



**MİNNETARLIK YÖNELİMLİ MANEVİ GRUP
REHBERLİK PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Fatıma Şule HATİPOĞLU

Kütahya-2024

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**MİNNETTARLIK YÖNELİMLİ MANEVİ GRUP
REHBERLİK PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Danışman:
Doç. Dr. Çınar KAYA

Hazırlayan:
Fatıma Şule HATİPOĞLU

Kütahya – 2024

Kabul ve Onay

KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında, 202185581007 öğrenci numaralı, Fatıma Şule HATİPOĞLU'nun hazırlamış olduğu “*MİNNETTARLIK YÖNELİMLİ MANEVİ REHBERLİK PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ*” başlıklı yüksek lisans/doktora tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİĞİ ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

10/06/2024

Tez Jürisi	İmza	
	Kabul	Ret
Doç. Dr. Çınar KAYA (Danışman)		
Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV		
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES		

Onay

Doç. Dr. Eray ACAR

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “*Minnettarlık Yönelimli Manevi Rehberlik Programının Etkililiğinin İncelenmesi*” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

10/06/2024

Fatma Şule HATİPOĞLU

Özgeçmiş

Fatıma Şule HATİPOĞLU ilkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Samsun'un Çarşamba ilçesinde tamamladı. Lisans öğrenimini yaptığı Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Bölümünden 2019 yılında mezun oldu. Kısa bir süre Milli Eğitim Bakanlığında meslek dersleri öğretmeni olarak çalıştı. Öğrenim hayatına devam ederek Samsun Ondokuzmayıs Üniversitesi Dini Danışmanlık ve Rehberlik Tezsiz Yüksek Lisans Bölümünden 2022 yılında mezun oldu.

2021 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında başladığı yüksek lisans çalışmasına devam etmektedir.



ÖZET

MİNNETTARLIK YÖNELİMLİ MANEVİ REHBERLİK PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

HATİPOĞLU, Fatıma Şule

**Yüksek Lisans Tezi, Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim
Dalı**

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Çınar KAYA

Haziran, 2024, 114 sayfa

Araştırmanın temel amacı, Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberliği Programı'nın (MYMGRP) minnettarlık dışı vurum, manevi iyi oluş, içsel spiritüellik, anlam duygusu ve huzur üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma örneklemini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Samsun ilinde yükseköğretim kredi yurtlar kurumunda bulunan öğrenciler üzerinden oluşturulmak istense de 6 Şubat asrın felaketi sonucunda araştırma evreni Ordu, Kocaeli ve Amasya üniversitesinde öğrenim gören öğrencileri de kapsamaktadır. Yarı deneysel bir tasarım olan ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılarak yapılan çalışmada, MYMGRP uygulanan deney grubu ile müdahale almayan kontrol grubu karşılaştırılmıştır. Deney grubu, yaşları 18 ile 30 arasında değişen ($\bar{X} = 21.55 \pm 2.16$) 44 üniversite öğrencisinden (5 erkek, 39 kadın) oluşmaktadır. Bulgular, gruplar arasında son testte minnettarlık ifadesi puanlarında belirgin farklar olduğunu göstermiş ve bu da müdahalenin potansiyel etkisini ortaya koymuştur. Deney grubu içinde yapılan grup içi analizler, minnettarlık ifadesi ve içsel spiritüellik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı artışlar olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca deney grubu manevi iyi oluşun çeşitli boyutlarında, huzurla ilgili deneyimler ve anlam algısı dahil olmak üzere gelişmeler göstermiştir. Genel olarak MYMGRP'nin minnettarlık dışı vurum, içsel spiritüellik ve manevi iyi oluş çeşitli boyutlarını etkileme potansiyelini göstermekte ve kişisel gelişimdeki çok yönlü etkisi ve rolü hakkında içgörüler sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Grup Rehberliği, Manevi Rehberlik, Minnettarlık Müdahalesi, Yarı Deneysel Tasarım

ABSTRACT**EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF THE GRATITUDE-ORIENTED
SPIRITUAL GUIDANCE PROGRAM****HATİPOĞLU, Fatima Şule****Master's Thesis, Department of Interdisciplinary Spiritual Counseling and
Guidance****Thesis Advisor: Assoc. Dr. Çınar KAYA****June, 2024, 114 pages**

The main aim of the study is to investigate the effects of the Gratitude-Based Spiritual Group Guidance Program (GSGGP) on gratitude expression, internal spirituality, sense of meaning, and tranquility. Although the research sample was initially intended to be comprised of students residing in the higher education dormitories of Samsun province during the academic year 2022-2023, due to the disaster of February 6th, the research scope also includes students enrolled in universities in Ordu, Kocaeli, and Amasya. Using a quasi-experimental design employing pre-test-post-test control group, the study compares the experimental group receiving the GSGGP intervention with a control group receiving no intervention. The experimental group consists of 44 university students aged between 18 and 30 ($\bar{X} = 21.55 \pm 2.16$), including 5 males and 39 females. Findings indicate significant differences in gratitude expression scores between groups at post-test, highlighting the potential impact of the intervention. Within the experimental group, intragroup analysis reveals statistically significant increases in gratitude expression and internal spiritual experiences. Furthermore, the experimental group demonstrates improvements in various dimensions of spiritual well-being, including experiences related to peace and sense of meaning. Overall, the GSGGP demonstrates potential to affect gratitude expression, internal spirituality, and spiritual well-being, providing insights into its multifaceted impact and role in personal development.

Keywords: Gratitude Intervention, Group Guidance, Quasi-Experimental Design, Spiritual Counseling

ÖNSÖZ

Söz konusu çalışmamın meydana gelmesinde büyük emeği olan çalışma sürecinde ve tezimin hazırlanmasında yakın ilgi, alaka ve desteklerini esirgemeyen pek kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Çınar Kaya'ya en içten şükranlarımı sunarım.

Çalışma sürecimde olduğu gibi bilgi ve yorumuna her zaman başvurduğum saygıdeğer hocam Prof. Dr. Hasan Dam, Prof. Dr. Ali Rıza Aydın ve Prof. Dr. Erkan Perşembe'ye destek ve yardımlarından dolayı en içten teşekkürlerimi sunarım. Bu aşamaya kadar olan süreçte, lisans dönemim boyunca psikoloji alan çalışmalarında bana her zaman destek olan değerli hocam merhum Prof. Dr. Hüseyin Peker hocama teşekkürü borç bilirim.

Araştırma sürecim boyunca maddi manevi yardımlarını esirgemeyen saygıdeğer arkadaşım Selda Yonca'ya çok teşekkür ederim.

Araştırmanın saha çalışması kısmında yardımlarını esirgemeyen manevi danışman ve rehberlik uzmanları olan Ömer Sivaslı ve Nur Acar hocama teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak her zaman olduğu gibi tez sürecimde de büyük fedakârlık ve desteklerini her daim hissettiğim başta annem Ayşe Hatipoğlu ve babam Şinasi Hatipoğlu'na, kardeşlerim Yusuf İsmail Hatipoğlu ve İbrahim Ethem Hatipoğlu'na minnet ve şükranlarımı sunarım.

Fatıma Şule Hatipoğlu

Samsun 2024

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. POZİTİF PSİKOLOJİ.....	11
1.2. POZİTİF PSİKOLOJİYE YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER.....	12
1.3. POZİTİF PSİKOLOJİ MÜDAHALELERİ (PPM).....	14
1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	15
1.5. MİNNETARLIK.....	17
1.6. ŞÜKÜR.....	20
1.7. MANEVİ REHBERLİK.....	24
1.8. MİNNETARLIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	31

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	38
2.2. İŞLEM.....	39
2.3. ARAŞTIRMA GRUBU	39
2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	41
2.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.4.2. İçsel Spiritüellik Ölçeği	42
2.4.3. Manevi İyi Oluş Ölçeği.....	42
2.4.4. Minnetarlık Dışa Vurum Ölçeği	43
2.5. VERİLERİN TOPLANMASI	44
2.6. VERİLERİN ANALİZİ	45

2.6.1. Etik Standartlara Uyum	45
2.6.2. MYMGRP Programı ile İlgili Süreçler	45
2.6.3. MYMGRP Oturum İçeriklerinin Hazırlanması	46
2.6.4. Uzman Değerlendirmesi	46
2.6.5. Uzman Görüşleri	47
2.6.6. Uzman Görüşleri Işığında Yapılan Düzenlemeler	48
2.6.7. MYMGRP Müdahalesi	48
2.6.7.1. MYMGRP'nin Ana Hatları	49

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. VERİLERİN İNCELENMESİ.....	53
3.1.1. Veri Kaybı.....	53
3.1.2.1. Grup İçi Farklılıklar	53
3.1.2.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1. BULGULARA İLİŞKİN YARGILAR.....	63
4.2. TARTIŞMA.....	65
4.3. MÜDAHALE SÜRECİ.....	68
4.4. SONUÇ.....	70
4.5. ÖNERİLER	71
EKLER.....	73
KAYNAKÇA.....	86
DİZİN	99

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1: Çalışmanın Deseni	38
Tablo 2.2: Ekleme ve Hariç Tutma Ölçütleri	39
Tablo 2.3: Katılımcıların Demografik Özellikleri	40
Tablo 2.4: Etkinlik veya Yöntem Hakkındaki Uzman Görüşü Alanı	47
Tablo 3.1: Minnettarlık Dışavurum- Sözlü Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	54
Tablo 3.2: Minnettarlık Dışavurum- Sözsüz Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	54
Tablo 3.3: Minnettarlık Dışavurum- Diğer Odaklı Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	55
Tablo 3.4: Minnettarlık Dışavurum- Minnettarlık Toplamı Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	55
Tablo 3.5: İçsel Spiritüellik- İçsel Spiritüellik Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	56
Tablo 3.6: Manevi İyi Oluş- Huzur Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	56
Tablo 3.7: Manevi İyi Oluş- Anlam Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	57
Tablo 3.8: Minnettarlık Dışa Vurum – Sözlü Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	57
Tablo 3.9: Minnettarlık Dışa Vurum – Sözsüz Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	58
Tablo 3.10: Minnettarlık Dışa Vurum – Diğer Odaklı Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	58
Tablo 3.11: Minnettarlık Dışa Vurum – Minnettarlık Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	59
Tablo 3.12: İçsel Spiritüellik – İçsel Spiritüellik Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	60
Tablo 3.13: Manevi İyi Oluş – Huzur Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	60
Tablo 3.14: Manevi İyi Oluş – Anlam Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları	61

KISALTMALAR

APA	American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
CPE	Clinical Pastoral Education (Klinik Pastoral Eğitim)
DDTE	Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri
KYK	Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu
MDR	Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
MYMGR	Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberliği
OSB	Otizm Spektrum Bozukluğu
PP	Pozitif Psikoloji
PPM	Pozitif Psikoloji Müdahaleleri
YÖK	Yükseköğretim Kurumu



TEZ METNİ

GİRİŞ

Problem Durumu

Minnettarlık, Allah'a duyulan minneti ifade etme (Göcen, 2014, s.32), görülen bir iyiliğe karşı teşekkür etme (Kardaş ve Yalçın, 2018), bireyin kendisi için anlamlı olan bir durumun değerini fark etmesi ve bir iyilik karşısında hissedilen duygu olarak tanımlanmaktadır (Akın ve Yalnız, 2015). Minnettarlık ve minnettarlık müdahaleleri, Robert Emmons ve meslektaşlarının 2000'li yılların başında John Templeton Vakfı tarafından yürütülen araştırmalarıyla önemli ölçüde etkilenmiştir. Emmons, minnettarlığı iki aşamalı bir süreç olarak tanımlamaktadır: (1) olumlu bir sonucu elde etmenin farkına varma, (2) bu olumlu sonuç için dışsal bir kaynağın varlığını kabul etme. Ayrıca Emmons, minnettarlığı artırmaya yönelik müdahaleler geliştirmiştir; bunlar arasında minnettarlık günlüğü tutmak, minnettarlık mektubu yazmak ve minnettarlık mesajlarını iletmek yer almaktadır (Allen, 2018).

Minnettarlık, duygusal, bedensel (Uzun ve Karataş, 2021), sosyal ve psikolojik iyi oluşa katkıda bulunmaktadır. Minnettarlık, insana daha fazla neşe, enerji kazandırabilir (Hefferon ve Boniwell, 2018), daha sağlıklı bir birey olmayı destekler, affetmeyi mümkün kılarak insan ilişkilerinde olumlu sosyal davranışları teşvik etmektedir. Olumlu düşünce kalıplarının oluşmasına yardımcı olarak zamanla depresyon, narsizm duygusunu azaltarak sorun çözme becerilerini geliştirebilir (Başerer, 2018). Bu nedenle minnettarlık, insan yaşamında meydana gelen güzel şeylerin farkında olmayı ve bu deneyimler aracılığıyla minnettarlık duygusunun gelişmesini sağlamaktadır (Carr, 2016, s.396).

Maneviyat, tüm insanlık için doğuştan gelen, kişinin hayatındaki varoluşunun ötesindeki gücü (Göka, 2021, s.19) ortaya çıkaran hem aktif hem de pasif bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu maneviyattaki eğilim kişiyi, sezgiye, bilgiye, yaratıcılığa ve anlamaya doğru sürüklemektedir (Ekşi, 2022, s.3). Manevi bakım, manevi rehberlik, maneviyat odaklı danışma veya psikoterapi terimleri bazen birbirinin yerine kullanılabilir. Bunları sağlam bir şekilde ayırt etmek bu çalışmanın kapsamının ötesindedir. Bu çalışmada, geniş bir şekilde tanımlanan uygulama alanı olarak manevi rehberlik terimi tercih edilecektir. Manevi rehberlik, başta manevi alan olmak üzere, bireylerin inanç yolculuklarında, kriz senaryolarında ve önemli geçişlerde potansiyel olarak yardımcı bir süreç olarak anlaşılmaktadır.

Manevi rehberlik, bireylerin varoluşsal soruları keşfetmelerine, adaptif problem çözme süreçlerine katkı sağlayabilecek bir süreç olarak kabul edilmektedir (Toprak, 2022, s.118; Ağılkaya, 2020, s.58). Rehberlik sürecinde, bireyin dünya görüşüne ve etik duruşlarına ilişkin değerlerin netleştirilmesine odaklanmaktadır. Bu seçimler kimlik oluşumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Altaş ve Köylü, 2017, s. 41). Manevi rehberliğin temel amacı, kişinin içsel ilahi potansiyelini keşfetmesini kolaylaştırmak, kendi kendini keşfetmesine ve farkındalık kazanmasına yardımcı olmak, hayatın zorluklarıyla başa çıktıklarında anlam arayışlarında onlara eşlik etmektir. Ayrıca rehberlik sürecinde bireyde özerklik ve sorumluluk duygusunu teşvik ederek kişisel etki alanını pekiştirmektedir (Ekşi ve Kaya, 2016, s.113-114). Bu yaklaşım, bireyin bütünsel olarak ele alınmasını sağlayarak kişinin kendi doğrularını ve gerçek benliğini bulmasına destek olmaktadır. Manevi rehberliğin potansiyel etkisi, teolojik, psikolojik, psikiyatrik ve ruhsal danışma alanlarını içermesiyle birlikte fiziksel, bilişsel ve ruhsal boyutları ele alarak içsel potansiyeli ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Ceylan ve Özaydın, 2020). Bu yaklaşım, insanlar arasındaki farklılıkları ortadan kaldırarak insan olma bilincini uyandırarak bağlayıcı bir şekilde insanlığın değerlerini vurgulamaktadır. Manevi rehberlik, varlıklar arası ilişkilerde birlik ve bütünlük oluşturarak manevi hayat için bir pusula görevi görmektedir (Yasa, 2017). Bu sayede, bireylerin hem manevi gelişimlerini destekleyen hem de onları ruhsal olarak güçlendiren bir alan olarak önem kazanmaktadır.

Minnettarlık dini ve manevi çerçevede ele alındığında birey ve ilahi güç arasındaki ilişkiyi anlamlandırmada yararlı olabilir (Kaplaner ve Ekşi, 2020). Manevi minnettarlık, transpersonal psikoloji literatüründe önemli bir yer tutmaktadır ve bireyin yaşamına değerli katkılar sağlamaktadır (Davis vd., 2023). Dindar bireyler için, her şeyin kutsal bir varlık tarafından verildiğini kabul etme eğilimi kalıcı bir minnettarlık duygusu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Minnettarlık duygusu dini bağlamlarda, birey ile Tanrı arasındaki ilişkiyi şekillendiren temel bir kavram olarak ele alınmaktadır. Krause ve diğerleri (2014) minnettarlığın, pek çok karakter gücü ile birlikte maneviyatla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Tanrı'ya inananlar için, Tanrı'nın hem bizi hem de bu eşsiz yaşamı yarattığına inanmaları nedeniyle, Tanrı'nın yarattığı her şeye minnettarlık duymak inançlarının doğal bir sonucudur. Minnettarlık genellikle doğaüstü bir bağlamda değerlendirilir, özellikle teistik dinlerde Tanrı'nın bizi yoktan var ettiği düşünüldüğünde, çevremizdeki her şeyin insanlık için bir lütuf olarak yaratıldığı sonucuna varılabilir. Minnettarlık, bu bağlamda diğer erdemlerle birlikte maneviyatla sıkı bir ilişki içindedir.

Minnettarlık, bireylerin dindarlığı ile bağlantılı olarak Tanrı'ya minnet duymayı içermektedir. Böylece bu duygunun psikolojik faydalarını arttırdığı, dindar bireyler için iyi oluş sağladığı gözlemlenmiştir. Minnettarlık duygusu, kişinin yaşadığı anın değerini anlamasını sağlayarak en zor zamanlarda bile hayat memnuniyetini olumlu yönde etkilemektedir (Aytan, 2022, s.153).

Pozitif psikoloji, insanların hayata bağlanmalarına ve mevcut durumlarından daha iyi bir konuma ulaşmalarına katkıda bulunan, insanın güçlü yönlerine odaklanan bir disiplindir (Demir ve Türk, 2020). Bu disiplinin en önemli katkılarından biri, pozitif psikoloji müdahaleleridir. Pozitif psikoloji müdahaleleri, pozitif duyguları artırmayı, iyi oluşu teşvik etmeyi, anlamlı ilişkileri güçlendirmeyi ve bireylerin güçlü yanlarını geliştirmeyi hedeflemektedir (Carr, 2016, s.391).

Pozitif müdahalelerin üç temel boyutu vardır: (1) müdahalede pozitif duygular ön planda tutulmalıdır, (2) müdahale, zayıflıklar yerine iyilik hali oluşturmalıdır, (3) müdahale, pozitif sonuçlar elde edilmesini sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır (Eryılmaz, 2017). Pozitif psikoloji müdahalelerinin beş temel işlevi ise şunlardır: (1) nezaket davranışları sergilemek, (2) minnettarlığı ifade etmek, (3) keyfini çıkarmak, (4) yaşamın anlamını ve amacını belirlemek, (5) olumlu ilişkileri desteklemektir (Schueller ve Park, 2014).

Minnettarlık, nezaket davranışıyla sıkı sıkıya bağlantılı bir duygudur. Bu duygunun geliştirilmesi, kişinin iyi oluş düzeyinde artış göstermesine katkı sağlamaktadır. Kişinin minnettarlık duygusunu geliştirmesi, şükretme, şanslı olduğunu düşünme ve yaşamın keyfini çıkarma gibi alışkanlıkları benimsemesine yardımcı olabilir. Bu uygulamalar kişide, olaylara karşı bakış açısı geliştirerek olumlu anlam çıkarma yeteneğini güçlendirmektedir. Minnettarlık etkili bir başa çıkma stratejisi olarak kabul edilerek pozitif psikoloji müdahalelerinin iyi oluşu artırmada, olumlu duyguları ve davranışları teşvik etmede önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Çok bileşenli pozitif psikoloji müdahaleleri, konuyla ilgili en az iki bileşeni bir araya getirerek olumlu alanları artırmayı, olumsuz düşünce kalıplarını azaltmayı hedeflemektedir (Gallardo, Belled ve Alsinet, 2022). Bu tür müdahaleler, bütünleştirici ve yalnızca tek bir müdahaleye odaklanan uygulamalardan farklılık göstermektedir (Hendriks, 2019).

Bu çalışma, Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programı (MYMGRP) adı verilen, grup odaklı ruhsal yönlendirme sürecinin Minnettarlık Dışa Vurum, İçsel Spiritüellik ve Manevi İyi Oluş (anlam ve huzur alt boyut) üzerindeki etkinliğini araştırmaktır. MYMGRP, sadece ruhsal rehberlik değil, aynı zamanda minnettarlık ile ruhsal alan arasındaki etkileşimiyle bir minnettarlık odaklı çok bileşenli pozitif psikoloji müdahalesi olarak da nitelendirilebilir. Bu çalışma, çok bileşenli yaklaşımın ruhsal odaklı minnettarlık müdahalelerinin daha kapsamlı programlar içinde uygulanabilirliğini test edecektir.

Hipotezler/Alt Araştırma Soruları

Bu araştırma, MYMGRP adlı minnettarlığa dayalı manevi grup rehberliği programının etkinliğini test etmeyi amaçlamıştır. Deney grubu ve kontrol grubu ön testlerle değerlendirilmiştir. Deney grubuna MYMGRP uygulanmış, ancak kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Bu çalışmada, yarı deneysel desenlerden biri olan ön test-son test kontrol gruplu desen kullanılmıştır (Creswell, 2009). Çalışmanın ilerleyişine göre, ön test-son test aşamalarında deney ve kontrol grupları, minnettarlık ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Deney grubuna MYMGRP uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır.

Minnettarlık yönelimli manevi grup rehberliği programının etkililiği, üniversite öğrencileri arasında deney grubu ile kontrol grubu arasında Minnettarlık Dışa Vurum, Manevi İyi Oluş (huzur ve anlam alt boyut) ve İçsel Spiritüellik açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Bu soruya dayalı olarak araştırmanın temel hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık sözlü ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{1a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık sözlü ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{1b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık sözlü ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₂: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık sözsüz ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{2a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık sözsüz ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{2b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık sözsüz ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₃: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık diğer odaklı ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{3a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık diğer odaklı ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasından anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{3b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık diğer odaklı ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₄: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık toplamı ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{4a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık toplamı ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{4b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık toplamı ifade puanları, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₅: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, içsel spiritüellik ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{5a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların içsel spiritüellik ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{5b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların içsel spiritüellik ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₆: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, manevi iyi oluş huzur ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{6a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, manevi iyi oluş huzur ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{6b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş huzur ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

H₇: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, manevi iyi oluş anlam ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olacaktır.

H_{7a}: MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, manevi iyi oluş anlam ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmayacaktır.

H_{7b}: MYMGRP deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş anlam ifade puanları, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre son test ölçümlerinde anlamlı bir düzeyde yüksek olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoloji, mutluluk, iyi oluş, kişisel güçlü yanlar, hayal gücü, yaratıcılık, akış, pozitif grup ve kuruluş özellikleri üzerine odaklanan bir disiplindir. Bireylerin ve toplulukların zayıflıklarına değil, güçlü yönlerine odaklanmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 2).

Pozitif psikoloji, bilimsel bir girişimdir. Bu alanda kullanılan bilimsel metodoloji, yaşamın olumlu yönlerini anlamak ve geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır. Pozitif psikoloji, mutluluk ve iyi oluşa odaklanırken anlamlı pozitif ilişkileri anlayarak

sosyal sistemleri iyileştirmekte önemli bir rol oynamaktadır (Lomas vd., 2016) Pozitif psikolojinin temelinde yatan en önemli müdahale ise umut verici olmasıdır. Bütün müdahalelerin altında yatan kavram ise minnettarlık duygusudur. En sağlam araştırmalar, minnettarlık duygusunu ifade etme mekanizması çerçevesinde toplanmaktadır (Çakar, 2023). Minnettarlık, birçok pozitif müdahalenin temelinde yatan bir kavramdır. Bu sayede yaşamdaki olay ve durumların olumlu yönlerine odaklanarak yaşamın keyfini artırarak hedonik adaptasyonu etkisiz hale getirmektedir. Minnettarlık aynı zamanda karşılıklı ilişkileri de güçlendirmektedir. Dolayısıyla bireylerin minnettarlık duygusunu yaşamlarında uygulamaları, başarı için kritik bir faktör olarak kabul edilmektedir. Ayrıca minnettarlık insanların iyi oluşunu desteklemekte, yaşamlarındaki olay ve olgular üzerinde derin düşüncelerini sağlayarak alışılmış durumlara karşı farkındalık geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Minnettar insanlar çeşitli araştırmalarda daha mutlu ve daha yüksek iyi oluş düzeylerine sahip olduklarını bulunmuştur (Küçük, 2021). Bu duygu çok güçlü bir duygudur (Duran ve Tan, 2013). Bu açılarından ele alındığında mevcut araştırmada uygulanan MYMGRP programının Türkiye ve dünyadaki minnettarlık ile ilgili alan yazına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırmadaki bulgular 2022-2023 yılı bahar dönemi ile sınırlıdır.
2. Bu öğrencilerin bir kısmı için, derslerinin (6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli olarak meydana gelen) deprem felaketlerinden dolayı uzaktan eğitim yöntemiyle yapılmaya başlanması ve öğrencilerin ayrılması nedeniyle başta yüz yüze planlanan etkinlikler çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir.
3. Araştırma, Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği (anlam ve huzur alt boyut) ve İçsel Spiritüellik Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
4. MYMGRP'nin etkililiğini inceleme sonuçlarının genellenebilirliği, araştırmanın deney ve kontrol grubundaki katılımcılarla sınırlıdır.

Sayıtlar

1. MYMGRP grup oturumlarının yönergelerinde yer alan bütün unsurlar minnettarlığa dayalı manevi grup rehberliği yaklaşımlarını temsil etmektedir.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ölçme araçlarını samimi bir şekilde yanıtladıkları kabul edilmiştir.

3. Deneysel araştırmaya katılan üniversite öğrencilerini etkileyecek olan tüm dış etkenler ihmal edilebilir düzeydedir.
4. Araştırmanın örnekleme evreni temsil edecek büyüklükte olduğu kabul edilmiştir.
5. Araştırmada müdahalenin etkililiğini değerlendirmek için kullanılan yapılar, kullanılan ölçme araçları ile güvenilir ve geçerli olarak ölçülmüştür.

Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Mutluluk, iyi oluş, kişisel güçlü yanlar, hayal gücü, yaratıcılık, akış, pozitif grup ve kuruluşların özellikleri, bireylerin ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine, nelerin geliştirdiğine odaklanan bir disiplindir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

İyi Oluş: İyi oluş kavramı, psikolojik deneyimi ve işlevselliği en üst düzeyde ifade etmektedir. Bu, sadece kişisel sorunları değil, aynı zamanda bilimsel incelemelerin merkezinde yer alır. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu “Öznel iyi oluş“ ve “Psikolojik iyi oluş“ olarak ikiye ayırmaktadır. Onlara göre her iki yaklaşımda iyi oluşu değerlendirse dahi iyi olmanın farklı yönleri olduğunu ifade etmektedir. Hazcı mutluluk yaklaşımı bireyin mutluluğunu ya da iyi oluşun bilişsel değerlendirmesini, ökonomik mutluluk ya da psikolojik işlevselliğe dayalı iyi oluşu temele almaktadır (Keyes vd., 2002).

