakım programının etkisinin kalıcılığını değerlendirmek amacıyla yapılan görüşmelerde, deney grubundaki genç katılımcıların tövbe etmeye olan isteklerinin devam ettiği ve daha olumlu ifadeler kullandıkları belirlenmiştir. Kontrol grubundaki genç katılımcılarda buna yönelik bir durum gözlenmemiştir.

3.1.1.4. Aşkın Yanımız Maneviyat

Gözümüzle göremediğimiz ancak duyularla sezebildiğimiz şeyleri kapsamakta olan Maneviyat, bağlanmışlık; bir olmaya ve sonsuzluğa kendini açma hissi olarak tanımlanmaktadır (Özdoğan, 2012: 62). Varoluşun bir biçimi olan maneviyyat, yaşamın

maddi boyutlarını aşan ve evrene bağlantı veya bütünlük hissi sağlayan bir varlığın farkında olma durumudur. İnsanlar, kendilerine, çevrelerine ve sonsuzluğa dair belirli değerler tarafından karakterize edilen deneyimler aracılığıyla aşkın olanın farkına varmaktadır. (Elkins ve diğerleri, 1988). Birçok araştırmaya konu olmasına rağmen maneviyatı tanımlarken bir birliğe varılamamış olması, maneviyatın sınırlarını keskin hatlarla çizmeyi güçleştirmektedir. Genç yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen bu araştırmada maneviyat tanım olarak, “İnsanın; kendi (*eigene*), çevresi (*andere und natur*) ve yaradan (*Heilige*) ile oluşturduğu bağlardır.” şeklinde yapılmıştır.

Maneviyat, duygular ve düşüncelerle direkt alakalı olduğu gibi sosyallik ve sağlıkla da sıkı bir bağlantısı bulunan ve yaşamın her alanıyla yakından ilgili olan bir kavram olarak kabul edilmekte ve psikolojik açıdan sağlıklı olmayı, iç huzuru, bireyin kendisi ile barışıklık halini, mutluluğunu, hayattaki iyi şeylerden tat alma gibi pozitif duyguları içermektedir. Ayrıca hayatta umutsuz olmayı, suçluluk hissetmeyi, üzüntü duymayı, sinirli olma halini, bunalım gibi olumsuz duyguları ve bireysel hissiyatı da barındırmaktadır. Hayattaki zorlukları ve acı veren durumları öğrenmeye, düşman gibi davranma halini barış duygusuyla değiştirmeye, kayıtsızlığı sevgiye dönüştürmeye olanak sağlayan maneviyata sahip olmak ve onu yaşamak, hayatta bireylerin başına gelebilecek problemlerin üstesinden gelmeye yardımcı olacaktır (Özdoğan, 2012: 62). Manevi ihtiyaçların karşılanması ve hayata anlam verilmesi bireyi aşka, sevgi ve şefkate ulaştıracaktır (Çelimli ve Güldal, 2016: 109). Almanya’da göçmen Türk ailelerin çocuklarının bireysel ve sosyal çevre ile ilişkilerinde maneviyatın onlara yaşam enerjisi kazandıracağı, sosyal veya bireysel sorunları ile baş etmelerinde yardımcı olacağı bir gerçektir. Sosyal yaşamdaki farklılıkların oluşturduğu olumsuz durumlar, psikolojik ve fiziksel sağlık problemleri, karşılaşılan zorluklarda çaresizlik duygusu gibi durumlar gençlerin maneviyat durumu ile yakından ilişkilidir. Bir gencin, “*Küçüklüğümde beri*

dışlandım ve kendimi hep kenara atılmış hissettim, kimsesiz çocuklar gibi büyüdüm” (D23, Erkek, 27) ifadesi sosyal hayattan dışlanmışlığın bir dışa vurma durumudur. Başka bir gencin, *“Kullandığım madde ve çevreye verdiğim zarar dolayısıyla insanların gözünden düştüm, bedenem yıpranmanın yanında duygusal ve psikolojik olarak çok zor günler yaşadım ve yaşıyorum.”* (D26, Erkek, 24) ifadesi genç bireylerin psikolojik sağlığını etkilediğine işaret eder. Oysa maneviyat, değer sisteminin gelişiminin yanı sıra ruhu da kapsamakta, bağlanma ve varlığa açılma gibi kavramları içeren bir durumu ifade etmektedir. Bu durum, insanların kendilerine ve halka huzur veren sevgi, şefkat ve affetme gibi özelliklerle ilişki kurmasını gerektirmektedir (Ekşi, Kaya ve Çiftçi, 2016: 20). İnsanın hem inaçlarıyla hem de deneyimleriyle tecrübe edilen maneviyat insana, ruhsal yapının ve fiziki bedenin ötesinde sonsuz bir kudretin varlığını hissettirmekte (Türk, 2016: 73), aşkın ve sonsuz bir varlığın bilinmesi sorunları değerlendirmede ve çözüm üretmede pozitif rol oynamaktadır.

Maneviyat, benlik duygusunu geliştirmekte ve değerler sisteminin oluşmasına da yardım etmektedir. Manevi ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin, sevgi, umut, şefkat gibi değerlere daha kolay bir şekilde yönelebileme eğiliminde oldukları görülmüştür (Uysal, 1996). Katılımcı genç bireylerin, *“Keşke hayata yeniden başlama imkânım olsa da çocukluk günlerime dönebilsem.”* (D12, Bay, 28), *“Evlendim de ne oldu? Keşke evlenmeseydim ve çocuğum olmasaydı. Bugünkü aklım olsaydı hiç evlenmezdim.”* (D34, Bay, 27) cevapları, gençlerde olumsuz bir benlik algısının bulunabileceğini ortaya koymaktadır. Maneviyat, bireyin benlik gelişiminin bir parçası olarak kabul edilmekte ve manevi destekle sorunların üstesinden gelme etmeni olarak önem kazanmaktadır (Kasapoğlu, 2017: 253). Bu nedenle benlik bütünlüğünü sağlamada maneviyattan faydalanmak mümkündür. Genç yetişkin bireylerin öfke, pişmanlık ve üzüntü gibi

duyguları fark etmelerine, hayatın anlam ve amacına dair farklı bakış açıları kazanmalarına yardımcı olacaktır. Bu bağlamda,

“İş yerinde beni çekemiyorlar; başarılıyım ve işimi iyi yapıyorum, ama bu sorun oluyor. Bazen de çok öfkeleniyorum, çünkü bölüm değiştirmem gerekiyor.” (D28, Erkek, 27), “Almancaya çok çalıştım ve diğer öğrencilerden daha iyi sunum yaptım, ama yine de iyi bir not alamadım, çok öfkelen dim ve çok üzüldüm. Çünkü biliyorum ki öğretmen bana Türk olduğum için düşük puan verdi. Hakkımı helal etmiyorum.” (D3, Kadın, 27), “Ben öfkeli bir insan değildim. Babamın beni takip ettiğini öğrenince çok öfkelen dim. Babamla konuşmuyorum artık ve ayrı eve çıktım.” (D29, Erkek, 26)

ifadeler genç bireylerin, hayatı anlamlandırmada sorun yaşamakta olduklarının, yapılanlardan pişmanlık duymama eğiliminin ve öfkenin farkında olmama durumlarının belirli göstergeleridir.

Klasik psikoloji bilimi insanı zihinsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal açılardan ele alırken manevi boyutu genellikle ihmal etmektedir. Oysa birçok araştırma, maneviyatın fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Çelimli ve Güldal, 2016: 108). Ayrıca Maneviyat, psikolojik iyi olmanın önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (van Dierendonck, 2004). Hem ruhsal bütünlüğü sağlamak hem de yaşamda bir yön belirlemek açısından özel bir rol oynayan maneviyatın; anlamsızlık ve yalnızlık gibi temel varoluşsal kaygılarla baş etmeyi kolaylaştırmada etkili bir işleve sahip olduğu bilinmektedir (Göka, 2014: 109).

Diğer yandan maneviyatın, genç yetişkin bireylerin çevresi ile ilişkilerini düzeltebilmesi ve yapılan yanlışlar için gençlerde bağışlama isteğini uyandırabilmesi de ihtimaldir. Maneviyat bu faaliyetleri desteklemekte ve de geliştirmektedir (Gorman ve Sultan, 2014: 374). Bu araştırmalar, maneviyatın, manevi huzur, değerler ve inançların, yaşamın getirdiği belirsizlikle baş etmede etkili olduğunu göstermektedir. (Öz, 2010: 194). Katılımcı genç bireylerin,

“En iyi dostum sigaradır. Ben onu bıraksam bile o beni bırakmaz.” (D31, Erkek, 24), “Burada kimse beni anlamıyor, tanıdık çok kimseyle irtibatım kalmadı, herkesle dostluğum bitti lakin sigara beni asla bırakmadı. Bu da olmasa, bu yaban ellerde yaşanmaz.” (D35, Erkek, 26), “Tek dalım annemdi, babam çok öfkeli ve kızgındı; bunun için babamla çok iyi anlaşamıyorduk. Canım annem ölünce dalları budanmış bir ağaç gibi oldum. Bundan sonra ha yaşamışım ha yaşamamışım!” (D32, Kadın, 27)

ifadeleri, gençlerin hayattaki olayların üstesinden gelmede zorluklar yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bu nedenle, maneviyat gençlere olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme konusunda yardımcı olabilecek bir kaynak olarak görülmektedir.

Maneviyat, bireylere sadece kendi sınırlarını aşma değil aynı zamanda diğer insanlarla, çevresiyle ve evrensel güçlerle bir bağlantı kurma imkanı sunmaktadır. Dolayısıyla (yaşamakta olduğu ülkede doğmuş ve hatta bulunduğu ülkenin vatandaşlığına sahip olsa da) göçmen olarak görülen genç bireylere çevresiyle sosyal ilişkilerin kurulması hususunda maneviyat katkı sağlayacaktır. Bulundukları ülkede her fırsatta göçmen oldukları ifade edilen genç yetişkin bireylerin günlük konuşmalarına hayatta karşılaşılan olumsuzlukların sık sık yansıdığı görülmüştür. Uygulanan Değer Odaklı

Manevi Güçlenme ve Bakım Programının deney grubundaki genç bireylerin maneviyatına olumlu yansımaların olduğu görülmüştür. Bu katılımcı gençlerin,

“Ben futbol kulübünde çok kutlamalara katıldım; bu kutlamalarda çok eğleniyor ve içki içiyorduk. Annem sorduğunda, ‘ben içmiyorum anne’ diye yalan söylüyordum. Evet, vazgeçtim ama içimde hep bir acı vardı. Şimdi bulunduğum yerden çok memnunum. Yaradanımın benimle beraber olduğu düşüncesi beni çok mutlu etti ve sanki içime huzur geldi, kendimi çok rahat ve huzurlu hissediyorum.” (D19, Erkek, 27), *“Biz çok iyi imkânları olan bir aileyiz; çalışma durumu dolayısıyla annemin ve babamın kazancı çok iyi. Annem-babam üzerime çok titrediler ama ben onların istediği gibi olamadım. Hayata manevi açıdan bakabilme durumum olmadı. Artık hayatımın geçmiş zamanlarına değil, geleceğe bakıyorum. Hayrın ve şerrin neyde olduğunu bilemezsin.”* (D25, Kadın, 28), *“işlediğim günahlar için Yaradan’dan af diliyorum. Eşimle ve çocuğumla evimde mutlu olabilmeyi ve böyle yaşayabilmeyi istiyorum. Mutluluğum bozulmasın diye hep dua ederim ve dua edince huzur bulurum.”* (D30, Kadın, 28), *“Her perşembe akşamı camiye gitmeye ve namazı hocamla kılmaya çalışıyorum ve eve gelince kendimi çok rahat ve mutlu hissediyorum.”* (D13, Erkek, 25)

gibi düşünceleri paylaşması, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının genç yetişkin bireylerin hayatlarına olumlu etkilerin bir yansıması olarak görülebilir. Manevi bakımın devamlılığına yönelik yapılan mülakatlarda da bu güzel etkilerin devam ettiği gözlemlenmiştir.

Diğer taraftan, kontrol grubunda yer alan genç bireylerde manevi açıdan kayda değer bir iyileşme belirtisi gözlenmemiştir. Kontrol grubunda yer alan bir genç bireyin,

“Gençlerin bir kısmı son derece hassas ve alıngan, küçük şeylerden etkileniyorlar. Geçen gün birisi annesiyle yürüyordu, ‘sen gençlik sohbetimize neden gelmedin’ dedim; o da annesine yalan söylemiş ‘ben programa katıldım’ diye. Bunu ben bilmiyordum ama buna rağmen o bana küstü. Küserse küssün, ne yapayım?” (K10, Erkek, 25)

ifadeleri kullanması, yüzeysel olarak sorunları değerlendirme eğiliminin gençler arasında devam etmekte olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

Deney grubunda yer alan genç katılımcılarla yapılan görüşmeler, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının etkilerinin kalıcı olduğunu ortaya koymuştur. Gözlemlerden hareketle, maneviyata yönelik bu eğilimin katılımcıların bedensel ve zihinsel sağlıklarını olumlu bir şekilde etkilediği saptanmıştır. Kontrol grubundaki genç bireylerde ise olumlu yönde bir gelişme görülmemiştir.

3.1.1.5. Olumlu Düşünme

Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile gerçekleştirilen bu araştırma kapsamında olumlu düşünme kavramı, “Stres yaratan olaylarda pozitif düşünebilme, bu durumlarda olumlu yönleri hedefleme, güzel düşünme ve daha güzel şeylerin olacağına inanma” gibi bilişsel bir süreci içermektedir.

Genç yetişkin bireylerin sağlıklı, aktif ve olumlu bir gençlik deneyimi yaşayabilmeleri için fiziksel ve maneviy yönden sağlıklı olmaları ve kendi güçlerinin

farkında olmaları önemlidir. Gençlik döneminde farklı bir kültürde yaşama, yeni rolleri benimseyerek değişikliklere pozitif açıdan bakabilme ve aktif yaşamın sosyo-psikolojik durumu derinden etkilediği zamanlarda olumlu düşünme biçimi önem arz etmektedir.

Katılımcı gençler tarafından sunulan,

*“Öz kimliğimi kaybetme endişesi taşıyorum.” (D12, Erkek, 28),
“Yaşadığımız toplumda çocuğuma özgüveni nasıl verebilirim
bilmiyorum.” (D16, Erkek, 27), “Yaşadığım bu çevrede gelecekte
çocuğumun eğitimini düşününce çok kaygılanıyorum.” (D34, Kadın, 28),
“Babamın, ‘bu toplumda cesur, başarılı ve güçlü olmalısın ve ağlamamayı
öğrenmek zorundasın’ sözlerini hatırlayınca, bu toplumda tezatlar
içerisinde yaşadığımı düşünüyorum.” (D11, Erkek, 27)*

gibi ifadeler, gençlerin şu ana ve geleceğe yönelik olumsuz düşüncelere sahip olduğunu göstermektedir. Hayatta karşımıza çıkan olaylar üzerine olumlu düşünceyi esas alan bir bakış açısı hem huzurlu yaşamaya destek olacak hem de hayatın neler sunacağını bilmediğimiz yaşam konusunda geleceğe dair olumlu plan yapmayı sağlayacaktır.

Negatif duygu, karamsırlık ve hayat hakkında negatif düşünme kişiye zarar veren ve onun ömrünü kısaltan kişilik özelliklerinden biri olarak görülmektedir (Santrock, 2011: 616). Göçmen olmak veya yaşadığı ülkenin kimliğine sahip olsa dahi yabancı olarak görülmek gençleri, sosyal çevre ile ilişkilerinde olumsuz düşüncelere, dolayısıyla olumsuz davranışlara yönlendirebilmektedir. Bu konuda gençler,

*“Sınıfta, küçük görülme ve aşağılanma korkusuyla en arka sıraya oturur
ve hiç kimseyle konuşmamaya çalışırdım. Bunun için kendimde bir türlü*

özgüveni bulamıyorum. Keşke dedelerim buraya gelmeselerdi ve ben, benim gibi Türk olanların sınıfında okusaydım.” (D8, Erkek, 25), “Annem ve babam bana hiç güvenmiyorlar, aynı sokaktaki Alman olan sınıf arkadaşlarım yalnız dışarı çıkabiliyorlar ama ailem bana izin vermiyor. Böyle yaşamak istemiyorum, ben de arkadaşlarım gibi olmak istiyorum.” (D1, Kadın, 24), “Annem ne söylesem her şeyin bir zamanı var diyor, bu da beni çok strese sokuyor.” (D22, Kadın, 22)

gibi ifadelerle düşüncelerini dile getirmiştir. Genç yetişkin bireylerin bu ifadelerine göre onların hayata karşı olumsuz düşüncelere sahip oldukları ve içinde bulundukları hayatı yaşama konusunda memnuniyetsizlik duyduklarını ifade etmek mümkündür.

Olumlu düşünme, aslında insanın yaşamına pozitif katkı sunma amacı taşıyan dinî ananelerle aynılık göstermektedir (Ekşi ve diğerleri, 2016: 26). Çünkü hayatın manasını kavrama noktasında bir çerçeve oluşturan din, kişilere negatif durumların düzeleceğine dair ümit vermekte ve bireyin zorluklara dayanma gücünü artırmaktadır. Bu sebeple özellikle gençlik döneminde yaşama değer katmak, sağlıklı olmak ve karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelmek için dinî yönelim, genç bireylerin sağlık durumlarına katkı sunacaktır. Bir araştırma, güçlü bir dini yönelimin sağlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, dinî bir bağlantının sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Santrock, 2011: 587). Yapılan başka bir araştırma, din, sağlık ve olumlu düşünce arasında sıkı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, sağlıklı bir yaşam için güçlü iradeye sahip olan bireylerin hastalıklara karşı daha dirençli oldukları belirlenmiştir. Aynı zamanda, inancı ve huzuru olan bireylerin tedaviye daha olumlu yanıt verdikleri, inançsız, stresli ve kaygılı bireylerin ise tedaviye daha geç yanıt verdiği bulguları elde edilmiştir.

Powell ve diğerlerinin (2003) araştırmasında, hayatında dinî üstesinden gelme stratejileri kullanan bireylerin daha kısa sürede iyileştikleri tespitine varılmıştır. Ayrıca Myers, Sweeney, and Witmer (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, maneviyat kavramının pozitif bakış açısını da içerdiği vurgulanmıştır. Korner'in de belirttiği gibi, olumlu bir yaşama bakma durumu, hastalık durumlarında umutsuzluğa düşmeyi engelleyerek çaresizlik duygularını önlemektedir (akt. Öz, 2010: 189). Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının hedefi, genç yetişkin bireylerin yaşadıkları deneyimlere olumlu bir perspektif geliştirmelerini teşvik etmektir. Bu şekilde genç bireyler, yaşadıkları ortamda istenmeyen davranışlara maruz kaldıkları durumlarda ve duygusal olumsuzluk anlarında karşılaştıkları problemleri daha rahat atlatabilmeleri için olumlu düşünme konusunda desteklenebilir.

Katılımcı gençlerin,

“Burada kafa dengi bir kişi bulmak çok zor.” (D26, Erkek, 24),
“Almanya’da insanların arkalarından konuşan birçok kişi bulunmaktadır. İki kişi bir araya geldiğinde hemen diğer insanları kötülemeye başlarlar”
(D15, Kadın, 26), *“Evlenmek istiyorum fakat anlaşabilir miyim veya iyi geçinebilir miyiz, bilmiyorum. Daha birkaç hafta önce evlenen ve bu kadar kısa surede ayrılan arkadaşımı görünce evlenmekten korkuyorum.”* (D14, Erkek, 26), *“Bırakın Almanya’yı, heryer bozuldu. Artık insan kimseye güvenemiyor.”* (D31, Erkek, 24)

gibi düşüncelerini ifade etmeleri, olumsuz düşüncelere ve hayata dair kaygılara sahip olduklarının bir göstergesidir. Bu durum, onların huzursuzluk, karamsarlık ve stres yaşamalarına neden olurken aynı zamanda gençlerin çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurmalarını da engelleyebilmektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların hayatlarıyla ilgili birçok şikayetleri olduğu ve sorunlarla başa çıkmada olumlu bir yaklaşıma sahip olmadıkları belirlenmiştir. Uygulanan manevi bakım programı içerikleri, genç yetişkin bireylerin olumlu düşüncelerine katkı sunmuştur. Yapılan tema odaklı grup toplantılarından sonra deney grubunda yer alan genç bireylerin,

“Moralimin bozulmasına imkân vermiyorum, hep pozitif düşünmeye çalışıyorum. Hayata iyi tarafından bakabiliyorum çok şükür.” (D3, Kadın, 27), “Yaşadığımız hayatta her zaman istediğimiz olmuyor. Haline şükreder ve hayatı seversen çok fazla sorunun olmaz.” (D20, Kadın, 27), “Genç de olsan yaşlı da olsan hayatta herkesin bir sıkıntısı olabilir, önemli olan şey içerisinde bulunduğumuz duruma bakış açımızdır. İyi düşünürsek iyi olur.” (D29, Erkek, 26)

şeklindeki ifadeleri, uygulanan manevi bakım programının gençlerin olumlu düşünceleri üzerindeki pozitif değişimin yansıması olarak görülebilir.

Diğer yandan kontrol grubunda yer alan katılımcı gençlerin,

“Burada birisinin yanlışını düzeltmek istersen ‘sana ne, sen ne karışyorsun’ diye insanı tersler; bunun için kimseye karışmam.” (K3, Kadın, 23), “Yaşadığım zorlukları anlatmaya kalksam zaman yetmez. Bu kadar zor olan bir hayatta insan nasıl iyi olabilir bilmiyorum.” (K23, Kadın, 27), “Yaşam burada çok zor. Burada bir genç olarak zengin isen iyisin. fakirsen bir yere gitmek istesen de gidemezsin. Aç da kalsan, yolda da kalsan sana yardım eden birini bulamazsın.” (K33, Kadın, 24)

ifadelerini paylaşımları, düşünce yapılarında herhangi bir değişimin olmadığını ortaya koymaktadır.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı etkililiğini görmek amacıyla 3 ay sonra yapılan görüşmeler ve gözlemler, deney grubundaki katılımcı genç yetişkin bireylerde güzel düşünme eğiliminin sürdüğü sonucunu göstermiş; kontrol grubundaki katılımcı gençlerde ise olumsuz düşüncelerin hala devam ettiği sonucuna varılmıştır.

3.1.1.6. Sevgi

İnsanların ilgi duyma ve bağlanma eğilimlerini harekete geçiren faktörlerden birisi olan sevgi değeri duygusu, yaşamın her döneminde gereksinim duyulan duygulardan birisidir. Bebeklik ve çocukluk döneminde başta anne-baba sevgisine duyulan ihtiyaç ön plandayken, gençlik döneminde ise öncelikle yaşıtlardan ve arkadaş çevresinden sevgi arayışı artmaktadır. Maslow'a göre, insanlar diğer insanlardan sevgi ve ait olma hissi beklemekte ve bu psikolojik gereksinimler, hayatın diğer alanlarında önemli değişikliklere yol açmaktadır. Bu ihtiyaçların olmaması, hayatın diğer kısımlarında olumsuz etkiler yaratmaktadır. (akt. Öz, 2010: 1). Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu araştırma kapsamında sevgi, “Bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık hissetmeye yol açan bir duygusal eğilim bulunmaktadır. Bu duygu, insanların diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurmasını ve bağlanmasını sağlar. İlgili olduğumuz şeylere veya insanlara ilgi duymak, onlarla bağ kurmak ve ilişki kurmak doğal bir eğilimdir. Bu duygu, insanların sosyal bağlarını güçlendirmelerine ve duygusal tatmin elde etmelerine yardımcı olabilir.” şeklinde tanımlanmıştır.

Yapılan ikili görüşmeler ve gözlemler sonucunda, genç yetişkin bireylerin sevgi değeri ihtiyacına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu ihtiyaç, genç bireylerin sevdikleriyle yakın ilişkiler kurma arzusunu ve sevgiye olan gereksinimlerini yansıtmaktadır. Bulundukları ortamda yabancı veya göçmen olarak adlandırılmaları ve bulundukları ortama uyum süreci, genç bireylerin sevgiye yönelik ihtiyaçlarını daha da belirgin hale getirmiştir. Bu bağlamda, genç yetişkin bireylere sevgi değeri konusunda destek sunmak önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Gençlerin sevgi ile ilgili tanımlamalarında bir taraftan akrabalarına ve çevrelerine diğer taraftan da toplumsal dışlanma gibi faktörlere atıflar yaptıkları görülmüştür. Genç bireyler tarafından,

“Almanya’da robot gibi yaşıyoruz; annem işten gelince babam işe gidiyor, babam işten gelmeden ben işe gidiyorum. Birbirimizi görme imkânına çok sahip olamıyoruz. Büyükbabamın anlatığına göre önceden insanlar misafirlilik yaparlarmış, bayramlarda bütün tanıdıklar buluşurlarmış. İnsan sevgiyi hissedermiş, biz ailece bir araya gelemiyoruz” (D17, Kadın, 21), “Annem beni sever ve sayar, bazen sarılır bazen öper ve ben annemin sevgisini yaşayarak hissedirim. Ancak babamın bana bir defa sarılıp öptüğünü hatırlamıyorum. Şimdi ben vaktim elverdiğince yeğenlerimi sevmeye çalışıyorum, onların yanında sanki dünyalar benim oluyor ve kendimi mutlu hissediyorum.” (D31, Erkek, 24)

gibi düşüncelerin dile getirilmiş olmaları, gençlerin akrabaları ile aralarındaki yakınlıkların onların düşüncelerinde önemle yer aldığını göstermektedir.

Başkalarını anlamak için empati kurmak, onlara olumlu bir perspektifle yaklaşmak, çevresini olduğu gibi kabullenmek ve bulunduğu ortamda çevresine karşı sevgi gibi bir değerın benimsenmesi önem arzeden bir konu olarak görülmektedir.

Kendisini başka bir kişinin yerine koyarak onun duygularını anlama çabası, karşılıklı ilişkilerde olumlu bir etki yaratmakta ve kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesi ve başkalarını sevebilmesi, sağlıklı bir insan ilişkileri ağı oluşturmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu değerler, karşılıklı anlayış, saygı ve sevgi temelinde daha derin ve anlamlı bağlantılar kurmayı mümkün kılacaktır. Bazı gençlerin

“Sevgi de saygı da karşılıklıdır. Siz bir arkadaşınıza hediye verirsiniz, o da size hediye verir.” (D7, Erkek, 19), “İnsanları, özellikle büyüklerini sevmeyen, onlara saygı göstermeyen bir kişi bence bu dünyada da öbür dünyada da mutlu olamaz. Bu insanlar ister Türk olsun isterse başka bir milletten olsun.” (D10, Erkek, 26)

şeklindeki ifadeleri, genç bireylerin hayatlarında sosyal ilişkilerin önemli olduğuna dair göstergeci.

Bireyin benliği, vücut, zihin ve toplum arasındaki etkileşimler sonucunda gelişirken, sevilme, bağımsızlık hissi ve fiziksel görünüm gibi faktörler, benlik üzerinde etkili olan unsurlardan birkaçı olarak ifade edilmektedir (Öz, 2010: 68). Arkadaşlık ise benlik saygısını ve farkındalığı geliştirmede yaşamın ilk yıllarından itibaren etkili faktörlerden birisi olarak görülmektedir. Genç bireylerin,

“Ben bugün kendini bilen birisi olarak yaşıyorsam bu, beni camideki sohbetlere çeken arkadaşım sayesinde oldu. İyi ki zamanında arkadaş olmuştuz.” (D26, Erkek, 24) ve “Okulda çok iyi anlaşılabildiğim kız arkadaşım ile 21 yaşında evlendim ve 2 çocuğum oldu. İlk seneler çok iyi bir ilişkimiz oldu. Çok mutlu oldum.” (D34, Erkek, 27)

gibi düşüncelerini dile getirmesi, genç bireyler arasında karşılıklı sevgi anlayışının hâkim olduğunun bir göstergesidir. Yüksek benlik saygısı, genç bireylerin daha olumlu bir bakış açısı benimsemelerine ve hayata daha olumlu bir perspektifle yaklaşmalarına yardımcı olacaktır. Bu karşı gençlerde kendine saygı eksikliği, sevgi hissinin kaybedilmesine ve başkalarından kaçınmaya neden olabilir. Katılımcı genç bireylerin,

“Bu topraklara göç ederek gelen ve burada yabancı birisi olarak yaşayan hangi genç ‘ben mutluyum ve hayat çok güzel’ diye söyleyebilir?” (D23, Erkek, 27) ve “Ben ne kadar iyi imkânlarla sahip olsam da bazen bir markette bazen bir yemekte ve bazen bir kutlamada yabancı olduğum söylenince öfkelenirim.” (D21, Erkek, 28)

yönündeki ifadeleri benlik saygısının düşük ve çevre ile ilişki durumlarının iyi olmadığını göstermektedir. Oysa olumlu benlik algısı, hayatta mutluluğun keşfedilmesine, düş kırıklığı yaratan olaylarla baş etmeye ve olumsuzlukların giderilmesine imkân sağlayan bir özellik olarak görülmektedir (Öz, 2010: 76).

Hayatta olan her kişi için içsel ve özgün bir eğilim olan maneviyat; bireye sevgi, uyum ve sağlık açısından bütüncül bir perspektifle yaklaşmaktadır (Kasapoğlu, 2017: 255). Frame teorisine göre maneviyat, insanın ruhunda yer alan sevgi, şefkat, dayanıklılık, hoşgörü, affetme, uyum ve sorumluluk gibi niteliklerle etkileşimde bulunmakta ve bu etkileşimler insanın kendisine ve diğer insanlara mutluluk vermektedir. (akt. Çelimli ve Güldal, 2016: 109). Wilber’e göre maneviyatın özelliklerinden birisi de bireyin hangi durumda olduğuna bakmadan çevresinde bulunan insanlarla samimiyet ve sevgi anlayışı temelinde hareket etmesidir (akt. Kasapoğlu, 2017: 259).

Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerin toplumda kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olacak şeylerden birinin, çevrelerinden sevgi ve saygı görmeleri ve aynı şekilde onlara da sevgi ve merhametle yaklaşılması olarak görülmektedir. Bir gencin,

“Biz ne kadar iyi Almanca konuşuyor olsak da bu memlekette yabancıyız. Çevremizde hep ‘ausländer’, yani, yabancı olarak tanımlanıyoruz. Bizler yabancı da olsak burada doğduk ve büyüydük. Tıpkı bütün insanların olduğu gibi bizim de ilgiye, sevgiye ve muhabbete her zaman ihtiyacımız var.” (D18, Erkek, 24)

düşüncesini paylaşması bu ilişkiye duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır.

Sevgi değerinin aile içindeki önemi de oldukça büyüktür. Eğitimin ilk olarak sunulduğu ailede, sevgi değeri bulunan bir ortamda yetişen gençler mutlu, sağlıklı ve toplumla iletişimde başarılı olabilir. Şiddet, öfke ve sevgisizlikle dolu bir aile ortamında ise gençler incinmiş, öfkeli ve üzgün hissedebilir ve kendilerine sığınacak bir yer arama eğilimi gösterebilirler. Bir genç, *“Ben annemden sevgi ve ilgi görmedim. Bir defasında annem beni de bara götürmüştü. Küçük yaşımda büyük bir insan gibi davranır ve annemin davranışlarının yanlış olduğunu ona ben söyledim. Bu durum zamanla benim, annemden ve evden uzaklaşmama sebep oldu.”* (D28, Erkek, 27) diye konuşmuştur. Oysa aile, çocuklar için uzaklaşılacak bir kurum değil, tam aksine sevgi ve şefkat yuvası olarak görülmektedir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının, deney grubunda yer alan genç bireylere olumlu yansımalarının olduğu görülmüştür. Deney grubundaki genç bireylerin

“Hoşgörü, karşılıklı anlayış, gönül zenginliği, sevgi ve saygı anlayışı ile davranmak ve özellikle yumuşak başlı olmak çok kapıyı açabilir. Paranız çok olsa ve iyi imkânlara sahip olsanız her kapıyı açamazsınız, ama bu özellikler her kapıyı açabilir.” (D12, Erkek, 28) ve *“Her bireyin çeşitli karakter özellikleri bulunmaktadır. Tüm insanlara tolerans gösteririm. Doğru konuşan ve güler yüzlü olanları ayrıca takdir ederim.”* (D8, Erkek, 25)

düşünceleri bu durumu kanıtlar niteliktedir. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının etkisinin sürdürülebilirliğini belirlemek amacıyla yapılan görüşmeler ve gözlemler, deney grubundaki genç bireylerin sevgi ihtiyaçlarının karşılandığı sonucunu ortaya koymuştur.

Kontrol grubundaki genç katılımcıların sevgiye yönelik davranışlarında ise bu prosesde herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir. Onların ,

“Bu çevrede çok yalancı olan insanlar bulunuyor. Geçen bir tanıdığım benden borç para aldı. Epey bir zaman geçti fakat hâlâ geri ödemedi. Üstelik aldığı parayı reddetti. Kısacası dolandırıcılar oldukça yaygın. Bu nedenle kimseyle çok içten arkadaşlık kurmaktan kaçınıyorum. Selam verirsem borçlu çıkabilirim” (K11, Erkek, 27), *“Kimseyle dostluğum yok, kimse benimle iletişim kurmak istemiyor, herkes benden uzak duruyor, tabii ki ben de aynı şekilde davranıyorum.”* (K26, Erkek, 24) ve *“Burada her çeşit insan var. Kendi çıkarı olduğu zaman her şeyi yapmak isterler. Bu tür insanları hiç hoşlanmıyorum. Onlara en kaliteli eğitimi versen de bir sonuç almak mümkün olmaz.”* (K5, Kadın, 26)

ifadeleri genç yetişkin bireylerin düşüncelerinde, değişim olmadığının tespiti bakımından önemlidir.

Uygulanan manevi bakım programının içeriğinin kalıcılığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen mülakatlarda, deney grubunda yer alan genç yetişkin bireylerin çevresine karşı nefret duygusundan kaçınarak sevgiyle hareket edebilme özelliği gençlerin davranışlarında gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan genç bireylerde ise özellikle nefret etme durumunun hala var olduğu, sevgi odaklı davranışlar için gençlerin herhangi bir girişimde bulunmadığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonunda ulaşılan bu sonuç, Özdoğan'ın (2019) DOMAB kapsamında kanserli hastaya ve onun yakınlarına yönelik uyguladığı manevi bakım programında yer alan "maneviyatın düşmanlığı ve ilgisizliği sevgiye dönüştürebileceği" ilkesiyle paralel bir yaklaşım sergilenmektedir.

3.1.1.7. Şükür

Şükür, kelime olarak “müteşekkik olmak, yapılan iyiliğe karşı dua etmek, nankörlük etmemek, iyilik bilmek ve minnettar olmak” anlamlarına gelmektedir. Bu noktada şükrün karşıtı da “nankörlük etmek, vefasızlık, kadir-kıymet bilmemek ve bencillik” olarak kullanılmaktadır (Göçen, 2012: 40). Türkçe sözlüklere bakıldığında “şükür”, Allah’a duyulan minneti dile getirme, iyilik davranışından duyulan hoşnutluğu ifade etme, yapılan iyiliğe karşı gösterilen memnunluk, minnettar olma, iyiliğin kıymetini bilme ve insanın halinden memnun olma durumu (Seyyar, 2007: 981) olarak ifade edilmektedir.

Maneviyatın öğelerinden birisi olan şükür, yaradan ile olan irtibatı kuvvetlendirmektedir (Kasapoğlu, 2017: 258). Yaradan’a şükür O’nun emirlerine riayet etme, O’nu övme ve O’na dua etme ile yerine getirilirken; insanlar arasında minnettarlık

ise kendilerine yapılan iyiliklere olumlu yanıt vermeyle gerçekleşmektedir. Sahip olunmayan şeylere dair şikayetler yerine minnettarlık duygusuyla yaklaşmak, kişiliğin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Parlak, 2016: 39). Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışma kapsamında şükür kavramının tanımı "Bir durum veya olaya sebep olan kişi veya faktöre karşı duyulan memnuniyetin, duygu, düşünce ve davranışlar yoluyla ifade edilmesi" şeklinde belirlenmiştir.

Almanya insanlara sunduğu imkânlar bakımından iyi bir ülkedir ve gençlere de sayısız fırsatlar tanımaktadır. Buna rağmen genç yetişkin bireylerde bir şükürsüzlük bulunduğu yapılan çalışmalar ile tespit edilmiştir. Genç bireylerin,

“Biz geçen sene arkadaşlarımızın gittiği otele tatile gidemedik, bunun için bu sene çok çalışıyor ve para biriktiriyorum.” (D16, Erkek, 27), “Bizim dükkânımız var. Annemle çalışıyoruz ama dükkân çok küçük. Daha büyük bir yer açmak için yeteri kadar imkânımız yok.” (D22, Erkek, 22), “Annem itiraz etse de ben mutlaka arabamı değiştirmek istiyorum.” (D17, Kadın, 21), “Aslında telefonum iyi durumda ancak modeli bir önceki model. Aslında eski sayılmaz ama ben yine de yeni modeli aldım.” (D31, Erkek, 24)

gibi ifadeler paylaşımları, gençlerin sahip olduklarına şükretmediklerine ve daha iyisine yöneldiklerine birer işarettir.

Gençlik dönemi, gerginlik yaratan birçok olayın yaşandığı bir evredir. Genç bireylerin,

“Ailem beni anlamıyor hep tartışıyoruz. Nerede olduğum, kimlerle dışarı çıktığım, saat kaçta döneceğim vb. sorular beni çok öfkeliendiriyor.” (D1, Kadın 24) ve *“Kullandığım arabayı babam bana almıştı. Geçenlerde tartıştık ve ben evden öfkeyle çıktım. Ertesi gün ben işe gittiğimde babam kızgınlıktan bana aldığı arabayı satmış, bunu duyunca kalbim sıkıştı. Ben arabama gözüm gibi bakmıştım.”* (D35, Erkek, 26)

şeklindeki beyanları, yaşadıkları olumsuz olayların genç bireyleri derinden sarstığını göstermektedir.

Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerde karşılaştırmalı şükür görülmüştür. Karşılaştırmalı şükürde, insan kendisini diğerlerine göre değerlendirerek kendi durumuna şükretme durumu ortaya çıkar ve bu çoğunlukla kişinin kendini, daha alt seviyede olan insanlarla karşılaştırmasıyla oluşur. Bir genç katılımcının *“Buradaki gençlerin bir kısmı ya kahvede hayatını geçiriyor ya da oyun salonlarında (spielhalle) kazandıklarının daha fazlasını kaybediyor. Onlara bakınca kendi halimden şikâyet etmiyorum. Ben bir alışkanlık olarak oynuyorum, başkaları gibi çok para kaybetmiyorum. Bağımlı olduğumu düşünmüyorum.”* (D6, Erkek, 28) ifadesi, karşılaştırmalı şükre bir örnek olarak verilebilir. Karşılaştırmalı şükür, asıl şükre göre nitelik olarak daha düşük seviyededir.

Şükürle yakından ilişkili olan kavramlar arasında yaşam tatmini önemli bir yer tutar. Yaşam tatmini, bir bireyin beklentileriyle gerçekleşenlerin karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkar. Bu tatmin düzeyi, genel yaşam kalitesine dair duyguların ve değerlendirmelerin bir ölçüsüdür. Bireyin yaşamındaki tatmin seviyesi, sağlıklı bir yaşam için de önemlidir. Yüksek yaşam tatminine sahip genç bireylerin günlük aktivitelerden zevk almaları, olumlu bir benlik algısına sahip olmaları ve genel olarak çevresiyle uyumlu

davranış göstermeleri beklenmektedir. Düşük hayat tatmini ise sosyal ilişkilerde, ruhsal ve bedensel sağlıkta büyük sorunların işaretçisi olarak kabul edilmektedir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı sonrasında, genç yetişkin bireylerin şükür değeri konusunda tutum ve davranışlarında artış gözlenmiş ve gençlerin şükür ifadelerini daha sık kullandığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda, "karşılaştırmalı şükür" yerine "her şeye şükür" prensibini benimsedikleri tespit edilmiştir. Örnek olarak, gençlere günlük konuşmalarda "Nasılsın?" sorusu sorulduğunda, "Çok şükür iyiyim" gibi cevapları daha sık tercih ettikleri ve şikâyet etme durumlarında azalma olduğu gözlemlenmiştir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulanmasından sonra deney grubunda yer alan katılımcı gençlerin,

“Biz buradaki camiye gitsek de hâlâ bilmediklerimiz var. Bu yaşta, öğrendiklerimim ne kadar artırabilirsem ona şükrederim.” (D7, Erkek, 19), *“Rabbim’e şükkürler olsun durumum iyi. Çalışıyorum, paramı kazanıyorum. İstedğim gibi gezerim, dostlarıma çay ısmarlarım. Durumumdan çok memnunum, şükürler olsun.”* (D10, Erkek, 26) ve *“Tabii ki burada vatandan ve akrabalarından uzak bazı zorlukları yaşıyoruz, ama ben yine de herhalime çok şükrediyorum.”* (D30, Kadın, 28)

gibi ifadeleri Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasının genç yetişkin bireylerin şükür konusunda tutum ve davranışları üzerinde etkili olduğuna dair delil niteliğindedir. Diğer yandan kontrol grubundaki genç katılımcıların,

“Hem okuyorum hem de çalışmak istiyorum. Evet, ailem bana maddi açıdan destek çıkıyor ama yeter mi? Kesinlikle yetmiyor.” (K4, Erkek, 21),
“Antalya’ya tatil için ben de gittim ama arkadaşımın gittiği otele gidemedim. Ne yani, benim neyim eksik ondan. Herkese anlatmakla bitiremedi. Bu sene ne yapar eder mutlaka ben de o otele giderim.” (K15, Erkek, 24),

şeklindeki söylemleri ise şükür konusunda kontrol grubunda yer alan genç yetişkin bireylerde bir değişimin görülmediğini göstermektedir.

Manevi bakımın etkisinin devamlılığını belirlemek amacıyla yapılan mülakatlarda deney grubunda yer alan genç bireylerin davranışlarında şükretme eğiliminde devam eden bir durum olduğu saptanmıştır. Kontrol grubundaki genç katılımcılarda ise şükretme konusunda herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir.

3.1.1.8. Sabır

Sabır hem bireylerin şahsî hayatlarında hem de toplumsal hayat içerisinde kişiler arası ilişkilerde önemli yeri olan değerlerden birisidir. Toplum, kendisini oluşturan bireylerin ortak sabrı nispetinde refahın, güvenliğin ve hoşgörünün merkezi olabilir. Tabiatı itibarıyla bunalımlı bir yaşam evresi olan gençlik dönemi, duygusal tepkilerin yoğun ve aşırı olduğu bir dönemdir. Bu nedenle kuşkuculuk, endişe, tereddüt ve gerilim gibi duygusal durumlar, gençlik döneminin karmaşık hallerine özgüdür. Dolayısıyla dengeli ve ölçülü davranış ortaya koymakta zorluk yaşayan ve davranışlarında taşkınlık gösteren genç bireyler, birlikte yaşadığı ailesi ve sosyal çevresiyle çeşitli gerginlikler ve çatışmalar yaşayabilmektedir (Başkurt, 2009: 94).

Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışmada sabrın tanımı “Başa gelen negatif durumlar karşısında sakinliği korumak, olaylar karşısında güçlü olmak, ayrıca karşılaşılan durumdan şikâyetle bulunmamaktır.” şeklinde yapılmıştır. Bu açıdan, dayanıklılık sergileme ve şikâyet etmeme sabır kavramının en önemli unsurlarıdır.

Hayat boyunca insanlar birçok olumsuz durumla karşılaşırken, bu durumlar bazen isyan etmeye ve şikâyet etmeye yol açabilmekte, bazen de metanet göstermek ve sabırlı olmak için bir fırsat sunabilmektedir. Almanya'da yaşayan göçmen ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının, yetişkinlerle önemli derecede iletişim sorunu yaşamakta oldukları görülmüştür. Gençlik veya ergenlik döneminin ruhsal yapısını anlayamayan yetişkinler, gençleri kendi olgunluk seviyelerine uygun bir yaşta görmekte ve genç bireylerden sorunsuz davranışlar beklemektedir. Bu nedenle gençler, aile büyüklerinin onları anlamadığını ve büyüklerin kendilerinin sürekli olarak başkalarıyla kıyasladıklarını ifade etmektedir. Genç yetişkin bireylerin,

“Babamla sürekli kavga ediyoruz, beni anlamıyor.” (D7, Erkek, 19),

“‘Bizim zamanımızda biz babalarımızı dinlerdik, şimdi sen hep itiraz ediyorsun’ diyerek babam çok zaman bana kızıyor.” (D19, Erkek, 21) ve

‘Biz babamızın yanında söz söyleyemezdik şimdi biz çocuğumuza söz söyleyemiyoruz, hani bizim zamanımız’ cümlesini babamdan dinlemekten gerçekten çok yoruldum.” (D9, Kadın, 20)

gibi ifadeleri büyüklerin gençleri anlayamadıkları ve kıyaslama yoluna gittikleri, genç yetişkin bireylerin ise büyüklerine sabredemedikleri gerçeğini ortaya koymaktadır.

Yetişkinlerin, genç bireylerde görülebilen davranışsal sorunları çözme yerine öfke ile bastırma çabaları, gençlerde sabırsızlık ve nesiller arası iletişim krizlerine neden

olmaktadır. Yetişkinlerle yaşanan iletişim zorlukları, genç yetişkin bireylerde değersizlik hissiyatını uyandırmakta; bu değersizlik duygusuyla mücadele eden gençler ise kendilerine ve çevrelerine küsebilmekte ve hayata uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Gençlerin,

“Böyle baba olmasın, bir insana bu yapılmaz. Beni anlasa arkadaşımın yanında bana kızmazdı, o günden beri ben, babamı görmek bile istemiyorum.” (D12, Erkek, 28) ve *“‘Ben artık büyüdüm’ diye daha kaç defa ifade etmem gerekecek bilmiyorum. Ne zaman bir iş yemeğine veya sınıf buluşmasına gidecek olsam çocuk muamelesi görüyorum.”* (D2, Kadın, 24)

gibi ifadeleri genç yetişkin bireylerdeki sabır eksikliğinin, büyüklerine karşı onları kızgınlığa ve yalnızlığa yönlendirmesi durumuna örnek teşkil etmektedir.

Genç döneminde hoşgörülü olma, olumsuz durumlarla baş etme yöntemlerinden birisidir. Yapılan gözlemlerde, kendilerini sabırlı olarak tanımlayan genç yetişkin bireylerin aslında sabır değil, hoşgörü gösterdikleri gözlemlenmiştir. Örneğin, annesiyle tartıştıklarında hep odasına geçen genç, kendisini çok sabırlı tanımlamıştır. Annesi üzülür diye bir şey söylemektense odasında ağlamayı tercih etmiştir (D17, Kadın, 21). Oysa sabırlı olma durumunda olan genç hem bu şekilde odasında ağlamayı tercih etmeyecek hem de durumu anlamak ve açıklamak için çaba sarf edecektir.

Kendilerini son derece sabırlı olarak ifade eden genç yetişkin bireylerin, birebir görüşmeler ve gözlemler sonucunda sabrı yanlış anladıkları ve aslında sabır etmek yerine içlerine atma ve biriktirme eğilimi gösterdikleri fark edilmiştir. Ayrıca, aktif bir şekilde başa çıkma sürecine dahil olmak ve çözüm üretme eğiliminden uzak oldukları

gözenmiştir. Bu nedenle, genç bireylerin tahammül gösterdikleri ancak olumsuz başa çıkma eğilimine sahip oldukları ve doğru bir şekilde sabır değerini öğrenmeye ihtiyaç duydukları tespiti yapılmıştır.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının ardından deney grubundaki genç yetişkin bireylerin sabır ile ilgili davranışlarında olumlu yönde gelişmeler gözlenmiştir. Bu grupta yer alan genç bireylerin,

“Her yaşın özgün güzellikleri vardır. Bir çocuğun kendine özgü zorlukları, bir genç için farklı sorunları olduğu gibi bir yetişkinin de kendi benzersiz durumları bulunmaktadır. Eğer sabırlı olursan, tüm sıkıntılardan kurtulabilirsin.” (D5, Kadın, 26), *“Genç birey, hoşgörülü olmalı, çevresindekilere gerçekleri nazik bir şekilde öğretmeli. İyi olmayan bir durumla karşılaştığında bile olgun bir şekilde karşılamalı.”* (D20, Kadın, 27), *“Sinirlendiğimde normalde gözümün önünü görmüyordum, ama şimdi sakin olmaya ve aşırı sinirlenmemeye çalışıyorum.”* (D1, Kadın, 24), *“Bilgisiz, cahil kişilerle karşılaştığımda önceden çok öfkelenirdim. Ancak kendimi denetlemeyi öğrendim.”* (D15, Kadın, 26), *“Bazen neden bütün aksilikler üst üste gelir diye düşünüyorum ama hemen bunda da bir hayır vardır diyerek durumu sabırla karşılıyorum.”* (D18, Kadın, 24)

gibi ifadeleri, bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Tema odaklı grup toplantılarına iştirak etmeyen bireylerde sabırsızlık davranışlarının sürdüğü ve bu süre zarfında genç bireylerde herhangi bir değişim olmadığı tespit edilmiştir. Bu grupta yer alan genç yetişkin bireylerin, *“Çok öfkeli bir yapım var. Biri bana azıcık kötü söylese, onunla bir daha konuşmak istemiyorum. Bunu*

engel olamıyorum” (K8, Kadın, 24), “Eğer birine kızgınsam, öfke hissim kolaylıkla geçmez.” (K13, Erkek, 22), “Maalesef sabırsızım” (K27, Erkek, 25) gibi dile getirdikleri düşünceler, kontrol grubunda yer alan genç bireylerde sabır hususunda bir değişim olmadığını göstermektedir.

Manevi bakım uygulamalarının kalıcılığını ölçmek için yapılan görüşmelerde, deney grubunda yer alan katılımcı gençlerin davranışlarında sabır gösterdiği ve bu tutumun hareketlerine yön verdiği belirlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan katılımcı gençlerin ise tahammül etme durumlarının sürdüğü ve sabırlı olmaya yönelik herhangi bir tutum sergilemedikleri gözlenmiştir.

3.1.1.9. Tevekkül

Tevekkül, Yaratıcı ile olumlu bir ilişkinin belirtisidir. Bu ilişki, Yaratıcı'ya duyulan sevgiyle kurulabilir. Teslimiyet inancı, isyan etmeme ve karşılaşılan olayları kabullenmeyle de ilişkilidir. Psikolojik sağlığının bozulduğu hissiyle sarsılan genç bir birey, kendine zihinsel bir sığınak oluşturarak endişesini azaltabilir. Bu bağlamda, zihinsel bir sığınak olarak kabul edilebilecek olan teslimiyet, insanı psikolojik olarak rahatlatan ve onun mutluluğuna katkı sağlayan manevi bir yapı olarak düşünülebilir. Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışmada tevekkül kavramı "Kişinin herhangi bir faaliyet öncesi Yaratıcı'ya dayanması, bu faaliyet için elinden geleni yapmasının ardından geri kalan konularda Yaratıcı'ya güvenmesi ve O'na teslim olması durumu" şeklinde belirlenmiştir.

Stresli durumlarla karşılaşan bireyler için Yaradan'ın güvenilir bir dayanak olma işlevinin çocukluktan başlayıp ömür boyu sürdüğü yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Yıldız, 2012: 25). Bu durumla paralel olarak Almanya'da yaşayan göçmen Türk ailelerin

18-28 yaş arası çocuklarının manevi gereksinimlerinden birinin de tevekkül olduğu tespit edilmiştir. Bazı durumlarda insanlar, yaşamın anlamını sorgulayabilmekte ve içine düştükleri bir ruhsal durumda boşluk hissiyle karşılaşabilmektedir. Böyle durumlarda Tevekkül, varlığa anlam yüklemenin önemli yollarından birisidir. Varlığına anlam yükleyen insan, bireysel durumunda çeşitli boşlukları doldurarak psikolojik bir rahatlama yaşayabilmektedir. Gerçekten de Katz'a göre din, insanın psikolojik sağlığına gerçek katkısını hayatın anlamını keşfetme çabalarına verdiği yanıtlarla sağlamaktadır (akt. Kızılgöçer, 2017: 87). Bu nedenle, tevekkül inancının, genç yetişkin bireylerin hayatlarında ulaşmak istedikleri en yüksek amaca yönelik büyük bir rol oynadığı ifade edilmektedir.

Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlar

Araba almayı gittiğimiz kişi arabanın çok temiz olduğunu ve sorunsuz binebileceğimizi söyledi. Ancak biz arabayı aldıktan iki hafta sonra araba büyük arıza verdi. Satıcıya tekrar gittik bize, 'Ben satarken araba iyiydi, siz bakarak aldınız.' dedi. Hakkımızı iyiyenlerin Allah belasını versin! (D33, Erkek, 23)



KOD

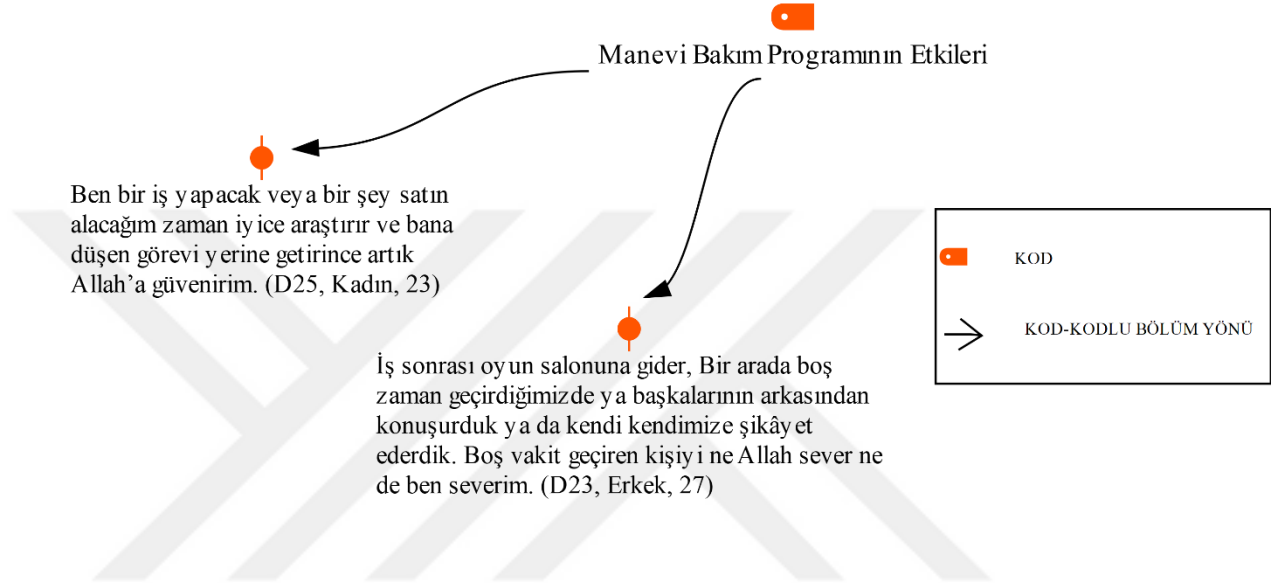


KOD-KODLU BÖLÜM YÖNÜ

Şekil 12: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

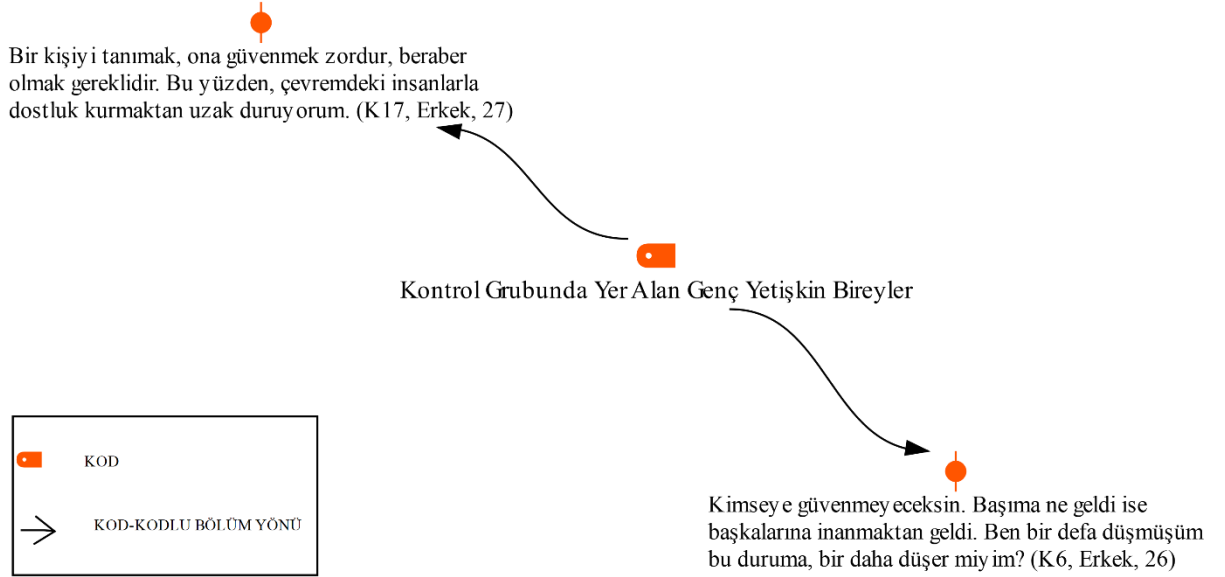
Şekil 12 deki katılımcı genç bireyin düşüncesi, gençlerin cezalandırıcı yaratıcı inancına sahip olduklarını gösteren bir işarettir. Bu durum, teslimiyet anlayışına engel teşkil eden unsurlardan birisidir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonrasında katılımcı genç bireylerde, karşılaşılan sorunlara karşı özellikle sosyal sorunlarda tevekkül inancının yerleştiği gözlenmiştir. Uygulanan manevi bakımın etkisiyle deney grubundakilerin tevekkül inançlarında büyük bir değişim yaşandığı tespit edilmiştir. Şekil 12’de yer verilen katılımcı söylemleri bu olumlu değişime işaret etmektedir.



Şekil 13: Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Aynı şekilde şekil 13 incelendiğinde kontrol grubuna dahil olan katılımcılarda, tevekkül inancında bir değişim olmadığı ve geleceğe dair ümitsiz düşüncelerin hala dile getirildiği gözlenmiştir. Bu durum, kontrol grubunun iyileşme için herhangi bir çaba harcamadığını göstermektedir.



Şekil 14: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Manevi bakım uygulamasının etkisini değerlendirmek için yapılan görüşmelerde, deney grubundaki gençlerin olumsuz deneyimlerle karşılaştıklarında Allah'a teslimiyet anlayışının devam ettiği gözlenmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılarda ise, böyle bir durumun olmadığı belirlenmiştir. Bu araştırma sonucu, Özdoğan'ın (2019) DOMAB programı çerçevesinde önerilen "tevekkül kavramının yaşadıkları olaylarla başa çıkmada kullanılması" anlayışıyla uyumlu olduğu görülmüştür.

3.1.1.10. Affetme

Affetmek, bireye karşı hatalı davranışlarda bulunan kişilere karşı kin tutmamak ve bu kişileri bağışlamak şeklinde tanımlanabilir. Yaratıcı açısından bağışlama ise günah işleyen insanların cezalandırılmasından vazgeçmek şeklinde tanımlanmaktadır. Bağışlamanın gerçekleşmesi için kişinin yaptığı yanlış fark etmesi, pişman olması, tövbe etmesi ve aynı yanlış tekrarlamayacağına kararlı olması gerekmektedir. Yaratıcının insanları bağışlaması ve insanların birbirlerini bağışlaması, ilahi inançlarda önemli bir yer tutmaktadır.

Psikolojik danışmanlıkta bireyin kendisini affetme metodu işlevsel bir şekilde kullanılmakta ve insan ilişkilerinin olumlu yönde gelişebilmesi için affetme hali üzerinde durulmaktadır. Zihinde başlayan affetme durumu davranışlara yansımakta ve stres gibi vücudumuza olumsuz etkileri olan problemler ile başa çıkmayı desteklemektedir. Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışmada affetme kavramının tanımı “Hata yapan bir kişiyi cezalandırma düşüncesinden vazgeçerek bu kişileri bağışlamak, bağışlama halini tutum ve davranışlarıyla karşıya hissettirmek ve bu durumunu kalpten onaylamak” şeklinde yapılmıştır.

Almanya’da göçmen ailesi ile beraber yaşayan genç bireyler, ailesi ve sosyal çevresi ile yaşadığı sorunlar sebebiyle bazen aileden uzaklaşma davranışı sergileyebilmekte bazen de sosyal çevrelerine karşı kin ve nefret biriktirebilmektedir. Bu durum genç yetişkin bireylerde öfke duygusuna neden olmaktadır. Böylece sosyal çevresinde aktif rol oynayan genç bireyler, çekilmez bir hayatın pençesine düşebilmekte veya ailesinden ayrı düşebilmektedir. Dolayısıyla genç yetişkin bireylerin davranışlarının en önemli gereksinimlerinden birinin affetme olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda Koenig ve Clifford (1995) affetme değerini manevi ihtiyaçlardan birisi olarak görmektedir. Katılımcı genç bireylerin,

“Burada karşılaştığım ayrımcı ve dışlayıcı hareketlere dayanamıyorum. Ben burada doğdum ve Almancam çok iyi. Türk olduğumu söylemesem kimse Türk olduğumu bilmeyecek. Ama buna rağmen yabancılık hissine sahibim. Bu durum beni çok öfkeliendiriyor. Zaman geçtikçe insanın öfkesi de büyüyor galiba.” (D21, Erkek, 28), *“Ailem biliçli olsaydı ben daha iyi durumlara gelebilirdim. Beni bu hale getirenleri Allah’a havale ediyorum.”* (D10, Erkek, 26) ve *“Annemle doktora gidiyoruz, stau (trafik yoğunluğu) vardı; ben de durdum ve bekliyorum. Arkamdan bir araba*

korna çaldı, ben dönünce eliyle hareket etmeye başladı yürü diye. Ben de ona elimle 'trafiği görmüyor musun?' diye işaret ettim. Sonra yol açılıp biraz ileride kırmızı ıfıkta durunca, biraz önceki adam benim yanımda durdu ve hareket çekti. Çok öfkelen dim ama dua etsin yanımda annem vardı.” (D12, Erkek, 28)

şeklindeki ifadeleri, gençlik döneminde affetme gereksiniminin bir ihtiyaç olduğunun da göstergesidir.

İnsan hayatının her döneminde genel beklentilerinden birisinin, çevresiyle sosyal ilişkilerinde karşılıklı anlayış ve yakınlık duygusu olduğu bilinmektedir. Almanya’da genç yetişkin bireylerin sosyal çevre ve aile üyeleriyle yaşadığı sorunlar, gençlerin hayatın anlamını ve hedefini kaybetmelerine yol açabilen durumlar arasında görölmektedir. Bu bağlamda, bağışlama gibi manevi değerlerden faydalanmak, genç yetişkin bireylerin sosyal ilişkilerini etkileyecek ve onların hayatlarını anlamlı hale getirmelerini sağlayamaya yardımcı olabilecektir. Katılımcı genç bireylerden alınan,

“İyilikle karşılananlara iyilikle karşılık veririm, sevgi ve saygı karşılıklıdır. Kötü davranışlara maruz kalanlara ise bir daha selam vermem. Bu yaşta kimseye boyun eğmeyeceğim.” (D16, Erkek, 27) ve “Bu çevrede benimle aynı düşünen biri yok, sadece birkaç kişiyle iletişim kurabiliyorum. Bana haksızlık edene hemen uzaklaşı rım.” (D27, Erkek, 26)

gibi cevaplar, gençlerde affetme değeri davranışının eksik olduğunun bir işareti olarak kabul edilebilir.

Kellehear'a göre, her insanın manevi bir boyutu bulunmaktadır. Bu boyut, insanların etrafıyla olumlu ilişkiler kurmalarını ve çevrelerine karşı güven, sevgi ve affetme yeteneklerini etkileyebilmektedir (akt. Gorman ve Sultan, 2014: 370). Bu konuda birçok gelenek bireyin kendisini ve sosyal ilişkide bulunduğu insanları affetmesini teşvik etmektedir. Özdoğan'ın (2012: 353) vurguladığı gibi insanların, acı çekmesine sebep olan kişileri affetmediği sürece manevi yönden gelişim göstermesi mümkün olmayacaktır.

İlahî dinlerin önerdiği ve teşvik ettiği hoşgörü anlayışı, affetme, bağışlama ve merhamet gibi semboller, insanların birbirleri ile barışmalarını sağlayan ve sosyal hayatlarında ortaya çıkan negatif duyguların üstesinden gelmeye yardım eden güçlü işaretlerden birisi olarak görülmektedir. Frame'e göre maneviyat, hasımlığı barışa ve karşılıklı iş birliği içerisinde sevgiye dönüştürmekte; bireyde affetme duygusu, sabırlı ve şefkatli olma ve sosyal çevresinde ilişkide bulunduğu insanlara karşı hoşgörü ile hareket edebilme duygularını ortaya çıkarmaktadır (akt. Çelimli ve Güldal, 2016: 109). Katılımcı genç bireylerin,

“Annem sürekli bana öfkelenmekte, bu sebeple hep kendi evim olmasını ve ayrı bir evde yalnız yaşamayı istiyorum.” (D4, Kadın, 27), “Yabancı bir toplumda yaşıyoruz ve bazen kendimizi iyi ifade edemiyoruz. Doğal olarak bu durum bende öfkeye ve şiddete neden oluyor.” (D8, Kadın, 25), “Eşimle anlaşılamadık, evliliğimiz birkaç sene sürmeden hemen ayrılmak istedi ve ayrıldık. Eşimle evlendiğimizden bu yana harcadığım para her seferinde hatırıma gelir. Tekrar sinirlenir ve sabrımı kaybederim.” (D34, Erkek, 27)

ifadeleri, gençlerin olumsuzluklara manevi açıdan yaklaşamadıklarına ve dolayısıyla affetme değeri konusuna ihtiyaçları olduğuna örnek teşkil etmektedir.

Genç yetişkin bireylerle gerçekleştirilen manevi bakım programı uygulamasının ardından deney grubundaki katılımcı genç bireylerin affetme konusunda tutum ve davranışlarında olumlu gelişmeler olduğu gözlenmiştir. Bu gruptaki katılımcı genç bireylerin,

“İnsan bazen nefesine yenilip sinirlenebiliyor. İş yerinde bir arkadaşım bana yanlış bir kelime söyledi ama ben ona sadece baktım. ‘Kişi ne ederse kendine eder’ diyerek onu affettim.” (D13, Erkek, 25), *“Çevremdeki insanların davranışları beni rahatsız etse de ben onları Rabbime havale ediyorum. Böyle yapınca kendimi çok iyi hissediyorum.”* (D25, Kadın, 23), *“Eşim işten çıkmış olmasına rağmen eve çok geç gelmişti. Ben onu beklerken çok kötü duygulara kapıldım, acaba bir şey mi oldu diye düşünmeye başladım. Normalde bana geç geleceğini söylerdi ama telefonla da aramadı, doğal olarak ben de biraz öfkelen dim. Ama affetme konusunda anlatılanlar aklıma gelince bunda da bir hayır vardır diyerek eşimi sabırla bekledim.”* (D21, Erkek, 28), *“Yaşlı bir Almanla markette karşılaştık. Ben eşarplı olduğum için arkamdan bana söz söyledi. Ben bunu duydum ve adamın ne dediğini tam olarak anlayamadım, ‘galiba bir şeyler söylediniz?’ diye sordum. O kişi eşarbıma söz söyledi, ben de ona ‘Sen belki çok kötü sözleri hak ediyorsundur ama ben seni Rabbime havale ediyorum’ dedim, o zaman kendimi çok iyi hissettim. Sanki Rabbim bana bir hafiflik vermişti.”* (D3, Kadın, 27)

gibi ifadeleri bu durumu kanıtlar niteliktedir.

Öte yandan kontrol grubundaki genç yetişkin bireylerde bu zaman zarfında bir ilerleme görülmemiştir. Bu gruptaki katılımcı genç bireylerin,

“Çevremdeki insanların kendilerini ilgilendiren veya ilgilendirmeyen her şeye karışmaları beni çok kızdırıyor.” (K11, Erkek, 26), “Ben nasıl insanların yaptıklarına, giydiklerine, yediklerine ve içtiklerine karışmıyorsam, kimsenin de bana söz söylesine müsaade etmem, çok küçük bir durum gibi gözükse de bu konuda kimseyi affetmem.” (K19, Erkek, 25), “Bir arkadaşım ile sözleşmiştik ama beni ekti (buluşmaya gelmedi). Onu aramama rağmen cevap vermedi ve sonradan beni aramadı, ben de onu defterden sildim. Affeder miyim?!” (K30, Erkek, 21)

ifadeleri bu duruma bir işarettir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı içeriğinin etkisinin sürdürülebilirliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen görüşmelerde, deney grubundaki genç katılımcılarda affetme eğiliminin sürdüğü ve olumlu affetme davranışlarının gözlemlendiği saptanmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılarda ise affetme konusunda herhangi bir çaba tespit edilememiştir.

3.1.1.11. Tek Başlılık

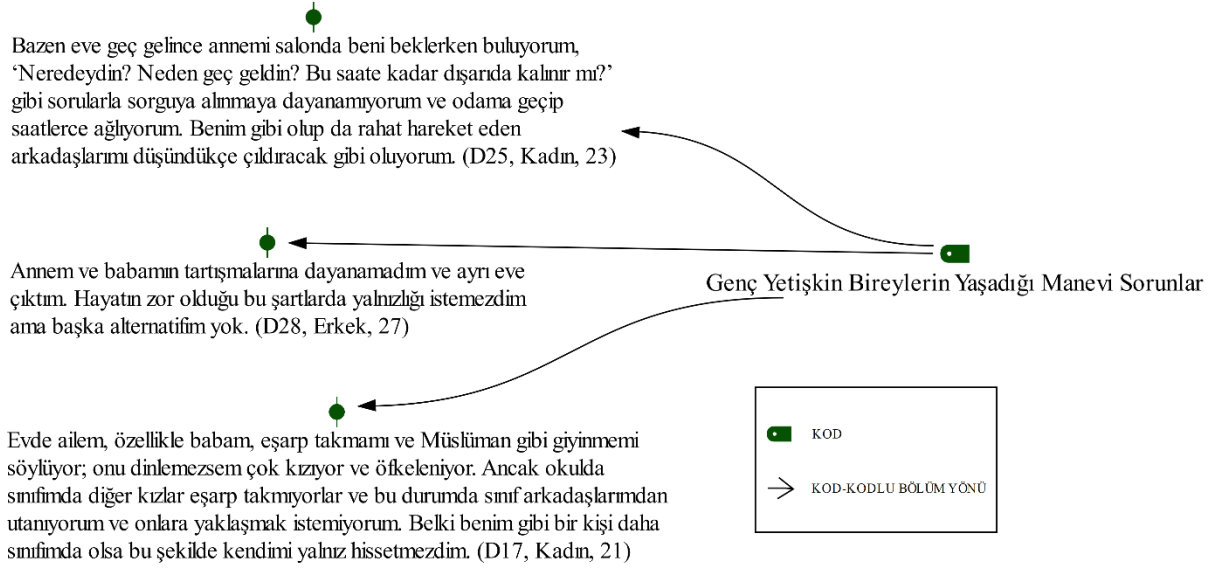
Yalnızlık, Almanya’da yaşamakta olan genç yetişkin bireyleri sosyal hayattan koparmakta ve onları olumsuz anlamda etkileyebilmektedir. Yaşadığı topluma ve kültüre uyum sağlamakta zorlanan, aile çevresi tarafından yeteri kadar anlaşılamadığını düşünen gençlerde yalnızlık duyguları artabilmekte ve bu durum genç yetişkin bireylerin içe kapanmalarına sebep olabilmektedir.

Yalnızlık genel olarak sosyal ilişkilerdeki eksikliklerden ve yetersizliklerden kaynaklanan, bireyleri pek tatmin etmeyen psikolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Bireyler arasında karşılıklı iletişim ve ilişki ihtiyacının yeteri kadar karşılanamaması neticesinde ortaya çıkan bu durum hoş olmayan bir deneyimdir. Göçmen olarak isimlendirilen genç yetişkin bireyler çevresi tarafından anlaşılmadığı duygusuna kapılınca çevresinden uzaklaşabilmektedir. Ayrıca toplumla sosyal bütünleşme sağlanamaması durumunda genç bireylerde duygusal yalnızlık oluşabilmekte ve bu durum gençlerde duygusal rahatsızlık oluşturabilmektedir. Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışmada tek başlılık kavramının tanımı “Toplum içindeki ilişkilerde kopukluk yaşandığı ve çevresindeki insanların kendilerini anlamadığını düşündüğü zamanlarda yalnızlık duygusuyla başa çıkmak için, Allah'ın hiçbir zaman insanı terk etmediği inancına sahip olmak, bireyi strese sokan yalnızlık düşüncesine karşı Allah'ın yakınlığını hissetmek ve bu durumu olumlu algılamaktır.” şeklinde yapılmıştır.

Teknolojik aletlerin çok yaygın olduğu günümüz Alman toplumunda gençlik döneminde sıklıkla karşılaşılan durumlardan biri olarak görülen yalnızlık, genç bireylerin toplumdan izole olma, yeni koşullara uyum sağlama zorluğu ve stres gibi etkenlerle etkileşime girebilmektedir. Görüşmeler ve gözlemler sonucunda, genç bireylerin yalnızlık hissine ihtiyaç duydukları gözlenmiştir. Bu bağlamda, gençler arasında karşılaşılan ve psikolojik açıdan onları etkileyen sorunlar arasında yalnızlık ve çevreye uyum sağlamakta zorlanma durumu tespit edilmiştir. Bazen ebeveynleri ve kendi akran grubu dâhil çevresinin kendisini anlamadığı hissi, psikolojik olarak yalnızlık ve sosyal çevreye uyum sağlamakta güçlük çeken genç bireylerde hayata karşı ilgisizlik ve isteksizlik durumu oluşturmaktadır.

Genç yetişkin bireyler genelde toplumun en aktif bireyleridir. Ancak gençler hem toplumdaki kültürel farklılıklara uyum konusunda sorunlarla karşılaşabilmekte hem de sosyal çevreye adapte olamazsa kendi kabuklarına çekilebilmektedir.



Şekil 15: Genç Yetişkin Bireylerin Yaşadığı Manevi Sorunlara İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Şekil 15'e göre genç yetişkin bireyler çevrede ve ailede uyum sorunu yaşadıklarından söz etmişlerdir. Genellikle ailesi ile bazı zorlukları yaşayan ve yakın çevresinden uzaklaşarak yeni bir yaşama adım atmış gençler için bu değişime uyum sağlamak kolay değildir. Günümüz şartlarında yalnızlığın, gençliğin karşı karşıya kaldığı sorunlardan birisi olduğu görülmektedir. Özellikle gençler telefon ve bilgisayar oyunlarının cazibeli olduğu ve bu oyunların kişiyi kendisine bağladığı bu sanal ortamda yalnızlığı seçebilmektedir.

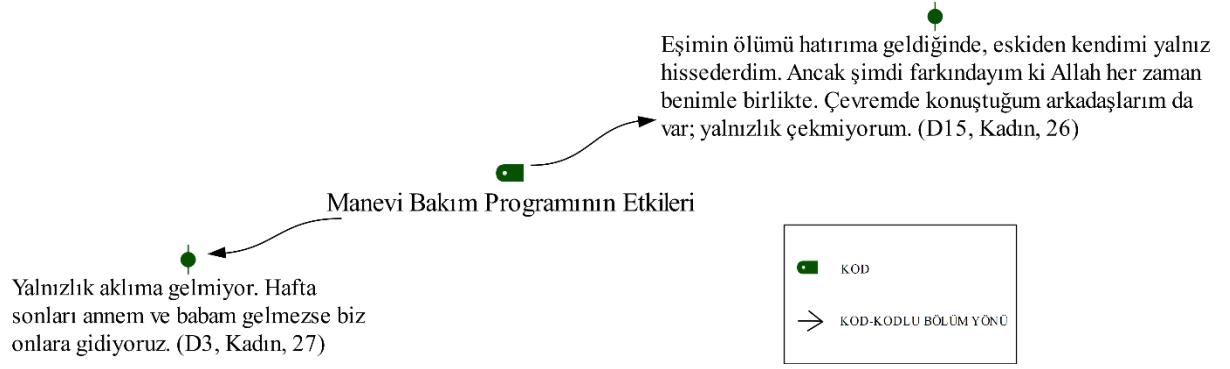
Yüce Yaratıcı'dan yardım istemek ve ibadet mekânlarında toplumsal bağ hissi, kendilerini izole hisseden genç bireyler için bir enerji kaynağı olabilmektedir. Öyle ki psikolojik bütünlüğün sağlanmasında önemli rol üstlenen din ve manevi boyut, yalnızlık gibi temel varoluşsal endişelerle başa çıkmak için önemli bir etkindir. İşte bu noktada dinî inanç bireylerde, Yaradan'ın bağışlayıcı sıfatına sığınabileceği duygusunu oluşturmaktadır (Göka, 2014: 109). Katılımcı genç bireyler, yalnızlık duygusunu ifade

ederken Tanrı'ya sığınma ile ilgili olarak bir şey dile getirmemişlerdir. Aksine, Tanrı tarafından cezalandırıldıklarını düşündükleri için yalnızlıkla karşı karşıya olduklarını düşünmekte oldukları görülmüştür. Bir katılımcı gencin,

“İnternette birisi ile arkadaş olduk. Bir seneden beri görüşüyoruz ve onu ziyarete Türkiye'ye gittim. Beni çok sevdiğini ve evlenmek istediğini söyledi. Ancak ne oldu ise beni istemediğini, arkadaşlığı bitirmek istediğini söyledi. Çok üzüldüm. Şimdi bu halde olmam Allah'ın bana verdiği bir ceza galiba.” (D6, Erkek, 28)

ifadesi Allah'ı daha çok cezalandırıcı olarak bilmeleri, onların Tanrı'ya karşı güvensizliklerini ve Yaratıcının cezalandırması durumunu benimsemekte olduklarını gösteren bir işaret olarak kabul edilebilir.

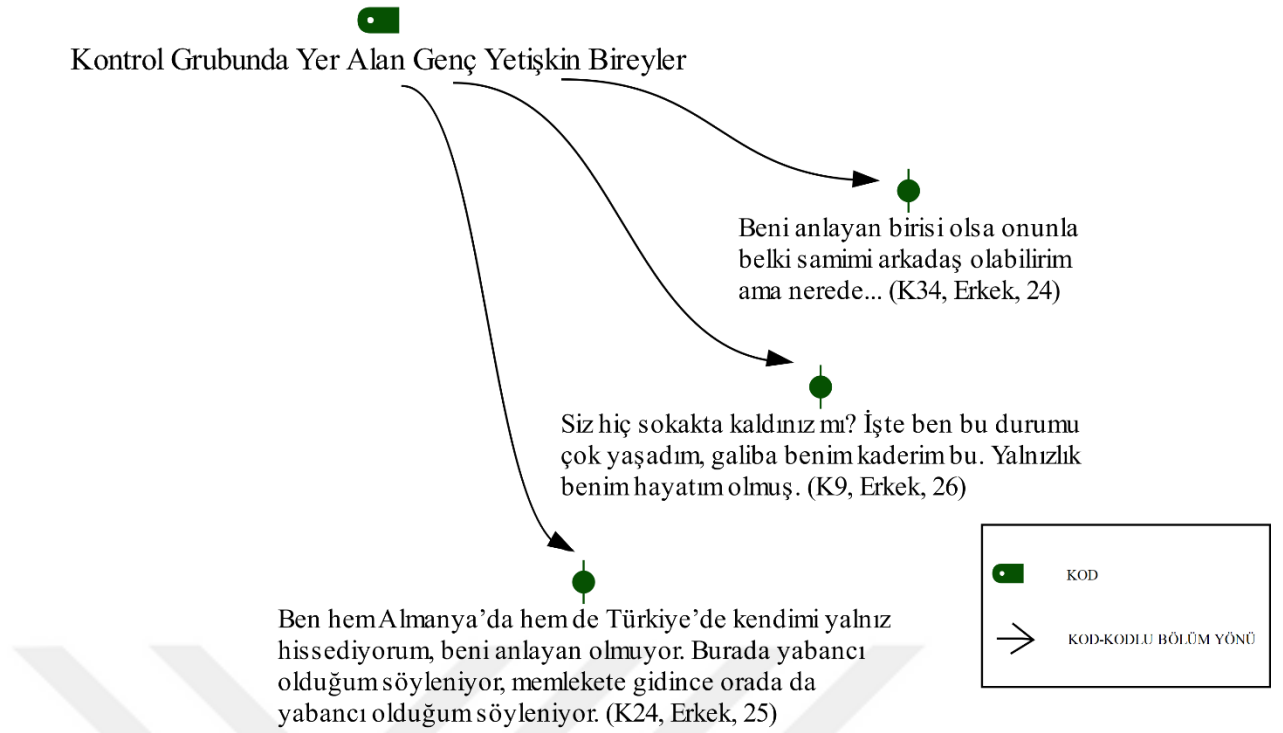
Tema odaklı grup toplantılarında, yalnızlık ve tek başına olma kavramları ayrılmıştır. İnanan bir kişinin hiçbir zaman yalnız olmayacağı vurgulanmıştır. Yaratanın her zaman insanın yanında olduğu ve yalnızlık duygusunun sadece Yaratana ait olduğu ifade edilmiştir. Yalnız kalınmış olsa da asla yalnız olunamayacağı düşüncesi ön plana çıkarılmış ve yalnız hissedildiğinde "Yaradan'ın kullarını hiçbir zaman yalnız bırakmadığı" düşüncesi vurgulanmıştır. Netice olarak, oturumlara müteakip genç yetişkin bireyler arasında toplumsal dayanışmanın olduğu gözlemlenmiş ve deney grubundakilerde yalnız hissetme konusunda büyük değişimler görülmüştür.



Şekil 16: Manevi Bakım Programının Etkilerine İlişkin Kod-Alt kod-Bölümler Modeli

Genç yetişkin bireylerin Şekil 16’te paylaştığı düşünceler bu güzel değişime örnek teşkil etmektedir.

Öte taraftan, kontrol grubunda bulunan katılımcıların yalnızlık algısında herhangi bir değişim gözlenmemiştir. Bu grupta yalnızlık konusunda hala şikâyetlerin devam ettiği tespit edilmiştir. Bu gençlerin, Şekil 17 da aktarılan ifadeleri bu durumu kanıtlar niteliktedir.



Şekil 17: Kontrol Grubunda Yer Alan Genç Yetişkin Bireylere İlişkin Kod-Alt kod Bölümler Modeli

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının etkisinin kalıcı olup olmadığını belirlemek için gerçekleştirilen mülakatlarda, deney grubundaki genç bireylerin yalnızlık yerine Allah'ın daima kendileri ile olduğuna olan inançlarının güçlendiği ve bu inancın devam ettiği belirlenmiştir. Kontrol grubundaki genç bireylerin ise terk edilmişlik duygularını ifade etmeye devam ettikleri gözlemlenmiştir. Bu bulgular, Özdoğan'ın (2012) tezine uyumlu olarak, yalnızlık hissiyle başa çıkmak için Yaradan'ın her zaman insanın yanında olduğunu düşünmenin, Almanyada yaşayan genç yetişkin bireylere destek sağladığını göstermektedir.

3.1.1.12. İletişim ve Barış

Barış; sosyal çevre ile uyum içinde yaşamayı, karşılıklı anlayışa sahip olabilmeyi ve tüm insanlara karşı hoşgörülü olmayı kapsamaktadır. Genç yetişkin bireyler ile yapılan

bu araştırmada barış kavramının tanımı “Toplumsal çevrede insanlara karşı anlayışlı olma, dostça yaklaşma, uyumlu bir şekilde ilişkiler kurma, bir arada uyumlu yaşama gibi süreçler ve huzurlu bir ortamın oluşmasına katkıda bulunan unsurlar toplamıdır.” şeklinde tanımlanmıştır. Bu bağlamda Almanya’da sosyal bütünleşme ve memnuniyetin sağlanması için toplum içerisinde uyumlu davranışlara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durumun oluşmasında iletişim etkili rol oynayacaktır. Aile ortamında ve sosyal çevresinde farklı kültürel ortamda yaşayan genç bireyler, bu sürece uyum sağlamada güçlük çekebilmektedir. Çünkü aile ortamında öz kültürüne göre davranması beklenen gençlerin, içinde yaşadığı sosyal çevrede toplumun kültürüne göre hareket etmesi beklenmektedir. Bu durum ise genç bireylerde bir ikilem ortaya çıkarmaktadır. Sosyal çevrede farklı davranış sergilendiği durumlarda gençler dışlanabilmekte veya çevresi, yabancı olduğu gerekçesiyle gençlerle iletişimi kesebilmektedir. Bu anlamda, iletişim kanallarını iyi kullanmak ve çevresiyle yaşadığı sorunun sebebini anlayarak davranışlarında barışı benimsemek, gençlerin bu geçişe uyum sağlamalarına katkı sağlayacaktır.

Farklı bir kültürde yaşama sürecinde genç yetişkin bireylerin, sosyal ve psikolojik sorunlar ile başa çıkacak şekilde kendi yaşam süreçlerinde aktif olmaları, hayattan zevk alarak yaşamaları genç bireylerin çevresi ile barış içerisinde olduklarının bir göstergesi sayılabilir. Psikolojik sağlığı yerinde olan gençler, aile ve sosyal çevrenin beklentilerinin neler olduğunu makul bir şekilde değerlendirebilecektir. Buna paralel olarak genç bireyler çevresiyle hem daha barışık hem de toplum ilişkilerinde daha yapıcı olabilecektir. Bu bağlamda Almanya’da göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile gerçekleştirilen görüşmeler ve gözlemler sonucunda, genç yetişkin bireylerin barışa duydukları ihtiyaın ortaya çıktığı tespiti yapılmıştır.

Genç bireylerin sorunlarla karşılaştıkları diğer insanlara karşı az da olsa hoşgörüsüz ve bazen de oldukça öfkeli oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca gençlerin kendilerine yönelik algılarında da sorunlar olduğu ve iç benlikleri ile barışık olmadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Genç bireylerden bazılarının,

“Ayrıldığım eski eşimi düşman gibi algılıyorum. Yalnızca üç yıl boyunca evli kalmış olsak da sürekli olarak sıkıntılar yaşadık.” (D34, Erkek, 27),
“İşyerinde sevmediğim insanlarla mecburen beraber çalışıyoruz. Ben biraz başarılı oldum ve çalıştığım firmada konumum iyi. İşte bunun için bana mobbing uygulamaya çalışıyorlar. Onları görünce kan beynime sızıyor.” (D6, Erkek, 28)

gibi beyanları, kendisiyle ve çevresiyle barışık olmadıklarına dair önemli birer işarettir. Bu noktada maneviyat hem genç bireylerin hayatında iç barışı sağlamasına yardımcı olacak hem de onlarda olumlu bir bilincin oluşması için benlik bilgisinde artışa katkı sunacaktır (Kasapoğlu, 2017: 258).

Zihinsel sağlık, bireyin kendisiyle ve toplumla uyum içinde olması, denge, düzen ve uyum sağlamak için çaba göstermesidir (Köknel, 1981: 9). Almanya'da genç bireyler arasında en yaygın görülen psikolojik sorunlardan biri olarak görülen 'çevreden soyutlanarak yabancılaşma' durumu, genç yetişkin bireylerin Alman vatandaşlarına karşı barışçıl davranışlar sergilemelerine engel olabilmektedir. Ailesinden veya çevresinden beklediği ilgi ve anlayışı görememe durumunda genç bireylerin hem sağlık durumlarında kısmen bozulmalar olmakta hem de etrafındaki insanlara karşı nefret duyguları oluşmaktadır.

Katılımcı genç yetişkin bireylerden birkaçının paylaştığı, *“Bir kişinin benim yaşamıma karışmasını sevmiyorum. Ben kimseye dokunmam, kimse de bana dokunmasın.”* (D15, Kadın, 26), *“Ben kimsenin inancına karışmam ama Alman vatandaşlarından birisi benim dinim ile ilgili olumsuz bir şey söylerse çok sinirleniyorum ve onunla fena karpışmak istiyorum.”* (D10, Erkek, 26) gibi düşünceler, gençlerin kendini soyutlama durumu ve çevresine yönelik kinli olma durumu, huzurlu bir ortamın oluşmasını engellemekte olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, çevresiyle sağlıklı iletişimin, barışın ve olumlu ilişkilerin kurulabilmesi için genç bireylerin, etrafındaki insanların da kendileriyle aynı derecede önemli olduğunun farkında olmasına ve insanların birbirine yakınlaşmasını sağlayacak sevgi, saygı ve şefkat gibi olumlu duygulara ihtiyaç duymakta oldukları görülmüştür. Ayrıca, içinde bulunulan psiko-sosyal çevrenin özellikleri ve rollerdeki zorluklar nedeniyle genç yetişkin bireylerin çevreye yönelik tepkileri, öfke ve kızgınlık gibi bazı kişilik özellikleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu tür tepkilerin ortaya çıktığı anlarda, bireylerin manevi ihtiyaçları, onların çevreye çarşı barışçıl olma ve sevgi geliştirme gibi hislerini beslemektedir (Kasapoğlu, 2017: 258).

İnsanların yaşamlarında çevreleriyle uyumlu bir hayat edinmesini dinlerinde teşvik etmekte olduğu bilinmektedir. Bencil olmak yerine kardeşlik duygusuyla hareket etme dinlerde de yer alan konulardan birisidir. Bu sebeple, çevre ile yaşanan sorunlarla başa çıkmada dini inanç etkili bir faktör olarak görülmektedir. Bu dini anlayış, kişinin barışçıl eğilimlere sahip olması ve sosyal ortamlara kolayca uyum sağlamasına da yardımcı olacaktır. Çünkü kendisine saygılı bireyler diğerlerine karşı da saygılı davranacaktır (Öz, 2010:76). Tam tersine, bireylerde öfke duygusu hâkim olduğunda tutum ve davranışlar olumsuz etkilenmektedir. Öfke durumunun uygun bir şekilde ifade edilemediği zamanda bireyler kendisine ve başkalarına zarar verebilmektedir (Gorman ve

Sultan, 2014: 74). Katılımcı genç bireylerden bir kişinin, *“Arabamı yanlış yere park ettiğimi bilemedim. Büroda işimi halledip çıkınca bir Alman, ‘Neden buraya park ettin? Burası park edilecek yer değil, siz Türkler hep böylesiniz’ diye söyleyince işte ben ozaman öfkeme hâkim olamadım. Ceza aldım ama hakkını verdim.”* (D14, Erkek, 28) ifadesi, olumsuz bir benlik algısının ve öfke dolu tutumun barış ortamını engellediğine dair örneklerden sadece bir tanesi olduğu ifade edilebilir.

Uyumlu bir ortamın oluşmasında hoşgörü, en önemli etkenlerden biridir. Hoşgörüye sahip olmak, hayatı dengeli ve ölçülü yaşamak yaşam stresini önleyecektir. Katılımcı genç bireylerden birkaçının,

“Geçen bir arkadaşım bana, ‘Niçin namaz kılmıyorsun?’ diye sordu. Belki de kılmak istemiyorum. Her insanın yaşam tarzı farklıdır. Ben de ona, ‘Sen namaz kılıyorsun da ne fayda sağlıyorsun? Sürekli dedikodu yapıyorsun, bence sen namazı bırak’ dedim.” (D35 Erkek, 26) ve *“Komşumuzun köpeği var. Birkaç defa köpek sesinden rahatsız olduğumu söylemiştim ama dinleyen kim? Ne zaman bahçeye çıkmak istesem köpek seslerinden rahatsız oluyorum. Gitsinler köpeklerini başka yerlerde beslesinler.”* (D24, Erkek, 22)

şeklindeki ifadeleri hoşgörülü olmama durumunun barışçıl bir ortamın oluşmasını engellediğini göstermektedir..

Tema odaklı grup toplantılarında, sosyal ilişkiler için barışın işlevsel olduğu vurgulanmıştır. Dinlerde barışa özel bir yer verildiği, İslam’ın barışa odaklanan bir din olduğu ve barışçıl bir ortamın sağlıklı iletişime ve barışa hizmet edeceği açıklanmıştır. Gerçekleştirilen toplantılar sonrasında genç yetişkin bireylerde barışsever davranışların

benimsendiği görülmüştür. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonrasında deney grubundaki genç katılımcıların daha uzlaşmacı olduğu gözlenmiştir. Bu grupta bulunan katılımcı genç bireylerin,

“Gençlerin bazı davranışlarını sevmediğim için daha önceleri camide yapılan programlara katılmazdım. Şimdi severek geliyorum, gençlerle de aram çok iyi.” (D23, Erkek, 27), “Komşumun köpeğinden rahatsızlık duyduğum için onlara karşı bir öfke ve nefret hissediyordum. Burada görüşmelerden sonra komşumuzu bize davet ettik. Daha önce kırgınlığımız olduğu için yalnız gelmişti ama ben özellikle köpeğini de getirmesini rica ettim. Çok mutlu oldum, iyi ki bu daveti yapmışız. Aslında benim rahatsız olacağım kadar değilmiş.” (D24, Erkek, 22)

düşüncelerini söylemeleri bu gerçeği kanıtlar niteliktedir.

Kontrol grubunda yer alan katılımcı gençlere Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulanmadığı için bu grupta yer alan genç yetişkin bireylerin davranışlarında barış konusunda herhangi bir değişiklik görülmemiştir. Kontrol grubunda yer alan genç bireylerin,

“Bazı gençler hep kendini düşünür ve çıkarıcıdır, bu tiplerle arkadaşlık yapmak kişiye zarardır. Bunun için uzaktan merhaba dediklerimle fazla muhatap olmam.” (K7, Erkek, 25), “Üniversitede bazı Alman gençler kendilerini üstün göstermeye çalışıyor. Tabii ki onları sevmiyorum ve onlarla aram iyi değil. Böyle insanlarla aynı yerde yaşıyoruz.” (K31, Erkek, 26)

Şeklindeki ifadeleri, kontrol grubunda yer alan genç bireylerde barışçıl eğilime yönelik bir gelişimin olmadığını göstermektedir.

Görüşmeler sonucunda deney grubunda yer alan katılımcı genç yetişkin bireyler arasında dostluk ve barış duygularının egemen olduğu ve gençlerin bu duyguları ilişkilerine yansıttıkları gözlemlenmiştir. Öte yandan, kontrol grubundaki genç bireylerin bu hususta herhangi bir çaba sarfetmedikleri gözlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, Özdoğan'ın (2019) DOMAB çerçevesinde var olan "huzur barış içinde yaşamaktan gelir" ve "hoşgörülü ve anlayışlı bir tutum sorunları çözer" prensipleriyle uyumlu olduğunu ortaya koymaktadır.

3.1.1.13. Mutluluk

Hayatından memnun olmak ve yaşamda anlam sahibi olmak gibi birçok pozitif duyguyu ve kavramı ifade eden mutluluk, iyi bir yaşam sürecinin temel bileşenidir. Alanyazında mutluluğun, öznel iyi oluş ile aynı anlamı taşıdığı ve bazen bu iki terimin birbirinin yerine kullanılmakta olduğu görülmüştür. Bireysel bakış açısını yansıtan öznel iyi oluş durumu memnuniyeti, huzuru, mutluluğu ve yaşam doyumunu da içermektedir. Bireysel ihtiyaçlarını giderebilme ve karşılaşılan problemlerle baş edebilme adına maddi ve manevi güce sahip olma mutluluğun bileşenlerinden bazıları olsa da bu durum son derece bireyseldir. Dolayısıyla mutluluk algısının tam bir tanımını yapmak oldukça zordur. Genç yetişkin bireyler ile yapılan bu çalışmada mutluluk terimi, “Her türlü ihtiyaçlarını karşılayabileceğini hissetmekten doğan iyilik durumudur.” şeklinde yapılmıştır.

Gençlik dönemi, kişinin karakterinde ve yaşamının çeşitli yönlerinde çok sayıda dönüşümün gerçekleştiği önemli bir gelişim sürecidir. Bu dönemde yaşanan fiziksel ve

zihinsel değişiklikler, gençlerin mutluluk seviyelerini etkileyebilmektedir. Genç bireylerin algısı, sosyal çevreleriyle ilişkileri, stresle başa çıkma yetenekleri, yalnızlık hissi gibi faktörler gençlerin mutluluk durumunu doğrudan etkileyen durumlar arasında yer almaktadır. Entegre, üretken ve itibarlı bir kişilik geliştirerek anlamlı bir yaşam süren genç bireyler bu aşamada mutlu ve sakin olmaktadır. Mutluluğun bireyler açısından önemini vurgulayan Diener ve diğerlerinin (2010), on yedi farklı ülkede üniversite okuyan öğrencilerle gerçekleştirdiğı çalışmada farklı kültürlere sahip genç bireyler için mutluluk ve yaşam doyumunun, maddi imkânlardan çok daha önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Genç yetişkin bireyler, takdir ve sevgi gördükleri bir ortamda yaşamla olan ilişkilerini güçlendirerek, içsel ve manevi dünyalarında mutluluğu tecrübe edebilirler. Mutlu olan bireyler sosyal ve psikolojik yaşam alanında yalnızlık duygusuna kapılmazlar. Çünkü sevdiğimiz insanlarla vakit geçirmek, mutlu bir yaşamın elde edilmesine yardımcı olmaktadır. Katılımcı genç bireylerin, *“Genç olmak, etrafında sana destek olan ve gerektiğinde her türlü yardımda bulunan kimseler varsa güzel. Sizi anlayan ve size destek olan bir çevrede yaşayan kişi mutsuz olur mu? Ama nerede! Almanya’da herkes kendi işinde ve kendi derdinde.”* (D18, Kadın, 24) gibi serzenişleri, gençlerde sosyal destek yoksunluğuna bağlı mutsuzluğa bir neden olarak atfedilmiştir.

Toplum tarafından saygı gören ve itibar edilen gençler daha mutlu yaşamaktadır. Günlük hayatta aktif olan, sosyal ilişkileri ve iletişimi yeterli düzeyde olan, psikolojik yeteneklerini koruyabilen genç bireyler, zor durumlarda çevreye daha kolay uyum sağlama kabiliyetine sahiptir. Özellikle farklı ilgi alanları olan veya başarılı bir işte çalışmaya devam eden, üretken bir yaşam tarzına sahip gençler daha enerjik ve canlıdır. Aktif ve pozitif bir hayat tarzını benimseyen gençlerin toplum içerisinde yeni rollere uyum sağlayarak yaşamaları onların mutluluklarına katkı sunacaktır. Karşılıklı ilişkiler,

aktif yaşam biçimi, çevreyle oluşturulmuş iyi alışkanlıklar, bilişsel etkinlikler ve güncel yaşamdaki bağlantılar yabancı bir ülkede yaşayan genç yetişkin bireyler için gerekli görülmektedir. Çünkü psikolojik, sosyal ve manevi açıdan sağlıklı olan, çevresiyle uyum içinde olan, üretken ve saygın bir kimliğe sahip genç bireyler, anlamlı bir yaşam sürdürerek mutlu ve huzurlu olmaktadır. Sosyal ilişkilerde başarısız ve üretkenlikten yoksun olan gençler ise bu dönemde kendilerini rahatsız ve memnuniyetsiz hissetmektedir. Genç bireyler tarafından paylaşılan,

“Türkiye’ye tatile gidince hem tüm sıkıntılarımı geride bırakmış oluyorum hem de dertlerimi; sıkıntılarımı düşünmediğimde kendimi mutlu ve iyi hissediyorum. Ama tatil çok çabuk bitiyor. Türkiye’den dönerken, Almanya’daki halimi düşündüğümde huzursuzluğum iyice artıyor.” (D8, Erkek, 25), “Genç olduğum için sağlıklı yaşamla ilgili çok şey aklıma gelmez, gelse ona göre dikkatli yaşarım. Bende sigara var, alkol var. Almanya’da olup da ben bunlara alışmadım diyenlerin sayısı bana göre azdır. Bunları düşününce mutlu olamıyorum.” (D13, Erkek, 25)

ifadeleri, stresin ve sağlıksız bir yaşam tarzının mutluluğu engelleyen belirtilerden olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık hissine bağlı mutsuzluk, Almanya’da yaşayan genç yetişkin bireylerde sık rastlanan durumlardan biri olarak görülmektedir. Katılımcı genç yetişkin bireylerin,

“Ben burada doğdum. Aynı sokakta oturduğumuz, aynı şehirde ve aynı ülkede beraber yaşadığımız insanlar bana yabancı olarak bakıyor. Kendimi dışlanmış hissediyorum. Hem üzüliyorum hem de öfkeleniyorum” (D22, Kadın, 22), “Almanya’da monoton bir hayat var,

herkes işe gitmek zorunda. Bir defasında annem beni kahve içmeye davet etti, sadece ikimiz başbaşa kahve içtik, hayatımda o günü hiç unutamıyorum, ne kadar mutlu olduğumu anlatamam.” (D9, Kadın, 20), “Biz zaten burada doğuştan yalnızız. Çünkü biz Türk’üz, ne yaparsak yapalım yabancıyız.” (D29, Erkek, 26), “Okulumu bitirdim ama iş başvurularımdan olumlu sonuç alamadıklarım oldu ve bazı görüşmelerin sonuçlarını bekliyorum. Burada iş bulmanız ve çalışmanız şart. İş başvuruları yaptığım zamanlarda babam, ‘İş müracaatını ne yaptın?’ diye sormasın diye evde olduğum sıralar hemen odama geçiyorum, iş bulana kadar çok üzüldüm.” (D5, Kadın, 26)

gibi ifadeleri, genç yetişkin bireylerin yalnızlık hissini mutluluğu engellediğine dair örneklerden bir kaçıdır.

Mutluluk, maneviyat ve din arasında bir ilişki bulunmaktadır. Çünkü maneviyat, bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisinde mutluluk sağlayan sevgi, hoşgörü, uyum gibi değerlerle bağlantı kurmasıdır (Ekşi ve diğerleri, 2016: 20). Yaradan’a olan inanç bireylerde mutlu olmayı sağlayan duygulardan birisi olarak görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalara göre mutluluğu artıran etkenlerden birisinin de din olduğu tespit edilmiştir. İslam inancında mutlu birey, Allah'ın hoşnutluğunu kazanmış, ahiret için çabalayan başarılı bir kişi olarak kabul edilir. Hz. Muhammed (sav) örneğinde iyi eylemler gerçekleştiren, kötülüklerden ve yasaklardan uzak duran insanlar, dünyada ve ahirette mutluluğu kazanacaktır (Karaman ve diğerleri, 2006: 566). Bu bağlamda maneviyat ve din, genç bireylerin yaşamın manasına ve gayesine dair düşüncelerini geliştirecek, temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak ve gençlerin mutluluklarına katkı sunacaktır. Katılımcı gençlerin,

“Buradaki gençlerin çoğunluğu namaz kılmazlar, zaman zaman namaz kılarım. Namazı yerine getirdiğimde biraz rahatlarım, iç huzur bulurum. Ama tembel birisiyim, çok üşeniyorum.” (D26, Erkek, 24) ve *“Aslında camide büyüdüm, annem her hafta sonu camiye götürürdü beni ama yine de namazı kılamıyorum. Bu durum aklıma geldiçe kendimi mutsuz hissediyorum ve içim hiç rahat değil.”* (D14, Erkek, 28)

gibi sözleri maneviyat ve inanç açısından bazı ritüel eksikliklerinin mutsuzlukla bağlantılı olabileceğine dair delil sunmaktadır.

Araştırmalarda dini etkinliklerde yer alan genç bireylerin psikolojik sağlığı, mutluluğu ve hayat memnuniyeti iyi olurken depresyon, kaygı ve strese daha az maruz kaldıkları tespiti yapılmıştır. Ayrıca hayatın anlamını keşfeden bireylerin daha mutlu oldukları ve depresif durumlarında azalma olduğu görülmüştür (Santrock, 2011: 496).

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasından sonra deney grubunda yer alan genç yetişkin bireylerin mutluluğa ilişkin düşüncelerinin iyi yönde değiştiği görülmüştür. Bu gruptaki katılımcı gençlerin,

“Hayatın gerçek değerini anlayan insanlarla birlikte olmak beni son derece mutlu eder. Bugün bir cahille konuşsan bile yüzeysel konular hakkında konuşur, geçmişini ve yaşamını anlatır, sen de dikkatle dinlersin. Ben, Allah'ın yolunu bilen, Allah'a yönelik ibadetlerini yerine getiren insanlarla dostluk kurmayı tercih ederim.” (D15, Kadın, 26), *“Burada çok sabırlı ve kendini bilen olgun bir kişi olmalı ve yapılan hataları hoş görmeliyiz. Mutluluğun anahtarı bunlarda.”* (D12, Erkek, 28), *“Çok mutluyum. Sahip olduğumuz imkânlar çok iyi. Eşimle her sabah kahvaltıda*

karşılıklı sohbet ederiz, Sabah kahvaltısında istediğin kadar alternatif bulunur. Bu fırsatı başka bir yerde bulamazsın.” (D30, Kadın, 28),
“Dünyada çok kimseye nasip olmayan güzel bir hayat yaşıyoruz. Evet, yabancı bir ülkedeyiz, sıkıntılarımız var ama ben istediğim çok şeye sahip olduğum için mutluyum, bunlar bana mutluluk veriyor.” (D10, Erkek, 26)

gibi düşünceleri söylemeleri, bu olguyu destekler niteliktedir. Kontrol grubundaki genç bireylerde ise bu dönemde bir değişim gözlenmemiştir. Kontrol grubunda yer alan genç yetişkin bireylerin,

“Mutlu değilim. Burada hayat zor, birlikte yaşadığınız insanlar size eşit davranmıyor. Ne yapsak hep yabancıyız, bu duyguyu hissetmek beni daha da üzüyor.” (K22, Erkek, 27), “Türkiye’ye gidince kendimi daha mutlu hissediyorum. Burada insanlar robot gibi evden işe işten eve. Tatil dışında burada mutlu olma işi çok zor.” (K28, Erkek, 18), “Birlikte çalıştığım kişiler hoşuma gitmeyen bir şey söylediklerinde moralim çok bozulur. O zaman ben de karşılık veririm. Kimin üzüleceği umurumda bile olmaz.” (K26, Erkek, 26)

şeklinde düşüncelerini aktarmaları, onlarda mutluluk açısından herhangi bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

Öte yandan yapılan bire bir görüşmelerde, deney grubundaki katılımcı genç bireylerin mutlu oldukları görülmüştür. Kontrol grubundaki katılımcı genç yetişkin bireyler arasında ise herhangi bir mutluluk belirtisi gözlenmemiştir.

3.1.1.14. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının

Uygulanmasından Sonra Görüşmelerden Elde Edilen Bulgular

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonrasında genç yetişkin bireylerden (isteğe bağlı olarak), yapılan görüşmeler neticesinde kendi bireysel yaşamlarında veya aile yaşamlarında farkındalık oluşup oluşmadığı konusunda kısaca değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu konuda genç yetişkin bireylerin geri bildirimlerine yer verilmiştir.

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D16, Erkek, 27) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasına katılmaktan çok mutlu olmuştur.
- ✓ DOMAB prgramına evli olan veya evlenecek olan gençlerin katılması gerektiğini ve uygulamanın faydalı olacağını ifade etmiştir.
- ✓ Sabretmeyi ve olumlu düşünmeyi öğrenmiştir.
- ✓ Öfkeye yenik düşmeden hem çevresini mutlu etmeyi hem de kendisi mutlu olmayı öğrenmiştir.
- ✓ Sevgi ve saygı çerçevesinde bir hayat sürerek çevresiyle daha mutlu olacağını farkına varmıştır. (Bkz. Ek:12.1)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D1, Kadın, 24) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı öncesinde hırslı olduğu için, bu hırslı olma durumunun kendisine ve çevresine zarar verdiğinin farkına varmıştır.
- ✓ Azim ve hırs arasındaki farkı anlamış ve azim konusunu hayatında uygulamaya koymuştur.
- ✓ Sabırlı olma konusunda gelişme göstermiştir.
- ✓ Hayatta karşılaşılan negatif durumlara pozitif bakabilmeyi öğrenmiştir.
- ✓ Sevgi konusuna dair farkındalık oluşmuş ve çevresine sevgiyle bakabilme durumu gelişmiştir. (Bkz. Ek:12.2)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasının sonunda (D28, Erkek, 27) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Hayata olumlu bakabilmeyi öğrenmiştir.
- ✓ Mutlu olmanın farkına varmıştır.
- ✓ Sahip olduğu korkularını yenerek Yaratıcı'nın onu yalnız bırakmadığının farkına varmıştır. (Bkz. Ek:12.3)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D26, Erkek, 24) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Hayatta Yüce Yaratıcı'nın insanı yalnız bırakmadığının farkına varmıştır.
- ✓ İnsanın hiçbir zaman yalnız olmayacağı farkındalığı olmuştur.
- ✓ Sahip olunan küçük şeylerden mutlu olmayı ve bunlara şükredebilmeyi öğrenmiştir.
- ✓ Niyetini iyi tutarak hayatı pozitif yaşayabileceğinin farkına varmıştır. (Bkz. Ek:12.4)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D24, Erkek, 22) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Hayata olumlu bakabilme ve sahip olduklarına şükredebilme farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Çevresiyle daha iyi bir hayat yaşama farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Olumlu düşünmeye ve çevresindeki insanları üzmemeye gayret göstermektedir.
- ✓ Öfke durumu ne kadar şiddetli olsa da ona hâkim olabilme noktasında sabretmeyi tercih etmeye çalışmaktadır.
- ✓ Kalbini kıracak ve üzüleceği bir durum olmuşsa bile affetmeyi tercih etmekte ve mutluluğu seçmektedir. (Bkz. Ek:12.5)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D19, Erkek, 21) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Sabır, şükür ve tövbe konusunda farkındalık oluşmuştur.
- ✓ Sabır konusunu hayatında uygulamaya almakta ve mutluluğu tercih etmektedir.
- ✓ Maddi imkânları az da olsa sahip olduklarına şükretme farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Hatalarının farkına varıp tövbe etmenin ve bunu içselleştirmenin farkına varmıştır.
- ✓ Dua etme ve mutlu olma farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Manevi bakım programı uygulaması ile kişisel anlamda geliştiğini ifade etmiştir. (Bkz. Ek:12.6)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulaması sonunda (D13, Erkek, 25) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Tevekkül etme farkındalığı kazanmıştır.
- ✓ Daha önce hırsın iyi bir şey olduğunu düşünürken, azimli olmanın daha iyi olacağının farkına varmıştır.
- ✓ Sahip olduğu şeylere şükretme farkındalığı kazanmıştır.
- ✓ Almanlarla ve diğer göçmen insanlarla iletişim kurarak barış içerisinde yaşama farkındalığı kazanmıştır. (Bkz. Ek:12.7)

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasının sonunda (D8, Erkek, 25) kod numaralı genç yetişkin katılımcıda oluşan farkındalıklar:

- ✓ Ailesine ve çevresine karşı sevgi temelli hareket edebilme farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Yabancı da olsa Türk de olsa herkese sevgi nazarında bakabilme farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Hayata olumlu tarafından bakabilmektedir.
- ✓ Kazancı az da olsa çok da olsa mutlu olma farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ ‘Bunda da bir hayır vardır’ diyerek tevekkül edebilme farkındalığı oluşmuştur.
- ✓ Tevekkül sayesinde mutlu olabileceğinin farkına varmıştır.
- ✓ Manevi bakım programı sayesinde hayatta mutlu olmayı tercih etmektedir. (Bkz. Ek:12.8)

3.1.2. Nicel Bulgular

3.1.2.1. Verilerin Analizi

Analiz için uygun yönteme karar vermek amacıyla, ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağlama durumu incelenmiştir. Normal dağılım varsayımının incelenmesinde  arpıklık ve basıklık istatistikleri değerlendirilmiştir. Deney ve kontrol grubu arasında karşılaştırma yapılırken, örneklemelerin bağımsız olduğu dikkate alınarak veriler normal dağılım gösteriyorsa, ilişkisiz örneklemeler için t-testi kullanılmıştır. Ancak veriler normal dağılım göstermiyorsa, Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir.  n test puanlarında deney ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildiği durumlarda; ön test puanlarında tespit edilen farklılığı kontrol altına almak amacıyla, normal dağılım varsayımının sağlandığı durumlarda kovaryans analiz kullanılırken, normal dağılım varsayımının sağlandığı durumlarda, deney grubu için ön test-son test ve son test-izleme testi ölçümleri arasında bağımlılık olduğu göz önünde bulundurularak ilişkili örneklemeler t-testi kullanılmıştır. Ancak normal dağılım varsayımının sağlanmadığı durumlarda, son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak erişim puanları üzerinden analiz yapılmıştır. Bu durumda, ilişkili örneklemeler için normal dağılım varsayımının sağlandığı durumlarda t-testi, sağlanmadığı durumlarda ise Wilcoxon işaretli sıralar testi tercih edilmiştir.

3.1.2.2. Bulgular

3.1.2.2.1. Manevi İyilik Hali Envanterine (MİHE) İlişkin Bulgular

Bu bölümde aşağıdaki araştırma problemlerinin cevaplarına ait bulgular sırası ile sunulmuştur.

3.1.2.2.1.1. Deney Ve Kontrol Grubundaki Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi

MİHE Puanları (Ön Test)

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların uygulama öncesi MİHE puanlarının (ön test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla, öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Grupların en az birinde MİHE kutsallık kavramı, bağlantılılık, an merkezilik, gizem, ritüel, bağışlayıcılık, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutu puanları normal dağılım göstermediğinden, bu ölçek puanlarının deney ve kontrol gruplarında farklılaşmasının incelenmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. MİHE anlam, umut, bilgi ve öğrenme boyutu puanları deney ve kontrol gruplarında normal dağılım gösterdiğinden, bu boyut puanlarının karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların MİHE Ön Test Puanlarının İncelenmesi.

	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Kutsallık Kavramı	Deney	35	27,00	25,00	36,00	0,206	0,837
	Kontrol	35	26,26	27,00	35,00		
Bağlantılılık	Deney	35	29,29	29,00	38,51	1,244	0,213
	Kontrol	35	27,23	28,00	32,49		
An Merkezcilik	Deney	35	25,03	25,00	36,47	0,402	0,688
	Kontrol	35	24,37	24,00	34,53		
Gizem	Deney	35	22,51	23,00	30,87	1,909	0,056
	Kontrol	35	24,20	25,00	40,13		
Ritüel	Deney	35	27,80	28,00	37,76	0,930	0,352
	Kontrol	35	26,49	27,00	33,24		
Bağışlayıcılık	Deney	35	28,74	30,00	37,06	0,642	0,521
	Kontrol	35	27,77	29,00	33,94		
Manevi Özgürlük	Deney	35	26,83	27,00	39,07	1,477	0,140
	Kontrol	35	25,23	26,00	31,93		
Sahte İyilik	Deney	35	22,89	22,00	35,90	0,166	0,868
	Kontrol	35	22,17	23,00	35,10		
	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Anlam	Deney	35	29,74	5,69	57,901 ^a	2,756*	0,008
	Kontrol	35	26,63	3,65			
Umut	Deney	35	29,34	6,34	63,259 ^a	1,768	0,078
	Kontrol	35	26,94	4,79			
Bilgi ve Öğrenme	Deney	35	24,66	3,58	55,604 ^a	1,134	0,262
	Kontrol	35	23,86	2,14			

^a varyansların homojenliği sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunun MİHE kutsallık kavramı, bağlantılılık, bağışlayıcılık, ana merkezcilik, ritüel, gizem, manevi özgürlük, umut, sahte iyilik, bilgi ve öğrenme boyutlarında ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı (p>0,05) görülmektedir. Buna göre deney ve kontrol grubunun

uygulama öncesinde kutsallık kavramı, bağlantılılık, an merkezilik, gizem, ritüel, bağışlayıcılık, manevi özgürlük, sahte iyilik, umut, bilgi ve öğrenme manevi iyilik halleri benzerdir. Diğer bir deyişle, deney ve kontrol grubunun son test puanlarındaki farklılaşma uygulamadan kaynaklanmaktadır. Deney ve kontrol grubunun MİHE anlam boyutu puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Uygulama öncesi anlam boyutu puanları deney ve kontrol grubunda farklılaştığından, deney ve kontrol grubunda son test puanlarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımının sağlandığı da dikkate alınarak kovaryans analizi yapılmış ve ön testteki farklılık kontrol altına alınmıştır.

3.1.2.2.1.2. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası

MİHE Puanları (Son Test)

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların uygulama sonrası MİHE puanlarının (son test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yöntemle karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Grupların en az birinde MİHE kutsallık kavramı, gizem, ritüel ve bağışlayıcılık boyutları puanları normal dağılım göstermediğinden, bu ölçek puanlarının deney ve kontrol grubunda farklılaşmasının incelenmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. MİHE anlam, bağlantılılık, an merkezilik, umut, bilgi ve öğrenme, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutları puanları deney ve kontrol gruplarında normal dağılım gösterdiğinden, bu boyut puanlarının karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Uygulama öncesi anlam boyutu puanları farklılaştığından, deney ve kontrol gruplarında son test puanlarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımının sağlandığı da dikkate alınarak kovaryans analizi yapılmış ve ön testteki farklılık kontrol altına alınmıştır. Sonuçlar Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların MİHE Son Test Puanlarının İncelenmesi.

	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Kutsallık Kavramı	Deney	35	36,46	37,00	48,71	5,452*	0,000
	Kontrol	35	28,91	30,00	22,29		
Gizem	Deney	35	26,60	27,00	39,86	1,804	0,071
	Kontrol	35	25,60	26,00	31,14		
Ritüel	Deney	35	35,00	35,00	47,77	5,061*	0,000
	Kontrol	35	28,43	29,00	23,23		
Bağışlayıcılık	Deney	35	31,57	31,00	39,23	1,541	0,123
	Kontrol	35	29,69	31,00	31,77		
	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Bağlantılılık	Deney	35	33,34	3,91	68	4,541*	0,000
	Kontrol	35	29,06	3,98			
An merkezcilik	Deney	35	30,17	3,44	68	5,349*	0,000
	Kontrol	35	25,71	3,53			
Umut	Deney	35	32,83	4,42	68	4,355*	0,000
	Kontrol	35	28,00	4,84			
Bilgi ve Öğrenme	Deney	35	24,89	3,62	57,455 ^a	1,026	0,309
	Kontrol	35	24,14	2,29			
Manevi Özgürlük	Deney	35	29,43	4,27	68	3,423*	0,001
	Kontrol	35	26,17	3,67			
Sahte İyilik	Deney	35	24,11	2,53	68	1,899	0,062
	Kontrol	35	23,00	2,38			
	Grup	n	Düzeltilmiş $\bar{X}$	Sh	Sd	F	p
Anlam	Deney	35	34,00	0,54	(1, 67)	45,994*	0,000
	Kontrol	35	28,66	0,54			

^a varyansların homojenliği sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde; deney ve kontrol gruplarının MİHE gizem, bağışlayıcılık, sahte iyilik, bilgi ve öğrenme boyutları son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) anlaşılrken, deney ve kontrol gruplarının MİHE kutsallık kavramı, ritüel, bağlantılılık, an merkezcilik, umut, manevi özgürlük ve anlam boyutları son test

puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık tespit edilen boyutlar için ortalama ve medyan değerleri incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların ölçek puan ortalamalarının, kontrol grubundaki katılımcıların ölçek puan ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama katılımcıların manevi iyilik bakımından kutsallık kavramı, ritüel, bağlantılılık, an merkezilik, umut, manevi özgürlük ve anlam boyutlarında gelişim göstermesini sağlamıştır.

3.1.2.2.1.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi Ve Sonrası MİHE Puanları (Ön Test-Son Test)

Deney grubunun MİHE ön test ve son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Deney grubunda MİHE kutsallık kavramı, bağlantılılık, gizem ve ritüel boyutu puanları normal dağılım göstermediğinden Wilcoxon işaretli sıralar testi; diğer boyutlara ait ölçek puanları ise normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Ön Test Ve Son Test Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
Kutsallık Kavramı	Ön Test	35	27,00	25,00	5,089*	0,000
	Son Test	35	36,46	37,00		
Bağlantılılık	Ön Test	35	29,29	29,00	4,725*	0,000
	Son Test	35	33,34	34,00		
Gizem	Ön Test	35	22,51	23,00	4,119*	0,000
	Son Test	35	26,60	27,00		
Ritüel	Ön Test	35	27,80	28,00	4,893*	0,000
	Kontrol	35	35,00	35,00		
	Test	N	$\bar{X}$	Ss	t	p

Anlam	Ön Test	35	29,74	5,69	7,458*	0,000
	Son Test	35	34,77	3,43		

Tablo 7: Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Ön Test Ve Son Test Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
An merkezcilik	Ön Test	35	25,03	4,80	8,045*	0,000
	Son Test	35	30,17	3,44		
Umut	Ön Test	35	29,34	6,34	4,172*	0,000
	Son Test	35	32,83	4,42		
Bağışlayıcılık	Ön Test	35	28,74	4,82	5,238*	0,000
	Son Test	35	31,57	4,26		
Bilgi ve Öğrenme	Ön Test	35	24,66	3,58	0,361	0,485
	Son Test	35	24,89	3,62		
Manevi Özgürlük	Ön Test	35	26,83	4,50	5,414*	0,000
	Son Test	35	29,43	4,27		
Sahte İyilik	Ön Test	35	22,89	3,15	3,268*	0,002
	Son Test	35	24,11	2,53		

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde; deney grubunda MİHE bağışlayıcılık boyutu ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, deney grubunda MİHE kutsallık kavramı, bağlantılılık, gizem, ritüel, anlam, an merkezcilik, umut, bilgi ve öğrenme, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ortalama ve medyan değerleri incelendiğinde deney grubunun manevi iyilik hali envanteri kutsallık kavramı, bağlantılılık, gizem, ritüel, anlam, an merkezcilik, umut, bilgi ve öğrenme, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutları son test puanlarının ön test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama katılımcıların manevi iyilik bakımından kutsallık kavramı, bağlantılılık, gizem, ritüel, anlam, an

merkezcilik, umut, bilgi ve öğrenme, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutlarında gelişim göstermesini sağlamıştır.

3.1.2.2.1.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonrası Manevi İyilik Hali Envanteri Puanları (Son Test-Kalıcılık Testi)

Uygulamanın kalıcılığını tespit etmek amacıyla çalışmadan bir süre sonra deney grubundaki katılımcılara izleme testi uygulanmıştır. Deney grubunun MİHE son test ve izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Deney grubunda manevi iyilik ölçeği kutsallık kavramı, gizem ve ritüel boyutları puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaretli sıralar testi; diğer boyutlara ait ölçek puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8: Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Son Test Ve İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
Kutsallık Kavramı	Son Test	35	32,69	34,00	2,698*	0,007
	İzleme	35	35,89	36,00		
Gizem	Son Test	35	26,10	26,00	1,470	0,142
	İzleme	35	26,40	27,00		
Ritüel	Son Test	35	31,71	33,00	1,225	0,221
	İzleme	35	34,89	36,00		
	Test	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Anlam	Son Test	35	31,33	5,20	0,339	0,737
	İzleme	35	34,71	3,25		
Bağlantılılık	Son Test	35	31,20	4,47	0,780	0,441
	İzleme	35	33,23	3,80		

An merkezcilik	Son Test	35	27,94	4,12	0,620	0,539
	İzleme	35	30,26	3,58		

Tablo 8: (Devam): Deney Grubu Genç Katılımcıların MİHE Son Test Ve İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
Umut	Son Test	35	30,41	5,21	3,919*	0,000
	İzleme	35	32,43	4,39		
Bağışlayıcılık	Son Test	35	30,63	4,14	0,597	0,554
	İzleme	35	31,69	4,15		
Bilgi ve Öğrenme	Son Test	35	24,51	3,03	0,251	0,804
	İzleme	35	24,94	3,95		
Manevi Özgürlük	Son Test	35	27,80	4,28	1,871	0,070
	İzleme	35	29,23	4,02		
Sahte İyilik	Son Test	35	23,56	2,50	0,255	0,800
	İzleme	35	24,14	2,64		

*p<0,05

Tablo 8 incelendiğinde; deney grubunda MİHE gizem, ritüel, anlam, bağlantılık, an merkezcilik, bağışlayıcılık, bilgi ve öğrenme, manevi özgürlük ve sahte iyilik boyutları son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) görülürken, deney grubunda MİHE kutsallık kavramı ve umut boyutları son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ortalama ve medyan değerleri incelendiğinde deney grubunun MİHE kutsallık kavramı ve umut boyutları izleme testi puanlarının son test puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama neticesinde katılımcıların manevi iyilik bakımından kutsallık kavramı ve umut boyutlarında tespit edilen gelişimi devam etmektedir.

3.1.2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine (PİÖÖ) İlişkin Bulgular

Bu bölümde aşağıdaki araştırma problemlerinin cevaplarına ait bulgular sırası ile sunulmuştur.

3.1.2.2.2.1. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi PİÖÖ Puanları (Ön Test)

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların uygulama öncesi PİÖÖ puanlarının (ön test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları her iki grupta da normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Ön Test Puanlarının İncelenmesi.

Grup	n	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Deney	35	41,31	7,23	51,010 ^a	0,021	0,984
Kontrol	35	41,29	3,75			

^a varyansların homojenliği sağlanmadığı için serbestlik derecesinde düzeltme yapılmıştır.

Tablo 9 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların PİÖÖ ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) anlaşılmaktadır. Diğer bir deyişle, uygulama öncesi deney ve kontrol grupları psikolojik iyi oluş düzeyi bakımından benzerdir. Buna göre deney ve kontrol gruplarının son test puanlarındaki farklılaşma uygulamadan kaynaklanmaktadır.

3.1.2.2.2.2. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası PİÖÖ

Puanları (Son Test)

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların uygulama sonrası PİÖÖ puanlarının (son test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Ölçek puanları her iki grupta da normal dağılım gösterdiği için ilişkisiz örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Son Test Puanlarının İncelenmesi.

Grup	n	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Deney	35	49,14	3,78	68	5,714*	0,000
Kontrol	35	43,34	4,66			

*p<0,05

Tablo 10 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki katılımcıların PİÖÖ son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) anlaşılmaktadır. Ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların PİÖÖ puan ortalamasının kontrol grubundan yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlamıştır.

3.1.2.2.2.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi Ve Sonrası PİÖÖ

Puanları (Ön Test-Son Test)

Deney grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası PİÖÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Ölçek

puanları normal dağılım gösterdiği için ilişkili örneklem t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Deney Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi.

Test	n	$\bar{X}$	ss	Sd	t	p
Ön test	35	41,31	7,23	34	8,161*	0,000
Son test	35	49,14	3,78			

*p<0,05

Tablo 11 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların PİÖÖ ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde deney grubundaki katılımcıların PİÖÖ son test puan ortalamasının, ön test puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış sağlamıştır.

3.1.2.2.2.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonrası PİÖÖ Puanları (Son Test-Kalıcılık Testi)

Deney grubundaki katılımcıların uygulama sonrası (son test) ve uygulamadan belirli bir süre sonrası (izleme testi) PİÖÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yöntem karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. İzleme testinde ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12: Deney Grubu Genç Katılımcıların PİÖÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi.

Test	n	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
------	---	-----------	--------	---	---

Son test	35	46,24	47,00	3,220*	0,001
İzleme	35	50,00	50,00		

*p<0,05

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği son test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Medyan değerleri incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların PİÖÖ izleme testi puan ortalamasının, son test puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulama ile katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde sağladığı artış, uygulama sonrasında da korunmuştur.

3.1.2.2.3. Tanrı Algısı Ölçeğine İlişkin Bulgular

Bu bölümde aşağıdaki araştırma problemlerinin cevaplarına ait bulgular sırası ile sunulmuştur.

3.1.2.2.3.1. Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi TAÖ Puanları (Ön Test)

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların uygulama öncesi TAÖ puanlarının (ön test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönetime karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. En az bir grupta ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Ön Test Puanlarının İncelenmesi.

	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Sevgi	Deney	35	4,49	4,58	46,20	4,408	0,000
Yönelimli	Kontrol	35	3,84	4,00	24,80		
Korku	Deney	35	2,04	2,00	36,13	0,259	0,795
Yönelimli	Kontrol	35	2,05	1,90	34,87		

Tablo 13 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunun sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) anlaşıırken, korku yönelimli tanrı algısı boyutu ön test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Buna göre, uygulama öncesinde deney ve kontrol grupları korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanları bakımından benzer iken, sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanları bakımından benzer değildir. Uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarındaki farklılığı kontrol altına almak amacıyla, uygulama sonrası puanlarının karşılaştırılmasında, son test puanlarından ön test puanları çıkarılarak elde edilen erişim puanları karşılaştırılmıştır.

3.1.2.2.3.2. Deney Ve Kontrol Grubun Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası

TAÖ Puanları (Son Test)

Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların uygulama sonrası TAÖ puanlarının (son test) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. En az bir grupta ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14: Deney Ve Kontrol Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Son Test Puanlarının İncelenmesi.

	Grup	n	$\bar{X}$	Medyan	Sıra Ortalaması	Z	p
Sevgi	Deney	35	,38	,25	41,84	2,617*	0,009
Yönelimli	Kontrol	35	,25	,00	29,16		
Korku	Deney	35	1,23	1,10	23,79	4,858*	0,000
Yönelimli	Kontrol	35	1,85	1,80	47,21		

*p<0,05

Tablo 14 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının hem sevgi yönelimli tanrı algısı hem de korku yönelimli tanrı algısı boyutu son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Sıra ortalamaları incelendiğinde, deney grubundaki sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının kontrol grubundaki katılımcılardan yüksek; deney grubundaki katılımcıların korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının kontrol grubundan düşük olduğu görülmüştür. Buna göre, yapılan uygulama neticesinde sevgi yönelimli tanrı algısı artmış ve korku yönelimli tanrı algısı düşmüştür.

3.1.2.2.3.3. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Öncesi Ve Sonrası TAÖ

Puanları (Ön Test-Son Test)

Deney grubundaki katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası TAÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yöntemle karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Deney grubunda ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 15’te sunulmuştur.

Tablo 15: Deney Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Ön Test-Son Test Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
Sevgi	Ön test	35	4,49	4,58	4,483*	0,000
Yönelimli	Son test	35	4,87	4,92		
Korku	Ön test	35	2,04	2,00	1,113*	0,000
Yönelimli	Son test	35	1,23	1,10		

*p<0,05

Tablo 15 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların hem sevgi yönelimli tanrı algısı hem de korku yönelimli tanrı algısı boyutu ön test-son test puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) anlaşılmıştır. Medyan değerleri incelendiğinde, sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu son test puanlarının ön test puanlarından yüksek; korku yönelimli tanrı algısı son test boyutu puanlarının ön test puanlarından düşük olduğu görülmüştür. Buna göre, yapılan uygulama neticesinde sevgi yönelimli tanrı algısı artmış ve korku yönelimli tanrı algısı düşmüştür.

3.1.2.2.3.4. Deney Grubu Genç Katılımcıların Uygulama Sonrası Ve Uygulamadan Belirli Bir Süre Sonra TAÖ Puanları (Son Test-Kalıcılık Testi)

Deney grubundaki katılımcıların uygulama sonrası (son test) ve uygulamadan belirli bir süre sonrası (izleme testi) TAÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelemesinde uygun yönteme karar vermek amacıyla öncelikli olarak normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Deney grubunda ölçek puanları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16: Deney Grubu Genç Katılımcıların TAÖ Son Test-İzleme Testi Puanlarının İncelenmesi.

	Test	N	$\bar{X}$	Medyan	Z	p
Sevgi	Son test	35	53,81	56,50	0,017	0,987
Yönelimli	İzleme	35	58,46	59,00		
Korku	Son test	35	15,37	14,00	2,870*	0,004
Yönelimli	İzleme	35	13,00	12,00		

*p<0,05

Tablo 16 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu son test-izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) anlaşılrken, korku yönelimli tanrı algısı boyutu son test-izleme testi puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Medyan değerleri incelendiğinde, korku yönelimli tanrı algısı boyutu izleme testi puanlarının son test puanlarından düşük olduğu görülmektedir. Buna göre, yapılan uygulamanın korku yönelimli tanrı algısını düşürmedeki etkisi devam etmektedir.

3.1.2.3. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Sonuçların Değerlendirmesi

Göçmen Türk gençlerine uygulanan MİHE, PİÖÖ ve TAÖ ön test, son test ve izleme testi neticesinde elde edilen puan ortalamalarından hareketle çeşitli neticelere ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı uygulanan deney grubuyla programın uygulanmadığı kontrol grubu arasında, ölçeklerdeki başlangıç testi, son test ve takip testi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farkın deney grubundaki katılımcıların lehine olduğu tespit edilmiştir. Deney grubu katılımcılarının MİHE, PİÖÖ ve TAÖ'den aldıkları puanlarda bir artış olduğu gözlemlenirken, kontrol grubu katılımcılarının MİHE, PİÖÖ ve TAÖ ölçeklerinden elde edilen puanlarda bir azalma olduğu belirlenmiştir. Bu

durumda, yapılan manevi bakım uygulamalarının katılımcıların MİHE, PİÖÖ ve TAÖ puanlarını artırmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Deneysel araştırmanın sona ermesinden doksan gün sonra, MİHE, PİÖÖ ve TAÖ ölçekleri, deney ve kontrol grupları için izleme puanları açısından değerlendirilmiştir. İzleme testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu fark deney grubunun lehine olmuştur. Bu durumda, deney grubunun izleme testi puanlarında, son test puanlarına göre hafif bir düşüş olduğu ifade edilebilir, ancak belirgin bir azalma gözlenmemiştir. Bununla birlikte, deney grubunun üç ölçekteki puan ortalamaları son test puanlarına göre azalmış ve izleme testine doğru ilerledikçe puan ortalamalarının düştüğü görülmüştür. Bu bulgular, gerçekleştirilen manevi bakımın kalıcı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, deney grubuna sunulan manevi bakım ve güçlenme içeriklerinin ve etkinliklerinin katkı sağladığını düşündürmektedir.

Ön test ve son test arasındaki ilişkiye bakıldığında, deney grubundaki katılımcıların çoğunluğunun üç ölçekteki puanlarının olumlu yönde yükseldiği ve bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. İzleme testinde deney grubunun puanlarında biraz düşüş görülmüştür, ancak bu beklenen bir durumdur. Diğer yandan, özellikle üç aylık bir aradan sonra gerçekleştirilen izleme testinde, kontrol grubundaki katılımcıların çoğunluğunun puanlarının son test puanlarına göre devam eden bir düşüş gösterdiği gözlenmiştir.

Çalışma grubunda elli katılımcının yer alması kriteri karşılanmadığı için, verilerin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı analizi gerçekleştirilmek istenmiştir. Ancak yapılan analiz sonucunda, neredeyse tüm ölçümlerde Cronbach alpha güvenirlik katsayısı düşük çıkmıştır. Başlangıç testinden son testine doğru bu oranda köklü bir düşüş tespit

edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarındaki katılımcılara uygulanan ölçeklerdeki güvenilirlik oranlarındaki bu azalışların ise birkaç sebebi bulunmaktadır. Birincisi, araştırma kapsamında gerçekleştirilen ön testler esnasında oldukça istekli görünen katılımcı grubunun, son test ve izleme testinde bu istekleri azalmıştır. İkincisi, her birinde benzer soruların bulunduğu üç ölçüm aracının kullanıldığı katılımcılarda dikkat dağınıklığı meydana gelmiştir. Son olarak, manevi bakım uygulamalarının sona ermesinin ardından belirli bir süre geçtikten sonra son test ve izleme testi uygulandığı için gençlerin araştırmaya olan ilgilerinin azalmış olmasıdır. Bu nedenle, katılımcıların motivasyonlarında azalma, dikkat dağınıklığı ve aynı soruları tekrar cevaplamaktan kaynaklanan sıkıntılar, ölçeklerin güvenilirlik düzeyindeki düşüşü açıklamaya yardımcı olabilir.

Almanya’da yaşayan göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş aralığındaki çocuklarına yönelik geliştirilen manevi bakım ve güçlenme içeriklerinin uygulanması ve bu uygulamanın manevi iyilik hali envanteri (MİHE), psikolojik iyi oluş (PİÖÖ) ve Tanrı algısı (TAÖ) ile ilişkisi, mevcut araştırmaların ışığında değerlendirilmiştir.

3.1.2.3.1. TAÖ’den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Deney grubunda yer alan genç katılımcıların TAÖ ölçeği sonuçları gözlemlendiğinde, ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş ve bu farklılığın son test puanları lehine olduğu saptanmıştır. Bu durum, uygulanan manevi bakım ve güçlenme içeriklerinin etkisini göstermektedir. Tema odaklı grup toplantılarının 13 oturumunda, sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının artmasına yardımcı olacak konular ele alınmıştır. Tövbe, sevgi, tevekkül, tek başınalık, şükür, sabır ve azim gibi konular, sevgi odaklı Tanrı algısıyla ilişkilendirilmiştir. Tevekkül temasının işlendiği oturumda hayatın tüm alanlarında karar verme süreçlerinde Allah’a güven duymanın

önemi vurgulanmıştır. Tek başlılık oturumunda ise Yüce Yaradan'ın yarattığı en önemli varlık olan insanı çok sevdiği ve onu hiç yalnız bırakmadığı için insanın yalnız olamayacağı açıklanmıştır. Şükür oturumunda, insanların sahip olmak isteyip de olamadıkları istek ve arzularının yanı sıra ona acı veren olaylara ve haksızlıklara karşı insanın iki farklı şekilde davranması gerektiği üzerinde durulmuştur. Mutlu olmanın yolunun, elde bulunan imkânların fark edilerek hayattan memnun olma yolundan geçtiğinden hareketle insanların; öncelikle sahip olduğu imkânların farkına varması ve kanaatkâr bir tutum sergilemesi, ayrıca hayatın zorlu mücadeleleri karşısında şükretmek için nedenler bularak, böyle durumlarda ortaya çıkan memnuniyetsizlikten kaynaklanan negatif duygularla baş etmeye çalışması gerektiği vurgulanmıştır. Sabır oturumunda her güçlükle beraber bir kolaylığın olduğu, hayatın normal akışında sorunlarla karşılaşıldığında bu durumdan şikâyet etmek yerine bunlara sabır göstermek gerektiğine değinilmiştir. Sabrın, karşılaşılan sorunlara ve sıkıntılara katlanmak değil, bunlara göğüs germek ve bu durumun kişinin hatalarının affedilmesine bir sebep ve mutluluğa ulaşmada bir fırsat olduğuna işaret edilmiştir. Kararlı olmanın ve negatif bir durumla karşılaşılsa dahi bunda da bir hikmet olduğunu unutmadan başarının Yaradan tarafından verileceği düşüncesiyle hareket etmenin önemine vurgu yapılmıştır. Grup toplantılarında sunulan tüm içerikler, Tanrı algısıyla ilişkilidir. Bu nedenle tanrı algısı puanlarının yükselmesinde etkili olmuştur.

Tanrı algısı ilgili yapılan araştırmalarda farklı kavramlar ile Tanrı algısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Benlik algısı ile Tanrı algısı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, bu iki kavram arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, olumlu bir benlik algısı ve sevgi temelli Tanrı algısı arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (Güler, 2007: 138). Aynı biçimde, "seven" Tanrı kavramına sahip olan bireylerin benlik algıları, "acımasız" Tanrı kavramına sahip olanlardan daha sağlıklı olduğu, benlik saygısı

arttıkça sevgi ve güven odaklı Tanrı kavramına yakınlaşmanın da arttığı ve Tanrı ile sevgi temelli bir ilişki içinde olanların olumlu bir benlik algısına sahip oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. (Kirkpatrick, 1992). Araştırmalar ayrıca, düşük benlik saygısına sahip bireylerin "seven" Tanrı algısının oluşumuna direnç gösterdiği, nevroitiklik ve "korku-ceza" odaklı Tanrı algısı arasında pozitif bir ilişki olduğu (Koç, 2011: 92), sevgi temelli Tanrı algısına sahip bireylerin benlik değerlendirmelerinin daha olumlu olduğu, Tanrı kavramının sevgiye odaklandıkça benlik değerlendirmesinin olumlu yönde değiştiği şeklinde sonuçlara varılmıştır (Kula, 2012: 96). Sevgi ve güven temelli Tanrı kavramına inanan bireylerin kişilik özellikleri olumludur, özgüvenleri yüksektir ve depresyon düzeyleri düşüktür şeklinde sonuçlar elde edilmiştir (Clarke, 2009). Sonuç olarak, sevgi odaklı Tanrı algısına sahip olan bireyler yüksek benlik saygısına ve pozitif bir kişiliğe sahiptir.

Kartopu'nun (2014) çalışmasında, Tanrı inancıyla ilişkili olarak, "huzur-mutluluk" duygusunun hayatı olumlu yönde etkilediği ve yaşama sevinci düşük olan bireylerin, Yaradan'a yönelik düşüncelerinde korku ve endişe hissi yaşadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Gençler üzerinde yapılan araştırmalarda ise Çifci'nin (2019) çalışmasında, mücadele azmi ve sosyal uyum düzeyi arttıkça sevgiye dayalı Tanrı algısı puanlarının da yükseldiği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Dilek'in (2019) çalışmasında, sevgiye dayalı Tanrı algısı puanları yüksek olan katılımcıların şiddet eğilimlerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, gençlik döneminde stresli duygularla başa çıkmada Tanrı'ya güvenli bağlanmanın önemli bir baş etme mekanizması olarak görüldüğü ifade edilmektedir.

Zorluklarla başa çıkma sürecinde inanan bir birey başlangıçta, Tanrı'ya başvurmayı tercih edebilir. Bu şekilde hissedilen manevi destek ve güven duygusu, bireyin hem mücadele azmini arttırabilir hem de sağlıklı bir şekilde yaşamını devam

ettirebilmesine katkıda bulunabilir (Kartopu, 2014). Tanrı algısı ile kişisel değerlendirme, bağlanma ve hoşgörü arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında, sevgi temelli Tanrı algısı puanları arttıkça karar verme özsaygısının (Doğan, 2017) ve hoşgörü eğiliminin arttığı (Arıcı ve Tokur, 2017) sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, emin bağlanma stiline sahip bireylerin sevgi temelli Tanrı algısı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kış, 2018).

Tanrı kavramıyla ilişkili olan suçluluk ve sürekli endişe gibi duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda, sevgi odaklı Tanrı algısına sahip olan bireylerin, öfke tepkilerini ve suçluluk hislerini kaybettikleri belirlenmiştir (Kula, 2012: 98). Benzer şekilde, ergenlerde sevgi odaklı Tanrı algısına sahip olmanın, sürekli kaygı düzeylerinde bir düşüşe neden olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 2018: 82).

Psikolojik sağlıkla Tanrı algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda çeşitli sonuçlar elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre, korku temelli Tanrı algısıyla stres belirtileri arasında olumlu bir bağlantı olduğu (Dınvar, 2011: 69); kişinin Tanrı ile bağında algıladığı manevi destek, stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma ile olumlu bir şekilde ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda, merhametli bir Tanrı'ya inanan kişilerin, onu cezalandırıcı olarak algılayanlara nispeten daha az kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir (Schaefer ve Gorsuch, 1991). Korku temelli Tanrı algısının puanları ile psikolojik travma puanları arasında gözlemlenen bağlantı pozitifdir. (Dınvar, 2011: 69). Ergen bireylerde, Tanrı'ya olumlu yönde bakma puanları arttıkça sosyal kaygı düzeylerinde bir azalma gözlenmektedir. (Uysal ve diğerleri, 2014). Sevgi temelli Tanrı algısı, yaşamı devam ettirme sebeplerini desteklerken, korku temelli Tanrı algısı intihar riskini artırmakta ve Tanrı ile güvenli bir bağ kuran bireylerin zihinsel ve bedensel sağlığı daha iyi olmaktadır (Kirkpatrick ve Shaver, 1990). Korku temelli Tanrı algısı puanları arttıkça, bireylerin kendilik değeri varsayımı puanlarında azalma eğilimi gözlenmiştir

(Dınvar, 2011: 69). Tanrı'ya güvenli bağlanmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu da belirlenmiştir (Korkmaz, 2012). Sonuç olarak, sevgi temelli Tanrı algısına sahip olan kişilerin psikolojik iyilik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Koç, 2011: 92).

Aynı zamanda, Kartopu (2014) tarafından yapılan bir araştırma, Tanrı algısı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sevgi odaklı Tanrı algısının psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Dinlerde gerçekleştirilen ibadetler, Tanrı'ya yakınlaşmayı ve O'nunla sağlam bir bağ kurmayı mümkün kılmaktadır (Hayta, 2017: 37). Bu bağlamda, dini baş etme stratejileri ile Tanrı algısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da yapılmıştır. Bu çalışmalarda, sevgi temelli Tanrı algısı ile olumlu dini baş etme tarzı arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bayraktutar, 2019). Apak (2016) tarafından yapılan bir araştırmada, dindar niversite ğrencilerinin sevgi temelli bir Tanrı algısına daha yüksek düzeyde sahip oldukları bulgularına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, Tanrı algısıyla ilişkili birçok faktör olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu çalışmalardan elde edilen verilere dayanarak, psikolojik sağlık, dini başa çıkma, benlik farkındalığı, umut, neşe, sabır, hořėr, teslimiyet, öz değer ve bağlılık gibi kavramlarla sevgi odaklı Tanrı algısı arasında olumlu bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Diğer taraftan, depresyon, genel endişe, suçluluk hissi, yalnızlık, öfke, utanç duygusu ve korku temelli Tanrı algısı arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Genç bireylerle yapılan bu araştırmanın sonuçlarının diğer araştırmaların bulgularıyla uyumlu olduğu grlmıştir. Çünkü Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içeriklerinin uygulanması, genç katılımcı bireylerin sevgi temelli Tanrı algısı puanlarını anlamlı düzeyde yükseltmiştir.

3.1.2.3.2. PİÖÖ'den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Deney grubu katılımcıların PİÖÖ (Psikolojik İyi Olma Ölçeği) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiş ve bu farklılığın son test puanları lehine olduğu belirlenmiştir. Manevi bakım ve güçlenme içerikleri, bu sonucun etkili olduğunu göstermektedir. Tema odaklı grup toplantıları sırasında; psikolojik iyi oluşu destekleyen olumlu düşünce, iletişim ve barış, şükür, sabır, affetme ve mutluluk gibi konular ele alınmıştır. Olumlu düşünce oturumunda, mutluluğa olumlu düşüncenin katkı sağlayacağı vurgulanmıştır. İlgili oturumda, şükretmenin psikolojik açıdan destekleyici olduğu ve paylaşmanın şükür göstergelerinden biri olduğu belirtilmiştir. Sabır ve azim oturumunda, sabretmenin huzur verici olduğu ve öfkenin üstesinden gelmede sabrın önemli olduğu ifade edilmiştir. Affetme ile ilgili görüşmelerde, kendini affetmenin ve 'keşke'leri geride bırakmanın mutluluğu artıracığı ve sağlığı olumlu yönde etkileyeceği vurgulanmıştır. İletişim ve barış oturumunda, empati yapmanın iletişimi ve barış ortamını kolaylaştıracağı ve bireyleri daha mutlu edeceği anlatılmıştır. Mutluluk oturumunda, mutlu olmayı tercih etmenin sağlıklı bir yaklaşım olduğu ifade edilmiştir. Diğer insanların kusurlarını örtmenin mutluluk getireceği ve başkalarının mutluluğuna katkı yapmanın bireysel ve toplumsal anlamda huzur sağlayacağı da vurgulanmıştır.

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyilik arasında olumlu ilişkiler olduğu bulunmuştur (Altıntaş, 2019; Sağ, 2016: 44; Taşdemir, 2018: 39). Sevgi temelli Tanrı algısı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu ve Tanrı'ya güvenli bir bağlanmanın sevgi temelli Tanrı algısının psikolojik iyiliği desteklediği gözlemlenmiştir (Korkmaz, 2012). Dinî tutuma sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Ayhan, 2019: 58), dindarlık seviyesi yükseldikçe psikolojik iyi oluşun da arttığı gözlenmiştir (Doğan, 2014: 277). Ayrıca dinî yönelim ile psikolojik iyilik arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler

olduğu sunucuna varılmıştır (Göçen, 2012: 178). Namaz ibadeti ritüelinin, psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Kaya ve Küçük, 2017), dua tutumuyla da psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Turgut, 2017: 106).

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar, şükretme, sabır ve mutluluk arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, şükretme ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Ekti, 2019: 94; Göçen, 2012: 179; Gönenç, 2019: 57). Aynı şekilde, üniversite öğrencilerinde şükür odaklı uygulamaların psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı gözlenmiştir (Bozkurt, 2009). Ayrıca psikolojik iyi oluş ile sabır arasında da olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Doğan, 2014: 277). Psikolojik iyi oluş ile mutluluk arasında doğrusal bir şekilde pozitif bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Bulut, 2018: 56; Can, 2018: 34). Araştırmalar ayrıca, psikolojik iyilik ve mutluluk arasında yüksek düzeyde olumlu bir ilişki bulunduğunu (Ezer, 2017; Kılıç, 2019: 72), psikolojik iyilik halinin artmasıyla mutluluk seviyesinin de arttığını (Kabakaş, 2016: 57) ve psikolojik iyilik halinin mutluluğun önemli bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuştur (Toprak, 2013: 110).

Bireyin benlik algısı, affetme kapasitesi, yaşamın anlamı ve sosyal destek ile psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler de araştırmalarla analiz edilmiştir. Bu araştırmaların bulgularına göre, kişinin benlik algısı, psikolojik iyi oluş halini desteklemektedir (Korkmaz, 2012), ve psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ile olumlu yönde ilişkilidir (Şahin, 2019: 60). Aynı şekilde, bağışlayıcılık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Altıntaş, 2019; Şahin, 2013: 60). Af yeteneğini artırmayı hedefleyen psiko eğitim programı içeren oturumların, psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği gözlenmiştir (Çardak, 2012), ve psikolojik iyi oluş seviyeleri ile kendini affetme seviyeleri arasında önemli derecede olumlu bir ilişki tespit edilmiştir

(Halisdemir, 2013: 69). Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam katma düzeyleri ile psikolojik iyilik halleri arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiş (Girgin, 2018: 53), ve öğrencilerin yaşamın anlamına dair puanları arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği gözlemlenmiştir (Kaya, 2018). Ayrıca algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş halinin bir belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır (Doğru, 2018).

Psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olan konular arasında gelecek endişesi, baskı, melankoli, izolasyon ve kendi kendini sabote etme ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların bulgularına göre, gelecek endişesi fazla olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin az olduğu gözlemlenmiştir (Kabakaş, 2016: 54). Aynı şekilde, stresin psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olduğu belirlenmiştir (Doğru, 2018). Algılanan baskı ile psikolojik refah puanları arasında olumsuz ve anlamlı ilişkiler bulunmuş, psikolojik refahın stresle başa çıkma stratejileriyle olumlu yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2019: 60). Psikolojik iyi oluş puanlarının artmasıyla depresyon puanlarının düştüğü tespit edilmiştir (Demir, 2019: 48).

Yapılan araştırmalardan anlaşıldığı üzere psikolojik iyi oluş ile ilişkili birçok etken bulunmaktadır. Bu çalışmalardan çıkan sonuçlar, psikolojik iyi oluşun sevgiye dayalı Tanrı algısı, Tanrı'ya güvenli bağlanma, zihinsel dayanıklılık, dini tutumlar, dinî inanç, dini yönelim, ibadet pratikleri, şükran, dayanıklılık, mutluluk, öz değer, benlik farkındalığı, affetme, yaşamın anlamı ve sosyal destek gibi faktörlerle olumlu bir ilişki olduğunu; gelecek kaygısı, stres, depresyon ve yalnızlık gibi durumlar ile psikolojik iyi oluş arasında da negatif bir bağ bulunduğunu göstermektedir.

3.1.2.3.3. MİHE'den Elde Edilen Verilerin Değerlendirilmesi

Manevi İyilik Hali Envanteri'nin (MİHE) deney grubu katılımcıları üzerindeki etkisini değerlendirmek için yapılan ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık saptanmış ve bu farklılığın son test puanları lehine olduğu belirlenmiştir. Uygulanan manevi bakım ve güçlenme içerikleri, bu sonuca katkıda bulunmuştur. Örneğin, açılış ve değerlendirme oturumlarının dışında, on üç oturumdan oluşan tema odaklı grup toplantılarında umutla yakından ilişkili olan niyet, olumlu düşünme ve teslimiyet konuları ele alınmıştır. Niyet başlıklı oturumda, karar verme ve irade göstermenin önemi açıklanmış; yeni hedefler belirlemenin ve yeni yönler edinmenin faydaları vurgulanmış; farkındalığın ve bilinçliliğin sağladığı kazanımlar üzerinde durulmuştur. Ayrıca, niyet konusundaki öğretileri hayata geçirmeyi amaçlayan 'olumsuz düşünce orucu' uygulaması gerçekleştirilmiştir. Olumlu düşünme oturumunda, olumlu düşüncenin yaşantıları olumlu bir şekilde yorumlamaya, olumsuzluklar içindeki olumlu yönleri fark etmeye ve daha sağlıklı bir yaşam sürmeye katkısı üzerinde durulmuştur. Tevekkül oturumunda ise, teslimiyetin geleceğe dair düşünceleri olumlu etkilediği ve hedeflere ulaşmada teslimiyet inancının rolü konuşulmuştur..

Manevi iyilik haliyle ilgili yapılan araştırmalar, manevi iyilik haliyle ilişkili birçok faktör olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle dinî eğilim, manevi yönelim ve Tanrı algısıyla manevi iyilik hali arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar bulunmaktadır. Manevi iyi oluş ve dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, dindarlıkla manevi iyi oluş arasında pozitif bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur (Kandemir, 2016: 163; Kızılgeçit, 2011: 215). Carl Jung, insanların problemlerini tamamen manevi bir perspektifle ele alarak, sorunlardan kurtulmanın manevi uyanışla mümkün olduğunu ve maneviyat sorunlarının çözülmeden sorunlardan tam anlamıyla kurtulmanın mümkün olmadığını ifade etmiştir. Manevi işleyiş, fiziksel, duygusal ve bilişsel işleyişle aynı

derecede önemli olan bir faktördür ve iyi oluşun bir göstergesidir. Tanrı'ya inanmak ve dine bağlanmak, nevrozdan uzaklaşmayı ve iyi oluşu artırmayı destekleyen önemli bir etkidir (Fordham, 1997). Sonuç olarak, değerlerin manevi iyi oluşla ilişkili olduğu görülmektedir.

Manevi iyi oluşla ilişkili kavramlardan biri sabırdır. Tahammül seviyesi yüksek olan insanların iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Sabırlı kişilerde depresif belirtiler daha az görülmekte ve sabırlı kişilerin sosyal uyum yeteneklerinin, sabırsız olanlardan daha fazla olduğu ifade edilmektedir. İnsanların manevi olarak iyi hissetmeleri, değerlerin onaylanma şekline ve bulundukları toplumla karşılaştıkları durumlara bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, dini inanç her zaman manevi iyi oluşu artırmayı garantilemez (Acar, 2014: 407). Bireyin yaşamında anlamlı bir amaca sahip olması ve güçlü bir değer sistemiyle kendisi ve diğerleriyle olan ilişkisi, manevi iyi oluşu etkiler. Özdoğan'a göre (2005: 141), maneviyat dinin bir parçasıdır ve dindar insanlar manevi ihtiyaçlarını dini değerlerle tatmin ederler.