Minnettarlık: İyi oluş adına insanların bir adım geriye çekilip hayatlarındaki şeyler ve insanlar üzerinde derinlemesine düşünmesine, halinden memnun olma ve kanıksamışlığa karşı tavır göstermeye sebep olan gerekli bir unsurdur (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 164).

Psikolojik İyi Oluş: İyi olma hali psikoloji literatüründe psikolojik ve öznel iyi olma hali olarak iki kısma ayrılmaktadır. Bireyin yaşamının nasıl değerli olmasına karar vermesi, yaşam memnuniyeti ve doyumunu olarak ifade edilmektedir (Göcen, 2014, s. 25-27).

Manevi İyi Oluş: Kişinin ruhsal olarak hissettiği ya da hissedebileceği varoluşsal boyuttaki öznel iyi oluş algısını ifade etmektedir (Tan ve Yıldız, 2022).

Manevi Rehberlik: Manevi rehberlik; psikoloji, teoloji ve etik disiplinlerin bir arada işlendiği, fonksiyonel olarak iyileşme, iyileşmenin sürdürülebilirliği, rehberlik etme ve insanlar arasındaki uyumu artırma boyutlarıyla bireyin büyümesini ve gelişmesini sağlayan profesyonel bir yardım sürecidir (Ekşi, 2023, s. 78).

Şükür: Şükür; Allah'a duyulan minneti dile getirme, yapılan bir iyilikten dolayı hoşnut olduğunu bildirme, iyiliğin kıymetini bilme ve insanın halinden memnun olma durumu olarak ifade edilmektedir (Göcen, 2014, s. 40).





BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma müdahalesinin kuramsal çerçevesini oluşturan yaklaşımlar, bu yaklaşımlara dayalı müdahalelerin etkililiğine yönelik kanıtlar ve araştırmanın değişkenleri sunulmaktadır.

1.1. POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji, yaşamın olumlu yanlarını anlamaya, geliştirmeye, bireyin yaşam kalitesini iyileştirmeye çalışan olumlu, (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2020), bilimsel ve klinik bir girişimdir (Carr, 2016, s.11). Pozitif psikoloji, yeni bir disiplin olarak görünmesine karşın, psikolojinin konuları arasında her zaman yerini alarak farklı bir bakış açısı sunmaktadır (Lazarus, 2003). Pozitif psikoloji, mutluluk, iyi oluş, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü, pozitif grup ve kuruluşların özelliklerine odaklanmasının yanı sıra (Hefferon ve Boniwell, 2014, s. 2), maneviyat, yardımseverlik, şükür, alçakgönüllülük (Aytan, 2022, s. 19), heyecan, doyum, iyi oluş (Çakırlar ve Yaman, 2022) minnettarlık, iyimserlik, sabır, adalet ve vefa (Çakar, 2023) gibi konuları da içermektedir (Bacon, 2005).

Pozitif psikolojinin amacı, insanlarda iyi, güzel ve doğru olan özellikleri belirlemek, kişilerin güçlü yanlarını zayıflıklarıyla birlikte keşfetmelerine yardımcı olmaktır. Böylece bireylerin hayatlarından memnun kalarak daha iyi bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır (Aytan, 2022, s. 33). Aynı zamanda, yaşamlarını zenginleştirecek erdemleri yeniden ele alarak katkıda bulunmaktadır (Göcen, 2012). Psikolojinin odağında sadece hayattaki olumsuz olayları düzeltmekle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda olumlu özellikler geliştirerek en iyi yaşamı sunmak amaçlanmaktadır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2020).

Pozitif psikoloji yaklaşımı eski ve köklü bir geçmişe sahiptir. Martin Seligman, 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanlık konuşmasında, pozitif psikolojiyi iyi oluşun, güçlü yönlerin ve optimal işleyişin bilimsel olarak incelenmesi olarak tanımlamıştır. En zor durumdaki kişileri bile hasarlı alışkanlıklar, dürtüler, çocukluk çağı çatışmaları, bozuk beyinler toplamından daha fazlası olarak gören bu araştırma alanını Amerikan Psikoloji Derneği'ne tanıtmıştır (Lee Duckworth vd., 2005). Ancak pozitif psikolojinin temel bileşenlerine dair en güçlü kanıtların 1900'lerde sağlıklı zihin üzerine yazılarıyla (Göcen, 2016) William James'a kadar uzandığı belirtilmektedir (Froh, ve College, 2004). 1960'larda Maslow'un sağlıklı insanları araştırmaya odaklanması, 2000'li yıllarda pozitif psikolojinin temelini atılmasını sağlamıştır (Gable

ve Haidt, 2005). İkinci dünya savaşından sonra psikologlar ve psikiyatristlerin çalışmaları bireylerin hastalıklarına, psikolojik rahatsızlıklarına, stres verici çevresel olaylara yoğunlaşmış bireysel sorunların tedavisinde kullanılmıştır. Bu dönemlerde bireylerin olumlu ve güçlü yönleri göz ardı edilerek hastalıklar ve olumsuzluklara odaklanılmıştır. (Çakırlar ve Yaman, 2022). Böylece insan işleyişi, hastalık modeli kapsamında ortaya çıkan zararların giderilmesine odaklanarak oluşan hasarın onarılmasına yardımcı olmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2014).

Csikszentmihalyi, pozitif psikolojinin üç temel çıkış noktası olduğunu vurgulamıştır. Birincisi, insanın anlamını yeniden değerlendiren bir bakış açısı geliştirmek; ikincisi, insanların yaşadıklarını yaratılışın en yüce amacını evrenin efendileri olarak görmek; üçüncüsü ise bireyi şehvet ve hırs tarafından yönlendirilen bir organizma olarak tanımlamaktır (Apaydın ve Mersin, 2020).

Pozitif psikoloji; teori, araştırma ve uygulamalarıyla geniş bir kabul düzeyine ulaşmıştır. Alanın ilgilendiği pek çok konu, aynı zamanda kadim inanç geleneklerinin de ele aldığı kavramlar olduğu için pozitif psikoloji din ve maneviyat ile ilişkili bir alan olarak da görülmüştür (Watts vd., 2006). Burada dini geleneklerle örtüşen tanım ve söylemler, pozitif psikolojiye insan sağlığı ve mutluluğu konularında yeni bir boyut kazandırmıştır. Umut, tevazu, minnettarlık gibi erdemleri dini bağlamlarıyla ele almak, psikolojik müdahalelere zenginlik katmaktadır (Göcen, 2016).

1.2. POZİTİF PSİKOLOJİYE YÖNELTİLEN ELEŞTİRİLER

Pozitif psikoloji alanına yönelik bazı eleştiriler vardır. Pozitif psikoloji aynı zamanda Batılı olmayan kültürlerle ilişkisini, gerekliliğini ve geçerliliğini sorgulayan bir dizi eleştirmenin de dikkatini çekmiştir. İlk olarak, eleştirmenler pozitif psikolojinin bilim felsefesini destekleyen birleştirici bir meta teorik perspektiften yoksun olduğuna inanmaktadır. Birçok yazar, pozitif psikolojinin “pozitif” psikolojiyi neyin oluşturduğu, pozitif psikolojik fenomenler hakkında nasıl düşünülmesi, araştırılması ve yaklaşılması gerektiği konusunda net bir dizi temel fikir sağlamakta başarısız olduğunu iddia etmektedir (van Zyl vd., 2024). Buna ek olarak pozitif psikoloji, pozitif teorilerin amacını, pozitif psikolojik disiplini geliştirmek için gerekli olan yöntem ve teori türlerini tanımlayarak açıklığa kavuşturan felsefi ilkelere eksiklikler barındırmaktadır (Sugarman, 2007).

Pozitif psikolojiye yönelik temel eleştirilerden bir diğeri, insanın mükemmelliğini keşfetmenin modern bir olgu olmadığı iddiasıdır. Eleştirmenler, pozitif psikolojinin temel kavramlarının Martin Seligman'dan çok önce keşfedildiğini belirtmektedir. Bu iddia, Victor Frankl'ın “İnsanın Anlam Arayışı” (ilk olarak 1946'da yayımlandı) gibi eserler, Rollo May'in (1958) Terör Yönetimi Teorisinde varoluşsal kaygının rolü üzerine tartışmaları ve hümanist psikolojinin katkıları örnek gösterilerek desteklenmektedir (Rhein ve McDonald, 2022).

Bazı eleştirmenler, pozitif psikolojinin bilimsel felsefesinin temelini oluşturan erdemlerin yeterince kavramsallaştırılmadığını iddia etmektedir. Pozitif psikolojide “pozitif” kelimesinin temel anlamı olarak Aristotelesçi erdemlere başvurulsa da pozitif psikoloji literatürü henüz teorik bir erdem anlayışı oluşturmamıştır. Bu eleştirmenler, pozitif psikolojinin, üzerine inşa edildiği Aristoteles felsefesinin ilkelerini ihlal ettiği görüşündedir. Pozitif psikologlar, erdemi sıklıkla problemlili ve belki de karakter mükemmelliği olarak kabul edilen erdem temeli ile tutarsız şekillerde işlevselleştirdiğini belirtmektedirler (Joseph, 2021).

Pozitif psikolojide “pozitif” kavramının net bir tanımı yoktur. Genel olarak kayıtların çoğu, pozitif psikolojinin neyin “pozitif” olduğunu belirlemede net veya ortak bir tanımının olmadığını, pozitifliğin yalnızca olumsuz deneyimlerin yokluğuyla tanımlandığını vurgulamaktadır (Kristjánsson, 2013). Ayrıca “pozitif” kavramının tam olarak neyi ifade ettiğine dair fikir birliği olmadığından, pozitif psikolojik niteliklerin etkili bir şekilde nasıl ölçüleceği konusunda zorluklar, nelerin olumlu özellikler olarak sayılabileceğine ilişkin görüş farklılıkları, olumlu durumların, özelliklerinin ve davranışlarının karakterize edilmesine ilişkin sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Peters ve Tesar, 2020).

Pozitif psikolojide olumlu deneyimler, olumsuz deneyimler ve duygular arasında yapay bir ayırım bulunmaktadır (Held, 2018). Pozitif psikoloji, olumlu ve olumsuz olarak tanımladığı deneyimler, davranışlar ve duygular arasında ikili bir ayırım yapmıştır. Bu nedenle tüm duygusal deneyimler, davranışlar, hoş deneyimlerle ilgiliyse olumlu ve arzu edilir sonuçlar, hoş olmayan deneyimlerle ise olumsuz ve istenmeyen sonuçlar olarak sınıflandırılmaktadır. Ayrıca, pozitif psikologların pozitif ve negatif olarak tanımladıkları psikolojik özelliklerin, pozitiflik ve negatifliğin sadece kurucu olarak değil aynı zamanda adaptif ve uyumsuz işleyişi nedensel olarak etkilemek için ne yapmaları gerektiği konusunda kendi kriterlerini karşılamadığını ileri sürülmektedir (Perez ve Alvarez, 2013).

Bireysel deneyimlerin yanı sıra toplumsal, örgütsel düzeyler, olumlu deneyimlerle ilişkilendirilmiştir. Ayrıca pozitif psikoloji disiplininin orijinal tanımının temel unsuru olmasına rağmen pozitif kurumların kavramsallaştırılmasına çok az önem verilmiştir. Olumlu öznel deneyimler ve olumlu bireysel özelliklerin araştırılmasına orantısız bir şekilde odaklanılmış ancak olumlu kurumlara sınırlı bir ilgi gösterilmiştir (Fernández-Ríos ve Novo, 2012).

1.3. POZİTİF PSİKOLOJİ MÜDAHALELERİ (PPM)

Pozitif psikoloji, bireylerin hayata daha sıkı bağlanmalarını sağlayarak onları mevcut durumlarından daha iyi bir noktaya taşıyan ve insanın güçlü yönlerine odaklanan bir disiplindir (Demir ve Türk, 2020). Pozitif psikolojinin ilgilendiği konular öznel iyi oluş, umut, iyimserlik, yaşam doyumu, affetme, farkındalık, sorumluluk, özgecilik, çalışma etiği, akış, kapasite geliştirme ve mutluluk şeklinde ele alınmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji alanının genişlemesiyle birlikte sunduğu en önemli katkılardan biri pozitif psikoloji müdahaleleridir (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Pozitif psikoloji müdahaleleri, bireylerin anlamlı bir yaşam sürmelerini teşvik etmek (Eryılmaz, 2017), ruh sağlığı tedavisinde tamamlayıcı bir strateji olarak olumlu psikolojik müdahaleler olarak düşünülebilmektedir (Bolier vd., 2013). Başka bir perspektiften bakıldığında, pozitif psikoloji müdahalelerinin en önemli özelliklerinden biri, bireylerde olumlu duyguları ve düşünceleri ortaya çıkararak hem kendilerini daha iyi hissetmelerine hem de daha güçlü olmalarına yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Layous vd., 2011).

Sin ve Lyubomirsky (2009) tarafından belirtildiğine göre, pozitif psikoloji müdahalelerinin üç önemli boyutu bulunmaktadır: (1) müdahaleler, pozitif konulara odaklanmaktadır, (2) müdahaleler, zayıflık veya eksiklik yerine iyilik halini artırmaya yöneliktir, (3) müdahaleler, pozitif sonuçlar elde etmeye yardımcı olacak mekanizmalara odaklanmaktadır.

Schueller ve Parks (2014) tarafından belirtilene göre, pozitif psikoloji müdahalelerinin beş temel işlevi bulunmaktadır: (1) nezaket davranışları göstermek, (2) minnettarlığı ifade etmek, (3) keyfine varmaya odaklanmak, (4) olumlu ilişkileri güçlendirmek, (5) yaşamın anlamını ve amacını desteklemektir.

Pozitif psikoloji müdahaleleri, olumlu bireysel niteliklerin geliştirilmesi, olumlu öznel deneyimlerin artırılması, olumlu kurumların oluşturulması gibi kasıtlı faaliyet veya yöntemler olarak nitelendirilmektedir (Meyers vd., 2013). Bu sebeple pozitif psikoloji

müdahalelerinde refahı ve refahı artıran müdahalelerin tanımlanması ve kişinin kendine özgü güçlü yanlarını kullanması önemlidir (Carr vd., 2021).

Pozitif psikoloji müdahaleleri üzerine yapılan meta-analizler, iyi oluşun artırılması, depresyonun azaltılması, olumlu yaşam doyumu, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık ile duygusal değişkenler üzerinde önemli ölçüde etkili olduğunu göstermektedir (Antoine vd., 2018). Pozitif psikoloji alanındaki müdahale çalışmaları, öncelikle bireylerin gelişimini destekleyerek öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşlarını olumlu bir seviyeye çıkaran müdahalelere odaklanmaktadır (Eryılmaz, 2017).

1.4. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

İyi oluş kavramı, psikolojik deneyimi ve işlevselliği en üst düzeyde ifade etmektedir. Bu kavram, sadece bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları kişisel sorunlarla ilgili değil, aynı zamanda bilimsel araştırmaların odak noktasında da yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2001). “İyi oluş” terimi, İngilizcede “well-being” olarak adlandırılmaktadır. İyi hissetme, sağlık, zindelik, iyilik hali, hoş duygular, mutluluk, yaşam memnuniyeti, işlevsellik, bireyin yaşam deneyimlerinden iş dünyasındaki rolünden memnuniyet, aidiyet, yaşam kalitesi, anlam, ilgi, olumlu duygular yaşama, endişe veya memnuniyetsizlik hissetmeme gibi anlamları kapsamaktadır. Bu kavram, süregelen psikolojik iyi oluş durumunu ifade etmektedir (Kimter, 2016).

İyi olma kavramı, 1964 yılında Brandburn tarafından ortaya atılmıştır. Brandburn'un çalışmasında, psikolojik iyi oluş kavramını Aristoteles'in eudaimonia (mutluluk) kavramıyla ilişkilendirdiği belirtilmektedir (Özdemir ve Çetinceli, 2023). Brandburn'a göre olumlu duyguların olumsuz duygulara kıyasla daha yüksek değerlendirildiği ve birey tarafından denge sağlandığı ifade edilmektedir (Librán, 2006).

1976 yılında Andrews ve Withey, psikolojik iyi oluş kavramına yaşam doyumu adını verdikleri bilişsel bir değişkenin eklenmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir. Daha sonra 1980 yılında Costa ve McCrae olumlu ve olumsuz duyguların birey tarafından dengelenerek küresel öznel iyi oluşa ulaşıldığını belirtmişlerdir. Böylece olumlu ve olumsuz duyguların bağımsız olarak öznel iyi oluşa katkı sağladığı anlaşılmıştır. 1985 yılına gelindiğinde, Emmons, Larsen, Diener ve Griffin, yaşam memnuniyetinin iyi oluşun genel bir değerlendirmesi olduğunu öne sürmüşlerdir. Pavot, Fujita ve Diener ise 1997 yılında, öznel iyi oluşun olumlu duyguların varlığını ve olumsuz duyguların yokluğunu içerdiğini ayrıca yaşam doyumunun bilişsel bir unsur olduğunu belirtmişlerdir.

1990'ların sonlarına gelindiğinde, Cooper ve DeNeve (1998) tarafından yapılan meta-analizde, öznel ve kişilik temelli iyi oluşun duygusal boyutları olan olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmuştur. Watson, Tellegen ve Clark ise olumlu ve olumsuz duyguları sırasıyla nevroitiklik ve dışa dönüklük kişilik faktörleri üzerinde araştırmıştır. Bu çalışmalar, psikolojik iyi oluşun 20 yıl sonrasındaki düzeyini dahi öngörebilmiştir (Librán, 2006).

Ruh sağlığı alanındaki ilk çalışmalar anksiyete ve depresyon gibi olumsuz durumları ele alırken, 1950'li yıllardan itibaren pozitif çalışmalara da yer vermeye başlanmıştır. Bu çalışmalar, “öznel iyi oluşun” temellerinin atıldığı 1950'li yıllarda başlamış ve 1980'li yıllarda “psikolojik iyi oluşun” kavramıyla derinleşmiştir (Dost, 2006). Ryan ve Deci (2001), iyi oluşu öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki kategoriye ayırmaktadır. Onlara göre her iki yaklaşım da iyi oluşu değerlendirse de iyi olmanın farklı yönlerinin bulunduğunu ifade etmişlerdir (Parvizi ve Özabacı, 2022). Bu iki kavramla ilgili yapılan çalışmalarda, kavramsal olarak iyi oluşun hazcılık (hedonik) ve psikolojik işlevsellik (eudaimonik) olarak iki farklı bakış açısı sunulmaktadır. Hazcılık bakış açısı, iyi oluşun zevk ve mutluluktan oluştuğunu savunmaktadır (Özdemir ve Çetinceli, 2023). Hedonik bakış açısı, mutlulukla ilişkilendirilen, daha az olumsuz ve daha fazla olumlu duygusal etki ve yaşam doyumu olarak tanımlanmaktadır. Ödomonik bakış açısı ise bireyin bakış açısından altı boyuttan oluşan daha geniş bir şekilde tanımlanan psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır. İşlevsellik açısından, iyi oluşun mutluluktan daha fazlasını içerdiğini savunmaktadır (Urry vd., 2014).

Öznel iyi oluş, hoş duygular, tatmin ve anlam arayışı gibi insanların yaşamlarını çeşitli yönlerden değerlendiren bir kavramdır. Öznel iyi oluşla ilgili ilk bilimsel çalışmalar, Amerika'daki yaşam kalitesini değerlendirmeye odaklanan sosyal bilimciler tarafından ekonomik çalışmalarda türemiştir. Bu çalışmalar, sosyo-demografik iyi oluş göstergelerinin coğrafi bölgelere göre nasıl değiştiğini araştırmaktadır. Daha sonra bu çalışmalar, psikolojik odaklı duruma gelerek kapsamını genişletmeye başlamıştır (Ryff vd., 2004). Bunlardan öznel iyi oluş, iyi bir yaşamın bileşenini oluşturmaktadır (Diener ve Scollon, 2003). Öznel iyi oluş, üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar: (1) yaşam doyumu, (2) olumlu ruh halinin varlığı ve (3) olumsuz ruh halinin yokluğudur. Bu tanım, yaşam doyumuyla ilişkili ruh hallerini, yaşam olaylarına verilen duygusal tepkileri ve düşünceleri kapsamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik iyi oluş, insanın yaşamında bir amaca sahip olması, olumlu ilişkiler kurabilmesi ve potansiyelini geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Özdemir ve Çetinceli, 2023). Psikolojik iyi oluş hem bilişsel hem de duygusal unsurları içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı, iyi oluşu ve iyi oluştan kaynaklanan mutluluğu ele alırken (Lyubomirsky ve Lepper, 1997) bireyin duygusal yönlerini olumlu duygular üzerinden değerlendirir (İrk ve Gürses, 2024), olumsuz duyguların yerine olumlu duyguları vurguladığı ifade edilmektedir. Ayrıca klinik psikoloji, zihinsel sağlık ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanarak (Librán, 2006) Ryff Psikolojik İyi Olma Ölçeğini geliştirmiştir (Kafka ve Kozma, 2001). İyi oluş subjektif bir kavram olduğu için bireyin akıl, çevresel iyi olma, ruh ve beden sağlığını hedefleyen bir yaşam tarzı olarak nitelendirilmektedir (Özdemir ve Çetinceli, 2023). Psikolojik iyi oluşun altı boyutu vardır. Bunlar: (1) öz kabul, (2) diğerleriyle olumlu ilişkiler, (3) özerklik, (4) çevre hakimiyeti, (5) yaşam amacı ve (6) kişisel gelişimdir. Bu boyutlar, bireyin yaşam kalitesini belirlemeyi amaçlayan öznel iyi oluşla birlikte değerlendirilmektedir (Dost, 2006).

Kısaca ifade etmek gerekirse duygular ve öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar, insanların sürekli olarak duygusal deneyimler yaşadıklarını, bu deneyimlerin değerli olduğunu ve genellikle olumlu veya olumsuz olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Çoğu insan olumlu duyguların yaşam kalitesini artırdığını kabul etmektedir. Bu nedenle, daha fazla olumlu duygu ve daha az olumsuz duygu deneyimi, yüksek öznel iyi oluşa sahip olmanın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

1.5. MİNNETTARLIK

Minnettarlık iki temel anlama sahiptir. Birincisi dünyevi, ikincisi ise aşkındır. Dünyevi anlamda minnettarlık, bir kişinin başka bir kişiden veya bir durumdan elde ettiği faydaya karşı hissettiği duygudur. Aşkın anlamı ise hayatta minnet gününde yaşanan bir deneyim olarak kabul edilmektedir (Emmons ve Stern, 2013). Minnettarlık, Arapça kökenli “minna” kelimesinden gelen “minnet etmek” ifadesi ile Farsçada “dar” kelimesinin birleşiminden oluşmaktadır (TDK, 2024). “Minna” kelimesi, şükran, ihsan ve lütuftan doğan borç manasına gelirken “dar” kelimesi ise tutmak, sahip olmak, malik olmak fiilinden türetilmiştir (Nişanyan, 2022). Bu kökenlerden türetilen kavramlar, “hediye alma veya vermenin güzellikleri, cömertlik, karşılıksız iyilik” gibi anlamlarla ilişkilidir. Türkiye’de bu kavram din psikolojisi alanında şükür,

rehberlik ve psikolojik danışma alanlarında ise minnettarlık olarak kullanılmaktadır (Kardaş ve Yalçın, 2018). Minnettarlık, olumlu deneyimlerden kaynaklanan bir durumdur ve kişilerin (Mao vd., 2021) genel refahlarını, mutluluk seviyelerini, canlılıklarını artırır; ayrıca olumlu duyguları ve benlik saygısını desteklemektedir. Yaşam doyumu (Rosmarin vd., 2011), olumlu sosyal davranışlar ve ilişki memnuniyeti gibi önemli yaşam alanlarında da olumlu etkileri vardır (Young ve Hutchinson, 2012). Ayrıca bireylerin yaşadığı en anlamlı ve birleştirici deneyimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Minnettarlık uyumluluk, dışa dönüklük, dindarlık gibi birçok başka özelliklerle ilişkilendirilmiştir (Yoshimura ve Berzins, 2017). Ayrıca bir kişinin başka birine fayda sağladığında ortaya çıkan olumlu bir değer olarak da görülmektedir (Algoe ve Zhaoyang, 2016) ve yaşam boyu iyi oluş ile zihinsel sağlığın temelini oluşturmaktadır. Minnettarlık, yaşamdaki durumları olumlu yönde etkileyerek iyi oluşu, kişiler arası ilişkileri ve sosyal davranışları olumlu yönde etkileyen bir faktördür (Altuntaş, 2018).

Minnettarlık duygusu son derece değerlidir. Birçok insan, fayda elde ettikten sonra minnettarlık duygusunu göstermenin ahlaki bir sorumluluk olduğunu kabul etmektedir. Minnettarlık disiplini, insanları kıskançlık, açgözlülük, acı ve öfke gibi yıkıcı duygulardan korumaktadır. Bu duyguları deneyimleyen insanlar, günlük stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, yaşadıkları travmalara karşı daha fazla dayanıklılık gösterir ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olabilmektedir (Emmons ve Stern, 2013).

Minnettarlığın ilk derinlemesine psikolojik incelemelerinden biri Adam Smith (1790/1976) tarafından yapılmıştır. Smith, minnettarlığı sosyal istikrarı destekleyen temel ve gereksinim duygu olarak görmektedir. (Bono vd., 2004). Smith'e göre minnettarlık, ahlaki duygular teorisinde dikkate alınması gereken önemli bir konudur ve toplumların sağlıklı işleyişi için gerekli olan bir yurttaşlık erdemidir (Emmons ve McCullough, 2004).

Minnettarlık duygusu iki aşamadan oluşmaktadır: (1) kişinin kendi tercihlerinin veya iyiliklerinin farkında olması, (2) bu iyiliklerin diğerleri tarafından kabul edilmesi veya tanınmasıdır (Lomas vd., 2014).