Chandler, Holden ve Kolander (1992: 169) ifadesine göre, maneviyatın bir boyutu olan sevgi kapasitesinin artması, değerlerin benimsenmesiyle mümkün olabilir. İnsanlar için güç, zenginlik ve statü gibi hedefler önemli değerler olabileceğinden, bu değerler aynı zamanda iyi bir iyilik halini teşvik eden bir motivasyon özelliğine sahiptir. Öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırmada, manevi iyi olma, özgecilik ve bağışlama arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, manevi iyi olmanın özgeciliği ve bağışlamayı öngördüğü tespit edilmiştir (Yavuz, Dilmaç ve Ekşi, 2017: 72).

Ek olarak, manevi iyi oluş kişilerin ruhsal belirtilerini azaltma ve genel iyilik halini artırma açısından önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, maneviyatın stresle başa çıkma, fiziksel iyileşme süreçlerinde, depresif semptomların

azaltılmasında, bağımlılığın önlenmesinde, engellerin aşılmasında ve yüksek tansiyonun önlenmesinde %25 oranında fayda sağladığını belirtmektedir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007). Ayrıca, manevi iyilik hali ile fiziksel sağlık arasında önemli bir bağ olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Çetinkaya ve diğerleri, 2007; Doğan, 2008; Kasapoğlu, 2017).

Araştırmalar göstermektedir ki manevi iyilik haliyle ilişkili birçok etken bulunmaktadır. Bu çalışmalardan çıkan sonuçlar, dindarlık, maneviyat, sevgi ve güvene dayalı Allah inancı, affetme, ruhsal genişlik, hayattan zevk alma, olumlu benlik algısı, mutlu olma ve adaletli çevre inancı arasında olumlu ilişkiler olduğunu göstermektedir. Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içerikleri katılımcıların manevi iyilik hali puanlarında artış sağlamıştır. Bu araştırmanın, diğer araştırmaların bulgularıyla uyumlu bir şekilde ilerlemekte olduğu sonucuna varılmıştır.

SONUÇ

Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile gerçekleştirilen bu çalışmanın temel hedefi, gençlerin manevi ihtiyaçlarını belirlemek, bu ihtiyaçları karşılamak için manevi bakım uygulamaları yapmak ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmektir. Araştırma, Almanya'nın Hessen eyaletinde Frankfurt şehrinin Viernheim kasabasında 70 Türk asıllı genç yetişkin birey ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın başlangıcında, fenomenolojik yöntem kullanılarak keşifsel bir yaklaşım benimsenmiş ve gençlerin öncelikli manevi ihtiyaçlarına ilişkin veriler elde edilmiştir. Bu verilere dayanarak, bu ihtiyaçları karşılamak amacıyla manevi bakım programı içerikleri geliştirilmiş ve Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı genç yetişkin bireylere uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubuyla yapılan ön test-son test deney tasarımı tercih edilmiştir.

Araştırmanın manevi ihtiyaçları belirleme aşamasında, 37 genç katılımcıyla yapılan birebir görüşmeler ve katılımcıların aktif veya pasif gözlemleri gerçekleştirilmiştir. Alanyazın taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda oluşturulan sorular, ikili görüşmeler aracılığıyla katılımcılara yöneltilmiştir. Ayrıca üç aylık bir süre boyunca Viernheim'da gençlerle aktif ve pasif gözlemler yapılmış ve bu gözlemler sistemli bir şekilde kaydedilmiştir. Elde edilen gözlemler ve yapılan görüşmeler sonucunda, literatür taraması ve uzmanların görüşleri de dikkate alınarak, genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaca sahip oldukları belirlenmiştir.

1. Genç bireylerin 'niyet' hususunda ihtiyaçları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geceleri eve geç geldiğinde şiddetli kavgalar yaşayan ve ailenin baskısı veya zorlaması sebebiyle kavga ederek ve küserek eve gelmek istemeyen gençler, ayrı bir evde

yaşama niyetinde olup aileleriyle birlikte yaşama eğilimi göstermemektedir. Hayatta neler başarmak istedikleri sorulduğunda gençlerin önemli bir kısmı “aileden kimsenin müdahale etmediği özgür bir yaşam”, “Aynı yaşta olduğum Alman arkadaşlarım gibi gece eve geldiğimde beni kapıda bekleyen bir baba istemiyorum.” vb. düşünceler dile getirmişlerdir. Genç yetişkin bireylerin olumsuz koşullardan kurtulup daha iyi bir gelecek istemelerine ilişkin yapılan tespitler doğrultusunda, yeni amaçlar belirleme adına "niyet" değerine ihtiyaç duydukları anlaşılmıştır.

2. Genç bireylerin ‘azim ve hırs’ ile ilgili gereksinimlerinin bulunduğu kanısına varılmıştır. “Azimli veya hırslı olduğunuz bir durum söyleyebilir misiniz?” sorusuna gençlerin; “Üç seneden beri boşladığım derslerime şimdi hırsla sarılıyorum ve mutlaka bu sene okulumu bitirmek istiyorum.”; “Cenazemiz olmasına rağmen ben bugün işe gittim ve hırs yaptım. Arkadaşıma aldığım bilgisayardan ben de alacağım.”; “Ben çok azimliyim, istersem başaramayacağım bir şey yoktur.” gibi cevaplar vermelerinden, hırs ile azim kavramlarını ayırt etme konusunda genç bireylerin desteğe ihtiyaçları bulunduğu anlaşılmıştır.

3. Gençlerin ‘tövbe’ sürecini anlama gereksinimleri olduğu tespit edilmiştir. Katılımcı genç bireylerin bir kısmı, birçok kez hata yaptıklarını ve yanlış yollara sapabildiklerini günlük konuşmalarında ifade etmiştir. Hatta bazıları, pişmanlık duymak yerine hataları gurur duyarak anlatmıştır. Geçmişteki yanlışlardan pişmanlık duyup duymadıkları sorulduğunda ise gençler; “Şartlar onu gerektiriyordu yaptım, pişman değilim”, “Hata olsaydı arkadaşlarım da yapmazdı” gibi söylemlerde bulunmuştur. Bu nedenle, genç bireylerin yapılan yanlışlardan pişman olmama eğiliminde oldukları göz önüne alındığında, katılımcı gençlerin "tövbe" sürecini anlamlandırma konusunda destek aradıkları sonucuna varılmıştır.

4. Genç yetişkin bireylerin "aşkın yanı sıra maneviyat" konusunda ihtiyaçları bulunduğu belirlenmiştir. Gençler, günlük olaylara ve yaşamlarının yüzeyine odaklanırken,

olayların derinliklerini düşünmeyi ihmal etmektedir. Birçok genç bireyin hayatın anlamı ve amacı gibi varoluşsal konularda sınırlı bir düşünceye sahip olduğu görülmüştür. Negatif bir bakış açısıyla sorunları değerlendiren gençler, her olayın manevi boyutunu göz ardı etmektedir. Genç katılımcıların çoğu maneviyatı dinle sınırlı bir şekilde tanımlamış ve dini eğilimi olmayan gençler kendilerini maneviyatsız olarak ifade etmiştir. Manevi yönü güçlü olan gençler ise genellikle dinle ilişkilendirilen özelliklere sahip olduklarını ifade etmiştir. Ayrıca katılımcılar genellikle maddi gereksinimlerini ifade etmeye ve manevi düşüncelerini ifade etmemeye yönelimli oldukları görülmüştür. Sonuç olarak, katılımcı genç yetişkin bireylerin din ile maneviyat arasındaki farkı ayırabilme yeteneği ve hayatın sadece maddi değil, aynı zamanda manevi bir boyutuna sahip olduğunu anlama düşüncelerine destek sağlayan "aşkın yanımız maneviyat" konusunda desteklenmeye ihtiyaç duydukları sonucuna varılmıştır.

5. Katılımcı genç bireylerin 'olumlu düşünme' konusunda desteğe gereksinim duydukları sonucuna ulaşılmıştır. Gençler, yaşadıkları toplumda her olayı negatif bir bakış açısıyla değerlendirmekte ve günlük konuşmalarında olumsuz düşünceler ifade etmektedir. Alman vatandaşlar tarafından ifadelendirilen -negatif olmasa da öyle anlaşılan- en küçük bir hitap veya bir tavır gençlerde yabancılik hissini uyandırmakta ve bu durum gençleri gereğinden fazla endişelendirerek onları olumsuz düşünmeye sevk etmektedir. Katılımcıların bu tür düşünceleri ifade etmeleri üzerinden hareketle, genç yetişkin bireylerin 'pozitif düşünme' konusunda desteklenmeye ihtiyaç duydukları belirlenmiştir.

6. Katılımcı genç yetişkin bireylerin 'sevgi' değerine ihtiyaçları olduğu belirlenmiştir. Gençler, Türk olmayan insanlar hakkında sürekli olarak olumsuz düşünceler ifade etmekte, onların olumlu yönlerini göz ardı etmekte ve birçok kez, küçük bir sözlü anlaşmazlık bile büyük çatışmalara yol açabilmektedir. Türk olmayalar hakkında

sorular sorulduğunda katılımcı genç bireyler; “bizi hep dışlıyorlar.”, “Öğretmen bana okulum bitene kadar sınıfta hep arka sırada yer verdi, bir Türk olmasaydım böyle yapmazdı, bunun için hiç birisini sevmiyorum.” gibi olumsuz düşünceler dile getirmiştir. Olumlu söylemleri ise oldukça sınırlı kalmıştır. Bu sebeple, sevgi gösterme konusunda yetersizliklerinin yanı sıra, diğer insanlardan sevgi beklmeleri üzerine yapılan tespitler doğrultusunda, gençlerin 'sevgi' değeri konusunda desteklenmelerinin gerekliliği sonucuna varılmıştır.

7. Genç bireylerin ‘şükür’ değeri konusunda bilinçlendirilmeye ihtiyaçları olduğu görülmüştür. Genç yetişkin bireylerin sosyal çevrede ve aile ortamında bütün ihtiyaçlar karşılandığı halde, bu kaynaklar için gençlerin şükür duygusuyla ilişkilendirilen tutum ve davranışlarına az rastlanılmıştır. Ayrıca çevreden kaynaklanan sorunlar yaşayan genç bireylerin şikâyetçi bir dil geliştirdikleri ve Yaradan’a şükretmedikleri de görülmüştür. Almanya’da yaşamının nasıl bir zorluk olduğu üzerine konuşurken katılımcı genç yetişkin bireyler; “Biz burada nelerle karşılaşyoruz, herkes kendi memleketinde rahat yaşıyor, biz hem burada hem de kendi öz vatanımızda yabancı olarak çağırılıyor, bu durum hiç iyi bir şey değil.” vb. düşünceler dile getirmişlerdir. Bu nedenle, katılımcıların 'şükür' değeri konusunda desteklenme ihtiyaçları olduğu sonucuna varılmıştır.

8. Katılımcı genç bireyler ‘sabır’ konusunda desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Yaşadığı toplumda günün neredeyse her saatinde insanlarla iç içe yaşayan gençlerin bir çoğu; olumsuz olabilecek davranışlarla, hitaplarla veya tepkilerle karşılaşmaktadır. Neredeyse bütün gençler bu duruma isyana giden şekilde tepkiler vermektedir. Onları en fazla rahatsız eden konuların neler olduğu sorulduğunda; “Öteki olarak görülmek”, “çevremdeki insanların davranışları”, “anne ve babamın beni bazı şeylere zorlaması”, “iki kardeşimle aynı odayı paylaşmaktan nefret ediyorum”, “kuzenimin benim alamadığım arabaya sahip olması” gibi cevaplar

vermişlerdir. Katılımcı genç yetişkin bireyler sıklıkla birlikte yaşamak zorunda oldukları insanlar ve yakınlarıyla deneyimledikleri olumsuzlukları dile getirmişlerdir, ancak bu zorluklarla başa çıkmak için genç bireylerde herhangi bir çaba gözlenmemiştir. Birçoğu kendilerini sabırlı olarak nitelendirirken, söz ve davranışlarında sabırlı olma tutumuna rastlanmamıştır. Bunun yerine, yaşamlarında ifade ettikleri 'sabır' kavramının aslında 'tahammül' olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle, katılımcı genç bireylerin 'sabır' değeri konusunda desteklenmeye ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir.

9. Gözlemler, genç bireylerin 'tevekkül' değeri konusunda desteklenmeye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Genç yetişkin bireylerin, yeni deneyimlerini Allah'a dayanmak ve O'ndan yardım istemek yerine, daha çok anlık kişisel zevkleri tatmin etmeye çalıştıkları ve sadece olumsuz durumlarla karşılaştıklarında Allah'tan yardım talep ettikleri gözlenmiştir. Allah'ın akıllarına ne zaman geldiğiyle ilgili bir soruya katılımcı gençler, "hasta olduğumda", "kaza geçirdiğimde", "birinin öldüğünü duyduğumda", "öleceğimi düşündüğümde", "günahlarımın cezasını çekeceğimi düşündüğümde", "ölen annemi hatırladığımda" gibi yanıtlar vermişlerdir. Ayrıca, tevekkülün anlamı sorulduğunda bazı katılımcı gençler tevekkülü bilmediklerini ifade ederken bazı gençlerin "İşin sonunu Allah'a bırakmaktır.", "Allah'a güvenmektir." gibi ifadeler kullandıkları; tevekkülün icrası ile ilgili soruya ise "Allah'ım sana güvendim denir.", "Yola çıkarken kaza olmasın diye Allah'a dua edilir." gibi oldukça kısıtlı bir teslimiyet anlayışını ifade ettikleri gözlenmiştir. Sonuç olarak, katılımcı genç yetişkin bireylerin 'tevekkül' değeri konusunda daha detaylı ve işlevsel açıklamalara, aynı zamanda gerçek anlamda nasıl tevekkül edileceğine dair bilgilendirmeye ihtiyaç duydukları sonucuna ulaşılmıştır.

10. Genç bireyler arasında 'affetme' eğilimi eksikliği saptanmıştır. Küçük bir anlaşmazlık olduğunda çoğu genç birbirlerine küsmekte ve bir taraf barışmak istese bile diğer

taraf bu konuda isteksiz kalmaktadır. Ayrıca genç yetişkin bireylerin günlük konuşmalarında, maruz kaldıkları haksızlıklara ve mağduriyetlere neden olan kişilere karşı öfke dolu ifadeler kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Aynı zamanda gençlerin hayatlarında bazı kişilere hala kin beslediği ve onlara karşı beddua ettiği görülmektedir. Bu durumu engelleyen öfke duygusu, affetmeme eğilimine yol açmaktadır; çünkü genç bireylerin çoğunda öfke belirtileri gözlenmektedir. Geçmiş yaşamları ve akrabaları hakkında söz ederken genç yetişkin katılımcılar; “Öğretmenim aklıma geldikçe ‘Allah belasını versin’ diyorum; çok kötü birisiydi, belki de benim böyle nefret dolu olmamın sebebi de odur”, “Ben camiye gidiyordum, Kur’an okuyordum ama arkadaş ayağına olmadık şeylere girdim, beni bu hale getirenlerin Allah belasını versin.”, “babam beni evden uzaklaştırdı ve akrabamdan kimse bana kapısını açmadı, ben de bütün yakınlarımı defterden sildim.” vb. ifadeler sarf etmişlerdir. Bu nedenle genç bireylerin 'affetme' değeri konusunda detaylı bilgiye ihtiyaç duydukları anlaşılmıştır.

11. Genç yetişkin bireylerin 'yalnızlık' değeri konusunda desteklenme ihtiyaçları olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcı genç bireylerin büyük bir kısmı, yaşadıkları toplumda ve bazen aile içinde kendilerini tek başına hissettiklerini ifade etmişlerdir. İletişim kurarken sorulan gündelik sorulara katılımcı gençler; “annem ve babam beni anlamadığında kendimi çok yalnız hissediyorum ve odama geçip ağlıyorum.”, “Sınıfımda bir tane bile arkadaşım yok, kendimi okulda çok yalnız hissediyorum, tabi bu durumda okul derslerim de iyi olmuyor.” şeklinde sözler sarfetmişlerdir. Bununla birlikte gençler bireyler kendileri ile ilgili açıklamalar yaparken “Aslında iş yerinde birçok insanla iç içe çalışıyorum ve yaşıyorum ama ‘seni anlayan kaç kişi var?’ diye sorsanız kimseyi gösteremem.”, “İnsanlarla bir arada yaşayıp da yalnız hissetmek hayatın en kötü tarafı.”, “Zor durumda kaldığımızda bu toplumda güvenilebileceğimiz çok kimse yok.”, “Daha on yedi yaşında bana öyle kötü şeyler

yaptırdılar ki artık insanlardan uzak duruyorum.”, gibi düşünceler dile getirmişlerdir. Bu nedenle genç bireylerin yalnızlıkla başa çıkma konusunda desteklenmeye ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir.

12. Katılımcı gençlerin 'iletişim ve barış' değeri konusuna ihtiyaçları olduğu tespit edilmiştir. Genç yetişkin bireyler, yaşanan küçük anlaşmazlıkları sürekli dile getirmeye çalışmaktadır. Birbirleriyle karşılaştıklarında nasıl davrandıkları hakkında konuşurken gençler; "Hoşlanmadığım insanları etrafımda gördüğümde içim kabarıyor.", "Kimseye karışmam, kimse de bana karışmasın.", "Aniden sinirlenirim.", "Yanlış yaptığı için birçok arkadaşımı hemen silerim." gibi düşünceleri paylaşmıştır. Ayrıca çevredeki insanların insanlık açısından nasıl olduğunu konuşurken katılımcı gençler; "Birçok genç ahlak açısından değersiz." "Burada çok fazla dedikodu yapılıyor.", "Adabımuaşeret bilen gençlerin sayısı çok az.", "Varlıkları sebebiyle birbirini çekemeyen çok genç var.", "Sahip olduğu maddi varlık veya iş imkânı sebebiyle kibir diz boyu." vb. şeklinde ifadeler kullanmıştır. Bu sebeple katılımcı genç yetişkin bireylerin 'iletişim ve barış' değeri konusuna ihtiyaçları olduğu tespit edilmiştir.

13. Katılımcı genç yetişkin bireylerin 'mutluluk' değeri konusunda gereksinimleri olduğu anlaşılmıştır. Genç bireyler bir yandan aile büyüklerinin göçle geldikleri ve kendilerinin de yaşamak zorunda oldukları ülke şartlarından şikâyet ederken diğer yandan da hayata yönelik memnuniyetlerini, kimi zaman da memnuniyetsizliklerini dile getirmişlerdir. Mutlulukla ilgili olarak sorulan sorulara katılımcı gençler; "annem veya babamın beni öptüğünü hiç hatırlamıyorum.", "Eşimle evlendiğim ilk zamanlara dönmek isterdim, o zamanlar neşeliydim, mutluydum.", "Arkadaşlarımla doğum günü kutlamalarına gitmek için babam ve annemden izin istediğimde hep zorluk çıkarıyorlar ve bir defa olsun 'viel Spass-iyi eğlenceler' demediler. Bu durum aklıma gelince kendimi çok mutsuz

hissediyorum.”, “Keşke dedem Almanya’ya hiç gelmeseydi, annem ve babam beni anlamıyorlar, hep kavga ediyoruz, nasıl mutlu olayım? gibi cevaplar vermiştir. Bu nedenle katılımcı genç bireylerin 'mutluluk' değeri konusunda desteklenmeye ihtiyaç duydukları tespit edilmiştir.

Araştırma sürecinde manevi ihtiyaçlar belirlenmiş ve göçmen Türk gençlerin manevi ihtiyaçlarını karşılamak için oluşturulan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı içeriklerinin bir argüman olarak kullanılabileceği kararına varılmıştır. Bu nedenle, göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı içeriği uygulanmıştır. İçerikler, açılış ve kapanış oturumları hariç olmak üzere 13 oturumda sunulmuştur. Her oturumun başlangıcında, oturum konusuyla ilgili sorular sorularak genç bireylerin uygulamaya etkin katılımı teşvik edilmiştir. Daha sonra, içerik sunumunda oturum konusuyla ilgili hazırlanan manevi bakım içerikleri ele alınmış ve ortak yorumlama aşamasında, oturum konusuyla ilişkili güzel sözler, genç bireylerin katılımıyla birlikte değerlendirilmiştir. İçeriğin gerçek yaşamdaki etkilerini gençlerin daha iyi anlaması için hikayeler paylaşılmıştır. Oturumlara yüksek katılım sağlanmış ve son bölümlerde devamlılığı sağlamak için çaba gösterilmiştir.

Araştırmanın ilk evresinde, genç yetişkin bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içerikleri oluşturulmuş ve bu içerikler genç bireylere uygulanmıştır. Daha sonra manevi bakım uygulaması içeriklerinin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı üzerindeki etkisi, MİHE, PİÖÖ ve TAÖ puanlarıyla değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içeriklerinin, genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı puanlarını farklılaştırdığı görülmüştür. Bu nedenle, " Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım

Programı uygulamaları, genç bireylerin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı ölçeklerinin puanlarını farklılaştırır." şeklinde belirlenen temel hipotezin araştırma sonucunda desteklendiği görülmüştür.

Araştırmanın diğer bulguları şu şekilde ifade edilebilir:

- (a) Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının içeriği, genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri puanlarını değiştirmiştir; deney grubundaki katılımcıların manevi iyilik hali envanteri ölçeği sonuçları, başlangıçta yapılan ölçümlere kıyasla artmıştır. Ancak, üç ay sonra yapılan takip testinde, manevi iyilik hali envanteri puanlarında zamanla hafif bir düşüş gözlenmiştir.
- (b) Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının içeriği, genç bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarını değiştirmiştir; deney grubundaki katılımcıların psikolojik sağlık ölçeği sonuçları, başlangıçta yapılan ölçümlere kıyasla artmıştır. Ancak, üç ay sonra yapılan takip testinde, psikolojik sağlık ölçeği puanlarında zamanla hafif bir düşüş gözlenmiştir.
- (c) Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının içeriği, genç yetişkin bireylerin Tanrı algısı puanlarını değiştirmiştir; deney grubundaki katılımcı gençlerin Tanrı algısı ölçeği sonuçları, başlangıçta yapılan ölçümlere kıyasla artmıştır. Ancak, üç ay sonra yapılan takip testinde, Tanrı algısı ölçeği puanlarında zamanla hafif bir düşüş gözlenmiştir. Sonuç olarak, göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarına uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içerikleri, genç yetişkin bireylerin manevi iyilik hali envanteri, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı ölçeği puanlarını artırmıştır.

Göçmen Türk gençlerinin manevi ihtiyaçlarının belirlenmesi ve manevi bakım programı içerikleri, Özdoğan'ın (2019) DOMAB programıyla uyumlu olduğu tespit edilmiştir. DOMAB programı, on sekiz ana tema ve alt temalarıyla birlikte doksan dakikalık oturumlar, hedeflenen kazanımlar ve uygun etkinliklerden oluşmaktadır. Bu program, bireylerin korku temelli Tanrı algısından sevgi temelli Tanrı algısına geçişlerini desteklemeyi amaçlamaktadır ve hedef kitleye göre uyarlanabilen bir yapıya sahiptir. Özdoğan (2019), kanser hastaları ve yakınları üzerinde bu programı uygulamış ve programın geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varmıştır. Benzer şekilde, göçmen Türk ailelerin çocuklarına uygulanan bu araştırmanın, Özdoğan (2019) geliştirdiği ve uyguladığı DOMAB programı ile içerik ve sonuçlar açısından uyumlu olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmada uygulanan manevi bakım programının içeriği sonrasında, katılımcı gençlerdeki olumsuz perspektif yerini olumlu düşünceye bırakmıştır. Korku temelli Tanrı algısı, sevgi temelli Tanrı algısıyla değişmiştir. Tahammül yerine sabır, "keşke"lere takılma yerine "an"da yaşama, suçlama yerine affetme, olumsuz hayat şartlarına şikayet etme yerine her duruma şükretme, kendini suçlu hissetme ve suçlama yerine tövbe etme, yaşanan deneyimlere olumsuz bir bakış açısı yerine olayların olumlu yönlerini görebilme, yalnızlık düşüncesine karşı tek başına olmadığı anlayışı, çatışma ve kavgaya karşı barışçıl bir tutum sergileme, haklı olmakta ısrar etmek yerine mutluluğu tercih etme, fedakarlık veya adanmışlık yerine özveri, hırs yerini azimli olma durumu genç bireylerde fark edilmiştir.

Araştırmada kullanılan manevi bakım ve güçlenme programının içeriği, sevgi odaklı Tanrı algısının oluşmasına katkı sağlarken, aynı zamanda katılımcı genç bireylerin birçok olumsuz tutum ve davranışlarının olumlu bir yönde değişmesini sağladığı görülmüştür. Günlük hayatta aktif olma, toplumla olumlu ilişkiler kurma, yüce Yaradan

ile güçlü ve özel bağlar kurma, yalnızlık düşüncesine karşı Yaradan'ın her zaman yanında olduğuna inanma, olumsuz olaylarda Yaradan'ın gücünü ve korumasını hissetme, hayatı bir öğrenme süreci olarak algılama, hoşgörölü bir tutuma sahip olma, sevgi gösterme, olumsuz olayları anlamlandırma gibi tutum ve davranışların katılımcı gençler arasında gözlemlendiğı, bu durumun uygulanan manevi bakım ve güçlenme içeriklerinin olumlu etkilerini yansıttığı sonucuna varılmıştır.

Öneriler

Elde edilen bulguların değerlendirilmesi sonucunda, konuyla ilgili araştırmalar yapacak olanlara öneriler sunmak önemlidir. Almanya'da genç yetişkin bireylerin daha huzurlu ve mutlu olmalarını sağlamak için gençlerle doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olan kuruluşlara yönelik önerilerde bulunmak da önem taşımaktadır. Bu bağlamda, araştırma kapsamında yapılan gözlemlere ve bireysel görüşmelere dayanarak, genel öneriler ve kurumlara yönelik öneriler olmak üzere iki farklı başlık altında öneriler sunulmuştur.

Genel Öneriler

- Manevi bakım programı içeriklerinin göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocuklarının Almanya'da karşılaştıkları problemlerle baş etmede onlara destek olduğu ve programın genç bireylere güç verdiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içerikleri Almanya'da yaşayan genç bireylerin karşılaştığı negatif yaşam olaylarıyla başa çıkmalarını desteklemek için kullanılabilecek bir program olarak düşünülebilir. Bu program, korku temelli Yaradan algısının yerine sevgi temelli Yaradan algısını,

şikayetçilik yerine kaliteli şükretmeyi, tahammülün yerine sabrı, hırsın ziyade azmi, kendini suçlama yerine tövbe etmeyi teşvik etmektedir.

- Genç yetişkin bireylerin aktif bir şekilde sürece dâhil edilmediği aktivitelerin, gençler tarafından ilgi görmemektedir. Bu nedenle genç yetişkin bireylerle çalışma yapmak isteyen araştırmacılar, söz konusu çalışmalarda gençlerde yalnızca düşünsel değişikliklere odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda gençlerin aktif olarak dahil olduğu gönüllü uygulamaları da amaçlamalıdır. Çünkü gençlerin sürece dâhil edildiği ve araştırma yapılan konuyla gençleri bütünleştiren uygulamalı çalışmaların genç bireylere daha fazla yarar sağladığı gözlenmiştir.
- Almanya’da genç yetişkin bireylerle yapılan aktiviteler sadece bir görev olarak görüldüğünde, gençlerin bu çalışmalara herhangi bir katkıda bulunmadığı gözlenmiştir. Bu sebeple, genç bireylerle gerçekleştirilen etkinliklerde içtenlik ön planda tutulmalı ve görev bilincinin yerine gönüllülük bilinci benimsenmelidir.
- Genç yetişkin bireyler arasında stres ve kaygı belirtilerinin sıkça görüldüğü tespit edilmiştir. Ancak manevi bakım ve güçlenme programı uygulamalarının ardından, bu belirtilerin giderek azaldığı gözlenmiştir. Bu nedenle gençlik döneminde sıkça karşılaşılan bu durumu önlemek adına manevi bakım ve güçlenme programı içerikleri etkili bir şekilde kullanılmalıdır.
- Göçmen Türk ailelerin çocuklarına yönelik manevi bakım programına dair literatürde herhangi bir model bulunmamaktadır. Yapılan akademik çalışmaların genellikle ölçme araçlarıyla veya ikili görüşmelerle gerçekleştirildiği fark edilmiştir. Bu bakımdan, Almanya’da göçmen Türk ailelerin çocuklarına yönelik nitelikli manevi bakım programı modelleri ve programları geliştirilmelidir.

- Almanya’da yaşayan göçmen Türk ailelerin çocuklarına yönelik din psikolojisi alanında yüksek lisans ve doktora düzeyinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle lisansüstü öğrencilerinin dikkatleri, göçmen Türklerin 18-28 yaş arası çocuklarına çekilmeli ve bu alanda akademik çalışma yapmaları için öğrenciler genç yetişkin bireylerle çalışmalara yönlendirilmelidir.
- Araştırma kapsamında genç bireylere uygulanan manevi bakım programı, katılımcıların ön test puanlarına kıyasla son test puanlarını arttırmıştır. Ayrıca doksan gün sonra uygulanan izleme testlerinde de elde edilen puanlar, son test puanlarıyla benzerlik göstermiş ve uzun süreli etkinliğin sağlandığı belirlenmiştir. Bu durum söz konusu programın başarılı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda genç yetişkin bireylerle gerçekleştirilen manevi bakım programının, belirli bir zaman diliminde değil yaşam boyu sürecek şekilde sürdürülmelidir.
- Almanya Viernheim’da araştırma sürecinde çalışmada yer alan gençlerin aileleriyle iletişim halinde olunmuş ve çalışmanın içeriği hakkında ailelere de bilgi verilmiştir. Bunun sonucunda, Göçmen Türk aileler, Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının aileler içinde uygulanmasını istemiştir. Bu nedenle, Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı Almanya'da yaşayan göçmen Türk ailelere de uygulanmalıdır.
- Türk asıllı genç yetişkin bireylerin Alman arkadaşlarıda Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı uygulamasında yer almak istemiş ancak dil faktörü sebebiyle DOMAB programı sadece Türk asıllı genç bireylere uygulanmıştır. Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı almanca olarak Alman asıllı genç bireylere de uygulanmalıdır. Alman asıllı genç yetişkin bireylerle birlikte yapılmasının faydalı olacağı tespit edilmiştir.

Kurumlara Yönelik Öneriler

- Almanya’da doğmuş, büyümüş ve yaşamakta olan genç yetişkin bireyler çalışma şartları dolayısıyla anne ve babaları ile yeteri kadar zaman geçirememekte ve bu durum bazı genç bireylerde sorunlara neden olabilmektedir. Kültürel ve manevi değerleri aile ortamında öğrenemeyen genç bireyler rahatlıkla madde bağımlılığı gibi illegal yollara girebilmektedir. Toplumun ana yapısından birisi olarak görülen genç yetişkin bireyler için manevi bakım uygulamaları yapılması gençleri psiko-sosyo-spiritüel açıdan destekleyebilir.
- Almanya'da göçmen Türk ailelerin kurmuş oldukları derneklerin sayısı binin üzerindedir. Bu derneklerde hizmet alan genç bireylerin oranı, zaman geçtikçe sayıları azalan ilk iki nesilden çok daha fazladır. Göçmen Türklere hizmet sunma konusunda gayret gösteren bu derneklerin genç yetişkin bireylere sundukları hizmetler kapsamında ders programlarına Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı da dâhil edilmelidir.
- Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı desteğiyle göçmen Türk ailelerin çocuklarına yönelik eğitim çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmalarda manevi bakım ve güçlenme programı temelinde hareket edilmeli ve bu eğitimler din psikolojisi alanında yüksek lisans veya doktorasını tamamlamış uzman kişiler tarafından verilmelidir.
- Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı tarafından göçmen Türk gençlere yönelik stratejilerin ve eylem planlarının oluşturulması sürecinde, araştırma sonucunda belirlenen manevi gereksinimler ve bu gereksinimleri karşılamak amacıyla kullanılan manevi bakım ve güçlenme içerikleri de göz önünde bulundurulmalıdır.

- Yabancı ülkelerde yaşayan vatandaşlarımız, kendi milletleriyle olan bağlarını koruma ve yeni yetişen genç bireylere bu bağlılığı aktarma ve öğretme ihtiyacı duymaktadır. Bu bağlılık, doğal olarak kendi kültürel değerlerine, geleneklere ve dini inançlara olan bağlılıklarıyla gösterilmektedir. Bu sebeple, aileler gençleri din eğitimi veren kuruluşlara göndererek kendi öz değerleriyle yetiştirmeyi amaçlamaktadır. Almanya'da yaşayan vatandaşlarımız da, kendilerini ve gençlerini dinî açıdan aydınlatacak ve eğitecek donanımlı din görevlilerine ihtiyaç duymaktadır. Yıllardır yurt dışında yaşayan insanlarımız, toplumla iç içe olan din görevlilerinin karşılaştıkları problemleri, kültürel sorunları ve zorlukları iyi bilmektedir. Gelişmelere açık, çok yönlü ve mesleğinde kendini yetiştirmiş, din psikolojisi alanında en az yüksek lisans eğitimini tamamlamış din görevlileri kendilerinden beklenen bu görevi en iyi şekilde yerine getirecektir.
- Almanya'da, Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından görevlendirilen din görevlilerinin genç yetişkin bireyler üzerinde pozitif bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca toplumda, camilerde görevlendirilen DİB personelinin manevi bakım sunumuyla ilgili bir görev yüklendiği algısı mevcuttur. Ancak manevi bakım programının etkili bir şekilde sunulabilmesi belirli bir eğitim almayı, nitelikli bir formasyon sahibi olmayı ve bu alanda uzmanlık gerektiren önemli bir görev olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle, genç yetişkin bireylere manevi bakım ve güçlenme sağlamak amacıyla yurt dışında görevlendirilecek personelin atama kriterlerine 'din psikolojisi alanında en az yüksek lisans derecesi' şartının eklenmesi bu alanda sunulan hizmetin kalitesini arttıracaktır.
- Göçmen Türk ailelerin kurdukları derneklerde gençlerden sorumlu yönetim kurulu üyesi bulunmakta ve her derneğin gençlik çalışmalarını yürüten gençlik

kolları başkanlığı bulunmaktadır. Gençlik kolları bünyesinde yapılan sosyal ve kültürel etkinlikler, aylık düzenlenen seminerler veya Türkiye’den davet edilen uzman misafirler aracılığıyla genç yetişkin bireylere hizmet sunulmaktadır. Bu hizmetlerde dinî programların ve sohbetlerin içerikleri gözden geçirilerek, gençleri manevi ve dinî açıdan destekleyen içeriklerden oluşan programlara yer verilmesi genç yetişkin bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlayacaktır.

- Almanya’da her eyalet bünyesinde seçimle göreve gelen çatı dernek olarak eyalet birlikleri ve bu birlikler bünyesinde de eğitim birliği başkanlıkları bulunmakta; bu birimler ise eyaletler bünyesinde eğitim planlaması yapmaktadır. Aile eğitim programları bünyesinde Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı ile ilgili derslerin dâhil edilmesi ve gençlere yönelik DOMAB programı konusundaki projelere destek olunması, bulunduğu ülkede doğmuş olsa da yabancı olarak ifade edilen genç bireyleri psiko-sosyo-spiritüel açıdan destekleyebilir.
- Almanya’da belediyeler, vakıf ve sivil toplum kuruluşları Türklerin sağlık, eğitim, psikolojik sorunlar, meslek seçimi ve benzeri konularda aydınlatılması için danışmanlık merkezleri oluşturmuştur. Bu merkezlerde bir Türk psikolog, pedagoğ veya sosyal hizmet uzmanı bulunmakta ve danışanlara ilgili konularda rehberlik hizmetleri sunulmaktadır. Bu merkezlerde hizmetleri tanıtan ve çeşitli konularda aydınlatıcı bilgiler içeren Türkçe kitaplar ve broşürler de bulunmaktadır. Alman makamlarının Türk toplumunun uyumunu arttırmak ve sorunlarını azaltmak için gerçekleştirdiği bu hizmetlerin kapsamına Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı tanıtımlarını yapan broşürler de dâhil edilmelidir.

KAYNAKÇA

Abadan-Unat, N., (2017), **Bitmeyen Göç: Konuk İşçilikten Ulus-Ötesi Yurttaşlığa**, İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Acar, H., (2014), “Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme”, **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.18, S.2, s. 391-412.)

Adıgüzel, Y., (2004), **Kimliğin Korunmasında ve Üretilmesinde Türk Derneklerinin Rolü, Almanya-Köln Örneği**, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Adıgüzel, Y., (2011), “Almanya’da Kültürel Çatışma Alanı Olarak ‘Türkçe’”, **Sosyoloji Dergisi**, C.22, S.3, s. 231-251.

Adler, A., (2012), **İnsan Tabiatını Tanıma**, A. Yörükkan (çev.), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Aflakseir, A., (2012), “Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-Being: A Study among Muslim Students in England”, **Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology**, C.10, S.1, s. 27-31.

Ağılkaya-Şahin, Z., (2017), **Manevi Bakım ve Danışmanlık**, İstanbul: Marmara Akademi Yayıncılık.

Akça, G., (2005), “Modernden Postmoderne Kùltür ve Kimlik”, **Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, S.15, s. 1-24.

Aksoy, E., (2010), “Almanya’da Yaşayan Üçüncü Kuşak Türk Öğrencilerin Kimlik Algılamaları ve Buna Bağlı Olarak Karşılaştıkları Ayrımcılık Sorunları”, **Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi**, C.12, s. 7-38.

Allport, G. W., (2005), **Birey ve Dini**, B. Sambur (çev.), Ankara:Elis Yayınları.

Allport, G., (2016), **Birey ve Dini**, B. Sambur, (çev.), Ankara: Elis Yayınları.

Altıntaş, G., (2019), **Şiddete Maruz Kalmaya Bağlı Olarak Psikolojik Dayanıklılık, Bağışlayıcılık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, İ., (2008), **Dış-Göç ve Din**, İstanbul: Dem Yayınları.

Anselm, R., (2015), “Seelsorge und Polizei: Von der staatlichen Sittenaufsicht zum Dienst am Bürger”, In H. Blanke, H. J. Jaschke, K. H. Manzke, J. v. S. Bramd (ed.), **50 Jahre Seelsorgevereinbarung in Bundesgrenzschutz und Bundespolizei** (pp. 123-136), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Anye, E. T., Gallien, T. L., Bian, H., Moulton, M., (2013), “The Relationship between Spiritual Well-Being and Health-Related Quality of Life in College Students”, **Journal of American College Health**, C.61, S.7, s. 414-421.

Apak, H., (2016), “Sosyal Hizmet Bölümü Öğrencilerinin Tanrı Algısı: Bingöl Üniversitesi Örneği”, **Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, C.6, S.11, s. 219-230.

Arıcı, İ., Tokur, B., (2017), “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Tanrı Algıları ve Hoşgörü Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki”, **Turkish Studies**, C.12, S.10, s. 31-48.

Arıkan, R., (2013), **Araştırma Yöntem ve Teknikleri**, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Arnold, T., (1988), **Medeniyet Yargılanıyor**, U. , (çev.), İstanbul:İşaret Yayınları.

Aronowitz, A., (2002), Assimilation, Acculturation, and Juvenile Delinquency Among Second Generation Turkish Youths in Berlin. In J. D.Freilich (ed.), **Migration, Culture Conflict and Crime**. Aldershot: Ashgate

Aşıkoğlu, N., (2020), “Almanya’da İslami Manevi Rehberlik”, **Gökmedrese Dergisi**, (7)-31.

Atak, M., (2016), “Şükür Maneviyatın Neresinde?”, M. Atak (ed.), **Maneviyat Psikolojisi** içinde (ss. 167-191), İstanbul: Elit Kültür.

Avcı, N., (2012), **Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı İle İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Aydın, F. T., (2017), “Pozitif Bir Karakter Gücü Olarak Affedicilik”, **The Journal of Happiness & Well-Being**, C.5, S.1, s. 1-22.

Ayhan, H., (2019), **Dinî Tutumun Adalete Duyarlılık, Ahlakî Yüreklilik ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.

Ayten, A., (2012), **Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-sosyal Bir Araştırma**, İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A., (2017), **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Teori ve Uygulama Alanları**, İstanbul: DEM Yayınları.

Ayten, A., (2018), **Mutluluğun Peşinde**, İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ayten, A., Göçen, G., Sevinç, K., Öztürk, E., (2012), “Dinî Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyet İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.12, S.2, s.45-79.

Bal, H., (2015), **Sosyolojide Yöntem ve Araştırma Teknikleri**. Bursa: Sentez Yayınları.

Bandura, A., (1981), “Self-efficacy”. In V. S. Ramachaudran (ed.), **Encyclopedia of Human Behavior** (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A., (1994), Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), **Encyclopedia of Human Behavior** (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Baran, A. G., (2013), “Genç ve Gençlik: Sosyolojik Bakış”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, C.1, S.1, s. 5-25.

Barton, Y. A., Miller, L., (2015), “Spirituality and Positive Psychology Go Hand in Hand: An Investigation of Multiple Empirically Derived Profiles and Related Protective Benefits”, **Journal of Religion and Health**, C.54, S.3, s. 829-843.

Basut, E., (2004), **Suçla Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stresle Başa Çıkma ve Kişilik Örüntüleri Yönünden İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başkurt, İ., (2009), “Almanya’da Yaşayan Türk Göçmenlerin Kimlik Problemi”, **İstanbul Üniversitesi Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi**, C.6, S.2, s. 81–94.

Bayraktutar, M., (2019), **İmam Hatip Lisesi Öğrencileri Örnekleminde Dini Başa Çıkma ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Berry, J. W., (1997), “Immigration, Acculturation, and Adaptation”, **Applied Psychology**, C.46, S.1, s. 5-34.

Berry, J. W., Sam, D. L., (1997), “Acculturation and Adaptation”, **Handbook of Crosscultural Psychology**, C.3, S.2, s. 291-326.

Bilge, A., (2012), “Yaşama Dair Olumlu Düşünce”, **Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi**, C.28, S.3, s. 129-135.

BMMYK., (1997), **Dünya Mültecilerinin Durumu, Bir İnsanlık Sorunu**, Ankara: Oxford Univercity Press.

Bonner, K., Koven, L. P., Patrick, J. H., (2003), “Effects of Religiosity and Spirituality on Depressive Symptoms and Prosocial Behavior”, **Journal of Religious Gerontology**, C.14, s.189-205.

Bozkurt, G., (2009), “Kültür, Kimlik ve Kimlikler”, G. Pultar (ed.), **Kimlikler Lütfen: Türkiye Cumhuriyeti’nde Kültürel Kimlik Arayışı ve Temsil** içinde (ss. 31-38), Ankara: ODTÜ Yayınları.

Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., Klem, J. L., (2013), “Assessing Spirituality: The Relationship between Spirituality and Mental Health”, **Journal of Spirituality in Mental Health**, C.15, S.2, s. 107-122.

Budak, S., (2009), **Psikoloji Sözlüğü**, Ankara: Bilim Sanat.

Bulut, S., (2019), **Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., (2012), **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Can, M., (2018), **Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Canda, E. R.. (2009), “Spiritual Well-Being”. In S. J. Lopez, (ed.), **The Encyclopedia of Positive Psychology** (pp. 924-928). West Sussex: Wiley-Blackwell Publishing.

Castles, S., Miller, M. J., (2008), **Göçler Çağı: Modern Dünyada Uluslararası Göç Hareketleri**, B. U. Bal, İ. Akbulut (çev.), İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Chandler, C. K., Holden, C. M., Kolander, C. A., (1992), “Counseling for spiritual wellness: Theory and practice”, **Journal of Counseling and Development**, C.71, S.2, s.168-175.

Cirhinlioğlu, F. G., (2013), **Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite**. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Cirhinlioğlu, F., (2010), **Din Psikolojisi**, Ankara: Nobel Yayınları.

Clarke, J., (2009), “A Critical View of How Nursing has Defined Spirituality”, **Journal of Clinical Nursing**, C.18, S.12, s. 1666-1673.

Coy, J. P., (2011), **A Brief History of Germany, 2011 Facts On File**, New York: Infobase Publishing.

Csikzentmihalyi, M., (2005), **Akış-Mutluluk Bilimi**, S. Kunt-Akbaş (çev.), Ankara: HYB Yayıncılık.

Cüceloğlu, D., (2001), **İyi Düşün Doğru Karar Ver**, 37. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağlayan, S., (2013), “Göç Kavramı ve Kuramları”, F. Güneş (ed.), **Kent Sosyolojisi Kitabı** içinde (ss. 85-115), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.

Çağrııcı, M., (2006), **İslam Düşüncesinde Ahlak**, İstanbul, Birleşik Yayıncılık.

Çakı, F., (2018), “Göçmen/Müslüman Gençlik Kimliği Üzerine Sosyal Bilimsel Söylemler”, **Balıkesir Üniversitesi Adam Akademi**, C.8, S.1, s. 1-29.

Çardak, M., (2012), **Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çelimli, Ç., Güldal, Ş. T., (2016), “Manevi Yönelimli Danışmanlık ile Psikoterapi Yöntem ve Teknikleri: Doğu ve Batı’dan Örnekler”, H. Ekşi, Ç. Kaya (ed.), **Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma** içinde (ss. 99-122), İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Çetinkaya, B., Altundağ, S., Azak, A., (2007), “Spiritüel Bakım ve Hemşirelik”, **Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, C.8, S.1, s. 47-50.

Çifci, A., (2019), **14-18 Yaş Grubunda Tanrı Algısı ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Dağışan, E., Aydın, S., (2017), “Göçün Sosyal Hayata Yansımaları”, O. Köse (ed.), **Geçmişten Günümüze Göç II** içinde (ss. 737-744), Samsun: Canik Belediyesi Kültür Yayınları.

Davis, L., Kerr, B.A., Kurpius, S.E.R. (2003), “Meaning, Purpose and Religiosity in At-risk Youth: The Relationship Between Anxiety and Spirituality”, **Journal of Psychology and Theology**, C.31, s.356-365.

Dein, S., Kimter, N., (2014), “Din, Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler”, **Ekev Akademi Dergisi**, C.18, S.58, s. 739-750.

Demir, F. A., (2019), **Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dinî Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi İle İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demirbaş, H., (2014), **Eğitim-Kültür Açısından Avrupa'daki Türk Çocukları, Sorunlar ve Çözümler**, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Demiryürek, İ., (2012), **Almanya Entegrasyon Politikası Ve Hamburg Örneği**, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, T.C. Başbakanlık Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı, Ankara.

Demirzen, İ., (2010), “Tüketim Toplumunun Oluşumu ve Din İle Etkileşimi”, **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.10, S.3, s. 97-101.

Dınvar, P. E., (2011), **Travma Sonrası Stres, Dünyaya İlişkin Varsayımlar Ve Tanrı Algısı Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., Biswas-Diener, R., (2010), “New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings”, **Social Indicators Research**, C.97, S.2, s. 143-156.

Dilek, Y., (2019), **Ergenlerde Tanrı Algısı ile Şiddet Eğilimi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Çalışma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Doğan, M., (2008), “Hastane Örneği Üzerinden Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerine Genel Bir Bakış”, **Cumhuriyet İlahiyat Dergisi**, C.21, S.2, s.1267-1304.

Doğan, M., (2014), **Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Doğan, M., (2017), **Ergenlerde Tanrı Algısı ve Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Doğru, N., (2018), **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duyan, V., Kılıç, C., Pak-Güre, M. D., (2021), “Manevi İyilik Hali Envanteri’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması” **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.62, S.2, s. 477-495.

Düzgüner, S., (2013), **Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağışi Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Eberhardt, H., (1993). **Praktische Seel-Sorge-Theologie**, Bielefeld: Luther-Verlag.

Ekşi, H., (2001). **Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma: Eğitim, İlahiyat ve Mühendislik Fakültesi Öğrencilerinin Karşılaştırılması**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Ekşi, H., Kaya, Ç., Çiftçi, M., (2016). “Maneviyat ve Psikolojik Danışma”, H. Ekşi, Ç. Kaya (ed.), **Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma** içinde (ss. 13-26), İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Ekti, F. B., (2019). **Ergenlerde Psikolojik İyi Olma Ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Diyarbakır Örneği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Elkins, D. N., (2001). “Beyond Religion”, In K. J. Schneider, J. F. Pierson, J. F. T. Bugental (ed.), **The Handbook of Humanistic Psychology: Leading Edges in Theory, Research, and Practice** (Chapt. 44), New York: Sage Publications.

Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., Saunders, C., (1988). “Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement”, **Journal of Humanistic Psychology**, C.28, S.4, s. 5-18.

Emblen, J. D., (1992), “Religion and Spirituality Defined According to Current Use in Nursing Literature”, **Journal of Professional Nursing**, C.8, S.1, s. 41-47.

Emmons, R. A., (2009), **Mutluluğun Anahtarı: Şükretmek -Teşekkür Ederim**, N. Kül, (çev.), İstanbul:Doğan Kitap.

Emmons, R. A., Cheung, C., Tehrani, K., (1998), “Assessing Spirituality Through Personal Goals: Implications for Research on Religion and Subjective Well-Being”, **Social Indicators Research**, C.45, S.1, s. 391-422.

Erikson, E.H. (1984). İnsanın Sekiz Çağı (Çevirenler:T.B. Üstün ve V. Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık

Exzellenzcluster, (2016), **Integration und Religion aus der Sicht von Türkeistämmigen in Deutschland**, Zentrum für Wissenschaftskommunikation des Exzellenzclusters "Religion und Politik" der Westfälischen Wilhelms-Universität.

Ezer, H. İ., (2017), **Ergenlik Döneminde Yaygın Kullanılan Savunma Mekanizmaları ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki: Hatay İl Merkezi Örneği**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Falb, M. D., Pargament, K. I., (2014), “Religion, Spirituality, and Positive Psychology: Strengthening Wellbeing”, In J. T. Pedrotti, L. M. Edwards (ed.), **Perspectives on the Intersection of Multiculturalism and Positive Psychology** (pp. 143–157), The Netherlands: Springer.

Faver, C. A., Cox, M. E., Callahan, A., (2003), “Social Work Students’ Images of God”, **Social Thought**, C.22, S.4, s. 53-74.

Fırat, E., (1982), **Şahsiyetin Gelişmesinde Tövbenin Fonksiyonu**, Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.

Fisher, J. W., (2007), “It’s Time to Wake Up and Stem The Decline in Spiritual Well-Being in Victorian Schools”, **International Journal of Children’s Spirituality**, C.12, S.2, s. 165-177.

Fordham, F., (1997), **Jung Psikolojisi**, A. Yalçın (çev.), Ankara: Say Yayınları.

Frager, R., (2009), **Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi**, Ö. Çolakoğlu, (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları

Francis, L. J., Kaldor, P., (2002), “The Relationship Between Psychological Well-Being and Christian Faith and Practice in an Australian Population Sample”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.41, S.1, s.179-184.

Frankl, V. E., (2016), **İnsanın Anlam Arayışı**, S. Budak, (çev.), İstanbul:Okuyan Us Yayıncılık.

Frankl, V., (1985), **İnsanın Anlam Arayışı**, S. Budak, (çev.), Ankara: Öteki Yayınları.

Freeze, T. A., DiTommaso, E., (2014), “An Examination of Attachment, Religiousness, Spirituality and Well-Being in a Baptist Faith Sample”, **Mental Health, Religion & Culture**, C.17, S.7, s. 690-702.

Fromm, E., (2017), **Psikanaliz ve Din**, E. Erten, (çev.), İstanbul: Say Yayıncılık.

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

Gazalî, E. H. M. İ. M., (1975), **İhyaü Ulumi'd-Din – Cilt 4**, A. Serdaroğlu (çev.), İstanbul: Bedir Yayınevi.

Gazalî, E. H. M. İ. M., (2013), **Kimya-yı Saadet**, İstanbul: Bedir Yayıncılık.

Girgin, Y., (2018), **Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gow, A. J., Watson, R., Whiteman, M., Deary, I. J., (2011), “A Stairway to Heaven? Structure of the Religious Involvement Inventory and Spiritual Well-Being Scale”, **Journal of Religious Health**, C.50, s. 5-19.

Göçen, G., (2012), **Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasında Bir Alan Araştırması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Göka, E., (2014), “İbadetlerin İnsan Psikolojisine Etkisi”, **I. Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumu**, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Gönenç, Z., (2019), **15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Görmek, E., (2019), **Mevlana ve Yunus Emre’nin Aşk Felsefelerinin Mukayesesi (Mesnevî ve Yunus Emre Divanı’nda)**, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Mevlana Araştırmaları Enstitüsü, Konya.

Granqvist, P., Kirkpatrick, L. A., (2016), “Attachment and Religious Representations and Behavior”, In J. Gassidy, P. R. Shaver (ed.), **Handbook of Attachment Theory and Research** (pp. 917-940), New York: The Guilford Press.

Greif, A., (2007), **Double Alienation and Muslim Youth in Europe**, United States Institute of Peace, Tuesday, August 21, 2007).
<https://www.usip.org/publications/2007/08/doublealienation-and-muslim-youth-europe#>

Grützner, K., (2012), “Wo Sie gerade da sind- Seelsorge im Dienstalltag”. In K. Grützner, W. Gröger, C. Kiehn, W. Schiewek (ed.), **Handbuch Polizeiseelsorge** (pp. 89-97), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

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

Güler, Ö., (2007), “Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S.1, s. 123-133.

Güler-Ünal, A. G., Yılmaz, S., (2019), “Almanya Federal Cumhuriyeti Polis Teşkilatında Manevi Bakımın Tarihi Süreci ve Uygulama Şekli”, **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, C.20, S.1, s. 421-452.

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

Haksever, A., (2014). **Federal Almanya’da Göç ve Entegrasyon Politikaları**, Uzmanlık Tezi, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Yurtdışı İşçi Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.

Halisdemir, D., (2013), **Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall, J., (2006), “Spirituality at the Beginning of Life”, **Journal of Clinical Nursing**, C.15, s. 804-810.

Harpham, E. J., (2004), “Gratitude in The History Ideas”. In R. A. Emmons, M. E. McCullough (ed.), **The Psychology of Gratitude** (pp. 18-36), New York: Oxford University Press.

Hay, D., Morisy, A., (1978), “Reports of Ecstatic, Paranormal, or Religious Experience in Great Britain and the United States: A Comparison of Trends”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.17, S.3, s.255-268.

Hayta, A., (2002), İbadetler ve Ruh Sağlığı. H. Hökelekli, (çev.), **Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi**, içinde, (ss. 117-152). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.

Hayta, A., (2017), **Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Hill, P. C. & Pargament, K. I (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. **Psychology of Religion and Spirituality**, C.58, S.1, S.64-74.

Hodges, S., (2002), “Mental Health, Depression and Dimensions of Spirituality and Religion”, **Journal Adult Develop**, S.9, s.109-15.

Holder, M. D., Coleman, B., Krupa, T., Krupa, E., (2016), “Well-Being’s Relation to Religiosity and Spirituality in Children and Adolescents in Zambia”, **Journal of Happiness Studies**, C.17, S.3, s.1235-1253.

Holder, M. D., Coleman, B., Wallace, J. M., (2010), “Spirituality, Religiousness, and Happiness in Children Aged 8–12 Years”, **Journal of Happiness Studies**, C.11, S.2, s.131-150.

Hökelekli, H., (2011), **Ailede Okulda Toplumda Değerler Psikolojisi ve Eğitimi**, İstanbul: Timaş Yayınları.

Hustoft, H., Hestad, K. A., Lien, L., Møller, P., Danbolt, L. J., (2013), “If I Didn't Have My Faith, I Would Have Killed Myself!”: Spiritual Coping in Patients Suffering From Schizophrenia. **International Journal for the Psychology of Religion**, 23(2), 126-144.

Ivtzan, I., Chan, C. P., Gardner, H. E., Prashar, K., (2013), “Linking Religion and Spirituality With Psychological Well-Being: Examining Self-Actualisation, Meaning in Life, and Personal Growth Initiative”, **Journal of Religion and Health**, 52(3), 915-929

İbn Esir. (1991). “**el-Kâmil**”, II, A. Ağırakça (çev.), İstanbul: Bahar Yayınları.

İbn Mâce. (2015). “**Zühd**”, Şerhu Süneni, Mısır: Daru’l Marife.

İçduygu, A., (2012), “50 Years After the Labour Recruitment Agreement With Germany: The Consequences of Emigration for Turkey”, **Perceptions Journal of International Affairs**, C.XVII, S.2, s.11-36.

İner, D., Yücel, S., (2015), Introduction: Identifying “Identity,” in Muslim Identity Formation in Religiously Diverse Societies by Derya İner & Salih Yücel (Eds.). Cambridge Scholars Publishing.

Janssen, K., (1954), “Zur Gegenwaertigen Situation der Seelsorge”, **Theologische Literaturzeitung**, C.9, s.533-542.

Jung, C. G., (1982), **Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri**. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Bozak Yayınları.

Kabakaş, B., (2016), **Kronik Böbrek Yetmezliği Olup Hemodiyaliz Alan 20-65 Yaş Arası Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin, Bireylerin Mutluluk Düzeyleri ve Yakın İlişkilerdeki Yaşantıları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kahraman, H., (2018), “Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar”, **AYNA Klinik Psikoloji Dergisi**, C. 5, S.2, s.1-24.

Kandemir, F., (2016), **Umut-İyimserlik ve Dindarlık İlişkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Karaman, F., Karagöz, İ., Paçacı, İ. vd (2006). **Dinî Kavramlar Sözlüğü**. Ankara: DİB Yayınları.

Karşı, N., (2019), “Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği”, **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.15, s.173-205.

Kartopu, S., (2014), “Yaşamı Sürdürme Nedenlerinin Tanrı Algısıyla İlişkisi”, **Electronic Turkish Studies**, C.9, S.2, s.887-903.

Kasapoğlu, F (2017). **Terapötik Süreçte Maneviyatın Değerlendirilmesi**. [içinde] Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat. Ed.: H. Ekşi, (ss. 253-282). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Kasapoğlu, F., (2015), “Manevî Yönelim Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik”, **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C.16, S.3, s.51-68.

Kaya, A., (2016), **İslam, Göç ve Entegrasyon Güvenlikleştirme Çağı**, N. Y. Ural (çev.) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Kaya, F., (2018), **İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinde Tanrı Algısı ve Kaygı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Ağrı ili örneği)**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Kaya, M., Küçük, N., (2017), “İbadetler İle Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.42, s.17-44.

Khondaker, M. I., (2007), “Juvenile Deviant Behaviour in an Immigrant Bangladeshi Community: Exploring the Nature and Contributing Factors”, **International Journal of Criminal Justice Sciences**, C.2, S.1, s.27-43.

Kılıç, P., (2019), **Ergenlerde Beden İmgesi ile Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kırmızı, B., (2016), “Göçmen Türklerin Almanya’da Yaşadığı Sorunların Dünü ve Bugünü”, **Journal of Turkish Language and Literature**, C.2, S.3, s.145–156.

Kış, B (2018), **Müslümanlarda Bağlanma ve Tanrı Algısı**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kızılgeçit, M., (2011), **Yalnızlık, Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kirkpatrick, L. A., (1992), “An Attachment-Theory Approach Psychology of Religion”, **The International Journal for the Psychology of Religion**, C.2, S.1, s.3-28.

Kirkpatrick, L. A., Shaver, P. R., (1990), “Attachment Theory and Religion: Childhood Attachments, Religious Beliefs, and Conversion”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.29, S.3, s.315-334.

Kızılgeçit M., (2017), **Din Psikolojisinin 100’ü**, Ankara: Otto.

Koç, A., (2011), **Üniversite Öğrencilerinde Tanrı Tasavvuru, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Koç, M., (2017), “Diyanet İşleri Başkanlığı’nın Hastanelerdeki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri (1995-2015): Sınırlılıklar ve Bir Eğitim Programı Önerisi”, **Diyanet İlmî Dergi**, C.53, S.4, s.201-241.

Koenig, H. G., Clifford, D., (1995), “Aging and God: Spiritual Pathways to Mental Health in Mid-Life and Later Years”, **Ageing and Society**, C.15, S.3, s.440-442.

Koenig, H. G., King, D., (1998), **Handbook of Religion and Health**, New York/US: Oxford University Press.

Koenig, H. G., Pargament, K. I., Nielsen, J., (1998), “Religious Coping and Health Status in Medically İll Hospitalized Older Adults”, **Journal of Nervous and Mental Disease**, C.186, S.9, s.513–521.

Korkmaz, N. E., (2012), “Tanrı’ya Bağlanma ve Psikolojik İyi Olma”, **Toplum Bilimleri Dergisi**, C.6, S.12, s.95-112.

Köknel, Ö., (1981), **Ailede ve Toplumda Ruh Sağlığı**. İstanbul: Hür Yayınları.

Kula, N., (1986), **Ergenlerde Kimlik Bunalımı ve Din Algısının Etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Kula, N., (2005), **Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma**. İstanbul: DEM Yayınları.

Kula, T., (2012), **Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneklemi)**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kulaksızoğlu, A., (2008), "Almanya'da Üçüncü Kuşak Türk Gençlerin Sorunlarının İncelenmesi", **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.23, s. 7-14.

Kumar, R (2011). **Araştırma Yöntemleri**. Ankara: Edge Akademi Yayınları.

Kurtdaş, E. M., (2017). "Toplumsal Değişme Bağlamında Gençlik Sorunları. Turkish Studies International Periodical for the Languages", **Literature and History of Turkish or Turkic**, C.12. S.25, s. 513-534.

Kuruyazıcı, N., Karakuş, M. (2001), "Almanya'da Oluşan Yeni Bir Yazının Tartışılması". **Gurbeti Vatan Edenler Almanca Yazan Almanyalı Türkler**, (s. 3-24). Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Kümbetoğlu, B (2017). **Sosyolojide ve Antropolojide Niteliksel Yöntem ve Araştırma**. Ankara: Bağlam Yayıncılık.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984), **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer.

Lazarus, R. S., Lazarus, B. N., (1994), **Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions**. New York: Oxford University Press.

Leedy, P. D., Ormrod, J. E., (2015). **Practical Research: Planning and Design**. Pearson

Lord, R. G., Kanfer, R., (2002). Emotions and organizational behavior. [in] Emotions in the workplace: Understanding the structure and role of emotions in organizations. Ed.: R. G. Lord et al., (pp. 5–19). San Francisco: Jossey-Bass.

Maslow, A., (2001), **İnsan Olmanın Psikolojisi**, O. Gündüz, (çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.

Matta İncili., (t.y.) Kitab-ı Mukaddes.

McCullough (2000). “Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and link stowell-Being”, **Journal of SocialandClinicalPsychology**, s.43-55.

Memiş, H., (2018), **Manevi Danışmanlık Uygulamalarının Ergenlerin Ergenlik Sorunlarıyla Başa Çıkma Düzeylerine Etkisi**, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Mevlana, Celaleddin-i Rumi, (2011), **Mesnevi III**, çev. Şefik Can, İstanbul: Ötüken Neşriyat 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**, C.12, S.3, s.366-389.

Morsünbül, Ü., Tümen, B., (2008), “Ergenlik Döneminde Kimlik ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme”, **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, C.15, S.1, s. 25-31.

Müslim, (1992), **el- Camiu’s-Sahih**, İstanbul: Çağrı Yayınları.

Myers, J. E., Sweeney, T. J., Witmer, J. M., (2000), The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning, **Journal of Counseling & Development**, C.78, S.3, s.251-266.

Neuman, W. L., (2016), Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar. Ankara: Yayın Odası.

Nielsen, E. Ó., (2002), **İki Arada Gidip Gelmek: Batı Avrupa'daki Türk Gençleri. Daha Sesimizi Duyuramadık Almanya'da Türk İşçi Çocukları** içinde (ss. 35-55). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Oldnall, A., (1996), “A Critical Analysis of Nursing: Meeting the Spiritual Needs of Patients”, **Journal of Advanced Nursing**, S.23, s.138–144.

Oman, D., Thoresen, C. E., (2005), Do Religion and Spirituality Influence Health? [in] Handbook of the psychology of religion and spirituality. Ed.: R. F. Paloutzian & C. L. Park, (pp. 435-459). New York & London: Guilford Press

Öngen, D., (2002), “Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Davranışları” **Eğitim ve Bilim**, C.27, S.125, s.54-61.

Öz, F., (2010), **Sağlık Alanında Temel Kavramlar**. Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özdoğan, Ö., (2005), Ruhsal Yaklaşım ve İnsan Türkiye’de Bir Uygulama Örneği, **Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi**, C.6, S.15, s.137-152.

Özdoğan, Ö., (2006), Pastoral Psikoloji, **AÜİFD**, C.47, S.2, s.127-141.

Özdoğan, Ö., (2008), “İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım”, **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.49, S.2, s. 77-102.

Özdoğan, Ö., (2009), **Aşkın Yanımız Maneviyat**, Ankara: Özden Öze Yay.

Özdoğan, Ö., (2010), **İsimsiz Hayatlar**, Ankara: Özdenöze Yayınları.

Özdoğan, Ö., (2012), “Palyatif Bakımda Manevi Yaklaşım”, S. Okumuşlar (ed.), **I. Ulusal Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı El Kitabı** içinde (ss. 40-49), Ankara: TORSAD & PASHİDER.

Özdoğan, Ö., (2019), “Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması”, **5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi Bildiriler Kitabı** içinde (ss. 907-912), Üsküp: Sageya Yayıncılık.

Özer, İ., (2001), **Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejilerinin Benlik İmajı ile İlişkisi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özmen-Yaylak, M., (2021), **Almanya’da Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Modelleri Üzerine Bir Araştırma**, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., Perez, L., (1998), “Patterns of Positive and Negative Religious Coping With Major Life Stressors”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.37, S.4, s.710-724.

Pargament, K., (1997), **The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice**, New York: Guilford Press.

Parlak, S., (2016), “Manevi Danışmanlığın Gelişimi”, H. Ekşi, Ç. Kaya (ed.), **Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma** içinde (ss. 29-46), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Patterson, J.M., McCubbin, H.I., (1987), “Adolescent Coping Style and Behaviors: Conceptualization and Measurement”, **Journal of Adolescence**, C.10, s.163-186.

Plutchik, R., (2000), **Emotions in the Practice of Psychotherapy: Clinical Implications of Affect Theories**, Washington: American Psychological Association.

Powell, L. H., Shahabi, L., Thoresen, C. E., (2003), “Religion and Spirituality: Linkages to Physical Health”, **American Psychologist**, C.58, S.1, s.36-52.

Rew, L., Wong, J.L., (2006), “A Systematic Review of Associations Among Religiosity/Spirituality and Adolescent Health and Behaviors”, **Journal of Adolescent Health**, C.38, S.4, s.433-442.

Ross, L., (1995), “The Spiritual Dimension: Its Importance to Patients’ Health, Wellbeing and Quality of Life and its Implications for Nursing Practice”, **International Journal of Nursing Studies**, S.32, s. 457-468.

Rowe, M., Allen, R. G., (2004), “Spirituality as a Means of Coping with Chronic Illness”, **American Journal of Health Studies**, C.19, S.1, s. 62-67.

Roy, F., Baumeister, M. J., (1991), **MacKenzie and, Meaning in Life: Nature, Needs, and Myths**.

Ruchkin, V. V., Eisemann, M., Hagglöf, B., (1999), “Coping Styles in Delinquent Adolescents and Controls: The Role of Personality and Parentarel Rearing”, **Journal of Youth and Adolescence**, C.28, S.6, s.705-717.

Ryan, R. M., Deci, E. L., (2000), “Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being”, **American Journal of Psychoology**, S.55, s. 68-78.

Ryff, C. D., (1995), “The Structure of Psychological Well-Being Revisited”, **Journal of Personality and Social Psychology**, C.69, S.4, s.719- 727.

Ryff, C. D., (1989), “Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, C.57, S.6, s. 1069-1081.

Ryff, C. D., Keyes, C. L. M., (1995), “The Structure of Psychological Well-Being Revisited”, **Journal of Personality and Social Psychology**, C.69, S.4, s. 719- 727.

Ryff, C. D., Singer, B., (1998), “The Contours of Positive Human Health”, **Psychological Inquiry**, C.9, s.1-28.

Sağ, B., (2016), **Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Saleem, R., (2017), “Spirituality in Relation to Quality of Life and Psychological Well-Being among Religious and Non-Religious Persons”, **Indian Journal of Positive Psychology**, C.8, S.3, s. 420- 424.

Santrock, J. W., (2011), **Yaşam Boyu Gelişim**, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Schaefer, C. A., Gorsuch, R. L., (1991), “Psychological Adjustment and Religiousness, the Multivariate Belief Motivation Theory of Religiousness”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.30, S.4, s.448-461.

Schlytter, A., Linell, H., (2009), “Girls With Honour-Related Problems in a Comparative Perspective”, **International Journal of Social Welfare**, S.18, 1-10

Serter, G. Ö., (2018), “Üniversite Öğrenimi Gören Öğrencilerin Algıladıkları Duygusal İstismar ile Affetme ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, **Turkish Studies Educational Sciences**, C.13, S.19, s. 1465-1484.

Seyyar, A., (2007), **İnsan ve Toplum Bilimleri Terimleri**, İstanbul: Değişim Yayınları.

Sofuoğlu, M., (2004), **Sahih-I Buhârî Tercemesi, Türkçe İmam Muhammed İsmail Buhârî Terceme**, Ankara: Ötüken Yayınları.

Şahin, B., (2012), “Almanya’daki Türk Göçmenlerin Sosyal Entegrasyonunun Kuşaklar Arası Karşılaştırılması: Kimlik ve Ait Hissetme”, **Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi**, S.8, s. 227–251.

Şahin, B., (2019), **Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Denemesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Şahin, M., (2013), **Affedicilik ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Şener, S., (2012), **Türkiye’de Gençlik: Beklentiler, Problemler, Düşünceler**, İstanbul: İnkılab Yayınları.

Talbani, A., Hasanali, P. (2000), “Adolescent Females Between Tradition and Modernity: Gender Role Socialization in South Asian Immigrant Culture”, **Journal of Adolescence**, C.23, S.5, s.615-627.

Tamar, M., Öztürk, Ö., (2012), “Günümüz Gençlerinde Depresyonu Anlamak: Bu Alanda Ülkemizde Yapılan Çalışmalar”, M. Eskin (ed.), **Türkiye’de Gençlik, Ne Biliyoruz? Ne Bilmiyoruz?** içinde, Ankara: Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatri Derneği Yayınları.

Taşdemir, E., (2018), **Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Telef, B. B., (2013), “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C.28, S.3, s.374-384.

Theobald, C., Willaime, P., (2000), “Mutations Et Remises En Cause Théologiques”, In J.M. Mayeur (ed.), **Histoire du Christianisme des Origines à Nos Jours**, (Vol. 13, pp. 169-227), Paris, Desclée.

Thompson, L.Y., (2005), “Dispositional Forgiveness of Self, others, and Situations”, **Journal of Personality**, C.73, S.2, s.313-359.

Tol, G., (2012), “Entegrasyonu Etkileyen Makro Düzey Etkenler: Almanya ve Hollanda’da Türkler”, **Migration Letters**, s.303–310.

Toprak, H., (2013), **Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Toprak, Y., (2018), **Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki**, Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Topuz, İ., (2003), **Dini Gelişim Seviyeleri ile Dinî Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma**, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Tuna, M., Özbek, Ç., (2012), **Yerleşen Yabancılar**, Ankara: Detay Yayıncılık.

Tuncay, T., (2007), “Kronik Hastalıklarla Baş Etmede Tinsellik”, **Sağlık ve Toplum**, C.17, S.2, s. 13-20.

Turgut, A., (2017), **İlk Yetişkinlerde Dua Tutumları-Psikolojik İyi Olma İlişkisi**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

Türk Dil Kurumu., (2019), “Göç”, Büyük Türkçe Sözlük, Ankara: Türk Dil Kurumu.

Türk Dil Kurumu., (2020), “Düşünce”, Büyük Türkçe Sözlük, Ankara: Türk Dil Kurumu.

Türk Dil Kurumu., (2022), “Maneviyat”, Büyük Türkçe Sözlük, Ankara: Türk Dil Kurumu.

Türk, A., (2005), **Süneni Tirmizî – Süneni Ebû Dâvûd ve Tercümesi**, İstanbul: Erkam Yayınları.

Türk, T., (2016), “Ken Wilber ve Bütüncül Yaklaşım”, H. Ekşi, Ç. Kaya (ed.), **Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma**, içinde (ss. 59-82). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Türkiye Diyanet Vakfı., (2016), **Kur’an-ı Kerim ve Açıklamalı Meali**, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Unterrainer, H. F., Nelson, O., Collicutt, J., Fink, A., (2012), “The English Version of The Multidimensional Inventory for Religious/Spiritual Well-Being (MI-RSWB-E): First Results from British College Students”, **Religions**, S.3, s. 588-599.

Uysal, V., (1996), **Din Psikolojisi Açısından Dinî Tutum-Davranışlar ve Şahsiyet Özellikleri**, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Uysal, V., Baş, S., Zafer, H., Batan, S. N., (2014), “Ergenlerin Tanrı Algılarıyla Sosyal Kaygı ve Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkiler”, **Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi**, C.11, S.42, s. 221-237.

van Dierendonck, D., (2004), “The Construct Validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its Extension with Spiritual Well-Being”, **Personality and Individual Differences**, C.36, S.3, s. 629-643.

Vaughan, F., (1991), “Spiritual Issues in Psychotherapy”, **Journal of Transpersonal Psychology**, C.23, S.2, s. 105-119.

Von Wilamowitz-Moellendorff, Ulrich, (2001), **Almanya'daki Türkler**. Konrad Adenauer Vakfı Yayını.

Waldhoff, C., (2015), “Die rechtlichen Grundlagen der Seelsorge in der Bundespolizei”, In H. Blanke, H. J. Jaschke, K. H. Manzke, J. v. S. Bramd (ed.), **50 Jahre Seelsorgevereinbarung in Bundesgrenzschutz und Bundespolizei** (pp. 43-54), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wikan, U., (2002), **Generous Betrayal: Politics of Culture in the New Europe**. Chicago: The University of Chicago Press.

Wissmann, H., (2015), “Kooperation im öffentlichen Raum- Staat und Kirche im Religionsverfassungsrecht der Bundesrepublik Deutschland”, In H. Blanke, H. J. Jaschke, K. H. Manzke, J. v. S. Bramd (ed.), **50 Jahre Seelsorgevereinbarung in Bundesgrenzschutz und Bundespolizei** (pp. 197-208), Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wright, L.S., Frost, C.J., Wisecarver, S.J., (1993), “Hurch Attendance, Meaningfulness Of Religion, And Depressive Symptomatology Among Adolescents”, **Journal Of Youth And Adolescence**, C.22, S. 5, s.559-568.

Yağlı, N., Öznur, Ö., (2019), “Gaziler ve Yakınlarının Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma”, **Journal of Analytic Divinity**, C.3, S.2, s. 67-100.

Yahyaoglu. R., (2005), **Yalnızlık Psikolojisi**, İstanbul: Nesil Yayınları.

Yalçın, C., (2002). “Çokkültürcülük Bağlamında Türkiye’den Batı Avrupa Ülkelerine Göç”, **Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C.26, S.1, s. 45-60.

Yapıcı. A., (2007), **Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık**, Adana: Karahan Yayınları.

Yaran, C. S., (2010), “Modernite ve İnsan”, **İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C.10, S.17, s. 11-18.

Yavuz, B., Dilmaç, B., Ekşi, F., (2017), “Öğretmen Adaylarının Manevi (Düşünsel) İyi Olma, Özgecilik ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”, **2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı** içinde (ss. 70-82), İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları.

Yıldırım, A., Şimşek, H., (2008). **Nitel Araştırma Yöntemleri**, Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, M., (2012), **İlköğretim Öğrencilerinin Tanrı İmgesinin Belirlenmesi ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu, A., (2000), **Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları**, İstanbul:Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A., (2016), **Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar**, İstanbul: Özgür Yayınları.

Yücedağ, G., (2020), **Alman Edebiyatında Göç ve Göçmen Algısı**, Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Zafer, A. B., (2016), “Göç Çalışmaları İçin Bir Anahtar Olarak ‘Kültürleşme’ Kavramı”, **Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, C.17, S.30, s. 75-92.

Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Kadar, J. L., (1997), “Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy”, **Journal for the Scientific Study of Religion**, C.36, S.4, s. 549-564.

Zinnbauer, B.J., (2009), “Religiousness”, In S. J. Lopez, (ed.), **The Encyclopedia of Positive Psychology**, (pp. 834-837). West Sussex: Wiley-Blackwell Publishing.

EKLER

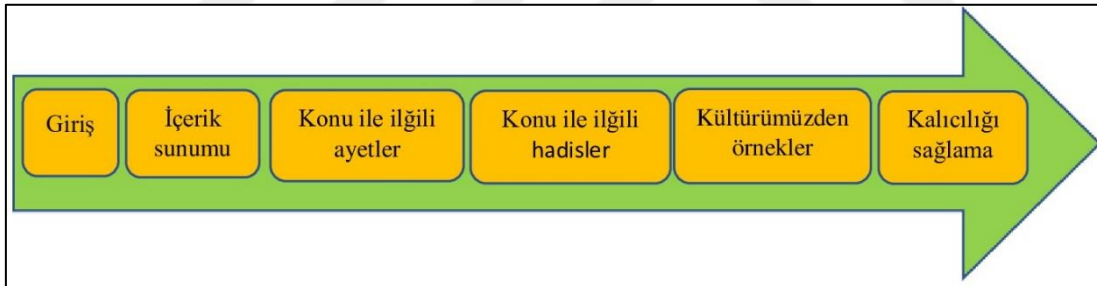
EK-1. Oturumlar

Oturumlar Öncesi Genel Bilgi

Oturumlar planlanmadan önce, katılımcılara yönelik hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme oturumunda 52 kişiye sorular yöneltilmiştir. Bu süreçte Viernheim’da yaşayan ve araştırma kriterlerine uyan Türk asıllı genç yetişkin bireylerle bireysel görüşmeler yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın amacını içeren grup toplantılarına katılmak isteyen katılımcılara Aydınlatılmış Onam Formu (Ek-7) okunmuş ve bu form hakkında kısa bir açıklama yapılmıştır. Grup oturumlarına gönüllü olarak katılmayı kabul eden her katılımcıya bu onam formu imzalatılmıştır. İkili görüşmelerden sonra katılımcılara manevi bakım programının zamanı, yeri ve içeriği hakkında kısa ve öz bilgiler sunulmuş ve gönüllü olanlar tema odaklı grup toplantılarına katılmıştır. Bu bağlamda, uygulama -açılış ve kapanış oturumları hariç olmak üzere- toplam 13 oturumdan oluşacak ve bir oturum yaklaşık olarak 90 dakika sürecektir. Oturum sırasında veya uygulama sürecinde katılımdan vazgeçme konusunda herkesin özgür olduğu, her oturumdan sonra bir sonraki oturumun saatine dair bilgilendirme yapıldığı ve oturum süresince gerektiğinde mola verilebileceği belirtilmiştir. Tema odaklı grup toplantılarına katılan herkesin uygulamaya dair ön bilgilendirme aldığından dolayı, bütün katılımcılar toplantılara amacıyla ve bilinçli bir şekilde katılmıştır.

Araştırmacı, yapılan düzenli gözlemlerden elde edilen verilere dayanarak, her oturumun başlangıcında "oturuma ısındırma" olarak adlandırılabilen bir "giriş" bölümü tasarlamıştır. Bu bölümde, günlük yaşamlarıyla ilişkilendirebilecekleri günün temasıyla ilgili sorular yöneltilmiş ve gençlerin oturum sürecine doğal bir şekilde katılımlarının

sağlanması hedeflenmiştir. Hemen ardından, ikili görüşme sorularına verilen cevaplara da gönderme yaparak, önceden hazırlanan materyaller "içerik sunumu" bölümünde sunulmuştur. Daha sonra, günün temasını somutlaştırmak amacıyla güzel sözler ve özdeyişler katılımcılarla birlikte değerlendirilmiştir. İçerik sunumunu destekleyici ve tamamlayıcı olarak kutsal kitabımız Kur'an-ı Kerim'den ayetler ve Hz. Peygamber'in (sav) sünnetlerinden bilgiler sunulmuş, ayrıca Anadolu bilgelerinden dikkat çeken örneklerle içerik desteklenmiştir. Bunun yanı sıra, günün konusunun kalıcılığını sağlamak amacıyla 'kalıcılığı sağlama' bölümü de uygulamaya dahil edilmiştir. Sonuç olarak, her oturum temel olarak yedi bölümden oluşmaktadır: Giriş, içerik sunumu, konu ile ilgili ayetler, konu ile ilgili hadisler, konu ile ilgili Anadolu bilgelerinden örnekler, kalıcılığı sağlama, gözlem ve değerlendirme. Bu aşamalara dair ayrıntılar Şekil 18'de gösterilmiştir.



Şekil 18: Oturumların Ele Alınış Aşamaları

1.Giriş. 2.İçerik Sunumu. 3.Konu ile ilgili Kur'an'dan ayetler. 4.Konu ile ilgili Hz. Peygamber'in hayatından hadisler. 5.Konu ile ilgili kültürümüzden örnekler. 6.Kalıcılığı Sağlama. 7.Gözlem ve değerlendirme.

Araştırmanın Ön Uygulaması

Diyanet İşleri Başkanlığı Yurt Dışı Dairesi Genel Müdürlüğü tarafından, DİTİB bünyesinde Frankfurt Viernheim Eyüpsultan Cemiyeti'nde resmi olarak görevlendirilme

sonucunda bu bölgedeki gençlerle çalışmalara başlama kararı alınmıştır. Bu amaçla Viernheim bölgesinde yaşamakta olan Türk gençler arasından 18 kadın ve 34 erkek olmak üzere toplamda 52 kişilik bir grup oluşturulmuş ve her iki gruba ön uygulama yapılmıştır. Bu uygulamadan şu sonuçlar elde edilmiştir:

- Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı içerikleri Almanya’da yaşamakta olan Türk asıllı genç yetişkin bireyler için uygundur.
- DOMAB içerikleri genç yetişkin bireylerin ihtiyaçlarına cevap verebilir.
- DOMAB programı, genç yetişkin bireylerin psikolojik, sosyal ve manevi açıdan güçlenmesine yardımcı olabilir.
- Oturumlar için kullanılan yöntem ve teknikler, genç yetişkin bireyler için uygun niteliktedir.
- Oturumlardaki sorular, Türk kökenli genç yetişkin bireylerin anlayabileceği düzeydedir.
- Grup toplantıları, genç yetişkin bireylerin psikolojik, sosyal ve manevi özellikleriyle uygun yapıdadır.

Bu ön uygulamanın sonuçları dikkate alınarak, grup toplantılarının içeriğinde gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Katılımcılara, kadın ve erkeklerin bir arada olduğu oturumların yapılması teklifi yapılmış ve bu teklif uygun görülmüştür. Dolayısıyla grup toplantıları kadın ve erkek katılımcıların birlikte katılımıyla gerçekleşmiştir. Sonuç olarak, oturumlar 35 genç katılımcıdan (22 erkek ve 13 kadın) oluşan bir grupta tamamlanmıştır. Manevi bakım sunumunda, aşağıdaki başlıklar yer almaktadır: Tanıtım, amaç, hedef, tövbe, manevi boyut, olumlu düşünme, sevgi, minnettarlık, sabır, teslimiyet, affetme, yalnızlık, iletişim ve uyum, mutluluk ve sonlandırma.

Uygulama alanı bağlamında, katılımcıların birbirlerinin yüzünü görebilmesini sağlamak için daire şeklinde oturma düzeni tercih edilmiştir. Dikkat dağınıklığını önlemek amacıyla ikramlar oturum sırasında sunulmamıştır. Program haftada minimum bir, maksimum iki oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Açılış ve kapanış oturumları dışında toplamda on üç oturumdan oluşan bu uygulama, her bir oturumu günün ana teması ve programın amacı doğrultusunda, katılımcılarla birlikte belirlenen gün ve saatlerde 90 dakikalık süreyle gerçekleştirilmiştir. Öncelikle kullanılan ölçekler, uygulamaya başlamadan önce tüm katılımcılara ön test olarak uygulanmıştır. Ardından manevi bakım içeriklerini sunmak için bir zaman planlaması yapılmıştır. Buna göre, her bir oturumun genel olarak ilk 10-15 dakikası oturuma giriş, 25-30 dakikası konuyla ilgili içerik sunumu, 15-20 dakikası grup olarak yorumlama, 10-15 dakikası somutlaştırma için örnek hayat hikayeleri anlatma ve 10-15 dakikası da temayı kalıcı hale getirmek amacıyla ayrılmıştır. Bu zaman planı kesin sınırlara sahip değildir. Özellikle bazı temalarda içerik sunumu süresi uzarken, bazılarında ise hayat hikayeleri anlatma daha fazla zaman almıştır. Bu nedenle, bu zaman dilimleri günün temasına en iyi şekilde hizmet edecek şekilde işlevsel olarak ayarlanmıştır.

Diğer yandan grup toplantıları gerçekleştirilirken gençlere farkındalık kazandırmak ve Onların manevi ihtiyaçlarını karşılamak öncelikli olarak hedeflenmiştir. Toplantıların içeriği sunulurken katılımcı gençlerin aktif olarak katılım sağlamaları ve oturum temalarıyla ilgili duygularını ve düşüncelerini çekinmeden paylaşmaları için fırsatlar sunulmuştur. Grup toplantıları süresince katılımcı gençlerin katkıları önemsenmiş ve tema ile ilgili içeriklerin kalıcı olmasını sağlamak için gençlere konuyla ilgili düşünme görevleri verilmiştir. Böylece program boyunca oturumlar arasında kopukluk yaşanmaması ve gençlerin hazır bir şekilde oturumlara katılması sağlanmıştır. Oturumların hemen ardından, araştırma kapsamında yer alan ölçekler son test olarak

uygulanmış ve üç aylık bir aradan sonra izleme testleri gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yer alan her genç, grup toplantılarında aktif olarak konuşma fırsatına sahip olmuştur. Bu amaçla, katılımcı gençlerden oturum temalarıyla ilişkili anılarını hatırlamaları ve paylaşımları istenmiştir. Kapanış oturumunda gençlere, oturumlar hakkındaki düşüncelerini paylaşma imkânı tanınmıştır. Gerçekleştirilen manevi bakım uygulamalarının temaları ve amaçları Tablo 17'de gösterilmektedir.

Tablo 17: Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı İçerikleri İle İlgili Genel Bilgiler.

Süre: 90 dakika (45 + 45) Rehber: Abdulcelil GÜRBÜZ Oturum Sayısı: 13		Kullanılan Yöntemler: *İçerik Sunumu *Konu ile ilgili Kuran'dan Ayetler *Konu ile ilgili Hadisler *Konu ile ilgili Kültürümüzden Örnekler *Kalıcılığı Sağlama	
Oturum	Tema	Amaç	Kazanımlar
Açılış Oturum			
1	Niyet	Kararlarında niyetin önemini ortaya koymak	Yeni kararlar alma ve bu kararları uygulamada niyetin önemli olduğunu kavrar
2	Azim	Azim ve hırs kavramlarının anlamını öğrenmek. Azmin hayat mücadelesinde olumlu başatme olduğunun, hırsın olumsuz başatme olduğunun bilincini kazandırma.	Bireyin hedeflerine doğru güven içinde yürümesini sağlar. Çalışmalarda devamlılığı sağlar. Bireyi amaçlarında başarılı kılar. Sonuçlar üzerine değil de süreç odaklanmayı sağlar.
3	Tövbe ve Dönüşüm	Kendi yanlışlarını tövbe ile düzeltmek	Tövbe etmenin belli aşamalardan oluşan bir süreç olduğunu bilir.
4	Aşkın Yanımız Maneviyat	Maneviyyatın hayattaki işlevlerini ortaya koymak	Maneviyyatın özünün kendisiyle, çevresiyle ve Yaradan'la olumlu bağlar kurmak olduğunu kavrar.
5	Olumlu düşünme	Hayata ve olaylara sürekli olumlu açıdan yaklaşmak	Olaylara farklı açılardan yaklaşmanın yaşama olumlu yansımaları
6	Sevgi	Sevginin ilişkilerin sağlıklı olmasına katkısını açıklamak	Kendisi, çevresi ve Tanrı ile ilişkilerinde sevgiyi esas almanın değerini bilir.
7	Şükür	Sahip olduklarının farkına vararak bunlarla yetinmeyi bilmek	Elde edemedikleri için üzölmek yerine elindekilere şükretmeyi bilir.
8	Sabır	Yaşanılan olumsuz olaylarda tahammöl değil sabır tutumu sergilemek	Sorunlara sabretme sürecinde aktif olması gerektiğini kavrar.
9	Tevekköl	Herhangi bir iş yapma sürecinin bütün aşamalarında Yaradan'a güvenmek ve O'ndan destek almak	Tevekkölün, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmaya yardımcı olduğunun farkına varır.
10	Affetme	Affetmenin sağlık ve benlik üzerindeki olumlu etkilerini açıklamak	Affetmenin hem affedene hem de affedilene faydası olduğunu bilir.
11	Tek başınalık	Allah'ın, her zaman insanın yanında olduğunu açıklamak	Hayatta hiçbir zaman yalnız olunamayacağını kavrar.
12	İletişim ve Barış	İlişkilerin kaliteli olması için barışı benimsemek	Hayatında hoşgörüyü benimseyerek diğer insanlarla problemlerini çözer.
13	Mutluluk	Mutlu olmak için duygu, düşünce ve davranışlarda yapılması gereken değişiklikleri anlatmak	Sahip olmaya dayalı tatmin olmak yerine, mutlu olmayı gaye edinmenin faydalarının farkına varır.
Kapanış			

Açılış Oturumu

Gençlerin içerik sunumuna aktif katılım sağlamaları hedeflenmiş ve bu nedenle grup üyelerinin birbirini daha iyi görebilmeleri ve duyabilmeleri için 'daire şeklinde oturma düzeni' tercih edilmiştir. Çalışmaya katılan grup üyelerine, araştırmacı tarafından kısa bir teşekkür konuşması yapılmış ve katılımcıların daha rahat hissetmeleri ve doğal davranmaları için paylaşımların sadece doktora araştırması için akademik amaçlarla kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Oturumlar sırasında ses kayıt, video ve fotoğraf cihazlarının kullanılmayacağı özellikle vurgulanmıştır. Grup toplantısı için gönüllü olan katılımcılara, isim, yaş ve meslek gibi temel bilgileri içeren sorular sorulmuş ve birlikte tanışma fırsatı sağlanmıştır. Bu şekilde her genç aktif olarak ilk katılımını gerçekleştirmiştir.

Uygulanacak manevi bakım programının zamanı, yeri ve içeriği hakkında katılımcılara açıklayıcı bilgiler verilmiş ve araştırma için toplamda 15 kez bir araya gelinileceği, her bir toplantının yaklaşık 90 dakika süreceği, oturum sırasında veya uygulama sürecinde katılımdan vazgeçme konusunda özgür oldukları, her oturumdan sonra bir sonraki oturumun saatine ilişkin bilgilendirme yapılacağı, oturum süresinde temel ihtiyaçlar için ara verilebileceği ifade edilmiştir. Ayrıca her bir oturumun konuları başlıklar halinde okunmuş ve gençlerin toplantıya düzenli olarak katılmaları konusunda motive edilmiştir. Oturumlar boyunca gençlere, her oturumun konusuyla ilgili olarak kendileri hakkında paylaşımda bulunabilecekleri ve rahat hissetmeleri için desteklendi.

Oturumların; giriş, içerik sunumu, konu ile ilgili ayetler, konu ile ilgili hadisler, konu ile ilgili kültürümüzden ve Anadolu bilgelerinden örnekler, kalıcılığı sağlama, gözlem ve değerlendirme olmak üzere altı aşamadan oluştuğu belirtilmiştir. Oturumların başlangıcında, katılımcılarla etkileşim halinde olmak için ilgi çekici soruların sorulacağı

ve karşılıklı konuşmanın gerçekleşeceği ifade edilmiştir. İçerik sunumunda ise konuların detaylıca açıklanacağı söylenmiştir. Kur'an-ı Kerim'den ve Hz. Peygamber'in (sav) hadislerinden konu ile ilgili örnekler verileceği ve Anadolu bilgelerinin sözlerine atıfta bulunulacağı dile getirilmiştir. Kalıcılığı sağlama aşamasında, atasözleri ve özdeyişler gibi anlamlı sözlerin ve ibretlik hikayelerin paylaşılacağı, bu sözlerin birlikte yorumlanacağı ve günün konusunu daha iyi anlamak için uygulamaların yapılacağı belirtilmiştir. Ayrıca, sorumluluklar dağıtılacak ve görevler verilecektir. Konuyla ilgili videolar da izlenebilecektir. Bu aşamada katılımcılara planın nasıl olduğu sorulacak ve oturumlarda olmasını istedikleri herhangi bir şey varsa dile getirmeleri istenecektir. Katılımcılar, böyle bir etkinliğin olduğu için oldukça memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

Almanya şartlarında gerek okula devam etme gerekse de işe gitme durumları dolayısıyla oturumlara katılımda gençlerin devamlılığını sağlamak ve onlara motivasyon sağlamak amacıyla, katılımcılara "başlamak, bitirmenin yarısıdır" sözünün anlamını sormak suretiyle onların ilgisini toplamak ve oturum boyunca daha etkin bir katılım sağlamak hedeflenmiştir. Bu söz, birlikte yorumlanarak anlamlandırılmıştır. Bu sayede katılımcıların dikkatini çekmek ve oturumda daha aktif olmalarını sağlamak maksadıyla "Almanya'da mı doğdunuz? Sonradan mı buraya geldiniz?" soruları sorulmuştur. Böylece neredeyse her bir katılımcı Almanya'da bulunma dönemi hakkında kısa açıklamalarda bulunmuştur. Ayrıca gençler, birlikte yaşamak konusunda bir göçmen olarak neler hissettiklerinden ve bu duruma nasıl alışmaya çalıştıklarından söz etmişlerdir.

Gençlerin bir bölümü her ne kadar yabancı olarak ifade edilseler de Almanya'da yaşamaktan mutlu olduklarını ve buradaki yaşama alıştıklarını söylerken, diğer bir bölümü ise burada doğmasına rağmen Almanya'da yabancı olarak ifade edilen bir yaşamı

tam olarak kabullenemediklerini ve birçok ortamda kendilerini yabancı hissettiklerini dile getirmiştir. Aslında Almanya’da yabancı olarak ifade edilmenin yanında Türkiye’de de “Almanıcı” olarak ifade edildiklerini, yani her iki yaşam alanında da kendilerini yabancı olarak hissettiklerini anlatanlar da olmuştur. Bu süreçte araştırmacı, etkili bir şekilde dinleyerek jest ve mimikleriyle katılımcıları anladığını göstererek geri bildirimde bulunmuştur. Bu sayede katılımcılar, paylaşımlarının ilgi çektiğinin farkına varmışlardır. Ayrıca, katılımcıların belirsiz ifadeleri, 5N1K (Ne? Niçin? Nasıl? Nerede? Ne zaman? Kim?) tekniğiyle açıklanıcı sorular sorularak daha net hale getirilmiştir. Gençlerin kendi hakkındaki bu paylaşımlarından sonra, araştırmacı da kendi geçmişi, mevcut yaşamı, ailevi durumu gibi konularda paylaşımlarda bulunmuştur.

Netice itibarıyla bu açılış oturumunda şunlar gerçekleştirilmiştir:

- a) Katılımcıların ve rehberin birbirleriyle karşılaşması sağlanmıştır.
- b) Katılımcıların grup toplantılarına olan ilgileri çekilmiştir.
- c) Oturumların konuları katılımcılara sunulmuştur.
- d) Manevi Güçlenme Ve Bakım programının amacına yönelik katılımcılar farkındalık kazanmıştır.
- e) Katılımın devamlılığı için gençler teşvik edilmiştir.
- f) Gençlerin özgürce ifade edebileceklerine dair farkındalık sağlanmıştır.
- g) Katılımcıların aktif katılımının ilk adımı başarıyla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcı genç bireyler arasında daha önce benzer bir oturuma katılmamış olanlar olduğu için birçoğunda düşüncelerini ifade etme konusunda bazen tereddütler ortaya çıkmıştır. Bazıları çekingen davranma ve kendilerini ifade etmekten kaçınma eğiliminde olmuştur. Bununla birlikte kendilerini dinleyen, anlayan ve onların bu oturumlara katılmalarındaki devamlılığı destekleyen birçok katılımcının neredeyse tamamı aynı düşüncede olduğunu, birinin varlığı hakkında mutabık kaldıklarını gözlemledik. Bu oturuma ilk defa katılan gençler, düşüncelerini ifade ederken bazen konudan saparak

farklı konulara yönelebilde eğilimindeydiler. Ancak bu durumlarda araştırmacı, oturumun konusuyla ilgili sorular sorma ve nazik bir şekilde müdahale etme yoluyla konuşmayı tekrar günün konusuna odaklamayı başardı. Grup toplantısının yeri ve zamanı önceden belli olduğundan, dernek yönetimi de çalışma hakkında bilgilendirilerek buna dair izinler alındığından (Ek:6.4) bu başlangıç oturumunda herhangi bir aksama olmamış ve -birkaç istisna dışında- genellikle herhangi bir zorlukla karşılaşılmamıştır.

Netice itibariyle, bu oturumda manevi bakım içerikleri hakkında önceden bilgilendirme yapılmış ve katılımcıların da istekli oldukları gözlemlenmiştir, bu nedenle bütün katılımcıların grup toplantılarına amaca yönelik ve bilinçli bir şekilde katılacaklarını düşünülmektedir. Son olarak, araştırmacı tarafından bir sonraki oturumun konusunun 'niyet' olacağı belirtilmiş ve açılış oturumu sonlandırılmıştır.

1. Oturumun Teması: Niyet

Süre: 90 Dakika

Yöntem: Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi.

Kazanımlar: Yaşamında yeni kararlar almak ve bu kararları uygulamak için niyetin önemini anlar. Hareketlerinin bilincinde olmasını, davranış ve hareketlerinin kontrollü olmasını anlar.

Oturumun Amacı: Kararlarında farkındalığın ve niyetin önemini ortaya koymak ve niyetin her zaman uyanık, etkin ve bilinçli olmak için önemli ve gerekli olduğunu kavramak. Ayrıca yöneleceği davranışın veya eylemin öncesinde, sonrasında ve devamında olumsuzluklara meydan vermemek veya olumsuz olabilecek durumları engellemek için gayret sarf etmeye çalışmak.

a) Giriş

Manevi bakım programı uygulamasında günün konusuna geçişi sağlamak amacıyla katılımcılara, "Niyet nedir?" veya "Bir karar alıp yeni bir hedefe niyet etmek neyi gerektirir?" gibi sorular yöneltilmiştir. Genç katılımcılar, bu sorulara cevap verirken düşüncelerini, ibadetlerde olduğu gibi dinî ritüeller için gerekli olan niyet üzerinden ifade etmişlerdir. Genellikle sözlü niyetin önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ancak niyet sürecinin duygusal, düşünsel ve davranışsal boyutlarıyla ilgili herhangi bir açıklama yapılmamıştır. Niyetin doğru bir şekilde ifade edilmesi gerektiğini vurgulayanlar, aksi takdirde yapılan ibadetlerin kabul edilmeyeceğini ifade etmiştir. Niyetten sonra ne yapılması gerektiği ve niyetin sözlendikten sonra dikkate alınması gereken konularla ilgili katılımcıların önemli bir paylaşım yapmadığı gözlenmiştir.

Ardından katılımcı gençlere "Hayatınızda başa çıktığınız ve kendi kendinize üstesinden geldiğiniz zor bir durumla karşılaştınız mı?" şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bazı katılımcılar, cevap olarak aile yaşamlarında karşılaştıkları sorunları dile getirerek, bu sorunlarla nasıl başa çıktıklarını anlatmışlardır.

b) İçerik Sunumu

Niyet, yönelme, tercih, karar verme ve azim gibi kavramlarla ilişkilendirilen geniş kapsamlı bir kavram olarak ifade edilmiştir. Karar verme sürecinde ve irade gösterirken niyetin büyük öneme sahip olduğu vurgulanmıştır. Bir değişiklik veya dönüşümüm gerçekleşmesi, güçlü bir inana sahip olmak ve özgürce tercihler yapmakla mümkün olmaktadır. Seçim yapma ve karar verme, bir sorunu derinlemesine düşündükten sonra en uygun czm bulmak ve bu czm eyleme geçirmektir. Niyet, kalbin, kendisine fayda sağlayacağına inandığı yöne yönelmesi ve kalpte meylin oluşmasına etki eden sebeplere sarılmasıdır (Gazalî, 1975: 373-376). Ameller, niyetlere bağlı olarak sahih, geçerli ve kabul edilebilir hâle gelir. Bu nedenle niyet sürecinde seçim yapma ve karar verme oldukça önemlidir, çünkü iradenin gerçekleşmesi için seçim, karar ve eylem bir arada olmalıdır. Niyetin önemini vurgulamak için sıkça bahsedilen "Müminin niyeti, amelinden daha değerlidir." şeklindeki hadis (Taberani, VI, 185-186) paylaşılmış ve niyet, eylemi yönlendiren bir irade olduğu değil, eylemi olası yönlerinden birine yönlendiren bir irade olduğu şeklinde tanımlanarak niyetin yönelmeyle ilişkisi ele alınmıştır.

Niyet, mutlulukla sıkı bir ilişki içerisindedir. Her eylemde olduğu gibi, mutluluğun başlangıcında da niyet etmek ve diğer insanlara karşı olumlu bir tutum sergilemek son derece önemlidir. Çünkü mutluluk, bireyin kendi içinden başlayarak çevresiyle birlikte yaşadığı bir süreçtir. Pozitif yönlerini, sözümona bardağın dolu tarafını görmek, mutluluğa büyük ölçüde katkı sağlayacaktır. İnsan, tatmin temelli kişilik özelliklerine dayanmak yerine mantıklı tercihler yaparsa mutluluğu elde edebilir ve yaşamına anlam katabilir. İnsan eylemlerinin özü ve ruhu olarak kabul edilen niyet, düşünce, davranış ve eylemin değerlendirilmesinde ve geçerliliğinde temel bir nitelik taşır.

Niyetin yönelme ile ilişkisi ele alınarak, düşünce ve davranışların onunla farklı bir anlam kazandığı ifade edilmiştir. Niyet; davranışların ve fiillerin keyfiyetleri ve nitelikleri ile hem yakından alâkalıdır hem de onlar üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İnsan niyetle, hareketlerinin bilinçli ve kontrollü olmasını veya yönlendirilmesini, onun hâiz olduğu etkili rolden yararlanarak sağlayabilir ve bu insiyatifi elinde de tutabilir. Nitekim niyet, etkin akıl ile insanın taleplerini eyleme dönüştürmede, yönlendirmede, frenlemede veya engellemede bilinçli ve etkili bir güç niteliğindedir. Bu konuda Mecelle'nin "Bir işten maksat ne ise hüküm ona göredir" (Mecelle Md. 2) maddesinde, verilecek hükümde kişinin niyetinin önemine vurgu yapılmıştır.

Niyet etmek, insanın bilinç ve farkındalığının büyük önem taşıdığı bir süreçtir. İnsan, çok çeşitli potansiyellere sahip olduğu için hayatın anlamını ve amacını düşünmek, niyetinin yönünü belirleyecektir. Niyet etmek, yeni bir başlangıç yapmak, bugünü ve geleceği yeniden şekillendirmektir. Rotası belirsiz bir gemiye hiçbir rüzgarın yardımcı olamayacağı gerçeği unutulmamalıdır.

c) Konu ile İlgili Ayetler

İnsan, bilinç aracılığıyla kendisi, çevresi ve Yüce Yaratıcı hakkında bilgi sahibi olabilir; çünkü o, bilinçli bir varlık olarak yaratılan tek canlıdır. Niyetin bilinç tarafından belirlenmesi son derece önemlidir. Çünkü bilincin, sağlık ve hayat üzerinde büyük etkileri vardır. Niyet ederken, Allah'ın rızasını amaçlayarak ilk adım atmak ve bize verilen potansiyelin farkında olmak gerekmektedir. Kur'an'da da Yaratıcı'nın bilincinde olunması ve ahiret için güzelliklerin hazırlanması gerektiği ifade edilir (Haşr, 59/18). Aynı zamanda bir şeye niyet ederken, kendimizin ve çevremizdeki durumların farkında olarak doğru kararlar almaya katkıda bulunmak önemlidir. Kur'an'da "Kurbanların etleri veya kanları Allah'a ulaşmaz, ancak Allah'a samimiyet ve içtenlikle ulaşılır." şeklinde ifade

edilir. (Hac, 22/37) buyurulmaktadır. Allah Teâlâ kurbanın ne etine ne de kanına bakar. Onun için önemli olan, hayvanın sırf Allah rızası için kesilmesidir. Kurban edilen hayvan Allah rızası için kesilmiyorsa, o kurbanın hiçbir değeri yoktur. Cenâb-ı Hakk'ın değer verdiği, karşılığında mükâfat yazdığı şey insanın ihlâsı, iyi niyeti ve samimiyetidir.

Gizlilik veya açıklık insanlar için söz konusudur. Yüce Yaradan insanların gözlerden uzakta gizlice yaptığı şeyleri bildiği gibi, kalplerinden geçen duygu ve düşünceleri de bilir. “De ki, gönlünüzdeki duyguları saklasanız da açıklasanız da Allah hepsini bilir.” (Âl-i İmrân, 3/29). Sözler ve davranışlar çoğu zaman niyete bağlı olduğu için, iyi niyet bazen başlı başına bir ibadet olur. “Ameller (yapılan işler) niyete göre değer kazanır” sözü, çoğu zaman organlarımızla yaptığımız işleri kapsar. Yoldaki bir taşı, insanlara zarar vermesin düşüncesiyle ve sevap kazanmak ümidiyle kaldırıp atmak bir ibadet sayılır. Birinin hakkı olan bir malını meşrû olmayan yollardan elde etmeye karar vermişken, Allah korkusuyla bu düşünceden vazgeçmek de aynı şekilde sevap kazanmaya vesile olur. Kalpten geçen düşünceler, iyi niyete dayandığı zaman Allah katında değer kazanır.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Bu kısımda, ibadetlerimizin ancak ihlâsla değer kazanacağı ve yapılan her meşru işin iyi niyetle ibadete dönüşeceğinin bilinmesi gerektiği; niyet için, bu konuda özel bir delil niteliğinde olan “Ameller ancak niyetlere göredir.” (Buhârî, “İmân”, 41) hadisinde amellerin geçerliliğinin, makbul oluşunun ve doğruluğunun niyetlere göre olduğu vurgulanmıştır. Aile hayatında, iş çevresinde ve sosyal ilişkilerde daima iyi niyetli olmaya ve yapılan her işte Allah'ın rızasının gözetilmesine gayret edilmesinin; Hz. Peygamber'in (sav) “Allah sizin suretinize ve malınıza değil, kalbinize bakar.” (Müslim, “Birr”, 33) sözünün asla unutulmamasının önemine dikkat çekilerek, Hz. Peygamber'in

(sav) bir başka hadisinde de “Allah, ancak samimiyetle ve sadece kendi rızası gözetilerek yapılan ameli kabul eder.” diye buyurduü hatırlatılmıştır. Amellerin, niyetlere göre kıymet kazandığı ve yapılanın karşılığının niyete göre alındığı (Müslim, “İmâre”, 155) belirtilmiştir.

e) Anadolu Bilgelerinden Sözler

İnsanın sözüne ve eylemine eşlik eden ve merkez niteliğinde olan niyetin bilge insanın kendisi, yakınları, çevresi ve Yaradan ile iyi ilişkilere sahip olmasında çok önemli olduğu; öğrenilen her bilginin hayatta olumlu yansımalarla kapı aralayarak insanı bilgeliğe bir adım daha yaklaştırıp niyetleri de şekillendirdiği ifade edilmiştir. Mevlâna’nın "Kötü niyetler dostluğu karartır; niçin onları gönülden kovmuyoruz?" sözü hatırlatılarak, olumsuz düşüncelere takılıp kalmak ve hareketsiz kalmak zihinsel, duygusal durumu ve hayatı olumsuz etkiler. Niyet etme sürecinde daima olumlu bir yönelim olduğundan bahsedilir. 'Keşke' düşüncelerinden uzaklaşmak ve anı yaşamak önemlidir. Mevlâna’nın "Dün geçmişte kaldı sevgilim. Bugün, yeni bir gün. Artık yeni şeyler söylemek gerek." diyerek 'keşkeleri geride bırak, onlar geçmişte kaldı, şimdi geleceğe odaklan' demek istediği ifade edilir.

Yûnus Emre’nin:

‘İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendini bilmezsen

Bu nice okumaktır’

şii okunarak, Bunun daha önce duyulup duyulmadığı soruldu ve bazı katılımcılar duyduklarını belirtti ve anlamını açıklamaya çalıştılar. Sonrasında bir şiir rehberi tarafından açıklandı.

f) Kalıcılığı Sağlama

Niyetin bilinçli bir şekilde hareket etmeyi ve durumun farkında olmayı sağladığı ifade edildi. Olumlu şeylere niyet eden bir kişi, en zor zamanlarda bile olumlu olanı gördüğünü belirtti ve bu yüzden hayata olumlu bir bakış açısıyla niyet etmenin önemine vurgu yapıldı. Ardından Özdoğan'ın 'olumsuz düşünce orucu' uygulaması gerçekleştirildi. Bu uygulamaya göre, Ramazan ayı orucunda olduğu gibi hayatta da "Ben ne yapacağım, benim sonum ne olacak?" gibi olumsuz düşünceler zihne geldiğinde "ben oruçluyum, niyetliyim, seni zihnime almıyorum" diyerek bu negatif düşüncelerin geri çevrildiği belirtildi. Bu şekilde 'olumsuz düşünce orucu' niyet edildi. İkinci aşamada ise zihne gelen olumsuz düşüncelerin hem kapatılması hem de olumlu düşüncelere dönüştürülmesine odaklanıldı.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Katılımcı gençlerin kendi iradeleriyle oturumlara katılma kararı vermeleri, niyetlerinin olumlu olmasını etkilemiştir. Niyetin ne kadar önemli olduğunu dile getirdikten sonra herhangi bir konuda değerlendirme yaparken buna dair hayatlarından örnekler vermeleri, niyetin önemini kavradıklarına ilişkin bir işarettir. Genç katılımcıların oturum süresince ifade ettikleri düşüncelerin, oturumun sonuna doğru olumlu bir yöne evrildiği gözlemlendi. İnsan hayatının her aşamasında karşılaşılabilecek zorluklarla başa çıkmada katılımcıların sorumluluk alması gerektiği vurgulandı ve her bir genç katılımcının süreçte sorumluluklar üstlenebileceği ifade edildi. Sonuç olarak, katılımcı

gençlerin niyet konusunda seçimlerini kabul etme, farkındalık ve irade kavramlarını anladıkları gözlemlendi.

2. Oturumun Teması: Azim

Süre: 90 dakika

Yöntem: Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi.

Kazanımlar:

- Bireyin hedeflerine doğru güvenli bir şekilde ilerlemesini temin eder.
- Çalışmalarda sürekliliği sağlar.
- Bireyin amacına ulaşmasında etkili olur.
- Sonuçlara değil, sürece odaklanmayı teşvik eder.

Oturumun Amacı:

- Azim ve hırs kavramlarının anlamını öğrenmek. Azmin, hayat mücadelesinde olumlu baş etme olduğu, hırsın ise olumsuz baş etme olduğu bilincini kazanmak.
- Azmin kaliteli bir duygu olduğunun, hırs kavramının ise aksine kalitesiz bir davranış olduğunun farkına varmak.

- Hırs yapmanın insanı tükettiği ve öfkeyi tetiklediği konusunda farkındalık oluşturmak.

a) Giriş

Uygulayıcı tarafından bir önceki niyet oturumunun özeti yapılarak, toplumda çok yaygın olan hırs ve azim değeri üzerinde konuşulacağı söylenmiştir. Uygulayıcı, gençlere azimli ve hırslı olmanın ne anlama geldiğini ve azim ile hırsın aynı mı yoksa farklı yaşantılar mı olduğunu sormuştur. Gençlerin çoğunluğu iki yaşantının da aynı anlama geldiğini düşündüklerini ifade etmiştir. Bu sorulara gençlerin verdiği cevapların bazıları şöyledir:

“Bence hırsın fazlası zarardır; biraz hırslı olunabilir ama aşırıya gidilmemelidir” (D11, Erkek, 27); “Azimle hırs çok farklı şeyler değil, bir şey elde etmek istiyorsan ona ulaşmak için hırslı olacaksın, çalışacaksın ve istediğin şeye ulaşacaksın’ (D13, Erkek, 25); “Üniversitede derslerime çok çalışamadım, arkadaşlarımdan üç sınıf geride kaldım. Bu sene arkadaşlarımdan okulu bitirmeleri ve diplomalarını almaları bende büyük üzüntüye neden oldu. Çok pişman oldum ama iş işten geçti bir defa. Şimdi öyle hırsla derslerime çalışıyorum ki ben de en kısa zamanda diplomamı alacağım.” (D24, Erkek, 22); “Bir firmada üç seneden beri Ausbildung (Staj-Meslek Eğitimi) yapıyorum ve çalıştığım firmayı seviyorum ama işim Fest (Kadrolu) değil. Bir an önce üniversiteyi bitirip bu firmada fest işe sahip olmak için azimle, hırsla çalışıyorum’ (D18, Kadın, 24); “Ben azimli birisi olduğumu düşünüyorum. Bazı şeyler için çalışırım, kendimi zorlarım belki ama aşırıya gitmem, istediğim şey olmadığında üzülmem, nasip değilmiş derim.” (D22, Kadın, 22).

Uygulayıcı azim ve hırsın farklı yaşantılar olduğunu belirttikten sonra azmi şu şekilde tanımlamıştır: “Çalışmak, çabalamak ve nasip deyip hakkına razı olmaktır. Azimde sabır, itina, çalışmak, gayret ve sonuca kanaat etmek esastır. Genelde faydalı bir işi, bir eylemi gerçekleştirmek veya zararlı bir eylemi gerçekleştirmemek konusunda gösterilen kararlılıktır. Bütün maddi-manevi, bedeni-ruhani kuvvetleri toplayıp amaca emin adımlarla ve inanarak yönelmek, yolda ortaya çıkabilecek engelleri sabırla aşmak, ne kadar zor ve acı olursa olsun belirlenen hedefe doğru ulaşmak gayesinden vazgeçmemek ve konulara olumlu olarak yaklaşmaktır.” (Özdoğan, 2012: 25-27).

Hırs, tutkulu bir istekle bir şeyi kesinlikle elde etme arzusuyla birlikte, gözleri kör eden ve manevi olarak sağır hale getiren bir durumdur. Hakkımız olup olmadığına bakmadan, kimden alıp almadığımızı düşünmeden, sonuçlarıyla hiç ilgilenmeden, daima daha fazlasını istemek, sonuca kanaat etmemek, aşırı derecede çalışıp bedenen yorulmak ve bir şey hakkında hissedilen şiddetli arzu ve heves” şeklinde açıklanmıştır.

b) İçerik Sunumu

Hırsın, bir şeyi ihtirasla isteme güdüsü iken, azmin zorluklara karşı metanetli, sabırlı ve kararlı olma durumu olduğu; azmin yapıcı, hırsın yıkıcı olduğu; yine azmin Allah’ın kâinata koymuş olduğu sebep basamaklarını teker teker çıkararak sonuca ulaşma sabrı ve itinası iken, hırsın bu sebepleri es geçerek doğrudan sonucu elde etme arzusu ve hastalığı olduğu ifade edilmiştir. Sınavı geçmek için çok çalışmanın azme, kopya çekerek sınavı geçmenin ise hırsa; ticaret, zanaat, ziraat, sanayi gibi yollar ile zengin olmanın azme; kumar, hırsızlık, rüşvet, yolsuzluk, şans oyunları gibi yollar ile zengin olmaya çalışmanın ise hırsa örnek teşkil ettiği açıklanmıştır.

Azmin, bireylerin başarıya ulaşmak için gösterdikleri çabaları ve öz kontrol yönlerini bütünleştirerek bireylerdeki yeteneklerin gerçekleşmesini teşvik ettiği; azimli bireyleri diğer bireylerden ayıran ve kendilerine avantaj sağlayan özelliklerinin dayanıklılık olduğu; böyle bireylerin hedefe ulaşmada engeller ile karşılaştıklarında veya olumlu geri bildirim alamadıklarında hedeflerinden uzak durmadıkları; yine azmin, bireye psikolojik sağlamlık veren önemli bir değer olup bunun sadece bireyin bir göreve odaklanmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda başarısız olduğunda da sebat etmesini de sağlayarak çoğunlukla bireyi başarıya ulaştırdığından bahsedilmiştir.

Yapılan çeşitli araştırmalarda azim ile yaşamda anlam, umut, akademik başarı, benlik saygısı ve şükür arasında pozitif ilişkinin ve umutsuzluk, akademik başarısızlık, intihar eğilimi ve intihar düşüncesi arasında ise negatif yönlü ilişkinin bulunduğu tespit edildiği ifade edilmiştir. Uygulayıcı, hırsın, aşırı bir çaba sarf ederek bedenen yorulmaya sebep olan ve bir şeyi mutlaka elde etme düşüncesiyle tutkulu bir şekilde hareket eden, gözleri kör eden ve manevi olarak sağır hale getiren bir tutku ve istek olduğunu açıklamış; Voltaire'in "Hırs, bir geminin yelkenini şişiren yele benzer, çoğu gemiyi batırır, azı da gemiyi olduğu yerde tutar." sözünde olduğu gibi hırsın insanı olumsuz yaşantılara maruz bırakabileceğini belirtmiştir.

Uygulayıcı, hırsın özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- Zenginliğe rağmen cimrilik (Kanaatkâr olamamak),
- Hedefe ulaşmak için hak hukuk gözetmeden her vasıtayı uygun görmek,
- Dünya, makam, mal, mülk ve şöhret sevgisi.

Hırsın tamah ile ilişkisinin söz konusu olduğunu söyleyen uygulayıcı, tamahı, kişinin bir şeyi araması ve geleceğini bu uğurda feda etmesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca

hırsa kapıldığımızda sahip olduklarımıza çok güvenerek Allah’a güvenmeyi unuttuğumuzu; sahip olduğumuz şeyleri çok fazla benimseyerek de kaybettiğimiz zaman derin bir üzüntü ve keder yaşadığımızı eklemiştir.

Uygulayıcı, hırsın bireye zararlarını şu şekilde özetlemiştir:

- Eldekiyle yetinmeme,
- İyi bir başarı elde edememe veya sahip olduğunu kaybetme endişesiyle yaşanan mutsuzluk,
- Öfke, düşmanlık, kıskançlık ve imrenmenin yayılması.
- Hırs eşittir aşırı hız: Hemen olmak, almak, varmak.
- Hırs sürükler, azim eşlik eder (Özdoğan, 2012: 27)

Uygulayıcı, azimli insan ve hırslı insan arasındaki farka şu şekilde değinmiştir: "Kararlı bir insan, istediği sonucu elde edemediğinde üzülmez, her durumda kendisine sunulanla yetinir. Minnettarlık duyar, minnettarlıkla birlikte çalışmaya devam eder. Onun için önemli olan çalışmaktır. Başarısız olsa bile çalışmaya devam eder. Hırslı bir insan ise tüm çabalarına rağmen arzu ettiği sonucu elde edemediğinde öfkelenir, moral bozukluğu yaşar, intikam alma isteği duyar. Bir süre sonra çalışma arzusunu kaybeder. Hayatının anlamını yitirir." Daha sonra Yahya Kemal Beyatlı'nın "Güçlü olan, mağlup olmayan, yalnızca azimdir." sözüne ve Mustafa Kemal Atatürk'ün "Milletin bağımsızlığını yine milletin azim ve kararı kurtaracaktır." ifadesine atıfta bulunulmuştur." Sözüne vurgu yapılmıştır.

Uygulayıcı, azmin parolasının “Hayırlı ise olsun”, “Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler”; hırsın parolasının ise “Ya olacak ya ölecek” şeklinde olduğunu açıklamıştır. D25 kod numaralı genç, şimdiye kadar azim ve hırsı iç içe geçmiş iki duygu

olarak zannettiğini; oysaki oturum sonunda azmin rahmani, hırsın ise şeytani bir duygu olduğunu fark ettiğini dile getirmiştir. Aynı şekilde tamah kavramını da yanlış bildiğini, oturum sonunda tamahkârlığın ‘açgözlülük’ olduğunu anladığını da eklemiştir.

c) Konuyla İlgili Ayetler

Azim (*azm*) kelimesinin Kur’an-ı Kerim’de beş ayette (Âl-i İmrân, 3/186; Tâhâ, 20/115; Lokmân, 31/17; Şûrâ, 42/43; Ahkâf, 46/35) “iyilikte sebat ve kararlılık”; dört ayette de (Bakara, 2/227, 235; Âl-i İmrân, 3/159; Muhammed, 47/21) fiil şekliyle “kesin karar vermek” anlamında olmak üzere dokuz yerde geçtiği ve bunlardan birinde (Ahkâf, 46/35) Hz. Peygamber’e (sav) “azimli peygamberler” gibi sabırlı olarak acelecilikten sakınması emredildiği açıklanmıştır.

Kur’an’da; Hz. Nuh, Hz. İbrahim, Hz. Musa, Hz. İsa ve Hz. Muhammed’in (asm) ‘ulul-azm’, yani ‘azimliler’ olarak nitelendirildiği; bu peygamberlerin gayretle ve sabırla her türlü güçlüğü direnç göstererek hedeflerine ulaştığı; Yüce Yaratıcı’nın da sabrın tıpkı bu azimli peygamberlerin sabrı gibi olmasını buyurduğu ifade edilerek, “Azim sahibi peygamberlerin sabrettiği gibi sen de sabret.” (Ahkâf, 46/35), “Evlâdım! Namazı kıl, iyiliği emret, kötülükten sakındır ve başına geleceklere sabret. Çünkü bunlar azim ve kararlılık gerektiren mühim işlerdir.” (Lokmân, 31/17) ve ‘Bir hedefe kararlılıkla yönelirken artık Allah’a güven. Hiç şüphesiz Allah, kendine güvenenleri sever.’ (Âl-i İmrân, 3/159) ayetleri katılımcılara bu konuya dair örnekler olarak aktarılmıştır.

Uygulayıcı; ayetlerde görüldüğü üzere azim hususunda Allah ile irtibat kurarak ve güven içinde amaçlarımıza doğru ilerlediğimizi; Allah’ın her bir şeye bir silsiley-i meratip, yani oluşumunda bir tertip ve düzen koyduğunu; buğdaydan ekmek yapmak isteyen bir çiftçinin tohumu tarlaya ekmesi ve o tohumdan ürünler alması olayında olduğu

gibi bütün o merdivenleri, yani tohumu atma, tarlayı sürme, yağmur, değirmen, fırın merhaleleri vs. birer birer çıkmak gerektiğini; bütün bu merhaleleri kabullenip sabırla koca bir yılı beklemenin azme güzel bir örnek teşkil ettiğini; hırsın ise bu merdivenleri kabul etmeyerek söz konusu aşamaları ikişer üçer çıkmak istediğini ve bu durumun eşyanın tabiatına aykırı olduğunu söylemiştir.

d) Konuyla İlgili Hadisler

Hadislerde azmin “kararlılık, sabır, niyet, hayırlı iş” gibi manalarda kullanıldığı; sevgili peygamberimiz Hz. Muhammed’in (sav) “Azimliler yöneldikleri işlerde eylemlerde sabır ve sebat göstererek, dimdik ayakta durarak tüm zorluklara dayanarak davrananlardır.” ve “İnsanoğlu yaşlanır ama ondaki iki huy gençleşir: Hırs ve uzak hedefleri gerçekleştirme isteği.” (Müsned, III, 160) şeklinde ifade buyurarak vicdanımızı hırsın korumamızı söyleyerek bizleri uyardığı katılımcılara aktarılmıştır.

e) Konuyla İlgili Anadolu Bilgelerinden Sözler

Kültürümüzün yetiştirdiği büyük düşünür Mevlana’nın da bu konudaya dair söylemiş olduğu “Bir insanda kendini yüksek görme, hırs ve şehvet soğan gibi kokar.”, “Nice balık vardır ki, su içinde her şeyden eminken, boğazının hırsı yüzünden oltaya tutulmuştur.”, “İnsanın kanadı, gayretidir.” ve “Kanaat etmekten hiç kimse ölmemiştir. Hırs besleyerek hiç kimse padişah olmamıştır.” ifadeleri örnek verilmiş; kendisinin azim konusunu sevgiyle bütünleştirerek “Gerçek aşık, sevgisinde azimli olanlar, hamlıktan kurtulup pişmek isteyenler aşkın bu gücünden ve ıstıraplarından korkmamalıdır. Zira görünüşü ateş olan aşk hakikatte öyle bir nurdur ki kendisini aşk ateşine atan insan, Hz. İbrahim gibi kendisini gül bahçelerinde bulacaktır.” sözlerinin altını çizilmiştir. Bu anlamda uygulayıcı tarafından insanın azim ve istek sahibi olduğu takdirde aşamayacağı

engelin kalmayacağı; azimde insanlığa hizmet duygusu baskınken, hırsta kendine hizmet duygusunun baskın olduğu; azim ile sağlam iradenin karşısında hiçbir engelin duramayacağı ve azmin karakterin en önemli yardımcısı olduğu ifade edilmiştir.

f) Kalıcılığı Sağlama

Bu kısımda, insanın amacına, mutluluğa veya başarıya ulaşmak için azimle çalışarak kararlı, sabırlı ve güçlü olması gerektiği belirtilerek; Hz. Muhammed'in (sav), kendisine peygamberliğin verildiği Mekke döneminde yapılan bütün zulümlere ve engellemelere rağmen İslam'ı tebliğ görevini aynı kararlılıkla devam ettirdiği uygulayıcı tarafından açıklanmıştır. Müşriklerin, peygamberimizin amcası Ebu Talip'e gelerek kardeşinin oğlu ile konuşup davasından vazgeçmesini ve ilahlarıyla uğraşmamasını, yoksa aralarında savaş başlayacağını söylemelerine karşılık olarak peygamberimizin, "Ey amca, vallahi bu davadan vazgeçmem için Güneş'i sağ elime, Ay'ı da sol elime koysalar yine de bu davadan vazgeçmem. Ya Allah hükmünü ortaya koyar ya da ben bu yolda ölürüm." (İbn Esir, "el-Kâmil", II, 61) sözleriyle mukabele etmesinin bu hususa dair örnek teşkil ettiği ve bu yöndeki kararlılığını (*azim*) ortaya koymasının son derece önemli olduğu vurgulanmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Bireylerin, karşılaştıkları zorluklar ve yaşadıkları deneyimler sonucunda bazen ümitsizlik ve üzüntü yaşayabildikleri; bu durumun ise bireyin azmini olumsuz yönde etkileyebildiği, fakat esas olanın böylesi durumlarda kişinin kendisini motive edip azmini, gayretini ve mücadelesini devam ettirecek bir bakış açısı geliştirebileceği söylenmiştir.

3. Oturumun Teması: Tövbe ve Dönüşüm

Süre: 90 dakika

Yöntem: Anlatım, Soru-Cevap, Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi ve Kültürümüzden Değerli Şahsiyetlerden Örnekler.

Kazanımlar: Pişmanlık duymak, tövbe etmek için belirli aşamalardan geçildiğinin farkındadır.

Oturumun Amacı: Bireysel yanlışların farkına varmak, değişmek ve dönüşmek, yapılan hatayı itiraf ederek kabul etmek ve bu durumu düzeltmeye gayret göstermek.

a) Giriş

Uygulayıcı, gençlere ‘Sizce tövbe nedir?’ diye sormuş ve bu soruyla günün konusuna giriş yapılmıştır. Tövbenin ne olduğuna yönelik sorulara katılımcı gençler tarafından farklı ama birbirine yakın ifadeler dile getirilmiştir. Buna göre genç katılımcılar tövbe etmeyi

“günahlarının affı için Allah’a yalvarma” (D6, Erkek, 28), “günah işledikten sonra pişman olma” (D21, Erkek, 28), “cennete gitmek için Allah’a dua etme” (D7, Erkek, 19), “hatalarından dolayı ıstırap duyma” (D2, Erkek, 24), “yaptığı bir kötülükten sonra

Allah'a dua etme" (D20, Kadın, 27), "*kendi hatasını görme*" (D3, Kadın, 27)

gibi ifadelerle tanımlamışlardır.

Katılımcı gençler, tövbenin nasıl gerçekleştirileceği konusunda genellikle "ellerini açarak dualar okuma, içlerinden geldiği şekilde yapılan hatayı itiraf etme ve özür dileme, bir daha tekrarlamama sözü verme" gibi yöntemleri ifade etme eğilimindedir. Bu nedenle, katılımcılar arasında sınırlı düşünceler paylaşılmıştır.

b) İçerik Sunumu

Konuya yukarıdaki gibi giriş yapıldıktan sonra günün teması olarak tövbe ile ilgili açıklamalara geçilmiştir. Sözlük manası itibarıyla 'dönmek, bir şeyden rücu etmek' anlamına gelen tövbenin dinî açıdan 'yanlıştan, günden dönmek, hatasını anlayıp Allah'tan af dilemek' anlamlarını içerdiği ve bir insanın yaptığı yanlışı ya da işlediği günahı fark edip doğru olana dönmesi olduğu bilgisi katılımcılara aktarılmıştır. İnsanın şayet inandığı değerlerle uyumlu bir hayat sürerse ruhsal açıdan dingin ve huzurlu olacağı, insanı diğer varlıklardan ayıran en önemli özelliklerden birisi olan tövbenin burada devreye gireceği ve önemli olanın tövbe ederek ortaya konulacak değişimin oluşturabileceği negatif tepkiyi karşılayabilecek bilinç ve kararlılığı göstermek olduğu ifade edilmiştir.

Bu noktada 'Dinin bir davranışı günah kategorisinde değerlendirmesiyle kişinin kendi eylemlerini günah olarak kabul etmesi arasında nasıl bir ilişki vardır?' sorusundan hareketle; şüphesiz inanan ve inancının etkisini ruhunun derinliklerinde hisseden bir insanın içselleştirdiği değer yargılarıyla uyumlu davranmadığını düşündüğü durumlarda

suçluluk duygusu yaşayabileceği, çünkü günahkârlık hissinin ruhen beraber olunan Allah'tan uzaklaşma tecrübesi olduğu ve Gazali'nin bu süreci, Yaratıcı ile yaratılan insan arasında meydana gelen bir perdelenme olarak değerlendirdiği hususları aktararak, günah sonucu dinî ve ahlaki değerlerden kopuşla birlikte ruhen de Yaradan'dan uzaklaşma durumunun ortaya çıktığı açıklanmıştır. Nihayetinde bu durumun da bireyin iç dünyasında kaygı, endişe, kirlenmişlik ve nihayet kendine ve çevresine yabancılaşma duygu ve düşüncelerini harekete geçirdiği söylenmiştir. Hz. Peygamber'in (sav) günahı "kalbinde rahatsızlık ve huzursuzluk oluşturan, seni tereddüde düşüren, insanların bilmesinden hoşlanmadığın şeylerdir (Müslim, "Birr", 14) şeklinde tanımlamasına dikkat çekilmiş, buna göre ise bir insanın yaptığı fiili günah olarak değerlendirmede suçluluk duygusunu ve bunun beraberinde getirdiği psikolojik hâlleri yaşamayacağı ve günah algısı ile bilişsel şemalarında dengesizlik oluşturmayacağı vurgulanmıştır. Gunahtan sonra bireyin yaşadığı ve hissettiği "suçluluk duygusu", "pişmanlık", "utanma", "huzursuzluk hissi", "yaptığı eylemi hatırladıkça kalben daralma ve sıkışma", "arınma ve kurtuluş arayışı" ve nihayet "inanç ve değerlerle barışık ve uyumlu olma isteği" gibi hâllerin, tövbe hadisesinin psikolojik olarak gerçekleştiği anlamına geldiği belirtilmiştir.

Uygulayıcı; bu süreçte dil ile istiğfar devreye girsin veya girmesin, kişinin yaşadığı içsel süreçlerin onun Yaradan'la manevi ilişkisini yeniden tesis etme arzusunu ortaya koymak olduğunu ifade ederek, söz konusu arzunun acizlik ve çaresizlik hissiyle birlikte kişisel zaaflar, korkular, kaygılar, nihayet geleceğe yönelik umut ve beklentilerle harmanlanacağını ve böylece kişinin kendisiyle yüzleşmesi ve öz-bilinç kazanması denilen durumların tezahür edeceğini açıklamıştır. İnsanın çok çeşitli nedenlerle tövbe etmeye yönelebileceği ve bunların başında da inançlarını içselleştirme ve dinî kimliğiyle özdeşleşme düzeyinin geldiği; ayrıca Allah sevgisi, ahiret inancı, cennet ve cehennem

algılarının bu hususta oldukça etkili olup kişinin ahlaki motivasyonu, sosyal uyum beklentisi, farkındalık yaşama, kendisiyle buluşma arzusu ve nihayetinde anlam arayışının ve yaşadığı sorunlara çözüm beklentisinin yeniden içsel ve sosyal dengesini sağlama yönünde güdülenmesinin tövbeyi harekete geçiren psikolojik faktörler olarak karşımıza çıktığı vurgulanmıştır. Son tahlilde günahkârlık hissine kapılan kişinin yoğun bir iç mücadele yaşayarak tövbeye yöneldiğinin ve tövbe anında kişinin mahrem benliği ile aşkın varlık arasındaki ruhsal ilişkiyi bizzat kendisinin kurduğunun (Fırat, 1982: 111) altı çizilmiştir.

Allah ile olan bağlantının zarar görmesi durumunda tövbenin bu bağı eski haline getireceği ve tövbenin insanın daha sağlıklı hissetmesine yardımcı olduğu ifade edilmiştir. Tövbenin, insanı kurtuluşa götüren yollardan biri olduğu ve sağlıklı bireylerde bulunan niteliklerden biri olduğu açıklanarak, hastalığın teşhisinden sonra hemen hatadan dönüşün yapılmasının daha faydalı ve etkili olacağı bilgisi genç katılımcılara iletilmiştir.

Uygulayıcı, tövbenin ilk olarak bireyin kendini affetmesiyle başlayacağını belirtmiştir. Yalnızca düşünen bir insanın kendini sorgulayacağını ve yaptıklarından pişmanlık duyarak tekrar hatalara düşmemek için çaba göstereceğini ifade etmiştir. Tövbenin, insan ile Allah arasındaki ilişkide sürekli aktif bir sistem olduğunu ve bu sürece dahil olmanın Kur'an'ın temel taleplerinden biri olduğunu vurgulayarak, tövbenin silinemeyecek hiçbir hataya ve günaha sahip olmadığının altını çizmiştir.

Tövbe süreci, (1) Farkındalık kazanma, (2) Kendini affetme, (3) İyi eylemlerde bulunma ve (4) Kararlılık ve kalıcılık olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Farkındalık kazanma aşaması, her insanın hata yapabileceğini kabul etmekle başlar. Bu hatayı fark etme, pişmanlık duyma, kendini affetme ve hemen tövbe etme düşüncesiyle gerçekleşir. Ardından, bu hatayı ortadan kaldıracak iyi işler yapma süreci, tövbe

yöneliminin bir parçasıdır ve tövbe sürecinin tamamlanması için önemlidir. Tövbenin kalıcılığının sağlanması gerektiği vurgulanmış ve bu süreçte Kur'an'da, samimi bir şekilde tövbe ederek Allah'a sığınmanın önemine işaret edildiği belirtilmiştir (Tahrîm, 66/8). Ayrıca, tövbesini bozanlara yeniden tövbe etme imkanının olduğu (İsrâ, 17/25) ancak hatalarında ısrar edenlerin zarar göreceği (Tevbe, 9/74) ifade edilmiştir. Allah'ın insanları her açıdan bildiği ve kararlılık gösterememe nedenlerinin bilgisizlikten kaynaklandığı belirtilerek, bilinçsizce hata yapan ve sonra hemen tövbe edenlerin tövbelerinin kabul edileceği açıklanmıştır (Nisa, 4/17).

Bu anlamda “tövbe”nin kişinin hata veya günah olarak tanımladığı ve onu rahatsız eden duygu, düşünce ve davranışlardan bir daha dönmek üzere vazgeçmesi anlamında bir adım olmasından hareketle kişideki farkındalığın başlaması ve eyleme dönme kararı açısından psikoterapik iyileşmenin başlangıcı olduğundan bahsedilmiş; bunun aynı zamanda kişide olumlu bir motivasyon oluşturarak bu olumlu gidişi devam ettirdiğinde zihnî yeniden yapılanma sürecinin başladığı söylenmiştir. Yaradanın insanlara bir lütfu olan tövbenin, ahlaki bir reform olmanın yanında insanda köklü bir duygu ve davranış değişikliğini ifade ettiği, bu değişimin kişinin yaptığı hatalardan pişman olarak vazgeçmesi ve hatalı ve kötü fiilleri terk ettikten sonra iyi işlere başlaması (Özdoğan, 2010: 144) şeklinde iki aşamadan oluştuğu bilgisi katılımcı gençlerle paylaşılmıştır.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Uygulayıcı, Kur'an-ı Kerim'in tövbe konusundaki yaklaşımını sergilerken insanın hem hata yapmaya hem de hatalarından vazgeçebilmeye eğilimli olduğu fikrinden hareket ettiğini; çünkü Kur'an-ı Kerim'in bir yandan hatanın menfi sonuçlarını belirtirken, bir yandan da insanlara hatalarından kurtuluş yollarını göstererek, bunlara rağmen insanları hatalarından kurtulmaya ve müsbet bir yaşayış tarzına dönmeye davet ettiğini belirterek

insanın davet edildiği bu yeni yaşayış tarzına Kur'an'ın “tövbe” adını verdiğini söylemiştir (Özdoğan, 2010: 144).

Kur'an'a göre bireyin kötü ve olumsuz yaşantı şeklini daha güzel ve olumlu bir halle değiştirmesinin tövbe ile mümkün olacağı; bunun, Allah-insan ilişkisini sürekli aktif bir durumda tutan mekanizma olup, bu ilişkinin Yaratıcı tarafından sürekliliğinin istendiği ve bunda da ısrar ettiği anlatılmıştır. Bireyin, tövbe ile yeniden Allah'a dönüşü yaşadıkça duygusal, düşünsel ve davranışsal açıdan yeni bir oluşum içine gireceğinden ve bu durumun aslında bir insanın mevcut hâlimden hoşnutsuzluk duyarak yeni bir duruma geçme çabasının yansıması olduğundan bahisle Tâhâ Suresinin 82. ayetinin yeni bir hayata başlamanın ilk adımı olarak tövbeye işaret ettiğine dikkat çekilmiştir.

Kur'an'da “Onlar bir kötülük yaptıkları veya kendilerine zulmettikleri zaman, Allah'ı hatırlayıp günahlarından dolayı hemen tövbe ve istiğfar ederler. Zâten günahları Allah'tan başka kim bağışlayabilir ki! Bir de onlar işledikleri günahta bile bile ısrar etmezler. (Âl-i İmrân, 3/135)” ve “Ancak tövbe ve iman edip salih ameller işleyenler başkadır. Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir (Furkan,25/70)” buyrularak Allah'ın samimi bir şekilde tövbe eden kullarını affedeceği; yine Ku'ran-ı Kerim'e göre ilk tövbe edenin Hz. Adem olduğu ve “Ey Rabbimiz! Biz kendimize zulmettik. Eğer bizi bağışlamaz ve bize acımazsan, mutlaka ziyan edenlerden oluruz (A'raf, 7/23)” şeklinde dua ederek Allah'a yöneldiği; Allah'ın, “Ey iman edenler! Samimi bir Tövbe ile Allah'a dönün! Umulur ki, Rabbiniz sizin kötülüklerinizi örter! (Tahrîm, 66/8)” buyurarak tövbeyi tavsiye ettiği; ancak önemli ve dikkat edilmesi gerekenin, tövbenin samimiyetle yapılarak tövbe edilen hususta bir daha dönmek üzere kararlı olunması gerektiği hususları üzerinde durulmuştur.

Uygulayıcı, Kur'an-ı Kerim'in psikolojik olarak sıkıntıya düşen insanların tövbe ve bağışlanma hissi ile nasıl iyileştiklerini örneklendirerek anlattığından bahisle, "Geride bırakılan üç kişinin de tövbesini Allah kabul etmiştir. Bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmiş, öz benlikleri kendilerini sıkıştırmıştı; Allah'ın öfkesinden kurtulmak için yine Allah'a sığınmaktan başka çare olmadığını fark etmişlerdi. Sonra onlara tövbe nasip etti ki, eski hallerine dönsünler. Hiç kuşkusuz Allah, tövbeleri çok kabul eden, rahmeti sınırsız olandır (Tevbe, 9/118)" ayetini okumuş ve bu ayette, savaşa katılmayan üç kişinin toplumdan soyutlanması sonucunda içine düştükleri psikolojik sıkıntıların anlatıldığını ve bu durumun onları derin bir psikolojik sıkıntıya düşürüp dünyanın adeta onlar için kapkaranlık bir hal aldığından hadislerde de bahsedildiğini söylemiştir.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Hz. Muhammed'in (sav) tövbe konusu üzerinde çok durarak, "Kul bir günah işlediğinde kalbine siyah bir nokta vurulur. Şayet o günahı terk edip istiğfara sarılarak tövbeye yönelirse kalbi cilalanır. Böyle yapmaz da tekrar günahlara dönerse, siyah noktalar artırılır ve neticede bütün kalbini kaplar. İşte Yaradanın: 'Hayır, doğrusu onların işleyip kazandıkları (kötü) ameller sebebiyle, kalblerinin üzeri pas tutmuştur' (Mutaffifin, 83/14) diye zikrettiği durum budur." (Tirmizî, "Tefsîr", 83) ve "Allah Teâlâ, gündüz günah işleyenin tövbesini kabul etmek için geceleyin elini açar. Geceleyin günah işleyenin tövbesini kabul etmek için de gündüz elini açar. Güneş battığı yerden doğuncaya, yani kıyamete kadar bu böyle devam edip gider" (Müslim, "Tevbe", 31) şeklinde hadislerinin bulunduğu katılımcılarla paylaşılmıştır.

Yine Hz. Muhammed'in (sav) başka bir hadisinde ise insanın yaratılışında hata yapma ihtimali olduğunu ve bunu düzeltme yolunun bulunduğunu açıkça ifade ederek "Allah, insanı günah işleme ve hata yapma yetisiyle yaratmıştır (Müslim, "Tevbe", 9),

ancak tam bir dönüş yaparak tövbe eden kişi, işlediği günahı hiç işlememiş gibi olacaktır." (İbn Mâce, "Zühd", 30) ve "İnsanın günahları ne kadar çok olursa olsun, içten gelen ve gereken adımların atıldığı bir tövbeyle Allah, tüm günahları affeder." (Tirmizî, "Deavât", 98) şeklindeki ifadeler aktarılmıştır.

e) Kültürümüzde Tövbe

Bu hususta katılımcılara, İslam'da günahları temizlemenin ilk adımının tövbe olduğu; tövbenin ise esasen doğru yolda yürümeye karar verme ve kendini değiştirme olayı olduğundan bahisle başlı başına bir değişime imkân sağlayarak arınmaya, iyiliğe, güzel ahlaka, Allah'a yaklaşmaya ve bu çerçevede insanlara faydalı olmaya karar vermek olduğu ifade edilmiştir. Tövbe gerçeğinin İslam'da ümitsizliğe yer olmadığını teyit ettiğinin altı çizilerek, bu noktada Mevlana'nın da "Ne olursan ol yine gel, yüz kere tövbeni bozmuş olsan da gel" diyerek rahmet kapısının açık olduğuna vurgu yaptığı katılımcılara hatırlatılmıştır.

f) Kalıcılığı Sağlama

Burada 'Hz. Peygamber'in (sav), gözleri görmeyen kişiye karşı davranışından dolayı tövbe etmesi' meselesi paylaşılarak (Ek-13.1) Hz. Peygamber'in (sav) dünya işlerinde hatalar yapabilme kabiliyetine sahip olduğu, ancak bunları hemen fark ederek düzelttiği açıklanmış ve tövbe konusunda Hz. Peygamber'in (sav) örneklik rolü vurgulanmıştır. Katılımcı gençlerle, sonraki oturuma kadar hayatlarında yaptıkları en büyük hataları düşünmeleri ve tövbe ettikleri herhangi bir hatayı sonraki oturumda paylaşmaları konusunda anlaşmaya varılmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Oturumların başlamadan önce ve ilk oturumda, araştırmacı ve katılımcılar arasında karşılıklı bilgi paylaşımı gerçekleştirildi ve güvene dayalı bir ortam oluşturuldu. Bu sayede katılımcı gençler, konuşma konusunda herhangi bir çekince yaşamadan aktif bir şekilde katıldılar. Hatta onların konuşmaktan ve anlatmaktan zevk aldığı gözlemlendi. Bazı gençlerin, toplumlarında yaptıkları hatalara yönelik pişmanlık duydukları ve bu pişmanlıklarıyla yaşamaya devam ettikleri, ancak hatalarında hala ısrarcı oldukları ifadelerinden anlaşıldı. Tövbe sürecine dair yapılan açıklamalardan sonra, katılımcılar tövbe etme konusunda böyle şeyleri ilk kez duyduklarını belirttiler. Hataların farkına varma, tövbe için atılan ilk adım olduğu katılımcılar tarafından da onaylandı. Hataların kabullenilmesi ve olumlu bir şekilde anlamlandırılması yaklaşımı gençler tarafından olumlu karşılandı. Herhangi bir zamanda herhangi bir şart olmadan tövbe edilebileceği düşüncesi katılımcıların ilgisini çekti. Ayrıca katılımcılar, tövbenin sadece pişmanlık değil, aynı zamanda dönüşümle de ilişkili olduğunun bilincine vardılar. Tövbenin umut, niyet, affetme gibi diğer olumlu duygularla ilişkili olduğunu anladılar.

Netice olarak, katılımcı gençler hem tövbenin ne olduğu, nasıl ve ne zaman yapılacağı konusunda bilgi edinmişler, hem de tövbenin bir dönüşüm süreci olduğunu ve yaşamın diğer alanlarıyla ilişkili olduğunu anlamışlardır. Geri bildirimlerden anlaşıldığı kadarıyla, yaptıkları hatalar konusunda katılımcı gençlerde bir farkındalık oluşmuştur. Bu nedenle, hataları anlamlandırma ve kabullenme konusunda nasıl bir yaklaşım benimsenmesi gerektiği genç katılımcılar tarafından anlaşılmıştır. İyi işler yapmanın tövbenin kabulünde vazgeçilmez olduğu ve kararlılık ile sürekliliğin de tövbenin adımlarından biri olduğu bilgileri, katılımcılar tarafından oldukça önemli bulunmuştur.

4. Oturumun Teması: Aşkın Yanımız Maneviyat

Süre: 90 Dakika

Yöntem: Soru, Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi ve Kültürümüzden Değerli Şahsiyetlerin Hayatlarından Örnekler.

Kazanım: Maneviyatın özünün kendisiyle, çevresiyle ve Yaradan'la olumlu bağlar kurmak olduğunu kavrar.

Oturumun Amacı: Maneviyatın hayattaki işlevlerini ortaya koymak

a) Giriş

Oturum başlamadan önce, katılımcı gençlere önceki oturumda duyurulan konuyla ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Bu oturumda gençler, geçmişte rahatsızlık veya huzursuzluk hissettikleri herhangi bir hataları nedeniyle tövbe ederek geleceğe yönelik olarak, istedikleri takdirde bu pişmanlıklarını gruba paylaşacaklardı. Gençlerin çoğunluğunun, hatalarından ve pişmanlıklarından dolayı tövbe ettiklerini ifade ettikleri ve bazılarının da tövbe etmelerine sebep olan olayları gruba paylaştıkları görülmüştür. Bu olaylar arasında gençlerin yaşadıkları ülke ve sosyal ortamda dini ritüellerini yerine getirememeleriyle ilgili deneyimlerinin ön plana çıktığı anlaşılmıştır. Araştırmacı, Allah Teâlâ'nın samimi bir şekilde yapılan tövbeleri kabul edeceğini ve insanlara aynı hatalara tekrar düşmemek için çaba gösterme görevi olduğunu bir kez daha vurgulamıştır. Daha

sonra günün konusuyla ilgili geçmek amacıyla şu sorular sorulmuştur: (a) Sizce maneviyat ne anlama gelir? (b) Sizce maneviyatı güçlü olan insanlarda hangi özellikler bulunur?

Katılımcı gençler arasında, maneviyatın ne olduğuna dair geniş kapsamlı bir cevap veren kimse bulunmamıştır. Sınırlı sayıdaki ifadelerine bakıldığında, katılımcıların dinî açıdan maneviyatı "Allah" (D11, Erkek, 27), "namaz kılmak" (D4, Kadın, 27), "Allah'ın sevdiği kul olmak" (D17, Kadın, 21), "haram yememek" (D22, Kadın, 22) gibi unsurlarla ilişkilendirdikleri görülmüştür. Diğer bazı katılımcılar ise maneviyata daha çok sosyal ve psikolojik açıdan yaklaşmış olup "iyilik yapmak" (D26, Erkek, 24), "kötülerden uzak durmak" (D31, Erkek, 24), "kalbi temiz olmak" (D16, Erkek, 27) gibi unsurları vurgulamışlardır. Manevi yönü güçlü insanlarda bulunan niteliklerle ilgili olarak da katılımcı gençlerin verdiği cevaplar, maneviyatın ne olduğuyla ilgili verilen cevaplara paralellik göstermektedir. Bazı örnekler şunlardır: "Gece gündüz namaz kılar" (D14, Erkek, 28), "diğer insanlara iyi davranır" (D10, Erkek, 26), "Allah'a çok ibadet eder" (D6, Erkek, 28), "güler yüzlüdür" (D33, Erkek, 23), "herkese yardım eder" (D17, Kadın, 21), "ağzından kötü söz çıkmaz, küfretmez" (D18, Kadın, 24), "çok oruç tutar" (D2, Kadın, 24), "haramlardan uzak durur" (D30, Kadın, 28), "anne-babasına gözü gibi bakar" (D8, Erkek, 25).

b) İçerik Sunumu

Günün konusuyla ilgili sunumda, maneviyatın ne olduğu ve insanları nasıl etkilediği üzerine içerikler paylaşılmıştır. Maneviyat, her bireyin içinde var olan, ona güç veren ve yaşam olaylarını anlamlandırma sürecinde en büyük destek sağlayan ilahi öz (Yağlı ve Öznur, 2019: 67) olarak tanımlanmıştır. İnsan ruhu, sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurarak kendine ve

başkalarına mutluluk vermektedir (Özdoğan, 2006). Bireyin sadece fiziksel doygunluk değil, ruhsal doygunluğa da ihtiyaç duyduğunun farkına varması, hayatındaki önemli keşiflerden biri olabilir ve maneviyatın gücüyle kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, sorun çözme yeteneklerini geliştirme ve iç huzura ulaşma gibi birçok hedefe ulaşabileceği vurgulanmıştır. Bu nedenle bireyin kendi, Rabbi ve çevresiyle sağlıklı bir ilişki kurması ve çocukluk çağından itibaren maneviyatla sağlam bağlar kurabilmesi önemlidir. Aynı şekilde ruhun/maneviyatın, her bireyin içinde hissettiği, yaşamına anlam katan ve değerler düzenini oluşturmaya yardımcı olan itici bir güç olduğu da vurgulanmıştır (Oldnall, 1996).

Maneviyatın, Ross (1995: 457-468) tarafından;

- a. Varoluştaki anlam ve amaç için çalışma,
- b. Buradan daha öte/aşkın yüce bir güç veya Tanrı arayışı için gayret gösterme,
- c. Bireyi sevgi, doğruluk, güzellik, güven ve yaratıcılık gibi değerlere yönlendirip, ilham ve umut vererek motive etme,

şeklinde başlıca 3 boyutta tanımlandığı bilgisi katılımcılarla paylaşılmıştır.

Maneviyatın, kişinin kendi, çevresi ve Tanrı ile olan ilişkilerinin temel belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır. Bu kavram, yaşam için içsel bir tutum olarak nitelendirilebilecek ve güç kaynağı olabilecektir. Ayrıca evrendeki uyum ve düzen üzerinde düşünme, maneviyat aracılığıyla gerçekleştirilebilecek bir eylemdir. Maneviyat bize, yaşam hakkında farkındalık kazandırabilir. Bununla birlikte, maneviyatın sayesinde maddi değerlerin dengeye oturtulabileceği ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için başkalarını önemseyerek çalışmanın derinden arzu edilebileceği ve gerektiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda, maneviyat kavramı hayatın anlamını anlamaya yardımcı

olabilir. Maneviyatın, bireyin kendisi ve çevresine katkısına odaklanarak, insanın olgunlaşması ve gerçek mutluluğu elde etmesinin sadece maneviyatını güçlendirerek mümkün olabileceği ifade edilmiştir. İnsanın maneviyatın derinliklerine ulaşabilmesi için, son derece hassas bir yeteneği olan "kalp" adlı bir özelliğe sahip olduğu ve manevi bir güce sahip olan bir varlık olarak olgunlaşması için bu gücü kullanması gerektiği vurgulanmıştır. İnsan doğası gereği ve kendisinin ve diğer insanların mutluluğuna yardımcı olan maneviyat, sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme gibi özelliklerin oluşumuna yardımcı olabilecektir.

Maneviyat ile hayatın anlamı ve amacı arasındaki ilişki üzerinde durularak, her insanın manevi bir yönü olduğu ve maneviyatın her bireyin içinde bulunan çok değerli bir hazinemiz olduğu ifade edilmiştir. Bu değeri kullanabilmek için insanın kendine "Kimim?", "Neden yaratıldım?" ve "Bu dünyaya niçin geldim?" gibi varoluşsal soruları sorması gerektiği belirtilmiştir. Maneviyatını keşfetmek, yaşama bağlanmak, hayatı anlamlandırmak ve kendi potansiyellerini tanımak için bu soruları sormak önemlidir. Çünkü yaşanan olayların tesadüf olmadığını anlamak ve bunlara olumlu bir şekilde anlam katmak, maneviyat aracılığıyla daha kolay bir şekilde gerçekleştirilebilir.