Minnettarlık, olumlu duygulanım ile güçlü bir şekilde ilişkilendirildiği için ahlaki bir duygu olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle diğer olumlu duygular gibi işlev görür, eylem ve düşünce repertuarını genişleterek kişisel kalıcı kaynaklar oluşturmaktadır. Hayattan memnun olma, olumlu duygulanım ve mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Witvliet vd., 2019). Minnettarlık bireylerin diğer

insanlara, doğaya, Tanrı'ya veya kozmosa yönelik bir duygudur. Ayrıca minnettar insanlar sadece yaşamın olumsuz yönlerini görmezden gelmek veya inkâr etmekle kalmaz aynı zamanda her şeyin bir hediye olarak algılandığı bir dünya görüşünün tadını çıkarmaktadır. Hayatlarındaki güzelliklere odaklanma eğilimi, minnettar insanların mevcut faydalara odaklanmalarına yol açabilir ve her şeyi olduğu gibi kabul etme olasılığını artırabilmektedir (Young ve Hutchinson, 2012). Minnettar olan bireyler diğer bireylerle karşılaştırıldığında olumlu davranışlar sergilemektedir. Daha destekleyici, yardımsever, bağışlayıcı ve empatik bir yaklaşım göstermektedir. Bu bireyler, kendilerine yapılan iyiliklerin sonucunda iyilikseverlikte bulunmaya isteklidir. Dolayısıyla minnettarlık kaynaklı nazik davranışlar, sosyal bağların oluşmasına ve güçlenmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır (Uzun ve Karataş, 2021).

Minnettarlık, maneviyatla ve düzenli olarak dini törenlere katılanlarla pozitif yönde ilişkilidir. Yaratıcı kulluk ilişkisinin en önemli hususlarından birisi minnettarlıktır. Minnettarlık, İslam'da Allah ile olan ilişkisini belirleyen ve diğer semavi dinlerin birey ile Tanrı arasındaki ilişkisinin en önemli yapı taşıdır. İnsan yaşamının her safhasında darlıkta, bollukta, iyilikte ve kötülükte kulluk bilincinin bir göstergesi olarak Allah'ın verdiği nimetlerin hatırlanması gerekir. Bunun göstergesinin sonucunda ise kişi günde beş vakit namaz kılarak Allah'a olan bağlılığını ve minnetini ifade etmektedir (Aytan, 2022, s. 150-151).

Minnettar bireylerin dua gibi dini faaliyetlere katılma olasılıkları daha yüksektir. Ayrıca minnettar insanların, yaşamın birbirine bağlı olduğuna inanma ve başkalarına karşı bağlılık ve sorumluluğu kabul etme olasılıkları da yüksektir. Maneviyat ve dini uygulamalar, daha minnettar bir dünya görüşüne teşvik etmektedir (Young ve Hutchinson, 2012). Dua mekanizması göz önüne alındığında mevcut teklifte minnet duygusunun arttırılması için insan hayatını kolaylaştıran pratik bir araçtır. Allah'a şükran ifade etme yöntemi daha fazla dua etmekle ilişkilidir. Dua, doğası gereği rica niteliğindedir ve bireyin sahip olduğu şeylerden ziyade eksik olduğu şeylere odaklanmaktadır (Lambert vd., 2009).

Minnettarlık, genellikle minnet etme kavramı ile karıştırılmaktadır. Minnet etme, yardım alan kişinin yardım edene kendini borçlu hissettiği veya yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı zaman ortaya çıkan ve genellikle rahatsızlık uyandıran bir duygudur (Goei ve Boster, 2005).

1.6. ŞÜKÜR

Arapçada “ş-k-r” kökünden türetilmiştir. Teşekkür etmek, nimeti dile getirmek, yapılan iyiliği onaylamak, iyiliği yapanı övmek, nankörlükten kaçınmak ve nimetin kıymetini bilmek anlamlarına gelmektedir (Soysaldı, 1997). Şükretmek aynı zamanda nankörlükten kaçınmayı ve iyilik yapanı övmeyi, iyiliği bilip yaymayı, iyiliği iyilikle anmayı, iyiliği anıp sahibini övmek gibi manalara gelmektedir (Göcen,2012). Bazı görüşlere göre “keşif” anlamını da içerebilmektedir. Şükür kelimesinin zıt anlamı ise küfürdür, yani nankörlük veya inkârdır (İbragimov, 2018). Küfür kelimesi, verilen nimeti unutmak, gizlemek veya inkâr etmek anlamının yanı sıra örtmek veya kapatmak anlamına da gelmektedir. İnsan ilişkilerinin karmaşıklığı ve derinliği, insanın gölgesi ile ilişki nesnesi arasında olan ilişkileri örtmek suretiyle gölgeden kurtararak ışığa kavuşturmaktadır. Bu bağlamda modern anlamda insanı alıp kullanarak yeniden şekillendirme veya dönüştürme işlevini yerine getirebilmektedir (Merter, 2014, s.269).

Şükür, bir erdem veya duygusal bir durum olarak kabul edilir ve ahlak felsefesi ile teoloji açısından önemli bir yere sahiptir. Teoloji perspektifinden bakıldığında şükür genellikle Tanrı'ya veya bir yüce varlığa olan şükran duygularını içermektedir. Larson, Emmons, Kilpatrick ve McCullough, şükran duygusunu ahlaki bir duygu olarak değerlendirirken bireyin olumlu sonuçlar elde ettiğinin farkına varmasını ve bu olumlu sonuçların bir dış kaynağa bağlı olduğunu kabul etmesini vurgulamıştır. Bir kişi, başkalarından gördüğü iyilikleri fark ettiğinde ve bunlara teşekkür ettiğinde bu durum kişinin gelecekte de benzer olumlu davranışları teşvik etmesine yol açabilmektedir. İyilik ve yardım gören kişi, kendisine yapılan bu olumlu davranışlara karşılık verme ve başkalarına yardım etme konusunda motive olabilmektedir (Froh vd., 2008). Şükür, ahlaki bir güçlendirici olarak da işlev görebilmektedir. Kişi, şükretme pratiği ile daha fazla iyilik görmeye ve yapmaya teşvik edilebilir. Bu durum, sosyal ilişkilerde olumlu davranışları artırabilir ve toplumsal dayanışmayı destekleyebilir (Göcen, 2016). Bu bağlamda şükran duygusu kişinin olumlu ve güçlü yönlerini kullanarak sosyal, fiziksel ve psikolojik hastalıkların gelişmesine karşı bir tampon görevi görmektedir.

Pozitif psikoloji araştırmaları, şükür üzerine odaklanarak çeşitli yaş grupları, kişilik tipleri, ruh sağlığı durumları ve başa çıkma stratejileri üzerinde çalışmıştır. Bu çalışmalar, şükür pratiğinin insanların genel yaşam kalitesini artırabileceğini depresyon ve stresle başa çıkmada etkili olabileceğini göstermiştir (Froh vd., 2008). Şükretme, sadece bireyin mutluluğunu ve psikolojik sağlığını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda

ahlaki değerleri ve motivasyonu güçlendirmektedir. Bu nedenle Şükür, ahlaki bir duygu olarak kabul edilir ve kişi, başkalarının iyiliklerini ve yardımlarını fark ettiğinde bu duygu ile nitelendirilen bir minnettarlık hissi geliştirmektedir. Bu durum, bireyin ahlaki düzeyini yansıtan bir özelliktir. Çünkü Şükür, başkalarının katkılarına duyulan saygı ve takdiri ifade etmektedir (Day, 2010).

Dindeki bütün mertebeler; ilim, hal ve amel olmak üzere üç asılda bulunmaktadır. İlim asıl olandır. Hal, ilimden meydana gelmektedir ve amel de halin doğal bir sonucudur. Şükür kavramı İslam düşüncesinde önemli bir yer tutar ve bu kavram üç temel esas üzerine inşa edilir. Bu temel esaslar şunlardır: İlim (bilgi) nimetin Allah tarafından verildiğini bilmektir; hal (duygu-hâl), kalbin bu nimeti sevmesidir; amel (davranış), nimeti Allah'ın rızasına uygun bir şekilde kullanmaktır (Gazali, 2014, s.621).

- *İlim (Bilgi)*: Şükür, başlangıçta kişinin Allah'ın lütuflarını ve nimetlerini bilmesine dayanmaktadır. Kul, Rabbinin bahşettiği ihsanları, nimetleri ve lütufları fark ederek bu lütuflara bilinçli bir şekilde yaklaşmaktadır.
- *Hal (Duygu-Hâl)*: Şükür, sadece bilgi ile sınırlı kalmaz, kişinin bu lütuflara karşı içsel bir memnuniyet ve sevinç duymasıyla da ilgilidir. Kul, Rabbinin lütuflarına karşı içsel bir sevinç, minnet ve memnuniyet hissetmelidir.
- *Amel (Davranış)*: Şükür, sadece bilgi ve duygu ile sınırlı kalmaz, kişinin bu lütuflara karşı Allah'ın emirlerine uygun bir şekilde davranış sergilemesini içermektedir. Kul, verilen nimetlere karşı Allah'a şükran borcunu yerine getirmek için gerekli amelleri gerçekteştirmelidir.

Bu temel esaslar, Şükür kavramını kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır. Aynı zamanda Şükür, verilen lütuftan önce lütfu vereni bilmek ve onu düşünmekle de ilişkilidir. Yani bir kişi, lütfun kaynağını düşündüğünde Şükür daha derin bir anlam kazanmaktadır (İbragimov, 2018).

Şükür duygusu, birçok kültürde ve inanç sistemlerinde önemli bir erdem olarak kabul edilmektedir. Şükretmek, insanların yaşamlarındaki olumlu yönleri fark etmelerini, minnettarlık duymalarını ve bu duyguları ifade etmelerini içermektedir. İyiliklere duyulan şükran, bireyin yaşamındaki değerli anları, yardımseverlikleri ve destekleri takdir etmesine olanak tanımaktadır.

Şükür duygusu, insanların genel sağlığını olumlu yönde etkileyebilir. Psikolojik olarak Şükür hissi depresyonu azaltabilir, stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir ve genel

ruh halini iyileştirebilir. Böylece kişiler arası ilişkileri güçlendirebilir ve insanları birbirine daha bağlı hâle getirebilir. Din ve maneviyat bağlamında ise birçok inanç sistemine göre şükür, Tanrı'ya veya evrensel bir güce olan bağlılığı ifade etmektedir. Bu ifade, bireyin yaşamındaki hem olumlu hem de olumsuz deneyimlere karşı bir teşekkür ifadesidir. Şükür, manevi gelişimde önemli bir rol oynayabilir ve bir kişinin içsel huzurunu artırabilir. Böylece şükretme pratiği, pozitif psikoloji yaklaşımının bir parçası olarak da değerlendirilebilir. Yapılan çeşitli çalışmalar, düzenli olarak şükretmenin genel refahı artırabileceğini ve insanların daha mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunabileceğini göstermektedir (Göcen, 2023).

Şükür duygusu, pozitif psikolojinin öncüsü Martin Seligman'ın çalışmalarında önemli bir yer tutmaktadır. Seligman, pozitif psikolojiyi kurarken, psikolojinin sadece sorunları ele almaktan ziyade insanların mutluluk, tatmin ve anlam arayışlarına odaklanması gerektiğini savunmuştur. Bu bağlamda şükür duygusu mutluluğun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmiştir (Emmons ve Crumpler, 2000).

Şükür, özellikle yetişkinlerin yaşamlarında yer alan olumlu yönleri fark etmelerini ve bu olumlu unsurlara odaklanmalarını sağlayarak genel mutluluk düzeyini, yaşam doyumunu, olumlu sosyal davranışları ve iyi oluşu artırabilir. Seligman'ın “olumlu psikoloji” yaklaşımı, şükür duygusunu güçlendirmeyi ve bu duygunun bireyin hayatındaki olumlu etkilerini vurgulamayı amaçlamaktadır (Froh vd., 2009).

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, şükür üzerine geniş bir yelpazeye odaklanmıştır; farklı yaşam deneyimleri, olaylar, yaş grupları, kişilik özellikleri, ruh sağlığı durumları ve mutluluk üzerindeki etkilerini anlamak için çeşitli yöntemler kullanılmıştır. Bu araştırmaların amacı, şükür duygusunun bireylerin hayatlarında nasıl bir etki yarattığını değerlendirmek, psikolojik ve duygusal iyilik üzerindeki etkilerini inceleyerek şükretme alışkanlığını artırmak için etkili yöntemler geliştirmektir. Şükür günlükleri, şükür mektupları veya şükür mesajları gibi teknikler, insanların bilinçli bir şekilde şükretmelerini teşvik etmek ve bu duyguyu güçlendirmek için önerilen uygulamalardır. Özellikle sağlık sorunları yaşayan bireyler arasında uygulanmaya başlanan bu teknikler, daha sonra çocuklar ve gençler arasında da yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Bu çalışmalar, şükür pratiğinin bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırdığını, psikolojik sağlıklarını desteklediğini ve manevi gelişimlerine katkıda bulunduğunu gösteren önemli bulgular sunmaktadır (Froh vd., 2008).

Şükür günlükleri, şükür pratiğini düzenli olarak uygulamak ve duyguya odaklanmak için etkili bir yöntemdir. Şükür günlükleri, kişinin günlük yaşamında karşılaştığı olumlu deneyimleri belgeleyerek şükür duygusunu güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu yaklaşım, kişinin olumsuz durumları görmezden gelmek yerine onlarla nasıl başa çıkacağını öğrenmesine ve bu olumsuzluklara rağmen pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca kişinin mutluluğunu artırmak için yaşamındaki anlamı ve olumlu unsurları fark etmesini teşvik ederek yaşam kalitesini iyileştirebilir (Hökelekli, 2017, s. 233).

Teolojik tartışmalarda genellikle, dinin bireyin ruhsal sağlığını koruyucu veya destekleyici bir rol oynadığı ve şifa kaynağı olarak kullanılabilmesi ifade edilmektedir. Ancak psikolojik ve psikoterapötik bakış açıları bu konuyu daha derinlemesine inceleyerek çeşitli faktörleri dikkate almaktadır (Apaydın, 2010). Şükür kavramı da dünyadaki birçok dini gelenekte önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle monoteist-tek tanrılı dinlerde, şükür duygusu Tanrı'ya olan minnettarlığı ifade etmek, O'na ibadet etmek ve O'nun lütufları karşısında minnet duymak için kullanılmaktadır. Ayrıca şükür kavramı dualar, öğretiler, metinler ile sıkça tekrarlanmaktadır. Bireyler şükür Yaraticı ile arasında bir aracı olarak görerek, şefkat ve lütfu için ona ibadet etmektedir. Böylece insanlarda ortak bir duygu ve öz meydana gelmektedir (Doğan, 2016, s. 87-88). İslam'da, Müslümanlar namaz ve dua esnasında Allah'a şükretmeyi, günlük yaşamlarında da bu şükür duygusunu korumaları emredilirken, Hristiyanlıkta kilise hizmetleri, dualar ve özel günlerde Tanrı'ya şükredilir. Yahudiler ise Tevrat ve kutsal metinlerinde sık sık minnettarlık ifadesine yer verirler ve özel günlerinde ve ritüellerinde Tanrı'ya bolca teşekkür etmektedir (Efe, 2007).

Abraham Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme Teorisi"nde, şükran duygusu önemli bir yer tutmaktadır. Maslow, bu teoriyle bireyin temel ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçların nasıl karşılandığına dair bir hiyerarşi önermiştir. Teorinin zirvesinde, bireyin kendini gerçekleştirme yer almaktadır. Maslow, bu evreye ulaşan bireyin duygusal sağlık ve olgunluk açısından şükran yeteneğine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Şükran duygusu, kendini gerçekleştiren bireyin karakteristik özelliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Maslow'un gözlemlerine göre bu evredeki bireyler yaşamın güzelliklerini, değerini ve anlamını daha derin bir şekilde kavramaktadır. Şükran, bu evrede bireyin içsel memnuniyetini artırarak duygusal sağlığı güçlendirmektedir (Doğan, 2016, s. 88).

Müslüman düşünürlerin yaptığı bir sınıflamaya göre iman, iki sınıftan oluşmaktadır: sabır ve şükür. Abdullah bin Mes'ud'un ifadesine göre imanın bu temel kavramları İslam düşüncesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle Yüce Yaratan Şura Suresi'nde, İbrahim Suresi'nde ve Sebe' Suresi'nde sabır ile şükürü birleştirerek “Şüphesiz bunda çok sabırlı, çok şükreden herkes için birçok ibretler vardır.” buyurmuştur. İmanın bu şekilde sınıflandırılması, Allah'a ibadet etmek ve itaat etmek anlamına gelir ki bu şükürün hakikatini göstermektedir. Bu fiillerden uzaklaşmak ise günahlardan kaçınmaya sabretmektir (İbn-i Kayyim El-Cevziyye, 2012, s.112). Eğer bireyler, sabır ve şükür içinde yaratıcısıyla bağlarını koruyarak bu durumu sürdürebiliyorlarsa doğru yoldadırlar demektir (Kalın, 2022, s.59).

Kur'an-ı Kerim'de iman kelimesinin zıddı ise küfr'dür. Bu kelimenin anlamı şükürsüzlük ve nankörlüktür. İnsanın Allah'a karşı şükürsüzlükte bulunması, kendisi ile Allah arasındaki bağı koparması demektir. Bir insanın Allah'a karşı şükürsüzlük yapması, kendi ile Allah arasındaki bağı koparması anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2004). Şükürün haline gelince o, marifet ile kalbe doğan bir ferahlık ve rahatlama olarak ifade edilmektedir (Gazali, 2014, s.624).

Şükran ve minnettarlık, benzerlikler ve farklılıklar barındıran, birbiriyle ilişkili kavramlardır. Literatür incelendiğinde, şükran ve minnettarlık terimlerinin günlük yaşamda ve akademik tartışmalarda birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte iki kavramın farklı olduğunu iddia eden araştırmacılar da bulunmaktadır. Karataş ve Uzun'a göre bu iki kavramın kuramsal alt yapıları incelendiğinde şükranın kişiler arası boyutunun yanı sıra manevi boyutunun olduğu ifade edilirken, minnettarlık ise sadece kişiler arası bir boyutta değerlendirilmektedir. Bu bakımdan, şükran ve minnettarlık kavramları arasındaki benzerlik ve farklılık, şükran kavramının iki boyutlu yapısından ileri gelmektedir. Şükran kavramı bu nedenle, minnettarlığı da kapsayan daha geniş bir yapıya sahiptir (2020, s. 411). Şükran ile minnettarlık arasında farklılıkların olduğunu ileri sürenlerin görüşlerine göre; şükran duymanın bir farkındalık hali, minnettarlığın ise bir düşünce şekli olduğunu belirtmiştir (Emmons ve Hill, 2001, s. 85).

1.7. MANEVİ REHBERLİK

Maneviyat, insanların ruhsal ve spiritüel boyutlarını ifade eden bir kavramdır. Bu terim genellikle din, inanç sistemleri, ahlaki değerler, içsel deneyimler ve kişisel gelişimle ilişkilidir. Maneviyatın önemi, birçok kültürde ve toplumda ortak bir tema

oluşturmuştur. İnsanlar yaşamın anlamını araştırmak, kendilerini anlamak, başkalarına yardım etmek, sevgi, bağlılık kurmak gibi manevi hedeflere odaklanarak içsel tatmin ve huzur bulma eğilimindedir. Din, geleneksel olarak manevi ihtiyaçları karşılamak için bir araç olarak kullanılmıştır. Ancak maneviyat sadece dini bir bağlamla sınırlı değildir. Yoga, meditasyon, felsefi düşünce, sanat, doğa ile bağlantı gibi çeşitli yollarla da manevi deneyimler yaşanabilmektedir. Maneviyat, insanların yaşamlarına anlam katma, ahlaki değerlerini güçlendirme ve içsel bir denge bulma çabasıyla ilişkilidir. Bu kavram, insanların duygusal, zihinsel ve fiziksel ihtiyaçlarının ötesinde, varoluşlarını anlamaya çalıştıkları derin bir meseledir (Gökmen, 2021). Bugün birçok insan, teknolojinin hızla gelişmesi, toplumsal değerlerin değişimi, geleneksel normlara olan bağlılığın ve belirli bir dine olan ilginin azalması gibi faktörlerle başa çıkmak zorunda kaldıkları maneviyat boşluğuyla karşı karşıya kalmaktadır (Güven, 2020).

Manevi kelimesi, farklı bağlamlarda kullanıldığında çeşitli anlamlar taşımaktadır. Pratik uygulama alanlarına bakıldığında bu kelime; dinsel kaynaklar, manevi (psikolojik) rehberlik ve teolojik motifler içeren nihai bir değer ile ilişkilendirilmektedir. Psikolojik danışmanlık ve terapi bağlamında kullanıldığında “manevi” kelimesi bireyin iç dünyası, değerleri, inançları, anlam arayışlarına vurgu yapmaktadır. Psikolojik danışmanlık süreçlerinde, bireyin manevi boyutlarına dikkat etmesi kişinin duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarını anlamak için önemlidir. Dinsel metinlerde, inanç sistemlerinde kullanıldığında ise manevi kavramı, kişinin Tanrı'ya veya bir yüksek varlığa olan bağlılığı, ibadet, dualar ve dini ritüellerle ilişkilidir (Dilan ve Kayıklık, 2022).

Manevi kelimesi kültürel ve geleneksel değerleri, ahlaki prensipleri ve toplumun ortak inançlarını ifade etmektedir. Bu bağlamda maneviyat bir toplumun paylaştığı değerler ve normlara uygun davranışları içermektedir. “Manevi” kelimesi bir olayın veya durumun genel bağlamını anlamak, içsel anlamını kavramak veya bir konunun daha derin anlamlarını değerlendirmek için de kullanılmaktadır. Her bir bağlam “manevi” kelimesinin kullanıldığı duruma göre farklı vurgular ve anlamlar taşımaktadır. Kelimenin kullanımı genellikle cümlenin bağlamına ve konusuna göre belirlenmektedir (Koç, 2015).

Hill ve Pargament'in yaklaşımı, din ve maneviyat kavramları arasında keskin bir ayrım yapmanın gereksiz olduğunu savunmaktadır. Onların argümanına göre manevi duyguların kökeni, tarihsel olarak kurumsallaşmış dini deneyimlere dayanmaktadır. Bu nedenle din ve maneviyat arasında net bir ayrım yapmanın anlamsız olduğunu ifade edilmiştir. Bu bakış açısı, maneviyatın genellikle din ile bağlantılı olduğunu, bu bağlamda

ortaya çıktığını savunmaktadır. Maneviyatın temel duygularının, dini gelenekler, ibadet biçimleri, diğer dini uygulamalarla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla dinin bir tür maneviyat olduğunu ve maneviyatın da tarihsel olarak dinle iç içe geçmiş olduğunu öne sürmektedir (Hill ve Pargament, 2008).

Maneviyat kavramı geniş bir anlam çeşitliliğine sahiptir. Farklı disiplinler, kültürler ve bireyler arasında çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Bu çeşitlilik, maneviyatın bireylerin içsel deneyimlerine ve dünya görüşlerine göre şekillendiğini göstermektedir. Bu alandaki görüş çeşitliliği, maneviyatın sadece dinsel bir bağlamda değil, genel bir insan deneyimi olarak da ele alınabileceğini ifade etmektedir. Geleneksel din anlayışlarından uzaklaşma, farklı dünya görüşlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte maneviyatın tanımlanması daha da çeşitlenmiştir. Bazı psikologlar, maneviyatı dinden ayrı bir kavram olarak ele alarak anlam arama, kendini keşfetme ve kendini aşma gibi içsel deneyimlere odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, maneviyatın sadece dini bir bağlamla sınırlı olmadığını aynı zamanda bireyin kendi varoluşunu anlamaya ve geliştirmeye yönelik evrensel bir arayışı ifade ettiğini savunmaktadır. Emmons'un maneviyatı “dinî maneviyat, doğal maneviyat ve insanî maneviyat” olarak sınıflandırması da bu çeşitliliği yansıtmaktadır. Bu sınıflandırma maneviyatın farklı bağlamlarda ortaya çıkabileceğini ve bireylerin manevi deneyimlerini farklı şekillerde yaşayabileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca Emmons'un maneviyatı “kendiliğinden ve sonsuz olana aidiyetle ilgili evrensel bir duygu” olarak tanımlaması, maneviyatın bireyin kendi varoluşunu aşma arayışını içeren derin bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. Maneviyat kavramı, din ile ilişkilendirilebileceği gibi genel içsel deneyimi ifade eden evrensel bir duygu olarak da ele alınabilmektedir. Bu anlam çeşitliliği, maneviyatın karmaşıklığını ve bireyler arasındaki farklı yorumları yansıtmaktadır (Karlık ve Kula, 2022).

Psikoloji alanı, ilk dönemlerinde pozitivist paradigmanın etkisiyle din ve maneviyat kavramlarına mesafeli bir yaklaşım sergilemiştir. Ancak 2000'li yıllara gelindiğinde ortaya atılan pozitif psikoloji ile din arasındaki ilişki olumlu bir şekilde gelişmeye başlamıştır. Böylece dinin doğrudan yer aldığı pastoral psikoloji ile pozitif psikolojinin ortak birçok yönü ortaya çıkmıştır. Psikoloji ve din; farklı alanlar, yöntemler ve yaklaşımlar kullanmalarına rağmen insan mutluluğunu sağlamayı amaçlamıştır (Ağılkaya, 2020, s.30).

Pozitif psikoloji ve manevi rehberlik arasındaki etkileşim, bireylerin yaşamlarını anlamada, içsel güçlerini keşfetmede ve olumlu yönde değişim sağlamada önemli bir rol

oynamıştır. Bu etkileşim sonucunda bazı gelişmeler yaşanmıştır. Pozitif psikolojideki gelişmeler ve sorunlarla başa çıkma konusunda manevi rehberliğin olumlu etkisi hissedilmiştir. Manevi arayışların artmasıyla birlikte yaşanan gelişmeler ve toplumsal dinamikler sonucunda, manevi rehberliği küresel ölçüde önemli bir konuma taşımıştır. Manevi rehberlik, pozitif psikoloji prensiplerini kendi alanına entegre ederek bireylere yaşamlarındaki olumlu yönleri güçlendirme ve içsel kaynakları kullanma konusunda yardımcı olmaktadır. Bu şekilde manevi arayışların artmasıyla bireylerin içsel güçlerini keşfetmelerine, daha anlamlı bir hayat sürmelerine katkı sağlamaktadır (Koç ve Gültaş, 2021).

Manevi rehberlik, bireyin zor durumlarla başa çıkarken yaşadığı deneyimleri anlamlandırmak, bozulan yaşam düzenini yeniden sağlamak için dini ve manevi referanslar yardımıyla bireyi destekleyen bir süreçtir. Bu yaklaşım, bireyin manevi boyutlarını ve inanç sistemini dikkate alarak ruhsal manada destek sağlamayı hedeflemektedir (Aydın ve Üzüm, 2023). Manevi rehberliğin kazanımları arasında, bireyin yalnızca bir organizma olmadığını, desteğe ve sevgiye ihtiyaç duyan bir ailenin, toplumun ve dünyanın bir parçası olduklarını hatırlatmaktır. Bu yaklaşım, umudun ve değişim olanağının güçlü olduğu bir toplum yaratmayı amaçlar. (Özen, 2010).

Manevi rehberlik, tarihsel olarak Antik Yunan ve Roma kültüründen köken alan, Orta Çağ'dan bu yana uygulanan bir yöntemdir. Bu yaklaşım, bireyin psikolojik iyilik halini sürdürmesine odaklanırken manevi boyuta vurgu yaparak alternatif çözüm yolları sunmayı, bireyin ruhsal, manevi ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamayı hedeflemektedir (Nural ve Tosun, 2023). İkinci Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan kriz durumları ve manevi boşluk, zamanla psikolojik desteğe olan yönelimi artırmıştır. Manevi rehberlik, 19. yüzyılda psikolojinin dini boyutunun kabul edilmesiyle birlikte gündeme gelmiştir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) “psikolojide din ve maneviyat” konulu tartışmalarla alanın gelişimine önemli katkıda bulunmuştur (Gül ve Şentürk, 2021). 1950'li yılların sonlarına doğru, Kuzey Amerika'da birçok teoloji fakültesinde dinî rehberlikle ilgili kursların açılmasıyla birlikte dinî rehberlik alanında artan bir ilgi ve kurumsal gelişim gözlemlenmiştir. Bu dönemde, dinî topluluklarda ve pastoral hizmetlerde çalışan profesyonellerin, bireylere dinî rehberlik ve duygusal destek sunabilmek için daha özel becerilere ihtiyaç duydukları fark edilmiştir. Bu ihtiyacı karşılayabilmek için dinî rehberlik eğitimi önem kazanmıştır (Uğurlu, 2017).

Manevi rehberlik eğitimlerinin kökeni, Anton Boisen'in girişimlerine dayanmaktadır. Boisen, 1925 yılında Protestan teoloji öğrencilerinin manevi rehberlik becerilerini geliştirmek amacıyla Amerika'da Clinical Pastoral Education (CPE) programlarını kurmuştur. CPE programları, başlangıçta Protestan teoloji öğrencilerini hedef alsa da zaman içinde çeşitli dinlere ve meslek gruplarına yönelik genişlemiştir. Uygulanan programlar, sadece Protestan din adamlarına değil, farklı dinlere mensup din adamları, kadınlar, emekli hemşireler ve dini cemaatlere mensup bireyler için çeşitlenmiştir. Bu çeşitlilik, programların toplumun demografik yapısındaki değişime ve çeşitlenmeye uyum sağlamasının bir sonucudur. Böylece manevi rehberlik eğitimlerinin sadece belirli bir dine veya topluluğa özgü olmaktan ziyade farklı kültürlerden ve inanç sistemlerinden gelen bireylere hitap eden daha kapsayıcı bir yaklaşım benimsemesine katkıda bulunmuştur. CPE programları, manevi rehberlik alanında yetkin profesyonellerin yetişmesiyle toplumsal çeşitliliğe daha iyi hizmet verilmesine olanak tanıyan bir platform sağlamıştır (Koç, 2022).

1940'lı yıllarda İngiltere'de, Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Servisi içinde faaliyet gösteren manevi ve kültürel hizmetler biriminde görev yapan papazlar, hastanelerde hizmet vermiş ve 1950'li yıllarda kabul edilen ruh sağlığı yasasıyla birlikte papazların manevi rehberlik görevleri yasal bir statü kazanmıştır (Nural ve Tosun, 2023).

Manevi rehberlik hizmetlerinin Türkiye'de uygulanabilmesi için atılan ilk resmi adımlar 1990'lı yıllarda atılmış ancak bu girişim 1,5 yıl devam etmiştir. 2015 yılında, Avrupa Birliği uyum süreci kapsamında hazırlanan ve hayata geçirilen bir protokol ile Türkiye'de manevi rehberliğin sistemli bir yapıya kavuşturulması hedeflenmiştir. Türkiye'deki cezaevlerinde 1983 yılından itibaren uygulanan cezaevi vaizliği ve 2003 yılında hizmete başlayan Aile ve Dini Rehberlik Büroları, ülkede manevi rehberlik uygulamalarının örnekleridir. Bu hizmetler, bireylerin manevi ihtiyaçlarına yönelik destek sağlamayı amaçlayan önemli adımları temsil etmektedir (Aydın - Üzüm, 2023).

Manevi rehberlik, akademik olarak ilk kez 1997 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nde Nurullah Altaş ve Üzeyir Ok tarafından Mualla Selçuk danışmanlığında yüksek lisans çalışması gerçekleştirilmiştir. (Söylev, 2017) Manevi danışma ve rehberliğin Türkiye'de akademik bir perspektife kavuşturulmasının önemli bir adımı olarak kabul edilmiştir. İlahiyat Fakültesi'nin bu alandaki ilk çalışması, konunun üniversite düzeyinde ele alınmasını ve araştırılmasını teşvik etmiştir. Bu çabalar, rehberliği bilimsel bir disiplin olarak güçlendirmeye ve daha geniş bir alanda tanıtmaya

yönelik atılımların başlangıcını temsil etmektedir (Karlık ve Kula, 2022). Diyanet İşleri Başkanlığının 2002 yılında başlattığı aile irşat ve rehberlik büroları, Türkiye genelinde sayıları 53'e ulaşmıştır. Bürolar, il ve ilçe müftülükleri bünyesinde faaliyet göstermiş ve ailelere yönelik rehberlik hizmetleri sunmayı amaçlamıştır. Aile irşat ve rehberlik büroları evlilik, aile içi ilişkiler, çocuk eğitimi gibi konularda danışmanlık hizmetleri sunarak bireylerin manevi ihtiyaçlarına destek olmayı hedeflemektedir. Müftülükler bünyesinde yer alan alo fetva hattı da dini danışma anlamında önemli bir faaliyettir. Alo fetva hattının amacı, bireylerin dini konularda sorularını ileterek uzmanlar aracılığıyla dini açıdan doğru bilgiler alabilmelerini sağlamaktır. Alo fetva hattı, dini danışma ihtiyacı duyan bireylere hızlı ve güvenilir bir şekilde yardımcı olmayı amaç edinmiştir. Oluşturulan hizmetler, Diyanet İşleri Başkanlığı'nın toplumda manevi ihtiyaçlara yönelik hizmet sunma çabalarının bir parçası olarak değerlendirilebilir. Aile irşat ve rehberlik büroları ile alo fetva hattı, manevi rehberlik alanında geniş bir kesime ulaşarak toplumun manevi ihtiyaçlarına katkıda bulunmaktadır (Cebeci, 2010).

Manevi rehberlik tarihine genel olarak baktığımızda, öncelikle Hristiyan teolojisine dayalı bir geleneğin içinde ortaya çıkmıştır. Hristiyanlık geleneğinde, insanların bedensel ve ruhsal iyileşmelerine yardımcı olma geleneği dinî literatüre dayanmaktadır. “Shepherd” kelimesi, İncil'de geçen ve “çobanlık eden, rehberlik ve önderlik eden” anlamlarını taşıyan bir terimdir. Bu terim, dini danışmanlık bağlamında kullanıldığında “dini topluluklarda problemler ve sıkıntılar yaşayan insanların kendilerini ifade etmelerine yardımcı olan ve onlara ruhsal olarak iyileşmeleri konusunda rehberlik eden kişi” olarak tanımlanmaktadır. Hristiyan geleneğinde, “shepherd” kelimesi genellikle liderlik, rehberlik ve koruma anlamlarında kullanılmaktadır. Hristiyan inancında, Hristiyan peygamberi İsa, shepherd veya çoban figürü olarak kabul edilmektedir. İsa'nın öğretilerinde ve uygulamalarında dinî danışmanlığın izlerine rastlanmaktadır. İsa'nın insanların ihtiyaçlarına odaklandığı bireylerle veya gruplarla konuşma yöntemleri kullandığı, insanlarda dini kabul ve manevi yenilenmeye yol açtığı düşünülmektedir. İsa'nın liderlik modeli ve insanlarla etkileşimleri, dinî danışmanlık alanında kullanılan rehberlik ve destek prensiplerine benzerlik göstermektedir. İncil'deki öğretiler ve İsa'nın yaşamı, Hristiyan topluluklarında manevi rehberlik ve destek hizmetlerinin temelini oluşturmaktadır (Uğurlu ve Gör, 2017). Yeni Ahit'te İsa'nın acı çekenleri, cinlileri, felçlileri, körleri, dilsizleri ve cüzzamlıları iyileştirdiğini anlatan hikayeler bulunmaktadır. İsa'nın mucizelerinde hastalıklar, kötü ruhların bir belirtisi

olarak kabul edilmekte ve İsa'nın iyileştirme gücü, Tanrı'nın krallığının O'nun kişiliğinde tezahür etmiş olduğunun bir kanıtı olarak görülmektedir (Doğan, 2017).

İslam geleneğinde manevi rehberlik incelendiğinde, öncelikle Kuran'ı Kerim'de yer alan emirlerin ve hükümlerin yanı sıra (Nural ve Tosun, 2023), Hz. Muhammed'in irşat ve tebliğ görevini yerine getirirken topluluklar halinde veya bireylerle dinî/manevî rehberlik yaptığı görülmektedir. İslam Peygamberi, bireylerin dinî veya dünyevî sorunlarına kişisel nitelikleri doğrultusunda rehberlik etmiş ve çözümler sunmuştur. Hz. Muhammed'in rehberliği profesyonel bir rehberlik şekli olarak kabul edilmiştir. Hz. Muhammed'i takip eden Müslümanlarda irşat ve tebliğ görevini sürdürerek dinî/manevî rehberlik faaliyetlerini devam ettirmişlerdir. Manevi destek faaliyetleri İslam geleneğinde kurumsallaşmamış bir iyilik hareketi olarak gerçekleştirilmiştir. İslam'da hasta ziyareti, yakınına kaybedene taziye dileme gibi ilişkiler önerilmekte ve manevi destek anlamı taşımaktadır. Ayrıca tasavvuf geleneğindeki mürşid-mürid ilişkisi, manevi (gelişimsel) rehberlik fonksiyonunu ifade etmektedir. Tasavvufi öğretilere göre mürşid (rehber) ve mürid (öğrenci), manevi gelişim sürecinde birbirlerine rehberlik etmektedir. İslam geleneğinde manevi rehberlik bireylerin manevi ihtiyaçlarına yanıt verme amacı güden bir geleneğin parçası olarak varlığını sürdürmüştür (Doğan, 2017). İslam toplumunda âlimler, kadılar ve toplumun manevi liderleri de insanların ihtiyaçlarına göre manevi rehberlik çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Bu kişiler, dini bilgi ve tecrübelerini kullanarak bireylere manevi sorunlarla başa çıkmada rehberlik etmişlerdir. Toplum içindeki liderler ve bilgeler, insanlara hem dini hem de pratik konularda yardımcı olmuştur (Gül ve Şentürk, 2021).

Manevi rehberlik uygulamalarına bakıldığında üç önemli yaklaşım öne çıkmaktadır: (1) hastanın anlatımı, (2) danışmanın anlatımı, (3) sorunun manevi ve dinsel boyutu. Manevi rehberlik süreçlerinde, yaklaşımların incelenmesiyle sorunun ruhsal ve dini boyutu çözüm aşamasında son derece kritik önem taşımaktadır (Özdoğan, 2006). Manevi rehberlik öncelikle psikolojik (ruhsal tepkiler, yas süreci, depresyon vb.) ve genel yaşam görüşü ile ilgili sorunları ele almaktadır. Bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirme düzeylerini artırarak kaygı, depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık gibi durumların azalmasına olumlu katkı sağlar (Koç, 2015). Manevi rehberlik uzmanları, olumsuz durumlarla başa çıkarken kendi kimliklerini geliştirir ve manevi rehberlik anlayışlarını oluşturarak sürecin olumlu yönde ilerlemesine katkıda bulunurlar (Ağılkaya,

2020, s. 63), bireylerin yaşadıkları olayların bilişsel çerçevesini yeniden yapılandırır (Kara, 2016).

1.8. MİNNETTARLIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Chan (2010) tarafından yapılan çalışma, Hong Kong'daki 96 Çin okul öğretmeni üzerinde gerçekleştirilmiş ve öznel iyi oluş ölçümleriyle birlikte sekiz haftalık bir minnettarlık müdahale programının etkinliğini değerlendirmiştir. Çalışmada öncesi-sonrası tasarım kullanılmış ve öğretmenlerin özsel minnettarlıkları ile mutluluk yönelimleri ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlar, öğretmenlerin özsel minnettarlıklarının mutluluk yönelimi, kişisel başarıyla anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğunu, duygusal tükenme ve duygusuzlaşma gibi tükenmişlik bileşenleriyle anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Minnettarlık müdahalesinin etkileri özellikle düşük minnettarlık düzeyine sahip öğretmenlerde yaşam memnuniyeti ve pozitif duygu artışında belirginleşmiştir. Bulgular, minnettarlık ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin ve farklı düzeylerdeki öğretmenler için minnettarlık müdahalesinin etkinliği üzerine düşünceler sunmuştur.

Koay ve diğerleri (2020) çalışmasının iki temel katkısı bulunmaktadır. Pratik açıdan bakıldığında bu çalışma yeni bir sosyal medya temelli minnettarlık müdahalesini tanıtmakta ve oluşturulan yeni teknik için ampirik kanıtlar sunmaktadır. Bulgular sadece minnettarlık müdahalesinin faydalı olduğunu desteklemekle kalmıyor, gelecekteki araştırmalar için de yeni bir yönlendirme sağlamaktadır. İkinci olarak, sosyal medyanın zararlı olduğu genel algısına rağmen bulgular sosyal medyanın olumlu yönlerini göstermektedir. Sosyal medyanın doğru bir şekilde kullanılması, kullanıcıların minnettarlık gibi psikolojik güçlerinden faydalanmalarına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle araştırmacılar sosyal medyanın olumlu özelliklerini keşfetmeye ve uygulamaya teşvik edilmelidir. Sosyal medya aracılığıyla diğer kişisel gelişim müdahalelerini tanıtmalıdır. Ancak bu çalışma aynı zamanda minnet müdahalesinin sosyal medyada nasıl yayılabilirlik gösterebileceğini araştırmayı hedeflemektedir.

Emmons ve McCullough (2003) tarafından tanımlanan mevcut minnet müdahale tekniklerini Instagram'ın özellikleri ile birleştirerek sosyal medyanın minneti artırmak için kullanılabilir nispeten yeni bir yöntemini tanıtmış ve test etmiştir. Önceki çalışmalarla uyumlu olarak genç yetişkinlerin minnet seviyeleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunan Instagram üzerinde yedi gün boyunca minnetle ilgili bir resim ve başlık

paylaşmanın etkilerini araştırmıştır. Araştırmada, kişilik özellikleri ile minnet, stres ve yaşam memnuniyetinin başlangıç seviyelerinin istatistiksel olarak kontrol edildiğinde bile devam ettiği gözlemlenmiştir. İlginç bir şekilde minnet müdahalesinin stres ve yaşam memnuniyeti düzeyleri üzerinde herhangi bir etkisi gözlenmemiştir. Bu durum müdahalenin öznel iyilik halini artırmada daha etkili olabileceğini göstermektedir. Başka bir olasılık ise müdahalenin süresinin (7 gün) stres ve yaşam memnuniyeti düzeylerini etkileyecek kadar uzun olmamasıdır. Gelecekteki çalışmaların, olumlu etkilerinin sürdürülebilirliği ve daha uzun süreler boyunca incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Yapılan çalışmanın iki temel katkısı bulunmaktadır. İlk olarak, uygulamada yeni bir sosyal medya tabanlı minnettarlık müdahalesi yöntemi sunmasıyla yöntem ampirik kanıtlar ortaya koymaktadır. Bulgular, minnet müdahalesinin yararlılığını desteklemenin yanı sıra sosyal medya üzerinden yapılabilecek kişisel gelişim müdahalelerinin gelecekteki araştırmalar için yeni bir alan olabileceğini önermektedir. İkincisi, sosyal medyanın zararlı olduğu yönünde bulgulara rağmen çalışmanın sosyal medyanın olumlu yönlerini gösterdiği ve doğru kullanıldığında psikolojik güçlerden faydalanabileceğine dair bulgular içermektedir. Böylece araştırmacılar sosyal medyanın potansiyelini keşfetmeye ve diğer kişisel gelişim müdahalelerini tanıtmaya teşvik edilmelidir.

Peters ve diğerleri (2013) makalesindeki çalışma, bir haftalık “en iyi olası kendiniz” müdahalesi ile bir haftalık şükran müdahalesinin yaşam memnuniyeti ve iyimserlik üzerindeki etkilerini karşılaştırmıştır. Hipotezlerine göre her iki müdahalenin de yaşam memnuniyetinde benzer artışlara neden olacağını, sadece “en iyi olası kendiniz” müdahalesinin iyimserliği artıracığını öngörmüşlerdir. Sonuçlar kısmen hipotezleri doğrulamıştır. Sadece “en iyi olası kendiniz” müdahalesinin müdahale döneminden hemen sonra iyimserliği artırdığı ve müdahalenin tamamlanmasından bir hafta sonra bu artışın devam ettiği bulunmuştur. Ancak “en iyi olası kendiniz” müdahalesinin yaşam memnuniyetini artırmada da şükran müdahalesinden daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır. “En iyi olası kendiniz” müdahalesindeki yaşam memnuniyetindeki artış, kontrol müdahalesinden anlamlı derecede farklıdır. Şükran koşulunda böyle bir farklılık gözlenmemiştir. “En iyi olası kendiniz” müdahalesinin iyimserliği artırmak isteyenler için etkili bir egzersiz olduğu sonucuna varılmıştır.

Komase ve diğerleri (2019) çalışmasında, 3 haftalık bir şükran müdahale programı geliştirerek şükran listeleri ve davranışsal şükran ifadelerini içermeyi amaçlamıştır. Programın iş bağlılığı, şükran, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı ve iş

performansı üzerindeki etkisini ön-test son-test çalışma tasarımıyla incelemiştir. Çalışma için 835 çalışan işçi seçilmiştir. Sonuçlar başlangıçta, müdahaleden sonra 6 haftalık takip sürecinde ölçülmüştür. Tahmin edilen ortalamalar üç noktada karşılaştırılmış ve tekrarlanan ölçümler için karma model kullanılmıştır. 145 işçi çalışmaya dahil edilmiş ve analiz edilmiştir. İş bağlılığı müdahaleden sonra önemli bir iyileşme göstermemiştir. Uygulanan çalışmada şükran, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı ve iş performansında anlamlı iyileşmeler sağlanmıştır. Program şükran, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı ve iş performansını artırmak için etkili olabilir ancak iş bağlılığı üzerindeki etkiyi artırmak için programın daha fazla modifikasyona ihtiyaç duyabileceği sonucuna varılmıştır.

Sztachańska ve diğerleri (2019) çalışmasının temel amacı, minnettarlık müdahalesinin meme kanseri olan kadınların günlük işlevselliğini artırıp artıramayacağını belirlemektir. Araştırma sonuçları açıkça göstermiştir ki her gün minnettar olduklarını yazan kadınlar, yazmayan kadınlara kıyasla daha iyi günlük işlevsellik göstermiştir. Çalışmanın ikincil odak noktası ise günlük işlevsellik ile günlük minnettarlık arasındaki ilişkileri tekrarlamaktır. Bu ilişkiler tekrarlanmış ancak müdahale ve kontrol koşulları arasında bir farklılık saptanamamıştır.

Cunha ve diğerleri (2019) çalışmasının amacı, minnettarlık müdahalesinin yetişkin bir topluluk örneği üzerindeki etkisini, iyi oluş ve zihinsel sağlıkla ilişkili yönler açısından değerlendirmektir. Çalışmanın ana bulgularına göre minnettarlık müdahalesinin pozitif duyguları, öznel mutluluğu ve yaşam memnuniyetini artırabildiği, negatif duygusal durumu ve depresyon semptomlarını azaltabildiği görülmüştür. Bu değişim, özellikle pozitif duygular açısından kontrol grubuna kıyasla minnettarlık grubunda daha belirgin olarak ortaya çıkmıştır. Diğer boyutlar incelendiğinde minnettarlık müdahalesi ile nötr olaylar müdahalesi arasında benzer değişiklikler gözlemlenmiştir. Minnettarlık grubunda gözlemlenen en önemli değişiklikler, öznel iyi olma boyutuyla ilişkilendirilmiştir.

Martínez-Martí ve diğerleri (2010) çalışmasında, Emmons ve McCullough'un (2003) yaptığı minnettarlık müdahalesinin etkilerini, İspanyol psikoloji öğrencileri üzerinde yeniden değerlendirmiştir. Katılımcılar rastgele olarak minnettarlık, güçlükler veya herhangi bir olay grubuna atanmıştır. İki hafta boyunca katılımcılardan şükran duygularını, ilişki kalitesini, duygusal durumlarını ve öznel iyilik hallerini günlük olarak kaydetmeleri istenmiştir. Müdahalenin uzun vadeli etkilerini değerlendirmek ve tasarım kontrolünü geliştirmek amacıyla araştırmacılar tasarım özellikleri eklemiştir. Yazarların

analizlerini sadece son test puanlarını karşılaştırarak Emmons ve McCullough'un bulgularını tekrarlamış ve minnettarlık koşulu ile güçlük durumu arasında pozitif duygulanım ve minnet duygusu açısından farklılıklar ortaya çıkmıştır. Hem başlangıç hem de takip önlemleri analize dahil edildiğinde, minnettarlık farkının ortadan kalktığı ve sonuçların kısmen tekrar edildiği görülmüştür. Dahası son testteki gruplar arasındaki pozitif duygulanım farkının aslında güçlükler grubundaki pozitif duygulanımda azalmadan etkilendiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki son test farklılıkları takip aşamasında ortadan kalkmıştır. Martínez-Martí ve diğerleri, minnettarlık müdahalelerinin iyi oluş üzerinde etkisinin olabileceğini belirtmiştir. Ancak minnettarlığı teşvik etmek için minnet günlükleri gibi diğer yöntemlerin de test edilmesi gerektiği düşünülmüştür.

Jackowska ve diğerleri (2016) çalışmada, minnettarlık müdahalesinin öznel iyi oluş, biyoloji ve uyku üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmada randomize kontrollü deney, kısa bir öznel iyi oluş müdahalesinin kardiyovasküler ve nöroendokrin fonksiyonlar ile uyku üzerinde olumlu etkileri olup olmadığını test etmiştir. Çalışma, 119 genç kadın üzerinde gerçekleştirilmiş olup 2 haftalık bir minnettarlık müdahalesi, aktif kontrol grubu (günlük olayların raporlanması) ve müdahale uygulanmayan gruplarla karşılaştırılmıştır. Müdahale sonucunda, diyastolik kan basıncında azalmalar gözlemlendiği gibi hedonik refah, iyimserlik ve uyku kalitesinde artışlar da sağlanmıştır. Öznel iyilik halindeki bu gelişmeler, artan uyku kalitesi ve düşen kan basıncı ile ilişkilendirilmiştir. Ancak kortizol seviyeleri ile herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Bu şekilde kısa süreli müdahalenin öznel refahın yanı sıra daha sağlıklı biyolojik işlevler ve uygun sağlık davranışları aracılığıyla daha düşük hastalık ve ölüm oranlarına katkıda bulunabileceği öne sürülmüştür.

Cheng ve diğerleri (2015) çalışmasının amacı, sağlık çalışanlarının iş yerinde yaşadıkları minnettarlık dolu olaylara odaklanmanın stres ve depresif belirtileri azaltıp azaltamayacağını araştırmaktır. Çalışmada 102 sağlık çalışanı rastgele 3 gruba (minnettarlık, zorluk ve kötü muamele) atanmıştır. Uzun süreli izinde olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Minnettarlık ve zorluk gruplarında yer alan katılımcılar, ardışık 4 hafta boyunca haftada iki kez işle ilgili minnettarlık ve zorluk günlüğü yazmıştır. Günlük yazmayan bir grup ise kontrol grubu olarak görev yapmıştır. Depresif belirtiler (birincil sonuç) ve algılanan stres (ikincil sonuç) başlangıç ve tedavi sonrası olmak üzere 3 aylık takip döneminde değerlendirilmiştir. Tedaviye yönelik analizler karışık etki regresyonu yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Minnettarlık müdahalesi için anlamlı tedavi süresi

etkileşim etkileri bulunmuştur. Zamanla stres ve depresif belirtilerde azalma olduğunu ancak bu düşüş oranının zamanla daha az belirgin hale geldiğini göstermiştir. Zorluk ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Timmons ve diğerleri (2014) çalışmasında, otizm spektrum bozukluğu (OSB) olan çocukların anneleri için yazılı minnettarlık müdahalesinin etkililiğini incelemiştir. OSB'li çocukların anneleriyle çevrimiçi yazılı minnettarlık müdahalesi gerçekleştirilmiştir. Bu tür müdahalenin genel olarak etkili olduğu görülmüş ve uygulanmıştır. OSB'li çocuğu olan 64 annenin müdahaleden hemen önce, hemen sonra ve bir aylık takip sürecinde çeşitli iyilik halleri değerlendirilmiştir. Çalışma, katılımcıları iki müdahale grubuna ve bir kontrol grubuna ayırmıştır. Her gruptaki katılımcılardan sekiz hafta boyunca haftalık bir yazma etkinliği tamamlamaları istenmiş ve üç ana zaman noktasında değerlendirmeleri tamamlayanlar çalışmaya dahil edilmiştir. Tüm koşullarda, yaşam olayları kontrol grubu da dahil olmak üzere, annelerin refahı, ebeveynlik öz yeterliliği, olumlu anne özellikleri ve ilişki kalitesi açısından iyileşme gözlemlenmiştir. Grup farklılıkları yalnızca ebeveynlik memnuniyetinde bulunmuştur. Bildirilen çocuk davranış problemlerindeki değişiklikler anlamlı bulunmamıştır. OSB'li çocukların annelerine uygulanan minnettarlık müdahalesi sonrası refahın çeşitli alanlarında iyileşmeler gözlemlenmiştir. Ancak kontrol grubunda da olumlu değişiklikler kaydedilmiştir. Bu durum, müdahalenin yazılı kişisel açıklama gibi diğer bazı unsurlarının refahta iyileşmelere katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Pozitif psikoloji müdahale araştırmalarına yönelik çıkarımlar bu bağlamda tartışılmaktadır.