Ek olarak, maneviyatın fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmada önemli bir rolü olduğu vurgulanarak, vücudun hastalıklardan kurtulabilmesi için ilaçlara ihtiyaç duyduğu gibi kalbin de hastalıklardan kurtulması için maneviyata yönelim gerektiği ifade edilmiştir. Manevi rehberlik, insanın fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarına hitap ederek, yaşamına anlam ve değer katan inançları, davranışları ve ahlaki ilkeleri dikkate alarak rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Maneviyatın, şiddeti durdurmak, acı ve üzüntüyle başa çıkmak, çaresizlik ve umutsuzluğu yenmek, korku ve yalnızlıktan kurtulmak, pişmanlığı olumlu bir dönüşüm için kullanmak gibi alanlarda vazgeçilmez bir hizmet sunduğuna dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda maneviyatın şifalı eliyle yaraların

iyileştirilebileceği, zor zamanlarda birey ve topluma ayakta kalma inancının aşılanaabileceği belirtilmiştir.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Bu bölümde araştırmacı, Tanrı ile kurulan ilişkinin maneviyat kapsamında olduğunu açıklayarak maneviyatın, yaratılanın Yaradan ile olan bağı olduğunu söylemiş; Yaradan'ın izlerinin insana yansıdığını, Yaradan'ın insandaki yansımasının O'nun insan ruhuna üflediği nefes olduğunu, bunun ise insanı diğer yaratılmışlardan ayıran temel öge olduğunu vurgulamıştır. Uygulayıcı tarafından, Allah'ın biz insanlara kendi ruhundan üfleterek meleklerden bile üstün yarattığını (Hicr, 15/28-29) buyurduğu bilgisi aktarılarak; bu bakımdan üstün niteliklerin ortaya çıkması ve manevi açıdan güçlenmesi için insanın kendi özüne yönelmesi ve Yaradan ile bağını sağlam tutması gerektiği, Allah'ın ruhundan üfleme suretiyle kendi güçlerinden insanoğluna da verdiği ve ardından insanların sahip oldukları güçleri eyleme dönüştürmek için yeryüzüne gönderildikleri ifade edilmiştir.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Hz. Peygamber'in insanlara kalp hastalıklarının nasıl tedavi edileceğini gösterdiği vurgulanarak, özellikle ibadetlerin bu kalp hastalıklarının çaresi olduğuna dikkat çekilmiştir. Gazali'ye göre, insanın kalbini kötülüklerden, bedenini ise arzular ve tutkularından koruyup beslemesi gerektiği belirtilmiştir. Bedenin kalbe hizmet etmek için var olduğu ve bedenin ölümlü, ancak kalbin ölümsüz olduğu ifade edilmiştir. İnsanın beden ve kalpten oluştuğu ve kalbin Allah'ı tanımak için bir mekân olduğu vurgulanmıştır. Bu nedenle ahiret için doğru bir kalp hazırlamanın önemli olduğu aktarılmıştır.

e) Kùltürümüzden Örnekle

İnsanoğlunun topraktan yaratılmış, bedenini ve ilahi bir nefhadan var olmuş ruhunu aynı anda bünyesinde taşıyan, mükerrer bir varlık olduğı ve ruh ile bedenin birbirini tamamlayan yapısının insan hayatının her anında kendisini gösterirken, dünya ve ahiret dengesi söz konusu olduğunda da öne çıkan bir gerçeklik olarak insanoğlunun karşısında durduğu uygulayıcı tarafından aktarılmıştır. Bu anlamda modern dünyanın en büyük handikabının ruhu ve bedeni birbirinden ayrı düşünerek ve maneviyatı bir kenara bırakarak insanı tanımaya, anlamaya ve yönlendirmeye çalışmasından ötürü insanı kalıcı ve asli bir parçasından uzaklaşmaya zorlaması olduğı; bir diğere ifadeyle, maddeye hapsedilmiş ve manadan koparılmış bir insan profili çizmek ve insanın bir yarısını ısrarla görmemek yanlışına düşüldüğünün altı çizilmiştir. Zira insan fıtratında yer alan “hayatı anlamlandırma ve aşkın bir varlığa bağlanma ihtiyacının” yok sayılamayacağı; yaşı, ırkı, dili, cinsiyeti ne olursa olsun, bir insanın bu ihtiyacının farkına varıp onu karşılamadan kendisini fiziksel, duygusal ve zihinsel bir bütün olarak ifade edemeyeceğine; insanın varoluşsal gerçeğinin ve ona yapılacak her türlü yatırımın madde ve mana bütünlüğü üzerinden hareket etmeyi gerektireceğine; insanın maddi refahı, sağlığı ve varlığı kadar manevi huzuru, sükûnu ve mutluluğunun da göz önünde bulundurularak insanı ayakta tutacak, güçlendirecek, acılarını hafifletecek, başarılarını yükseltecek, kişiliğini şekillendirecek her adımda maneviyata yer ayrılması gerektiğine dikkat çekilmiştir.

f) Kalıcılığı Sağlama

‘Bunda da bir hayır vardır!’ anlatısı paylaşılmıştır (Ek-13.2). Bu çerçevede, karşılaşılan durumun görünen tarafından ziyade görünmeyen yönüne odaklanmanın ve her durumda estetiğı aramanın önemi vurgulanmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Maneviyatın ele alındığı süreçte, bireyin iç dünyasına daha fazla odaklanılmıştır. Genç katılımcıların olumsuz anlam attettikleri değerler, hümanist ve manevi açıdan yeniden değerlendirilmiştir. Katılımcıların maneviyatı daha iyi anlamaları ve manevi açıdan güçlenmeleri için adımlar atılmıştır. Bu oturum aslında bir bakıma yeniden değerlendirme deneyimi olmuştur. Toplantılar aracılığıyla, katılımcı gençlerin manevi ihtiyaçlarının farkına varmaları sağlanmış ve olaylara anlam yüklerken manevi ihtiyaçlarını da dikkate almalarına olanak tanınmıştır. Ayrıca, maneviyat konusu ilahi ve kültürel unsurlarla birleştirilerek sunulmuştur. Bu şekilde, katılımcıların yeni davranışlar sergilerken manevi ihtiyaçlarından destek almalarına katkıda bulunulmuştur.

5. Oturumun Teması: Olumlu Bakış Açısı

Süre: 90 dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi ve Kültürümüzden Değerli Şahsiyetlerden Örnekler.

Kazanımlar: Yaşamda karşılaşılan durumları farklı perspektiflerden ele almanın, hayata olumlu etkileri olduğunu fark eder.

Oturumun Amacı: Hayata ve olaylara sürekli olumlu açıdan yaklaşmak, negatif düşünceleri sorgulayıp alternatif olumlu duygu ve düşünce biçimleriyle değiştirebilmek.

a) Giriş

Öncelikle “düşünce”nin Türk Dil Kurumu’na (2020) göre “dış dünyanın insan zihnine yansıması” olarak tanımlandığı bilgisi katılımcılarla paylaşılmış; olumlu düşüncenin ise zihnin yönlendirebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanması olduğu belirtilmiştir. Teorisyenlere göre tutum ve yargıların, herhangi bir şey hakkındaki bilgiler ile doğrudan ilgili kabul edildiği; var olan bilginin ise o konu hakkındaki duygu ve düşünceleri içerdiği ve insanoğlunun herhangi bir konu hakkında elde ettiği bilgi ile olumlu düşünceye sahip olduğu takdirde bu düşüncenin kendisinde rahatlama etkisi yapacağı (Bilge, 2012) hususları üzerinde durulmuştur.

Bu anlamda olumlu olmanın açık ve dostça olmak, ne istediğini bilmek ve buna göre harekete geçmek olduğu; dünyaya gerçek dışı gözlerle bakmak değil, bilinçli olarak işin güzel yanına bakmak anlamına geldiği ifade edilmiştir. Olumlu olmaya dair gençlerle şu ifadeler de paylaşılmıştır:

- Olumlu olmak, daha az endişeli ve daha mutlu olmak demektir.
- Zihni endişelerle doldurmak yerine, meselelerin iyi tarafına bakmayı seçmektir.
- Mutsuz olmak yerine mutlu olmayı seçmektir.
- Olumlu düşünmek, insanın kendisini ve başkalarını sevmesi ve çevresindeki insanlarla ilgilenmesi demektir.

b) İçerik Sunumu

“Pozitif yaklaşım” olarak da ifade edilebilecek olumlu düşüncenin, iyi niyet sahibi olup hayata olumlu bakabilmek olduğu hususundan hareketle, insanın hayatın her

safhasında olumlu düşünerek meselelerini ele alabilmesi ve karşılaştığı problemlere uygun bir tarzda, yıkıcı değil de yapıcı bir şekilde yaklaşp güzellikle meselelerini halledebilmesi gibi anlamlara geldiği şeklinde genel bir tanım yapılmıştır. ‘Kovası çatlak olmasına rağmen onunla su taşıyan adam’ anlatısı paylaşılmıştır (Ek-13.3). Pozitif düşünce, 'en zor durumlarda bile her zaman yapabileceğimiz şeylerin olduğuna inanma' olarak ifade edilmiştir. Bu düşüncenin hayata olumlu etkileri olduğu, umutsuzluğu engellediği, etkin olmayı teşvik ettiği açıklanmıştır. Pozitif düşüncenin insan doğası, mutluluk, sağlık gibi konularla ilişkileri anlatılmıştır.

Olumlu yaklaşımın; birincisi, insanlarla diyaloga geçip iletişim kurarken onları muhatap alma tarzı ile alâkalı; ikincisi ise insanlardan birtakım şeylere muhatap olurken onlara gösterilen tepki ya da reaksiyonlarla alâkalı olarak iki kategoride ele alınabileceği belirtilmiştir. Neyi, nerede ne zaman ve nasıl isâbetli yapacağını iyi bilmek anlamına gelen ve âdeta ‘olumlu düşünce’ ile eş anlamlı olarak örnek verilebilecek bir kelime olan sağduyu ile hareket etmenin herkes için oldukça önemli olduğu ifade edilmiş; bir insanın sağduyulu sayılabilmesi için de birtakım prensiplere sahip olması gerektiği, bunları hayata tatbik etmenin biraz zahmetli olduğu, her insanın gönülden razı olamayacağı birtakım fedâkârlıkları gerektirebileceği, dolayısıyla da insanın normalde hoşlanmayacağı ve kendisini dahi rahatsız edebilecek pek çok sonucu doğurmasının kuvvetle muhtemel olduğu hususlarına dikkat çekilmiştir.

Araştırmacı tarafından, karşılaşılan zorluklar ya da olumsuzluklarla nasıl başa çıkılacağına bilinmesinin hayatta başarı açısından çok önemli bir sır olduğu ve olumlu düşünen bir insan olabilmek için kişinin evvelâ birtakım prensiplerinin olması gerektiğinden bahisle bu prensipler mecmuasının önemli bir bölümünün de olumlu yaklaşım, olumlu düşünme ya da müspet hareket prensipleri ile alâkalı olduğu ifade edilmiştir. Olumlu düşüncenin insan fitratında var olduğu belirtilmiş; insanın olumlu

şeylere yönlendirilmiş bir şekilde yaratıldığı ve buna "fitrat" denildiği belirtilmiştir. Bu düşüncede olan insanların yeni öğrenmeleri kabul etmeye açık oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca, insanlara olumlu ve olumsuz seçim yapma özgürlüğünün verildiği ve seçimin kendilerine bırakıldığı vurgulanmıştır. Bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için olumlu düşünce ve olumlu deneyimleri görmeyi becerdiklerinde, psikolojik olarak daha sağlıklı olmayı başarabilecekleri belirtilmiştir.

Katılımcı gençlere, insanların karşılaştığı olayları iyi yönden anlamlandırmak için olumlu düşünce gücüne ihtiyacı olduğu açıklanarak, yaşanan her olayı anlamlandırma gereksinimi duyulduğu vurgulanmıştır. Özellikle farklı hayat tarzlarının ve kültürel ortamın, gençleri hayatlarını sorgulamaya ittiği, bu durumların öğrenme ve olgunlaşma süreçleri olarak değerlendirilmesi durumunda, yeni çözüm yolları bulma imkanı olduğu ve bu süreçlerin daha kolay atlatılabileceği ifade edilmiştir. Bunun anlaşılması için "Yere çakılan değnek parçası" hikayesi paylaşılmıştır (Ek-13.4). Bu hikayedeki kişiler gibi, olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmayı öğrenmek gerektiği vurgulanmıştır.

c) Konuyla İlgili Ayetler

Bu kısımda, Lokmân Sûresi'nde "Evladım, namazı hakkıyla ifa et, iyiliği yay, kötülüğü de önlemeye çalış ve başına gelen sıkıntılara sabret! Çünkü bunlar azim ve kararlılık gerektiren işlerdendir." (Lokmân, 31/17) şeklinde oğluna hitap eden Hazreti Lokmân'ın da dikkat çektiği gibi, olumlu aksiyonlar üretebilmenin kolay bir iş olmadığı, çünkü dünyada iyilikler ve güzellikler ardına düşerek amel-i sâlih maksadıyla hareket eden insanların her zaman karşılarında birtakım engeller görmelerinin târihten günümüze tekerrür edegelen bir vâkıa olup bazen birtakım beklenmedik zorlukların ortaya çıktığı bazen de bu engellerin bizzat muhatapları tarafından üretildiği bilgisi katılımcılarla paylaşılmıştır. Kur'an'ın bu tür problemleri her şeye rağmen aşabilmek, zorlukları

ortadan kaldırmak için “Sabır, azim, kararlılık ve en güzel tarzda mukâbele ya da müspet hareket” çözümünü sunduğuna dikkat çekilerek, Kur’an’ın insana yaşam metodu olarak hep müspet hareket etmeyi vurguladığı ve bardağın boş tarafını değil de dolu tarafını görmek ve göstermekten geçtiğinin anlaşılmasını sağladığı vurgulanmıştır.

Yine Cenâb-ı Hakk’ın Hz. Musa ve kardeşi Hz. Harun’u, Firavun’a karşı vazîfelerine yönlendirirken “Ona tatlı, yumuşak bir tarzda hitap edin. Olur ki aklını başına alırsın yahut hiç değilse biraz çekinir.” (Tâhâ, 20/44) emrini verdiği; olumlu şekilde hareket etmek konusunda bu âyetin çok önemli bir referans teşkil ettiği, zira Firavun’un yeryüzünde ilâhlık iddia etmeye varacak kadar ileri gitmiş tarihî bir karakter olduğu (Şuarâ, 26/29) hususları üzerinde durulmuştur. Bu bakımdan, Müslümanların muhatap olduğu insanlar kim olursa olsun bu realiteyi daima dikkate alması ve o insanlarla olumlu ilişkiler kurabilecek şekilde davranışlar sergilemesi gerektiği, çünkü muhatapları çok farklı kişiliklerde ve kendilerine zıt görüşlerde ya da inançlarda insanlar olsalar da hiçbirinin Firavun kadar mücrim olmadığı gerçeği hatırlatılmıştır.

d) Konuyla İlgili Hadisler

Uygulayıcı tarafından, kendisinin güzel ahlâkın tamamlayıcısı olduğunu ifade eden ve ahlâkı da Kur’ân demek olan Hz. Peygamber’in (sav) sünnet-i seniyyesinde de “olumlu yaklaşımın” özel bir öneme sahip olduğu; hatta onun yirmi üç senelik kısa bir zaman diliminde insanlık tarihindeki en büyük reforma vesile olmasının en önemli sırrının, Allah’ın tevîk ve inayetinden sonra, çok hassâsiyetle ve mahâretle pratiğe geçirdiği “olumlu yaklaşım” prensipleri olduğunun anlaşıldığına vurgu yapılmıştır. Bu yüzden “Yaratılanı, Yaradan’dan ötürü kim olduğuna bakmadan insan olarak sevmek” fikrinin çok önemli olup, Hz. Peygamber’in (sav) bunu en güzel şekilde pek çok vesile ile ifade ettiği ya da gösterdiği belirtilmiştir.

Olumsuzluklar içindeki olumluyu görebilmek için olumlu düşünce gücüne sahip olunması gerektiğini söyleyen araştırmacı; her işte olduğu gibi olumlu düşünmede de niyetin önem arz ettiğini, bu sebeple, olayların olumlu yönlerine odaklanarak mutlu olmak için hataları ve eksiklikleri aramak yerine, kusurları örtmek gerektiği katılımcılarla paylaşılmıştır. En doğru yaklaşımın hataların ve kusurların içinde bile güzellikleri görmeye çalışmak olduğu belirtilmiştir. Hz. Muhammed'in (sav) sahabeyle birlikte ölmüş bir hayvanın yanından geçerken, onların rahatsız olmalarına rağmen "Dişleri de çok güzelmiş" şeklinde sözler söyleyerek, bir hayvan leşinde bile olumlu bir özelliğin görülebileceğini gösterdiği ifade edilmiştir.

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Sözler

Bu kısımda, Mevlana'nın, "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. / Geriye kalan et ve kemiksin. / Gül düşünürsün, gülistan olursun. / Diken düşünürsün dikenlik olursun." şiiri okunmuş ve birlikte yorumlanmıştır. Mevlana'nın bu dizelerinde de belirttiği üzere pozitif düşüncenin olumsuzluklara razı olmayan, her koşulda yapabilecek iyi bir şeyin olduğuna inanan, insan hayatını olumlu yönde etkileyen bir düşünce tarzı olduğu hususundan hareketle, günümüzde artık iş, sağlık, sanat ve spor dünyasında ve birçok alanda pozitif düşüncenin ve beyin gücünün verim arttırıcı bir faktör olarak kabul edildiği; başarıya giden yolun olumlu düşünmekten geçtiği; bu iki kelimeyi hayat felsefesi olarak benimseyen insanların umudunu, güvenini, iyimserliğini kaybetmeden kendine güvenen, cesur ve inisiyatif sahibi bireyler olduklarını çevrelerine hissettirdikleri meseleleri üzerinde durulmuştur. Yine Mevlana'nın "Kötüye yormak ve vehim yapmak, insanı derdi yokken bile hasta eder. Onun için olaylara iyi bak. Kötü bir işe düşünce ibret al, üzüntüye düşme. Fayda ve zarar zamanında da gülmeye bak. Gülün yapraklarını tek tek koparsan da sana gülümser o. Bir dikenden niye gama düşersin? Diken olmasa gül

olur mu?” mısralarıyla pozitif psikolojinin önemini yüzyıllar öncesinden dile getirdiği katılımcılara belirtilmiştir.

f) Kalıcılığı Sağlama

Kur'an'daki peygamber kıssalarının, onların tebliğ vazîfesini nasıl yerine getirdiklerini, karşılaştıkları problemlere nasıl çözüm ürettiklerini göstermesi bakımından önemli olduğunu söyleyen uygulayıcı; bu kıssalarda dikkat çeken önemli noktanın, nebî ve rasûllerin hayatlarını, 'her türlü zorluklara rağmen müspet hareket etme prensiplerinden hiç geri adım atmadan muhatapları ile güzel diyaloglar kurmak suretiyle geçirerek Allah'ın mesajını insanlara tebliğ etme yoluna gittikleri' olduğuna değinmiştir. Dolayısıyla peygamber kıssalarının öğrettiği gibi müspet hareket esaslarının Kur'an'da büyük bir yeri olduğu vurgulanmıştır.

Olumlu düşünme konusunda, öğrenmelerin etkisinin kalıcılığını artırmak ve geçmişî geride bırakmak üzerine vurgu yapılmıştır. Bu bağlamda, "Her bireyin içinde gizli bir güç bulunmaktadır. Olumlu düşünme, bu güçlerden bir tanesidir. Olumlu düşüncelere odaklanmak, sorunları göz ardı etmek değil, en olumlu seçeneği tercih etmektir. Olumlu düşünme adımı atıldığında, duygular ve davranışlar da olumlu bir şekilde etkilenir. Eğer sürekli olarak olumlu düşünmek isteniyorsa, olumsuz düşünceler zihne geldiğinde hemen 'Ben niyetliyim, bu düşünceleri zihnimde barındırmıyorum' demek gerekmektedir." ifadeleri gençlerle paylaşılmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Olumlu düşünceyle ilgili tartışma oturumu, katılımcıların ilgisini çekmeyi başarmıştır. Hayatın her zaman insanı desteklediği, her durumda bir iyiliğin olduğu ve

yaşanan her olayın insanı daha güçlü kıldığı düşünceleri paylaşılarak gençler üzerinde olumlu bir etki yaratılmıştır. İnsanın olağanüstü bir varlık olarak tam kapasiteyle yaratıldığı düşüncesi ifade edilerek onlara farklı bir perspektif sunulmuştur. Ayrıca, başkalarını değiştirmek yerine insanın önce kendini değiştirmesi durumunda çevresindeki diğer insanların da olumlu bir şekilde değişebileceği fikri gençler tarafından kabul görmüştür; hatta bazı gençler bu fikre destek vererek "çok doğru" demişlerdir. Bu nedenle, olumlu düşüncenin insan hayatındaki yeri ve önemi konusunda farkındalık yaşadıkları ifade edilebilir. Hataları araştırmak yerine hataları örtmenin işlevsel olduğu da görülmüştür. Bu bağlamda, farklı düşünce ve inançlara sahip insanları anlayabilmek konusunda bir yetkinlik kazandıkları ifade edilebilir.

6. Oturumun Teması: Sevgi

Süre 90 dakika

Yöntem. Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi ve Tarihimizden Önemli Şahsiyetlerin Örnekleri.

Kazanımlar: İlişkilerin sağlıklı olmasına sevginin katkısını açıklamak.

Oturumun Amacı: Kişi, etrafıyla ve Yardan ile olan ilişkilerinde sevginin temelini benimseyerek, sevginin insan hayatındaki değerini ve önemini bilir.

a) Giriş

Günün gündemiyle ilgili bu sorular yöneltilmiştir: "Sevgi veya sevmek kavramı hakkında ne düşünüyorsunuz? Hayatınızda en derinden sevdiğiniz kişi veya kişiler kimlerdir? Bu kişi veya kişileri neden bu kadar seviyorsunuz?" Bu sorulara verilen yanıtlar incelendiğinde, "Sevmek kavramı hakkında ne düşünüyorsunuz?" sorusuna katılımcıların büyük bir çoğunluğunun 'özveri' ile bağlantılı yanıtlar verdiği görülmüştür. Buna göre

‘Arkadaşını derinden sevdiğini ve bu sebeple maddi zorluklar yaşadığında her zaman yanında olduğunu’ (D4, Kadın, 27), ‘büyükbabası hayatta iken onunla güzel günlerini yaşadığını ama ondan sonra kendisini anlayan kimse olmadığını’ (D5, Kadın, 26), ‘Sınıfında engelli olan Alman arkadaşını çok sevdiğini ve senenin sonuna kadar onunla çok yakından ilgilendiğini’ (D25, Kadın, 23) vb.

düşünceler, katılımcılar tarafından ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra, "Hayatınızda en sevdiğiniz kişi veya kişiler kimlerdir?" sorusuyla ilgili olarak genellikle aile bireyleri belirtilmiştir: "annem ve ağabeyim" (D9, Kadın, 20), "ablam" (D17, Kadın, 21), "kız kardeşlerim ve ağabeyim" (D18, Kadın, 25) ve "en çok Allah ve Hz. Peygamber, sonra da eşim ve çocuklarım" (D30, Kadın, 28) ifadelerini kullananlar da bulunmuştur.

"Neden bu kişi ya da kişileri çok seviyorsunuz?" sorusuna ise çoğunlukla bu kişilere iyi davranıldığı için onları sevdiklerine dair düşüncelerini ifade etmişlerdir. Buna göre

“Arkadaşımı çok seviyorum çünkü o bana bir defa bile yanlış yapmadı ve bana öteki olarak bakmadı.” (D25, Kadın, 23), “Dedem. Çok seviyordum, dedem beni anlar ve bana asla öfkelenmez ve ben ne istesem onu yapardı.” (D17, Kadın, 21), “Babamı derinden seviyorum, zira seçtiğim kişiyle evlenmek için babamın onayı vardı..” (D30, Kadın, 28)

gibi düşünceler katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

b) İçerik Sunumu

Rehber tarafından sevgi kavramı, bir şeye veya bir kimseye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygu olarak tanımlanmıştır. Sevgi, insanları birbirine yaklaştıran ve içsel olarak birleştiren doğal bir ruhsal eğilim ve etkili bir güç olarak kabul edilmiştir. Nefret ise sevginin karşıtı olarak belirtilmiş, bu durumda bir kişiye duyulan kin, öfke, düşmanlık, kıskançlık gibi duygular ve eğilimlerden oluşan bir sevgisizlik durumu olarak ifade edilmiştir. Sevgi, insanın temel manevi ihtiyaçlarından biri olarak görülmüş ve maneviyat, sevgisizliği sevgiye dönüştüren bir kaynak olarak vurgulanmıştır. Daha sonra ilişkili konular bağlamında sevgi kavramı ele alınmış, Yaratıcıya duyulan sevgi, güven-iman ilişkisi, alçak gönüllülük, takva-korku ayrımı, empati, affetmek, hayatın anlamı, saygı kavramları sevgiyle ilişkilendirilerek açıklanmıştır.

Sevme gücümüzün de başka birçok yetimiz gibi doğuştan verilen bir öze sahip olmakla birlikte özen gösterilerek ve eğitilerek geliştirilmeye ve güçlendirilmeye muhtaç olduğu; sadece sevilmenin değil sevmenin de gayret ve çaba, ilgi ve alaka, saygı ve samimiyet, sorumluluk ve sabır istediği; üstelik bunların sevginin doğması için gerekli

olduğu gibi sürekliliği için de gerekli olduğu (Yaran, 2010: 13) hususları üzerinde durulmuştur.

Sevginin kişiyi ayrılık ve yalnızlık duygusundan kurtaracağı ve insanları bir araya getirme ve birleştirme gücüne sahiptir; aynı şekilde ilginin de iyilik yapmayı gerektirdiği belirtilmiştir. Sevgi, kendi bireysel varlık ve bütünlüğünü korurken, başkalarının varlığında bir ve tamam olmayı mümkün kılar. Bu da barış, uzlaşma, hoşgörü, yardımseverlik, fedakârlık gibi olumlu değer ve davranışların gelişmesine kaynaklık eder. İnsanların hataları aramak yerine bu hataları göz ardı etmek veya örtmek, olumlu bir bakış açısının sevgi ortamına katkı sağlayacağı ve mutluluğu destekleyeceği şeklinde açıklanmıştır.

İnsanlara sevgi göstermeyi engelleyen en temel faktörün, kusur araştırmak olduğu gerçeğine dikkat çekilerek, insanların kusurlarını göz ardı etmek ve olumlu yönlerine odaklanarak, farklılıklara saygı duymanın önemine vurgu yapılmıştır. Bu şekilde sevgi alanını sadece yakın çevreyle sınırlamak yerine genişletmenin ve hayatta mutlu olmak için insanların hem kendilerini hem de diğer yaratılanları sevmesi gerektiği belirtilmiştir.

Bağışlamanın sevgi alanını genişleteceği ifade edilerek, her bireyin evrensel değerlerle birlikte doğuştan geldiği bilgisi gençlerle paylaşılmıştır. Her insanın sevmeye duygusuna sahip bir şekilde yaratıldığı (Âl-i İmrân, 3/14) ve Hz. Peygamber'in (sav) de "Birbirinize kin tutmayın, birbirinize haset etmeyin, birbirinize arka çevirmeyin; ey Allah'ın kulları, kardeş olun. Bir Müslümana, üç günden fazla kardeşi ile dargın durması helal olmaz." (Buhârî, "Edeb", 57) şeklindeki hadisi hatırlatılmıştır.

Uygulayıcı tarafından, paylaşmanın sevgi atmosferini desteklediği, cimriliğin ise insanları zarara sürüklediği açıklanmış; paylaşmanın veya vermenin sevginin,

hoşgörünün ve barışın hakim olduğu bir ortamın oluşmasında ve olumlu insan ilişkilerinin gelişmesinde etkili olduğuna vurgu yapılmıştır. İnsanın sevgisinin verme duygusu ile beslendiği, Kur'an'da da malların Allah yolunda harcanmasının ve iyilik yapılmasının (Bakara, 2/195) tavsiye edildiği, sevginin de bir paylaşmanın bir biçimi olduğu ve sevgide bir çıkar olmadığından sevenin karşılık beklemeyeceği belirtilerek, 'Annenin bebeğine duyduğu şefkat gibi Allah'ın kullarını sevmesi' hikâyesi katılımcılarla paylaşılmıştır (Ek-13.4).

Yine araştırmacı tarafından, kalbin sevgi eğilimli yaratılmasından ötürü sevginin insanın özü olduğu ifade edilerek sevginin karşıt anlamlısının korku olduğu, sevgi tüm güzellikleri içinde barındırırken, korkunun dışlayıcı bir niteliğe sahip olduğu, insanın kendini ve diğer varlıkları sevdikçe korkularının azalacağı, sevginin olmadığı durumlarda yaşamın anlamını yitireceği, derin sevgiye bağlanmadıkça insanın kendi benliğini tanıyamaz hale geleceği ve korku temelli duygularla dolu olduğunda dünyanın güvensiz bir yer olarak algılanacağı (Özdoğan, 2010: 121) hususları üzerinde durulmuştur. Allah tarafından değerlendirileceği için korkmak yerine merhametiyle cennete yönlendireceği için sevgi beslenmesi gerektiği, çünkü Hz. Peygamber'in (sav) her Müslümanın mutlaka cennete gideceğini (Buhârî, "Tevhid", 37) dile getirdiği hatırlatılmıştır. 'Takva' kelimesinin Türkçe'ye 'korku' olarak çevrilmesinin yanlış olduğu belirtilerek takvanın gerçek anlamının, Allah'ın sevgisini yitirmemek olduğu, çünkü Kur'an'da 'Allah'tan korkun' şeklinde bir ifadenin hiçbir yerde bulunmadığı, bu nedenle günlük hayatta Allah'ın cezalandırmasından değil, Allah'ın sevgisini kaybetme düşüncesinden kaçınılması gerektiği belirtilmiştir.

c) Konu ile İlgili Ayatler

Kur'an'da tüm sevgi türleri için "hubb" kelimesinin kullanıldığı bilgisi katılımcılarla paylaşarak; Kur'an'da Allah'ın sevgisi, anne-baba sevgisi, mal sevgisi, dünya sevgisi ve hatta karşı cinsler arasındaki sevgi için de aynı kelimenin kullanıldığı ve bunun 'bir şeye yoğun bir şekilde bağlanmayı ve bu bağın kalpten çıkmadan sürekli olarak devam etmesini ifade eden bir duygu' olduğunun ve sevene canlılık ve hayat vererek seveni sevgiliye bağlayan güçlü ve soyut bir bağ olduğunun altı çizilmiştir.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Bu kısımda sevgi ya da muhabbetin varlığın özü olup gerçek aşk ve sevgi ile insanın yeni bir kimlik kazanacağı, böylelikle insanın Allah'a yaklaşacağı ve içinde Allah'ı bulacağı ifade edilerek, Allah'ın bizi hem bizim hem kendisi için sevdiği, Yüce Allah'ın kendisi için bize duyduğu sevginin ise “Ben gizli bir hâzineydim, bilinmiyordum; bilinmeyi sevdim, istedim ve mahlûkatı yarattım. Sonra onlara kendimi tanıttım onlar da beni tanıdılar.” kudsî hadisinde dile getirilmek suretiyle Allah'la varlık arasında sevgi bağı ile kurulan ilişki düzenine dikkat çekilmiştir.

Uygulayıcı, insanın sevgi potansiyeli ile yaratıldığını söyleyerek, Hz. Peygamber'in (sav) “Kendini bilen rabbini bilir” buyurduğu bilgisini katılımcılarla paylaşarak; bunun insanın kendi varlığı, benlik bilinci ve iç dünyası hakkında ne kadar bilgi edinirse, Yüce Yaratıcı'sını da o kadar tanıyabileceği gerçeği paylaşılmıştır. Zira insan, Yaradan'ın niteliklerinin dünyada yansımalarının bir parçasıdır ve kendi özelliklerini tanıdıkça Yaratıcı'yı da tanıma imkanına sahip olduğunu ifade etmiştir. Sevginin insanın olumlu duygularını birleştirip diğer insanları da olumlu etkileyeceğini söyleyerek; yaşanan toplumda insanlara güler yüz göstererek herhangi birine selam vermenin hem

bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlayacağını hem de diğer insanları olumlu olarak etkileyeceğini, böylece de gösterilen sevginin daha huzurlu bir ortam oluşmasına yardım edeceği örneğini vermiştir.

Diğer insanları sadece akıl değil, kalp yoluyla da anlamaya ve anlamaya çaba gösterildiğinde, aralarındaki engellerin aşılabacağı vurgulanmıştır. Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in insanlara zorla bir şey yaptırmadığı ve sevgi yolunu izlediği belirtilmiştir. Mekke'nin fethedildiği zaman, Hz. Peygamber'in kendisini Mekkelilerin yerine koyarak, endişe içinde olan insanlara dinlerinden dönme konusunda hiçbir baskı olmayacağını ve hepsinin özgür iradeleriyle karar verecekleri araştırmacı tarafından anlatılmıştır.

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Sözler

Sevgiyle ilişkili olarak, Yunus Emre'nin "Yaratılanı severim, Yaradan'dan ötürü." sözü paylaşıldı ve yorumlandı. Mevlana'nın "Ben bir damla değilim, bütün bir deryayım." sözünden esinlenerek, bir sürahideki suyun bir bardak alındığında geri kalanının da aynı tadı taşıdığı vurgusu yapıldı. Gazali'nin ise "sevgi (muhabbet) kökü son derece sağlam, dalları göklere yükselmiş, meyveleri gönülde dilde ve uzuvlarda görülen hoş bir ağaçtır" sözüyle sevginin derin köklere sahip, yüce dallara ulaşan ve kalpte, dilde ve bedende hoş bir meyve veren bir ağaçtır" (Gazalî, 1975: 2640) sözü birlikte yorumlanmıştır.

f) Kalıcılığı Sağlama

‘Sevdiği kişiye ikram olarak elma götüren kız ve derviş’ hikâyesi paylaşılmıştır (Ek-13.6). Tıpkı buradaki kişinin kusurları, eksikleri görmeden yoluna devam etmesi ve günü gelince görmediği kusurları sayesinde olumlu sonuçlara ulaşması gibi farklı gördüğü bir memlekette yaşayan ve olumsuz durumlarla karşılaşan katılımcı gençlerin de

bu duruma olumlu bakması ve kusurları görmek ve yapılan yanlışlara bakmak yerine güzel düşünerek elinden geldiği ölçüde sonucun iyi olacağına odaklanması gerektiği hatırlatılmıştır. Hz. Muhammed'in (sav) selamlaşma konusunda söylediği "Aranızda selamı yaymanız birbirinizi sevmenizi sağlar." anlamındaki hadis ve "Bir selâm ile selâmlandığınız zaman, ondan daha güzeli ile selâmı alın veya ona aynısıyla karşılık verin." ayeti paylaşıldı. Selamın, karşıdaki insana 'benden sana zarar gelmez' mesajı taşıdığı ve bu sayede aradaki sevgi ve dostluğun daha da güçlendiği ifade edildi.

Yaşadığımız ortamda insanları değiştiremeyeceğimiz düşüncesinden hareketle onları oldukları gibi kabul ederek, başkalarını değiştirmek için büyük bir enerji harcamak yerine bu enerjiyi kendimize harcamamız gerektiği ve kendimizi değiştirince insanların bizlere bakış açılarının zamanla değişebileceği hususları vurgulanmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Oturumun başında sevgi ile ilgili sorulara katılımcılar farklı cevaplar verdi. Bu durum, katılımcıların sevgi hakkındaki düşüncelerini birinci derece yakınları üzerinden ifade ettiklerini gösteriyor ve karşılıklı sevgi anlayışına sahip olduklarını gösteriyor. Gençler, Yaratıcı ile ilgili konuşulurken "korku" dilinin ön planda olduğunu, Allah'ın cehennem ile cezalandıracağını, yapılan ibadetlerin cehennem korkusuyla gerçekleştirildiğini ve ibadet sırasında yanlışlık yapılması durumunda ibadetlerin kabul edilmeyeceğini ifade ettiler. Takva ve Tanrı'ya yönelik sevgi ve korku kavramları açıklandıktan sonra bazı katılımcılar yeni yaklaşımı ilginç bulduklarını belirttiler. Öte yandan, oturumda katılımcılar daha önce duydukları ayet ve hadisleri hatırladıklarını, ancak bu ayet ve hadislerle sevgi açısından hiç bakmadıklarını söylediler.

Oturumda sevgi kavramının işlenmesi katılımcı gençlerin dikkatini çekmiştir. Sevgi hakkında konuşmanın ortamı daha da yumuşattığı gözlemlendi. Hem kendini hem de diğer insanları ve Yaratıcı'yı sevmeyi anlatmak araştırmacı için hoş bir deneyim oldu. Oturumun süresi sona ermesine rağmen genellikle katılımcıların sevgi üzerine konuşmaya istekli oldukları görüldü. Bu olumlu atmosfer sayesinde oturum güzel bir şekilde sonlandırıldı.

7. Oturumun Teması: Şükür

Süre: 90 Dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, İsimsiz Hayatlar, Aşkın Yanımız Maneviyet, Mesnevi ve Kültürümüzden Önemli Şahsiyetlerden Örnekler.

Kazanımlar: Sahip olduklarının farkına vararak şükretmeyi ve bunlarla yetinmeyi bilmek.

Oturumun amacı: Sahip olamadıklarına üzülme yerine elindekilere şükretmeyi bilir.

a) Giriş

Şükürle ilgili verilere erişmek için günün odaklandığı soru sorulmuştur: “Hayatınızdan memnun musunuz? Niçin?”. Bu soruda gençlerin bir kısmı ‘memnun

olduğunu’ ve bir kısmı da ‘memnun olmadıklarını’ ifade etmişlerdir. Memnun olmayanlar bunu şöyle gerekçelendirmişlerdir:

“Her zaman ikinci sınıf vatandaş olmaktan ve böyle hissetmekten, böyle yaşamaktan nasıl memnun olayım?” (D11, Erkek, 27), “İmkânların çok iyi olduğu bir ülkede yaşıyoruz ama neler çekiyoruz kimse bilmiyor. Dışarıdan bakınca çok iyi olduğu düşünülüyor.” (D2, Kadın, 24), “Türkiye’ye gidince akrabalar bize ‘Almancı’ olarak bakıyor ve her zaman ilk gördükleri şey bindiğimiz arabalarımız. Biz bu arabamızı almak için ne kadar çalışıyoruz, nasıl çalışıyoruz bilmiyorlar.” (D10, Erkek, 26), “Burada kendisiyle rahat sohbet edecek bir arkadaş bulmak kolay değil; herkes kendi menfaatine çalışıyor.” (D3, Kadın, 27), “Çalıştığım kurumda çok başarılıyım ve yabancı olduğum için bana mobbing uygulanıyor, neredeyse her gün bu duygularla işe gidiyorum, nasıl memnun olayım.” (D8, Erkek, 25) ve “Bu yaşa geldim ama babam bana hâlâ güvenemiyor, ailemden kimse olmadan beni kutlama programlarına göndermiyor. Buna çok kızıyorum ama içime atıyorum.” (D1, Kadın, 24)

gibi cevaplar vermişlerdir.

Hayatlarından memnun olanlar ise durumlarını şöyle gerekçelendirmişlerdir.

“Bilgisayarda oyun oynamayı çok seviyorum. Bilgisayarımın ekranı arızalanmıştı, benzinlikte çalışmaya başladım ve yeni bir bilgisayar ekranı alabildim. Çok mutlu oldum, çok şükrettim” (D31, Erkek, 24), “Yaptığımız bu kadar hataya, bu kadar yanlışa rağmen Allah’ın bize verdiği bu hayat, bu nimetler... Ne kadar şükretsem azdır.” (D20, Kadın, 27), “En büyük

şükürüm bizim Müslüman olarak dünyaya gelmiş olmamız.” (24, Erkek, 22), “Yeğenim dünyaya geldi ve ben ilk defa teyze oldum, çok mutlu oldum ve çok çok şükrettim” (D25, Kadın, 23), “Burada çalışma durumuna göre iyi imkânlarla sahip olmak çok zor değil. Türkiye’de binemeyeceğim arabaya burada sahip olabiliyorum. Bu açıdan tabii ki durumumdan memnunum.” (D18, Kadın, 24), “Düzenli çalışma sistemi ve hayat tarzı var burada. Hastanede çok sıra beklemiyorum, bankada sıra beklemiyorum, trafikte kurallar var ve herkes bunlara çok iyi uyuyor. Bu durumdan çok memnunum.” (D29, Erkek, 26) ve “Tatile istediğim ülkeye gidebiliyorum, Türkiye’de yaşasaydım bu imkânı zor bulurdum.” (D15, Kadın, 26).

Bunun ardından sorulan "Nasıl minnettarlık gösteriyorsunuz?" sorusuna çeşitli yanıtlar verilmiştir: "Şükürler olsun Allah'ıma diyerek ifade ederim." (D9, Kadın, 20), "Elini açar, bahşettiğin nimetler için minnettarlık duyarım." (D22, Kadın, 22). Bu yanıtlardan sonra, günün temasıyla uyumlu bir şekilde içerik sunumu başlamıştır.

b) İçerik Sunumu

Bu kısımda şükürün, Allah’a duyulan minneti dile getirme, mutlu bir olay ve durumdan, yapılan bir iyilikten duyulan hoşnutluğu bildirme, görülen iyiliğe karşı gösterilen memnuniyetlik olduğu; ayrıca iyiliğin kıymetini bilmenin ve iyiliğe karşı kadirşinaslığın, insanın hâinden memnun olma durumu olarak ifade edildiği belirtilmiştir (Seyyar, 2007: 981). Şükür kavramı araştırmacı tarafından "herhangi bir olay veya durum karşısında, bu duruma sebep olan kişi ya da güce duyulan memnuniyeti ifade etme" şeklinde tanımlanmıştır. Şükreden bir birey, sahip oldukları imkanların Yaradan tarafından bahşedildiğinin farkında olup, bu bilinci davranışlarıyla göstermektedir.

Araştırmacı, gerçek bir şükürün dört aşamada gerçekleştiğini açıklamıştır. Buna göre (Çağrı, 2006: 260);

- a. Var olanları üzerinde tefekkür etmek,
- b. Bu düşünceyi kalben onaylamak,
- c. Bunun ifadesini sözlerle yapmak,
- d. Tüm organlarla bunu göstermek.

Şükür ile yakın ve uzak kavramlar açıklanmıştır. Buna göre şükre yakın kavramlar arasında inanç, minnettarlık, şükran göstermek, farkındalık, takdir etmek, nezaket, kabullenmek, iyilikseverlik, alçakgönüllülük, yardımseverlik ve ölçülü davranmak (denge) yer alırken; şükre uzak kavramların nankörlük, inkâr etmek, vefa göstermemek, unutmak, aşırı davranmak, bencillik, tatminsizlik, israf etme, kibir, değeri bilmemek, cimrilik ve kabalık olduğu ifade edilmiştir.

Ardından ilişkili konular bağlamında şükür kavramı ele alınmıştır. Şükür kavramının içinde bulunulan an ile ilişkisi açıklanarak geçmişte yaşanan olumsuzlukları şu anda yaşamak ya da gelecekteki belirsizliklerle kaygılanmak yerine mevcut anın en iyi şekilde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Çünkü geçmişin geride kaldığı, geleceğin ise henüz net olmadığı ve şu anda yapılacakların geleceği şekillendireceği gerçeğinden hareketle "şimdiki anın" en verimli şekilde değerlendirilmesi gerektiği ön plana çıkmıştır. Uygulayıcı, bir olumsuzluk yaşandığında anlık olumsuz tepkiler vermek yerine sakin bir şekilde düşünülmesi gerektiğine dikkat çekmiştir. Bu sayede daha mantıklı kararlar alınabileceği ve geleceğe olumlu yansımalarının olacağı, aynı zamanda 'şimdiki anın' olumlu bir şekilde yaşanacağı belirtilmiştir. Özdoğan (2012: 50) tarafından da şükretme, içinde bulunulan anda her ne yaşanırsa yaşansın, o yaşantının olumlu yanını keşfederek, teşekkür etmek şeklinde ifade edilmiştir.

"Şükretmek neden insanı iyi hissettirmektedir?" sorusuna cevap veren Emmons'a (2009: 19) göre, şükretmek yalnızca ilişkilerin kötüye gitmesini önleyen bir kalkan değildir, aynı zamanda iyilik yapma ve iyilik dileme şeklinde olumlu bir tutum sergileyerek adil bir yaşam tarzı sunar. Şükretmek, hem iyiliği hak edene verme anlayışını yansıtır hem de dostluk ve medeniyetin gelişmesine olumlu katkıda bulunarak insanın iyi olma durumunu artıran önemli bir araçtır.

Şükrün bir göstergesi olarak paylaşmanın önemi vurgulanmıştır. Şükretmek, sahip olunanların farkına varmayı ve bunu tutum ve davranışlarla göstermeyi gerektirir. Bu, insanın çevresiyle ilişkisini destekler ve daha iyi bir sosyal bağ kurmasına yardımcı olur. Sadece sözlerle şükretmek yeterli değildir, bunu eyleme dökmek de gereklidir. Şükrü ifade etmek için sadece maddi varlıkların değil, aynı zamanda edinilen bilgi ve deneyimlerin de paylaşılması önemlidir.

Harpham'a (2004: 21) göre şükrün, insanın hayat şartları içerisinde diğer insanlarla ilişki içinde olmasını sağlayan, hayatın en önemli boyutlarından biri olduğu; Lazarus ve Lazarus'a (1994) göre ise şükrün, diğer insanlarla özdeşim kurma kapasitesi içerisine kökleri uzanan empatik duygulardan biri olduğu ve bu empatik yaklaşımın sonucunda bir karşılık olarak ortaya çıktığı açıklanmıştır. Çünkü şükür ile ilgili düşüncelerin özünde bir yararın ve güzelliğin fark edilerek takdir edilmesinin bulunduğu ve şükür halinin tamamıyla kişinin bir yaşam tarzına dönüşebileceği belirtilmiştir.

Şükrün, insanların günlük yaşamlarında sıkça başvurdukları bir "sorun çözme mekanizması" olduğuna değinildi. Şükreden insanların günlük stresle başa çıkma yeteneğine sahip oldukları, travmalardan kaynaklanan stresle karşılaştıklarında büyük bir direnç gösterdikleri görüldü. Şükrü sadece basit bir olumlu duygu veya mutlu olma şekli olarak değil, hayatta zor anlarla başa çıkmanın bir yardımcısı olarak kullandıkları

anlaşıldı. Bu nedenle şükür, felaketler yerine iyilikleri görmek, hayatın güzelliklerini fark etme ve bilme yeteneğini geliştirmeye sonuçlanan bilinçli kararlarla bireyin hayatında uyguladığı bir durumdur.

Günümüzdeki kültürel ve sosyal değişimlerle birlikte, tüketim odaklı toplumda ortaya çıkan psikolojik sorunlar ve kişilik problemleri, insanların mutluluk ve huzur arayışını "alışveriş" ve "marka takıntısı" şeklinde göstermektedir (Demirzen, 2010: 101). Teknolojik ilerlemeler ve bilimsel gelişmelerin insan hayatına getirdiği tüm kolaylıklara rağmen, insanların beklenildiği gibi daha mutlu olmadığı, aksine daha yalnız ve varoluşsal sıkıntılarla boğuştuğu ve değerler arasında kanaatkarlık, itidal, şükür, empati gibi önemli kavramların kaybolmasıyla birlikte insanın sonsuz bir bencillik sergilediği davranışların aynı zamanda ortaya çıktığı ifade edilmiştir (Hökelekli, 2011: 151).

Aslında hazza dayalı geçici mutluluklar sağlayan insanın, mutsuzluğunun asıl nedeni şükredememesi ve önüne geçemediği doyumsuzluktur diyen Csikzentmihalyi'ye (2005: 8-11) göre insanların gerçek anlamda doyum sağlamalarının fakir ya da zengin olmalarıyla değil, yaşamlarına ilişkin iyi şeyler hissedip hissetmemeleriyle ilgili olduğu bilgisini aktaran araştırmacı; modernizmi doğuran endüstriyel sürecin, insanların "sahip olma" duygusunu geliştirdiğini, "yeteri kadarını almayı" değil, "hepsine sahip olma" isteğini körüklediğini, Csikzentmihalyi'nin belirtmiş olduğu mutluluğa ulaşmanın zor olmasının en önemli nedeninin de insanların şükretmeye olan bu uzaklığı olduğunu ve şükürün olmadığı bir hayatın anlık, tekil ve artmayan bir mutluluktan ibaret olacağını sözlerine eklemiştir.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Uygulayıcı, Kur'an-ı Kerim'de "şükür" kelimesi ve türevlerinin yetmiş beş yerde geçtiğini (Çağrı, 2006: 259) ifade ederek, Hz. Süleyman'ın (as) dilinden, "Şükreden ancak kendi iyiliği için şükretmiş olur; nankörlük eden de bilsin ki Rabbimin hiçbir şeye ihtiyacı yoktur, O büyük kerem sahibidir" şeklinde buyrulan ayetten şükürün faydasının Allah'a değil kula yönelik olduğunu anlaşıldığını söylemiştir.

Ayetlerde Allah'ın; insanlara bahsettiği maddî ve manevî nimetler (Nahl, 16/14; Hac, 22/36), çeşitli kusurlarına rağmen onları bağışlaması (Bakara, 2/52), onlara yardım etmesi (Enfâl, 8/26), kurtarıcı ayetler göndermesi (Mâide, 5/89), duyu ve idrak yeteneği vermesi (Nahl, 16/78; Mü'minûn, 23/78; Secde, 32/9) gibi nimetleri sayıldıktan sonra "Belki şükredersiniz" ifadesiyle nimetin verilişinin insanlar için şükür konusunda bir sınamaya olduğuna vurgu yapıldığına; ilahî kitaplarda anlatılan birçok peygamber kıssasında da şükürün öneminin altının çizildiğine ve Allah'a en çok ve en güzel şükreden peygamberlerin yaşantısının insanlara örnek gösterildiğine (Nahl, 16/120-121; İsrâ, 17/3; Lokmân, 31/12) dikkat çekilmiştir.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Araştırmacı; ahlâkı, yaşamı ve kişiliği ile Hz. Muhammed'in (sav) hayatının her alanında şükür yaşayışı ile karşılaşmanın mümkün olduğunu (Ahzâb, 33/21) söylemiş ve şükretmeyi Allah'a kulluğun temel ögesi olarak gören Hz. Muhammed'in (sav) dualarında da "Allah'ım! Seni anmam, sana şükredebilmem ve sana ibadetlerin en güzeliyle yönelebilmem için bana yardım et!" (Nesâî, "Sehv", 60) diyerek O'nun öncelikle şükreden bir insan olmayı istediğine işaret etmiştir. Keza şükürün sözde kalmayarak insanın hayatına yayılması gerektiğini belirttiği, "Allah, bir kuluna nimet

verince kulunun üstünde o nimetin izini görmek ister.” (Müsned, II, 311; Müsned, IV, 438) hadisi örnek verilmiştir.

Yine toplumsal açıdan bakıldığında insanlararası ilişkilere büyük önem veren Hz. Muhammed’in (sav), “İnsanlara karşı şükran ve minnet hissi taşımayan Allah’a da şükretmez” (Müsned, II, 258) derken insanlara gösterilen teşekkürü, Allah’a şükür olarak kabul ettiği; insanlar arasında şükretmenin aradaki sevgi ve yakınlığı artıracığı; iyilik yapana en azından dua etmenin memnuniyeti ifade etmenin bir yolu ve dayanışmanın bir başlangıcı olduğu (“Kime bir iyilik yapılmış ise karşılığını versin, buna gücü yetmezse onu ansın; çünkü onu anan, ona şükretmiş olur; karşılık vermeyen nankörlük etmiş olur.”) ve şükürün borçluluk hissinin önüne geçmesi gerektiği (Müsned, VI, 90) meseleleri üzerinde durduğuna değinilmiştir.

Belaya sabretmenin de nimete şükretmenin de mümine sevap kazandırdığını bildiren hadisin (Müslim, “Zühd”, 64) her durumda iyimser olmayı telkin ettiği; “Aza şükretmeyen çoğa da şükretmez” meâlindeki hadisin (Müsned, IV, 278) şükürün insanlarda karakter haline gelmesi gerektiğine işaret ettiği ve dikenli bir dalı yoldan kaldıran, susuzluktan kıvranan bir köpeğe su içiren kimselerin bu davranışlarının “Allah ona şükretti ve onu cennetine koydu” sözleriyle değerlendirildiği (Buhârî, “Vudû”, 339) belirtilmiştir.

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Örnekler

“Nimete şükür can; nimetse posttur. Zira şükür dosta götüren rehberdir.” (Mevlana, 2011: 2912) sözü paylaşarak Mevlana’nın şükretmeyen insanı memnuniyetsiz, itirazcı, mahrum ve üzüntülü olarak tanımladığı; oysa şükürün nimetleri artırdığı gibi insanı da Allah’a ulaştıracağı ve Allah’a ulaşan insanın gönlünün

zenginleşip cömert olarak fakirlere yardım edeceği söylenmiştir. Uygulayıcı, cimrilikten uzak durarak cömertliği tercih etmenin şükrün eylemsel boyutuna katkı sağladığını açıkladıktan sonra, Mevlana'dan gelen sözleri paylaşarak şunları belirtmiştir: "Cömertlik ve yardım etme konusunda akarsu gibi olun", "Kalbi açık olanların elleri de açık olur" ve "Cömertlik, sebepsiz ve karşılıksız olarak Allah yolunda vermek ve böylece arınmaktır" (sözleri) (eş anlamlılarla ifade edilmiştir)..

Yûnus Emre'nin aşağıdaki şiiri dinletilmiş ve açıklamıştır:

“Haktan gelen şerbeti içtik elhamdülillah.
Şol kudret denizini geçtik elhamdülillah.
Şol karşıki dağları meşeleri bağları,
Sağlık sefalık ile geçtik elhamdülillah.”

f) Kalıcılığı Sağlama

‘Hz. Musa’nın (as) kavmine Allah’ın bildiricinin eti ve kudret helvası göndermesi’ anlatısı paylaşılmıştır (Ek-13.7). Bu bağlamda, en muhteşem nimetlere sahip olsanız bile şükretmeyi reddeden insanların var olduğu vurgulanmış ve kibir ve kendini beğenmişliği bir kenara bırakarak, her durumda şükretmenin önemine dikkat çekilmiştir. Şükürle ilgili olarak da "Yaradan, huzur bulmanız için geceyi, gündüzü ise (işlerinizi yürütmeniz ve aydınlıkta olmanız) için yaratmıştır. Şüphesiz ki Allah, insanlara karşı sonsuz bir lütuf sahibidir. Ancak insanların çoğu şükretmeyi tercih etmez." (Mü’minûn, 23/61) ayeti üzerinde bir sonraki toplantıya kadar düşünme kararı alınmıştır (eş anlamlılarla ifade edilmiştir).

g) Gözlem ve Değerlendirme

Genç katılımcıların bir bölümü, Hz. Musa'nın (as) kavmine kudret helvası ve bildircin eti verilmesi hikayesini bildiklerini ancak şükür açısından değerlendirmedigini ifade etmişlerdir. Yûnus Emre'nin şiirinin dinlenip açıklanması da ilgilerini çekmiştir. Geçmişe üzülmek ve geleceğe endişelenmek yerine şimdiki anı yaşamayı tercih etme fikri neredeyse herkes tarafından kabul edilmiştir.

Öte yandan, şükürün sadece geçmişle değil aynı zamanda gelecekle de ilişkili olduğunun açıklanması, katılımcı gençlerin ilgisini çekmiştir. Şükürün anın içinde yaşamaya nasıl katkı sağladığının açıklanması ve şükürün cömertliği destekleyici bir rolü olduğunun vurgulanması da gençlerin büyük ilgisini çekmiştir. İnsanlara teşekkür etmek ile Allah'a şükretmek arasındaki bağlantının herkesin hoşuna gittiği de gözlemlenmiştir. Kalıcılığı sağlama bölümünde açıklanan Kur'an ayetleri ise herkesin dikkatini çekmiş ve bu konuda düşünme konusunda anlaşmaya varılmıştır. Bu durumun gençleri düşünmeye teşvik edeceği düşünülmektedir.

8. Oturumun Teması: Sabır

Süre 90 dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seöiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimiz Hayatlar, Mesnevi ve Kültürümüzden Önemli Şahsiyetlerden Örnekler.

Kazanımlar: Sorunlarla baş etme sürecinde, yaşamın zorluklarına aktif olarak katkı sağlamanın önemini fark eder.

Oturumun amacı: Yaşanılan olumsuz olaylar karşısında tahammül değil, sabır tutumu sergilemek.

a) Giriş

Günün odak noktası olan sabır konusunda şu sorular yöneltilmiştir: "Şu günlerde sizi en çok olumsuz etkileyen durum ne şekilde gerçekleşmektedir?". Bu soruya katılımcılar şu cevapları vermiştir:

Çevremdeki insanların davranışları.” (D24, Erkek, 22), “Sınıftan öğretmenimin beni dışarı çıkarması.” (D33, Erkek, 23), “Mobbing uygulayan kişilerle aynı ortamda çalışmak” (D20, Kadın, 27), “Sınıfımızda sempati toplayan ama sahte gülücükler dağıtan bir genç var, onu her gördüğümde çok kötü oluyorum.” (D26, Erkek, 24) “İş başvurusunda bulunmuştum; beni kabul ettiler ve görüşmeye çağırdılar. Konuşma sonrası beni işe alacaklarını ve resmi işlemler için biraz beklememi söylediler, ben de onlara güvenerek başka yerlere iş başvurusu yapmadım ama daha sonra o iş yeri beni kabul etmediğini söyledi. Çok kötü oldum. Ben eminim ki benim başörtüm olduğu için kabul edilmedim.” (D15, Kadın, 26), “Üniversitede çok iyi sunum yapmama rağmen yabancı olduğum için düşük not verilmesi” (D24, Erkek, 21), “İngilizce dersinde arbeit (yazılı sınav) olduk ve bana beklediğimden düşük not verildi. Bir soruya doğru yapmama rağmen ‘yanlıştır’ diye not verilmemiş. Bu durumu hocamla tekrar görüşmeme rağmen puanımın düzeltilmemesi beni

çok kötü etkiledi. Aklıma geldiği zaman o İngilizce öğretmeninden nefret ediyorum” (D26, Erkek, 24).

"Sabırlı bir genç nasıl olmalıdır?" sorusuna verilen cevaplar arasında "Öncelikle hoşgörülü olmalı." (D27, Erkek, 26), "Zor durumlarla karşılaştığında sabretmeli." (D17, Kadın, 21), "Hastalandığında şikayet etmek yerine dayanmalı." (D12, Erkek, 28), "Çevresindeki insanlar tarafından kötü davranılsa bile kin tutmamalı." (D25, Kadın, 23) gibi ifadeler yer almaktadır. Son olarak gençlere, sabırlarını gösteren bir olay anlatma fırsatı verilmiş ve bunun isteyip istemedikleri sorulmuştur ve bu soruya katılımcılardan,

“Birkaç sene öncesine kadar ben bir okul veya arkadaş eğlencesine gitsem, ailemi, beni kapıda bekliyor olarak bulurdum. Bu durum beni çok üzdü ama onlara bir şey desem de değişmeyeceği için kaç sene bu duruma sabrettim.” (D1, Kadın, 24), “Yeni okuluma başladığımda Alman öğrenciler bana, ‘Neden sen bu okula geldin’ diye neredeyse bir sene böyle söyleyerek beni dışladılar. Çok üzüliyordum ama yine de bu duruma hep sabrettim.” (D12, Erkek, 28)

Olarak cevaplar arasında, birçoğu sabırlı olduklarını ifade etmelerine rağmen, verilen örneklerde sabrın değil tahammülün ön planda olduğu anlaşılmıştır.

b) İçerik Sunumu

Bir araştırmacı olarak, günümüzde önemli olan sabrın, engelleme veya hapsedme eylemlerine karşı geniş bir hoşgörü sınırına sahip olduğunu keşfettim. Sözlük anlamında "sabrın" güçlü ve dirençli olmayı temsil ettiğini görüyoruz. Ahlaki bir terim olarak ise "sabrın" üzüntü, zorluklar ve belalar karşısında direnç gösterme yeteneği olduğunu,

olumsuz durumları olumlu hale dönüştürmek için sergilenen kararlılık ve metanet" gibi manalara da işaret ettiğini ve karıştının ceza (telaş, kaygı, yakınma) olduğunu belirtilmiştir (Çağrı, 2006: 337)

Sabır hali, karşılaşılan bir problemi öncelikle kabullenmek ve ardından bu sorunun çözümü için çaba sarf etmek, çözüm aşamasında gerçekleştirilen eylemlerin sonucunu beklemektir. Yani sabrın pasif değil, aktif bir süreç olduğu; aslında insan doğasının temelinde de edilgenliğin değil etkinliğin bulunduğu (Özdoğan, 2012: 29) ve bu durumun hem belirli koşullara gösterilecek tepkinin seçilmesini sağlayacağı hem de yepyeni koşullar oluşturmak için insana güç vereceği vurgulanmıştır.

Sabır kavramı, çeşitli etkenlerle ilişkilendirilmiştir. Özellikle gençler arasında sabır ile tahammül arasını karıştırdıklarını gözlemleyerek, ilk olarak bu iki terim arasında ayırım yapmak gerektiği ortaya çıkmıştır. Tahammül, pasif bir süreçken sabrın ise aktif bir süreç olduğu belirtilmiştir. Tahammülde, olumsuzluklarla baş etmek yerine, bunları içimize atmak ve katlanmak gibi bir eylemde bulunmama seçeneği olduğu vurgulanırken, sabırda ise olumsuzlukları ortadan kaldırmak için olumlu eylemler yapma çabasının olduğu ifade edilmiştir. Tahammül deneyimi zamanla öfke tutumlarına dönüşerek hayata yansımakta olduğu ve olumsuz duyguların bastırılmasının uysal, yumuşak başlı veya edilgen bir tavır anlamına geldiği belirtilmiştir. Bu şekilde yaşanan öfke durumu öfkenin birikmesi anlamına gelebileceğine ve sonuç olarak etkisiz bir patlama ve duygusal bir uzaklaşma meydana gelebileceğine değinilmiştir (Özdoğan, 2012: 31-32). Bu durumun da insanda düşük öz saygıya, ilişki kurmada yetersizliğe ve suçluluk duygusuna sebep olabileceği açıklanmıştır.

Öfke ile sabır arasında ilişki kurulmuştur. Kızgınlık, uygun bir şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrol edilemez ve yıkıcı

hale gelirse, okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde büyük sorunlara neden olabilir. Öfkenin iki kaynağı olduğu açıklanmıştır: Bireyin kendisinden kaynaklanan ve çevresinden kaynaklanan sebepler. Öfkelenmeye yatkın olan kişilik özellikleri, bireyin kendisiyle ilgili bir durumdur, ancak diğer insanların kişinin kendisine karşı tepkileri ise çevresiyle ilgilidir. Bireyin şahsına ve çevresine zarar vermemesi için öfkesini yönetmesini gerekeceği, öfkenin öfkeyi beslediği durumlarda duygusal beynin kızışacağı, bu arada da aklın frenleyemediği hiddetin patlayarak şiddete dönüşeceği vurgulanmış; insanların bağışlama yolunu seçmeyip intikam alma ve misillemede bulunmak istemesi durumlarında da bilişsel bir rehberden yoksun olarak en ilkel tepkilere, yani şiddete başvuracağına dikkat çekilmiştir.

Yaşanan olaylara, durumlara ve sıkıntılara hikmet gözüyle bakabilme ve sabır üzerine odaklanma vurgulanmıştır. Hayatın bir sınav değil, bir öğrenme alanı olduğu ve deneyimlerin birçok tecrübe sunarak olgunlaştıracığı ifade edilmiştir. Olumsuz durumlar karşısında ders çıkarmanın daha iyi bir insan olmaya katkı sağladığı, bu süreçte ise sabırlı olmanın psikolojik rahatsızlıklardan ve hastalıklardan arınmayı desteklediği belirtilmiştir. Dinî baş etme ve sabır arasındaki ilişki üzerinde durulmuş, bazı insanların zorluklarla karşılaştıklarında baş etmeyi seçerken bazılarının ise hemen pes ederek olayın olumsuz yönlerine odaklandığı belirtilmiştir. Ancak insanın hedeflerine ulaşmak için azimli ve kararlı olması gerektiği vurgulanmıştır. Bu süreçte insanın benimsediği dinin tavsiye ve önerilerine kulak vermesi gerektiği; müminin azığı olan sabrın onu dünyada başarı ve zafere, maneviyatta da kurtuluşa götüren dosdoğru bir yol olduğu; insan hayatının her zaman refah ve rahatlık içinde olmayıp işlerin daima onun istediği gibi gitmediği ve dolayısıyla birçok olumsuzluk, zorluk ve afetle karşılaşabileceği, bütün bunlara ise ancak sabırla karşı koyabileceği açıklanmıştır. Başarının ancak sabırlı olmakla ve sabrın da Allah'ın yardımını ile mümkün olacağı; bu sebeple Yüce Allah'ın başarıya

ulaşmada sabırlı olmayı tavsiye ettiği (Âl-i İmrân, 3/200) bilgisi katılımcılara aktarılmıştır.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Araştırımcı, Kur'an'da sabır kavramının, insanın inancı nedeniyle karşılaştığı zorluklar ve acılar karşısında direnç göstermesi ve umutsuzluğa kapılmadan yoluna kararlılıkla devam etmesi anlamında kullanıldığını ifade etti. Bu kutsal kitapta genellikle sabrın önemine vurgu yapıldığını ve sabırlı olanların övüldüğünü, onlara verilecek mükâfatların anlatıldığını belirtti. Ayrıca, insanların korku ve açlık gibi sınamalardan geçtiği, sabredenlerin ise bir felaketle karşılaştıklarında Yaradan'a sığındıkları ve doğru yolu bulan insanlar oldukları (Bakara, 3/155-157) ve iyilik yolunu seçip kötülöklere güzellikle karşı çıkanların ve böylece düşmanlıkları dostluğa dönüştürenlerin bunu sadece sabırlı davranışları ve erdemlere büyük katkıları sayesinde başarabildikleri (Fussilet, 41/34) konularının gençlerle paylaşıldığını aktarıldı. Kur'an-ı Kerim'de, yaşadığı Mısır topraklarına sonradan gelmesinden ötürü kendisinin de bir göçmen genç olduğu belirtilen Hz. Yusuf'un (as) kıssasının detaylıca anlatıldığını bildirilerek, Almanya'da yaşayan genç yetişkin bireyler için sabırlı olma konusunda iyi bir örnek teşkil edeceği söylenmiştir. Ayrıca Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın sabredenlerle beraber olduğu (Bakara, 2/153; Enfâl, 8/46), onları sevdiğini (Âl-i İmrân, 3/146), sabır ve takvalarıyla güzel davranışlarda bulunanların ecirlerinin asla zayı edilmeyeceği (Hûd, 11/115; Yûsuf, 12/90), onlara kat kat mükâfat verileceği (Nahl, 16/96; Nisâ, 4/25), sırf Allah rızası için sabredenleri meleklerin tebrik edeceği (Ra'd, 13/20-24) şeklindeki ayetler de konuya ilişkin diğer örnekler olarak verilmiş; inanan kişinin sabrı sayesinde zorlukların üstesinden geleceğine, kalbinin sükûn ve huzurla neşelenip karşılaştığı musibetlerde bir hikmet ve fayda arayacağına, ona sabır ve metanet ile karşı koyarak hayatında karşısına

ıkan musibetleri ekinin rüzgârı eğilerek savdığı gibi savacağına ve hiçbir zaman yıkılmayacağına vurgu yapılmıştır.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Uygulayıcı, sabır konusunun hadislerde de geniş olarak yer aldığını; bir hadiste sabrın kişiyi telaştan ve yanlış işler yapmaktan koruyucu özelliğinin "Sabır, ışıktır." (Müslim, "Taharet", 1) şeklinde ifade edildiğini; diğer bir hadiste "Asıl güçlü insan güreşte gücünü gösteren değil, öfkelendiğinde kendisine hâkim olandır" (Müslim, "Birr", 107) diye beyan buyrularak sabırlı insanın sahip olması gereken özellik üzerine vurgu yapılırken, başka bir hadiste ise 'dünyanın en güçlü insanının öfkesini yöneten insan olduğunu' vurgulayan Hz. Peygamber'in (sav), öfkenin zorlu bir duygu olduğunu ve onu yatıştıran ve terbiye eden insanın da içindeki gücü ortaya çıkarabilen ve gerçek anlamda potansiyelini yaşayan insan olduğunu ifade ettiğini açıklamıştır. Daha sonra katılımcılara "Ülû'l-Azm peygamberleri (Hz. Nuh, Hz. İbrahim, Hz. Musa, Hz. İsa ve Hz. Muhammed) bileneğiniz var mı? Neden kendilerine bu isim verilmiştir?" diye sorulmuştur. Bazı gençler, bu peygamberlerin kim olduklarını bilseler de neden bu ismi taşıdıklarını bilmediklerini ifade ettiler. Araştırmacı, bu peygamberlerin güçlüklerle karşılaştıklarında gayret ve sabır gösterdikleri, azimle hedeflerine ulaştıkları için bu isimle anıldıklarını belirtti. Hz. Eyüp Peygamber (as)'ın çileli bir hayat yaşadığı ve bu zorluklara sabrederek baş ettiği anlatısı da paylaşıldı (Ek-13.8). Hz. Eyüp Peygamber (as), birçok zorlukla karşılaşmasına rağmen isyan etmemiş, sabretmiş ve sonunda bu sabrın meyvelerini almıştır.

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Örnekler

Amaçlara ulaşmada sabrın rolü hakkında açıklamalar yapıldı. Bu bağlamda, neyle karşılaşılırsa karşılaşılın amaca ulaşmak için kararlılıkla çaba sarf edilmesi gerektiği

vurgulandı. Sabır ve sebatın bu süreçteki en temel karakter özellikleri olduğu belirtildi. Mevlana'nın "Maksada sabırla erişilir, aceleyle değil. Sabret ki doğrusunu en iyi Allah bilir." ve Hacı Bayram-ı Veli'nin "Murada ermek sabır ile olur." sözleriyle de desteklendi." sözleri ile "Altın ateşte, insan mihnette belli olur." atasözümüz katılımcılara hatırlatılmıştır. Yine Hacı Bayram-ı Veli'nin "Hiddet ve kin, hakikatleri gören gözleri kör eder. Öfke iyi ve sağlıklı düşünmeyi daraltır ve yanıltır." şeklindeki tespitinden hareketle öfkeyi kontrol altına alarak sabırla ve sevgiyle hareket etmenin, önemli bir manevi disiplininin ve olgunluğunun işareti olduğu dile getirilmiştir.

f) Kalıcılığı Sağlama

Bir sonraki toplantıya kadar, olumsuz bir durumla karşılaştıklarında sadece katlanmak yerine sabır göstererek çözüm yolları aramaya istekli olan katılımcı gençlerden söz alındı. Eğer istedikleri takdirde, bu konuyla ilgili yaşantılarından örnekleri bir sonraki toplantıdan önce paylaşabileceklerini belirtildi.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Katılımcılar, sabır konusuna büyük bir ilgi gösterdi. Birçok genç, tahammül ile sabır arasındaki farkı ilk kez duyduğunu ve kendisinin aslında sabır diye bildiği şeyin tahammül olduğunu ifade etti. Gençlerin çoğu kendilerini sabırlı olarak görüyor olsalar da, sabır ile tahammül arasındaki ayrım açıklandığında gerçekte tahammül gösterdiklerini söylediler ve bu iki kavram arasındaki farkın açıklanmasından oldukça memnun oldular. Öte yandan, öfke ile başa çıkarken sabrın kullanılması ve yaşananlara hikmet gözüyle bakma yaklaşımı gençlerin ilgisini çekti.

Özellikle dinî hassasiyeti yüksek olan gençler, dinî baş etmede sabrın önemini ortaya koyan hususa özellikle dikkatle kulak verdiler. Önceki konuşmalarda özellikle öfkeye dayalı duygularını ifade eden gençler arasında öfke ile başa çıkarken sabrın işlevinin anlatılmasıyla bir sakinlik gözlemlendi. Bazı gençler, öfkelenmelerinde kendilerini kontrol edemediklerini itiraf ettiler, ancak sinirlendiklerinde başka şeyler yapabileceklerini ve bu duruma sabır göstermenin daha uygun bir seçenek olduğunun farkına vardılar. Böylece katılımcılar arasında aktif bir şekilde sabra doğru bir yönelim gerçekleşti.

9. Oturumun Teması: Tevekkül

Süre 90 Dakika

Yöntem Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar ve Mesnevi

Kazanımlar: Tevekkülün, zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmede destekleyici bir rol oynadığının farkına varılır.

Oturumun Amacı: Herhangi bir görev veya projenin her safhasında, Yaratıcı'ya inanç duymak ve O'ndan yardım istemek.

a) Giriş

Gündemin odak noktası olan tevekkül hakkında katılımcılara şu sorular yöneltilmiştir: "Tevekkül sizce ne ifade ediyor?" ve "Tevekkül nasıl gerçekleştirilir?" Bu konuda gençlerin verdiği cevaplar ise şu şekildedir: "İşin sonucunu tamamen Allah'a bırakmaktır." (D9, Kadın, 20), "Allah'a olan güvendir." (D4, Kadın, 27), "Örneğin, bir saksıya çiçek dikildikten sonra çiçeğin büyümesi için Allah'a dua etmektir." (D12, Erkek, 28). Bu nedenle katılımcı gençlerin tevekkül konusunda ayrıntılı bilgi sunamadığı görülmüştür.

b) İçerik Sunumu

Tevekkülün, "herhangi bir faaliyete başlamadan önce Allah'a yönelerek adım atmak, ardından o faaliyet için yapabileceklerini yerine getirdikten sonra geri kalanı Allah'a teslim etmek" anlamına geldiği belirtilmiştir. Gerçek bir tevekkül için, kişinin elinden gelen tüm çabayı sarf ettikten sonra işin sonucunu Allah'a güvenerek bırakması gerektiği vurgulanmıştır. Aksi takdirde tevekkülün, kişinin yaşadığı zorluklara karşı işlevsel bir değer taşımasının pek mümkün olmayacağı ifade edilmiştir. Tevekkülün anlık bir durum değil, bir süreç olduğu açıklanarak, tevekkül etmenin herhangi bir eylem düşüncesiyle başlayıp ilk adımın yine Allah'a dayanarak atılacağı, bu süreçte yapılan her türlü şeyde Allah'a sığınılacağı, tevekkül edilen durum sonlandığında yine tevekkül edilerek şükredileceği hususları üzerinde durulmuştur. Hayatta herkesin, belirli amaçlarına ulaşmak için gerekli olan maddi ve manevi sebeplere başvurduktan ve gerekli önlemleri aldıktan sonra Allah'a dayanıp güvenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Tevekkül sahibi bir insanın pasif olmayacağı, hareketsizliğe yönelmeyeceği ve kazanmak için çalışmanın gerekliliğinin bilincinde olacağı araştırmacı tarafından ifade edilmiştir.

Kader ile tevekkül arasındaki ilişki açıklanmıştır. Bir zorlukla karşılaşıldığında çözüm bulmaya çalışmak yerine "kaderimde bu deneyimi yaşamak varmış" veya "kaderimde ne varsa onu yaşarım" gibi düşünerek pasif bir duruma geçerek eylemsizliği seçmenin ve yapılabilecek pek çok şey olduğu halde hiçbir eylemde bulunmayıp tembellik yapmanın tevekkül anlayışı ile bağdaşmayacağı vurgulanmış; İslam'ın önde gelen âlimlerinden Gazali'nin, insanın iradesini kullanmadan her şeyi Allah'tan beklemesini tevekkül diye yorumlayan anlayışı tam bir çılgınlık diye gördüğünden (Çağrı, 2006: 4) bahsedilmiştir.

Gençlere, tevekkül sayesinde insanın, kendi yaşamı başta olmak üzere diğer canlılara ve yeryüzünde meydana gelen olaylara sadece kendi bakış açısından bakmakla kalmayıp Yaratıcı açısından da bakmasının gerekli olduğu bilinciyle hareket edeceği bildirilerek, tevekkülün 'neden' veya 'niçin' soruları içerisinde boğuşan kişilere de bu anlamda bir çıkış yolu gösterme potansiyeli bulunduğu işaret edilmiş; böylece, yaratılan her şeyin, işlerin ve oluşların anlam bulduğu bir bakış açısının kişiyi rahatlatarak, onun yaşamdan tat almasına katkıda bulunacağı ifade edilmiştir.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Bu kısımda, "tevekkül" kelimesinin Kur'an-ı Kerim'de türevleriyle birlikte toplam 71 ayette geçtiği ve söz konusu ayetlerde tevekkülün insana özgüven kazandıran, onu korku atmosferinden uzaklaştıran psikolojik etmenlerden biri olarak Allah'a güvenip dayanma anlamında kişinin kendini güçlü hissetmesinin bir yolu şeklinde sunulduğu bilgisi aktarılmıştır.

Herhangi bir konuda karar verirken Yaradan'a güvenmeyi tercih etmenin, izlenen yolun hayırlı olmasına katkıda bulunacağı belirtilmiştir. Çünkü inanan bir insan,

Yaradan'a dayanarak kötü bir karar alamaz; ayrıca Kur'an'da da karar verildiğinde Allah'a güvenilmesi gerektiğine dikkat çekilmiştir. Zira Allah, kendisine güvenenleri sever (Âl-i İmran, 3/159). Tevekkülle ilgili diğer Kur'an ayetlerine de değinilerek, barışla yaklaşıp barışla karşılık verilmesi ve doğru yolları gösterdiği için Allah'a güvenilmesi öğütlendiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla tevekkül sürecinde her an Allah ile birlikte olunmalı, ilgili ayetlerin gerekliliklerini yerine getirmeye çalışılmalı, kalp Rabbine bağlanmalı, Allah'ın yeterli olduğuna inanılmalı ve verdiği şeylere şükredilmeli, sabredilmelidir. Bu, tevekkülün temel esaslarını oluşturmaktadır.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Hz. Peygamber'in (sav), Enes b. Malik'ten gelen rivayette kendisine gelerek, devesini bırakarak mı yoksa bağlayarak mı Allah'a tevekkül etmesi gerektiğini soran bir kişiye devesini bağlayarak Allah'a tevekkül etmesi gerektiğini ifade ettiği (Tirmizî, "Kıyamet", 68) örneğin, onun tevekkül hususundaki tavrını bizlere çok daha net biçimde aktardığı, dolayısıyla Hz. Peygamber'in (sav) kendisi için tevekkül etmenin 'adetullah'a riayet etmekle eşdeğer olduğu ifade edilmiştir. Yani varlık aleminin kendi içinde tutarlı bir kanununun, bir düzeninin, nizam ve intizamının bulunduğu ve bu tür kanunları dikkate alarak tevekkül etmenin, tevekkülün doğasına uygun hareket edildiğinin göstergesi olduğu belirtilmiştir.

Katılımcılarla, Hz. Muhammed'in (sav) evinden çıktığı zaman okuduğu şu dua paylaşılmıştır: "Allah'ın adıyla Allah'a tevekkül ettim. Allahım! Zillete düşmekten, dalâlete düşmekten, zulme uğramaktan, cahillikten, hakkımızda cehalete düşmüş olmasından sana sığınırız" (Buhârî, "Teheccüt", 1). Kur'an ve sünnetteki tevekkülün tembellik ve havale eden bir yaklaşım yerine çalışmayı, üretmeyi ve gayreti esas aldığını; zira müminlerden amel-i sâlih, yani iyi ve yararlı işler üretmeyi isteyen Kur'an ve

sünnetin, yine müminlerden Allah’a tevekkül etmeyi talep ettiği vurgulanmıştır. Buna göre ise Allah’a tevekkül etmenin çalışmaya, gayrete, toplum için yararlı faaliyetlerde bulunmaya engel olmayıp, aksine Allah'a tevekkül etmenin tüm bunları gerekli kıldığının altı çizilmiştir. Araştırmacı, Hz. Peygamber’in (sav) “Siz Allah’a gerçek anlamda tevekkül etmiş olsaydınız, Allah, kuşları rızıklandırıdığı gibi sizleri de rızıklandırırdı. Nitekim kuşlar sabahleyin yuvalarından aç çıkarlar da akşamleyin yuvalarına tok olarak dönerler” (Tirmizî, “Zühd”, 33) hadisini zikrettikten sonra, Hz. Peygamber’in (sav) konuyla ilgili bu hadisinde göze çarpan ilk şeyin, rızkın elde edilebilmesinin temel şartı olarak sağlıklı bir tevekkül anlayışı olduğunu belirterek, tevekkülün hiçbir zaman tembelliğin ve üretimsizliğin adresi olmadığına dikkat çekmiştir.