Shacke ve diğerlerinin (2020) çalışmasının amacı, Tip 1 diyabetli 10-16 yaş arası ergenlerde psikolojik refahı ve glisemik kontrolü iyileştirmek için uygun maliyetli psikososyal müdahalelerin yoğun klinik ortamlarda uygulanabilirliğini araştırmaktır. Uygulanan çalışmada, minnettarlık günlüğü tutma müdahalesinin etkinliği incelenmiştir. Seksen ergen, rastgele olarak 8 haftalık bir minnettarlık müdahalesine (N = 40) ve standart bakıma (N = 40) atanmıştır. Başlangıçta ve 8 hafta çalışma sonrasında stres, yaşam kalitesi, öz bakım, depresyon ve minnettarlık gibi bireysel olarak bildirilen ölçümler değerlendirilmiştir. Glisemik kontrol (HbA1c) başlangıçta ve 12 hafta çalışma sonrasında değerlendirilmiştir. Tüm anketleri tamamlayan ergenlerle (N = 60) yapılan protokol analizinde, kovaryans analizi (ANCOVA) başlangıç skorlarına göre takip sırasında tedavi grupları arasındaki farkları incelemek için kullanılmıştır. Takip süresince psikolojik ve davranışsal ölçümlerde gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı

görülmüştür (tüm P değerleri > 0.05). Kontrol grubunda glisemik kontrol hafifçe artarken minnettarlık grubunda sabit kalmıştır. Gruplar arası fark, başlangıçtan 12 hafta sonra 6,1 mmol/mol (%95 güven aralığı 2,6 ila 14,7; %0,6, %95 GA 0,2 ila 1,3). Başlangıçtaki HbA1c'ye göre düzeltme yapıldıktan sonra bu fark anlamlı duruma gelmiştir (P = 0.048). Bu çalışma Tip 1 diyabetli ergenler için minnettarlık günlüğü tutma müdahalesi üzerine yapılan ilk randomize çalışmadır. Minnettarlık günlük kaydı müdahaleleri, klinik olarak uygulanabilir bir yaklaşım sunmaktadır. Müdahalenin, Tip 1 diyabetli ergenlerde glisemik kontrolün stabilizasyonuna nasıl yardımcı olduğu ve etkinliğin gelecekteki araştırmalarla doğrulanması gerekmektedir.

Digdon ve Koble (2011) çalışmasında, uyarıcı düşünceler ve endişelerle dolu oldukları için sürekli uyku sorunları yaşayan üniversite öğrencilerine odaklanmıştır. Üç farklı öz yardım müdahalesini (yapıcı endişe, imgeleme dikkat dağıtma ve minnettarlık müdahalesi) e-posta yoluyla dağıtarak değerlendirilmiştir. 41 katılımcı (32 kadın) rastgele olarak bir müdahale grubuna atanmıştır. Günlük uyku, uyku öncesi endişe ve uyarılma ölçümleri bir başlangıç haftası ve ardından bir müdahale haftası boyunca çevrimiçi olarak toplanmıştır. Her bir müdahale, endişeyi ve uyku öncesi uyarılmayı azaltmış ve başlangıca kıyasla uyku kalitesini iyileştirmiştir. Müdahaleler arasında belirgin bir fark bulunmamaktadır. Katılımcılar, müdahaleleri orta derecede yararlı olarak değerlendirmiştir. Yapıcı endişe imgeleme dikkat dağıtma veya minnettarlık müdahalesinin e-posta yoluyla gönderilen öz yardım versiyonları, üniversite öğrencilerinin zihinlerini sakinleştirmelerine ve daha iyi uyumalarına yardımcı olmuştur. Bu dağıtım şekli geniş kapsamda kullanılabilir ve uyku klinisyenlerine erişimi olmayan üniversiteler için uygundur.



İKİNCİ BÖLÜM
YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi sunulmaktadır. Araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve süreçleri, araştırmada kullanılan ölçekler, verilerin çözümlenmesi ve müdahale programına ilişkin süreçler ile ilgili bilgiler bu bölümde ele alınacaktır.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programının Etkililiğini (MYMGRP) sınımayı amaçlayan bu çalışma nicel desende kurgulanmıştır. Çalışma, yarı deneysel desenlerden ön test-son test kontrol gruplu desen özelliği taşımaktadır (Creswell, 2009). Deney grubu ve kontrol grubu, ön testlerle değerlendirilmiş, deney grubuna Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programı (MYMGRP) uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Kontrol ve deney grupları, ön test ve son testlerde minnettarlık dışavurum, manevi iyi oluş (huzur ve anlam alt boyutları) ve içsel spiritüellik değişkenleri açısından değerlendirilmiştir.

Araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören lisans öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Katılımcılar, Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin farklı bölümlerinden seçilmiştir. 2022-2023 Bahar Döneminde Kahramanmaraş'ta 6 Şubat 2023 tarihinde yaşanan deprem felaketi nedeniyle uzaktan eğitime geçilmiştir. İl ve ilçelerde nöbetçi yurtlar olmasına rağmen öğrenci sayısı yeterli olmamıştır. Bu sebeple çalışmadaki bazı öğrenci grupları için çevrimiçi uygulamalar yapılmış ve çalışmanın bir kısmı farklı üniversitelerdeki öğrenciler üzerinden gerçekleştirilmiştir. Kriter uygunluğu, başvuru formlarıyla birlikte bilgilendirilmiş onam görüşmeleri aracılığıyla sağlanmıştır. Deney grubunda 24 katılımcı (4 kadın, 20 erkek) ve kontrol grubunda 20 katılımcı (1 erkek, 19 kadın) bulunmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir ($\bar{X} = 21,55 \pm 2,16$).

Tablo 2.1: Çalışmanın Deseni

Gruplar	Ön test	Müdahale	Son test
Deneysel	Minnettarlık	MYMGRP	Minnettarlık Dışavurum Ölçeği
Kontrol	Dışavurum Ölçeği Manevi İyi Oluş Ölçeği (anlam ve huzur alt boyut) İçsel Spiritüellik Ölçeği	Müdahale yok	Manevi İyi Oluş Ölçeği (anlam ve huzur alt boyut) İçsel Spiritüellik Ölçeği

2.2. İŞLEM

Bu araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programının (MYMGRP) minnettarlık ve maneviyat düzeylerine etkisi incelenmektedir. Araştırmada, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup ile ön-test ve son-test olmak üzere iki ölçüm uygulanmıştır. Bu araştırma deseni, işlevsel açıdan bakıldığında yarı deneysel desen olarak sınıflandırılmaktadır.

Araştırma kapsamında, tarama uygulamasında 44 öğrenciye bilgi formuyla birlikte Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği (anlam ve huzur alt boyut) ve İçsel Spiritüellik Ölçeği uygulanmıştır. Potansiyel katılımcılar araştırmanın ekleme ve hariç tutulma kriterlerine göre belirlenmiştir.

Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen 6 oturumluk Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programı (MYMGRP) uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Oturumların tamamlanmasının ardından, deney ve kontrol gruplarına aynı ölçme araçlarıyla son-test uygulanmıştır.

2.3. ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışma, belirtilen yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, tarama sürecinde 100 öğrenciye ulaşılması hedeflenmiş, 44 öğrenciye ulaşılmıştır. Deney grubunda 24 katılımcı bulunmakta olup bunların 4'ü kadın, 20'si erkektir. Kontrol grubunda 20 katılımcı yer almaktadır, bunların 1'i erkek, 19'u kadındır. Deney grubunda iki katılımcı, kontrol grubunda ise üç katılımcı kaybı yaşanmıştır. Bütün katılımcılar, Ondokuz Mayıs, Ordu, Amasya ve Kocaeli Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler arasından seçilmiştir.

Tablo 2.2: Ekleme ve Hariç Tutma Ölçütleri

Dahil edilme kriterleri	Hariç Tutma Kriterleri
<ul style="list-style-type: none"> Lisans öğrencisi olmak Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak Ölçekleri doldurmuş olmak 	<ul style="list-style-type: none"> Araştırma sırasında önemli bir sorun için aktif olarak psikolojik yardım aramak Son 6 ayda önemli bir kayıp yaşamış olmak Devamsızlık: Deney grubunda üç veya daha fazla oturuma katılmayanlar deneysel incelemenin dışında tutulmuş, kontrol grubunda ise son test formunu doldurmamayanlar deneysel incelemenin dışında tutulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarına atanan öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 2.3'te belirtilmiştir. Tablo 2.3'te görüldüğü üzere, K16 ve K17 kodlu katılımcılar

oturumlara katılmadıkları için hariç tutulma kriterlerine uyularak deney grubundan çıkarılmıştır. Kontrol grubunda ise K29, K48 ve K49 kodlu katılımcılar son testleri tamamlayamadıkları için hariç tutulma kriterlerine uyularak çalışmadan çıkarılmıştır.

Tablo 2.3: Katılımcıların Demografik Özellikleri

ID	Deney grubu					I D	Kontrol grubu				
	Cinsiyet	Yaş	Programı	GANÖ Aralığı	Yüzde. Gelir düzeyi		Cinsiyet	Yaş	Programı	GANÖ Aralığı	Yüzde. Gelir düzeyi
K1	E	24	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	3,00 - 4,00	Yüksek	K10	K	23	Kamu İli. ve Promosyon	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K11	E	18	İlk ve Acil Yardım	2,00 - 2,99	Yüksek	K20	K	22	Hukuk	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K12	E	20	İngiliz Dili ve Edebiyatı	1,00 - 1,99	Düşük orta.	K21	K	21	Hemşirelik	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K13	E	20	Gazetecilik	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K22	K	21	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	3,00 - 4,00	Düşük
K14	E	23	Tarih	3,00 - 4,00	Düşük	K23	K	21	Hemşirelik	2,00 - 2,99	Düşük orta.
K15	E	23	Kamu İli. ve Promosyon	3,00 - 4,00	Orta yüksek	K28	K	19	Tarih	1,00 - 1,99	Orta yüksek
K18	E	20	Çağrı Merkezi Hizmetleri	2,00 - 2,99	Düşük orta.	K30	K	22	Gazetecilik	3,00 - 4,00	Düşük
K19	E	23	Radyo, TV ve Sinema	3,00 - 4,00	Düşük orta.	K32	K	20	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	1,00 - 1,99	Orta yüksek
K2	E	21	Bilgisayar Programlama	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K33	K	21	Adalet	2,00 - 2,99	Orta yüksek
K24	E	18	Bilgi Güvenliği Teknolojisi	3,00 - 4,00	Düşük orta.	K36	K	23	Gazetecilik	2,00 - 2,99	Orta yüksek
K25	E	22	Tarih	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K37	K	23	Tıbbi Laboratuvar Teknikeri	2,00 - 2,99	Düşük orta.
K26	E	27	Tarih	2,00 - 2,99	Yüksek	K38	K	21	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	2,00 - 2,99	Düşük orta.
K27	E	21	Kamu İli. ve Promosyon	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K40	K	22	Hemşirelik	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K3	E	21	İletişim ve Tasarım	2,00 - 2,99	Düşük orta.	K41	K	22	Yaşlı Bakım Teknisyeni	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K31	E	22	Tarih	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K42	E	20	Mekatronik	2,00 - 2,99	Orta yüksek
K34	E	20	Bilgi Güvenliği Teknolojisi	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K43	K	20	Radyo, TV ve Sinema	2,00 - 2,99	Orta yüksek
K35	K	30	Hemşirelik	3,00 - 4,00	Yüksek	K45	K	21	Kamu İli. ve Promosyon	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K39	K	21	Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik	1,00 - 1,99	Orta yüksek	K7	K	18	Tarih	2,00 - 2,99	Orta yüksek
K4	E	21	Tarih	3,00 - 4,00	Orta yüksek	K8	K	21	Bilim eğitimi	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K44	E	19	Bilgi Güvenliği Teknolojisi	2,00 - 2,99	Yüksek	K9	K	23	Kamu İli. ve Promosyon	3,00 - 4,00	Düşük orta.

Tablo 2.3: (Devam) Katılımcıların Demografik Özellikleri

ID	Deney grubu					Kontrol grubu					
	Cinsiyet	Yaş	Programı	GANO Aralığı	Yüzde. Gelir düzeyi	ID	Cinsiyet	Yaş	Programı	GANO Aralığı	Yüzde. Gelir düzeyi
K46	E	22	Radyo, TV ve Sinema	3,00 - 4,00	Düşük orta.	K29*	K	22	Endüstri Mühendisliği	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K47	E	22	Gazetecilik	2,00 - 2,99	Orta yüksek	K48*	K	24	Gıda Mühendisliği	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K5	E	22	Tarih	2,00 - 2,99	Düşük orta.	K49*	K	21	Hemşirelik	3,00 - 4,00	Orta yüksek
K6	E	24	Radyo, TV ve Sinema	3,00 - 4,00	Orta yüksek						
K16*	K	21	Kamu İli. ve Promosyon	3,00 - 4,00	Orta yüksek						
K17*	K	21	Adalet	2,00 - 3,00	Düşük orta.						

Tablo 2.3. İncelendiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş ve bölüm kriterlerine göre deney grupları ve kontrol gruplarındaki dağılımı gösterilmektedir. Deneysel uygulamanın etkisinin incelenmesinde demografik farklılıklardan kaynaklanan hatayı en aza indirmek amaçlanmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verilerini toplamak ve sosyodemografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Hodge (2003) tarafından geliştirilen ve daha sonra Ekşi ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan “İçsel Spiritüellik Ölçeği”, Erdugan (2017) tarafından geliştirilen “Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği” ve Peterman ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen “Manevi İyi Oluş Ölçeği”, Aktürk ve arkadaşları (2017) tarafından açımlayıcı faktör analizi ile orijinal faktör yapısı doğrulanarak Türkçeye uyarlanmış ve gerekli izinler alınarak kullanılmıştır.

2.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada veri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır ve bu form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların cinsiyeti, yaşı, üniversite bölümü, sınıfı, akademik ortalaması ve ailenin aylık gelir düzeyine yönelik 6 soru bulunmaktadır. Oturumları ve ölçümleri planlamak için tercih edilen iletişim yöntemi e-posta yoluyla toplanmıştır. Hem kontrol hem de deney grubu için aynı formlar kullanılmıştır.

2.4.2. İçsel Spiritüellik Ölçeği

İçsel Spiritüellik Ölçeği, ilk olarak Hodge (2003) tarafından geliştirilmiş ve Ekşi ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, tek bir faktörü kapsayan, 6 maddeden oluşur ve 0'dan 10'a kadar derecelendirme ölçeği kullanılır. Her derecelendirme, sorular arasında farklılık gösteren ifadelerle ilişkilidir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik yetişkin bireyler üzerinde test edilmiştir. Çalışmaya, 168'i kadın ve 60'ı erkek olmak üzere toplam 228 yetişkin katılmıştır. Katılımcılar, İçsel Spiritüellik Ölçeği'nin yanı sıra Spiritüel İyi Oluş ve Manevi Yönelim Ölçeği'nin aşkınlık alt boyutunu da yanıtlamıştır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasının tamamlanmasının ardından, madde analizi ile geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. İçsel Spiritüellik Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanabilmesi için Hodge'dan elektronik posta yoluyla izin alınmış ve bu izin sonrası uyarlama süreci başlatılmıştır. Ölçeğin orijinal formu, psikoloji ve eğitim bilimleri alanlarında ileri düzeyde İngilizce ve Türkçe bilen 7 uzman tarafından çevrilmiştir. Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile İngilizce Öğretmenliği alanlarından 4 uzman bu Türkçe formu yeniden İngilizceye çevirmiştir. Çeviriler, araştırmacılar tarafından incelenmiş, karşılaştırılmış ve uygunlukları kontrol edilmiştir. Bu şekilde ölçek uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Her madde için en uygun Türkçe karşılık belirlenirken dikkatli bir değerlendirme yapılmış ve maddelerin kolay okunabilir ve anlaşılabilir olmasına özen gösterilmiştir. Geçerliliğini test etmek için, ölçeğin orijinal faktör yapısını Türk yetişkin katılımcılar bağlamında koruduğunu gösteren olumlu uyum indeksleri ($\chi^2/df = 2.285$, CFI = .994, NFI = .989, NNFI = .977, GFI = .979, IFI = .994, SRMR = .061, RMSEA = .075) elde edilmiştir. Eşzamanlı geçerlilik çalışması, İçsel Spiritüellik Ölçeği puanları ile Manevi İyi Oluş Ölçeği'nin aşkınlık alt boyutu arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı kullanılarak yapılan güvenilirlik değerlendirmesinde ölçeğin tamamı için .96 gibi yüksek bir değer elde edilmiştir. Sonuç olarak yapılan analizler, bu araştırma ile İçsel Spiritüellik Ölçeği'nin Türkiye'deki yetişkinlerin içsel spiritüelliklerine ilişkin inançlarını ölçebilecek geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir (Ekşi vd., 2018).

2.4.3. Manevi İyi Oluş Ölçeği

Manevi İyi Oluş Ölçeği Peterman ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş (2002), “huzur”, “anlam” ve “inanç”ın manevi boyutlarının bir ölçüsünü sağlamaktadır.

Çalışmanın tasarımı FACIT-Sp-12'yi Türk toplumuna uyarlayıp geçerlilik ve güvenilirliği test etmek amaçlanmıştır. Çalışmaya, Malatya Devlet Hastanesi ayaktan onkoloji bölümünde kemoterapi tedavisi gören kanser hastaları, tanısının farkında olan, iletişim kurabilen 137 yetişkin kanser hastası dahil edilmiştir. Herhangi bir numune seçimi yapılmadan tüm popülasyonla 145 hastaya temasa geçilmeye çalışılmış ancak 137 hastaya ulaşılmıştır. Hastalar için dahil edilme kriterleri, iletişim kurabilme yeteneği ve kemoterapi görüyor olmasıdır. Çalışma anketi araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Hastaların sosyodemografik özellikleri, kemoterapötik ilaç kullanımı ve hastalık hakkındaki bilgileri ile ilgili 22 madde yer almaktadır. Katılımcılar 12 maddeyi 0 ila 4 arası bir ölçekte derecelendirmiştir. Alt ölçek puanları 0 ila 16 arasında değişmektedir. Toplam puan 0 ila 48 arasında değişerek manevi iyi oluşu yansıtmaktadır. Katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra veriler, Aralık 2015 ile Mart 2016 tarihleri arasında Malatya Devlet Hastanesi'ndeki hastalarla yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Her bir veri toplama süresi 15-20 dakika sürmüştür.

Aktürk ve ark. (2017), açımlayıcı faktör analizi yoluyla orijinal faktör yapısını doğrulayarak ölçeği Türkçe kullanıma uyarlamıştır. Çalışmaları Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı "huzur" alt ölçeği için .81 ve "anlam" alt ölçeği için .78 olduğunu bildirmiştir. İnanç alt ölçeğinde hastalık durumlarıyla ilgili maddeler yer aldığından bu çalışmada yalnızca "huzur" ve "anlam" alt ölçekleri kullanılmış ve çalışma lisans düzeyindeki bir örnekleme ele almaktadır.

2.4.4. Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği

Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği'nin maddeleri oluşturulurken, ilk adımda Araz ve Erkuş (2014) tarafından geliştirilen Duygu Dışavurum Tarzları Envanteri'nden (DDTE) Mutluluk Dışavurum Tarzı Ölçeği temel alınmıştır. Ölçeğin minnettarlık duygusu için özelleştirilmiş maddeleri, ölçeğin ikinci yazarından izin alınarak uyarlanmıştır. Daha sonra Dokuz Eylül Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde yüksek lisans ve doktora eğitimi alan 21 kişiden kendilerini minnettar hissettikleri bir olayı yazmaları ve minnettarlıklarını nasıl ifade ettiklerini açıklamaları istenmiştir.

Erdugan (2017) tarafından geliştirilen Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği, minnettarlık ifadesini Sözlü İfade (5 madde), Sözsüz İfade (3 madde), Diğer Odaklı İfade (3 madde) olmak üzere üç alt boyutta değerlendirilerek toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddeleri değerlendirmek için dört kategorili Likert ölçeği kullanmıştır (1 =

hiçbir zaman, 2 = bazen, 3 = sık sık, 4 = her zaman). Yüksek puanlar, şükran ifadesinin artan sıklığını göstermektedir. Çalışmada yer alan 281 katılımcının % 54.8'i kadın, % 44.8'i erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 73 arasında değişmekte olup kadınların yaş ortalaması 28.74 (S = 11.83), erkeklerin ise 32.69 (S = 12.72) olarak bulunmuştur. Örneklemde yer alan katılımcıların eğitim düzeyleri, % 7.8 ilköğretim, % 8.9 lise, % 33.1 üniversite öğrencisi, % 35.4 üniversite mezunu, % 12.8 lisansüstü eğitim almış kişilerden oluşmaktadır. Katılımcıların % 67.6'sı bekar, % 32'si evlidir. Meslek dağılımına göre % 13 memur, % 11.1 akademisyen, % 8.6 sağlık sektörü çalışanı, % 6.3 işçi, % 4.8 serbest meslek sahibi, % 3.9 ev hanımı ve % 1.5 mühendis olarak belirtilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve meslek gibi demografik bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu doldurmaları istenmiştir. Bulgular üç bileşenli ve tek faktörlü bir yapıyı desteklemekte olup yapılan doğrulayıcı faktör analizi model uyumunu doğrulamıştır ($\chi^2 = 77,45$, $p < 0,001$, $\chi^2/df = 2,03$, CFI = 0,97, GFI = 0,96, AGFI = 0,94, RMSEA = 0,05, SRMR = 0,05). Her madde önemli faktör yükleri göstermiştir. Güvenilirlik analizi sonuçlarına göre ölçeğin toplamı için .80, sözlü ifade için .74, sözsüz ifade için .72 ve diğer odaklı ifade için .70 olan Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir.

2.5. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma sürecine başlamadan önce yurt yönetimleri ile iş birliği yapılarak gerekli tüm resmi izinler alınmıştır. Yurtlarda bulunan istihdam olanaklarına göre bina içinde sesli anonslar ve özel sosyal medya araçları kullanılarak duyuru yapılmıştır. Google Dokümanlar uygulaması üzerinden çalışmanın kısa detayları paylaşılmıştır. Başvuru formlarının toplanmasının ardından, gönüllü adaylar ile iletişim kurulmuştur. Deney ve kontrol gruplarının tahsis süreci, telefon görüşmeleri ve bilgilendirilmiş onam alınarak elde edilen geri bildirimlere dayanmaktadır. Rastgele seçim için yeterli katılımcı olmadığından dolayı rastgele olmayan dağıtım yöntemi tercih edilmiştir. Her iki grup için ölçeklendirme prosedürlerinin ve oturumların uygulanmasını kolaylaştırmak amacıyla önceden belirlenmiş bir zaman çizelgesi oluşturulmuştur. Deney grubu için ön test değerlendirmeleri, bilgilendirilmiş onam görüşmelerine entegre edilmiş, son test değerlendirmeleri ise son oturum için planlanmıştır. Her iki gruptaki tüm değerlendirmeler, maksimum esneklik ve kullanılabilirlik için Google Dokümanlar

kullanılarak yapılmıştır. Bu yaklaşım, değerlendirme sürecinin genel uyarlanabilirliğini artırmak amacıyla seçilmiştir.

2.6. VERİLERİN ANALİZİ

Zamansal ölçüm çiftleri arasındaki farklılıkların önemini değerlendirmek için Wilcoxon İşaretli Sıralama Testi kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, ortalama ve standart sapma betimsel istatistikleri her bir analize ilişkin bulgular tabloda sunulduğundan ayrı bir tablo olarak verilmemiştir. Deney ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasında ön test ve son test puanları arasında dikkate değer farklılıklar olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralama Testlerinde belirlenen dikkate değer eşitsizliklerin etki büyüklüğü, Pallant (2011)'de belirtildiği gibi $r =$ formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Etki büyüklüklerinin yorumlanması Cohen (1988) tarafından oluşturulan sınıflandırmaya göre yapılmıştır. Ortalama ve standart sapma betimsel istatistikleri, ilgili her tablonun altına ayrı bir şekilde verilmiştir. Analizin gerçekleştirilmesi için IBM SPSS 21 (IBM Corp., 2012) yazılım paketi kullanılmıştır.

2.6.1. Etik Standartlara Uyum

Katılımcılar tüm araştırma süreçlerine gönüllü olarak katılmış ve kapsamlı bilgilendirilmiş onam sağlanmıştır. Deney grubunda MYMGRP ile ilgili sözlü açıklamalar yapılmış ve ardından ayrıntılı bir şekilde yazılı onam alınmıştır. Katılımcıların kimliklerini gizlemek için manuel körleme kodlama tekniği kullanılarak gizlilik sağlanmıştır. Veriler yalnızca araştırma amacıyla kullanılmış ve gerçek isimler dosyalardan kaldırılmıştır. Kütahya Belediyesi tarafından uygulama öncesi yapılan inceleme Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve İnsani Etik Kurulu, çalışmanın bilimsel araştırma etiğine ilişkin herhangi bir etik kaygıya rastlanmamıştır. (Toplantı No: 2022/08, Tarih: 05.10.2022).

2.6.2. MYMGRP Programı ile İlgili Süreçler

MYMGRP programı, bu araştırma çerçevesinde geliştirilen ve pozitif psikolojinin ilkelerine dayanan (iyimserlik, inanç, ahlak, minnettarlık, umut, dürüstlük) bir manevi rehberlik müdahalesidir. Bu program, bireylerin özelliklerini keşfetmeyi hedefler (Çakırlar ve Yaman, 2022) ve uygulanan müdahaleleri eleştirel bir şekilde

sentezleyerek bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. MYMGRP, minnettarlık kavramının ele alındığı ve ilişkilere hem psikolojik hem de manevi yönden yarar sağlayan manevi rehberlik danışma grubudur.

2.6.3. MYMGRP Oturum İçeriklerinin Hazırlanması

Araştırmacının mesleki ve kuramsal yönelimi, program taslağının geliştirilmesinde önemli rol oynamıştır. Araştırmacının uygulayıcı kimliği, grupla yapılan manevi rehberlik çalışmalarındaki deneyimlerinden edindiği içgörülerle taslakların geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Bu taslaklar, pozitif, minnettarlık ve manevi rehberlik özelliklerine uygun hale getirilmiştir. MYMGRP oturum taslağı, uzman değerlendirmesine sunulmuş ve uzmanların öneri ve görüşleri dikkate alınarak son halini almıştır. Oturum yönergelerinde uygulama akıcılığını artırmak için çeşitli cümle değişiklikleri yapılmış ve bu değişiklikler protokole yansıtılmıştır. MYMGRP uygulamaları 6 oturumdan oluşmuş, her bir oturum yaklaşık olarak 60 dakika sürmüştür.

2.6.4. Uzman Değerlendirmesi

MYMGRP programının taslağının son hali kuramsal çerçeveye ve danışan grubun ihtiyaçlarına uygunluğu, kavramsal doğruluk, ifade ve anlatım netliği, zaman yönetimi gibi özellikler açısından değerlendirilmek üzere 4 uzmana gönderilmiştir. A, B, C ve D kodlarıyla kodlanan uzmanlardan ikisi psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında uzmanlaşmış olup diğer ikisi de doktora derecesine sahiptir. Her iki uzman da Prof. Dr. unvanına sahip olup hem Pozitif Psikoloji alanında uzmanlığa hem de danışmanlık pratiğine sahiptir. Diğer iki uzman ise biri din eğitimi konusunda uzmanlaşmış bir Doçenttir ve inanç konularında önemli görüşler sunmuştur. Diğer uzman ise din sosyolojisi alanında Profesördür ve sosyokültürel analizleriyle çalışmaya katkı sağlamıştır. Her uzman, protokolün içeriği ve yapısı hakkında hedeflenen geri bildirim toplamak için tasarlanan yapılandırılmış değerlendirme formuyla etkileşime geçmiştir. Disiplinler arası ekip çalışması, psikolojik, eğitimsel ve inançla ilgili perspektiflerin birleştirilmesini ve protokol geri bildirimini içeren kapsamlı bir değerlendirme sağlamıştır. Yazarlar, uzmanların eleştirileri ve önerileri doğrultusunda MYMGRP'yi dikkatlice geliştirmiştir.

Tablo 2.4: Etkinlik veya Yöntem Hakkındaki Uzman Görüşü Alanı

Etkinlik/ Yöntem Adı:			
Kalabilir	<input type="checkbox"/>	Düzenlenmeli	<input type="checkbox"/>
Notlar		Çıkarılmalı	<input type="checkbox"/>
			Uzm. Alan. Dışında <input type="checkbox"/>

Uzmanlardan, her bir tekniğin ve etkinliğin açıklamasının altında bulunan kutucuklara “Kalabilir”, “Düzenlenmeli”, “Çıkarılmalı” seçeneklerinden birini işaretleyerek alt kısma notlarını eklemeleri istenmiştir. Uzmanlar, kendi uzmanlık alanları dışında gördükleri teknik ve etkinlikler için “Uzmanlık Alanım Dışında” seçeneğini işaretlemişlerdir. Ayrıca, uygun gördükleri diğer görüşler de dikkate alınmıştır.

2.6.5. Uzman Görüşleri

Uzman görüşleri karşılaştırıldı ve etkinliklerle ilgili geliştirme, çıkarma veya aynen bırakma kararları, bu önerilere dayanarak düzenlenmiştir.

Uzman A, insan yaşamı olarak adlandırılan kısımların minnettarlık olarak değiştirilmesi gerektiğini ve minnettarlık kavramının manevi rehberlik uygulaması ile karşılaştırılmayacağını belirtmiştir. Ayrıca, minnettarlık kavramının grup lideri tarafından açıklanmadan ödev verilmemesi gerektiğini, başlık ile içeriğin uyumsuz olduğunu ve takvim yapraklarını geriye çevirme etkinliğinin üçüncü oturum için geç kaldığını ifade etmiştir.

Uzman B, araştırmanın amacının minnettarlık kavramının etkililiğini test etmek olduğunu belirterek, pozitif psikolojinin sadece minnettarlıkla değil diğer kavramlarla da ilgili olduğunu ve bu durumda araştırmanın minnettarlık çerçevesinde yapılacaksa başlığın buna uygun olması gerektiğini ifade etmiştir.

Uzman C, ilk oturumda tanışma kısmında eşleşme için öneri olarak grup üyelerinin oturdukları sandalye altına farklı renkte etiketler yapıştırılarak, herkesin aynı renkteki diğer arkadaşıyla eşleşmelerini sağlamanın daha uygun olacağını belirtmiştir. Dördüncü oturumdaki etkinliklerin planlama aşamasında hadisler ve rivayetlerin plana uygun olduğunu ve beşinci oturumdaki belgeselin duygu yoğunluğundan dolayı grup üyelerine iki farklı açıdan değerlendirme yapmaları gerektiğini önermiştir.

Uzman D, başlık ile içeriğin daha uyumlu hale getirilmesi gerektiğini ve oturumların başlıklarının içeriği anlaşılır biçimde yazılması halinde sürecin daha iyi yönetilebileceğini belirtmiştir.

2.6.6. Uzman Görüşleri Işığında Yapılan Düzenlemeler

Uzman görüşleri dikkate alınarak MYMGRP'nin ilk taslağında bazı iyileştirmeler yapılmıştır. Araştırmanın başlığı içeriğiyle uyumlu hale getirilmiştir. Oturumlara zenginlik katması açısından yapılan değerlendirmeler göz önüne alınarak süreç daha renkli hale getirilmiştir. Oturum başlıkları içeriğiyle uyumlu hale getirilerek süreç yönetimine katkı sağlanmıştır. Bazı etkinliklerin açıklamaları yapılarak ödev formatına dönüştürülmüştür böylece rehberlik programına katılan bireyler için daha anlaşılır bir süreç oluşturulmuştur.

Testideki su hikayesi etkinliği uzman görüşleri ve danışman hocanın bilgisi doğrultusunda oturumdan çıkarılmıştır. Hem zaman yönetimi açısından hem de bireylerin farkındalık kazanması açısından “Minnettarlık Şükür Günlüğü”, “Minnettarlık Mektubu” ve “Minnettarlık Şükür Mesajı” grup üyelerine ödev olarak verilmiş, bu sayede oturumun ve verilmek istenen mesajın daha anlaşılır bir hale gelmesi sağlanmıştır.

İlk oturumda yer alan bütüncül tanışma kısmı uzman görüşleri ve danışman hocanın onayı alınarak daha anlaşılır hale getirilmiştir.

2.6.7. MYMGRP Müdahalesi

Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberliği Programı (MYMGRP), hem bir grup manevi rehberlik süreci hem de çok bileşenli bir pozitif psikoloji müdahalesi olarak tanımlanabilmektedir. Program, özellikle minnettarlık çalışmalarına dayanan ve maneviyat ile kişisel gelişimin kesişim noktalarını araştıran altı oturumdan (her biri 60 dakika) oluşmaktadır. MYMGRP'nin nihai protokol taslağı, çeşitli disiplinlerden uzmanların katkılarıyla titiz bir şekilde analiz edilmiştir. Özellikle Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında uzmanlaşmış, her ikisi de doktora derecesine sahip iki uzman bulunmaktadır; biri Yardımcı Doçent, diğeri ise Doçent unvanına sahiptir. Uzmanlar Pozitif Psikoloji alanında uzmanlığa sahip olup danışmanlık deneyimine sahiptirler.

Ek olarak din eğitimi konusunda uzmanlaşmış bir Profesör, inanç temelli önemli bakış açıları sunmuştur. Din sosyolojisi alanında uzman bir diğeri Profesör ise sosyokültürel bağlamda derinlemesine analizler yapmıştır. Her uzman, protokolün içeriği ve yapısı hakkında hedeflenen geri bildirim toplamak için tasarlanan yerleşik yapılandırılmış değerlendirme formuyla etkileşime geçmiştir. Disiplinler arası ekip

çalışması, psikolojik, eğitimsel, inançla ilgili perspektifleri kapsayan ve yerleşik protokol geribildirimini içeren kapsamlı bir değerlendirmeyi kolaylaştırmıştır. Yazarlar, uzman eleştirileri ve önerileri temelinde MYMGRP'yi dikkatlice geliştirmişlerdir.

2.6.7.1. MYMGRP'nin Ana Hatları

1. *Oturum: Manevi Rehberlik Grubuna Oryantasyon.* İlk oturum, grup üyeleri arasında derinlemesine bir anlayış geliştirmeyi, grup normlarını oluşturmayı, grup dinamiklerine ilişkin içgörü sağlamayı, grupla ilgili temel bilgileri paylaşmayı amaçlamıştır. Voltan (2021) tarafından önerilen buzları eriten bir etkinlik aracılığıyla katılımcılar birbirleriyle tanıştırılmış, etkileşime teşvik edilmiştir. Katılımcılardan “minnettarlık” kavramını, bu kavramın bağlantılarını çok yönlü bir şekilde düşünmeleri istenmiştir. Oturum, katılımcıların “minnettarlık” hakkındaki düşüncelerini paylaşımlarıyla sona ermiş, geri bildirim değerlendirme sürecine geçilmiştir.

2. *Oturum: Minnettarlık Kavramı.* İkinci oturum, minnettarlığın temel özünü anlamaya odaklanmıştır. Minnettarlık kavramıyla ilgili ilk düşünceler tahtaya yazılarak grup üyelerinin değerlendirmesi sağlanmıştır. Üyelerden minnettarlık üzerine düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Grup lideri, minnettarlık kavramının içeriğini anlamak için katılımcılarla minnettarlık, nimetleri tanıma, niyet belirleme ve minnettarlığı ifade etme gibi karmaşık bileşenler üzerinde durmuştur. Grup lideri, üyelere günlük hayatta kime veya neye minnet duyduklarını paylaşmaları için teşvik etmiştir. Oturumda, “minnet etmek” ile “minnettar olmak” arasındaki farklılıklar ve benzerlikler üzerine bir değerlendirme yapılmıştır. Minnettarlığı ifade etmenin çeşitli yolları tartışılarak çok yönlü bir bakış açısı geliştirilmiştir. Oturumda derinlik kazandırmak için sosyal medyadaki teşekkür ifadeleri ve “Dervişin Çaresi” (Şenyıldız'ın yeniden anlattığı şekliyle, 1998) gibi materyallere yer verilmiştir. Bu etkinlikler ilgi çekici grup tartışmalarına yol açarak katılımcıların minnettarlıkla ilgili içgörülerini ve deneyimlerini paylaşmalarını sağlamıştır.

3. *Oturum: Maneviyat ve Minnettarlık Arasındaki İlişki.* Üçüncü oturumda, grup lideri veya bir grup üyesi bir önceki oturumun özetini sunmuştur. Önceki oturumda ele alınan minnettarlık ile şükür kavramı arasındaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine sorular yöneltilmiş ve grup lideri tarafından açıklamalar yapılmıştır. Oturum, manevi rehberliğin tanımlanmasını, olumlu ve zorlayıcı yönlerinin incelenmesini, uygulama sınırlarının ele alınmasını içeren bir çerçevede maneviyat ile şükran arasındaki simbiyotik

ilişkiyi aydınlatmayı amaçlamıştır. Katılımcılar, günlük yaşamlarındaki ruhsal deneyimleri fark etmeye ve şükran duydukları anları hatırlamaya teşvik edilmiştir. “Bir ekonomist 300 hamburger hakkında ne diyor?” (Schwartz, 2019) başlıklı düşündürücü bir materyal, sıradan gibi görünen şeylere harcanan emek ve kaynakların anlaşılmasını teşvik etmek amacıyla kullanılmıştır. Etkinlik tamamlandıktan sonra değerlendirme yapılmıştır. “Takvim yapraklarını geriye doğru çevirme” (Voltan, 2021, s. 53) gibi maneviyat ve minnettarlık entegrasyonunun işlevsel yönlerini vurgulayan tartışmalar başlatılmıştır. Böylece grup üyeleri, minnet duydukları olumlu olayların farkındalığını artırmaya teşvik edilmiştir.

4. *Oturum: Kendini Aşma, Kişisel Farkındalık.* Dördüncü oturumda, bütünsel pozitif işleyişin katalizörleri olarak kendini aşmanın ve kişisel farkındalığın araştırılmasına geçilmiştir. Katılımcılar, zenginleştirilmiş kişilerarası etkileşim, geleceğe yönelik düşünme, manevi yansıma yeteneğini geliştirerek bu kavramların çok yönlü doğasını derinlemesine incelemişlerdir. Oturum, Allah'a ve başkalarına karşı minnettar olmanın önemini vurgulayan iki hadisle başlamıştır. Grup lideri, Ebu Musa el-Eşari'nin rivayetini okuyarak bu rivayetten çıkarılabilecek hükümleri açıklamıştır. Grup lideri, Kur'an-ı Kerim'de bulunan Lokman Suresi'nin 14. ayetini okuyarak Ebu Musa el-Eşari'nin rivayetini ayetle birlikte açıklamış, bu durumu daha anlaşılır hale getirmiştir. Son olarak Tirmizi'nin hadisinden örnek vererek hem Kur'an-ı Kerim hem de hadisler arasında uyum sağlayarak açıklamalarda bulunmuştur. Faaliyetler ve tartışmalar, kişisel algı sınırlarının genişletilmesine yardımcı olarak daha geniş, uyumlu kişisel farkındalık sağlanmasına katkıda bulunmuştur. Ayrıca katılımcılar, “Kanseri Yenmek” adlı belgeseli izleyip düşüncelerini paylaşmışlardır.

5. *Oturum: Minnettarlık ve Maneviyat.* Bu oturum, zenginleştirilmiş işlevsel kapasiteler için bir katalizör olarak minnettarlık duygusunun geliştirilmesini teşvik etmiştir. Sadakat, takdir ve bağlılık gibi kavramlar, zenginleştirilmiş işlevsel manzarayı teşvik etmek amacıyla tartışmalar yoluyla araştırılmıştır. Minnettarlığın işlevsel yönlerini güçlendirmek için “Aşk Bombalaması” (Voltan, 2021, s. 57) egzersizi gibi etkinlikler uygulanmıştır. Katılımcılar, “Meleklerin Koruyucusu” (Altay, 2018) belgeselini izlemiş ardından minnettarlığın bütünsel olumlu işleyişteki katkısının vurgulandığı Şükran Mektubu etkinliğine katılmışlardır.

6. *Oturum: Minnettarlık Becerilerini Uygulamaya Koymaya Odaklanan Sonuç.* Son oturum, günlük yaşamda bütünsel olumlu işleyişi geliştirmek için minnettarlık

becerilerinin pratik uygulamasına odaklanmıştır. Katılımcılar, müdahalelerin kapsamlı etkisi üzerinde düşünmeye, gelişmiş fonksiyonel kapasiteler açısından deneyimlerini paylaşmaya teşvik edilmiştir. Minnettarlık Günlükleri tutarak ve Minnettarlık Mektupları yazarak katılımcılar, işlevsel deneyimlerini artıracak, olumlu işleyişi teşvik ederek yaşamın çeşitli yönlerine karşı şükran ve minnettarlığı besleyecek araçlarla donatılmıştır. Oturum, programın kapanışını işaret ederek işlevsel minnettarlık duygusunun katılımcıların devam eden yolculuklarına entegre edildiğinin sinyalini vermiştir.





ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

Bu bölümde, Minnettarlığa Dayalı Manevi Grup Rehberliği Programının etkililiğini incelemek amacıyla gerçekleştirilen nicel araştırmanın bulguları raporlanmıştır. Araştırma sürecinde, deney grubu ile kontrol grubu arasında yer alan üniversite öğrencileri üzerinde Minnettarlık Dışa Vurum, Manevi İyi Oluş (huzur ve anlam alt boyutları) ve İçsel Spiritüellik açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda, araştırma sorusuna dayalı olarak çeşitli hipotezler geliştirilmiştir.

Bulguların sunumu, hipotezler doğrultusunda yapılan gruplar arası ve grup içi karşılaştırmaları içermektedir. Hipotezlerin doğrulanıp doğrulanmadığı belirtilmiştir. Ön-test ve son-test puanlarındaki grup içi farklılıkların test edilmesi için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Mann Whitney U Testi ise, deney ve kontrol grupları arasında ön-test ve son-test puanlarındaki potansiyel farklılıkları sistematik olarak araştırmak için kullanılmış, testler aracılığıyla karşılaştırmalar yapılmıştır.

3.1. VERİLERİN İNCELENMESİ

3.1.1. Veri Kaybı

Çalışmanın deneysel müdahale bölümünde katılımcı kaybı yaşanmıştır. Deney grubundaki K16 ve K17 kodlu iki üye, oturumlara katılmamış ve hariç tutulma kriterlerine uygun olarak veri analizlerine dahil edilmemiştir. Kontrol grubundaki K29, K48 ve K49 kodlu üç üye ise son testlere katılamamış ve bu nedenle hariç tutulma kriterlerine göre veri analizlerine dahil edilmemiştir. Deney grubuna toplam 24 kişi katılmış olup bunların 4'ü kadın, 20'si erkektir. Kontrol grubunda ise 20 kişi katılım sağlamış olup bunların 19'u kadın, 1'i erkektir. Katılımcıların yaşları 18 ile 30 arasında değişmekte olup yaş ortalaması $21,55 \pm 2,16$ 'dır.

3.1.2. Grup İçi Farklılıklar

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, ön test ve son test puanlarındaki grup içi farklılıkları değerlendirmek için kullanılmıştır. Tabloda yer alan sonuçlar, müdahalenin ön test ve son test arasındaki etkisine dair önemli bilgiler sunmaktadır.

Tablo 3.1: Minnettarlık Dışavurum- Sözlü Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$\underline{M} \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri		
			Ön test	SS	Son test	SS	$Z1-Z2$		
							Z	P	
Minnettarlık Dışavurum	Sözlü ifade	Deney	24	16,67	2,65	17,96	2,99	-2.071	0,038*
		Kontrol	20	17,65	2	18,05	2,21	-1.044	0,296

Tablo 3.1 incelendiğinde minnettarlık dış vurum sözlü puanları açısından deney grubu ön test ($M= 16,67 \pm 2,65$) ve son test puanları ($M= 17,65 \pm 2,99$) arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($Z= -2.071$, $p = 0,038*$, $r = - .362$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 17,65 \pm 2$) ve son test puanları ($M= 18,05 \pm 2,21$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z= -1.044$, $p = 0,296$, $r = -0,23$). Deney grubunda sözlü minnettarlık dışa vurum açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını ön gören H_1 hipotezinin ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{1a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.1: Minnettarlık Dışavurum- Sözsüz Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$\underline{M} \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri		
			Ön test	SS	Son test	SS	$Z1-Z2$		
							Z	P	
Minnettarlık Dışavurum	Sözsüz ifade	Deney	24	9,13	2,15	10,58	2,15	-3.117	0,002**
		Kontrol	20	10,25	0,45	10,4	1,7	-.360	0,719

Tablo 3.2 incelendiğinde, minnettarlık dışa vurum sözsüz puanları açısından deney grubu ön test ($M= 9,13 \pm 2, 15$) ve son test puanları ($M= 10,58 \pm 2,15$) arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z= -3.117$, $p = 0,002**$, $r = -0,57$). Kontrol grubunda ise ön test ($M= 10,25 \pm 0,45$) ve son test puanları ($M= 10,4 \pm 1,7$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z= -.360$, $p = 0,719$, $r = 0,15$). Deney grubunda sözsüz minnettarlık dışa vurum açısında ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_2 hipotezi ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{2a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.3: Minnettarlık Dışavurum- Diğer Odaklı Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$M \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri		
			Ön test	SS	Son test	SS	Z1-Z2		
							Z	P	
Minnettarlık Dışavurum	Diğer Odaklı ifade	Deney	24	8,25	2,47	9,88	2,58	-2.901	0,004**
		Kontrol	20	8,55	1,54	8,9	2,02	-0.992	0,321

Tablo 3.3 incelendiğinde minnettarlık dışavurum diğer odaklı puanları açısından deney grubu ön test ($M= 8,25 \pm 2, 47$) ve son test puanları ($M= 9,88 \pm 2, 58$) arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z= -2.901$ $p = 0,004^{**}$, $r = 0,53$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 8,55 \pm 1, 54$) ve son test puanları ($M= 8,9 \pm 2, 02$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z= -0.992$ $p = 0,321$, $r = 0,15$). Deney grubunda minnettarlık diğer odaklı açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_3 hipotezinin ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{3a} hipotezlerinin doğrulandığı gözlemlenmiştir.

Tablo 3.4: Minnettarlık Dışavurum- Minnettarlık Toplamı Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$M \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri		
			Ön test	SS	Son test	SS	Z1-Z2		
							Z	P	
Minnettarlık Dışavurum	Minnettarlık Toplamı	Deney	24	34,04	6,48	38,41	7,22	-2.665	0,008*
		Kontrol	20	36,45	4	37,35	5,09	-1.038	0,299

Tablo 3.4 incelendiğinde minnettarlık dışavurum minnettarlık toplamı puanları açısından deney grubu ön test ($M= 34,04 \pm 6,48$) ve son test puanları ($M= 38,41 \pm 7, 22$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z= -2.665$ $p = 0,008^{**}$, $r = 0,45$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 36,45 \pm 4$) ve son test puanları ($M= 37,35 \pm 5,09$) arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($Z= -1.038$ $p = 0,299$ $r = 0,20$). Deney grubunda minnettarlık toplamı açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_4 hipotezinin ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{4a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.5: İçsel Spiritüellik- İçsel Spiritüellik Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$M \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri	
			Ön test	SS	Son test	SS	$Z1-Z2$	
							Z	P
İçsel Spiritüellik	Deney	24	30,09	7,67	36,67	13,51	-1.993	0,046*
	Kontrol	20	34,86	5,49	37,25	13,3	-.498	0,619

Tablo 3.5 incelendiğinde içsel spiritüellik puanları açısından deney grubu ön test ($M= 30,09 \pm 7,67$) ve son test puanları ($M= 36,67 \pm 13,51$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z = -1,993$, $p = 0,046^*$, $r = -0,362$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 34,86 \pm 5,49$) ve son test puanları ($M= 37,25 \pm 13,3$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmamaktadır ($Z = -0,498$, $p = 0,619$, $r = -0,090$). Deney grubunda içsel spiritüellik açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_5 hipotezinin ve kontrol grubu farklılık oluşmayacağını öngören H_{5a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.6: Manevi İyi Oluş- Huzur Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$M \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri	
			Ön test	SS	Son test	SS	$Z1-Z2$	
							Z	P
Manevi İyi Oluş İfadesi	Deney	24	9,33	3,33	11,75	2,74	-2.904	0,004**
	Huzur Kontrol	20	8,6	3,02	9,6	3,37	-1.865	0,062

Tablo 3.6 incelendiğinde manevi iyi oluş huzur puanları açısından deney grubu ön test ($M= 9,33 \pm 33,3$) ve son test puanları ($M= 11,75 \pm 2,74$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z = -2,904$, $p = 0,004^{**}$, $r = -0,530$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 8,6 \pm 3,02$) ve son test puanları ($M= 9,6 \pm 3,37$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($Z = -1.865$, $p = 0,062$, $r = -0,341$). Deney grubunda manevi iyi oluş huzur açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_6 hipotezinin ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{6a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.7: Manevi İyi Oluş- Anlam Boyutu Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	N	$\underline{M} \pm SS$				Wilcoxon İşaretli Sıralar Testleri	
			Ön test	SS	Son test	SS	$Z1-Z2$	
							Z	P
Manevi İyi Oluş İfadesi	Deney	24	9,25	2,81	12,54	2,81	-3.125	0,002**
	Kontrol	20	9,05	2,84	9,7	3,21	-0,950	0,342

Tablo 3.7 incelendiğinde manevi iyi oluş anlam puanları açısından deney grubu ($M= 9,25 \pm 2,81$) ve son test puanları ($M= 12,54 \pm 2,81$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmaktadır ($Z = -3,125$, $p = 0,002^{**}$, $r = -0,571$). Kontrol grubunda ise, ön test ($M= 9,05 \pm 2,84$) ve son test puanları ($M= 9,7 \pm 3,21$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmamaktadır ($Z = -0,950$, $p = 0,342$, $r = -0,173$). Deney grubunda manevi iyi oluş anlam açısından ön test ve son test arasında anlamlı bir fark olacağını öngören H_7 hipotezinin ve kontrol grubunda farklılık oluşmayacağını öngören H_{7a} hipotezlerinin doğrulandığı söylenebilir.

3.1.3. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Mann Whitney U Testi, gruplar arasındaki potansiyel farklılıkları sistemli bir şekilde araştırmak için kullanılmış ve deney ile kontrol grupları arasındaki karşılaştırmanın odak noktası olarak hizmet etmiştir. Sunulan tablolardaki sonuçlar, müdahalenin çeşitli boyutlardaki etkisine ilişkin değerli bilgiler sağlamaktadır.

Tablo 3.8: Minnettarlık Dışa Vurum – Sözlü Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	Ön test					Son test						
		N	\underline{M}	SS	U	Z	P	\underline{M}	SS	U	Z	P	
Minnettarlık Dışa Vurum	Sözlü ifade	Deney	24	16,67	2,65	185.50	-1.301	0,19	17,96	2,99	208.00	-0,783	0,434
	Kontrol	20	17,65	2	18,05				2,21				

Tablo 3.8 incelendiğinde minnettarlık dışa vurum sözlü puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 185.50$, $Z = -1.301$, $p = 0,19$) ve son test puan skorlarında ($U = 208.00$, $Z = -0,783$, $p = 0,434$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun boyutlar arasında marjinal olarak daha yüksek ön test puanlarına sahip olduğunu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak son test puanlarının anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların

minnettarlık sözlü ifade düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{1b} hipotezinin doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 3.9: Minnettarlık Dışa Vurum – Sözsüz Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	Ön test				Son test						
		N	M	SS	U	Z	P	M	SS	U	Z	P
Minnettarlık Dışa Vurum	Sözsüz ifade	Deney	24	9,13	2,15	170.50	-1.686	0,09	204.50	2,15	-.878	0,38
		Kontrol	20	10,25	1,45							

Tablo 3.9 incelendiğinde minnettarlık dışa vurum sözsüz puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 170.50$, $Z = -1.686$, $p = 0,09$) ve son test puan skorlarında ($U = 204.50$, $Z = -.878$, $p = 0,38$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun boyutlar arasında marjinal olarak daha yüksek ön test puanlarına sahip olduğunu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak son test düzeyleri anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların minnettarlık sözsüz ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{2b} hipotezinin doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 3.10: Minnettarlık Dışa Vurum – Diğer Odaklı Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	Ön test				Son test						
		N	M	SS	U	Z	P	M	SS	U	Z	P
Minnettarlık Dışa Vurum	Diğer Odaklı ifade	Deney	24	8,25	2,47	215.50	-.587	0,56	174.50	2,58	-1.577	0,115
		Kontrol	20	8,55	1,54							

Tablo 3.10 incelendiğinde minnettarlık dışa vurum diğer odaklı puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 215.50$, $Z = -.587$, $p = 0,56$) ve son test puan skorlarında ($U = 174.50$, $Z = -1.577$, $p = 0,115$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun boyutlar arasında marjinal olarak daha yüksek ön test puanlarına sahip olduğunu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak

son test puanlarının anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların minnettarlık diğer odaklı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{3b} hipotezinin doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 3.11: Minnettarlık Dışa Vurum – Minnettarlık Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm		Ön test					Son test						
		Grup	N	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P
Minnettarlık	Dışa	Minnettarlık	Deney	24	34,04	6,48	183.50	-1.335	0,18	175.00	175.00	-1.545	0,122
				Kontrol	20	36,45							
Minnettarlık	Toplamı	Deney	Kontrol	24	34,04	6,48	20	36,45	4	37,35	5,09		

Tablo 3.11 incelendiğinde minnettarlık dışa vurum minnettarlık toplamı açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 183.50$, $Z = -1.335$, $p = 0,18$) ve son test puan skorlarında ($U = 175.00$, $Z = -1.545$, $p = 0,122$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun boyutlar arasında marjinal olarak daha yüksek ön test puanlarına sahip olduğunu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak son test puanlarının anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların minnettarlık toplamı düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{4b} hipotezinin doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 3.12: İçsel Spiritüellik – İçsel Spiritüellik Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	Ön test			Son test							
		N	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P
İçsel Spiritüellik	Deney	24	30,08	10,36	159.50	-1.900	0,06	36,67	13,51	239.50	-.012	0,991
	Kontrol	20	34,85	1,9				37,25	13,3			

Tablo 3.12 incelendiğinde içsel spiritüellik puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 159.50$, $Z = -1.900$, $p = 0,06$) ve son test puan skorlarında ($U = 239.50$, $Z = -.012$, $p = 0,991$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun boyutlar arasında marjinal olarak daha yüksek ön test puanlarına sahip olduğunu ancak bu farklılıkların istatistiksel olarak son test puanlarının anlamlı olmadığı belirtilmiştir. Deney grubundaki katılımcıların içsel spiritüellik düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{5b} hipotezinin doğrulanmadığı söylenebilir.