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Örnekler

Araştırmacı, kişinin ana özelliği düşüncelerinin olmasıdır. Mevlâna’nın "Sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiktir. Gül düşünür gülistan olursun." sözlerini paylaşarak, Allah'a tevekkül edilip geleceğe yönelik olumlu düşüncelere sahip olmanın, güzelliklerle karşılaşmaya işaret ettiği ifade edilmiştir. Bu durumda, insanın düşünce gücüyle güzelliklere ulaşabileceği vurgulanmıştır.

Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın şu sözleri paylaşılmış ve birlikte yorumlanmıştır:

“Hak şerleri hayr eyler,
Zannetme ki gayr eyler,
Arif anı seyreyler,
Mevla’m görelim neyler.
Neylerse güzel eyler.
Sen Hakk’a tevekkül kıl,

Teslim ol ve rahat bul,

Her işine razı ol.

Mevla'm görelim neyler neylerse güzel eyler.”

f) Kalıcılığı Sağlama

Tevekkül'ün, hiçbir zaman bir tedbirsizlik, başıboşluk, miskinlik ve tembellik gibi anlamlara gelmediğine değinilmiş ve doğru bir tevekkül anlayışının, hayatın sıkıntı ve zorlukları ile baş etme noktasında kişi için büyük bir manevi bakım işlevi göreceği vurgulanmıştır. Bu bağlamda tevekkülün, insanın sadece sözüyle değil, aynı zamanda hâl ve hareketleriyle de sebepleri yaratan Allah'tan talepte bulunması olduğu söylenerek; bir sonraki oturuma kadar, gençlerin geçmişte tevekkülün koşullarını yerine getirerek sonucunu Allah'a havale ettikleri bir olayı düşünmeleri ve bir sonraki toplantıda bu konuyu paylaşmaları konusunda anlaşmaya varılmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Tevekkülün gerçek anlamını açıklamak için, katılımcılar tarafından kapsamlı ve doğru bir cevap verilememiştir. Tevekkülün sadece sonucu Allah'a bırakmak değil, aynı zamanda başından itibaren her adımda Allah'la hareket etmek olduğu vurgulanmıştır. Bu açıklama gençlerin ilgisini çekmiştir. Tevekkülün sadece Allah'a sığınma boyutu olmadığı, hedef belirleme, uygulama ve doğru kararlar alma sürecinde tevekkülle ilerleme düşüncesi de gençlerde merak uyandırmıştır. Kaderci düşünceleri bırakarak tevekkül inancına sahip olmanın insanları daha sağlıklı hale getireceği vurgulanmıştır, bu da gençlerin özellikle dikkatini çekmiştir. Gençler, daha önce Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya ait ifadeleri duyduklarını ancak bu kadar güzel bir şekilde ifade edildiğinin farkına vardıklarını belirtmişlerdir.

10. Oturumun Teması: Affetme

Süre: 90 Dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Tercümesi, Hadisler, Aşkın Yanımız Maneviyat, Mutluluğu Seçiyorum, İsimsiz Hayatlar, Mesnevi ve Anadolu Bilgelerinden Örnekler.

Kazanımlar: Affetmenin hem affedene hem de affedilene faydası olduğunun farkına varır.

Oturumun Amacı: Bağışlamanın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini açıklamak.

a) Giriş

Günün gündemi olan affetmeyle ilgili olarak, katılımcılara şu sorular yöneltilmiştir: "Hayatınızda en çok sinirlendiğiniz durumlar nelerdir? Neden sinirlendiniz? Sonrasında bu sinirinizden pişmanlık duydunuz mu?". Bu sorulara gençlerin verdikleri cevaplar şöyledir:

“Özellikle tanıdık birisi diye kendisinden araba almaya gittiğimiz kişi ‘çok iyi’ diye bize arabayı sattı. Aradan birkaç gün geçmeden arıza veren arabayı ona tekrar götürdüğümüzde ‘araba benden çıktı, almayabilirdiniz’ demesi beni çileden çıkardı. Aklıma geldikçe sinirlerim

tepeme çıkar.” (D33, Erkek, 23), “İnsan bazen sinirleniyor. İş yerinde bir gün kavga ettik, bir anlık öfke ile iş arkadaşşıma vurdum, o anı hiç unutamam. Daha sonra pişman oldum ama iş işten geçti bir defa.” (D10, Erkek, 26), “Bir arkadaşşımla restotanтта buluşacaktık. Ben anlaştığımız saatte oraya gittim bir saatten fazla bekledim ama arkadaşşım gelmedi. Sonra ben başka bir arkadaşşımlı aradığımda tesadüfen bizim sözleşmiş olduğumuz ve benim bir saate yakın beklediğim arkadaşşıml onun yanındaymış. Bunu duyunca ‘galiba ekildim ben’ düşüncesine kapıldım diyerek ona çok kızdım, affeder miyim... siz olsanız affedebilir misiniz?” (D24, Erkek, 22), “Eşim işten çıkmış olmasına rağmen eve çok geç gelmişti. Ben onu beklerken çok kötü duygulara kapıldım, acaba bir şey mi oldu diye düşünmeye başladım. Normalde bana geç geleceğini söylerdi ama telefon da etmedi ben de biraz öfkelen dim.” (D28, Erkek, 27), “Kardeşimle kavga ettim. Bana ait eşyaları karıştırıyor, çok öfkelen dim ve ona kızdım, bundan pişman değilim, ben onun odasına girip eşyalarını karıştırmıyorum, o neden benim eşyalarımı karıştırıyor.” (D25, Kadın, 23).

Ardından affetmeyle ilgili içerik sunumuna geçilmiştir.

b) İçerik Sunumu

Çok yönlü bir kavram olan bağışlama detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Geçmişteki pişmanlıklardan kurtulma ve toplumsal düzenin sağlanmasında bağışlamanın rolü üzerinde özellikle durulmuştur. Aynı zamanda tövbe ile bağışlamanın yakından ilişkili olduğuna vurgu yapılmış ve bağışlamanın sağlığa olumlu etkileri olacağı ifade edilmiştir. Bağışlamanın yakın ilişkilerde olumsuz duyguları tetikleyen ve ilişkileri bozan zarar

verici olaylarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmada yardımcı olarak kısa ve uzun vadeli olumlu sonuçlar doğurduğu ve kişiler arasındaki ilişkilerin devamına katkı sağladığı üzerine odaklanılmıştır. Başkalarını bağışlamada zorluk yaşayan bireyler, öfke duygularını ve intikam arayışlarını kontrol edememekte; başkalarıyla ilgili duygulardan yoksun olmaları nedeniyle yalnızlık ve hatta depresyon yaşamakta ve olumlu etkileşimlerden uzaklaşmaktadırlar.

Affetmenin gerçekleşmesi için nelerin yapılması gerektiği üzerinde durulmuştur. Affettiği halde kırgınlık, zihinden uzaklaştırılmazsa affetmenin tam olarak gerçekleşmeyeceği açıklanmıştır. Unutmak, olumsuz bir etki yaratması beklenen bir durum gibi görünse de yapılan kötülükleri unutmak aslında iyi bir şeydir çünkü bu, affetme sürecini kolaylaştırır. Affetme sürecinin tamamlanabilmesi için hatalar yapanların affedilerek Allah'a havale edilmesi ve geleceğe umutla bakılması gerektiği vurgulanmıştır. Her insanın hata yapabileceği ve herkesin affedilmeye ihtiyaç duyabileceği unutulmamalıdır.

Bağışlamanın toplumsal boyutu ele alınmıştır. Bir kişi hatalarından dolayı affedilmez ve toplumdan dışlanırsa, o kişinin iyi bir insan olma şansı engellenmiş olur. Ancak Yaradan'ın tövbe edenleri hor görmediği vurgulanmıştır. Bu nedenle, toplumu olumsuz etkileyebilecek kişilere öncelikle hataları hakkında açıklamalar yapılması ve eğer samimi bir şekilde af dilemeleri durumunda affedilmeleri gerektiği belirtilmiştir. Bu sayede insanlar pişmanlık duyabilir, kötü davranışların yeniden ortaya çıkması engellenirken toplum daha iyi bir hâle gelebilir. Ayrıca toplumda hoşgörünün egemen olması sağlanarak, insan ilişkileri daha sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir. Ek olarak, birbirini olduğu gibi kabul etmenin insan ilişkilerinin sağlıklı olmasını sağladığı belirtilmiştir.

Pişmanlık ve bağışlama arasındaki ilişkiye vurgu yapılarak, pişmanlık duyulan hataları affetmenin bir şekli olan tövbenin önemine değinilmiştir. Affetme duygusunun gelişmesi için ise öncelikle bireyin kendi hatalarını fark etmesi ve kendini affetmesi gerektiği vurgulanmıştır. Kendi pişmanlıklarını bir kenara bırakarak kendisiyle barışık olmanın, Allah ile kurulacak iletişimin kalitesini etkileyeceği ifade edilmiştir. Katılımcılarla Kur'an'da geçen bilgilere dayanarak, kendilerini düzelterek tövbe edenlerin ve hatalarını telafi edenlerin Allah tarafından bağışlanacağı paylaşılmıştır.

Kendini kabul etme ve "keşke"leri bırakma konusunda da, öncelikle insanın kendini affetmesi gerektiği üzerinde durulmuştur. Yanlışlar yapabileceğimiz ve geçmişteki eylemlerimizden dolayı pişmanlık duyabileceğimiz fikriyle, insanın kendini affetmesinin kolaylaşacağı ifade edilmiştir.

Affetmenin sağlık üzerindeki etkilerine de değinilmiştir. Gazali'nin önerileri arasında, kendini affetmenin bir tedavi süreci olduğu ve geçmişin olumsuzluklarına takılıp kalmak yerine şimdiyi yaşamamanın önemine vurgu yapılmıştır. Kendini ve diğer insanları affetmenin, fiziksel ve psikolojik sağlığın korunmasına yardımcı olabileceği belirtilmiştir.

Empati ile affetme arasındaki ilişkiye de vurgu yapılmıştır. Affetmenin, bireyin kendi iradesiyle bir seçim yapmayı içerdiği ve başkalarının bireyi affetmesinin beklendiği gibi, bireyin başkalarının hatalarını da affetmesi gerektiği ifade edilmiştir.

c) Affetme ile İlgili Kur'an'dan Örnekler

Affetmenin, insanlığın ortak ahlaki değerlerinden birisi olup, Kur'an'da da mümin kişiliği oluşturan karakteristik özelliklerden birinin bağışlayıcılık olduğu (Mü'min, 40/3)

açıklanmıştır. Bağışlayıcılığın insan ilişkilerine kazandırdığı yapıcı, iyileştirici, uzlaştırıcı ve barıştırıcı etkilerine dikkat çekilmiştir. Kur’anda olumsuz tutum ve davranışların düzeltilmesinde bağışlamanın bir eğitim yöntemi olarak kullanılabileceği vurgulanmıştır.

Kur’an-ı Kerim’de “Bir kötülüğün karşılığı, onun gibi bir kötülüktür (ona denk bir cezadır). Ama kim affeder ve arayı düzeltirse, onun mükâfatı Allah’a aittir.” (Şûrâ, 42/43) buyrulduğu; Allah’ın “Afûv” ismiyle kusurları sildiği, “Settâr” ismiyle hataları örttüğü, “Ğafûr” ismiyle günahları affettiği anlatılmıştır. O’nun bağışlamasının bol, mağfiretinin nihayetsiz olduğunun unutulmaması gerektiği ve Yüce Allah’ın kötü davrananları cahil olarak niteleyerek onların davranışlarına aynısıyla karşılık vermeyi doğru bulmadığı ve onun yerine affetmeyi ve iyi davranmayı tavsiye ettiği bilgisi gençlere aktarılmıştır. Kötülüğe kötülükle karşılık vermeyi bilgisizlik olarak niteleyen Allah’ın, dolaylı olarak affetmeyi de bilgece bir tutum olarak takdim ettiğine ve kötülüğe karşı dürtüsel olarak kötülükle muamele etmeyip mümkünse iyilikle davranmanın, affetme alışkanlığının öğrenildiğine ve böylece bilinçli bir tutum kazanıldığının bir belirtisi olduğuna (A’râf, 7/199) vurgu yapılmıştır.

d) Affetme ile İlgili Hadislerden Örnekler

Bu kısımda, affetmenin yüreğimizi kaplayan ve kuşatan ağır yükleri hafifletmek olduğu; suç ve hataları bağışlamanın onları ortadan kaldırmasa da öfke ve husumeti ortadan kaldıracığı; kusur ve kabahatleri affetmenin onları unutturmasa da nefret ve intikamın izlerini sileceği; affetmenin sağlıklı bir iletişim ortamı sağlayacağı ve insanı güçlü ve saygın kılacağı anlatılmıştır. Bu kapsamda örnek olarak, Peygamber Efendimiz (sav)’in Mekke’nin fethi esnasındaki davranışları uygulayıcı tarafından şu şekilde paylaşılmıştır: Resulullah (sav), Mekke’yi fethettiğinde Mescid-i Haram’a gider. Kâbe’yi

tavaf edip iki rekât namaz kılar. Bu arada bütün Mekke halkı Kâbe'nin etrafında toplanmış, endişe ve korkuyla Efendimiz'in (sav) kendilerine ne tür bir muamelede bulunacağını beklemektedir. Mekkeliler, Peygamberimiz'e (sav) İslâm'a davetin ilk gününden itibaren her türlü eziyeti yapmışlardı. Üstelik canına ve malına da kastetmişlerdi. Şimdi ise Mekkelilerin hayatı Efendimiz'in (sav) iki dudağı arasındaydı. Herkes ondan geçmişin hesabını soracağını ve intikam alacağını beklerken, Rahmet Elçisi kalabalıklara doğru yönelerek: “Ben de Hz. Yûsuf'un kardeşlerine dediği gibi: ‘Size bugün hiçbir başa kakma ve ayıplama yok! Allâh sizi affetsin! Şüphesiz O, merhametlilerin en merhametlisidir.’ (Yûsuf, 12/92) diyorum. Haydi, gidiniz, artık serbestsiniz!” buyurmuş ve affetmenin en güzel örneğini göstermiştir. Hz. Peygamber kötülüğe iyilikle karşılık vermiş ve nefreti sevgiye dönüştürmüştür.

e) Affetme ile İlgili Kültürümüzden Örnekler

Mevlana'nın “Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol!” (Mevlana, 2011: 36) buyurduğu; bu öğüdün başkalarının, özellikle de iyi ve temiz insanların ufak tefek kusurlarını arayıp abartmamak, aksine örtmekle ilgili olduğu; bu faziletin de dedikodu yapmamakla bağlantılı ve insanlarla iyi geçinmenin ilkelerinden birisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca gençlere, insanların pek çok mükemmel özelliğinin yanında bazı kusurlarının da olmasının doğal ve hoş karşılanıp üstü örtülmesi gereken şeyler olduğu söylenerek, Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın bu konuda, kusurları bağışlamanın ve özürleri kabul etmenin insanın temel özelliklerinden biri olması gerektiğini söylediği bilgisi aktarılmıştır.

f) Kalıcılığı Sağlama

'Çölde seyahat eden iki dost' öyküsü paylaşılmıştır (Ek-13.9). Bu hikayede olduğu gibi, yapılan hatalara fazla odaklanmamak ve kin tutmamak önemli bir konudur. Ancak yapılan iyilikleri asla unutmamak ve iyilikle karşılık vermek gerekmektedir. Geçmişte kin duyulan veya hala öfke hissedilen insanlar hatırlatılarak, bu insanları hataları nedeniyle hoş görmek üzerine bir sonraki oturuma kadar düşünme konusunda anlaşılmaya varılmıştır.

Gençlere, birini suçlarken ne yaptıkları ve bu sırada jest ve mimiklerinin nasıl olduğu sorulmuştur. Sonra suçlamak için işaret parmağını karşı tarafa doğrultan kişilerin diğer üç parmağının kendilerine dönük olduğu fark edilmiş ve bu konu üzerinde tartışılmıştır. Bu mimikten yola çıkarak, gençlere hayatta yaşanan deneyimlerde tek sorumlu olarak başkalarını suçlamamanın önemli olduğu ve kötü sonuçları olan durumlarda kendi davranışlarının da önemli bir rol oynayabileceği açıklanmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Gençlerin öfkelenedikleri farklı olaylar yaşadıkları, ancak genellikle bu durumdan pişmanlık duymadıkları ve hatalar yapanları affetmedikleri sonucuna varılmıştır. Öte yandan, katılımcı gençlerin öfkelenedikleri zamanları olaylar ve tartışmalar üzerinden açıklama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Kendini olduğu gibi kabul etmek ve 'keşke'lerden kurtulmak için ilk önce kendini affetme ve 'O anki düşüncelerimle öyle yaptım, şimdi olsa farklı yapardım' düşüncesi birçok kişiye hoş gelmiştir. Ayrıca, kendi hataları için tövbe edenlerin Allah tarafından bağışlanacağını Kur'an'da belirtilmesi ve hatalar yapanlara öfke duymak yerine onların hatalarını affetmenin bizi daha mutlu ve huzurlu kılacağını anlatılması gençler tarafından kavranmıştır.

11. Oturumun Teması: Tek Başlılık

Süre 90 Dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisi Şerif, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımıs Maneviyat, İsimsiz Hayatlar ve Mesnevi.

Kazanımlar: Hayatta hiçbir zaman yalnız olunamayacağını kavrar.

Oturumun Amacı: Allah'ın, her zaman insanın yanında olduğunu farkında olmak

a) Giriş

Günün odak noktası olan yalnızlıkla ilgili olarak, gençlere şu sorular yöneltildi:
"Hangi durumlarda birisinin sizinle birlikte olmasını en çok istediniz veya istersiniz?
Neden?" Bu sorulara verilen;

"Eşim öldü, iki yıl boyunca tek başıma yaşadım. Yemekleri kendi hazırladım ancak yalnız yemek yemek çok zordu, o zaman biri yanımda olsa daha iyi olurdu." (D21, Erkek, 28), "Yalnızım. Kendimi son derece izole hissediyorum. Çevremde hiç kimse benimle ilgilenmiyor. Herkes kendi dünyasında... Bunalmış durumdayım." (D8, Erkek, 25), "Burada ailemle çok vakit geçiremiyorum. Genelde hafta içerisinde herkesin işi var ve değişik zamanlarda işe gidiliyor. Arkadaşımın kendi iş yeri olmasa ve orada buluşamamış olsak onunla da haftada bir kere bir araya

gelemeyeceğiz.” (D12, Erkek, 28), “Almanya’da havalar çok kapalı ve bazen haftalarca güneşi göremezsiniz. Bir de evde ailemle birlikte vakit geçiremeyince bu durum moralimi çok bozuyor. Kendimi burada çok yalnız hissediyorum.” (D18, Kadın, 24), “Ben ailemden ayrı bir evde bekâr yaşıyorum, akşam olup da eve geldiğim zaman kendi başına yaşamak çok zor geliyor. Bazen ‘acaba evlensem mi’ diye düşünüyorum.” (D27, Erkek, 26), “Ailem ve arkadaşlarım var ama kendimi çok fazla yalnız hissedirim, şarkılarımı odamda yalnız dinliyorum.” (D32, Kadın, 27), “Ben yalnızlık hissinden hiç hoşlanmam, daima birisi yanımda olsa da sohbet edebilsek isterim...”. Gün içerisinde çalışıyoruz ve birileri ile konuşma imkânı olmuyor. İnsan bazen sohbete de ihtiyaç duyuyor.” (D3, Kadın, 27), “Biz Türkiye’ye gidince insanlar bize Almancı diyorlar, zaten biz Almaya’da yaşarken bize yabancı diyorlar, bu durumda kendimi hem vatanımda hem de yaşadığım ülkede çok yalnız hissediyorum ve aslında biraz da bu duruma kızıyorum.” (D24, Erkek 22)

cevaplarının ardından günün konusuyla ilgili içeriklere geçilmiştir.

b) İçerik Sunumu

Oturumda, yalnızlık ile ilgili soruların sorulduğu ve verilen cevapların alındığı belirtilmiştir. Yalnızlık bir duygu ve ruh hali olarak tanımlanmıştır, insanın sosyal etkinliklerden uzaklaşması, çevreden soyutlanması ve hiçbir şeyden zevk alamaması durumu olarak açıklanmıştır (Yahyaoglu, 2005: 26). Ardından, yalnızlıkla ilişkili olan tek başlılık kavramı üzerinde durulmuş ve çaresizlik ile özgüvenin yalnızlıkla ilişkisi ele alınmıştır. Son olarak, yalnızlıkla başa çıkma ve dua etmenin yalnızlık hissi üzerindeki etkisi tartışılmıştır.

Tek başına olabılme durumuyyla yalnızlık arasında ayırım yapılmıştır. Bireyin yalnız olmadığı, ancak tek başına zaman geçirebileceği ifade edilmiştir; çünkü Allah'ın her zaman insanlarla birlikte olduğu vurgulanmıştır. İnsanın kendini yalnız hissetmesinin ağırlığının altı çizilmiş ve insanın Allah ile bağının zayıfladığında yalnızlık duygusunu yaşayabileceği ancak Allah'a sığınarak bu bağın yeniden güçleneceği ifade edilmiştir.

Araştırmacı tarafından, yazarların sosyal bilimcilerin yalnızlık üzerine yaptıkları onlarca tanımı gözden geçirerek üç ortak nokta belirledikleri söylenmiş ve bunlar şöyle açıklanmıştır: (1) Yalnızlık sosyal ilişkilerdeki yetersizliklerden kaynaklanmaktadır. (2) Yalnızlık sübjektif bir deneyimdir. Objektif bir şekilde gözlemlenen sosyal izolasyonla aynı şey değildir. Yani insanlar yalnızken kendilerini yalnız hissetmeyebilirler veya kalabalık içinde yalnız hissedebilirler. (3) Yalnızlık strese ve mutsuzluğa yol açan ve sürekliliğinde yaşamı tehdit eden bir deneyimdir (Kahraman, 2018: 2-3). Bu konuda sosyal psikolojinin bir gruba ait olmanın insanın temel ihtiyacı olduğunu ve aidiyet ihtiyacı karşılanmadığında fiziksel sağlığın bozulması, depresyon, kaygı gibi patolojik sorunların ortaya çıkmasının söz konusu olabileceğini belirttiği de açıklanmıştır (Kahraman, 2018: 2-3).

Diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirmenin yolunun, karşılıklı olarak düşünceleri ve sıkıntıları samimi bir şekilde paylaşmak olduğu gençlere bildirilmiştir. Zorluklarla karşılaşıldığında insanın dertleşebileceği birilerini aradığı, çünkü içindeki sıkıntıları atmaktan ziyade, bunları arkadaşları ve yakınlarıyla paylaşmanın insanı hafiflettiği ve böylece yalnızlık hissine kapılmanın önüne geçtiği ifade edilmiştir. Hayatta çaresiz hissetmenin zaman zaman kaçınılmaz olduğu ancak insanın yalnızlık duygusunu yaşadığında hemen bu durumdan kurtulma yolunda ilk olarak kendini Allah sevgisiyle huzurlandırması ve ardından bu çaresizlik hissinden kurtulmanın çeşitli yollarını araştırması gerektiği üzerinde durulmuştur. İnsanın sahibi olan Allah'ı düşündüğünde

yalnız hissetmeyeceği; her insanı Allah'ın tek yarattığı ve her insanın Allah katında ayrı ayrı değerli olduğu; insanoğlunun da Allah'ın değerli varlıkları olduğu düşüncesinden hareketle, insanın değerli şeyleri yanından hiç ayırmadığı gibi Allah'ın da insanları yalnız bırakmayacağı; bu anlamda kendi potansiyelinin farkında olarak ve kendisini olduğu gibi kabul ederek yaşadığı takdirde bireyin Yaradan ile bağının her zaman sağlam kalacağı ve özgüveninin artacağı anlatılmıştır.

Yalnızlık ile dinî baş etme ilişkisi açıklanmıştır. Bir inanca sahip olmanın hayatı anlamlandırmada yardımcı olduğu ifade edilmiştir, aynı zamanda Yaratıcı'nın her zaman yanında olduğuna inanmanın da yalnızlık hissine kapılan insanları rahatlatılabileceği vurgulanmıştır. Hayatın anlamı ve amacıyla ilgili cevaplara sahip olmanın son derece önemli olduğu belirtilerek, yaşamın anlamını bulmak insanın varoluşunun devam etmesinde en temel faktörlerden biri olduğunun altı çizilmiştir. İnsanın, kendinden uzaklaşıldığında yalnızlaşma düşüncesine doğru meyledebileceği, kendisini var eden Allah'a yönelirse sonsuz bir kaynaktan beslenmiş olacağı, dua ederek kendisini Yaradan'a açtığında ise O'nunla sağlam bir iletişim kuracağı ve böylece 'yalnızlık' düşüncesinden 'birliktelik' düşüncesine geçebileceği meseleleri üzerinde durulmuştur.

c) Konu ile İlgili Ayetler

Kur'an-ı Kerim'in ilahî bir mesaj olarak insan ile beraber tüm insanlık hallerini muhatap aldığı ve Hz. Peygamber'in (sav) bir kudsi hadiste, "Allah'a doğru adım atan kişiye Allah'ın on adım attığını, Allah'a doğru yürüyen kişiye ise Allah'ın hızla gelerek onu karşıladığını" ifade eden hadis (Müslim, "Zıkr" 2) aktarılmış ve eğer anlık bir yalnızlık hissi yaşanırsa "Allah bana yeter, ben O'na güveniyorum" (Tevbe, 9/129) diyerek bu durumun üstesinden gelinebileceği ve Allah'ın insanlara damardan daha yakın olduğu bilinciyle yaşamının önemli olduğu tavsiye edilmiştir.

Konuya ilişkin olarak “Yere gireni, ondan çıkani, gökten ineni, oraya yükseleni bilir. Nerede olsanız, O sizinle beraberdir. Allah, bütün yaptıklarını hakkıyla görendir.” (Hadîd, 57/4) ayeti şöyle açıklanmıştır: Yüce Allah her yerde bizimle beraberdir. Nereye gidersek gidelim, O bizi görür, işitir, duamızı duyar ve bize cevap verir. Adını andığımızda bizi bilir. Biz de O’nu biliriz. “Kullarım beni sana soracak olursa, muhakkak ki ben (onlara) pek yakıным.” (Bakara, 2/186) ayeti doğrultusunda bizler her an Allah ile beraber olmanın mutluluğunu yaşarız. Bunun belirtisini de kendi içimizde bir huzur ve mutluluk şeklinde duyarız.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Bu bölümde, bir kişinin kalbinde Allah'a olan imanın var olduğu durumda, bu iman kişinin ibadetlere yönlendireceği vurgulanmıştır. Çünkü bir dostun varlığına olan inanç, onunla buluşma isteğini de beraberinde getirir. Ayrıca Allah Resulü'nün "Allah'ın huzuruna çıkmak istiyorsan namaz kıl, O'yla konuşmak istiyorsan Kur'an oku" şeklindeki tavsiyesinin, ümmetimize bir uyarı olduğu belirtilmiştir. Rivayetlere göre, Peygamber Efendimiz'in (sav) içi daraldığında "Ey Bilal, kalk da bizi ferahlat (yani kalk ezan oku da namaz kılalım)" (Ebû Dâvûd, “Edeb”, 78) şeklinde buyurduğu bilgisi gençlerle paylaşılmış, ardından araştırmacı tarafından şu hadise aktarılmıştır: “Sahabeden Velid b. Velid, Resûlullah Efendimiz’e (sav) gelerek “Ey Allah’ın elçisi! İçimde bir tedirginlik, yalnızlık, ürkeklik hissediyorum” dedi. O da “yatağına yattığın zaman şöyle dua et” buyurdu: “Gazabından, azabından, kullarının şerrinden ve şeytanların dürtmelerinden Allah’ın eksiksiz kelimelerine sığınırım.” (Tirmizî, “Deavât”, 94).

e) Anadolu Bilgelerinden Örnekler

Mevlana’nın aşağıdaki beyiti okunmuş ve birlikte yorumlanmıştır:

“Yalnızlık Allah’a mahsus,
Her canlı bir dost arar.
Taşın kalbi yoksa bile,
Onu da yosun sarar.”

Bu kontekste, Allah'ın insanı çok değerli gördüğü ve hiçbir zaman onu yalnız bırakmayacağı vurgulanmıştır.

f) Kalıcılığı Sağlama

Bu çerçevede, Hz. Peygamber'in yaşadığı zorluklarla başa çıkma örnekleri anlatılmış (Ek.13.10) ve yalnızlık durumuna karşı O'nun tutumu vurgulanmıştır. Araştırmacı, 'Eğer yalnızlık hissine doğru bir eğilimimiz olursa, çevremizde yakın akrabası olmadığı halde Hz. Peygamber'in hiçbir zaman yalnızlık hissetmediği hatırlanmalı ve onun gibi umutla hayatımıza devam etmeliyiz' tavsiyesinde bulunmuştur. "Sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır. Siz bilmezsiniz, Allah bilir" anlamına gelen ayet (Bakara, 2/216) birlikte okunmuş ve her zaman insan umutsuzluğa kapıldığında ve yalnızlık hissettiğinde bu ayetin hatırlanması gerektiği anlatılmıştır. Bu ayet üzerinde bir sonraki oturuma kadar düşünme konusunda anlaşma sağlanmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Bu içerikte öncelikle tek başınalık ile yalnızlık arasındaki farkın vurgulanması ve insanın her an Allah'ın yanında olduğunu bilmesi gerektiği gençler arasında olumlu bir karşılık bulmuştur. Bu bağlamda, gençlerin de Allah'ın insanlara çok yakın olduğu konusunda ön bilgiye sahip oldukları ancak bunu yaşamlarına yansıtmadıkları

anlaşılmıştır. Sosyal çevredeki insanlarla iyi ilişkiler kurmanın, sosyal olarak yalnız kalmayı önleyeceği ve yeni dostluklar kurmayı sağlayacağı da gençler tarafından onaylanmıştır. İbadetlerini yerine getirdiklerini söyleyen gençler, yalnız zamanlarında dua etmek ve namaz kılmakla rahatladıklarını ifade etmişlerdir.

Gençlerin birçoğu çaresiz durumda olduklarını ve bu durumun onları yalnız hissetmelerine neden olduğunu dile getirmiştir. Bu sorunla başa çıkmada Allah'ın her zaman yanlarında olduğunu hatırlamanın hem çaresizliğe hem de yalnızlık hissine iyi geldiği belirtilmiştir. Mevlâna'nın beyitlerini birlikte yorumladıklarında, bu beyitlerin açıklamasının neredeyse tamamında olumlu etkilerin ortaya çıktığı görülmüştür. Hz. Peygamber'in hayat hikayesini anlatırken, O'nun küçük yaşta yakınlarını kaybetmesine rağmen yalnızlık hissine kapılmadığının vurgulanması, özellikle dinî duyarlılığı yüksek olan katılımcılar tarafından dikkatle dinlenmiştir. "Sizin hayır bildiklerinizde şer, şer bildiklerinizde hayır vardır. Siz bilmezsiniz, Allah bilir." (Bakara, 2/216) anlamındaki ayetin hatırlatılması ve açıklanması da katılımcılar tarafından ilgiyle takip edilmiştir.

12. Oturumun Konusu: İletişim ve Barış

Süre: 90 dakika

Yöntem: Soru Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar ve Mesnevi.

Kazanımlar: Hayatında iletişimin olumlu gücünü ve hoşgörüyü benimseyerek diğer insanlarla problemlerini çözme yolunu seçer ve herkesle barış içerisinde yaşar.

Oturumun amacı: İlişkilerin kaliteli olması için iletişim ve barış yolunu benimsemek.

a) Giriş

Oturumun konusu olan barışla ilgili olarak gençlere şu sorular yöneltilmiştir: "İletişim kurma ve arkadaş edinme konusunda gençler nasıl davranmalıdır? Neden?" Bu sorulara verilen yanıtlar aşağıda yer almaktadır:

"Yaşadığı yerde çevresine dikkat ederek yaşamalı, çünkü burada bir kişinin yaptığı yanlış bir davranış hepimizi etkiliyor. Bu nedenle Türk gençleri davranışlarına özen göstermelidir." (D24, Erkek, 22), "Bu ortamda farklı inançlara sahip insanlarla bir arada yaşıyoruz, bu yüzden başkalarının inançlarına saygılı olmalıyız." (D15, Kadın, 26), "Etik değerlere sahip olmalıyız, aksi takdirde yalnız kalabiliriz ve çevremizdeki insanlar bizi dışlayabilir." (D3, Kadın, 27), "Din ve diyanet konularında bilgili olmalıyız, bir insanın Allah korkusu yoksa, ondan uzak dururum." (D4, Kadın, 27), "Ortak ilgi alanlarına sahip olmalıyız, bu ortamda zaman geçirmek için arkadaş çevresi önemlidir, aksi takdirde kimse bizimle konuşmaz." (D11, Erkek, 27), "Kendini büyük gösterme eğiliminde olmamalıyız, bazı insanlar kendilerini çok üstün görüyor." (D33, Erkek, 23), "Paylaşımca olmalıyız, çünkü paylaşmak iyidir" (D25, Kadın, 23).

Bu cevaplardan sonra sunuma geçilmiştir.

b) İçerik Sunumu

Barış, kişinin veya toplumun çevresiyle uyumlu bir şekilde yaşıyarak diğerkleriyle rahatsızlık vermeden hayatını sürdürmesi şeklinde tanımlanan önemli bir değerdir. Araştırmacı tarafından, her insanın kendine özgü gelenekleri ve yaşadığı kültürel ortamda dünyaya geldiği vurgulanmıştır. Bu özelliklerin onu diğerkültürlerden ayıran bir faktör olduğu belirtilerek, farklı dinlere, dillere, kültürlere, renklere, coğrafyalara ve ekonomik güce sahip bireyler olarak, "insan olmanın" ortak paydasında bir arada yaşamak zorunda olduğumuza dikkat çekilmiştir (Hucurât, 49/10). İçerik sunumunda, barışçıl bir ortamın oluşmasına katkıda bulunmak amacıyla arkadaşlık ilişkilerini geliştirme, paylaşma, empati kurma, yardımlaşma, selam verme ve mütevazı olma gibi iletişim arasındaki ilişkiler açıklanmıştır.

Sağlıklı sosyal ilişkilerin barışçıl tutumları etkilediği vurgulanmıştır. Uygulayıcı, "yargılama yerine hoşgörüyü hayatın merkezine yerleştirmeli, kendimize hata yapanları affetmeli ve daha barışçıl bir ortamın oluşması için çaba göstermeliyiz" şeklinde ifade etmiştir. Tüm bunların barış ve kardeşlik ortamının oluşması için gereklilik arz ettiği vurgulanmıştır; insanın hem kendisiyle hem de toplumla uyum içinde olması gerektiği ve diğerk insanların da kendi doğrularına sahip olabileceğini düşünmesi gerektiği gençlere aktarılmıştır.

Barışın affetmeyle ilişkisi vurgulanmıştır. Kuran'da, kötülük yapanlara karşı takınılan tutumun önemine dikkat çekilmiştir. Kişinin kendisine yapılan kötülükleri en güzel şekilde uzaklaştırması ve affetmesi durumunda, kötülük yapanların da iyi bir insan olabileceği ifade edilmiştir (Fussilet, 41/34). Ayrıca, barışa yaklaşıp barışla karşılık verilmesi öğütlenmiştir (Enfâl, 8/61). Araştırmacı, her insanın hata yapabileceğini ve kendisinin de hata yapabileceğini düşünerek, hata yapanların duygularını anlayabilmek

için hoşgörü gösterip onların yaptıkları hataların farkına varmalarına yardımcı olmanın önemine değinmiştir. İnsanların aslında içsel olarak iyi oldukları, ancak koşulların onları kötü davranışlara yönlendirebileceği ifade edilmiştir. Sevgi ve hoşgörünün benimsenmesi durumunda, insanlar arasındaki görünmez duvarların yıkılarak dostluk ve barış içinde yaşanacağı vurgulanmıştır. Farklılıklara saygı göstermenin, iyi iletişimin temel adımı olduğu fikrinden hareketle, farklılıkların insanlar arasında sinerji oluşturabileceği ve bu farklılıklar arasında bir uyum sağlandığında insanların huzur içinde bir arada olabileceği ifade edilmiştir. Farklı olanlara karşı yapılacak sınıfsal ayrımların, iyi-kötü, güzel-çirkin, bizden-bizden olmayan gibi yaklaşımların barış ortamını engelleyeceği belirtilmiş, hayatta yargılama ve önyargılı olma yerine hoşgörülü ve anlayışlı olmanın tercih edilmesinin, birlikte yaşadığımız insanlarla huzurlu bir ortamda yaşamamıza imkân sağlayacağı ifade edilmiştir.

c) Konu ile İlgili Kur'an'dan Ayetler

İnsan ile hayvan, birey ile toplum, tüm alanlarda barışın sağlanması için Yüce Yaradan'ın bizlere adaletli ve doğru bir şekilde şahitlik yapmamızı önerdiği bildirilerek “Ey iman edenler! Kendinizin veya anne babanızın ve akrabanızın aleyhine bile olsa adaleti ayakta tutun, Allah için şahitlik eden kimseler olun. İnsanlar zengin olsunlar, yoksul olsunlar Allah onlara sizden daha yakındır.” (Nisâ, 4/135) ayeti okunmuştur. Ayrıca olumsuz duygularımızın davranışlarımızı yönetmemesi ve her koşulda barışı ve huzuru seçmemiz konusunda, “Bir topluluğa olan öfkeniz sizi adaletsizliğe sürüklemesin; adil olun bu, Allah'a karşı gelmekten sakınmaya daha yakındır.” (Mâide, 5/8) ayetinin bizlere ışık tuttuğu belirtilmiştir.

Kur'an-ı Kerim'de “سلم” kökünden türeyen ve insanlığa barışı tavsiye eden yaklaşık 150 ayetin bulunduğu, İslam dininin nihai hedefinin de mümkün olan en geniş

kapsamlı barışı kurmak ve barış içerisinde yaşamak olduğu, çünkü İslam'ın barışı temel alan ve tercihini barıştan yana kullanan bir inanç ve yaşama biçimi getirdiği anlatılarak, Yüce Allah'ın Kur'an-ı Kerim'de barışla ilgili açık olarak şöyle buyurduğu bilgisi gençlerle paylaşılmıştır: “Ey iman edenler! Hep birden barışa girin (Bakara, 2/208)”; “Eğer onlar barışa yanaşırlarsa sen de ona yanaş ve Allah'a tevekkül et, çünkü O işitendir, bilendir.” (Enfâl, 8/61).

d) Konu ile İlgili Hadisler

Bu kısımda, Hz. Peygamber'in (sav) birçok sözünde kendisinin barışsever bir zat ve “rahmet peygamberi” olduğunu belirterek devamlı barışı ön planda tuttuğu; ayrıca insanın değerinin sayıda, malda, sosyal statüde ve kaba kuvvette olmadığını, aksine güzel ahlakta, takvada ve kardeşlik hukukuna riayette olduğunu bildirerek yine barışa vurgu yaptığı (Müslim, “Birr”, 33) açıklanmıştır.

Hz. Peygamber (sav), insanlara kendi sorunlarını iletişim ve uzlaşma yoluyla çözmelerini önerdiği, aynı zamanda anlaşmazlıkları düzeltmek için yardım etmeleri konusunda teşvikte bulunduğu ifade edilmiştir. Allah'ın hoşlanmadığı kişilerin barışa karşı olduğu belirtilmiştir. Müslümanların kötü sözlerden kaçınarak dil ve eylemlerini korumaları gerektiği vurgulanmıştır. "Kıskanmayın, kin tutmayın, kötü sözler söylemeyin, sırt çevirmeyin, birbirinizi arkadan çekiştirmeyin. Ey Allah'ın kulları! Kardeşler olunuz." şeklindeki söylemiyle barışın önemine değinilmiştir. Ayrıca Hz. Muhammed'in (sav) “rahmet peygamberi” (Enbiyâ, 21/107) olarak nitelendirildiği ve daima Kur'an'ın öngördüğü doğrultuda hareket ederek komutanlarına, düşmana, savaştan önce barış teklif etmelerini emrettiği (Müslim, “Cihad ve's-Siyer”, 2); bu anlamda Hz. Peygamber'in (sav) barış için ilk adımı atanın daha kıymetli olduğunu belirttiği (Buhârî, “Edeb”, 62) hususları üzerinde durulmuştur.

e) Konu ile İlgili Kùltürümüzden Örnekle

Bu bölümde ise Hz. Peygamber'in (sav) vefatının ardından Müslümanların, İslam topraklarında yaşayan diğere din mensuplarına karşı son derece hoşgörölü ve saygılı davranmaya devam ettiklerinden, dolayısıyla İslam topraklarında hem Yahudilerin hem de Hristiyanların güven ve özgürlük içerisinde yaşadıklarından bahsedilerek, Hz. Ömer'in Kudüs'ü fethettiğinde bir katliama maruz kalacaklarından korkan Hristiyanları teskin ederek güvenlikte olduklarını onlara açıklaması ve kiliselerinde özgürce ibadet edebileceklerini bildirmesi (Özdoğan, 2010: 100) örneğı aktarılmıştır. Tek bir görüşün, kör bir biliş olacağı düşüncesi, Mevlana'nın "Hayat, zıtların ahenkle uyuşmasıdır." sözüyle açıklanmıştır.

Yine Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethettiğinde kentte Hristiyan ve Yahudilere barış içerisinde ve özgürce yaşam hakkı tanıdığından ve bu konuda Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün de "Yurtta barış, dünyada barış" yaklaşımını bir ilke olarak ortaya koyduğundan (Özdoğan, 2010: 101) söz edilmiştir. İslam, dengeye önem veren bir din olarak bilinir ve sadece kendi haklarımızı değil, karşı tarafın haklarını da korumayı önerir. Hacı Bektâş-ı Velî'nin "Dahi düşmanınızın bir insan olduğunu hatırlayınız" sözü bu noktada bir örnek olarak sunulmuştur. Hayatın mutlulukla geçmesi için barışa hizmet eden değerlerin yaşamın merkezine yerleştirilmesi ve doğru kararlar alırken bu değerlere dayanma gerekliliğı vurgulanmıştır.

f) Kalıcılığı Sağlama

Mevlâna'nın barışla ilgili bir beyiti beraber yorumlanmıştır. "Sevgide güneş gibi ol, dostluk ve kardeşlikte akarsu gibi ol, hataları örtmede gece gibi ol, tevazuda toprak gibi, öfkede ölü gibi ol, her ne olursan ol ya olduğun gibi görün ya görüldüğün gibi ol."

sözü paylaşılmış ve 'Geniş ve dar giysi giyen iki bilge' hikayesi anlatılmıştır (Ek-13.11). Bu hikâyede olduğu gibi kusurları göz ardı etmenin barışı ve huzuru getireceği ifade edilmiştir.

Hz. Peygamber'in (sav) "Verecek bir şeyin yoksa gülümse, gülümsemek en üstün sadakadır." sözü paylaşılmış ve sahip olmakla ilgili olmayan bir şeyin vermenin önemine vurgu yapılmıştır. Koşulsuz sevginin verilecek şey olduğunda insanları iyileştireceği belirtilerek, bir sonraki oturuma kadar herhangi biriyle karşılaştıklarında insanlara gülümsemeleri ve karşı tarafın nasıl tepki verdiğini sonraki oturumda paylaşımları üzerinde anlaşılmıştır. Gülümsemenin hâkim olduğu bir toplumda barışın sağlanacağı ifade edilmiştir.

g) Gözlem ve Değerlendirme

Bu oturumda, gençlerin huzurlu ve barışçıl bir ortam için aktif olarak çaba göstermek istedikleri gözlemlenmiştir. Hz. Peygamber'in (sav) her zaman barışı istemesinin örneklerinin gençleri etkilediği görülmüştür. Hz. Peygamber'in (sav) hayatının rehber alınmasıyla daha huzurlu ve barışçıl bir ortamın oluşacağı ifade edildiğinde, bu düşünce sadece dini duyarlılığı olan değil tüm gençler tarafından benimsenmiştir.

Hata yapanların affedilmesinin ve başkalarına iyilik yapmanın barışı destekleyeceği belirtilince, gençler daha önce iyilik yaptıklarını ve bu sayede arkadaşlıklar kurduklarını ifade etmişlerdir. Huzurlu bir ortamın sadece kişinin kendi iyiliğiyle değil, herkesin iyiliğiyle ilişkili olduğundan bahsedilmesi ve sahip olduklarını paylaşmanın dostluk kurmada yardımcı olduğunun belirtilmesi, gençler tarafından da

doğrulanmıştır. Hoşgörülü olmanın ve selamlaşmanın da düşmanlığı önlediği, tüm katılımcılar tarafından onaylanmıştır.

Bir genç, 'Müslüman insan, diğer insanların elinden ve dilinden zarar görmeyen insandır' hadisini paylaşarak oturuma katkıda bulunmuştur. Buna karşılık, diğer gençler düşmanlık beslemenin herkese zarar verdiğini ifade etmiş ve diğerleri de bunu jest ve mimikleriyle onaylamışlardır. Öte yandan, bir sonraki oturuma kadar verilen 'gülümsemek sadakadır' uygulamasına dair olumlu yorumlar yapılmış ve katılımcıların çoğu bunu bir sonraki oturuma kadar uygulayacaklarını belirtmişlerdir.

13. Oturumun Teması: Mutlu olmak

Süre: 90 dakika.

Yöntem: Soru, Cevap ve Görsel Sunum.

Araç-Gereç-Materyal: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadisler, Mutluluğu Seçiyorum, İsimsiz Hayatlar, Aşkın Yanımız Maneviyat ve Mesnevi

Kazanımlar: Maddi kazanımlara bağlı olarak tatmin olmak yerine, mutluluğu hedeflemek ve bu durumun avantajlarını fark etmektedir.

Oturumun Amacı: Mutluluk için, duygu, düşünce ve davranışlarda yapılması gereken değişikliklerin farkına varmak.

a) Giriş

Günün gündemi olan mutlulukla ilgili olarak gençlere şu sorular sorulmuştur: "Kendinizi mutlu hissediyor musunuz? Neden? Mutlu olmak için neler yapılmalıdır?" Bu sorulara gençlerin verdiği cevaplar ise şunlardır:

“Burada insanların kapalı yaşaması, yani bireysel hayat yaşamaları ve insanlar arasında sıcaklık olmaması beni mutsuz ediyor. Mesela küçükken arkadaşımdayken oyun oynuyorduk, arkadaşım bana, saat sekizde biz ailece sofraya oturacağız, artık senin gitmen lazım dedi. Şimdi bizde olsa öyle mi olurdu? Bir tabak daha ekledik sofraya ve onu da yemek yemeden bırakmazdık. Çok üzülmüş ve mutsuz olmuştum. Ayrıca Almanya’da Türkiye’deki gibi komşuluk ve samimiyet yoktur. Ben size bir tabak baklava ikram edeyim, siz de bana ertesi gün bir tabak kadayıf getirin vb. böyle bir şey yok burada.” (D21, Erkek, 28), *“İşyerinin sene sonu eğlencesine katılmak zorundayız. Ben de katıldım ama orada içki var, domuz eti var, ben biraz rahatsız oldum. Arkadaşlarım bu durumu görünce bana dışlayıcı gözlerle baktılar ve kendimi çok kötü hissettim. Aslında eğlenmeye gelmiştik ama ne hale geldim, çok utandım.”* (D30, Kadın, 28), *“Burada imkânlarımız iyi ama sanki kendimi açık cezaevinde yaşıyormuş gibi hissediyorum; hayat monoton geçiyor, mutlu olduğumu söyleyemem.”* (D11, Erkek, 27), *“Biraz daha fazla para kazansam çok mutlu olurum. Almak istediğim bir araba var ama param ona yetmiyor.”* (D13, Erkek, 25), *“Kardeşlerimle aynı odayı paylaşmak istemiyorum ama mecburum. Nasıl mutlu olabilirim?”* (D19, Erkek, 21), *“Yaz tatilinin gelmesini sabırsızlıkla bekliyorum. Öyle mutlu oluyorum ki anlatamam. Ama Almanya’ya yola çıkınca yine beni bir mutsuzluk, bir hüznün sarıyor.”*

(D18, Kadın, 24), “Çiçekli bitkiler büyötmeyi çok severim, onlarla uğraşırken çok mutlu olurum.” (D20, Kadın, 27), “Çalıştığınız yerde küçük bir hata yapsanız hemen yabancı kimliğiniz gün yüzüne çıkıyor ve farklı bakılıyorsunuz. Böyle bir ortamda çalışmak beni mutsuz ediyor ama buna mecburum.” (D23, Erkek, 27), “Evimiz kiralık ve başka bir eve çıkmak istiyoruz, ancak çalıştığım çevrede ev bulmak çok zor. Satılık veya kiralık ev arıyoruz ama bulamıyoruz; bu durum beni çok kötü etkiliyor. İstedğim şeyler olmayınca mutsuz oluyorum.” (D5, Kadın, 26), “Tatil gelse de şöyle bir Antalya’yı dolaşsam çok mutlu olurdum.” (D7, Erkek, 19).

Bu cevaplardan sonra mutluluk ile ilgili sunuma geçilmiştir.

b) İçerik Sunumu

Mutluluk kavramı, 'istenen maddi ve manevi ihtiyaçlara her zaman tam olarak ulaşabilme hissi ve bu düşünceyle ortaya çıkan olumlu durum' olarak açıklanmıştır. Mutluluğun birçok duygu ve düşünceyle yakından ilişkili olduğu vurgulanmış; daha sonra ilişkili terimler aracılığıyla mutluluk kavramı açıklanmıştır.

Tatmin olmanın ve mutlu olmanın birbirinden çok farklı olduğu belirtilmiştir. Tatmin olmanın, sürekli daha fazlasını isteme durumu olduğu, mal-mülk, şöhret gibi şeylere aşırı arzu duymak anlamına geldiği ifade edilmiştir. Ancak Hz. Peygamber'in (sav) "Bir insanın vadiler dolusu altını olsa, yine daha fazlasını ister" dediği gibi, bu isteklerin bir sonunun olmadığı ve sürekli daha fazlasını istemeye devam edileceği, elde edilemediğinde de huzursuz, umutsuz ve gergin olunacağı katılımcılara aktarılmıştır. Oysa mutlu olmanın yolu, sürekli bir şeyler elde etme arzusundan değil, sahip olduklarıyla yetinerek kaygısız bir şekilde hayatı sürdürmekten geçtiği, mutlu insanın

sahip olma temelli haz alma dürtüsünden uzak dururken dünyanın geçici olduğunun bilincinde olduğu ifade edilmiştir.

Bir zorlukla karşılaşıldığında, bu zorluğun üstesinden gelinebileceğine dair bir inanç olduğu vurgulanmıştır. Hz. Peygamber'in (sav) bir insanın yaratıldığı amacın kolaylaştırıldığına dair bildirdiği ifade edilmiştir (Buhârî, "Kader", 2). İnsanın niçin yaratıldığını bilmesi ve varoluş amacını keşfetmesi durumunda daha doğru kararlar vereceği belirtilmiştir. Kur'an'da da "Her zorlukla beraber bir kolaylık vardır." (İnşirah, 94/6) denilerek, her olumsuz durumun yanında bir olumlu yön olduğuna işaret edildiği hatırlatılmıştır.

Araştırmacı tarafından, hayatın anlam ve amacını kavramanın mutluluğu desteklediği ifade edilmiştir. "Dünyaya gönderilme amacı ve burada neler yapılması gerektiği üzerinde düşünülmelidir. Hayatta hedefler olmalı ve insan enerjisini bunlar için harcamalıdır. Amaçlar sabır ve sebat ile gerçekleştirilmeye çalışılmalı, yaşanan deneyimlerden dersler çıkarılmalıdır. Yaşananların insanı yönetmesi yerine insanın onları yönetmesi gerektiği anlatılmıştır. Çevreye baktığımızda, sayısız fırsatlara sahip olmasına rağmen hala mutlu olmayan insanların olduğunu görürüz. Bunun başlıca nedeni, yaşananları olumsuz bir şekilde yorumlamaktır."

c) Konu ile İlgili Ayatlar

Bu kısımda, çok yönlü bir varlık olan insanı konu edinen ve zaman zaman açıkça ona hitap eden Kur'an-ı Kerim'in, kullanmış olduğu birçok kavram ve ifade aracılığıyla insan psikolojisinin farklı yönlerine değindiğinden; ayrıca hayatın merkezinde yer alan sevinç ve mutluluk duygularının da Kur'an'ın önemle üzerinde durduğu hususlar arasında yer aldığından bahsedilmiştir. Buna göre İslam'ın getirdiklerine inanan kişilerin Allah'ın

fitrat kanununa uygun olan inançları nedeniyle hem dünyada hem ahirette mutlu olacaklarının “Onlar ki iman etmiş ve iyi işler işlemektedirler; ne hoş mutluluk da onların, istikbal güzelliği de onların.” (Ra'd, 13/29) ayetiyle bildirildiği ifade edilerek, dinin temel hedeflerinden biri, insanın hem bu dünyada hem de öteki dünyada mutlu olmasını sağlamaktır ve doğru bir manevi ve dinî yönelimle insanın mutluluğa ulaşabileceği ifade edilmiştir.

d) Konu ile İlgili Hadisler

Bütün insanlığa müjdeci ve uyarıcı olarak gönderilen son Peygamber Hz. Muhammed'in (sav), yirmi üç yıllık peygamberlik döneminde bütün insanların dünyevî ve uhrevî mutluluğu için çalıştığı ve bu uğurda gayret sarf ettiği bilgisi katılımcı gençlere aktarılmıştır. “Kişinin, dini ve dünyası hususunda güvenilir olması ona mutluluk olarak yeter.” (Müsned, II, 206) hadisinde, kişinin dinî ve dünyevî işlerinde güvenilir olması şeklinde iki hususa dikkat çekildiği söylenerek; her iki hususun da gerçekten insanı mutlu eden en önemli durumlardan olup bireyin dininin gereklerini yerine getirmesiyle Allah'a ve Rasûlü'ne karşı vazifelerini yerine getirmiş olacağı, dünyevî işlerini dürüst ve sağlam yapmasıyla ve sosyal münasebetlerinde samimi olmasıyla da başkalarının kendisinden memnun olmasının ve hoşnut kalınmasının kendisini memnun edeceği ve mutlu olacağı meseleleri üzerinde durulmuştur

e) Konu ile İlgili Anadolu Bilgelerinden Örnekler

Mevlâna'nın ifadesinden yola çıkarak, kusurları sessizce ve incitmeden örtmek, hiç kimseye ifşa etmemek ve olumsuzlukları göz ardı ederek en kötü durumlarda bile olumlu bir yön bulmaya çalışmak gerektiği gençlere aktarılmıştır. İnsanlara iyi niyetle yaklaşmak ve onlara iyilikle karşılık vermek, kusurları örterek mutlu olmaya yardımcı

olacağı vurgulanmıştır. Ayrıca Mevlâna'nın "Dünyada huzur bulmak istersen, kimseye kötülük etme" ifadesiyle başkalarının mutluluğunu önemsemenin önemi vurgulanmıştır. Mevlâna'nın beyitleri de paylaşılmış ve birlikte yorumlanarak, samimi arkadaşlıklar kurmanın ve onların mutluluğuna ortak olmanın mutluluğu desteklediği belirtilmiştir.

f) Kalıcılığı Sağlama

'Yanlış dua ile hastalanan bir kişinin, Hz. Peygamber'in yardımıyla bu hastalıktan kurtulması' hikayesi aktarılmıştır (Ek-13.12). Bu öyküde vurgulanan nokta, mutlu ve huzurlu bir yaşam isteniyorsa kolay olan seçeneğin tercih edilmesi ve taşınamayacak yüklerin altına girmemektir. Özdoğan'ın "haklılığı değil mutluluğu seçiyorum" perspektifi açıklanmıştır. Bu anlayışa göre, insanlarla anlaşmazlıklar yaşanabilir, haksızlıklara uğranabilir, olumsuz durumlarla karşılaşılabilir; ancak haklarını zorla almak yerine, zorluk çıkaranları Allah'a havale ederek mutlu olmanın tercih edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca, mutluluğun paylaşıldığı durumlarda haklılık-haksızlık meselesinin önemsiz hale geleceği, hayatta kazanma ve kaybetme düşüncelerinden ziyade her iki tarafın da kazançlı çıkacağı kazan-kazan ilkesinin benimsenmesi gerektiği vurgulanmıştır. ve bağışlayıcı olmanın ve 'keşke'leri geçmişte bırakmanın mutluluğa katkı yapacağı düşünceleri, araştırmacı tarafından bu başlık altında paylaşılmıştır.

g) Gözlem ve Değerlendirme

İçerik sunumu esnasında öncelikle doyum elde etmek ile mutlu olmak arasındaki ayrım üzerinde durulmuştur. Doyum elde etme arzusunun sınırsız olduğu, Hz. Peygamber'in (sav) ifadesiyle sonsuz bir istek olduğu belirtilerek gençlerin birçoğu Hz. Peygamber'in (sav) bu ifadesini daha önce duymuş olsa da bu açıdan düşünmemiş olduklarını ifade etmişlerdir. Mutlu olmanın ise sahip olduklarıyla yetinerek endişesiz bir

hayat yaşamayı içerdığı açıklanmış ve mutluluğun keyif ve mülkiyetle bağlantılı olmadığı vurgulanmıştır, gençler de bu konuya ilgiyle yaklaşmışlardır. Sonrasında, kusurları görmek yerine onları örtmenin insanları daha mutlu kılacağı belirtilmiştir. Ayrıca bu dünyaya neden gönderildiğinin bilincinde olmanın insanı daha mutlu edeceği ifade edilmiştir.

Olaylara olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmanın bu dünyada da mutlu olmamızı sağlayabileceği belirtilmiş, diğer insanların mutlu olmasının da mutluluğa katkı sağlayacağından bahsedilmiş ve bu nedenle mutluluğun paylaştıkça artan bir şey olduğu dile getirilmiştir. Dinin hem bu dünyada hem de ahirette mutluluğu sağladığı ifade edildiğinde, dinî duyarlılığı olan gençler arasından da bu ifadeye onay gelmiştir. Kolay olanı tercih etmenin mutluluğa destek olacağı, Hz. Peygamber (sav) üzerinden anlatılınca, gençlerin özellikle dikkatini çekmiştir. Kalıcılığı sağlama bölümünde ise "haklılığı değil mutluluğu seçiyorum" perspektifinin açıklanmasının, gençler üzerinde oldukça etkili olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların birçoğu haklı olmayı terk etmenin kolay olmadığını ifade etmiş, ancak bundan sonra haklı olmaktansa mutlu olmayı seçeceklerine ikna olmuş ve daha önce bu yaklaşımı bilseler hayatlarının farklı olabileceğini dile getirmişlerdir. Sonuç olarak, gençlerin kendi düşüncelerini özgürce ifade ettikleri bir toplantı gerçekleşmiş ve oturum sonunda gençlerin rahatladıklarını ifade ettikleri belirtilmiştir. Ayrıca, bu son oturumda mutluluğun konuşulmasının tüm gençlerin hoşuna gittiği aktarılmıştır.

Kapanış Oturumu

Araştırmacı tarafından toplantıların on beş bölüm olarak planlandığının ve bu son bölümün geldiğinin ifade edildiği; gençlerin ise bu son bölüm olduğunu biliyor olmalarına rağmen toplantıların bitmesini istemediklerini dile getirdikleri belirtilmiştir.

Araştırmacının, "Almanya'da böyle etkinliklerin gerçekleştirilmesini istiyor musunuz? Neden?" sorularına, gençlerin çeşitli yanıtlar verdiği aktarılmıştır:

“Niye istemeyelim ki? Zaten haftanın belli günleri boş zamanımız var, böyle şeylere her zaman olsa katılmak isterim.” (D2, Kadın, 24), “Küçüklüğümde beri camiye giderim ama ilk defa böyle güzel bir faaliyet içerisinde yer aldım çok mutlu oldum.” (D5, Kadın, 26), “Toplantılara katılmaya başladıktan sonra dertleri kafama takmadan mutlu yaşamayı seçtim.” (D20, Kadın, 27), “Bazı arkadaşlarım uygun olmayan mekanlara gidiyorlar, aslında onların konuşmaya ve dinlenilmeye bizden daha çok ihtiyaçları var.” (D10, Erkek, 26), “Hayat monoton geçiyor Almanya’da; işe gidiyorum, eve geliyorum ve uygun olduğumda camide sohbetlere katılıyorum. Bizim için vakit ayırarak bizlere faydalı birşeyler anlatmak için uzman insanlar gelirse, bizimle konuşursa bize çok faydası olur.” (D16, Erkek, 27), “Rahat konuşabileceğim ve kendimi özgürce ifade edebileceğim bu toplantılar bana çok iyi geldi; devam etseydi çok sevinirdim.” (D18, Kadın, 24), “En azından haftada bir defa gençler için böyle toplantılar yapılmalı, bir gün ve saat belirlenmeli ve isteyen herkes katılabilmeli, böyle şeyler herkesin hoşuna gider.” (D22, Kadın, 22).

Katılımcıların bu düşüncelerinizi çok sevindiğini ve onlara katkı sunmanın kendisini de mutlu ettiğini ifade eden araştırmacı tarafından gençlere, "Sizin toplantılara iştirak etmeyi seçmeniz ve oturumların sonuna kadar devam etmenizdeki etkili olan faktörler nelerdi?" şeklinde sorulmuştur. Gençler çeşitli yanıtlar vererek bu soruya cevap vermişlerdir:

"Sizinle tanıştıktan sonra her bir sohbetimizde size büyük bir fayda gördüm, bu yüzden toplantılara katılmaya karar verdim." (D30, Kadın, 28), "Sizinle karşılaştığım ilk andan beri hep pozitif hareketlerinizi gördüm ve gülen yüzlü biri olmanız çok hoşuma gitti." (D35, Erkek, 26), "Ziyaretimize geldiğinizde böyle uygulamalı şeyler yapacağınızdan bahsetmişsiniz; siz beni davet edip uygulamaya başlayınca ben de hemen katıldım, iyi ki katılmışım." (D25, Kadın, 23), "Başlangıçta ben isteksizdim, annem ise katılmam için ısrar etti, ancak daha sonra ne kadar faydalı olduğunu anladığımda kendi kendime oturumlara devam ettim." (D33, Erkek, 23), "Buradan Türkiye'den gelen hocalarımız namaz kılmak ve vaaz vermek için geldi, ancak sizin anlattıklarınız beni daha çok rahatlatı." (D15, Kadın, 26), "Başlangıçta ne yapacağınızı anlattığınızda, söyledikleriniz benim için çok cazip geldi ve katılmaya karar verdim." İyi ki ben de bu çalışmada yer aldım." (D32, Erkek, 27), "İyi ki katılmışım, sizinle beraberken kendimi çok mutlu hissediyorum." (D31, Erkek, 24), "Böyle bir ortamda dertlerimi paylaşabileceğim insanların olması bizler için eşsiz bir fırsat." (D6, Erkek, 28), "İlk duyduğumda diğer öğretmenler gibi sorular sormak ve cevap almak suretiyle sohbet etmek düşüncesindeydim. İlk toplantıdan sonra bu toplantılara katılmanın bana fayda sağlayacağını hissettim." (D14, Erkek, 28), "Bizi gördüğünüzde güler yüzle selam vermeniz ve samimi davranmanız beni etkiledi." (D2, Kadın, 24), "Bilmediğim bir şey olduğu için başlangıçta hiç katılmak istemiyordum; sonra büyük bir merak duydum, birlikte bir kağıdı doldurduk, ilgimi çekti ve başladım ve devam ettim." (D9, Kadın, 20).

Araştırmacı, “Size göre Almanya’da böyle çalışmalar neden gereklidir?” diye sorduğunda ise gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

“Burada sorunlarımızdan baksedeceğim, bizi anlayacak kimse yok; bu görüşmelerde sorunlarımızı söyleyeceğimiz bir makam buldum.” (D15, Kadın, 26), “Anne ve babamla açıkça konuşamıyorum beni anlamıyorlar.” (D7, Erkek, 19), “Çoğumuzun manevi ve dini eğitimi yok, böyle toplantılar düzenlense çok şey öğreniriz.” (D12, Erkek, 28), “Bazen çok sıkıntıya düşüyorum, içimi dökebileceğim birilerini arıyorum ancak bulamıyorum, toplantılar iyi geliyordu.” (D17, Kadın, 21), “Hep birlikte güzelliklerden bahsetmek sağlığınıza da iyi geliyor; derdimizi, sıkıntımızı unutuyoruz.” (D6, Erkek, 28), “Toplantılarda hislerimizi açığa vuruyoruz, birbirimizin zorluklarını dinliyoruz.” (D18, Kadın, 24), “Burada Almanya’da yaşayan tüm gençlerle birebir konuşmanızı isterdim, çünkü harika şeyler anlatıyorsunuz.” (D34, Erkek, 27, “Almanya’ya sığınmacı olarak gelenlerin kaldıkları yurtlara da gitmelisiniz, onlar için de böyle faaliyetler gerekli; sizinle konuşsalar, içlerini dökseler rahatlarlar.” (D30, Kadın, 28).

Araştırmacı “Toplantılara ilk iştirak ettiğinizde neler düşündünüz?” diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplardan bazıları şunlardır:

“Toplantının yapılacağını ilk duyduğumda biraz çekindim, çünkü ne yapılacağını tam olarak anlamamıştım. Hatta arkadaşlarımla aramızda konuşurken diğerlerinin de pek fazla bilgisi yoktu. Sonra 'bir toplantıya katılıp, eğer hoşuma giderse devam ederim' şeklinde düşündüm. Sonrasında toplantılarda karşılıklı konuşma ve anlaşmanın olduğunu

gördüm ve toplantıları çok sevdim." (D22, Kadın, 22), "İlk toplantıda bile sıkıntılarım hafifledi, hatta dertlerimden uzaklaştım, zamanın nasıl geçtiğini anlamadım." (D29, Erkek, 26), "Play Station oynamayı seviyorum. Bunun için evde olduğum zaman odamdan çok dışarı çıkan bir insan değilim, yemekten yemeğe dışarı çıkarım. Bu toplantılara katılmak bana çok zor geldi ancak çok mutlu oldum, ayrıca burada yeni arkadaşlarım oldu." (D7, Erkek, 19), "Burada iç içeyiz ve samimi bir ortam vardı, çok güzeldi, çok faydalı oldu." (D15, Kadın, 26).

Araştırmacı "Bu toplantıların diğer yapılan çalışmalardan ne farkı var?" diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

"Toplantılarınızda sessiz kalmak pek mümkün değil, çünkü biz de aktif bir şekilde konuşuyoruz." (D6, Erkek, 28), "Düşüncelerimizi sormanız, bizi önemseyişinizi gösteriyor." (D12, Erkek, 28), "Bizimle birebir ilgilenmeniz hoşuma gidiyor." (D5, Kadın, 26), "İçimizde biriktirdiğimiz şeyleri burada rahatlıkla konuşabiliyoruz." (D8, Erkek, 25), "Bu ortamda çok samimi bir atmosfer var." (D16, Erkek, 27), "Toplantılar bazen uzun sürse de yine de devam etmesini istiyoruz." (D17, Kadın, 21), "Burada konuşurken hiç tereddüt etmiyorum, içimden geldiği gibi ifade ediyorum, sizin de içten ve samimi şekilde konuştuğunuzu görebiliyorum." (D3, Kadın, 27), "Bizim için harikaydı, bitmesini istemezdim." (D30, Kadın, 28), "Burada herkes fikrini paylaşıyor, bu yüzden rahatlıyoruz. Hatta bazen sorunlarım olsa bile toplantıya katılıyorum ve huzur buluyorum." (D25, Kadın, 23), "Başka bir yerde konuşsaydım buradaki gibi kendimi doğru şekilde ifade edemezdim." (D22, Kadın, 22).

Araştırmacı, "Bu toplantılara iştirak ettiğinizde kendinizi memnun hissediyor musunuz?" diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

"Her açıdan beni son derece mutlu etti." (D22, Erkek, 22), "Elbette mutluyum, tekrar olsa yine katılırım." (D2, Kadın, 24), "Sorunsuzca konuşabildiğim bir mekân olduğu için oldukça mutluyum." (D23, Erkek, 27), "Uzun zamandır böyle güzel bir ortamda bulunmamıştım, çok değerli duyguları paylaştık." (D17, Kadın, 21), "Sadece sıkıntılarımızı değil sevinçlerimizi de paylaştık, insan mutlu olduğu anları da paylaşma ihtiyacı duyar, mutluluğumu paylaştıkça daha da mutlu oldum." (D6, Erkek, 28), "Bir şeyin sahibi olmak insanı sürekli mutlu etmez, elimizdeki değerlerin kıymetini bilmek mutlu eder' demiştiniz. Düşündüm ve haklı olduğunuzu gördüm, mutlu olmak için aslında çok fazla şeye ihtiyaç duyulmazmış." (D8, Erkek, 25), "Hepimizin ihtiyaç duyduğu konuları konuştunuz; örneğin tövbe konusunu anlattığınızda daha önce hiç tövbe etmediğimi fark ettim, o zaman tövbe ettim ve bu beni rahatlattı." (D16, Erkek, 27), "Dile getiremediğim birçok şeyi, bu toplantılarda ifade ettim." (D5, Kadın, 26), "Üvey babamın bana yaptıklarını başkalarına anlattığımda sürekli olarak suçlu benmişim gibi görülüüyordum; burada anlattığımda ise beni anladığınızı gördüm ve rahatladım." (D4, Kadın, 27), "Burada farklı etkinlikler de gerçekleşiyordu, bir araya geldiğimizde insanları çekiştirmek ve dedikodu yapmak alışkanlığımızdı, ancak bu toplantılarda hiç kimseyi çekiştirmedik, bu da hoşuma gitti." (D20, Kadın, 27).

Araştırmacı “Yaşamakta olduğunuz Alman toplumunda insanlarla ve çevrenizle kurduğunuz iletişime bu toplantıların etkisi oldu mu?” diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

“Toplantı sonrasında çalıştığım firmada sanki insanlarla dost oldum, şimdi birbirimize çok daha iyi destek oluyoruz.” (D30, Kadın, 28), “Selam konusu üzerine durmuş ve iletişimde selam vermenin önemine değinmiştiniz. Okula giderken ve yolda karşılaştığım kişilere ilk selamı ben veriyorum, çevremde birini görsem ilk ben selam veriyorum ve kendimi mutlu hissedyorum.” (D26, Erkek, 24), “Aynı şehirde yaşamamıza rağmen daha önce göremediğim arkadaşlarımı bu toplantılarda gördüm, çok iyi oldu.” (D31, Erkek, 24), “Bu platform sayesinde hiç bilmediğim kişilerle tanışma fırsatı buldum.” (D23, Erkek, 27), “Harika bir arkadaşım vardı, aramızda küçük bir anlaşmazlık yaşanmış ve bir süre aramız açıldı, ancak bu toplantılar sayesinde barıştık; çünkü onun iyi bir insan olduğunu biliyorum, herkesin hata yapabileceğini anladım.” (D28, Erkek, 27), “Bu toplantılarda, içimizi dökebileceğimiz ve anlayışla karşılanacak insanlar bulmak gerçekten zordu, ancak toplantılarda kendi duygularımı eleştirilmeden ifade edince rahatlıyordum. Toplantıdan sonra mutlu hissediyor ve diğer arkadaşlarımla da rahatlıkla konuşabiliyordum.” (D20, Kadın, 27), “Burası zaten çok stres ve sıkıntılı bir memleket; herkesin bir derdi var, çok zaman herkes kızgın ve sinirli oluyor, toplantılar sayesinde stres ve kızgınlığının azaldığını hissettim, birçok arkadaşımın aramızdaki sürtüşmeler de azaldı.” (D5, Kadın, 26), “Ben büyüdükçe içime daha çok kapandım, odamdan çıkmaz oldum, en iyi

arkadaşım bilgisayar oldu ama bu toplantılar ile yeni arkadaşlar edindim.” (D1, Kadın, 24).

Araştırmacı “Toplantılarda hoşunuza giden en güzel konu neydi?” diye sormuştur.

Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

“Yüce Yaratıcı’yı sevme ve Allah’tan korkma arasındaki farkı anlatmanız beni çok etkiledi; ben böyle bilmiyordum, çok iyi oldu.” (D7, Erkek, 19),
“Şükür konusunu çok beğendim, bu zamana kadar doğru şükretmediğim farkına vardım, çünkü şükrederken çoğu zaman başkalarının sahip olduğu şeylere bakardım ve ‘ben de bunlardan almalıyım’ diye çok çabalardım. Şimdi sahip olduklarıma ve her halime şükrediyorum.” (D4, Kadın, 27),
“Çok zaman kendimi yalnız hissedirdim ve tek dert ortağımın sigara olduğunu düşünürdüm "Ancak sizin anlatımınızdan sonra kavradım ki yalnızlık gerçekten yoktur, çünkü Allah her zaman yanımızdadır." (D10, Erkek, 26), "Dinimizin sevgi üzerine kurulu olduğunu ifade ettiğinizde dinimize bir kez daha bağlandım; Hz. Peygamber'in bile kendisine kötülük yapanlara sevgiyle yaklaştığını öğrenmek beni etkiledi." (D15, Kadın, 26),
“Keşke şunu yapsaydım veya şunu yapmasaydım' gibi düşünceleri sürekli olarak konuşmanın hiçbir faydası olmadığını anladım. Artık 'keşke' demiyorum, "yaşamam gerekiyordu, yaşadım, tamamlandı" diyorum.” (D3, Kadın, 27).

Araştırmacı "Toplantılarda düşüncelerinizi ifade etmek konusunda zorluk yaşadınız mı?" diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

“Sıcak bir ortamdaydık ve sizin samimiyetiniz ve dinleyiciliğiniz sayesinde hiç zorluk yaşamadım.” (D17, Kadın, 21), “İlk buluşmamızda samimi niyetleriniz açıkça görüliyordu, insan bunu hisseder, ben de rahatça konuştum.” (D12, Erkek, 28), “Sürekli gülümsemeniz bizi çekti, bir aile ortamında gibiydik, eğer öyle olmasaydı hiç kimse toplantılara katılmazdı.” (D30, Kadın, 28), “Bizi yargılamamanız büyük bir avantajdı, bazen hocaları dinliyoruz ve sürekli cehennemden bahsediyorlar, hep cehenneme gidiyoruz gibi hissettiriyorlar.” (D34, Erkek, 27), “Eğer size güvenmeseydim, hiçbir şekilde konuşmazdım, güvendiğim için toplantılara isteyerek katıldım.” (D29, Erkek, 26), “Şakalaşmanız, espri yapmanız hoşuma gitti, hiç zorlanmadım.” (D12, Erkek, 28), “Bize değer verdiğinizizi ve bizim için önemli olduğumuzu anladığımda, sizin için de önemli olduğunuzu hissettim, çekinmeden konuştum.” (D24, Erkek, 22), “Öncelikle size güvendiğimiz için içimizdekileri döktük, düşüncelerimizi ifade ettik, rahatlıkla konuştum ve anlatırken hiç tereddüt etmedim.” (D20, Kadın, 27), “Sohbete başlarken ilgi göstermeniz, güleryüz göstermeniz beni size çekti, sert biri olsaydınız sanırım buraya hiç gelmezdim.” (D15, Kadın, 26), “Bizi çok dikkatli bir şekilde dinlemeniz, bizi yönlendirmeniz, güven vermeniz, sizden hiç çekinmedim.” (D25, Kadın, 23), “Genellikle çok konuşmam ama burada fazlasıyla konuştum, içimi döktüm, güzel şeyler hakkında konuşmak çok iyi oldu.” (D22, Kadın, 22).

Araştırmacı tarafından “Bu toplantılar, duygularınızda herhangi bir gelişim yaptı mı? Nasıl?” soruları sorulmuştur. Gençlerin bu sorulara verdiği cevaplar şunlardır:

“Beni anlamadıkları için anne ve babamla aram çok kötüydü, onlara çok kıızıyordum ve sinirleniyordum. Artık kızmıyorum, anladım ki

sinirlenmenin kimseye faydası yokmuş.” (D2, Kadın, 24), “Anneme karşı yaptığım hataları düşününce ve bunlar aklıma geldikçe sessizce ağlardım ve "gözlerimden yaşlar dökülürdü, şu an da hatırladığımda ancak aklıma geliyor fakat artık ağlamıyorum, olumlu düşüncelere odaklanmaya çalışıyorum.” (D6, Erkek, 28), "Negatif konular hakkında konuşmak beni de olumsuz etkiliyor. Örneğin, herkes hakkında sürekli olarak arkalarından konuşurdum ancak artık kimseyi arkadan konuşmuyorum, çevremdeki herkesin olumlu yönlerini görmeye çalışıyorum.” (D10, Erkek, 26), "Bu ülkede çocuklarımı nasıl yetiştireceğim diye endişeleniyordum ve gelecekle ilgili düşünmek beni kaygılandırıyordu, fakat şimdi gelecek hakkında çok fazla düşünmüyorum, geleceği Allah'a bıraktım, en hayırlısını O'nun planladığına inanıyorum.” (D34, Erkek, 27), "Bize çok güzel şeyler anlattınız, kendi hikayenizi paylaştınız, siz daha çok açıldıkça ben de açıldım, aylardır biriktirdiğim her şeyi tek tek ifade ettim, anlattıkça içim huzur buldu.” (D1, Kadın, 24), "Bana çok iyi geldi, harika hisler yaşattı, okuldan beri küs olduğum arkadaşım da burada olsaydı ve sizinle konuşsaydı belki tekrar barışabilirdik.” (D20, Kadın, 27).