Tablo 3.13: Manevi İyi Oluş – Huzur Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Grup	Ön test			Son test							
		N	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P
Manevi İyi Oluş	Huzur	24	9,33	3,33	232.50	-.178	0,86	11,75	2,74	122.50	-2.802	0,005*
	Kontrol	20	8,6	3,02				9,6	3,37			

Tablo 3.13 incelendiğinde manevi iyi oluş huzur puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 232.50$, $Z = -.178$, $p = 0,86$) ve son test puan skorlarında ($U = 122.50$, $Z = -2.802$, $p = 0,005^*$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Deney grubunun son test ortalamalarının kontrol grubu son test ortalamalarını geçtiği belirlenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş huzur düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{6b} hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 3.14: Manevi İyi Oluş – Anlam Boyutu Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçüm	Ön test					Son test									
	Grup	N	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P	<u>M</u>	<u>SS</u>	U	Z	P			
Manevi İyi Oluş	Anlam	Grup	Deney	24	9,25	2,81	217,50	-.534	0,59	Deney	12,54	2,81	144,50	-2,275	0,23*
			Kontrol	20	9,05	2,84				Kontrol	9,7	3,21			

Tablo 3.14 incelendiğinde manevi iyi oluş anlam puanları açısından deney ve kontrol grubu ön test skorlarında ($U = 232.50$, $Z = -.178$, $p = 0,86$) ve son test puan skorlarında ($U = 122.50$, $Z = -2.802$, $p = 0,005^*$) arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($p > 0,05$). Deney grubunun son test ortalamalarının kontrol grubunkini geçtiği belirlenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş anlam düzeyleri kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre yüksek olacağını öngören H_{7b} hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine uygulanan Minnettarlık Dışavurum Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği (huzur ve anlam alt boyut) ve İçsel Spiritüellik Ölçeği ile kişisel bilgi formundan elde edilen yanıtlar üzerine yapılan analiz sonuçlarına dayanan bulgular sunulmuştur. Bulgulara dayanarak yapılan yargılar, araştırmanın sonuçları, sonuçların tartışılması ve gelecekteki araştırma ve uygulamalar için öneriler sunulmuştur.

4.1. BULGULARA İLİŞKİN YARGILAR

Minnettarlık dışavurum düzeyleri açısından; deney grubundaki katılımcılarda kontrol grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu bulunmuştur. Ayrıca, deney grubundaki ölçümler bütünüyle birlikte değerlendirildiğinde grup içi farklılaşmanın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık sözlü ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_1 hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık sözlü ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{1a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık sözlü ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{1b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık sözsüz ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_2 hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık sözsüz ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{2a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık sözsüz ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{2b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık diğer odaklı ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H₃ hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık diğer odaklı ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasından anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{3a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık diğer odaklı ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{3b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, minnettarlık toplamı ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H₄ hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, minnettarlık toplamı ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{4a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların minnettarlık toplamı ifade puanları, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{4b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, içsel spiritüellik ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H₅ hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların içsel spiritüellik ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{5a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların içsel spiritüellik ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{5b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, manevi iyi oluş huzur ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H₆ hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, manevi iyi oluş huzur ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{6a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş huzur ifade puanları kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olmadığı gözlemlenmiştir (H_{6b} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların, manevi iyi oluş anlam ifade düzeylerine ilişkin son test puanları ön test puanlarından anlamlı bir düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_7 hipotezi).

MYMGRP kontrol grubunda yer alan katılımcıların, manevi iyi oluş anlam ifade düzeylerine ilişkin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir (H_{7a} hipotezi).

MYMGRP deney grubundaki katılımcıların manevi iyi oluş anlam ifade puanları, kontrol grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu gözlemlenmiştir (H_{7b} hipotezi).

4.2. TARTIŞMA

Çalışma, MYMGRP'nin minnettarlık dışı vurum, manevi iyi oluş (huzur ve anlam alt boyut) ve içsel spiritüellik üzerindeki potansiyel etkisini deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki farklı grupta araştırmaktadır. Araştırmada maneviyata ilişkin bildirimler ön planda tutulmuştur. Yapılan müdahalede yer alan çalışmadan elde edilen sonuçlar, süreç içerisindeki bulgular da dikkate alınarak tartışılmıştır. Analitik yaklaşım, müdahalenin potansiyel etkilerini aydınlatmak için hem gruplar arası hem de grup içi karşılaştırmaları içermektedir. Minnettarlık ifadesine ilişkin gruplar arası analiz, deney ve kontrol grupları arasındaki son test puanlarında ince farklılıkların belirtilerini ortaya koymuştur. İstatistiksel anlamda güçlü bir şekilde gözlenmesi de deney grubunda sözlü ve sözsüz minnettarlık ifadesinde hafif bir artış olduğu görülmüştür. Ayrıca kontrol grubu nispeten daha az belirgin değişiklikler sergilemiştir. Tersine, grup içi deney analizlerini incelediğimizde, deney grubu içinde daha belirgin değişimler ortaya çıkmıştır. Özellikle sözlü ve sözsüz minnettarlık ifadesinde, diğer odaklı ifadede istatistiksel olarak anlamlı bir artış tespit edilmiştir. Bu müdahalenin, minnettarlık ifadesinin çeşitli boyutlarını makul bir şekilde etkileyebileceği fikrine güven vermektedir.

İçsel spiritüelliğe gelince gruplar arası analiz, iki grubu karşılaştırırken müdahalenin içsel manevi deneyimler üzerindeki etkisinde küçük farklılıklar olduğunu göstermektedir. Diğer taraftan, deney grubu içindeki grup içi analiz, içsel ruhsal deneyimlerde belirgin bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Manevi iyi oluş boyutları için yapılan gruplar arası analiz, deney ve kontrol grupları arasında huzur ile ilgili deneyimler ve anlam algısı açısından önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir. Deney grubu içinde yapılan grup içi analiz ise manevi iyi oluşun her iki boyutunda da önemli ilerlemeler kaydedildiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, müdahalenin katılımcıların hayatlarında artan huzur ve derin anlam duygularına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Kontrol grubunun başlangıç puanlarında gözlemlenen küçük farklılıkların, gruplar arası bulgular üzerinde etkili olabileceğini kabul etmek uygun olacaktır. Bu temel özelliklerin muhasebeleştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Özetlemek gerekirse gruplar arası analizler hafif farklılıkları ortaya koyarken grup içi analizler müdahalenin deney grubundaki minnettarlık dışavurumu, manevi iyi oluş ve içsel spiritüellik üzerindeki olumlu etkilerinin potansiyeline işaret etmektedir. İfade edilen bakış açısıyla, müdahalenin çok yönlü etkisini ve bu alandaki kişisel gelişimin teşvik edilmesindeki potansiyel rolü vurgulanmaktadır.

Araştırmanın sonuçları mevcut araştırma yapısı içinde değerlendirmek, bulguları anlamak için önemlidir. Yapılan çalışma, minnettarlık, maneviyat ve iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulayarak önceki araştırmalarla uyum içinde olduğunu göstermektedir.

Geier ve Morris (2021) tarafından yürütülen çalışma, uygulanan çalışma metodolojisi ve bulgularıyla büyük ölçüde örtüşmektedir. Minnettarlık müdahalelerinin, COVID-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmıştır. Sonuçlar, minnettarlık müdahalelerinin bu bağlamda üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını etkili bir şekilde iyileştirdiğini doğrulamaktadır. Minnettarlık müdahalesine maruz kalan grup, 10 haftalık bir minnettarlık günlüğü tutma uygulamasına katıldıktan sonra önemli ölçüde yüksek düzeyde iyi oluş sergilemiştir. Tedavi grubunun müdahale sonrası sonuçları kontrol grubuyla karşılaştırıldığında minnettarlık müdahalesinin etkisi istatistiksel olarak anlamlı ve orta büyüklüktedir.

Kalamatianos ve ark. (2023) tarafından yapılan araştırmada, minnettarlık duygusunun olumlu ve olumsuz duygular, mutluluk ve iyimserlik gibi pozitif psikolojinin

çeşitli yönlerini nasıl etkilediğinin anlaşılmasına odaklanmıştır. Mühendislik lisans öğrencilerini çalışma grubu olarak incelenmiştir. Bulgular, müdahalenin deney grubunda minnettarlık deneyimini önemli ölçüde artırdığını, kontrol grubunda ise önemli bir değişiklik gözlemlenmediğini göstermektedir.

Cunha ve ark. (2019), iyi oluş ve zihinsel sağlığın boyutlarını araştırarak, minnettarlık müdahalelerinin topluluk bağlamında yetişkinlerden oluşan bir örneklem üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışmaları, minnettarlık müdahalelerinin olumlu duyguları, öznel iyi oluşu ve yaşam memnuniyetini artırırken aynı zamanda olumsuz duyguları ve depresif belirtileri azaltabildiğini ortaya koymuştur. Bu değişiklikler müdahale grubu ve kontrol grubu ile karşılaştırıldığında daha belirgindir.

Geier ve Morris'in (2021) sonuçları, uygulanan çalışmanın hem çerçevesi hem de sonuçlarıyla yakın benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde Kalamatianos ve ark. (2023) ve Cunha ve ark. (2019) uygulanan çalışmanın sonuçları ile uyumludur. Ayrıca bu çalışmalar, yapılan müdahale ile arasında dikkate değer bir paralellik de deney ve kontrol gruplarının dahil edilmesidir.

Perez'in (2021) çalışması, maneviyat ve minnettarlığın hem olumlu hem de olumsuz yönleri kapsayan öznel iyi oluşun çeşitli boyutlarına nasıl katkıda bulunduğunu ayırt etmeye odaklanarak minnettarlık, maneviyat ve öznel iyi oluş arasındaki karmaşık bağlantıları ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bulgular, maneviyat ile olumlu duygulanım arasında doğrudan ilişkinin yanı sıra, minnettarlık ile maneviyat arasındaki doğrudan ilişkiyi doğrulamaktadır. Ayrıca çalışma, maneviyat ile olumlu duygulanım arasındaki ilişkide minnettarlığın aracılık görevi üstlendiğine dair kanıtlar sunmaktadır.

Gabana ve ark. (2019) sporcuların minnettarlık düzeyleri ile dini ve manevi kimlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, minnettarlık eğilimi daha yüksek olan sporcuların aynı zamanda dini uygulamalara da daha fazla ilgi gösterdiklerini göstermektedir.

Komase ve ark. (2021), çalışanların iyi oluş bağlamında minnettarlık müdahalelerine ilişkin kapsamlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışanlar arasında minnettarlık müdahaleleri uygulanmış ve kayda değer gelişmeler gözlemlenmiştir. Çalışmaları, işyeri minnettarlığının genel iyi oluş üzerindeki potansiyel etkisinin altını çizmektedir.

Kırca ve arkadaşlarının (2023) önemli bir katılımcı grubunu ve birden fazla örnekleme içeren çalışması, minnettarlık müdahalelerinin psikolojik iyi oluş göstergeleri üzerindeki etkinliğini araştırmıştır. Bulgular, başkalarına karşı minnettarlığı ifade etmenin, mutluluğu, yaşam doyumunu ve olumlu duyguları kapsayan psikolojik refahı önemli ölçüde artırabileceğini göstermektedir. Perez (2021), Gabana ve ark. (2019), Kırca ve ark. (2023) ve Komase ve ark. (2021) örneklem gruplarındaki benzerlik nedeniyle araştırma bulgularını topluca desteklemektedir.

Uher'in (2016) çalışması, bir Hıristiyan inanç topluluğu içindeki minnettarlığın etkilerini araştırmış ve uygulanan çalışmadan farklı olsa da dini bir bağlamda minnettarlığın daha geniş bir şekilde anlaşılmasına katkıda bulunan benzersiz içgörüler sunmuştur.

Mills ve ark. (2015) tarafından yapılan araştırmada, kalp yetmezliği olan bireylerde minnettarlık duygusunun bir rol oynayıp oynamadığı ya da bir mekanizma olarak işlev görüp görmediği incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre minnettarlık duygusunun, psikolojik iyi oluşun uyku ve depresif ruh hali üzerindeki olumlu etkilerine tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Ek olarak psikolojik iyi oluş ve yorgunluğun yanı sıra psikolojik iyi oluş ve kalbe özgü öz yeterlilik arasındaki ilişkilere de kısmen aracılık ettiği bulunmuştur.

M. Loi ve Ng (2021) tarafından yapılan araştırmada, çeşitli psikolojik ve öznel iyi oluş ölçümleri ile anlamlı iş deneyimleri arasındaki ilişkide minnettarlık ve maneviyatın rolleri araştırılmıştır. Araştırma bulguları minnettarlık ve maneviyat ölçeklerinin kullanımının olumlu bir etki yarattığını göstermiştir. Minnettarlık, olumlu etkiler, umut ve yaşam doyumuna da dahil olmak üzere birçok iyi oluş göstergesiyle ilişkilendirilmiştir. Çalışma minnettarlığın yalnızca iyi oluşu artırmakla kalmayıp aynı zamanda işyerini de dönüştürebileceğini göstermiştir. Sonuçlar incelendiğinde hipotezin desteklenmediği görülmüştür. Hem maneviyat hem de minnettarlık, anlamlı iş deneyimleriyle olumlu bir ilişki göstermiştir. Böylece maneviyat ve minnettarlık arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermemiştir.

4.3. MÜDAHALE SÜRECİ

MYMGRP sürecinin etkilerini anlamak için müdahale sürecine ilişkin göstergelerin ele alınması gerekmektedir. Katılımcıların MYMGRP süreci ile ilişkili müdahale sürecinin istenilen özelliklere sahip olduğu ve müdahaleye yönelik

değerlendirmelerinin genellikle olumlu olduğu bulgusu, araştırma aşamasında elde edilen verilere dayanmaktadır. Bu bulguların incelenmesi, gruba ve lidere duyulan güven, etkin katılım, sürece yönelik memnuniyet ve eleştiriler gibi konuları anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Gruba güven düzeylerinin süreç içinde artması, grup üyelerinin birbirleriyle ve grup dinamikleriyle olan ilişkilerinin zamanla güçlendiğini göstermiştir. Bu durum, grup üyelerinin birbirlerine daha fazla güvendiği, daha açık iletişim kurduğu ve birlikte çalışmaya daha istekli oldukları anlamına gelmektedir. Gruba güvenin artması, müdahale sürecinin etkinliğini arttırmış, grup üyelerinin hedeflere ulaşmasını kolaylaştırmıştır. Liderin başlangıçta yüksek güven derecesi, liderin etkili bir şekilde tanınmasını, kabul edilmesini sağlamıştır. Böylece liderin liderlik tarzının ve yetkinliklerinin grup üyeleri tarafından hızla algılandığını ve takdir edildiğini göstermektedir. Yüksek güven düzeyi, liderin grup üyeleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, liderin rehberlik ettiği sürece güvenin devam ettiğini göstermektedir. Böylece müdahale süreci ve terapötik koşullar açısından olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Haftalar içinde grup üyelerinin katılım seviyelerinde ortalama göre yüksek bir başlangıç düzeyi gözlemlenmiş ancak zaman zaman çevresel faktörlerden dolayı dalgalanmalar yaşanmıştır. Genel olarak katılım oranlarının ortalama düzeyde olduğu görülmüştür. Katılımcıların davranışsal süreçlerine bakıldığında üyelerin duygusal düzeylerinde iniş çıkışlar yaşadığı ancak başlangıç düzeylerini koruduğu gözlemlenmiştir. Müdahale sürecine katılan bireylerin farkındalık düzeylerinde istenilen yönde gelişmeler olduğu belirlenmiştir. Son olarak araştırma müdahalesinde minnettarlık becerilerinin desteklendiği ve maneviyat ile ilişkilendirildiği görülmüştür, MYMGRP müdahalesinin etkinliği ve mekanizması hakkında önemli ipuçları elde edilmiştir.

Anjum ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında Pakistan'da 404 üniversiteli Müslüman genç yetişkine (191 erkek, 213 kadın, 19-32 yaş arası) anket çalışması yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, minnettarlık, maneviyat ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Haftalık değerlendirmelere göre grup görüşmelerinde katılımcılar oturum içerikleri ve MYMGRP müdahale sürecinin genelinden memnuniyet duyduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların çoğu spiritüellik konularıyla ilgili sorular sormuştur. Konuların müdahale sürecindeki video içerikleri ve dini kavramlarla ilişkilendirilmesini olumlu bulmuşlardır. Bu bağlantıların katılımcılara verim sağladığını ifade etmişlerdir.

4.4. SONUÇ

Bu çalışma, Minnettarlık Yönelimli Manevi Grup Rehberlik Programının Etkililiğini incelemeyi amaçlamıştır. Kredi Yurtlar Kurumunda barınan üniversite öğrencilerinin minnettarlık ve maneviyat ilişkisi incelenmiştir. Araştırma verilerini toplamak için Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği, Manevi İyi Oluş Ölçeği (huzur ve anlam alt boyut) ve İçsel Spiritüellik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcılar üniversitede öğrenim gören öğrenciler arasından seçilmiş olup yaşları 18 ile 30 arasında değişmektedir. Deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılan katılımcıların sayıları sırasıyla deney grubunda 24 (4 kadın, 20 erkek) ve kontrol grubunda 20 (1 erkek, 19 kadın) olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın yarı deneysel tasarımı, rastgele seçimin eksikliğinden kaynaklanan, iç geçerliliği sınırlayan olası yanlılıkları ve karışıklıkları ortaya çıkarmaktadır. Gruplara rastgele olmayan atama, güçlü nedensel ilişkiler kurma, hesaba katılmayan değişkenleri kontrol etme konusundaki endişeleri artırabilir. Kontrol grubunda başlangıçtaki temel farklılıklar, gruplar arası karşılaştırmalarda önyargıya yol açabilir, müdahale etkilerinin değerlendirilmesinin doğruluğunu etkileyebilir. Cinsiyet dengesizliği, deney grubunda daha fazla erkek ve kontrol grubunda daha fazla kadın olması, genellenebilirliği sınırlayabilir, cinsiyetle ilgili önyargıları ortaya çıkarabilmektedir.

Kapsamlı bir analize rağmen gruplar arasındaki marjinal son test farklılıkları, müdahalenin pratik önemini sorgulamamıza neden olmuştur. Grup içi analiz sınırlamaları azaltabilir ancak gruplar arası eşitsizlikleri tamamen ortadan kaldırma, sonuçların güvenilirliğini etkileyebilmektedir. Çalışma, katılımcı yanıtlarını potansiyel olarak etkileyen benzersiz çevresel faktörlerin varlığında gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışma Kredi Yurtlar Kurumunda barınan üniversite öğrencileri arasında minnettarlık ve maneviyat ilişkisini incelemiş ve bulguları bu çerçevede sunmuştur.

Özetle, çalışmada minnettarlık dışa vurum, içsel spiritüellik ve manevi iyi oluş (huzur ev anlam alt boyut) üzerindeki potansiyel etkileri hakkında önemli bilgiler sunmaktadır. Yarı deneysel tasarımın getirdiği rastgele seçim eksikliği ve olası önyargılar gibi sınırlamaları bulunmakla birlikte, gruplar arasındaki cinsiyet dengesizliği genellenebilirliği etkileyebilmektedir. Ancak bulgularımız minnettarlık, maneviyat ve iyi oluş arasındaki karmaşık ilişkinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamaktadır.

Çalışmamızın mevcut literatürle bütünleştirilmesi, alandaki bilgilerin kapsamlılığını artırmaktadır. Sınırlamaları göz önünde bulundurarak, gelecekteki araştırmaların bu zorlukları aşmaya ve daha güvenilir, kesin sonuçlara ulaşmaya teşvik edilmesi gerekmektedir.

4.5. ÖNERİLER

Çalışma, Samsun ilindeki Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileriyle yapılmış olup 6 Şubat Maraş depremi sonrasında depremzedelerin yerleştirilmesiyle birlikte nöbetçi yurtlarda kalan ve farklı illerde öğrenim gören öğrencileri de içermektedir. Bu nedenle araştırma sadece Samsun ile sınırlı değildir. Ordu Üniversitesi, Amasya Üniversitesi ve Kocaeli Üniversitesinde öğrenim gören öğrencileri de kapsamaktadır. 2023 Türkiye Genel Seçimleri süreci, rehberlik sürecine etki ettiği için çalışma titizlikle planlanmış ve uygulanmıştır.

Araştırma sürecinde bulguların anlaşılmasını etkileyebilecek kişisel farklılıkların, MYMGRP müdahalesinin işleyişine nasıl etki ettiğini görmek için ayrı bir çalışmanın yapılması gerekebilmektedir. Bireysel ve kültürel farklılıklara dayalı olarak bu müdahalenin nasıl işlev gördüğünü anlamak için gelecekteki çalışmalarda bu konuların daha derinlemesine incelenmesi gerektiği belirtilmiştir. Bu tür bir çalışma, araştırma sonuçlarını daha geniş bir perspektiften değerlendirmeye ve belirli bir müdahalenin farklı gruplar üzerindeki etkilerini anlamaya yardımcı olmaktadır.

Araştırmada uygulanan müdahalenin orta ve düşük işlevsellik düzeyindeki gruplarla da uygulanması, müdahalenin etkilerini farklı işlevsellik düzeylerindeki katılımcılarda değerlendirerek hangi gruplarda en iyi sonucu verdiğini anlamak açısından oldukça yararlı olabilmektedir.

Minnettarlığa dayalı manevi grup rehberlik yaklaşımı, pozitif psikolojinin evrimleşmiş bir biçimi olarak görülmektedir. Bu yaklaşım, bireylerin ve toplulukların iyi oluşunu artırmaya odaklanırken, onları çevresel ve sosyal bağlamlarının içinde değerlendirmektedir. Bu yaklaşıma dayalı olarak farklı hedef kitlelere yönelik ve çeşitli niteliklerde müdahaleler geliştirilerek test edilmesi tavsiye edilmektedir. Benzer bir çalışmanın ise çevresel koşulların iyileştirilerek yapılması ve karşılaştırılması çalışma için daha faydalı olacaktır.

MYMGRP'nin gelecek çalışmalarında sınıf, bölüm, yaş gibi kriterleri açısında daha heterojen özellikler sergileyen gruplar üzerinde uygulanması, hedef kitleler için daha uygun olması açısından faydalı olacaktır.

MYMGRP oturum içeriklerinin uygulamaya katılan bireylerin kişilik özelliklerine göre bir süreç planlaması açısından faydalı olacaktır.

MYMGRP içeriklerinin ortaokul, lise ya da farklı yaş gruplarına yönelik uyarlanmanın yapılarak uygulanması o kişiler için yararlı olacaktır.

Yüksek Öğretim Kurumları tarafından yurtlarda manevi rehberlik birimlerinin olması üniversite öğrencileri için yararlı olacaktır.

Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından yüksek öğretim kurumlarında barınan üniversite öğrencileri ile ilgili dini bilgiler veren manevi rehberlerin geliştirilmesi, öğrenciler için psikolojik sağlamlılığına katkı sağlayacaktır.

Üniversite öğrencileriyle çalışan yardım profesyonelleri, sosyal hizmet uzmanları ve psikolojik danışmanlar gibi meslek elemanlarının minnettarlık temelli müdahalelere başvurması onların iyi oluşuna katkıda bulunabilir.

Yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin manevi içeriklere yönelmelerini sağlayarak psikolojik sağlamlılıklarını arttırabilir ve maneviyatın iyileştirici yönünü keşfederek yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacaktır.



EKLER

Ek-1: İzin Belgeleri



T. C.
KÜTAHYA DURLUPINAR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi: 05.10.2022
Toplantı Sayısı: 2022/08

GÜNDEM 10: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 15.09.2022 tarih ve 137140 Sayılı yazısı gereğince; Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Disiplinlerarası) Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Fatıma Şule HATİPOĞLU' nun "**Pozitif Psikoloji Yönelimli Manevi Rehberlik Programının İncelenmesi**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme.

KARAR 10: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 15.09.2022 tarih ve 137140 Sayılı yazısı gereğince; Manevi Danışmanlık ve Rehberlik (Disiplinlerarası) Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Fatıma Şule HATİPOĞLU' nun "**Pozitif Psikoloji Yönelimli Manevi Rehberlik Programının İncelenmesi**" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşüldü.

Yapılan görüşmeler ve değerlendirmeler sonucunda, çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama, anket-görüşme sorularının ve ölçeklerin, gerekli izinlerin alınması kaydıyla, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Ali ÇELİK
Başkan



T.C.
SAMSUN VALİLİĞİ
Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
Çarşamba Yurdu Müdürlüğü

Sayı : 83080732-604.02-5223992

13.07.2023

Konu : Araştırma İzin Belgesi

İLGİLİ MAKAMA

Müdürlüğümüz bünyesinde 46954749862 T.C Kimlik numaralı Fatma Şule HATİPOĞLU isimli yüksek lisans öğrencisi çalışmalarını için rehberlik yapmıştır.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

OLUR
Nihal AŞAR TETİK
Yurt Müdürü V.

Kullanım izni Gelen Kutusu x**Fatima Şule Hatipoğlu**

17 Ağu 2022 14:22



Alıcı:

Merhabalar hocam ben Fatima Şule Hatipoğlu. Kütahya Dumlupınar üniversitesi manevî danışmanlık ve rehberlik bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Minnettarlık kavramı ile ilgili bir tez çalışmam olacak. Eğer izniniz olursa içsel spiritüellik ölçeğinizi tezime katkı sağlaması adına kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim iyi günler dilerim.

**Selami KARDAŞ**

22 Ağu 2022 00:22



Alıcı: ben

Merhaba, mailinizi yeni gördüm, geç döndüğüm için kusura bakmayın lütfen. Elbette kullanabilirsiniz, araştırmanızın sonuçlarından haberdar ederseniz çok memnun olurum. İyi çalışmalar ve kolaylıklar dilerim.

17 Ağu 2022 Çar 14:23 tarihinde Fatima Şule Hatipoğlu <

şunu yazdı:

...

**Fatima Şule Hatipoğlu**

1 Ağu 2022 Pzt 16:59



Alıcı: a.araz

Merhabalar hocam ben Fatima Şule Hatipoğlu. Kütahya Dumlupınar üniversitesi manevî danışmanlık ve rehberlik bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. Minnettarlık kavramı ile ilgili bir tez çalışmam olacak. Eğer izniniz olursa minnettarlık dışı vurum ölçeğini tezime katkı sağlaması adına kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim.

**a**

Alıcı: ben

9 Ağu 2022 Sal 11:44



merhaba Fatima Şule,

yıllık izindeyim. ölçek evdeki bilgisayarımda. ilk fırsatta göndereceğim.

kolaylıklar diliyorum.

8 Ağustos 2022 16:59, "Fatima Şule Hatipoğlu" <

yazdı:

...

İlt: Ölçeği çalışmada kullanabilirsin. Kolaylıklar dilerim Gelen Kutusu x



Ümmühan Aktürk
Doç. Dr. Ümmühan AKTÜRK İ

17 Ağu 2022 Çar 14:22 ☆



Fatıma Şule Hatipoğlu
Alıcı: Ümmühan ▾

7 Ağu 2022 Çar 14:27 ★ 😊 ↩ ⋮

Teşekkür ederim hocam.

17 Ağu 2022 Çar 14:22 tarihinde Ümmühan Aktürk <

> şunu yazdı:



Ek-2: Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı,

Bu formlardan elde edilecek veriler Kütahya Dumlupınar Üniversitesinde yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacak ve araştırma amaçları dışında kullanılmayacaktır. Bu bir test değildir; sizden istenen, her ifade için olmak istediğiniz durumu değil, gerçekte olduğunuz durumu yansıtacak şekilde cevaplar vermenizdir. Bölümlerden önceki ifadeleri dikkatlice okumanızı, herhangi bir bölümü boş bırakmamanızı ve bir soru için birden fazla seçenek işaretlememenizi önemle rica eder, bu çalışmaya katkınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz: E () K () Yaşınız (..) Bölümünüz..... Sınıfınız.....

Şu anki genel akademik not ortalamanız hangiaralıktadır?

0.00-1() arası 1.00-2.00 () arası 2.00-3.00 () arası 3.00-4.00 () arası

Eğer ayrıntıları verilen deneysel araştırma sürecine katılmak istiyorsanız size ulaşabileceğimiz e-mail veya telefon bilgileriniz.....

Ek-3: İçsel Spiritüellik Ölçeği

Aşağıdaki altı maddede yer alan *spiritüellik* kavramı, birinin Allah ile ilişkisi veya Nihai Aşkılık anlamına gelmektedir. Sorular spiritüelliğe bağlı çeşitli özellikleri ölçmek için cümle tamamlama şekli kullanılarak sorulmuştur. Tamamlanmamış bir cümle yapısı verilmiş olup hemen altında 0'dan 10'a kadar değişen bir ölçeğe bağlı iki cümle eki yer almaktadır. Cümleyi tamamlayan cümle parçaları ölçeğin her iki ucunda yer almaktadır. Yanıtlanması gereken bir bütünlüğe denk gelen 0 ila 10 aralığında; 0, ölçülen özelliğin yokluğuna veya sıfır miktarına karşılık gelirken; 10 ise, ölçülen özelliğin azami miktarına karşılık gelmektedir. Başka bir deyişle, bitiş noktaları uç değerleri temsil ederken, 5 ölçülen özellik için orta veya makul bir değere karşılık gelir. Lütfen, ilk duygularınızı en iyi yansıtan sayıları işaretleyiniz.

1. Spiritüelliğim, hayat hakkındaki sorgulamalarımın,

Hiçbirine cevap vermez. *Tam olarak*
hepsine cevap verir.

<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

2. Spiritüel gelişimim,

Hayatımdaki her şeyden daha önemlidir. *Benim için*
hiçbir önem taşımaz.

<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<u>0</u>
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----------

3. Önemli bir karar vermem gerektiğinde spiritüelliğim,

Hiçbir rol oynamaz. *Her zaman*
en önemli etmendir.

<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

4. Spiritüellik,

Hayatımın temel motivasyonudur herhangi bir yer tutmaz. ve ona her alanda yön verir.

Hayatımda

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

5. Bir şahıs olarak büyümeme ve olgunlaşmama yardımcı olan şeyleri düşündüğümde spiritüelliğim,

Kişisel gelişimimde rol oynamamıştır. en önemli etkendir.

Kişisel gelişimimde kesinlikle

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

6. Spiritüel inançlarım,

Hayatımın her yönünü bütünüyle etkiler. yönünü etkilemez.

Hayatımın hiçbir

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

Türkçe Kaynak:

Ekşi, E., Kardaş, S. ve Akyol-Koçoğlu, T. (2018). İçsel Spiritüellik Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. (Bekir Yıldırım, Ed.), *Uluslararası Bilim, Teknoloji, Mühendislik, Matematik (STEM) ve Eğitim Bilimleri Kongresi* bildiri özetleri kitabı içinde (s.105). Muş.

Orijinal Kaynak:

Hodge, D. R. (2003). The Intrinsic Spirituality Scale: A new six-item instrument for assessing the salience of spirituality as a motivational construct. *Journal of Social Service Research*, 30(1), 41-61.

Puanlama Yönergesi

Alt Boyut ve Madde Sayısı: Tek faktörlü toplam 6 maddelik bir ölçektir.

Ters Maddeler: Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksekliği bireyin içsel spiritüelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

*Ölçeğin kullanılması için izin alınmasına gerek yoktur.

**Ölçeğin kullanıldığı araştırmanın referans bilgilerinin gönderilmesi beklenmektedir.

Ek-4: Manevi İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki listede sizinle aynı hastalığı olan diğer insanların önemli olduğunu söylediği bazı ifadeler verilmiştir. **Lütfen son 7 günü göz önünde bulundurarak, yanıtınızı her satırda bir sayıyı daire içine alarak veya işaretleyerek belirtiniz.**

		Hiç	Çok az	Biraz	Ol-dukça	Ço faz
Sp1	Kendimi huzurlu hissediyorum 0	0	1	2	3	4
Sp2	Yaşamak için bir nedenim var 0	0	1	2	3	4
Sp3	Yaşamım verimlidir 0	0	1	2	3	4
Sp4	İç huzuru duymakta zorluk çekiyorum 0	0	1	2	3	4
Sp5	Hayatımın bir amacı olduğunu hissediyorum 0	0	1	2	3	4
Sp6	Duygusal rahatlığı kendi içimde bulabiliyorum 0	0	1	2	3	4
Sp7	İçimde bir uyum ve ahenk hissi duyuyorum 0	0	1	2	3	4
Sp8	Yaşamım anlam ve amaçtan yoksun 0	0	1	2	3	4
Sp9	Dinsel veya manevi inançlarımda duygusal rahatlık buluyorum 0	0	1	2	3	4
Sp10	Dinsel veya manevi inançlarımda kuvvet buluyorum 0	0	1	2	3	4
Sp11	Hastalığım, dinsel veya manevi inançlarımı kuvvetlendirdi 0	0	1	2	3	4

Ek-5: Minnettarlık Dışa Vurum Ölçeği

Günlük yaşamda bazen tanıdığımız bazense tanımadığımız insanlar bize yardımda bulunurlar ve niyetli olarak sergiledikleri davranışlar bizim için olumlu sonuçlanır. Böyle durumlarda kendimizi o kişiye minnettar hissedebiliriz. Örneğin taşınma sürecinde eşyalarımızı taşımaya yardımcı olan bir arkadaşımıza, hastayken bizim için çorba pişiren komşumuza veya gelmediğimiz derste tuttuğu notları bizimle paylaşan sınıf arkadaşımıza karşı minnettar hissedebiliriz.

Aşağıda birisinin sergilediği bir davranış sonrasında kendimizi minnettar hissettiğimizde; o kişiye karşı verilebilecek bazı tepki ifadeleri yer almaktadır. Sizden istenen her ifadeyi dikkatlice okuyarak, minnettarlığınızı göstermek için o davranışı sergileyip sergilemeyeceğinizi yanındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtmenizdir.

Birisi kendimi MİNNETTAR hissedeceğim bir şey yaptığında;

	Hiçbir Zaman	Bazen	Genellikle	Her Zaman
1. İyi dileklerimi sunarım.				
2. Memnuniyetimi dile getiririm.				
3. Onun için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorarım.				
4. Onu yüceltmeye çalışırım.				
5. Gülerim.				
6. Sıcak davranırım.				
7. Keyif aldığımı gösteren davranışlar sergilerim.				
8. Yardımcı olabileceğim bir şey olursa beni aramasını söylerim.				
9. Minnettar olduğumu ifade ederim.				
10. Onun iyiliği için dua ederim.				
11. Onu överim.				

Ek-6: Uygulamacı Yeterliliği Geliştirmeye Yönelik alışmalar

Ek-7: Uygulamalardan Görüntüler



KAYNAKÇA

- Ağılkaya, Z. A. (2018). Pastoral psikoloji merkezinde klinik manevi bakım eğitimi. *Mizanü'l-Hak İslami İlimler Dergisi*, 7(4), 43-62.
- Ağılkaya, Z. A. (2020). *Psikoloji ve psikoterapide din* (1. Basım). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Akın, A., ve Yalnız, A. (2015). Yakın ilişkilerde minnettarlığı ifade etme ölçeği (YİMİEÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(37), 539-544.
- Aktürk, Ü., Erci, B., ve Araz, M. (2017). Functional evaluation of treatment of chronic disease: Validity and reliability of the Turkish version of the spiritual well-being scale. *Palliative & Supportive Care*, 15(6), 684-692.
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2016). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 11(4), 399-415.
- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. Conshohocken, PA: John Templeton Foundation.
- Altaş, N., ve Köylü, M. (2017). *Dini danışmanlık ve din hizmetleri* (3. Basım). İstanbul: Dem Yayınları.
- Altay, E. (Yönetmen). (2018). *Meleklerin koruyucusu* [Belgesel]. TRT World.
- Altunkaya, H. (2016). Açık öğretim lisesi öğrencisi hükümlü ve tutukluların okumaya yönelik tutumları. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3), 764-787.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122(1), 140-147.
- Apaydın, Z., ve Mersin, S. (2020). Pozitif psikolojinin krizle baş etmede önemi. *NWSA Academic Journals*, 15(1), 36-44.

- Apaydın, H. (2010). Ruh sağlığı-din ilişkisi araştırmalarına bir bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 59-77.
- Araz, A., ve Erdugan, C. (2017). Minnettarlık dışavurum gösterim gelişme çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 404-425.
- Aydın, Y., ve Üzüm, Y. (2023). Okul psikolojik danışmanlarının manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine yönelik görüşleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 2009-2029.
- Ayten, A., (2022). *Erdeme dönüş psikoloji ve mutluluk yolu* (3. Basım). İstanbul: İz Yayıncılık
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9(2), 181-192.
- Başerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*, 464-481.
- Carr, A., (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769.
- Cebeci, S. (2010). Bir din öğretimi yaklaşımı olarak dini danışma ve rehberlik. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 8(19), 53-69.
- Ceylan, Y. ve Özaydın, M., (2020). Manevi/dini danışmanlıkta değer algısı. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16(1), 284-301.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.

- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. (2015). Improving mental health in health care practitioners: randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(1), 177.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive psychology and gratitude interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology, 10*(1), 584.
- Çakar, Z. (2023). Pozitif psikolojide umut ve dindarlık. *Türk Din Psikolojisi Dergisi, 8*(2), 149-156.
- Çakırlar, A., ve Yaman, Ç. (2022). Pozitif psikoloji bağlamında terapötik rekreasyon ve iyi oluş ilişkisi: Bir literatür taraması. *The Online Journal of Recreation and Sport, 11*(4), 47-58.
- Davis, E. B., Worthington Jr, E. L., & Schnitker, S. A. (2023). *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality*. Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.
- Day, J. M. (2010). Religion, spirituality, and positive psychology in adulthood: a developmental view. *Journal of Adult Development, 17*(4), 215-229.
- Demir, R. ve Türk, F., (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiri ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikoloji Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 108-125.
- Diener, E., & Scollon, C., (2003). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. *University Of Minnesota Interdisciplinary Workshop on Well-Being, (October 23-25), Minneapolis.*
- Dilan, H., & Kayıklık, H. (2022). Manevi danışmanlıkta varoluşçu psikoterapi tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 6*(1) ,39-66.
- Doğan, M. (2017). Hastane örneği üzerinden manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 21*(2), 1267-1304.
- Doğan, M. (2016). *Sabır psikolojisi* (1. Basım). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Efe, M. (2007). *Kur'an'da ritüellerin arka planı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ekşi, E., Kardeş, S. ve Akyol-Koçoğlu, T. (2018, 3-5 Mayıs). *İçsel spiritüellik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Konferans Oturumu]. Uluslararası Bilim, Teknoloji, Mühendislik, Matematik (STEM) ve Eğitim Bilimleri Konferansı, Muş Alparslan Üniversitesi, Muş.
- Ekşi, H. (Ed.) (2022). *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (2. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ekşi, H., & Kaya, Ç. (Ed.) (2016). *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Eliüşük B. A. (2022). Minnettarlığın iyi- oluşması ve kişilik özellikler bakış açısıyla şükür duygusunun iyilik hali ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *SEBEB, I*(1), 51-59.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69.
- Emmons, R. A. (2009). *Words of gratitude mind body & soul*. Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The psychology of gratitude. *Oxford University Press, 8*(1), 3-19.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846-855.
- Erdem, M., & Kesgin, B. (2017). Manevi destek uygulayıcılarının manevi destek hizmetlerine ilişkin görüşleri. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi, 7*(15), 124-140.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9*(3), 346-346.
- Fernández-Ríos, L., & Novo, M. (2012). Positive Psychology: zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology, 12*(2), 333-344.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 408-422.

- Froh, J. J., College, J., (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Gabana, N. T., D'Addario, A., Luzzi, M., Soendergaard, S., & Wong, Y. J. (2020). Examining the relationships between gratitude and spiritual and religious identification among collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 203-219.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gallardo, T., C., Belled, B., A., & Alsinet, C., (2022). Changes in the network structure of mental health after a multicomponent positive psychology intervention in adolescents: A moderated network analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 987-1003.
- Gazali, İ. (2014). *Kimya-i saadet (Ciltli)* (A. F. Meyan, Çev.). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Geier, M. T., & Morris, J. (2022). The impact of a gratitude intervention on mental well-being during COVID-19: A quasi-experimental study of university students. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(3), 937-948.
- Goei, R., & Boster, F. J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance this paper is based on the first author's doctoral dissertation and was presented at the international communication association's 54th annual convention in new orleans, louisiana, may 2004. *Communication Monographs*, 72(3), 284-300.
- Göcen, G. (2014). *Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü* (1. Basım). İstanbul: Dem Yayınları.
- Göcen, G. (2016). Qualitatively exploring the relationship among gratitude, spirituality and life satisfaction in Turkish-Muslim children. *Spiritual Psychology and Counseling*, 1(2), 189-208.
- Göka, E. (2021). *Psikoloji varoluş maneviyat* (1. Basım). İstanbul: Kapı Yayınları.

- Gökmen, A. (2021). “Manevi danışmanlık ve rehberlik” çalışmaları üzerine bir bibliyografya denemesi (2017-2020). *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 51(1), 174-195.
- Gül, M. E. ve Şentürk, H. (2021). Türkiye’de dini/manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine genel bir bakış. *RUSUH Uşak Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 1(2), 115-133.
- Güven, İ. F. (2020). Türkiye’de manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yapılan tezler (2018-2019) üzerine değerlendirmeler. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 119-157
- Harisa, A. (2019). The influence of counseling guidance and spiritual intelligence in developing students’ islamic personality. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 75-86.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Held, B. S. (2018). Positive psychology’s a priori problem. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(3), 313-342.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357-390.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *Psychology of Religion and Spirituality*, 3(1), 3-17.
- Hodge, D. R. (2003). The intrinsic spirituality scale: A new six-item instrument for assessing the salience of spirituality as a motivational construct. *Journal of Social Service Research*, 30(1), 41-61.
- Göcen, G. (2017). Din, değerler ve sağlık. İçinde H. Hökelekli (Ed.), *Yetim çocuklarda şükür, maneviyat ve mutluluk*, (s. 233-264). İstanbul: DemYayınları.
- IBM Corp. (2012). Windows için IBM SPSS İstatistikleri, Sürüm 21.0 [Bilgisayar Yazılımı]. Armonk, NY: IBM Corp.

- Ibragimov, F., (2018). *Din eğitimi açısından Kur'an'a göre "şükür" kavramı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İbn-i Kayyim El-Cevziyye. (2012). *Sabredenler ve şükredenler*. (Z. A. Tatlıoğlu, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları
- İrk, E., ve Gürses, İ. (2024). Haset ve gıpta duygusunun dindarlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi üzerine nicel bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 61(1), 1-16.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207-2217.
- Joseph, S. (2021). How humanistic is positive psychology? Lessons in positive psychology from carl rogers' person-centered approach it's the social environment that must change. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 709-789.
- Kalamatianos, A., Kounenou, K., Pezirkianidis, C., & Kourmousi, N. (2023). The role of gratitude in a positive psychology group intervention program implemented for undergraduate engineering students. *Behavioral Sciences*, 13(6), 460.
- Kalın, İ. (2022). *Gök kubbenin altında* (1. Basım). İstanbul: Mecra Kitap Yayıncılık.
- Kaplaner, K. ve Ekşi, H. (2020). Manevi şükran ölçeği'nin Türkçe uyarlaması geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kara, E. (2016). Yas süreci ve dini danışmanlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1) 251-270.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2020). Şükran mı duyuyoruz yoksa minnettar mıyız? *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 56(2), 411-440.
- Kardaş, F., ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 10(1), 1-18.
- Karlık, Z., ve Kula, N. (2022). Manevi danışmanlık ve rehberlikte krize müdahale yaklaşımları. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(1), 99-128.
- Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The effect of expressed gratitude interventions on psychological wellbeing: A meta-analysis of randomised

- controlled studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(2), 63-86.
- Kimter, N. (2016). Namaz ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *Ekev Akademi Dergisi*, 68(1), 299-332.
- Koç, D., ve Gldaş, F. Z. (2021). Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları (2016-2020) üzerine bir swot analizi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4(4), 39-74.
- Koç, K. H. (2022). Alandaki izdüşümleriyle hastanelerde manevi danışmanlık eğitimleri ABD ve Türkiye karşılaştırması. *Trabzon İlahiyat Dergisi*, 9(1), 357-378.
- Koç, M. (2015). Edinburgh niversitesi teoloji fakültesi kütüphanesi'nde kayıtlı manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili eserler (1934-2013) üzerine bir literatür incelemesi. *Balıkesir Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 109-135.
- Koay, S. H., Ng, A. T., Tham, S. K., & Tan, C. S. (2020). Gratitude intervention on instagram: An experimental study. *Psychological Studies*, 65(2), 168-173.
- Komase, Y., Watanabe, K., Imamura, K., & Kawakami, N. (2019). Effects of a newly developed gratitude intervention program on work engagement among japanese workers: A systematic review. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 61(9), 378-383.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296-310.
- Kroll, T., Barbour, R., & Harris, J. (2007). Using focus groups in disability research. *Qualitative Health Research*, 17(5), 690-698.
- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2014). An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805-814.
- Küçük, B. (2021). KOVID-19 küresel salgın döneminde örgütsel destek algısının iş yerinde mutluluk üzerindeki etkisi: Psikolojik glendiriminin aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1348-1372.

- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Braithwaite, S. R., Graham, S. M., & Beach, S. R. H. (2009). Can prayer increase gratitude?. *Psychology of Religion and Spirituality, 1*(3), 139-149.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 17*(8), 675-683.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry, 14*(2), 93-109.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*(1), 629-651.
- Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *The Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 38-44.
- Loi, N. M., & Ng, D. H. (2021). The relationship between gratitude, well-being, spirituality, and experiencing meaningful work. *Psych, 3*(2), 85-95.
- Lomas, T., Hefferon, K., & Ivtzan, I. (2016). Positive developmental psychology: A review of literature concerning well-being throughout the lifespan. *The Journal of Happiness & Well-Being, 4*(2), 143-164.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1997). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Subjective Happiness Scale, 46*(2), 137-155.
- Mao, Y., Zhao, J., Xu, Y., & Xiang, Y. (2021). How gratitude inhibits envy: From the perspective of positive psychology. *PsyCh Journal, 10*(3), 384-392.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a spanish sample. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 886-896.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu nefis psikolojisi ve rüyaların dili* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 22*(5), 618-632.

- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., Lunde, O., Maisel, A., Raisinghani, A., Wood, A., & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(1), 5-17.
- Nişanyan, S. (2022). Nişanyan Çağdaş Türkçe'nin Etimolojisi. <https://www.nisanyansozluk.com>
- Nural, A., ve Tosun, Ü. (2023). Manevi danışmanlık ile hümanist psikoloji arasındaki ilişki. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 7(1), 101-118.
- Özdemir, M., ve Çetinceli, K. (2023). Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış: Sosyal çalışmacı örnekleminde bir araştırma. *The Journal of International Scientific Researches*, 8(3), 416-435.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı anlamaya yönelik bir yaklaşım: Pastoral psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özen, Y. (2010). Tanrı - sen ve ben üçümüzün yolu. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 10(2), 41-57.
- Pallant, J. (2011). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS (4th ed.). Allen & Unwin.
- Parvizi, G., ve Özabacı, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 65-81.
- Perez, J. A. (2021). The associations among gratitude, spirituality, and positive/negative affect: A test of mediation. *Academia Lasalliana Journal of Education and Humanities*, 3(1), 61-72.
- Peterman, A., Fitchett, G., Brady, L.M., et al. (2002). Measuring spiritual well-being in people with cancer: The functional assessment of chronic illness therapy spiritual well-being scale. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 49-58.
- Peters, M. A., & Tesar, M. (2020). The snake oil charms of positive psychology. *Educational Philosophy and Theory*, 52(11), 1116-1119.

- Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C., & Hanssen, M. M. (2013). Specificity of the best possible self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention. *Terapia Psicológica, 31*(1), 93-100.
- Rhein, D., & McDonald, I. (2022). Reflecting on criticisms of positive psychology: A rebalancing act. *Human Behavior, Development and Society, 23*(1), 50-58.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to god or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *The Journal of Positive Psychology, 6*(5), 389-396.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1383-1394.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Schache, K. R., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2020). A pilot randomized controlled trial of a gratitude intervention for adolescents with type 1 diabetes. *Diabetic Medicine, 37*(8), 1352-1356.
- Schuller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help. *European Psychologist, 19*(2), 145-155.
- Sugarman, J. (2007). Practical rationality and the questionable promise of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology, 47*(2), 175-197.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.
- Soysaldı, İ. (1997). Tasavvufta sabır ve şükür kavramları üzerine bir inceleme. *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2*(1), 103-111.
- Söylev, Ö. F. (2017). Dini danışma ve rehberliğin temel kavramları ve tarihi arka planı üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi, 21*(1), 255-255.

- Sztachańska, J., Krejtz, I., & Nezlek, J. B. (2019). Using a gratitude intervention to improve the lives of women with breast cancer: A daily diary study. *Frontiers in Psychology, 10*(2), 1365.
- Şenyıldız, A. (1998). *Dervişin ilacı: Bir hint masalı*. İstanbul: Şenyıldız Yayınevi.
- Tan, H. N., & Yıldız, M. (2022). ‘Manevi iyi oluş’ kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanması. *Dini Araştırmalar, 25*(63), 447-476.
- Timmons, L., & Ekas, N. V. (2018). Giving thanks: Findings from a gratitude intervention with mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders, 49*(1), 13-24.
- Toprak, T. B. (2022). *İslam düşüncesinde psikoloji ve psikoterapi* (3. Basım). İstanbul: Muhit Yayınları.
- Tuzgöl D. M. (2006). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 31*(1), 188-197.
- Türk Dil Kurumu, (2024). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uğurlu, H. S. (2017). Dini danışmanlık eğitimi: Amerika örneği. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6*(5), 2522- 2545.
- Uher, J. (2016). The benefits of gratitude in spiritual formation: Collaborative of gratefulness in a christian church community. *Benefits, 1*(1), 1-2016.
- Urry, H. L., Nitschke, J. B., Dolski, I., Jackson, D. C., Dalton, K. M., Mueller, C. J., Rosenkranz, M. A., Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2004). Making a life worthy living: Neural correlates of well-being. *Psychological Science, 15*(6), 367-372.
- Uzun, K., ve Karataş, Z. (2021). Beliren ve orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin minnettarlık ile ilgili görüşleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 23*(3), 1235-1269.
- van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J., & Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology, 19*(2), 206-235.
- Voltan, A. N. (2021). *Grupla psikolojik danışmada alıştırmalar ve deneyler* (9. Basım). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Yasa, M. (2017). Manevi rehberlikte varlıklar arasında derin ilişkiler kurmanın mistik değeri-Yunus Emre örneği. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 42(1), 5-15.
- Yıldırım, A. (2004). İslamın tabiat anlayışı ve divan şiirine yansımaları. *İlmi Araştırmalar Dergisi*, 17(1), 155-173.
- Yoshimura, S. M., & Berzins, K. (2017). Grateful experiences and expressions: The role of gratitude expressions in the link between gratitude experiences and well-being. *Review of Communication*, 17(2), 106-118.
- Young, M. E., & Hutchinson, T. S. (2012). The rediscovery of gratitude: Implications for counseling practice. *The Journal of Humanistic Counseling*, 51(1), 99-113.
- Watts, F., Dutton, K., & Gulliford, L. (2006). Human spiritual qualities: Integrating psychology and religion. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 277-289.
- Witvliet, C. vanOyen, Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271-282.

DİZİN**-İ-**

İyi oluş, 8, 15, 17

-M-

Manevi danışmanlık, 89, 91, 93, 94, 96

Manevi Danışmanlık, 2

Manevi Rehberlik, 4, v, 8, 24, 49

Maneviyat, 1, 19, 24, 26, 38, 49, 50, 56, 60

Minnettarlık, 4, v, viii, x, xi, 1, 2, 3, 4, 7, 8, 17, 18, 19, 31, 33, 34, 36, 38, 39, 41, 43, 48, 49, 50, 53, 54, 55, 57, 58, 59, 63, 65, 66, 68, 70, 83, 86, 87, 99

-Ö-

Öznel iyi oluş, 8, 16

-P-

Pozitif psikoloji, 3, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 26, 35, 87, 88, 91, 92

Pozitif psikoloji müdahaleleri, 3, 14, 15

Psikolojik iyi oluş, 8, 17, 96

-Ş-

Şükür, 9, 20, 21, 22, 23, 48, 66, 89, 91, 92, 98