Araştırmacı “Toplantıları yedi-oniki kişi arası kişilerle yaptık. Sizce bir toplantıda kaç kişi olmalıdır?” diye sorulmuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

"Katılımcı sayısının fazla olması arzu edilmezdi, daha çok genç olsa birçok kişi bu kadar rahat konuşamazdı.” (D27, Erkek, 26), "Az olması iyidir, sekiz ya da on kişi olabilir, grubumuz bazen 7 bazen 9 kişilikti, hepsini çok iyi tanıdım, hiçbirinden çekinmeden konuştum, ancak fazla kişi olsaydı belki çekingenlik yaşardım, sizin de zorlanabileceğinizi düşünüyorum.” (D23, Erkek, 27), "Bence bir toplantı için on kişi yeterlidir,

ne kadar fazla olursa o kadar verimsiz olabilir." (D17, Kadın, 21), "Buradan daha fazla kişinin faydalanmasını isterdim, ancak çok kişi olduğunda toplantı daha uzun sürebilirdi, Almanya'da zamanla ilgili birçok kişinin sorunu var." (D28, Erkek, 27), "Aslında katılımcı sayısı daha fazla olsaydı bizim için iyi olurdu, daha çok gençle arkadaşlık kurabilirdik, grubumuz on kişi idi, hatta daha da fazla olabilirdi, herhangi bir sakıncası yoktu; aslında daha fazla kişi olması daha fazla bilgi öğrenmemizi sağlardı." (D16, Erkek, 27), "Bence sayı önemli değil, siz ne kadar güzel şeyler anlatırsanız o kadar iyidir." (D8, Erkek, 25), "Daha çok katılımcı olsaydı, daha fazla insana fayda sağlardı, ancak on kişilik grup da iyidir." (D19, Erkek, 21), "Bence on kişilik grup yeterlidir, aramızda samimi bir ortam oluştu, sıkıntılarımızı açıkça anlattık ve iyi bir şekilde rahatladık, ancak daha fazla sayıda da olabilir." (D25, Kadın, 23), "Toplantılarda on iki kişi olması, birbirimizle daha iyi kaynaşmamızı sağladı, eğer çok kişi olsaydı, toplantı sonrasında diğerleriyle iyi arkadaşlık kuramayabilirdim." (D22, Kadın, 22).

Araştırmacı "Toplantıları derneğimizin ortak paylaşım alanı olan lokalde yaptık. Bu toplantılar sizce nasıl bir yerde olmalıdır?" diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

"Yer benim için çok mühim değil, sadece insanlar güzel olsun, insanlar güzel olduğunda herhangi bir yer güzelleşir." (D23, Erkek, 27), "Bir yer güneş ışığından istifade ediyorsa ve oturmak için yeterli geniş bir alanı varsa iyi olur." (D24, Erkek, 22), "Siz bizimle birlikte olmayı tercih ettiğiniz sürece bekleme salonu da uygun olur, toplantı salonu da olur, hatta bir çay köşesi bile olur." (D28, Erkek, 27), "Ortamın geniş ve ferah

olması herkese iyi gelir, en azından temiz hava dolaşımı olmalı." (D13, Erkek, 25), *"Derneğimizin lokalinde olmasının çok iyi olduğunu düşünüyorum, herkesin rahatça ulaşabileceği bir yer."* (D35, Erkek, 26).

Araştırmacı "Toplantılar 90 dakika olarak planlandı. Sizce kaç dakika olmalıdır?" diye sormuştur. Gençlerin verdiği cevaplar şunlardır:

"Güzel şeylerden söz edince zamanın önemi yok, sürenin nasıl geçtiğini anlamazsınız." (D4, Kadın, 27), *"Doksan dakikayı ben yeterli bulmuyorum, sanki 15 dakika gibi geliyor."* (D10, Erkek, 26), *"Gün içerisinde yapılması çok güzel oldu, akşam olsa zor olurdu, ben katılamazdım galiba, çünkü okul derslerim yoğun oluyor ve sıkı çalışmam gerekiyor."* (D19, Erkek, 21), *"Aslında doksan dakika da yeterli olabilir. Fakat şahsi düşünceme göre iki saat olsun, benim için sorun değil."* (D26, Erkek, 24), *"Doksan dakika iyi olur, arada bir mola verilebilirdi fakat o zaman tekrar toparlanma süreci zaman alırdı."* (D31, Erkek, 24), *"Ben zamanı yeterli bulmadım, çok hızlı bitiyordu konuşmalarımız, zaten ilk on dakikası sadece hâl hatır sormayla geçiyordu."* (D25, Kadın, 23),

Araştırmacı son olarak şu ifadeleri kullanmıştır:

"Toplantılarda öğrendiklerimizi hayatımızda uygular ve sürekli pratik yaparsak, bize faydası olur. Aksi halde sadece burada edindiğimiz bilgilerle yetinir ve unuturuz, bize bir yararı olmaz. Olumsuz durumları hatırladığımızda kendimizi yargılamak yerine önce kendimizi affetmek ve sevmekle başlayalım. Herkes birbirinden farklı şekilde yaratılmıştır, kendimizi olduğumuz gibi kabul edelim. Geleceğimize her zaman umutla bakalım, Almanya'da yaşayan veya farklı milletlere mensup olan insanlara sevgiyle

yaklaşalım. Zihnimizdeki önyargıları yıkalım, yeni düşüncelere açık olalım ve karşılaştığımız herkesle selamlaşalım."

Tema odaklı grup toplantılarında benzer sorunlarla karşılaşan gençlerin bir araya gelmesi, aralarındaki iletişimi daha da güçlendirmiş ve birbirlerine daha da yakınlaşmış, karşılaştıkları problemlerin herkesin başına gelebilecek şeyler olduğunu fark etmişlerdir. İlk toplantıda mevcut çekingenlik zamanla azalmış, küçük anlaşmazlıklar ortadan kalkmış ve gençler birbirlerine daha saygılı davranmaya başlamışlardır. Konulara manevi açıdan yaklaşma ve gençlerin kendi manevi ihtiyaçlarını paylaşma sayesinde toplantılar verimli bir şekilde ilerlemiş ve grup toplantılarının amacı olan "manevi güçlenme" hedefi gerçekleştirilmiştir. Gençlerin sorunlarla ilgili deneyimlerinin manevi açıdan desteklenerek yeniden yorumlanması sağlanmış ve gençler olumlu bir perspektif geliştirmeye teşvik edilmiştir. Yapılan oturumlar, yanlış bilgilerin düzeltilmesi çalışması niteliğinde olmuştur.

Bireysel görüşmelerde, gençlerin önceliklerinin ve kararlarının gözden geçirilerek niyetlerinin yeniden şekillendirilmesi amaçlanmıştır. Ardından, gençlerin heyecanlı yaptıkları hatalardan dolayı Yaradan'a yönelmeleri teşvik edilmiştir. Bu tövbenin sadece bir dua olmadığı, bir durum değil süreç olduğu açıklanmıştır. Gençlerin maneviyatlarıyla ilgili yeni bilgiler edinmeleri ve farklı bakış açıları geliştirmeleri, manevi yönelimlerini yeniden keşfetmelerine yardımcı olmuştur. Toplantılarda, Kur'an ayetleri, hadisler, Anadolu bilgelerinin sözleri ve din psikolojisi literatüründeki bilgiler kullanılarak yeni olumlu düşünceler edinmeleri sağlanmıştır. Ayrıca, her toplantının konusunu daha netleştirmek için pratik uygulamalar yapılmış ve konuyla ilgili hikayeler anlatılarak gençlerin konuyu daha iyi anlamaları sağlanmıştır.

EK-2. Maneviyat Tanımlarının Odak Noktaları

Maneviyyat tanımlarının temel bakış açıları:

1. Hayatın anlam ve amacı için kişisel bir arayış
2. Bireyin kendisi, çevresi ve kutsal/aşkın varlıkla ilişkisi
3. Nihai/varoluşsal sorulara cevap arama, var olmaya uyum sağlama ve hayat hakkında felsefî düşüncelere sahip olma
4. İçsel huzur, içsel güç, rehberlik edici güç, enerji kaynağı, motive edici güç, bütünleştirici enerji gibi daha çok bireyin gizil yönleri
5. Kutsal/aşkın varlık arayışı, onun öznel deneyimi, onun varlığını kabul etme, onu hissetme, ona bağlanma, onunla anlamlı ilişkiler kurma.

EK-3. Gözlem Kayıtları

Gözlem Kaydı 1

Saat: 19:30 – 20:30

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D33, Erkek, 23), (D1, Kadın, 24)

(D33, Erkek, 23): Araba almaya Weinheim’a gittik; bizim Türklerden birisinin araba satım yeri var. Mercedes ML250 çok hoşumuza gitti ama arabanın durumunu öğrenmeden almak istemiyoruz. Genç kardeşimize sordum: ‘Bu arabayı biz binmeye alacağız, satıcı değiliz; acaba arabanın durumu nedir alalım mı, ne dersiniz?’. Genç kardeşim arabanın çok iyi olduğunu tam da binilecek araba olduğunu söyleyince aldık ama **keşke almaz olsaymışız**. Araba için TÜV veren kişi ile anlaşmış; normalde tüv alamayacak olan arabayı TÜV’den geçirmişler ve öylece satılığa koymuşlar. Araba arıza verince tamire gittik ve tamirci ‘bu araba tamir olmadan kesinlikle yola çıkamaz’ dedi. Bizde TÜV’den yeni geçmiş diye söyleyince ‘bu arabaya TÜV vereni yakarlar’ dedi.

Araba aldığımız kardeşimizi aradım, durumu anlattım ama ‘ben sana sağlam verdim, istersen almadan gösterebilirdin’ diye ekledi. Ne kadar söylediysem de durum değişmeyince tamircinin de yönlendirmesi ile mahkemeye gittim; dava devam ediyor ama ben arabanın tamiri için çok para harcadım. Şimdi hep diyorum ki ‘Türklerden araba alınmaz’. Ve **bu arabayı bana satan kişiye lanet okuyorum**. (D1, Kadın, 24): Liseyi bitirene kadar babam bana arkadaşlarım ile akşamları kutlamaya veya eğlenceye gitmeme izin vermezdi. ‘Gidebilirsin ama şu saatte evde olacaksın’ der ve ben çıkarken hiçbir zaman ‘*viel spass* (iyi eğlenceler)’ dediğini hatırlamıyorum. Bir defasında Mannheim’a gideceğiz ve babamdan yine izin istedim. Aynı şekilde ‘geç kalma ve saat 22 gibi evde ol’ dedi. Ben de eve trenle geleceğim ama beni istasyona bırakacak arkadaşın arabası arızalanınca eve çok geç kaldım. Eve geldiğimde hem annem hem de babam beni bekliyorlar. Sanki çok büyük suç işlemişim gibi **dakikalarca tartıştık ve ben odama geçince çok ağlamıştım**.

Değerlendirme: Affetme, olumlu düşünme, sevgi ve şükür konusunda desteğe gereksinimleri var.

Gözlem Kaydı 2

Saat: 19:30 – 20:30

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali ve bahçesi.

Gözlenenler: (D12, Erkek, 28), (D6, Kadın, 21), (D23, Erkek, 27)

(D12, Erkek, 28): Burada çok ters insan var. Kiminle ne zaman ve nerede karşılaşacağınızı bilemezsiniz. Annemle beraber Mannheim’a doktora gidiyoruz, annemin başörtüsü var ve biz bir kırmızı ışıktaydık. Arkadan bir araba bana korna çaldı, ben hiç hareket etmedim; çünkü kırmızı ışık halen yanıyordu. Sonra arkadaki bir daha korna çaldı ve bir daha korna çaldı, ben de el hareketimle ‘ne oldu, ışık kırmızı, nasıl süreyim?’ dedim. O arada ışık yanınca sürdüm. Bir sonraki ışıktaydık arkadaki araba benimle

yanyana durdu ve bana orta parmak gösterdi, **aslında ben çok sabırlı birisi değilim ama annem yanımda olduğu için bir şey yapmadım.** Sonra adam benim önüme arabayı sürdü ve arada hep frene bastı ve bizi rahatsız etti. Ben eminim ki annemin başörtüsü var diye böyle yaptı; yoksa ben ona hiçbir şey yapmadım. Zaten bu Almanya’da yabancı isen böyle şeyler çok kişinin başına gelir ve gelmiştir. **İşte biz burada böyle zorluklarla yaşıyoruz,** ama ülkemizdeki insanlar bunu bilmiyolar sadece buranın parasına bakıyorlar. (D6, Kadın, 21): İşten eve geldim biraz dinlenince arkadaşım aradı: “Bana gelebilir misin?” dedi. Ben de hemen gelemeyeceğimi, babamla oturduğumuzu söyledim ama arkadaşım beni hep aradı. Gerçekten telefona bakmak isterdim ama babamla konuştuğumuz zaman telefonu açmıyorum. Artık ben telefona bakmayınca bana yazdı ki o benimle birdaha konuşmak istemiyormuş. **Ben de onunla konuşmuyorum, sanki arkadaş olacak başka kimse yok. Herkes kendi yoluna devam.**

(D23, Erkek, 27): Babamın çalıştığı firmada meslek yapıyorum. Firma çok büyük ve babam da baş işçilerden birisi. Firma Amerika’dan 3,5 milyona büyük bir makine getirdi ve bu makine için İtalya’dan, Belçika’dan ve değişik yerlerden patronlar gelecek ve makinanın hem kurulumunu izleyecekler hem de çalışmasını öğrenecekler. Babam bana makinayı temizlememi söyledi. Temizledim ama makine büyük olduğu için üst tarafına elim yetmedi, ben de bir demir çubuğa bez sararak cam gibi duran yeri bezle silmeye çalıştım, ancak demir çubuktan bez çıktı ve silmeye çalıştığım cam gibi duran yeri demir çubuk çizdi. Ben ne yapabilirim, oldu bir defa... Evet keşke olmasaydı dedim ama çizildi. Babam geldi, bana çok bağırdı ve kızdı. **Allah’tan ben de çok sabrettim, zaten suçluyum diye bir şey de diyemedim. Aslında hem babamın başka ülkelerden gelen kişilere ne diyeceğine üzüldüm hem de bana çok kızdı, ona çok üzüldüm.**

Değerlendirme: Affetme, mutluluk, barış ve sevgi konularında desteğe ihtiyaçları vardır.

Gözlem Kaydı 3

Saat: 19:00 – 20:30

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D7, Erkek, 19), (D19, Erkek, 21), (D9, Kadın, 20).

(D7, Erkek, 19): Benden 2 yaş küçük olan kardeşimi çok seviyorum. Sanki ikiz gibiyiz.

Ancak çok zaman beni öyle sinir ediyor ki bazen dayanamıyorum. Benim dilimde hafif kekemelik var, kardeşim gibi hızlı konuşamıyorum. O çok çabuk konuşuyor ve ben bir şey söyleyeceğim zaman beni dinlemiyor. Ben de bu duruma çok **kızıyor ve öfkeleniyorum**, çünkü dayanamıyorum. Aslında bu durum sadece kardeşime karşı olmuyor, sınıfımda da aynı durumu yaşıyorum. Kekeme olduğum için hem arkadaşım az hem de ben kendimi çok yalnız hissediyorum. Bazen kendi **kendime ben neden böyle konuşamıyorum diye düşünüyor ve üzüliyorum**. Doktora gittim ama durumum düzelmedi.

(D19, Erkek, 21): Babam, annem ve kardeşlerimle bizden yaklaşık 270 km uzakta oturan dayılarımıza gidiyorduk. Herkesin başına gelebilecek bir durum ki bizim de yolda tekerimiz patladı. Babam tekeri değiştirmek istedi. Biz bagajda ne varsa tamamını dışarı aldık ve babam yedek tekeri çıkardı. Arabadan patlak tekeri çıkarmak için tekeri tutan anahtar biraz genişlemiş ve babam ne kadar denediyse de anahtar cıvataları tam tutmadı. Babam da yoldan geçenlerden anahtar istemek istedi. Bir arabaya el etti, ama tabi araba durmadı. Sonra ikinci arabaya anahtarı göstererek anahtar istedi ama ikinci araba da durmadı. Üçüncü sırada polis arabası geldi ve babama, “Siz burada durup geçen arabalara el sallamış ve şöförlerin dikkatini dağıtmışsınız. Şayet arabanızda arıza varsa hemen sigortanızı çağırın, yoksa size ceza yazmak zorundayım” dedi. Önden giden şöförler polisi aramışlar. **İçimden onlara çok küfür ettim hem durmadılar hem de polisi aradılar diye.** Biz memleketimizde yolda kalsak böyle mi olur, herkes yardım eder.

Babam “İşte Almanya böyle, sakın ha darda kalmayın el uzatanı bulamazsınız, burada kimsenin kimseye yardımı olmaz” dedi.

(D9, Kadın, 20): Hem okuyorum hem de anneme dükkânda yardım ediyor ve çalışıyorum. Birkaç kişinin dışında pek fazla arkadaşım yok. Bir defasında kendisine çok ihtiyacım olan bir arkadaşımı telefonla aradım, açmadı. Birkaç defa çaldırdım yine açmadı, ben de ona mesaj attım ve yardımına ihtiyacım olduğunu söyledim. Buna rağmen bana geri dönmedi. Sonra bana mesaj attı ve evde dinlendiğini dışarı çıkmak istemediğini yazmış. Ben de ona mesaj attım: **“Seni bir daha görmek istemiyorum ve sen benim artık arkadaşım değilsin” dedim.** Sonra numarasını sildim, **ben insanı bir defa ararım, açmazsa ve geri dönmezse onu defterden silerim.**

(B9, Erkek, 24): İlk görünüm çok önemlidir, **ilk gördüğümde kanım ısınmazsa arkadaşlık kurmam.** Ben insanlarla ilk tanıştığımda temkinli davranırım, ona aklımdan bir puan veririm. Genelde ilk tanışmada “0” puan verdiysem, o insanın kötü biri olduğunu görüyorum. Bir insanın şahsiyeti kötü ise onu değiştirmek imkânsız. Boşuna dememişler “insan yedisinde ne ise yetmişinde de odur” diye. Gözle gördüğün her şeye inanma, göz her zaman yanıltır. Bir konu hakkında konuşmak için bilgi daha da önemli. Bir insan hoşuma gitmezse, ağzı bozursa, ondan uzaklaşıyorum, selam bile vermem. Burada da öyle çok genç var. Herkesin bakış açısı farklıdır. Benim gördüğümü sen göremezsin, senin gördüğünü ben göremem. Birisi başkalarıyla iyi de sadece benimle kötü ise hatayı kendimde ararım. **İlk tanışmada kötülük sezdiğim insanların çoğunda haklı çıktım.**

Değerlendirme: İletişim ve barış, sabır ve tahammül, sevgi, tek başınalık, tövbe ve olumlu düşünme konusunda desteğe ihtiyaçları var.

Gözlem Kaydı 4

Saat: 19:00 – 20:30

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D26, Erkek, 24), (D31, Erkek, 24), (D22, Kadın, 22)

(D22, Kadın, 22): Ben Almanya’da doğdum. Önce dedem gelmiş buraya, sonra da babaannemi getirmiş. Babam buraya geldiğinde 12 yaşındaymış. Ben ilk önce *kindergartene* (kreşe) gittim, 2 sene sonra da ilkokula başladım. Burada doğduğum ve okula burada gittiğim için Almancayı iyi biliyorum. Tüm bunlara rağmen ben kendimi burada **sanki bir yabancı gibi görüyor ve yalnızlık hissediyorum**. Okulda veya çarşıda bize hep farklı bakıyorlar, çok küçük bir tanışma programı olsa dahi “siz yabancısınız galiba” diyorlar. İşte o zaman **kendimi toplumda yaşasam da çok yalnız ve dışlanmış hissediyorum**. Aslında bu durumu sadece Almanya’da değil Türkiye’de de hissediyorum. Sivas’a tatile gittiğimizde komşularımız ‘Almancılar geldiler’ diyorlar. Ve sanki ben **memleketimde de yabancı olduğumu hissediyorum**. Tabii ki bu durum beni çok **üzüyor ve bazen de bu duruma çok kızıyorum**. Hem kendi memleketinizde hem de Almanya’da yabancı olma durumu gerçekten çok zor bir durum. Bazen herkesten nefret etmeme sebep oluyor, keşke diyorum büyükbabam Almanya’ ya hiç gelmeseydi.

(D31, Erkek, 24): Küçükken annem ve babam çalışmaya giderler, biz de kardeşimle okula giderdik. Bazen annemi bir hafta göremezdim bazen de babamı göremezdim. Sanki farklı evlerde yaşıyormuşuz gibi annem gece işe gitse, babam evde olur; babam gece gitse, annem evde olurdu. Küçükken beraber kahvaltıyı sadece pazar günleri yapabiliyorduk, tabi bir akrabamız gelmezse. Annem iş dolayısıyla çok yorulurdu ve bizimle çok ilgilenemezdi. Küçükken veya şimdi babamın beni ne zaman sarılıp öptüğünü hatırlamıyorum. Bazen annemin bizi sevdiğini bildiğim halde **galiba babam beni sevmiyor diye de düşünmekten kendimi alamıyorum**.

(D26, Erkek, 24): Biz abimle aynı üniversiteye gidiyoruz. *Weinachtsferiende* (Yılbaşı Öncesi Tatili) abimin kız arkadaşı geldi. Bizimle yemek yediler ve abimin odasına geçtiler. Ben gece geç uyudum ve abimin arkadaşının gece kaçta gittiğini bilmiyorum. Bir gün biz ailece akşam yemeği yerken üniversiteden bir Alman arkadaşım benim de

haberim olmadan bir konuda konuşmak için kapımıza geldi ve kapıyı babam açtı. Arkadaşım benimle konuşmak istediğini söyledi, babam bana seslendi ve hemen konuş gitsin dedi. Ancak ben ayıp olur diye onu içeriye aldım ve salonda otuz dakika kadar oturduk. Arkadaşım gittikten sonra babam bana öyle şeyler söyledi ki sanki ben çok kötü şeyler yapmışım. Ben de ona abimin kız arkadaşı geldiğinde aynı odada geç saate kadar kaldıklarını söyledim. Ancak babam yine de bana çok kızdı. **Odama geçtim ve çok ağladım. Hem çok üzüldüm hem de kendimi kötü hissettim.**

Değerlendirme: Niyet, tek başınalık, şükür, mutluluk, sevgi ve sabır konularında desteğe ihtiyaçları vardır.

Gözlem Kaydı 5

Saat: 19:00 – 20:45

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D6, Erkek, 28), (D15, Kadın, 26)

(D6, Erkek, 28): Bugün çalışmak için ilk defa işe gidiyorum. Okulu bitirdikten sonra birkaç yere müracaat ettim. Araba tamiri yapan hem de araba tekerleri satan ve değiştiren firma kabul etti ve ilk gün işe gittim. Benim gibi çalışan yedi sekiz genç var; kimisi Alman, kimisi Rus ve kimisi de Bulgar. İşyerinde ilk günümü geçirdim ama çok kötü bir gün oldu. Bana firmanın en kötü işlerini verdiler, sanki bilerek bazı işleri bana verdiklerini düşünüyorum. Galiba Türk olduğum için bana bunu yaptılar. **Çalışırken hep düşündüm ‘acaba buradan çıksam mı, başka yere iş için müracaat etsem mi’ diye, insan bazen dayanamıyor. Bazen çok öfkelenirim bazen duymayacakları şekilde onlara küfür ettim, çok kötü şeyler söyledim ama yine de işten çıkmadım.**

(D15, Kadın, 26): Sınıf arkadaşlarımız topluca sene sonu eğlenmesine gidecekler. Bir restaurantta rezervasyon yapmışlar ve tüm sınıfı davet ettiler. Önce çok sevindim, tüm arkadaşlarımızla bir lokantada yemek yenecek, sohbet muhabbet edilecek; tabi amaç

eğlenerek güzel bir gün geçirmek. Ancak ben bu durumu babama nasıl söyleyeceğimi düşünüyorum. Biliyorum ki kesinlikle izin vermeyecek. Tabii bende bu duruma çok üzüleceğim. **Çareyi yalan söylemede buldum**, anneme bir arkadaşımın okul bitirme ödevi yapacağımızı söyledim ve gece saat on iki gibi gelebilirim dedim. Tabi arkadaşımın kim olduğunu, neden ödevi bizim evde yapmadığımızı falan filan hep sorguladılar ama günü kurtarmıştım. Ödev yapacağız diye söylediğim arkadaşımın buluşacağız ve onun arabası ile gideceğiz. Sonuçta biz lokantaya gittik. Aradan yaklaşık bir saat geçti ve babam aradı ve lokantadan dışarıya çıkmamı söyledi. Babam beni takip etmiş ve annemi de alıp lokantanın önüne getirmiş. **O anda ölmek istedim. Çok kötü oldum. Hem anne ve babama yalan söyledim hem de arkadaşlarımın yanında ailem beni almaya gelmiş sanki ben küçük çocukmuşum gibi.** Babam çok öfkelenmiş, kızdı, annem ona engel olmaya çalışsa da babamın öfkesi dinmedi. **Ailemin beni sevmediğini, erkek olsam başıma bunların gelmeyeceğini düşünerek sabaha kadar ağladım. Bazen babamdan bazen annemden nefret ettim, ikisine de çok kızdım. Günlerce bu olayın şokunu atlamadım.**

Değerlendirme: Sevgi, barış, affetme, tevekkül, şükür ve olumlu düşünme konularında desteğe ihtiyaçları vardır.

Gözlem Kaydı 6

Saat: 15:30 – 16:30

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D34, Erkek, 27), (D10, Erkek, 2)

(D34, Erkek, 27): Lisede okurken çok iyi anlaştığım Alman kız arkadaşım vardı. Okul sonrasında pek görüşemedik. Bir firmada mühendis olarak işe girdim ve okuldayken kendisi ile iyi anlaştığım kız arkadaşım da bu firmada çalışıyormuş. Onu görünce çok sevindim. Zamanla arkadaşlığımız ilerledi ve evlenmeye karar verdik. Babam ve annem

karşı çıktılar ‘bir Almanla evlenemezsin’ diye; çok tartışmalarımız oldu. Annem çok ses çıkarmadı ama babam hiç ikna olmuyordu. Evlenmeden önce beraber oturuyorduk, evimiz çok geniş ve üç katlı. Ben babama evleneceğimi ısrarla söyleyince, ‘o zaman burada oturamazsın’ dedi. Ben de çalıştığım firmanın olduğu yerde kendime ev tuttum ve evlenmek için gün aldık. Daha sonra da annemle konuşarak düğün salonu ayarladık. Annem ve babamın da bizimle olmasını çok isterdim ama kısaca düğün salonuna geldiler ve tekrar düğünün sonunu beklemeden ayrıldılar. **Aslında ben babamı ve annemi çok seviyorum ama kız arkadaşımı da çok seviyorum. Keşke babam o kadar karşı çıkmasaydı, düğünümde babamla karşılıklı oynamayı isterdim.**

(D10, Erkek, 26): Veterinerde çalışıyorum ve hayvanları çok seviyorum. Hep istedim ‘keşke benim de bir köpeğim olsa’ diye ama babam karşı çıktığı için bir türlü almadım. Aynı evde annem, babam ve ben yaşıyoruz. Babam, camide hocaya sormuş ‘evde köpek beslenir mi’ diye; hoca da ‘hayır, uygun değil’ demiş. Bunun için babam benim evde köpeğimin olmasını istemiyor. **Çok üzülüyorum ama babamı da çok sevdiğim için bir şey diyemiyorum. Şayet bir gün kendi evim olursa mutlaka köpek almak ve bakmak istiyorum.**

Değerlendirme: Tek başınalık, sevgi, affetme, tevekkül, niyet, konularında desteğe gereksinimleri vardır.

Gözlem Kaydı 7

Saat: 19:00 – 20:00

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D20, Kadın, 27), (D10, Erkek, 26), (D25, Kadın, 23)

(D20, Kadın, 27): Arkadaşlarımızla eğlenmeye gittik. Herkes siparişleri verdi ve ben de söyledim. Türk olduğunu ve Müslüman olduğunu bildiğim arkadaşım içmek için Almanlar gibi içki söyledi. Ben ona ‘sen ne yapıyorsun, biz Müslümanız’ dedim; o da

bana ‘ben hiç içmedim, bir defa tadına bakmak istiyorum’ dedi ve bana da söyledi. Bir defa içtim ama çok pişman oldum. Aslında o arkadaşım daha önce içki içmiş ve benim içmem için bana yalan söylemiş. **Ben arkadaşşıma güvenmiştim ama o bana yalan söylemiş. Daha sonra benden özür diledi ama ben onu hiç affetmeyeceğim.** Tabii ben de çok pişman oldum, hiç iyi tadı yokmuş, hiç hoşuma gitmedi ama bir defa içtim işte. **Sonradan çok tövbe ettim, umarım tövbelerim kabul olmuştur.**

(D10, Erkek, 26): Okulda yedinci sınıfta, kendi sınıfımızda bir erkek Alman öğrenciyle kavga ettik. Ben ona ‘hep uzak dur benden, bana yaklaşma’ diye söylüyorum ama o, ben bahçede veya sınıfta olsam başka arkadaşlarla konuşsam bana geliyor ve beni hep küçük düşürecek şeyler yapıyor. **Tartıştık ve o benim anneme kötü şeyler söyleyince ben de onun ağzını burnunu kırdım.** Öğretmenler anne ve babalarımızı çağırdılar. Ve polise gitmemek için o benden özür diledi ama ben ondan özür dilemek istemedim. Ancak annem ve babam beni zorladılar. Şimdi anneme söylediği kötü sözü söylesem belki babam da çok kızacaktı, işte bunu bilmedikleri için beni ondan özür dilemeye zorladılar.

(D25, Kadın, 23): **Birkaç yaş önce çok sabırlıydım ama şimdi çok küçük şeylere bile sabredemiyorum.** Biz dedemle çok iyi arkadaştık, sanki kanka gibiydik, çok seviyordum dedemi. Sanki beni anlayan tek kişi dedemdi. O vefat edince ben çok etkilendim ve kötü oldum. Sonra bazı olaylardan dayım hapse girdi ve bu olay da beni çok etkiledi ve çok değiştim, sigaraya başladım. **Şimdi birisi bana olumsuz birşey söylese hemen kavga ediyorum, sonunu hiç düşünmüyorum.** Dayım gibi hapse girmek istemiyorum ama kendimi de tutamıyorum.

Değerlendirme: Olumlu düşünme, sevgi, tek başınalık, sabır ve şükür, konularında desteğe ihtiyaçları vardır.

Gözlem Kaydı 8

Saat: 19:00 – 20:00

Yer: Eyüp Sultan Derneği Gençlik Lokali.

Gözlenenler: (D6, Erkek, 28), (D7, Erkek, 19), (A16, Erkek, 55)

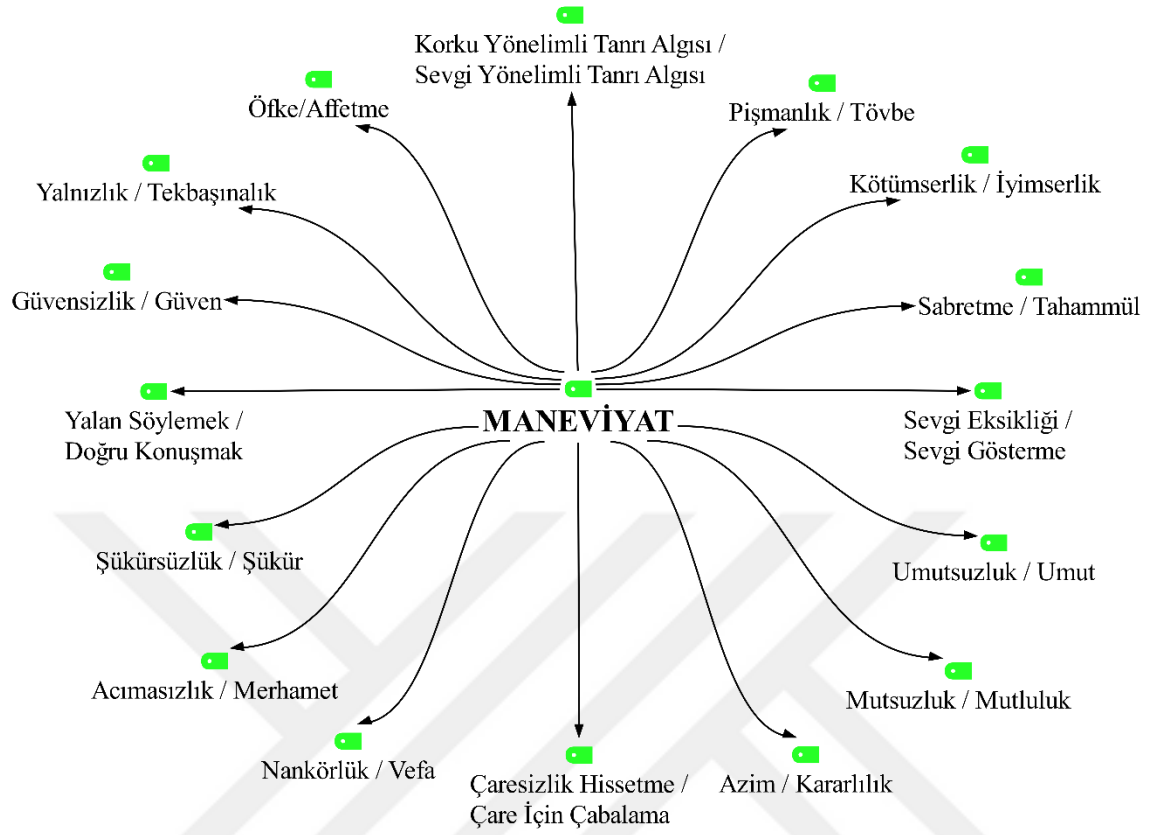
(D6, Erkek, 28): Geçenlerde oyun salonunda bilgisayar oyunu oynuyoruz. Arkadaşım da var yanımda, ben de oyunda istemeden küfür ettim. Yanda bir Alman ‘bana mı küfür ettin?’ dedi. ‘Hayır, ben oyunda olduğum için bir anda küfür ettim, kimseye etmedim’ dedim. Ama o bana ‘sen bana kürettin’ diye beni itti. Ben de ‘sen beni nasıl itersin’ diye ona da küfrettim ve kavga ettik. **Aslında ben ona küfür etmediğimi söylemiştim ama biraz da iyi oldu, bu Almanlar hak ediyorlar.**

(D7, Erkek, 19): Geçen ramazan ayında ben oruçlu olarak okula gittim. Daha ramazanın ilk günü, bir Alman sınıf arkadaşım teneffüste bana su ikram etti; ben de oruçlu olduğumu söyledim. ‘Su da mı içemiyorsun?’ diye sordu, ben de evet dedim. Belki bilmiyordur diye düşünerek cevap verdim. İkinci gün yine bana geldi ve ‘sakız bile çiğneyemiyor musun?’ diye sordu, ‘evet, ben oruçluyum’ dedim. Üçüncü gün yine geldi, ‘gerçekten bir damla su bile içemiyor musun?’ dedi. Yani ramazanın başında birkaç gün sanki birisi ona öğretiyor da bana gönderiyor gibi hep, ‘şunu da yiyemiyor musun, şunu da içemiyor musun?’ vb. sorular sordu. **Ben de dayanamadım, ‘sen benimle dalga mı geçiyorsun’ dedim ve kavga ettik.**

(D19, Erkek, 21): Babamın maddi durumu iyi olmadığı için benden bir yaş daha büyük ablamla ve benden bir yaş küçük kız kardeşimle aynı odada kalıyoruz. **Kendimi çok kötü hissediyorum ve bazen çok üzülüyorum ‘keşke ayrı odam olsa’ diye. Bu durumu babama da söyleyemiyorum.**

Değerlendirme: Olumlu düşünme, tevekkül, sabır ve niyet konularında desteğe ihtiyaçları vardır.

EK-4. Gözlemlerden Elde Edilen Temalar



Şekil 19: Gözlemlere Dayalı Temalar Ve Bunların Hangi Temalar İle Karşılanabileceği

EK-5. İkili Görüşme Soruları

5.1. Araştırmacı Tarafından Hazırlanan Ama Sahada Sınırlı Düzeyde Çalışan İlk Görüşme Soruları

- Sizce maneviyat nedir?
- Sizce manevi bakım nedir?
- Daha önce bu kavramları duydunuz mu?
- Duyduysanız, nereden duydunuz?
- Size göre Almanya’da yaşayan gençlerin ihtiyaç duyduğu manevi gereksinimler nelerdir?
- Size göre Almanya’da yaşayan gençlerin manevi gereksinimlerini karşılamak için neler yapılabilir?
- Alman toplumunda yaşam şartlarında manevi bakıma en çok hangi yaş grubunun ihtiyacı olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?
- Sizce, burada yaşayan gençler manevi ihtiyaçlarını hangi yollarla ifade eder?
- Size göre bir gencin manevi durumunu, onun ailesi, arkadaşı ve çevresi etkiler mi? Nasıl? Genç bireylerde gözlemlediğiniz manevi ihtiyaçlar nelerdir? Örnek verebilir misiniz?
- Sizce, genç bireylere manevi yönden destek vermek için neler yapılmalıdır?
- Size göre Almanya’da genç bireylerin yaşadığı sorunlarla baş etmede psikolojik desteğin yanı sıra manevi bakım da kullanılmalı mıdır? Neden?
- Sizce, genç bireyler için manevi yönden destek sağlanırken, kimler profesyonel manevi destek sağlamalıdır? Neden?
- Manevi açıdan beklentileriniz var mıdır? Varsa, neler?
- Daha önce manevi bakıma ihtiyaç duydunuz mu? Neden?
- Daha önce herhangi birisiyle maneviyat hakkında konuştunuz mu?

- Gelecekle ilgili maddi ve manevi beklentileriniz nelerdir? Gelecekte güzel şeyler olacağını ümit ediyor musunuz? Neden?
- Hayatta yaşadığınız hüznü bir olayın üzerinizdeki etkileri (duygusal, bedensel, zihinsel, davranışsal) nasıl oldu? Üzüntülü olaylarınızı kiminle paylaşırsınız? Bu üzüntülü olayla başa çıkmada manevi yönünüz etkili oldu mu? Olduysa bunun psikolojik sağlığını üzerindeki etkilerini somut olarak nasıl ifade edersiniz?
- Hangi konularda manevi bakıma ihtiyaç duyarsınız? Manevi bakım verme ile ilgili görüşleriniz nelerdir?
- Size göre Almanya’da yaşayan gençlerin manevi gereksinimleri neler olabilir?

5.2. Araştırmacı Tarafından Hazırlanan Ama Sahada Kısmen Çalışan İkinci Görüşme Soruları

Niyet

- Sizce niyet ne demektir?
- İyi niyet ve kötü niyet hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Sonuçları olumsuz olsa da iyi niyetle yapılan bir şey hakkında ne düşünüyorsunuz?
- İyi niyetle yaptığınız ama kötü sonuçlanan bir durum var mı?

Azim

- Sizce azim ne demektir?
- Azim ile tahammül arasında nasıl bir fark olduğunu düşünüyorsunuz?
- Azimli olan bir gencin davranışları nasıl olmalı?

Tövbe

- Sizce pişmanlık nedir?
- Yaptığınız hatalardan pişmanlık duyar mısınız?

- Pişmanlık duyduğunuzda ne yaparsınız?
- Pişman olan bir genç neler yapmalıdır?

Aşkın Yanımız Maneviyat

- Sizce insan, nelerden meydana gelir?
- Maddi ve manevi açıdan iyi hale getirmek için neler yapılmalıdır?
- İnsanın maddi ve manevi yönü olduğuna göre maddi boyutuyla ve manevi boyutuyla kim ilgilenir?
- Manevi yönü çok kuvvetli olan bir genç sizce nasıl birisidir?

Olumlu Düşünme

- Sizce olumlu düşünce ve olumsuz düşünce ne demektir?
- Bir insan ne zaman olumlu düşünür, ne zaman olumsuz düşünür?
- Başınıza bir dert ya da sıkıntı geldiğinde ne düşünürsünüz? Örnek verebilir misiniz?
- Hakkında bilgi sahibi olmadığınız birisiyle ilk karşılaşmanızda neler yaparsınız?

Sevgi

- Sizce sevgi nedir?
- İnsan kimleri sever?
- Seven insanlar sevdiği için neler yapar?
- Bizi seven birisine nasıl davranmalıyız?

Şükür

- Sizce teşekkür nedir?
- İnsan ne için teşekkür eder?
- Kendinizi şükreden biri olarak tanımlar mısınız?
- Sizce teşekkür eden insanın özellikleri nelerdir?

Sabır

- Sabır ne demektir?
- Sabırlı birisi misiniz?
- Almanya’da en son sabrettiğiniz bir olayı anlatır mısınız?
- Sabır ile tahammül aynı şeyler midir? Niçin?
- Başınıza gelen olaylarda sabır mı ediyorsunuz, tahammül mü ediyorsunuz?

Tevekkül

- Tevekkül nedir? İnsan niçin tevekkül eder?
- İnsan nasıl tevekkül eder?
- Tevekkül eden bir insanın özellikleri nelerdir?
- Kendinizi tevekkül eden biri olarak tanımlayabilir misiniz?
- Tevekkül ettiğiniz herhangi bir durumdan sonra, o tevekkül ettiğiniz durum nasıl sonuçlandı?

Affetme

- Affetmek ne demektir?
- İnsan kimleri/niçin affeder?
- Birini affetmeniz için onun neler yapması gerekir?
- Kendinizi affedici biri olarak tanımlar mısınız?
- Affeden bir insanın özellikleri nelerdir?

Tek Başınalık

- Yalnızlık nedir?
- Kendinizi yalnız hissediyor musunuz?
- İnsan kendisini ne zaman yalnız hisseder?
- Sizce yalnızlık olumlu mudur, yoksa olumsuz mudur?

- Tek başınlık, yalnızlık, yapayalnızlık arasında ne gibi farklar vardır?

İletişim ve Barış

- İletişim ve barış ne demektir?
- İnsan niçin barışçıl ya da huzurlu bir ortamı ister?
- İnsanlar arasında barış ortamının olması için neler yapılmalıdır?
- İletişim/Barış ile huzur arasında ne gibi benzerlikler ve farklılıklar vardır?

Mutluluk

- Mutluluk nedir?
- Mutlu bir insanın özellikleri nelerdir?
- İnsan nasıl mutlu olur?
- Hayatınızda en çok ne zaman mutlu hissettiniz?

5.3. Alan Uzmanlarının Katkılarıyla Hazırlanan Ama Sahada Kısmen Çalışan

Üçüncü Görüşme Soruları

- Almanya’da yaşam konusunda yalnızlık çekiyor musunuz? Niçin?
- Sizi olumsuz ya da kötü etkileyen bir olay yaşadığınızda ne hissedersiniz ne yaparsınız, bunu nasıl atlatırsınız? Niçin?
- Bundan sonraki hayatınızda neler yapmayı düşünüyorsunuz?
- Hedefleriniz/yapmak istedikleriniz var mı?
- Şu andaki yaşadığınız hayat size istediğinizi verecek kadar yeterli mi, yaşadığınız hayattan memnun musunuz? Niçin?
- Geçmişe yönelik keşkeleriniz var mı?
- Yapmak istediğiniz ama yapamadığınız, yapmamanız gereken ama yaptığınız şeyler var mı? Neler?

- Genel olarak düşündüğünüzde Almanya’ da kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Niçin?
- Şahit olduğunuz kadarıyla, Almanya’da göçmen Türk gençler arasında ve ayrıca Türk olmayanlar ile ilişkiler nasıldır?
- Türk olmayanların sizlere karşı ve Türk olanların da birbirlerine karşı tutum ve davranışları nasıldır?
- Almanya’da daha iyi bir ortamda yaşam için burada yaşayan Türk gençler ve Türk olmayanlar hangi tutum ve davranışlara sahip olmalıdır? Niçin?
- Kendinizi iyi hissetmek için başka insanların size karşı hangi tutum ve davranışları sergilemelerini beklersiniz? Niçin?
- Sizce Almanya’da yaşayan insanlar birbirlerinin farklılıklarına karşı nasıl tepki veriyorlar?
- Size göre gençler ailesi, yakını ve arkadaşı gibi çevresindeki insanlardan bir desteğe ihtiyaç duyar mı? Niçin?
- Aileniz, herhangi bir yakınınız ve arkadaşlarınızla ilişkileriniz nasıl? Onlardan beklentileriniz var mı? Nelerdir?
- Genç yaşta sizi en çok olumsuz etkileyen, huzursuz eden durum nedir?
- Daha huzurlu bir hayat sürmek için neler yapabilmeyi isterdiniz? Niçin?
- Sizin topluma ya da çevrenize nasıl bir katkınız olabilir? Olursa nelerle ilgili katkınız olabilir? Niçin?
- İnsanlarla iletişime geçerken sorun yaşıyor musunuz? Yaşıyorsanız hangi konularda? Niçin? Arkadaş edinmede sorun yaşıyor musunuz? Yaşıyorsanız hangi konularda? Niçin? Çevrenizdeki varlıklardan en çok hangileri ile zaman geçirirsiniz? Niçin?
- Zaman geçirmeyi sevdiğiniz hayvanlar ve bitkiler gibi canlılar var mı? Niçin bunlarla zaman geçirirsiniz?
- Sizce insanların hayvanlara karşı tutum ve davranışları nasıl olmalıdır? Niçin?
- Herhangi bir hayvanınızın olmasını ister miydiniz? Niçin?

- Sizce insanların bitkilere karşı tutum ve davranışları nasıl olmalıdır? Niçin?
- Çiçek veya ağaç gibi herhangi bir bitki beslemek ister miydiniz? Niçin?
- Sizce insanların dünyaya karşı ne gibi sorumlulukları vardır?
- Sizce dünyanın daha yaşanabilir olması için size ne gibi sorumluluklar düşüyor? Niçin?
- Şu anda Almanya’da sosyal, fiziki ve diğer şartlar sizce yeterli mi? Yetersizse hangi konularda eksiklikler var? Bu eksikliklere karşı sizin tutum ve davranışınız nasıldır? Bu eksikliklere karşı şükreder misiniz, yoksa bu eksikliklerden şikâyet eder misiniz ya da sızlanır mısınız? Niçin? Hayat sizin için ne anlam ifade ediyor, yaşam hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Sizce insan ne için yaratılmıştır, bu dünyadaki bulunma amacı nedir? Niçin?
- Anlamlı bir yaşam sürdürdüğünüzü (geçmiş ve şimdi) düşünüyor musunuz?
- Genel olarak düşündüğünüzde başına gelen olaylardan dolayı insan kimi/neyi sorumlu tutar? Başınıza kötü bir şey geldiğinde bunu nasıl yorumlarsınız?

5.4. Uygulanan Görüşme Soruları

- Ne kadar süreden beri Almanya’dasınız burada mı doğdunuz?
- Almanya’da doğma veya göçle gelme? Almanya’ ya ilk gelen kişi (büyük baba, anne veya baba) kimdir?
- Ailede kaç kardeşsiniz?
- Ailenizde hayatta olan/vefat eden sayısı?
- Öğrenci misiniz, çalışıyor musunuz?
- Aylık düzenli bir gelirin var mı? Varsa gelir durumunuz nasıldır?
- Almanya’da zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz, neler yapıyorsunuz?
- Almanya’daki göçmenlerle ve halkla ilişkileriniz nasıldır?
- Almanya’daki yaşam koşullarından genel olarak ne derece memnunsunuz?
- Evli misiniz, bekâr mı? Evli iseniz çocuklarınız var mı?

- Anne ve babanızla ilişkileriniz nasıl? Ayrı bir evde yaşıyorsanız onlarla görüşme sıklığınız nedir? Diğer yakınlarınızla görüşme sıklığınız nedir?
- Son bir aydır ruhsal/psikolojik sağlığınıza nasıl hissediyorsunuz?
- Ne sıklıkla sinirleniyorsunuz?
- Dertlerinizi paylaşabileceğiniz bir arkadaşınız var mı?
- Gençlik hayatınızı düşündüğünüzde sizi hayatta en çok kim/ne mutlu etti/eder?
- Göçmen genç olarak hayatınızı genel olarak düşündüğünüzde ne derece mutlusunuz?
- Gençlik ile ilgili ne tür olumlu veya olumsuz düşünceleriniz var?
- Yaşadığınız toplum içerisinde en çok neden şikâyetiniz var?
- Yaşadığınız soyal ve toplumsal sorunlarınızın üstesinden nasıl geldiniz?
- Size güç veren şey nedir?
- Daha önce din eğitimi aldınız mı? Aldıysanız nereden ya da kimden aldınız?
- Dinî inançlarınız hayatınızı ne derece etkiliyor?
- Namaz kılar mısınız? Kılarsanız ne sıklıkla kılarırsınız?
- Oruç tutar mısınız?
- Kur'an-ı Kerim okumasını biliyorsanız ne sıklıkla okursunuz?
- Dinî içerikli kitaplar okur musunuz?
- Ne sıklıkla televizyon izlersiniz? En çok hangi TV programını izlersiniz?
- Çevrenizde gerçekleştirilen dinî etkinliklere ne sıklıkla katılıyorsunuz?
- Bu dinî etkinliklere katılım psikolojik durumunuzu nasıl etkiler? En çok merak ettiğiniz ve üzerine düşündüğünüz dinî konular nelerdir?
- Arkadaşlarınızla dinî konular üzerinde hiç konuşur musunuz? Hangi konular?
- Genel olarak düşündüğünüzde ibadetlerinizi yapar mısınız?
- İbadet etmek ruhsal/psikolojik durumunuzu nasıl etkiler?
- Kendinizi dindarlık açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Kendinizi dinî bilgi açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

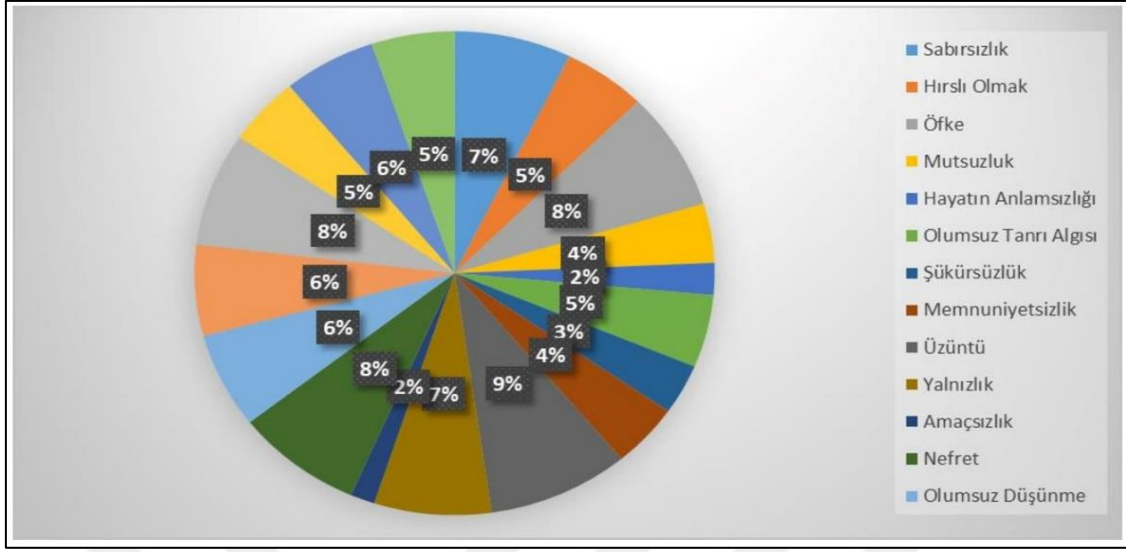
- Dua eder misiniz? Ne sıklıkla dua edersiniz?
- Eğer dua ediyorsanız, dua sizi ne derece ferahlatır?
- Şu anda imkânınız olsa nerde ve nasıl yaşamayı isterdiniz?
- Eskiden yapıp da şimdi yapmayı en çok özlediğiniz şey/ler ne/lerdir?
- Gençlik yıllarına dönebilsin nasıl bir hayat yaşamayı isterdiniz?
- Gençlik sizce insan yaşamında nasıl bir dönemdir?
- Gençlikte yapılması gereken şeyler sizce nelerdir?
- Gençlikte yapılmaması gereken şeyler nelerdir?
- Gençlerde sizce hangi özellikler olmamalıdır?
- Gençlerde sizce hangi özellikler olmalıdır? Sizce Allah'ın cezalandırması mı, yoksa mükâfatlandırması mı daha fazladır?
- Sizce Allah niçin cezalandırır, niçin mükâfatlandırır?
- Almanya'daki gençleri en çok neler mutlu ya da mutsuz eder?
- Psikolojinizi/moralinizi en çok ne olumlu ya da olumsuz etkiler?
- Elinizde olsa, gençlere öğretebileceğiniz bir meziyetiniz var mı?
- Sizinle aynı düşünceleri paylaşmayan insanlarla ilişkiniz nasıl?
- Yaptığınız hatalar için pişman olur musunuz?
- Aklınıza istemediğiniz olumsuz düşünceler gelince huzursuz olur musunuz?
- En çok neleri kafanıza takarsınız?
- Bugüne kadar üzerinde çok düşündüğünüz ama çözüm bulamadığınız sorularınız var mı?
- Diğer insanların sizi anlayamadığını düşünür müsünüz?
- Çevrenizde birbirlerine kırgın ve küs gençleri gördüğünüzde onları barıştırmayı düşünür müsünüz?
- Kalabalık ortamları sever misiniz?
- Türk olmayan genç yetişkin bireylerle ilişkileriniz nasıl?

- Tanımadığınız bir genç sizden yardım istese yardımcı olur musunuz?
- Sırlarınızı paylaştığınız arkadaşlarınız var mı?
- Size biri hata yaptığında öç almayı düşünür müsünüz?
- Kendi düşüncelerinizi başkalarının kabul etmesi için ısrar eder misiniz?
- Başkalarının sizin hakkınızda ne düşündüğünü merak eder misiniz?
- Yaşamınızda hatırladıkça moralinizin bozulduğu hatıralarınız var mı?
- Öfkeli olduğunuzda kendinizi kontrol edebilir misiniz?
- Türk olmayan gençlerle aranızda anlaşmazlıklar olur mu?
- Diğer genç yetişkin bireylerle şakalaşır mısınız?
- Genç yetişkin bireylerle arkadaşlık kurmada sorun yaşıyor musunuz?
- Gelenek ve göreneklere uyulması sizin için ne kadar önemli?
- Diğer genç yetişkin bireylerin hatalarını gördüğünüzde uyarır mısınız?
- Ardınızdan dedikodu yapılıncı öfkelenir misiniz?
- Yalan söyler misiniz? Niçin?
- Kendinizi güvenilir biri olarak tanımlar mısınız? Niçin?
- Türk olmayan gençler, herhangi bir konuda sizin fikrinizi alırlar mı?
- Başarmak istediğiniz bir şeyi başaramadığınızda ne yaparsınız?
- Öfkeli biri olduğunuzu düşünüyor musunuz?
- Moraliniz bozuk olduğunda moralinizi düzeltmek için ne yaparsınız?
- Yalnız olmayı ister misiniz? Yeterince arkadaşınız var mı?
- Söz verdiğinizde sözünüzde duran biri misiniz?
- Arkadaşlarınızla birlikteyken dedikodu yapar mısınız?
- Utangaç birisi misiniz?
- Kendinizi alıngan biri olarak görür müsünüz?
- Çevresel sorunlarınız sizin moralinizi bozar mı? Kıskanç biri misiniz?
- İyi niyetiniz suistimal edildiğinde ne yaparsınız?

- Türk olmayan gençler sizce anlayışlı mıdır?
- Kimlere yardım edersiniz? İnsanlarla nasıl arkadaş olursunuz?
- Sizi aldatan birine ne yaparsınız? Eleştirilere açık biri misiniz?
- Bir hata yaptığınızda bunu kabul etmek size zor gelir mi?
- Hayalinizdeki gibi bir gençlik geçirdiğinizi düşünür müsünüz?
- Yaşadığınız olumsuzluklar uyku sorunlarına neden olur mu?
- Sakin biri olduğunuzu düşünür müsünüz?
- Arkadaşlarınızla birlikteyken yalnızlık hissedersiniz?
- Hayatınızda kendinizi başarılı bulur musunuz?
- İyilik yaptığınız birinden karşılık beklersiniz?
- Yaşadığınız ortamda hayal kırıklığına uğradığınızda ne hissedersiniz?
- Size iyilik yapmayana da iyilik yapar mısınız?
- Diğer insanların sizden farklı düşünmesi sizi rahatsız eder mi?
- Hata yapan herkes mutlaka cezalandırılmalı mıdır?
- Kendinizi inatçı biri olarak görür müsünüz?
- Başlayıp da yarım bıraktığınız neler oldu?
- Birisi sizin hatalarınızı söylediğinde ne yaparsınız?
- Pişman olacağınızı bile bile yaptığınız şeyler oldu mu?
- Farklı düşünen insanlarla sorunlar yaşar mısınız?
- İstediklerinizi elde etmek için doğru olmayan şeyler yapar mısınız?
- Bir kişinin yanlış yönlerini diğerlerine söyler misiniz?
- Hangi durumlarla karşılaşınca sinirlenirsiniz?
- Size karşı hata yapan birinin hatasını çekinmeden yüzüne söyler misiniz?
- Kendinizi yetenekli biri olarak görüyor musunuz?
- Arkadaşlarınızla birlikte etkinlik yapar mısınız?
- Size kötülük yapandan öç mü alırsınız, yoksa onu affeder misiniz?

- Birisine kızdığınızda kendinize hâkim olabilir misiniz?
- Arkadaşlık kurmakta zorlanır mısınız?
- Bir ortamda kendinizi değersiz hissettiğinizde ne yaparsınız?
- Karamsar biri misiniz?
- Şu anki halinizi düşündüğünüzde geleceğe yönelik karamsarlık duyuyor musunuz?
- Güler yüzlü insanlarla karşılaştığınızda sıkıntılarınızı untabiliyor musunuz?
- Fiziki ve maddi imkânınız olsa, şu anda nerede yaşamak isterdiniz?
- Genç olmak nasıl bir şey?
- Günümüzdeki Türk gençlerin Türk olmayanlarla ilişkisi nasıl?
- Şu anda size en fazla üzüntü veren durum nedir?
- Size “bir dilek dile, o gerçekleşecek” deselerdi, ne dilerdiniz?
- Sizce gençlerin moralini en çok neler bozar?
- Şu anda imkânınız olsaydı neler yapmak isterdiniz?
- En son kimi affettiniz?
- Sizce bir kişiyi affetmek için o kişinin neler yapması lazım.
- İnsanlar nelere şükretmeli?

EK-6. İkili Görüşmelerden Elde Edilen Temalar



Şekil 20: İkili Görüşmelerden Elde Edilen Temaların İlk Hali

EK-7. Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Kullanım İzinleri

1. Tanrı Algısı Ölçeği ve Kullanım İzni

Değerli Katılımcı;

Aşağıda; “Allah” hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını karşısında bulunan derecelendirme kutucuğuna (X) koyarak işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtiniz.

Tablo 18: Anket Soruları.

Sorular		Hiç	Kısmen	Biraz	Oldukça	Tamamen
1	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.	1	2	3	4	5
5	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum	1	2	3	4	5
8	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	1	2	3	4	5
12	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.	1	2	3	4	5

14	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15	O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16	Zor zamanlarımda O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5

Re: Bilgi isteği

Özlem GÜLER AYDIN

Kime:

Siz

7.05.2020 Per 16:18

Tanrı Algısı Ölçeği- Psk.Dr. Özlem GÜLER AYDIN.docx

18 KB

Merhaba, ölceği kullanabilirsiniz. Ölcek formu ektedir. Başarılar.

Kimden: celil gürbüz

Gönderildi: 7 Mayıs 2020 Perşembe 12:01

Kime:

Konu: Bilgi isteği

Hocam merhaba, iyi günler diliyorum.

Tanrı Algısı Ölçeği üzerine çalışmanızı okudum. Hocam, "Almanya'da yaşamakta olan göçmen Türk gençlere değer odaklı manevi bakım programı uygulaması" doktora çalışması yapacağım. Sayın hocam, Tanrı Algısı Ölçeğini çalışmamda kullanabilir miyim?

Not: Ankara İlahiyat'ta Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN hocanın doktora öğrencisiyim.

Huawei telefonumdan gönderildi

2. *Psikolojik iyi oluş ölçeği ve Kullanım İzni*

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

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1: Kesinlikle Katılmıyorum | 5: Biraz Katılıyorum |
| 2: Katılmıyorum. | 6: Katılıyorum |
| 3: Biraz Katılmıyorum | 7: Kesinlikle Katılıyorum |
| 4: Karasızım | |

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

Bulent Baki Telef

28.09.2021 Sal 13:57

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

28 Eyl 2021 Sal 13:56 tarihinde celil gürbüz < > şunu yazdı:

Sayın Baki Hocam,

Ankara Üniversitesi'nde Prof. Dr. Öznur Özdoğan Hocamın danışmanlığında maneviyat ve manevi bakımla ilgili çalışma yapmaktayım. Tarafınızdan gecerlik ve

güvenirlilik çalışmaları yapılarak Türkçeye uyarlanmış olan ‘psikolojik iyi oluş ölçeğini’ aşağıda belirttiğim çalışmamda kullanabilir miyim?

Tez konusu: "Almanya’da yaşamakta olan göçmen Türk gençlere deger odakli manevi bakım programı uygulaması"

Saygılarımı sunar, iyi günler dilerim.

Abdulcelil GÜRBÜZ

3. *Manevi İyilik Hali Envanteri Ölçeği ve Kullanım İzni*

Lütfen aşağıdaki maddelere, her bir maddeye ne kadar katılıp katılmadığınızı gösteren ölçekten bir sayı seçerek cevap veriniz. Her öge numarasının yanındaki boşlukta seçtiğiniz numarayı işaretleyiniz.

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle Katılıyorum

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Hayatımda Tanrı'nın varlığını hiç deneyimlemiyorum. _____1
2. Hayatın anlamı, barışık olduğum bir meseledir. _____2
3. Diğer insanlar için asla merhamet hissetmem. _____3
4. Genellikle her anın tadını çıkarırım. _____4
5. Hayat söz konusu olduğunda asla huşu içinde olmam. _____5
6. Hayata bağlandığımı hissetmeme yardımcı olması için yaptığım şeyler var. _____6
7. Umudu kaybetmek için geçerli sebepler vardır. _____7
8. Tanrı'nın beni affetmesini istediğim gibi ben de diğer insanları affetmem gerektiğini hissedirim. ____8
9. İnançlarıma yönelik sorgulamaların birçoğunu reddederim. _____9
10. Hayatta tüm insanların bir rolü olduğuna inanıyorum. _____10
11. Dünyada kendimi güvende hissetmiyorum. _____11
12. Maneviyatım diğer insanlarla bağlantı içinde olmamı arttırır. _____12
13. Hayatımın anlamlı olduğunu asla deneyimlemiyorum. _____13

14. Kendimi benim için önemli olan ve hayatımı büyük ölçüde etkileyen sağlıklı bir topluluğun parçası gibi hissediyorum. ____14
15. Fiziksel hislere dikkatimi vermekten hoşlanmıyorum. ____15
16. Hayat, olgunlaşma ve olumlu yönde dönüşümle ilgilidir. ____16
17. Tanrı'nın varlığını hissetmem için ne yapmam gerektiğini bilmiyorum. ____17
18. Her şey umutsuz görünse bile, işlerin daha iyiye gidebileceğine dair inancım var. ____18
19. Diğer insanları affetmemin gerçekten bana bir yararı olmaz. ____19
20. Yaşam şeklim, gerçekten kim olduğum hakkında bana büyük bir bilgi sağlıyor. ____20
21. İşleri olabildiğince doğru yapma konusunda direten ve sert kuralları olan bir insanımdır. ____21
22. Hoşça geçirdiğim anları her gün deneyimlerim. ____22
23. Tanrı'nın varlığına dair güçlü bir hissi içimde asla deneyimlemem. ____23
24. Hayat deneyimlerimin anlamı hakkında her zaman derinlemesine düşünürüm. ____24
25. Kendimi bir gruba aitmiş gibi hissetmiyorum. ____25
26. Yaşadığım her bir anı genellikle tam anlamıyla hissedirim. ____26
27. Manevi inançlarımı sorgulamaktan korkuyorum. ____27
28. Hayat benim için kutsaldır. ____28
29. Hayatımın bir noktada yoluna gireceğine inancım çok az. ____29
30. Hayatımdaki insanlar çoğunlukla bana karşı şefkatli ve merhametlidir. ____30
31. Hayatımda karşılaştığım meseleleri irdelemem. ____31
32. Zaman zaman zorlansam da kendi kendime acımayı engelleyebilirim. ____32
33. Kendimi hayatın neyle ilgili olması gerektiği konusundaki tasvirlerin baskısı altında hissediyorum. ____33
34. Günlük faaliyetlerimde kutsal olanın bilincindeyim ____34
35. Hayatımdaki deneyimlerimden pek anlam çıkartmam. ____35
36. Bisikletle veya yaya olarak bir yerden bir yere giderken genellikle doğadaki şeyleri fark ederim. ____36
37. Bir sonraki işe geçmeden önce, başarıyla tamamladığım o işin hazzını yaşamam. ____37
38. Belirsizlik ve muğlaklık, hayatın yararlı parçalarındandır. ____38

39. Büyüdükçe yeni manevi ritüeller geliştirmedim. _____39
40. Her an, umuda dair bir potansiyel vadeder. _____40
41. Geçmiş yaralarım dair dargınlıklarım var. _____41
42. Kendim hakkında daha çok şey öğrendikçe daha fazlasını vermem gerekir. _____42
43. Zorba tipler yerine kibar insanlarla birlikte olmayı tercih ederim. _____43
44. Kendimi bir şeylere güçlü bir şekilde adama konusunda özgür hissederim. _____44
45. Tanrı'ya olan inancım, doğayla temas halinde olmamı azaltır. _____45
46. Maneviyatım benim için çok önemlidir. _____46
47. Manevi olarak değer verdiğim insanların hayattan keyif almama yardımcı olmadığını hissederim. _____47
48. Gelecekte olacakları düşündüğümde gerilmiyorum. _____48
49. İşlerin tamamen kontrolümde olması benim için önemlidir. _____49
50. Hayatıma maneviyatı katmama yardımcı olan ritüellerim var. _____50
51. Kötüyken daha iyiye giden yaşantılarım olmadı. _____51
52. Bir insanı yapabileceği herhangi bir şey için affedebilirim. _____52
53. Bilgiye değer vermem için inançlarımla çatışmaması gerekir. _____53
54. Konuşmadan önce görüşlerimin doğru olduğundan emin olana kadar beklerim. _____54
55. Belli bir toplumsal imaja uygun yaşamak için büyük bir baskı hissederim. _____55

Veli Duyan <

25.12.2021 Cmt 10:36

Tümünü yanıtla

Kime: Siz

Sayın Celil Gürbüz,

Envanteri çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim. Sağlıcakla kalın

iPhone'umdan gönderildi

celil gurbüz <

şunları yazdı (25 Ara 2021 10:28):

Sayın Hocam Merhaba, günaydın iyi sabahlar diliyorum. Hocam "Manevi İyilik Envanteri" ni "Avrupa Yaşayan Göçmen Türk Gençlere Manevi Bakım Programı Uygulaması" başlıklı tez çalışmamda uygulamak istiyorum.

Saygılarımla bilgilerinize arz ederim.

A. Celil GÜRÜBZ

4. Uygulama Çalışması İçin Dernek Yönetiminden Alınan İzin Belgesi

Göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arası çocukları ile çalışma yapmaya başlamadan önce çalışma yapılacak derneğin yönetim kurulu üyeleri ile bir toplantı yapılmıştır. Bu toplantıda ‘Almanya’da Yaşayan Türk Göçmen Ailelerin 18-28 Yaşlarındaki Çocuklarına Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (Domab) Etkililiğın İncelenmesi: Almanya Frankfurt Viernheim Örneğı’ konulu tez çalışması hakkında bilgi verilmiştir. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesi için mekâna ihtiyaç olduğu ve bunun için en uygun yerin derneğin gençlerin kullanımına tahsis ettiği gençlik lokalinin olacağı belirtilmiştir. Bu çalışma süresinin yaklaşık bir sene olabileceğı, izin verilmesi halinde bu durumun göz önünde bulundurulması gerektiğı açık bir şekilde ifade edilmiştir. Gençlik lokalinin dernek yönetimi tarafından verilecek izinle kullanılmak istendiğı çok açık ve net bir şekilde açıklanmıştır. Eyüp Sultan Derneğı yönetimi de böyle bir çalışmanın derneğıe ait gençlik lokalinde yapılması isteğini olumlu karşıladıklarını ifade ederek, özellikle kendilerinin yönetim kurulu oldukları dernekte böyle bir çalışma yapılacak olmasını memnuniyetle karşıladıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca bu çalışma süresince yardımcı olabilecekleri bir konu olduğunda da destek vereceklerini belirtmişlerdir. Toplantı sonunda dernek yönetimi kurulu başkanı Sn. Recep GÜZEL tarafından bu çalışmanın Eyüp Sultan Derneğı Gençlik Lokali’nde yapılmasına dair imzalı izni alınmış ve Ek-7’de sunulmuştur.

DİTİB EYUPSULTAN CAMİ DERNEĞİNDE DOKTORA ÇAIŞMASI ONAYI

Sayın Yönetim Kurulu Başkanı ve Üyeleri,

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalının Araştırma Planlama ve Yürütme kapsamında planlamış olduğu yukarıda adı yazılı araştırmayı Dernek lokalinde Göçmen Türk gençlerine uygulama olarak yapmayı planlamaktayız.

Çalışmanın amacı nedir?

Almanya'da gençlere yönelik "manevi bakım" alanında bir araştırmanın olmaması nedeniyle yapılacak bu çalışma, göçmen gençlerin yaşadıkları topluma uyum sürecini ve onlara sunulacak manevi desteğin boyutlarını incelemek açısından önem arz etmektedir.

Çalışma kapsamında nasıl bir uygulama yapılacaktır?

Araştırmamızda, Göçmen gençlere manevi bakım uygulaması yapılacak, psikolojinin ve din psikolojisinin kullandığı metot ve tekniklerden yararlanılacaktır. İhtiyaç duyulan manevi bakım programını uygulama amaçlı gözlemler, ikili görüşmeler ve değer odaklı grup toplantıları yapılacak, açık uçlu sorularla görüşmeler desteklenecek, gençlerin deneyimlerinden çıkardığı anlamlar derinlemesine incelenecektir. Bu bağlamda (DOMAB) 'Değer odaklı Manevi Bakım Uygulama Çalışması' Abdulcelil GÜRBÜZ tarafından dernek müçtemilatı içerisinde (Bahçe ve Lokal) yapılacaktır.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında Abdulcelil GÜRBÜZ' ün Dernek müçtemilatını kullanması, derneğimizde gençlerle (DOMAB) Değer Odaklı Manevi Bakım uygulama yapması ve ikili görüşmeler gerçekleştirmesi ve bu şekilde bilimsel veri elde ederek akademik alandaki çalışmasının dernek faaliyetlerimize engel olmadığını ve bu çalışmanın izniniz dahilinde yapıldığını tarafınıza bildiririz.

Tarih:01.11.2021

İmza:

EK-8. Aydınlatılmış Onam Formu

“Sayın Gönüllü,

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalının Araştırma Planlama ve Yürütme kapsamında planlamış olduğu yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

2-Çalışmanın amacı nedir? Almanya’da gençlere yönelik “manevi bakım” alanında bir araştırmanın olmaması nedeniyle yapılacak bu çalışma, genç yetişkin bireylerin yaşadıkları topluma uyum sürecini ve onlara sunulacak manevi desteğin boyutlarını incelemek açısından önem arz etmektedir.

3-Çalışmaya katılma koşulları nelerdir? *18-28 yaş aralığında göç etmiş veya Almanya’da doğmuş göçmen olarak yaşayan erkek ve kadınlardan sözel iletişim kurabilen kişiler çalışmaya dâhil edileceklerdir.*

4-Çalışma kapsamında nasıl bir uygulama yapılacaktır? *Araştırmamızda göçmen Türk ailelerin 18-28 yaş arasındaki çocuklarına Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı uygulaması yapılacak, psikolojinin ve din psikolojisinin kullandığı metot ve tekniklerden yararlanılacaktır. Ayrıca Tanrı Algısı Ölçeği (22 md.), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (8 md.) Manevi İyilik Hali Envanteri (55 md.) uygulanacak ve ölçeklerle toplanan veriler istatistiksel analize tabi tutulacak ve yorumlanacaktır. İhtiyaç duyulan Manevi Güçlenme Ve Bakım Programını uygulama amaçlı gözlemler, ikili görüşmeler ve değer odaklı grup toplantıları yapılacak, açık uçlu sorularla görüşmeler desteklenecek, gençlerin deneyimlerinden çıkardığı anlamlar derinlemesine incelenecektir.*

5-Araştırmaya kaç gönüllü dâhil edilecektir? *50 kişi kontrol grubu, 50 kişi deney grubu olacaktır.*

6-Bir gönüllünün bu araştırmanın gereklerini yerine getirebilmek için harcayacağı süre ne kadardır? *15 haftadır.*

7-Gönüllüler, araştırmaya katılmaları halinde hangi risklerle karşılaşabilirler? *Herhangi bir risk bulunmamaktadır.*

8-Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri ya da araştırmadan ayrılmaları durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalırlar mı? Evetse, nelerdir? *Hayır.*

“Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır.”

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Tarih:

Tarih:

İmza:

İmza:

Uygulayıcı: AbdulcelilGÜRBÜZ

Gönüllü Adı, Soyadı:

Email

EK-9. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Aşağıdaki soruları size en uygun gelen seçeneğin başındaki parantezin içine (X) işareti koyarak ve/veya boş yerlere yazarak yanıtlayınız.

ADINIZ VE SOYADINIZ:

1. Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

2. Medeni durumunuz:

() Evli () Bekar () Dul

3. Yaşınız:

4. Almanya’da ikamet ettiğiniz şehir:

5.Almanya’da mı doğdunuz, göçle mi geldiniz?

6. Göçle geldiyseniz kaç yıldır Almanya’da bulunuyorsunuz?

7. Ülkenizde ikamet ettiğiniz yerleşim birimi: () Şehir () Kasaba () Köy
.....

8.Halen öğrenci misiniz veya çalışıyor musunuz?

9.Hangi okulda öğrenimi tamamladınız veya okumaktasınız? (Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Üniversite)

10.Çalışıyorsanız çalıştığınız yer :

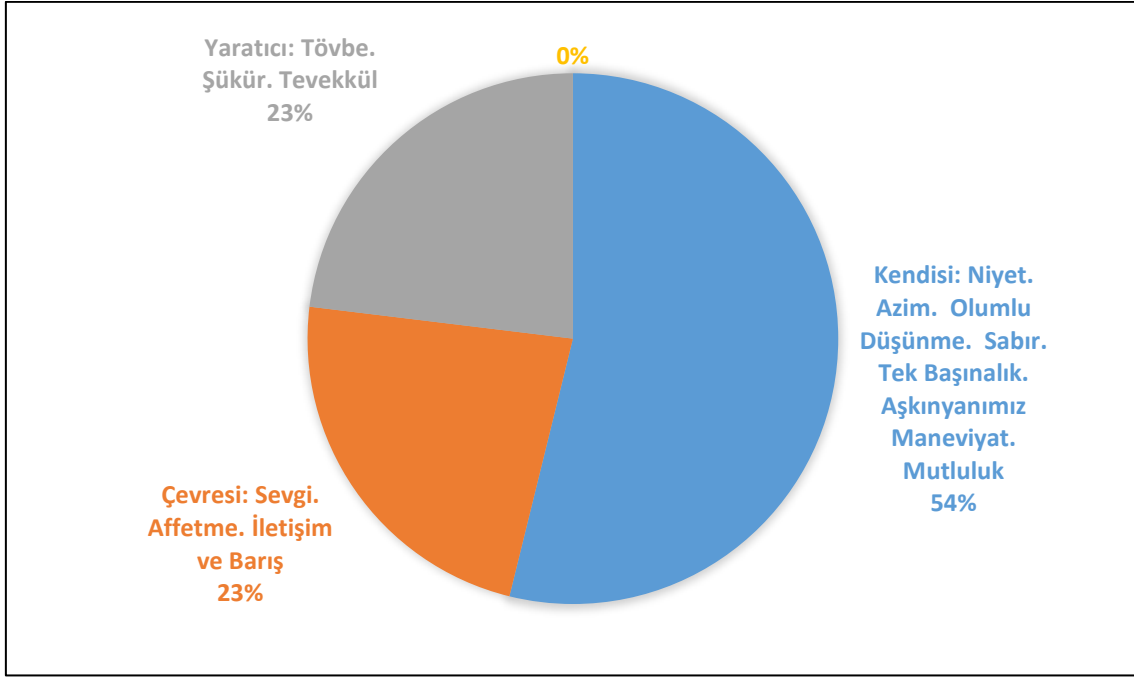
11. Almanya’da kiminle ikamet ediyorsunuz? () Ailem ile () Arkadaşım ile ()Yalnız kalıyorum

EK- 10. İhtiyaç Analizi Mülakat Soruları

1. Kendinizi biraz tanıtır mısınız?
2. Anne ve babanın Türk olması ve farklı bir kültüre sahip olması, yaşamakta olduğunuz Alman kültürü içerisinde sizi nasıl etkilemektedir?
3. Sonradan Almanya'ya geldiyseniz yabancı bir kültür ile ilk karşılaştığınızda öncelikli olarak neler hissettiniz ve deneyimlediniz?
4. Yabancı bir kültür ile iç içe yaşamaktasınız. Bu durum duygu ve davranış durumunuzu nasıl etkilemektedir? Bu süreçte bir sorun yaşıyor musunuz? (Öfke, şiddet duygusu, korku, uykusuzluk, alkol/sigara kullanımı, iştah sorunları, ağlama nöbetleri, kaygı/endişe yalnızlık hissi vs.)
5. Alman kültürüyle yaşam sürecinde arkadaş çevrenizde okul hayatınızda aile durumunda çalışıyorsanız iş hayatınızda ve sosyal alanlarda nasıl bir deneyim yaşamaktasınız?
6. Sizce maneviyat nedir? Nasıl tanımlarsınız? Uyum sürecinde maneviyatın hayatınızdaki yeri nasıldır? Manevi anlamda nelere ihtiyaç duymaktasınız?
7. Yaradan'la olan ilişkinizi nasıl görüyorsunuz? Allah'tan korkar mısınız? Allah'ı sever misiniz?
8. Yaradan'ın hayatınıza müdahale ettiğini düşünüyor musunuz? Yaşadıklarınızı bir imtihan olarak mı yoksa bir öğrenme süreci ve deneyim olarak mı görüyorsunuz? Bu durumla nasıl baş edebildiniz?
9. Zaman zaman öfke hisseder misiniz? Hangi durumlar sizi öfkeli yapmaktadır?
10. Sabır ile tahammül arasında nasıl bir fark görüyorsunuz?
11. Bu süreçte sabır, şükür, özveri, umut vs. gibi değerleri nasıl deneyimlediniz? Nasıl şükredersiniz? Özveri sizin için ne anlama gelmektedir?
12. Size göre Almanya'da yaşayan Türk asıllı genç yetişkin birey olmanın Alman toplumunda anlamı nedir?

13. Yabancı bir kültürün hâkim olduğu ülkede Türk asıllı genç yetişkin kadın/erkek olmak sizin için ne ifade etmektedir?

EK-11. Temaların Maneviyatın Boyutlarına Dağılımı



Şekil 21: Temaların Maneviyatın boyutuna dağılımı

EK-12. Manevi Güçlen Ve Bakım programı Uygulaması Sonucunda Katılımcı

Genç Yetişkin Bireylerin Hayatların da Oluşan Farkındalıklar Üzerine Geri Bildirimler

1. (D16, Erkek, 27)

Esselamu aleykum ve rahmetullahi ve berekatuhu değerli Abdulcelil Hocam

Öncelikle sizinle tanıştığımı ve görüşmelere katıldığımı mutluluğumu ifade etmek istiyorum. Bu tür konuşmalar çok önemlidir, özellikle evlenmek üzere olan veya yeni evli olan ve almanyada yaşayan gençler için.

Şimdi bu görüşmelerden sonra hayatımda ne değişti diye sorarsanız, şunu söylemek isterim. En çok pozitif olarak etkilendiğim ve hayatıma uyguladığım konudan birisi „Sen-Ben-muhabbetidir“. Bir keresinde eşim bana haber vermeden eve geç gelmişti. Onu evde bekliyordum ve biraz gergindim. Lakin o sırada konuşmamızı hatırladım. Sen neredeydin diye hesap sorma tarzında değil de – Ben seni çok merak ettim diye konuşmaya başladım. Daha bir sıcak ortam oluşmuştu ve zamanla öfkem sona eriyordu. Sonrasında eşim nedenini açıkladı ve ben bunu anlayışla karşılayabildim.

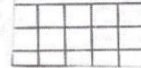
Bir diğer konu ise „orta yolu bulmaktır“. Bazen eşim ve ben farklı görüşlere sahip olabiliriz. Bu anlarda kendinizi öne sürmek değil, diğer görüşü değerlendirmek ve adil davranmak önemlidir. Yeni dairemize taşınmak üzereyken, gerçekten her odada bir halı olmasını istedim ama maalesef eşim halıları hiç sevmiyor ve hiç istemiyordu. Bu durumda eşim bana doğru bir adım attı ve ben ona doğru bir adım attım ve ortada buluşabildik. Her odada olmasada, önemli yerlere halıları sermeye karar verdik. İkmizde mutlu olmuşduk ve huzur içinde yeni yuamıza taşınmışdik. Eşim mutluydu ben mutlu oluyordum ve ben mutluydum eşim mutlu oluyor. Bu durumlarda sevgi ve saygı otomatik olarak artıyor diye fark ettim.

Görüşdüğümüz konular sevgi, saygı, adelet, öfke kontrolü, sabir ve anlayışla karşılama bence birbirine bağlantılıdır. Teorik olarak görüşdüğümüz noktaları pratiğe geçirmeyi başarırsak, daha iyi bir birlikte yaşamanın mümkün olduğuna inanıyorum.

Bu kapsamda size çok teşekkür etmek istiyorum. Allah razı olsun.

Saygılarımla

18.04.2022



16.04.2022

azim /hirs : iki kelime arasındaki farklı anlamış ve hayatımda daha dikkatli uygulama olmuştum

- Daha önce, hirs davranışlarımı olumsuz yönde etkiledi
 - kendimi kontrol altında tutamadığımda bazı zamanlar ailemi ve arkadaşlarımı incittim
 - sonuç! hirsin üstesinden gelmek, davranışlarımı yeniden, daha dikkatli düşünmek, hatalarımı düzeltmek
- Bunu başarmak için: Hocam ile konuştuklarımı hatırlıyorum, kendime yalnız kalmak için zaman ayırdım.

sabır/öfke kontrolü :

- sakin olmaya daha çok dikkat ediyorum
- Bir şey beni rahatsız ettiğinde derin bir nefes alıyorum
- diğer bakış açılarını anlamaya çalışıyorum
- sorunlarla karşılaştığımda çok daha rahatım
- pozitif enerji

sevgi :

- aileme ve arkadaşlarıma olan sevgim gittikçe arttı
- onlar ile daha fazla vakit geçiriyorum
- sevgi paylaşıncaya güzel

adalet/ eşitlik :

- adaletli (davranmak) olmak en çok okudu
- netleşti (son zamanlarda)
- Her çocuk farklıdır,
- Herkesin farklı
- güçlü ve zayıf yönleri

20.10.2022

Sevgili Hocam
Siz'e çok teşekkür ederim. Şuana kadar yaptığınız
konuşmalar bana inanılmaz şekilde yardımcı oldu ve oluyor.
Kendinizi benim yerine çok iyi koyabiliyorsunuz ve sonuçları
Ekim, konuşma hakimiyetini ve iyi bilginlikle bana yardımcı
olduğu için çok teşekkür ederim size.
Siz'e gelmeden önce inanılmaz korkularım vardı, her gelişimde
daha iyi bir duyguyla daha iyi bir düşünceyle geri
yolladım beni. Korkularım gittikçe azalmaya başlıyor.
Dualarım sizinle Hocam.
İyili varınız ve iyili gelmişim sizin yanınıza.
Çok teşekkür ederim.

1.1.

20.10.2022

Vierheim

4. (D26, Erkek, 24)

Sevili Hocam,

yalnızlık hakkında kendimi yalnız hissetmiyorum,
çünkü sizin toplantınız sayesinde Allahın
hep yanında olduğuna hiçbir zaman yalnız
olmadımı öğrendim bunun için size
teşekkür ediyorum. Başka öğrendiklerimse
küçük şeylerden mutlu olmayı öğrendim
mesela yemek gelince mutlu olmayı
öğrendim aile insanların olduğunu hatırlıyorum
ve Allah onlara versin diye dua
ediyorum ve mutlu oluyorum, aile olan
nimetlerle mutlu olmayı öğrendim. Niyetimi
iyi tutarsam Allah bana iyisi verir
bunu öğrendim. Bu görüşmelerin devam
etmesini diliyorum ve size teşekkür
ediyorum.

20.05.2022

5. (D24, Erkek, 22)

Sevgili Hocam,
her zaman buluşmalarda kazasız ve belâsız gelirim,
Allah'a şükür ediyorum. Ama sadece onun için değil
kendi hayatımda bile neyim varsa Allah'a şükür
ediyorum. Buluşmaları gidelmeden önce o kelimeyi bile
kullanıyordum ama sizin görüşmelerin sayesinde herde
yaşadımı, nasıl yaşadımı, kimlerle yaşadımı, her gün
kalktığımda artık Allah'a şükür ediyorum. Sevdim, ve
Tanıdığım İnsanları kalblerini kırınmaya dikkat
ediyorum, beni ne kadar sinir ediyorsa bile. Basen
dikkat edemiyordum ama sizin bize verdiniz sözlerde
artık 24 saat ne dedim, nasıl dedim dikkat ediyorum.
Normalde birisi benim kalbime kırsa veya ben birisinin
kalbisini kırsam, o kadar kolay affetmiyorum. Hocam,
sizin verdiniz o buluşmalar ve sözler benim gözümü
aşıyor. Ne zaman vakit geçirsek düşünüyorum. -
Hayat kısa, o yüzden kırkın kişilele ~~ki~~ öyle kalamam
Tekrardan bu buluşmaları katıldım için ve sizlerle
konuşabiliyorum için, size teşekkür ediyorum sayın Hocam.

an

15 05 2022

6. (D19, Erkek, 21)

Hocamızla işlediğimiz Sabır, Şükür ve Tövbe konularının bende olan etkisini sizlere sunuyorum. Sabır konusunda sabrı hayatıma nasıl katabilirim, nasıl daha iyi sabredebilirimi öğrendim ve hayatımda uygulamaya çalıştım. Aynı şekilde her halime şükretmeyi öğrendim. Örneğin arkadaşlarımdan maddi ve manevi durumları benden çok daha iyi olsada, ben yine de Allaha güveniyorum ve halime şükrediyorum. Biliyorumki durumu benden daha kötü olan insanlar vardır. Görüşmelerimizde işlediğimiz bir diğer konu Tövbe idi. Hata yaptığımda, günah işlediğimde pişman olup Allaha yönelmeyi ve ondan af dilemeyi öğrendim ve hayatımda uyguladım. Hocamızın sayesinde kendimi geliştirdim ve hayatım güzelleşti. Bu toplantıları bizler için sunan sevgili hocamıza çok teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Sevgilerimle

07.07.2022

7. (D13, Erkek, 25)

Değerli Hocam

Değerli Hocam

Sizin Sunumlarınızın Sayesinde çok yeni şeyler öğrendim. Mesela Tevakkül a
etmek öğrendim mesela daha önceden arkadaşlarım arkadaşlarıyla iş ver
aramaya çıktım Allaha daha önceden Tevakkül etmediğim için sunumlarımdan
sayesinde Allaha Tevakkül etmenin ne kadar önemli olduğunu fark ettim.
Volkswagen seçiminde iş kuracağım verirken arkadaşlarıma güvenmedim Allaha
güvendim ve Tevakkül ettim. Çünkü Hırslı olanların çok iyi birşey olduğunu
söylermiş düşünüyordum ama aslında çok kötü birşeymiş. Ki den şey Ayın İyesi
yapar Hıvelleri görse seçimekmis tabiki Allaha güvenmek ~~Hayatın~~ edereke
Akıllıyada Akıllıdır dışın başına ilkel insanların Paris kinde yaşamayı öğrenen
Hocam sizde ~~sığırda~~ ~~schiller~~ hep çok merak duyur ve insanların ~~değerini~~
arttırıyor.

Hocam size tanışım için çok mutluym. Sizin bize öğrettiğiniz şeyler hayatımıza
aylıcağın. Sizle bütün Toplantılarımız hep çok güzel ve bol bilgilidir oluyor.

Tesekkürler

11

16.04.2022

Sayın Hocam

Sergi: Aileme ve Arkadaşlarıma sergim gittikçe artı. Çalıştım yerdeki insanları seviyorum her ne kadar biz türk de olsak birlikte yaşıyoruz.

Olumlu düşünce: Daha önceki çalıştım işde belki az kazanıyordum ama önceki işimi daha çok seviyordum. Şu an ki işime başladığımda çok mutlu degildim ancak bundada hayır diyorum. Ben şu an ki işimde biraz daha iy para kazanıyorum.

Mutluluk: Tabiki almanyada iy para kazanmak lazım bunun için bu işimde seviyorum demekki rabbim bana bu işi uygun görmüş ben bundan mutlu oluyorum.

Görüşmelere katılmasaydım belkide bu iş den çıkabilirdim ama bu halindede mutlu dmayı tercih ediyorum. Bu duyguyu kazanmama sebep olan hocama da teşekkür ediyorum keske görüşmemlerimiz bitmeseydi

08.05.22

EK-13. Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı (DOMAB)

Tablo 19. Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı (DOMAB)

EĞİTİMİN ADI		DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROGRAMI						
SORUMLU EĞİTİMCİ		PROF. DR. ÖZNUR ÖZDOĞAN						
EĞİTİMİN GENEL AMACI: Bireyin kapasitesini, yeteneklerini, başetme becerilerini geliştirmek ve yaşamın aşkın boyutlarını anlamayı sağlayarak, yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmak.								
SÜRE (SAAT OLARAK)								
Ana Konu	Kazanımlar	Alt Konu	Süre	Öğretim Yöntem ve Teknikleri-Etkinlikler	Materyal-Araç Gereçler	Değerlendirme Araçları	Toplam Süre	
NİYET	- Niyetin sürece bağlılığı kolaylaştırdığını bilir. - Her duyguyu eşit şekilde kabul eder ve yaşar. - Bir olay incelemesinde niyetin insan hayatında ne kadar değerli olduğuna dair duyarlılık gösterir. - Sürecin sorumluluğunun farkındadır. - Şükür ve karşılaştırmalı şükürün farkını bilir - Anda yaşamının önemini kavrar - Hayatında karşılaştığı olaylarda anda olmanın farkına varabilir - Hayatının her aşamasına karşı dostça bir tutum sergiler ve ihtiyaç duyduğu özeni kendine gösterir.	- Farkındalık - İrade - Seçme Gücü - Seçimlerini Kabul	45'	- Konuşma Halkası - Rol Oynama - Gezi, Gözlem - Bibliyoterapi	- Gösterici - Video ve Bilgisayar - Projeksiyon Slaytlar	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	
ŞÜKÜR	- Şükür ve karşılaştırmalı şükürün farkını bilir - Anda yaşamının önemini kavrar - Hayatında karşılaştığı olaylarda anda olmanın farkına varabilir - Hayatının her aşamasına karşı dostça bir tutum sergiler ve ihtiyaç duyduğu özeni kendine gösterir.	- Mukayeseli Şükür - Anda Yaşamak	45'	- Öykü Oluşturma - Konuşma Halkası - Gezi, Gözlem - Bibliyoterapi	- Basılı Materyaller - Tahtalar	- Yapılandırılmış soru formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	
MUTLULUK	- İlişkilerde haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir. - Tatmin olmak ile mutlu olmayı ayırır. - Sahip olmak yerine olmayı seçer.	- Haklılık Mı? - Mutluluk Mu? - Tatmin Olmak - Sahip Olmak - Olmak	45'	- Anlatım Yoluyla - Örnek Olay - Bibliyoterapi	- Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	
SABIR	- Sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir. - Sabrın pasif değil aktif bir süreç olduğunu kavrar	- Tahammül - Öfke - Yargılama	45'	- Beyin Fırtınası - Örnek olay	- Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme	45'+45' = 90'	
SEVGİ	- Kişiyi zorlayan düşünceleri içine girmek yerine kendi acısına sevgiyle ve anlayışla yaklaşır. - Bir olay incelemesinde Sevginin insan hayatında ne kadar değerli olduğuna dair duyarlılık gösterir. - Manevi güven ve huzur alanını Tanrıya, kendisine ve evrene karşı hissettiği aşkın bir sevgi gücü ile kurar ve bu ilişkinin niteliklerini açıklar.	- Kendilik Kavramı - Kendini Sevmek - Merhamet Şefkat - Acımak	45'	- İstasyon yöntemi - Örnek Olay - Bibliyoterapi - Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme	- Basılı Materyaller - Tahtalar	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	
AFFETME	- Affetmenin süreci anlamlandırmak olduğunu bilir. - Kendini, başkalarını ve yaptıklarını kabul eder - Yaşamsal olaylarda karşılaştığı hoş gilmeyen durumların olumlu yönlerine yönelebilir - Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunu farkına varır	- Yaşadıklarını Kabul Ve Bırakma - Anımsatma Ve Bırakma - İstifrar - Havale Etme	45'	- İstasyon yöntemi - Örnek Olay - Bibliyoterapi	- Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar	- Yapılandırılmış soru formu - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	
ÖZGÜVEN	- Güvenin kaynağının Yaradan'dan olduğunu bilir. - Kendini, vicdanını iç sesini dinleyebilir - Kendine güvenmek ile Rabbine güvenli bağlanmanın ilişkisini kurabilir - Özü ve toplum arasında sağlıklı ilişki içerisindeki bireyin nasıl davranacağına örnek verebilir	- Kendini Bilmek - Bağlanma Kuramı - Narsist Kişilik - Bozukluğu-Kibir	45'	- İstasyon yöntemi - Örnek Olay - Bibliyoterapi	- Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar	- Değerlendirme Formu - Ölçek - Narsistik kişilik	45'+45' = 90'	
OLUMLU DÜŞÜNME	- Farklı inanç ve düşünceden olan kişileri anlar. - Her durumda anlayarak yaşamının birlikte yaşamak adına katkısının farkına varır. - Olumlu düşüncenin hayattaki yeri ve önemi üzerine düşünür. - Düşünce tarzını değiştirmeye istekli olduğu takdirde hayatını da değiştirebileceği gerçeğini kavrar.	- Gerçeği Görmek - Kabullenmek	45'	- Örnek Olay İncelemesi - Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme - Konuşma Halkası - Bibliyoterapi	- Projeksiyon cihazı - Sunu gösterisi - Örnek olay	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'	

AŞKIN YANIMIZ MANEVİYAT	- Maneviyat kavramının tanımını yazıp söyler. - Anadolu bilgeliğinden örneklerle maneviyat kavramını açıklar. - Maneviyatın özünün Yaradanla bağ kurmak olduğunu bilir. - Ruhun ölümsüz olduğu inancı, yas süreciyle baş etmesini destekler.	- Ruh Hastalanmaz, - Ölmez, Engelli Olmaz. - Yas Süreci Ve Maneviyat. - Kaybetmek Mi Uğurlamak Mı? - Anadolu - Bilgeliğinde Ölüm Kavramı Ve Manevi Motifler	45'	- Örnek olay - Bibliyoterapi - Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme - Konuşma Halkası	Renkli kalemler, Beyaz kağıt.	- Kalbini boya etkinlik kağıdı (Yas süreci örnek etkinliklerinden) - Yapılandırılmış soru formu - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
ÖZGÜRLÜK	- Özgürlüğün ne olduğunu açıklar - Gerçek özgürlüğün, insanın öz niteliklerinin güçlenmesi olduğunu bilir. - Fikirlerini savunurken, başkalarının da özgürlüklerini düşünerek hareket eder - Kanılar karşısında yargılarını ve davranışlarını değiştirmeye yatkınlık gösterebilir	"Öz"ün Güleşmesi	45'	- Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme - Konuşma Halkası - Drama	- Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar - Video	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
TÖVBE	- Tövbenin tanımını söyler - Ne zaman tövbe yapılabileceğine dair örnek verir. - Dönüşümün ne olduğunun farkına varır. - Tövbe kavramını yaşamının tüm alanlarıyla ilişkilendirir.	- Tövbe Süreci - Farkındalık - Kabullenme - Anımlandırma - Salih Amel - Değerleri Doğru Yaşama - Kararlılık Ve Kalıcılık - Diğer Dinlerde Tövbe	45'	- Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme - Konuşma Halkası	- Örnek olay Hikâye - Sunu Gösterisi - Basılı Materyaller - Sefiller Filmi - Video	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu - Yazılı Raporlar - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
ÖZVERİ	- Özveri ve fedakarlık kavramlarının arasındaki ayrımı yapabilir. - Özverinin kaliteli bir davranış biçimi olduğunu kavrar - Fedakarlık duygusunun kalitesiz bir durum olduğunu hayatından örnekler vererek açıklayabilir.	Fedakarlık	45'	- İkili ve Grup çalışmaları - Bibliyoterapi - Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme	- Projeksiyon Slaytlar - Video	- Yapılandırılmış soru formu - Değerlendirme Formu	45'+45' = 90'

DENGE	- Dengenin tanımını tanımlar, söyler - Dengenin kapsadığı alanları inceler - Dengenin günlük hayatta nerelerde kullanıldığını araştırır - Kainattaki dengeyi insanın günlük yaşamındaki dengeyle karşılaştırır	- Takva - İtidal - Sırat El-Müstakim - Orta Yol - İfrat Tefrit	45'	- Münazara - Anlatım Yoluyla - Buluş yoluyla öğrenme - Konuşma Halkası	- İki Farklı Görüşten Akademik Makale - Basılı Materyaller - Projeksiyon Slaytlar	- Yapılandırılmış soru formu - Yazılı Raporlar - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
BİLGELİK	- Kendini anlayarak yaşamaya adanır. - Farklı görüşlere, yaşamlara, davranışlara saygılı olur. - Çevresindeki bireylerle hikmet ve güzel söz kullanarak iletişim kurar. - Girdiği ortamda fikirlerine saygı duyulan bir insan haline gelir.	- Hikmet - Bilgin-Bilge	45'	- İkili ve Grup çalışmaları - Bibliyoterapi - Drama	- Sunu Gösterimi - Basılı Materyaller - Video	- Yapılandırılmış soru formu - Görüşme - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
AZİM	- Azım ve hırs kavramlarının tanımını yapar - Azımın kaliteli bir duygu olduğunu bilir - Hırs kavramının kalitesiz bir davranış olduğunu hayatından örnekler vererek açıklayabilir - Hırs yapmanın insanı tükettiğinin ve öfkeyi tetiklediğinin farkına varır	Hırs	45'	- Münazara - İkili ve Grup çalışmaları - Bibliyoterapi	- Basılı Materyaller - Slaytlar - Sunu Gösterisi	- Yapılandırılmış soru formu - Kendini Değerlendirme	45'+45' = 90'
TEVEKKÜL	- Tevekkülün tanımını yapar ve söyler. - Tevekkülü kullanarak yaşadığı olayları anlamaya çalışır. - Tevekkülle ilgili araştırmasını yapar, konuyla ilgili yazı yazar. - Yaşadığı olaylarla baş etmede tevekkül kavramının hayata geçirilmesinin önemini ortaya koyar.	- Yaradanla Birlikte Başlamak - Yaradan Bilinci - Seven Yaradan Algısı - Tevekkül Süreci - Doğru Bir Tevekkül Uygulamasının Hayatımıza Olumlu Katkısı	45'	- İkili ve Grup çalışmaları - Beyin Fırtınası - Soru- Cevap - Drama - Eğitsel Oyunlar - Sunuş Yoluyla Öğrenme	- Sunu Gösterimi - Video Etkinliği	- Yapılandırılmış soru formu - Tanrı Algısı Ölçeği - Kendini değerlendirme yazısı	45'+45' = 90'
BARİŞ	- Barışın tanımını yapar ve söyler - Barış halinde yaşamının getirdiği huzuru açıklayabilir - Kendine ve insanlara hoşgörü ile yaklaşarak sorunlarını çözer	- Yaradanla Barış - Kendisi Ve İnsanlarla Barış - Sevgi - Huzur	45'	- İkili ve grup çalışmaları - Drama - Anlatım Yoluyla	- Video Etkinliği - Sunu gösterimi	- Yapılandırılmış soru formu - Tanrı Algısı Ölçeği - Kendini değerlendirme yazısı	45'+45' = 90'

EK-14. Oturumlarda Üzerinde Durulan Anlatılar

1. Hz. Peygamber'in (sav), gözleri görmeyen kişiye karşı davranışından dolayı tövbe etmesi

Kureyş kabilesinin önde gelenlerine İslam'ı anlatan Hz. Peygamber (sav), onların Müslüman olmalarını istiyor ve bunun için üstün gayret sarfediyordu. Davet esnasında Hz. Peygamber'in (sav) yanına gelen İbn Ümmü Mektûm âmâ birisiydi ve Hz. Peygamber'den (sav) kendisine İslam'ı öğretmesi talebinde bulunur ve bunu birkaç defa tekrarlar. Konuşmasının kesilmesi sebebiyle hoşnutsuzluğunu gösteren Hz. Peygamber (sav), İbn Ümmü Mektûm'un isteğine cevap vermek yerine konuşmasına devam etmek ister. Ancak Hz. Peygamber'in (sav) Kureyş ileri gelenleri ile yaptığı konuşma bitince Abese Suresi nazil olur. Bu surenin ilk on altı ayeti, Hz. Peygamber'in (sav) İbn Mektûm'a karşı davranışı ile ilgilidir. Bu ayetlerde Hz. Peygamber (sav) uyarılmakta ve bu kişiye nasıl davranması gerektiğiyle ilgili izahatlar sunulmaktadır. Hz. Peygamber (sav) bu davranışından dolayı tövbe eder ve ne zaman İbn Ümmü Mektûm onun yanına gelse, ona sıcak bir ilgi ve alaka gösterir.

Kaynak: Abese Suresi 1-16 ayetlerinin tefsirlerinden uyarlanmıştır.

2. Bunda da bir hayır vardır!

Ava gitmeyi çok seven bir padişahın, “Her şeyde bir hayır vardır!” cümlesini dilinden düşürmeyen bir veziri varmış. Padişah her ne zaman bir sorunla karşılaşacak olsa veziri, “Padişahım üzülmeysin, bunda da bir hayır vardır!” dermiş. Tabi padişah da bu yüzden vezire çok kızarmış. Bir gün padişah, veziri ile birlikte ava çıkmışlar. Av esnasında padişah elinden yaralanmış. Vezir, “Bunda da bir hayır vardır!” diye söyleyince padişah, vezire “Ben elimi kesiyorum, sen bana ‘Bunda da bir hayır vardır’ diyorsun.” deyip veziri hapse attırmış. Hapse götürülen vezir, “Bunda da bir hayır vardır!” demiş. Padişah kızarak “Adamı zindana attırıyorum adam yine aynı şeyi söylüyor” demiş. Padişah ve

beraberindekiler bir av esnasında vahşi insanlara esir düşmüşler. Bu vahşi insanlar her gün bir esiri, kendi inançları doğrultusunda kurban ediyorlarmış. Ancak padişahın elinin kesik olduğunu gören bu insanlar, padişahı serbest bırakmışlar. Çünkü inançlarında yaralı bir insanı kurban etmeye izin verilmiyormuş. Bu şekilde parmağında yara olan padişah serbest bırakılmış ve ölümden kurtulmuş.

Daha sonra sarayına dönen padişah, vezirinin her zaman söylediği “Bunda da bir hayır vardır!” sözünün ne anlama geldiğinin farkına varmış ve vezirini zindandan serbest bıraktırmış. Padişah vezire “Benim elimin kesilmesini anladım, ancak senin zindana girmendeki ‘hayır’ nedir?” deyince vezir de “Ben zindana girmeyip sizinle gelseydim, vahşi insanlar şimdi diğerleri gibi beni de kurban etmiş olacaktı” demiş.

Kaynak: Anonim’den uyarlanmıştır.

3. Kovası çatlak olmasına rağmen onunla su taşıyan adam

Bir adam, biri çatlak ve biri sağlam iki kovayla boynunda evine su taşımaktadır. Evine ulaştığında sağlam kova su ile dolu olurken çatlak kovada ise içindeki suyun ancak yarısını ulaştırabilirmişti. Bu şekilde su taşıma işi aylarca devam etmiş. Suyun tamamını taşıyan sağlam kova sevinirken, çatlak olan kova yarısına kadar su taşıyabildiği için kendisinden utanıyormuş. Aradan bir zaman geçince çatlak kova su taşıyan kişiye: “Ben kendimden utanıyorum, çünkü sen olanca gayretinle su taşıyorsun ve ben ancak yarım kova suyu eve ulaştırabiliyorum, senin emeklerin boşa gidiyor.” deyince, bu durumdan şikayetçi olmayan su taşıyan kişi şöyle cevap vermiş: “Eve gelirken, yolun kenarında büyüyen çiçekleri görüyor musun? Yolun sadece senin bulunduğun tarafında çiçekler var iken, diğer kovanın tarafında hiç çiçek yok. Sen bunu hiç fark etmedin galiba? Ben senin kusurunu biliyorum ama ondan yararlanmak için senin tarafında bulunan yol kenarına çiçek tohumları ekdim ve biz ırmaktan dönerken her gün sen onları suladın. Ben de bu güzel çiçekleri senin sayende toplayarak evimi süsleyebildim. Sen bu şekilde olmasaydın, ben evimi çiçeklerle süsleyemeyecektim.”

Kaynak: Anonim'den uyarlanmıştır.

4. Yere Çakılan Değnek Parçası

Atıyla seyahat eden bir derviş, yorucu bir yolculuk sonrasında dinlenmek amacıyla bir pınar başında mola verir. Atının kaçmasını istemeyen derviş onu bağlamak ister ancak bağlayacak bir yer bulamaz. Atını bağlamak için yere bir değnek parçası çakar ve ona atını bağlar. Biraz zaman geçince derviş tekrar yola çıkmak ister ancak “Benden sonra buraya uğrayacak yolcular atını bu değnek parçasına bağlayabilirler” diye düşünerek çaktığı sopayı yerden çıkarmaz. Bir süre sonra başka bir derviş pınar başında konaklamak için durur. Su içmek isteyen derviş pınara doğru giderken, yere çakılı olan sopaya ayağı takılır ve yüz üstü düşer. Bu derviş de “Bu sopaya ben takılıp düştüm, benden sonra gelenler de takılıp düşer” diye sopayı yerden çıkarır.

Kaynak: Anonim'den uyarlanmıştır.

5. Annenin bebeğini şefkatle sevmesi gibi Allah'ın kullarını sevmesi

Esir olan kadınlardan birisinin daha çok küçük olan çocuğu kaybolmuştu. Kadın kendi çocuğunu bulamamış ancak sütünü diğer çocuklara verip onları emziriyordu. Daha sonra esirler arasında kendi çocuğunu bulunca, öyle sevinmişti ki hemen onu alıp sinesine bastı ve çocuğunu şefkatle emzirmeye başladı. Bu şefkat tablosunu gören Hz. Peygamber (sav) yanında bulunanlara “Şu kadının çocuğunu ateşe atacağını düşünebilir misiniz?” diye sordu. Orada bulunanlar “Hayır, gücü yetiği sürece onu ateşe atmaz” diye cevap verdiler. Hz. Peygamber (sav) de “İşte Yüce Allah'ın kullarına karşı merhameti, bu kadının kendi yavrusuna duyduğu şefkatten çok daha büyüktür ve fazladır” diye cevap verdi.” Buhârî, “Kitabu'l- Edeb”, 28'den uyarlanmıştır.

6. Sevdiği kişiye ikram olarak elma götürən kız ve derviş

Elma dolu sepetle uzaklardan gelen bir kıza rastlayan derviş, “Nereye gidersin? Neler var sepetinde?” diye sormuş. Çok uzakları işaret eden genç kız, “Şu uzakta görünen dağın yamacında çalışan sevdiğim kişiye elma götürüyorum.” der. Derviş “Sepetinde kaç tane

elma var?” diye sorunca, bu soruya çok şaşırın genç kız; “O nasıl bir soru öyle? İnsan sevdiği kişiye götürdüğü şeyleri sayar mı hiç?” diye cevap verir. Bu cevabı alan derviş elindeki 99’luk tespihi usulca koparıvermiştir.

Kaynak: Anonim’den uyarlanmıştır.

7. Hz. Musa’nın (as) Kavmine Allah’ın bildircin eti ve kudret helvası göndermesi

Hz. Musa’ya (as) inanan insanlar Mısır’dan ayrılırlar ve Kızıldeniz’i geçerek yollarına devam ederken çölde mahsur kalırlar. Çöl, su olmayınca yanan bir ateş gibidir. Allah, çölün kızgın sıcağından onları korunmak için bulut göndermiş, yiyecek ve içecekleri bitince onlara dökten kudret helvası ve bildircin eti indirmiştir. Çöl, bu şekilde yaşanabilir bir yere dönüşmüş ancak onlar, bu nimetlere şükretmek yerine nankörlük etmişlerdir. Bu durum Kur’an’da şöyle anlatılmıştır. “...Bulutla sizi gölgelendirdik, kudret helvası ve bildircin indirdik, verdiğimiz rızıkların iyi ve güzel olanlarından yiyin, dedik. Onlar bize değil, fakat kendilerine yazık ettiler... Hani, ‘Ey Mûsâ! Biz bir çeşit yemeğe asla katlanamayız. O hâlde bizim için Rabbine yalvar da o bize yerden biten sebze, kabak, sarımsak, mercimek, soğan versin’ demiştiniz. O da size, ‘İyi olanı düşük olanla değiştirmek mi istiyorsunuz? Öyle ise inin şehre! İstedikleriniz orada var’ demişti. Böylece zillet ve yoksulluk onları kapladı...”

Kaynak: Bakara Suresi 57-61 ayetlerinin tefsirlerinden uyarlanmıştır.

8. Çileli hayata ve yaşadıklarına sabreden Hz. Eyüp Peygamber

Yaşadığı zamanda zengin olan Hz. Eyüp (as) bir zaman sonra servetini kaybetmiş ve bütün çocukları ölmüştür. 70 yaşlarında hastalık sebebiyle vücudunda oluşan yaralara kurtlar düşen Hz. Eyüp Peygamber’den (as) karısı dışında herkes uzaklaşmıştır. Hz. Eyüp (as) on yıl süren bu duruma sabretmiş ve sonunda Allah, onun gösterdiği sabrının karşılığı olarak topraktan su çıkartmıştır. Bu suyla yıkanan Hz. Eyüp’ün (as) sağlığı yerine gelmiştir. Hz. Eyüp Peygamber’in (as) bu şükrüne karşılık, Allah tarafından kendisine eski serveti iade edilmiştir.

Kaynak: Kur'an'da yer alan Eyüp Peygamber ile ilgili Sâd Suresi, 41-44 ve Enbiyâ Suresi, 83-84 ayetlerin tefsirlerinden yararlanılarak uyarlanmıştır.

9. Çölde yolculuğa çıkan iki kişi

Çölde yolculuğa çıkan iki arkadaştan biri tartışma anında diğerine bir tokat atar. Tokadı yiyen kişinin canı acımasına rağmen tokat atan arkadaşına hiçbir şey söylemez ve yerdeki kumlara şöyle yazar: “Bugün en yakın arkadaşımdan bir tokat yedim”. Daha sonra iki arkadaş yıkanabilecekleri bir su bulana kadar birlikte yürürler. Tokat yiyen kişi suda yıkanma esnasında batağa saplanır ve boğulacakken, tokat atan arkadaşı onu kurtarır. Boğulmaktan kurtulan daha önce tokat yemiş olan kişi bir kayanın üzerine “Bugün en yakın arkadaşım hayatımı kurtardı.” sözlerini yazar. Önce tokat atan ve sonra suda boğulacakken arkadaşının hayatını kurtaran kişi “Tokat attığımda bunu kumun üzerine yazmıştın, hayatını kurtardığımda bunuda kayanın üzerine yazıyorsun. Sebebi nedir?” diye sorar. Tokadı yiyen ve boğulmaktan kurtulan arkadaş, “Beni incittiğini kumun üzerine yazdım ki bağışlama rüzgârı estiğinde onu hemen siliversin. Ama hayatımı kurtardığında kayanın üzerine yazdım ki onu hiçbir rüzgâr yok edemesin.” diye cevap verir.

Kaynak: Anonim'den uyarlanmıştır.

10. Hz. Peygamber'in (sav) örnek olması

Hayatında doğumundan itibaren birçok zorlukla karşılaşmış olan Hz. Peygamber (sav), daha doğmadan babasını kaybetmiş, altı yaşında annesini ve sekiz yaşındayken dedesini kaybetmiştir. Çok küçük yaşlarda yakın çevresini kaybetse de Hz. Peygamber (sav) her zaman Allah'a güvenmiş, Allah'ın onu hiçbir zaman yalnız bırakmadığı bilinciyle yaşamıştır.

11. Geniş ve dar giysi giyen iki bilge

İki bilge insanın konuşmasını dinleyen üçüncü bir kişi, “Sizlerin hiçbir şeyi tesadüfen yapmayacağınızı düşünüyorum. Giysileriniz ilgimi çekti.” diyerek, kolu geniş elbiseli

bilge kişiye “Neden geniş kollu bir elbise giydiniz?” diye sorar. Bilge kişi kollarını hareket ettirerek şöyle cevap verir: “Biz gördüğümüz kusurları böyle örtüveririz.” Soruyu soran bu cevaptan oldukça tatmin olmuştur. Daha sonra dar bir elbise giyen diğerk bilge kişiye, “Siz neden böyle dar bir elbise giydiniz?” diye sormuştur. Dar elbise giyen bilge kişi, “Biz başka insanlarda kusur görmeyiz ki onu örtelim.” diye cevap verir. Kaynak: Anonim’den uyarlanmıştır.

12. Yanlış dua ederek hastalanan birinin, Hz. Peygamber’in (sav) desteğıyle bu hastalıktan kurtulması

Hz. Peygamber (sav), hastalanan birisini ziyarete gider. Hastanın zor durumunu gören Hz. Peygamber (sav), ona yanlış bir dua edip etmediğini ve duasında neler istediğini sorar. Hasta, “Siz cennetin güzelliğlerinden bahsederken ben de ‘Allah’ım cenneti hak etmek için ne çile çekmem gerekiyorsa onu bu dünyada çektir’ diye dua ettim” diye cevap verir. Hz. Peygamber (sav) de o hastaya bu duasından dolayı tövbe etmesini öğütleyerek “Allah’ım bize dünyada da iyilik-güzellik ver, ahirette de iyilik-güzellik ver. Bizi cehennem azabından koru. Sen şefkatlıların en şefkatlısısın” diye dua etmesini nasihat eder. Yapılan bu duadan kısa bir zaman sonra hasta iyileşir.

Kaynak: Müslim, “Zikir”, 23’ten uyarlanmıştır.

EK-15. Kullanılan İslami Referanslar

1. Metin İçinde Kullanılan İslami Referanslar

(Müslim, “Birr ve Sıla”, 1): En fazla iyilik yapılmaya layık olanın anne olduğu arka arkaya üç defa tekrar edilir, dördüncüde ise baba zikredilir.

(Müslim, “Zikr”, 100): Üç kişi yolda giderken yağmura tutulur. Dağda bir mağaraya sığınır. Dağdan yuvarlanan bir kaya parçası mağaranın girişini tamamen kapatır. Birbirlerine; “İşlediğimiz salih amelleri vesile kılarak Allah’a dua edelim. Belki de Allah o kayayı kaldırır.” derler. İçlerinden biri şöyle der; “Allah’ım! Benim ihtiyar anam-babam ve çocuklarım vardı. Onlara ben bakıyordum. Eve döndüğümde süt sağır, çocuklarımdan önce ana-babama içirirdim. Bir gün bir sebepten dolayı zamanında eve gelemedim. Akşam vakti olmuştu. Annem ve babam uyumuşlardı. Hemen daha önce yaptığım gibi süt sağıp getirdim ve onların başucunda beklemeye başladım ve onları ne uyandırmaya ne de sütü önce çocuklara içirmeye gönlüm razı oldu. Çocuklar dizlerinden tutmuş, bağışıyorlardı. Bu durum güneş doğuncaya kadar devam etti. Eğer bunu sadece senin rızan için yaptığımı biliyorsan, kayayı arala da gökyüzünü görelim.” Bunun üzerine Allah kaya parçasını biraz araladı ki böylece gökyüzünü görebildiler.

(Buhârî, “Edeb”, 89): Yaş açısından büyük olan söze başlasın.

(Tirmizî, “Birr”, 74-75): Bir genç, ihtiyar bir kimseye yaşından dolayı hürmet ederse, Allah da ona yaşlılığında kendisine hürmet edecek birisini hazırlar.

(Müsned, III, 160): Mekke’nin fethi günü Hz. Ebûbekir, görme engelli olan ihtiyar babası Ebû Kuhafe’yi sırtına alarak Hz. Peygamber’in (sav) huzuruna getirmişti. Bu durumdan rahatsızlık duyan Hz. Peygamber (sav) “Bu ihtiyarı evde bıraksaydın da onun yanına biz gitseydik ya!” buyurarak (babasını sırtında taşıdığından dolayı) Ebû Kuhafe’ye olan hürmetini dile getirmiştir.

(Tirmizî, “Şemâil”, 17): Bir gün ensârdan yaşlı bir kadın Hz. Peygamber’e (sav) gelerek, “Yâ Rasulallah! Cennete girmem için bana dua eder misiniz?” dedi. Peygamber Hz. Peygamber (sav) de “Ey falancanın annesi! Sen bilmiyor musun, kocakarılar cennete giremez!” deyince kadın ağlayarak arkasını dönüp gitti. Bunun üzerine Hz. Peygamber (sav) gülerek sahabeden birine dönerek; “Gidin ona, cennete yaşlı hâliyle giremeyeceğini (yani genç bir kadın olarak gireceğini), nitekim Allah’ın ‘Biz o eşleri yepyeni bir yaradılışla yaratıp, sûret ve sûretlerini son derece güzelleştirdik. Onları, eşlerine düşkün ve yaşıt bâkireler kıldık’ buyurduğunu söyleyin” dedi.

(Buhârî, “Deavât”, 38): Allah’ım! Âcizlikten, tembellikten, korkaklıktan ve ihtiyarlıktan sana sığınırım.

(Buhârî, “Rikâk”, 3): Beş şey gelmeden önce beş şeyi ganimet bil: İhtiyarlığından önce gençliğini, hastalanmadan önce sıhhatini, fakirliğinden önce zenginliğini, meşgul zamanlarından önce boş vakitlerini ve ölümünden önce hayatını!

(Buhârî, “Rikâk”, 4): Ecelini altmış yaşına kadar uzattığı kimselerden Allah, her çeşit özür ve bahaneyi kaldırmıştır.

(Ebû Dâvûd, “Tıbb”, 1): Hz. Peygamber (sav) “Allah, her ne hastalık indirmişse onun devasını da indirmiştir. Tek bir hastalığın ilacı yoktur.” dedi. Kendisine “O hangi hastalıktır?” diye sorulduğunda Hz. Peygamber (sav) “İhtiyarlık!” cevabını verdi.

(Müslim, “Zekât”, 115): İnsan ihtiyarlasa bile, onun iki duygusu hep genç kalır: Biri çok kazanma hırsı, öteki çok yaşama arzusu.

(Tirmizî, “Birr ve Sıla”, 15): Küçüğüne merhamet etmeyen, büyüklerine saygı göstermeyen bizden değildir.

2. Oturumlarda Kullanılan İslami Referanslar

Oturum 1: Niyet

(Âl-i İmrân, 3/29): “De ki, gönlünüzdeki duyguları saklasanız da açıklasanız da Allah hepsini bilir.”

(Haşr, 59/18): Ey iman edenler! Allah’a karşı gelmekten sakının ve herkes, yarın için önceden ne göndermiş olduğuna baksın. Allah’a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz Allah, yaptıklarınızdan hakkıyla haberdardır.

(Kamer, 54/49): Gerçekten biz, her şeyi bir ölçü ve dengede yarattık.

(Hac, 22/37): “Kurbanların ne etleri ne de kanları Allah’a ulaşır. Allah’a sadece sizin ihlâs ve samimiyetiniz ulaşır.”

(Buhârî, “İmân”, 41): “Ameller ancak niyetlere göredir.”

(Müslim, “Birr”, 33): “Allah sizin suretinize ve malınıza değil, kalbinize bakar.”

(Müslim, “İmâre”, 155): Peygamber Efendimiz (sav) bir hadisinde şöyle buyurur: “Allah, ancak samimiyetle ve sadece kendi rızası gözetilerek yapılan ameli kabul eder.” Evet! Ameller, niyetlere göre kıymet kazanır. Herkes yaptığıının karşılığını niyetine göre alır.

Oturum 2: Azim

(Âl-i İmrân, 3/186): “Andolsun, mallarınız ve canlarınız konusunda imtihana çekileceksiniz. Sizden önce kendilerine kitap verilenlerden ve Allah’a ortak koşanlardan üzücü birçok söz işiteceksiniz. Eğer sabreder ve Allah’a karşı gelmekten sakınırsanız bilin ki, bunlar (yapmaya değer) azmi gerektiren işlerdendir.”

(Âl-i İmrân, 3/159): “Sen onlara sırf Allah’ın lütfettiği merhamet sayesinde yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı kalpli olsaydın, hiç şüphesiz etrafından dağılır giderlerdi. Onları affet, onların bağışlanmasını dile, iş hakkında onlara danış, karar verince de Allah’a güven, doğrusu Allah kendisine güvenenleri sever.”

(Âl-i İmrân, 3/159): “Bir işe azmettiğinde artık Allah’a güven. Kuşkusuz Allah, kendine güvenip dayananları sever.”

(Ahkâf, 46/35): “(Ey Muhammed!) O hâlde yüksek azim sahibi peygamberlerin sabretmesi gibi sabret. Onlar için acele etme. Onlar tehdit edildikleri azabı gördükleri gün, sanki dünyada gündüzün bir anından başka kalmadıklarını sanırlar. Bu bir duyurudur. Ancak yoldan çıkmış olan topluluk helâk edilir.”

(Bakara, 2/227): “Yok eğer talâka azmetmişlerse şüphesiz Allah söylediklerini işidir, kurduklarını bilir.”

(Lokmân, 31/17): “Evlâdım! Namazı kıl, iyiliği emret, kötülükten sakındır ve başına geleceklere sabret. Çünkü bunlar azim ve kararlılık gerektiren mühim işlerdir.”

(Muhammed, 47/21): “İtaat ve güzel bir söz onlar için daha hayırlıdır. İş ciddileşince Allah’a verdikleri söze bağlı kalsalardı, elbette kendileri için daha iyi olurdu.”

(Tâhâ, 20/115): “Doğrusu bundan önce Âdem'e (bu ağaçtan yeme diye) emrettik, fakat unuttu ve biz onda bir azim (bir kararlılık) bulmadık.”

(Şûrâ, 42/43): “Her kim de sabreder ve kusuru bağışlarsa, işte bu elbette azmedilecek işlerdendir.”

(Müsned, VI, 115): “İnsanoğlu yaşlanır ama ondaki iki huy gençleşir: Hırs ve uzak hedefleri gerçekleştirme isteği.”

Oturum 3: Tövbe

(Muhammed, 47/19): “Bil ki Allah’tan başka hiçbir ilâh yoktur. Hem kendinin hem de inanmış erkek ve kadınların günahlarının bağışlanmasını dile! Allah gezip dolaştığınız yeri de içinde kalacağınız yeri de bilir.”

(Âl-i İmrân, 3/135): “Yine onlar, çirkin bir iş yaptıkları yahut nefislerine zulmettikleri zaman Allah’ı hatırlayıp hemen günahlarının bağışlanmasını isteyenler ve bile bile, işledikleri (günah) üzerinde ısrar etmeyenlerdir.”

(Yûsuf, 12/97-98): “(Yakub Peygamber’in) oğulları, ‘Ey babamız! Allah’tan suçlarımızın bağışlanmasını dile. Biz gerçekten suçlu idik’ dediler. Yakub ‘Rabbimden sizin bağışlanmanızı dileyeceğim. Şüphesiz O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir’ dedi.”

(Zümer, 39/53): “De ki ‘Ey kendilerinin aleyhine aşırı giden kullarım! Allah’ın rahmetinden ümidinizi kesmeyin. Şüphesiz Allah bütün günahları affeder. Çünkü O, çok bağışlayandır, çok merhamet edendir’.”

(Tahrîm, 66/8): “Ey iman edenler! Allah’a içtenlikle tövbe edin. Belki Rabbiniz sizin kötülüklerinizi örter ve peygamberi ve onunla birlikte iman edenleri utandırmayacağı günde Allah sizi, içlerinden ırmaklar akan cennetlere sokar. Onların nurları önlerinden ve sağlarından aydınlatır, gider. ‘Ey Rabbimiz! Nurumuzu bizim için tamamla, bizi bağışla; çünkü senin her şeye hakkıyla gücün yeter.’ derler.”

(İsrâ, 17/25): “Rabbiniz içinizde olanı en iyi bilendir. Eğer siz iyi kişiler olursanız, şunu bilin ki Allah tövbeye yönelenleri çok bağışlayandır.”

(Tevbe, 9/74): “Bir şey söylemediklerine dair Allah’a yemin ediyorlar. Hâlbuki o küfür sözünü söylediler ve (sözde) Müslüman olduktan sonra inkâr ettiler. Ayrıca başaramadıkları şeye (peygamberi öldürmeye) de yeltendiler. Sırf, Allah ve Rasul’ü kendi lütfu ile onları zengin kıldığı için intikam almaya kalktılar. Eğer tövbe ederlerse kendileri için hayırlı olur. Şayet yüz çevirirlerse Allah onları dünyada ve ahirette elem dolu bir azaba çarptıracaktır. Artık onlar için yeryüzünde ne bir dost ne de bir yardımcı vardır.”

(Nisâ, 4/17): “Allah katında (makbul) tövbe, ancak bilmeyerek günah işleyip sonra çok geçmeden tövbe edenlerin tövbesidir. İşte Allah bunların tövbelerini kabul buyurur. Allah hakkıyla bilendir, hüküm ve hikmet sahibidir.”

(Müslim, “Tevbe”, 9): “Eğer siz günah işlemez olsaydınız, Allah başka insanlar yaratır, onlar günah işlerler, kendisi de onları bağışlardı.”

(İbn Mâce, “Zühd”, 30): “Günahtan tam dönen ve tövbe eden, o günahı hiç işlememiş gibidir.”

(İbn Mâce, “Zühd”, 29): “Kul bir günah işlediğinde kalbinde siyah bir nokta belirir. Eğer o günahından tevbe edip uzaklaşırsa kalbi saydamlaşır. Eğer tevbe etmeyip günah işlemeye devam ederse, o siyah nokta artar ve kalbi istila eder. İşte Yüce Allah’ın Kuran’da zikrettiği kalp kirlenmesi, budur.”

(Tirmizî, “Deavât”, 98): “Allah Teâlâ (buyurdu ki), ‘Ey Âdemoğlu! Sen bana dua ettiğin ve benden af umduğun sürece, işlediğin günahlar ne kadar çok olursa olsun, onların

büyüklüğüne bakmadan seni bağışlarım. Ey Âdemoğlu! Günahların gökleri dolduracak kadar olsa, sen benden bağışlanmanı dilersen, günahlarını affederim. Ey Âdemoğlu! Sen yeryüzünü dolduracak kadar günahla huzuruma gelsen, fakat bana hiçbir şeyi ortak koşmamış, şirke bulaşmamış olsan, ben de seni yeryüzü dolusu mağfiretle karşılarım’.”

Oturum 4: Aşkın Yanımız Maneviyat

(Bakara, 2/208): “Ey iman edenler! Hepiniz topluca barış ve güvenliğe (İslam'a) girin. Şeytanın adımlarını izlemeyin. Çünkü o, size apaçık bir düşmandır.”

(Şems, 91/7-9): “Nefse ve onu düzgün bir biçimde şekillendirip ona kötülük duygusunu ve takvasını (kötülükten sakınma yeteneğini) ilham edene and olsun ki, nefsinin arındırıcı kurtuluşa ermiştir.”

(Hicr, 15/28-29): “Hani Rabb’in meleklerle ‘Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş balçıktan bir insan yaratacağım. Onu düzenleyip içine ruhumdan üflediğim zaman, onun için hemen saygı ile eğilin’ demişti.”

(Haşr, 59/19): “Allah’ı unutan ve bu yüzden Allah’ın da kendilerine kendilerini unutturduğu kimseler gibi olmayın. İşte onlar fâsık kimselerin ta kendileridir.”

(Tîn, 95/4): “Biz, gerçekten insanı en güzel bir biçimde yarattık.”

(İsrâ, 17/70): “And olsun, biz insanoğlunu şerefli kıldık. Onları karada ve denizde taşıdık. Kendilerini en güzel ve temiz şeylerden rızıklandırdık ve onları yarattıklarımızın birçoğundan üstün kıldık.”

(Sâd, 38/72): “Onu şekillendirip içine ruhumdan üflediğim zaman onun için saygı ile eğilin.”

(Bakara, 2/31): “Allah Adem’e bütün varlıkların isimlerini öğretti. Sonra onları meleklerle göstererek, ‘Eğer doğru söyleyenler iseniz, haydi bana bunların isimlerini bildirin’ dedi.”

(Bakara, 2/186): “Kullarım, beni senden sorarlarsa, (bilsinler ki), gerçekten ben (onlara çok) yakınım. Bana dua edince, dua edenin duasına cevap veririm. O halde doğru yolu bulmaları için benim davetime uysunlar, bana iman etsinler.”

(İsrâ, 17/84). “De ki ‘Herkes kendi yapısına uygun işler görür. Rabbiniz, en doğru yolda olanı daha iyi bilir.’”

(Bakara, 2/30): “Hani, Rabbin meleklere ‘Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım’ demişti. Onlar

‘Orada bozgunculuk yapacak, kan dökecek birini mi yaratacaksın? Oysa biz sana hamd ederek daima seni tesbih ve takdis ediyoruz.’ demişler ve Allah da ‘Ben sizin bilmediğinizi bilirim’ cevabını vermişti.”

(Meâric, 70/4): “Melekler ve Ruh (Cebrail) ona süresi elli bin yıl olan bir günde yükselir.”

(Buhârî, “Tevhid”, 50): “Allah diyor ki ‘Ben, kulumun benim hakkımda yaptığı zanna göreyim. O, beni zikretti mi onunla beraberim. Eğer o beni nefsinde zikrederse ben de onu onunkinden daha hayırlı bir cemaat içerisinde zikrederim. O bana bir karış yaklaşırsa ben ona bir zira’ yaklaşıyorum, o bana bir zira’ yaklaşırsa ben ona bir kulaç yaklaşıyorum. O bana yürüyerek gelirse ben ona koşarak giderim’.”

Oturum 5: Olumlu Düşünme

(Mülk, 67/3): “O, yedi göğü tabaka tabaka Yaradandır. Rahman’ın yaratışında hiçbir uyumsuzluk göremezsin. Bir kere daha bak! Hiçbir çatlak (ve düzensizlik) görüyor musun?”

(Nisâ, 4/79): “Sana ne iyilik gelirse Allah’tandır. Sana ne kötülük gelirse kendindendir (Ey Muhammed!) Seni insanlara bir peygamber olarak gönderdik. Şahit olarak Allah yeter.”

(İsrâ, 17/83): “İnsana nimet verdiğimizde yüz çevirip yan çizer. Kendisine şer dokununca da umutsuzluğa düşer.”

(Yûsuf, 12/87): “Ey oğullarım! Gidin Yûsuf’u ve kardeşini araştırın. Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden ümidini kesmez.”

(Kehf, 18/46): “Mallar ve evlatlar, dünya hayatının süsüdür. Bâki kalacak sâlih ameller ise Rabbinin katında sevap olarak da ümit olarak da daha hayırlıdır.”

(Bakara, 2/286): “Allah bir kimseyi ancak gücünün yettiği şeyle yükümlü kılar. Onun kazandığı iyilik kendi yararına, kötülük de kendi zararınadır. (Şöyle diyerek dua ediniz) ‘Ey Rabbimiz! Unutur, ya da yanılırsak bizi sorumlu tutma! Ey Rabbimiz! Bize, bizden öncekilere yüklediğin gibi ağır yük yükleme. Ey Rabbimiz! Bize gücümüzün yetmediği şeyleri yükleme! Bizi affet, bizi bağışla, bize acı! Sen bizim Mevlâmızsın. Kâfirler topluluğuna karşı bize yardım et’.”

(Buhârî, “Îmân”, 39): “İnsan vücudunda bir et parçası vardır o düzelirse bütün vücut düzelir, o bozuk olduğunda bütün vücut ifsat olur. İyi bilin ki, işte o et parçası kalptir.”

(Tirmizî, “Zühd”, 47): “Âdemoğlu mideden daha şerli bir kap doldurmaz. Ademoğluna belini doğrultacak birkaç lokmacık yeterlidir. Ancak (nefsinin galebesiyle) illa da (mideyi doldurma işini) yapacaksa, bari onu üçe ayırsın: Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de nefesine tahsis etsin.”

(Buhârî, “Tıbb”, 1): “Allah, her ne hastalık indirmişse onun devasını da indirmiştir.”

(Ebû Dâvûd, “Tıbb”, 11): “Hastalığı da ilacı da Allah indirmiştir. Ve her hastalığa bir ilaç vermiştir. Öyleyse tedavi olun. Ancak haram olan şeyle tedavi olmayın.”

Oturum 6: Sevgi

(Bakara, 2/195): “(Mallarınızı) Allah yolunda harcayın. Kendi kendinizi tehlikeye atmayın. İyilik edin. Şüphesiz Allah iyilik edenleri sever.”

(Şuarâ, 26/128): “Siz her yüksek yere birçok bina yapıp boş şeylerle eğleniyor musunuz?”

(Şuarâ, 26/151-152): “Yeryüzünde ıslaha çalışmayıp fesat çıkaran haddi aşmışların emrine itaat etmeyin.”

(Nisâ, 4/86): “Size bir selâm verildiği zaman, ondan daha güzeliyle veya aynı selamla karşılık verin. Şüphesiz Allah her şeyin hesabını gereği gibi yapandır.”

(Müslim, “Birr”, 56): “Zulümden kaçının. Zira zulüm, kıyamet günü karanlıklar olacaktır.

Cimrilikten de kaçınınız; zira cimrilik, sizden öncekileri helak etmiş, onları birbirlerinin kanlarını dökmeye, haramlarını helal addetmeye sevk etmiştir.”

(Buhârî, “Edeb”, 57): “Birbirinize buğz (düşmanlık) etmeyin, birbirinize haset etmeyin, birbirinizden yüz çevirip ayrılmayınız. Ey Allah’ın kulları! Birbirinizle kardeş olun. Bir Müslümanın, (din) kardeşi ile üç günden fazla dargın durması helal değildir.”

(Buhârî, “Tevhid”, 37): “Kalbinde zerre kadar iman bulunan eninde sonunda cennete gider.”

(Müslim, “Îmân”, 94): “Canım kudret elinde olan Allah’a yemin ederim ki sizler iman etmedikçe cennete giremezsiniz. Birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olmazsınız. Yaptığınız takdirde birbirinizi seveceğiniz bir şey söyleyeyim mi? Aranızda selamı yayınız!”

Oturum 7: Şükür

(Mü’minûn, 23/61): “Allah, içinde rahat edesiniz diye geceyi ve (her şeyi) gösterici (aydınlık) olarak da gündüzü yaratandır. Şüphesiz Allah, insanlara karşı sonsuz iyilik sahibidir, fakat insanların çoğu şükretmezler.”

(Kasas, 28/73): “Allah, rahmetinden ötürü geceyi içinde dinlenesiniz; gündüzü de lütfundan isteyesiniz ve şükredesiniz diye sizin için yarattı.”

(Tirmizî, “Birr”, 35): “İnsanlara teşekkür etmeyen Allah’a da şükretmez.”

(Tirmizî, “Birr”, 87): “Kendisine bir iyilik yapılan kimse, imkânı varsa bu iyiliğe iyilikle karşılık versin. İyilik yapacak bir şey bulamazsa iyilik yapanı övsün. Kim iyilik yapanı överse, ona teşekkür etmiş olur. Kim de kendisine yapılan iyiliği gizlerse, ona nankörlük etmiş olur.”

(Müslim, “Zühd”, 64): Mü’minin durumu gıpta ve hayranlığa değer. Çünkü her hâli kendisi için bir hayır sebebidir. Böylesi bir özellik sadece mü’minde vardır: Sevinecek olsa, şükreder; bu onun için hayır olur. Başına bir belâ gelecek olsa, sabreder; bu da onun için hayır olur.

(Müslim, “Zekât”, 130): Gerçek zenginlik, mal çokluğu değil, gönül tokluğudur.

Oturum 8: Sabır

(Bakara, 2/155-157): “And olsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele. Onlar; başlarına bir musibet gelince, ‘Biz şüphesiz (her şeyimizle) Allah’a aitiz ve şüphesiz O’na döneceğiz’ derler. İşte Rableri katından rahmet ve merhamet onlarıdır. Doğru yola ulaştırılmış olanlar da işte bunlardır.”

(Âl-i İmrân, 3/134): “Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.”

(Ahzâb, 33/72): “Şüphesiz biz emaneti göklere, yere ve dağlara teklif ettik de onlar onu yüklenmek istemediler, ondan çekindiler. Onu insan yüklendi. Çünkü o çok zalimdir, çok cahildir.”

(Bakara, 2/286): “Allah bir kimseyi ancak gücünün yettiği şeyle yükümlü kılar. Onun kazandığı iyilik kendi yararına, kötülük de kendi zararınadır (Şöyle diyerek dua ediniz) ‘Ey Rabbimiz! Unutur, ya da yanılırsak bizi sorumlu tutma! Ey Rabbimiz! Bize, bizden öncekilere yüklediğin gibi ağır yük yükleme. Ey Rabbimiz! Bize gücümüzün yetmediği şeyleri yükleme! Bizi affet, bizi bağışla, bize acı! Sen bizim Mevlâmızsın. Kâfirler topluluğuna karşı bize yardım et’.”

(Meâric, 70/5): “(Ey Muhammed!) Sen güzel bir şekilde sabret.”

(Ahzâb, 33/72): “Şüphesiz biz emaneti göklere, yere ve dağlara teklif ettik de onlar onu yüklenmek istemediler, ondan çekindiler. Onu insan yüklendi. Çünkü o çok zalimdir, çok cahildir.”

(Buhârî, “Edeb”, 76): “Gerçek pehlivan, güreşte rakibini yenen değil, öfkelenildiği zaman öfkesi ile baş edebilendir.”

(Ebû Dâvûd, “Edeb”, 4): “Biriniz ayakta iken öfkelenirse hemen otursun. Öfkesi hâlâ geçmezse yatsın.”

Oturum 9: Tevekkül

(Âl-i İmrân, 3/159): “Allah’ın rahmeti sayesinde sen onlara karşı yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi. Artık sen onları affet. Onlar için Allah’tan bağışlama dile. İş konusunda onlarla müşavere et. Bir kere de karar verip azmettin mi, artık Allah’a tevekkül et, (ona dayanıp güven). Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever.”

(İbrâhîm, 14/12): “Allah bize yollarımızı dosdoğru göstermişken, biz ne diye ona tevekkül etmeyelim? Bize yaptığınız eziyete elbette katlanacağız. Tevekkül edenler yalnız Allah’a tevekkül etsinler.”

(En’âm, 6/73): “O, gökleri ve yeri, hak ve hikmete uygun olarak yaratandır. Allah’ın ‘ol’ deyip de her şeyin oluvereceği günü hatırla. O’nun sözü gerçektir. Sûra üflendiği gün de mülk (hükümranlık) onundur. Gaybı da görülen âlemi de bilendir. O, hüküm ve hikmet sahibidir, (her şeyden) hakkıyla haberdardır.”

(Enfâl, 8/61): “Eğer onlar barışa yanaşırlarsa sen de ona yanaş ve Allah’a tevekkül et. Çünkü o hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir.”

(Tirmizî, “Kıyamet”, 60): “Birisi Hz. Peygamber’e (sav) ‘Ben devemi salıvererek mi tevekkül edeyim, yoksa bağlayarak mı?’ diye sorunca Hz. Peygamber (sav) ‘Deveni bağla, sonra tevekkül et’ demiştir.”

Oturum 10: Affetme

(Bakara, 2/160): “Ancak tövbe edip durumlarını düzeltenler ve gerçeği açıkça ortaya koyanlar (lanetlenmekten) kurtulmuşlardır. Çünkü ben onların tövbelerini kabul ederim. Zira ben tövbeleri çok kabul edenim, çok merhamet edenim.”

(Nisâ, 4/16): “Sizlerden fuhuş (zina) yapanların her ikisini de incitip kınayın. Eğer onlar tövbe edip ıslah olurlarsa onları incitip kınamaktan vazgeçin. Çünkü Allah tövbeleri çok kabul edendir, çok merhamet edendir.”

(Âl-i İmrân, 3/134): “Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever.”

(Mâide, 5/39): “Her kim de işlediği zulmünün arkasından tövbe edip durumunu düzeltirse kuşkusuz, Allah onun tövbesini kabul eder. Şüphesiz Allah çok bağışlayandır, çok merhamet edendir.”

Oturum 11: Tek başınalık

(Bakara, 2/117): “O, gökleri ve yeri örneksiz yaratandır. Bir işe hükmetti mi ona sadece ‘ol’ der, o da hemen olur.”

(Tevbe, 9/129): “Eğer yüz çevirirlerse de ki ‘Bana Allah yeter. O’ndan başka hiçbir ilah yoktur. Ben ancak O’na tevekkül ettim. O, yüce Arşın sahibidir’.”

(Bakara, 2/216): “Savaş, hoşunuza gitmediği halde size farz kılındı. Olur ki, bir şey sizin için hayırlı iken, siz onu hoş görmezsiniz. Yine olur ki, bir şey sizin için kötü iken, siz onu seversiniz. Allah bilir, siz bilmezsiniz.”

(Kâf, 50/16): “And olsun, insanı biz yarattık ve nefsinin ona verdiği vesveseyi de biz biliriz. Çünkü biz ona şah damarından daha yakınız.”

(Müslim, “Zıkr”, 2): “Allah der ki: ‘Ben, kulumun benim hakkımda yaptığı zanna göreyim. O, beni zikretti mi onunla beraberim. Eğer o beni nefsinde zikrederse ben de onu onunkinden daha hayırlı bir cemaat içerisinde zikrederim. O bana bir karış yaklaşırsa ben ona bir zira’ yaklaşırım, o bana bir zira’ yaklaşırsa ben ona bir kulaç yaklaşırım. O bana yürüyerek gelirse ben ona koşarak giderim’.”

Oturum 12: İletişim ve Barış

(Haşr, 59/9): “(Muhacirlerden) önce o yurda (Medine’ye) yerleşmiş ve imanı da gönüllerine yerleştirmiş olanlar, hicret edenleri severler. Onlara verilenlerden dolayı içlerinde bir rahatsızlık duymazlar. Kendileri son derece ihtiyaç içinde bulunsalar bile onları kendilerine tercih ederler. Kim nefsinin cimriliğinden, hırsından korunursa, işte onlar kurtuluşa erenlerin ta kendileridir.”

(Enfâl, 8/61): “Eğer onlar barışa yanaşırlarsa sen de ona yanaş ve Allah’a tevekkül et. Çünkü o hakkıyla işitendir, hakkıyla bilendir.”

(Hucurât, 49/10): “Mü’minler ancak kardeşlerdir. Öyleyse kardeşlerinizin arasını düzeltin. Allah’a karşı gelmekten sakının ki size merhamet edilsin.”

(Nahl, 90): “Şüphesiz Allah, adaleti, iyilik yapmayı, yakınlarla yardım etmeyi emreder; hayasızlığı, fenalık ve azgınlığı da yasaklar. O, düşünüp tutasınız diye size öğüt veriyor.”

(Fussilet, 41/34): “İyilikle kötülük bir olmaz. Kötülüğü en güzel bir şekilde sav. Bir de bakarsın ki, seninle arasında düşmanlık bulunan kimse sanki sıcak bir dost oluvermiştir.”

(Müslim, “Birr”, 23): “Birbirinizi kıskanmayınız, birbirinize kin tutmayınız, çirkin sözler söylemeyiniz, sırtlarınızı dönmeyiniz, birbirinizi arkasından çekiştirmeyiniz. Allah’ın kulları kardeşler olunuz.”

(Buhârî, “Edeb”, 62): “Bir Müslümana, kardeşine üç günden fazla küsmesi helal değildir. Yani, bunlar karşılaşırlar da her biri diğerinden yüz çevirir. Bu ikisinden hayırlı olanı, birinci olarak selam verendir.”

(Müsned, I, 55): “Komşusu açken kendisi tok olarak geceleyen kişi olgun mü’min değildir.”

(Buhârî, “Edeb”, 27): “Mü’minler birbirlerini sevmekte, birbirlerine acımakta ve birbirlerini korumakta bir vücuda benzerler. Vücudun bir uzvu hasta olduğu zaman, diğer uzuvlar da bu sebeple uykusuzluğa ve ateşli hastalığa tutulurlar.”

(Müslim, “Birr”, 58): “Müslüman, Müslümanın kardeşidir. Ona zulmetmez, onu (düşmanına) teslim etmez. Kim, (mümin) kardeşinin bir ihtiyacını giderirse Allah da onun bir ihtiyacını giderir. Kim müslümanı bir sıkıntıdan kurtarırsa, bu sebeple Allah da onu kıyamet günü sıkıntılarından birinden kurtarır. Kim bir Müslümanın kusurunu örterse, Allah da kıyamet günü onun kusurunu örter.”

Oturum 13: Mutluluk

(İnşirâh, 94/5-6): “Şüphesiz güçlkle beraber bir kolaylık vardır. Gerçekten, güçlkle beraber bir kolaylık vardır

(Hadîd, 57/20): “Bilin ki, dünya hayatı ancak bir oyun, bir eğlence, bir süs, aranızda karşılıklı bir övünme, çok mal ve evlat sahibi olma yarışından ibarettir (Nihayet hepsi yok olur gider). Tıpkı şöyle: Bir yağmur ki, bitirdiği bitki çiftçilerin hoşuna gider. Sonra kurumaya yüz tutar da sen onu sararmış olarak görürsün. Sonra da çer çöp olur. Ahirette ise (dünyadaki amele göre ya) çetin bir azap ve(ya) Allah’ın mağfiret ve rızası vardır. Dünya hayatı, aldaniş metaından başka bir şey değildir.”

(Âl-i İmrân, 3/14): “Kadınlar, oğullar, yük yük altın ve gümüş, salma atlar, davarlar ve ekinler gibi nefsin şiddetle arzuladığı şeyler insana süslü gösterildi. Bunlar dünya hayatının geçimliğidir. Oysa asıl varılacak güzel yer ancak Allah’ın katındadır.”

(Müslim, “Zekât”, 117): “İnsanın bir vadi dolusu altını olsa, bir vadi dolusu altın daha ister.”

(Buhârî, “İman”, 43): “Sizden biriniz kendisi için arzuladığı şeyi kardeşi için de istemedikçe (tam) iman etmiş olamaz.”

(Buhârî, “Kader”, 2): “Herkes kendisi için yaratılan şey için çalışır. Kim niçin yaratılmış ise o iş ona kolaylaştırılır.”

(Buhârî, “Zekât”, 18): “Veren el alan elden üstündür.”

EK-16. Etik Kurul Onay Formu

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 11/08/2023

Toplantı Sayısı : 18

Karar Sayısı : 183

183- Üniversitemiz İlahiyat Fakültesi, Öğr. Üyesi Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN'ın danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi **Abdülcelil GÜRBÜZ**'ün, "Göçmen Türk Gençlere Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Uygulanması: Almanya Frankfurt Viernheim Örneği" başlıklı tezi ile ilgili 18/07/2023 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz İlahiyat Fakültesi, Öğr. Üyesi Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN'ın danışmanlığını yaptığı, doktora öğrencisi **Abdülcelil GÜRBÜZ**'ün, "Göçmen Türk Gençlere Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Uygulanması: Almanya Frankfurt Viernheim Örneği" başlıklı tezi ile ilgili araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ÖZET

GÜRBÜZ, Abdulcelil, Almanya’da Yaşayan Türk Göçmen Ailelerin 18-28 Yaşlarındaki Çocuklarına Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının (DOMAB) Etkililiğın İncelenmesi: Almanya Frankfurt Viernheim Örneğı, Doktora Tezi, Danışman: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Almanya’nın Farnkfurt şehrine bağı Viernheim kasabasında yaşayan genç yetişkin bireylere Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programı uygulanmıştır. Bu doğrultuda genç bireylerin manevi gereksinimlerini belirlemek, bu gereksinimleri karşılamak için Manevi Güçlenme Ve Bakım programı içerikleri hazırlamak ve gençlere uygulanan bu içeriklerin manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri üzerindeki etkililiğini değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda gençlik, gençlik dönemi özellikleri ve gençlik dönemindeki sorularla manevi başa çıkma konuları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubu Almanya/Frankfurt/Viernheim bölgesinde yaşayan 70 gönüllü genç yetişkin bireyden oluşturulmuş; gençlerin 35’i deney grubuna ve 35’i de kontrol grubuna atanmıştır.

Manevi gereksinimleri belirleme aşamasında keşifsel desenin prensipleri benimsenmiş ve fenomenolojik araştırma yöntemi takip edilmiştir. Bu süreçte alanyazın taranmış, katılımcılar ile ikili görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Genç bireyler gözlemlenmiş ve araştırmanın her aşamasında alan uzmanlarına danışılmıştır. Manevi Güçlenme Ve Bakım programı içeriklerini uygularken gerçek deneysel tasarımlı kontrol gruplu ön test-son test deseni takip edilmiştir.

Giriş, içerik sunumu, konu ile ilgili ayetler, konu ile ilgili hadisler, konu ile ilgili kültürümüzden örnekler ve kalıcılığı sağlama adımlarından oluşan Manevi Güçlenme Ve Bakım programı içerikleri tema odaklı grup toplantıları aracılığıyla uygulanmıştır. DOMAB uygulamasının manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve Tanrı algısı düzeyleri

üzerindeki etkililiğini belirlemek amacıyla, bu üç değişkenin her birine yönelik ölçme araçları ön test, son test ve izleme testi olarak her iki katılımcı genç gruba uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre genç yetişkin bireylerin manevi gereksinimleri olduğuna ulaşılmıştır: Niyet, azim, tövbe, aşkın yanı sıra maneviyat, olumlu düşünme, sevgi, şükür, sabır, tevekkül, affetme, tek başınalık, iletişim ve barış ve mutluluk. Araştırma kapsamında hazırlanan Manevi Güçlenme Ve Bakım programı içeriklerinin genç bireylerin manevi gereksinimlerini karşıladığı yapılan ikili görüşmeler ve gözlemler aracılığıyla tespit edilmiştir. Bunun yanında DOMAB içeriklerinin uygulandığı deney grubundaki gençlerin manevi iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve sevgi yönelimli Tanrı algısı puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak genç yetişkin bireylerin manevi gereksiniminin olduğu, hazırlanan Manevi Güçlenme Ve Bakım programı içeriklerinin genç bireylerin hem manevi gereksinimlerini karşıladığı hem de onların Manevi iyilik hali, Psikolojik iyi oluş ve sevgi yönelimli Tanrı algısı ölçeği puanlarını artırdığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Maneviyat, Manevi bakım, Psiko-sosyo-spiritüel bakım, Genç,

ABSTRACT

GÜRBÜZ, Abdulcelil, Almanya’da Yaşayan Türk Göçmen Ailelerin 18-28 Yaşlarındaki Çocuklarına Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının Etkililiğın İncelenmesi: Frankfurt Viernheim Örneğı Ph. D. Thesis, Supervisor: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Value-oriented spiritual care programme was applied to immigrant Turkish youth living in Viernheim town of Farnkfurt. In this direction, it was aimed to determine the spiritual needs of immigrant youth, to prepare spiritual care contents to meet these needs, and to evaluate the effectiveness of these contents applied to immigrant youth on spiritual well-being, psychological well-being and God perception levels. In this context, the relationship between youth, characteristics of the youth period, questions in the youth period and spiritual coping issues were discussed. The study group of the research consisted of 70 volunteer young people living in Germany/Frankfurt/Viernheim region and 35 of them were assigned to the experimental group and 35 to the control group.

At the stage of determining spiritual needs, the principles of exploratory design were adopted and phenomenological research method was followed. In this process, the literature was reviewed and bilateral interviews were conducted with the participants. Migrant youth were observed and field experts were consulted. While implementing the spiritual care contents, a pretest-posttest design with control group and true experimental design was followed.

Spiritual care contents consisting of introduction, content presentation, verses related to the subject, hadiths related to the subject, examples from our culture related to the subject and ensuring permanence were implemented through theme-oriented group meetings. In order to determine the effectiveness of spiritual care on spiritual well-being, psychological well-being and God perception levels, measurement tools for each of these

three variables were applied to the participants in both groups as pre-test, post-test and follow-up test. According to the results of the study, it was found that immigrant Turkish youth basically have thirteen spiritual needs: Intention, perseverance, repentance, transcendental spirituality, positive thinking, love, gratitude, patience, trust, forgiveness, solitude, communication and peace and happiness. It has been determined through bilateral interviews and observations that the spiritual care contents prepared within the scope of the research meet the spiritual needs of immigrant Turkish youth. In addition, it was found that the levels of spiritual well-being, psychological well-being and love-oriented perception of God increased in the experimental group where spiritual care contents were applied.

As a result, it was determined that immigrant Turkish youth had thirteen spiritual needs, and the spiritual care contents prepared both met the spiritual needs of the youth and increased their spiritual well-being, psychological well-being and love-oriented perception of God.

Keywords: Psychology of religion, Spirituality, Spiritual care, Psycho-socio-spiritual care, Youth.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad ve Soyad : Abdulcelil GÜRBÜZ

Adres :

Adres 2 :

Email :

EĞİTİM

Doktora : Felsefe ve Din Bilimleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
Üniversitesi

Ankara (2018-2023) -- Doktora Tez Başlığı: “Almanya’da Yaşayan Türk Göçmen Ailelerin 18-28 Yaşlarındaki Çocuklarına Yönelik Değer Odaklı Manevi Güçlenme Ve Bakım Programının Etkiliğin İncelenmesi: Frankfurt Viernheim Örneği.”

Yüksek Lisans : Din Psikolojisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Avrupa İslam Üniversitesi,
Hollanda/Rotterdam

✓ (2015-2017) -- Yüksek Lisans Tez Başlığı: “Alman Müsteşrik İgnaz Goldziher’in Kurana psikolojik bakış açısı ve bunun değerlendirilmesi”

Lisans : İlahiyat Fakültesi Harran Üniversitesi, Şanlıurfa (1997-2002).

DİL PUANI

✓ YÖK-DİL (Almanca). 62.75 (17.03.2019)

✓ Telc Prüfung b2 (75)

DİLLER

✓ Almanca: İleri, İngilizce: Başlangıç, Arapça: Başlangıç

DİL EĞİTİMİ

✓ Almanca dil kursu, Alman Kültür Merkezi Ankara, Şubat 2009- Haziran 2009

✓ Almanca Dil Kursu ASTA (Allgemeine Studentin Akademi) Bochum/ALMANYA,
2014- 2016

✓ Almanca Dil Kursu, Mannheim Akademi, Ocak-Mart 2023