



**NARRATIVE TERAPİYE DAYALI MANEVİ
YÖNELİMLİ DENEYSEL BİR UYGULAMA:
DOKUDUĞUM KİLİM GÖRDÜĞÜM BENİM**

Yüksek Lisans Tezi

Ayşegül FIRAT

Kütahya - 2025

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

Yüksek Lisans Tezi

**NARRATİVE TERAPİYE DAYALI MANEVİ
YÖNELİMLİ DENEYSEL BİR UYGULAMA:
DOKUDUĞUM KİLİM GÖRDÜĞÜM BENİM**

Danışman:
Prof. Dr. Ömer Faruk ERDOĞAN

Hazırlayan:
Ayşegül FIRAT

Kütahya - 2025

Kabul ve Onay

KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında, 202285581011 öğrenci numaralı, Ayşegül FIRAT'ın hazırlamış olduğu “*NARRATİVE TERAPİYE DAYALI MANEVİ YÖNELİMLİ DENEYSEL BİR UYGULAMA: DOKUDUĞUM KİLİM GÖRDÜĞÜM BENİM*” başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili tez savunma sınavı jüri tarafından yapılmış ve adayın tezinin OY BİRLİĞİ/ OY ÇOKLUĞU ile kabul edilmesine karar verilmiştir.

25/06/2025

Jüri Üyesi	İmza	
	Onay	Ret
Prof. Dr. Ömer Faruk ERDOĞAN (Danışman) Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri ABD		
Prof. Dr. İbrahim GÜRSES Bursa Uludağ Üniversitesi Din Psikolojisi ABD		
Doç. Dr. Çınar KAYA Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD		

Onay

Doç. Dr. Eray ACAR

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “*Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Deneysel Bir Uygulama: Dokuduğum Kilim Gördüğüm Benim*” 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.

25/06/2025

Ayşegül FIRAT

Özgeçmiş

Ayşegül FIRAT, ilk ve ortaöğretimini 2010 yılında tamamladıktan sonra, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde lisans eğitimine başladı ve 2014 yılında tamamladı. Yüksek lisans eğitimini Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yaptı ve bu programdan mezun oldu.

Mesleki hayatına 2014 yılında Karlıova İmam Hatip Lisesi'nde psikolojik danışman olarak başladı, ardından Ağrı Hayrettin Atmaca Anadolu Lisesi, Kütahya Dumlupınar Ortaokulunda görev yaptı. Görevine Kütahya Sosyal Bilimler Lisesi'nde devam etmektedir.



ÖZET

NARRATİVE TERAPİYE DAYALI MANEVİ YÖNELİMLİ DENEYSEL BİR UYGULAMA: DOKUDUĞUM KİLİM GÖRDÜĞÜM BENİM

FIRAT, Ayşegül
Yüksek Lisans Tezi,
Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk ERDOĞAN
Haziran, 2025, 118 sayfa

Bu araştırma, Narrative Terapi temelli manevi yönelimli olarak geliştirilen “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” adlı grupla psikolojik danışma programının bireylerin manevi ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini, açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni çerçevesinde incelemektedir. Çalışmada, kültürel bir metafor olarak kilim kavramı kullanılmış ve bireyin yaşam öyküsünü motifler aracılığıyla kilime aktarması sağlanarak, bu öyküyü yeniden anlamlandırması ve manevi ve psikolojik iyi oluşunu artırması amaçlanmıştır.

Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılarak yürütülmüş ve deney grubuna Narrative Terapi’nin temel tekniklerini içeren bir müdahale programı uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Kütahya ilinde lise öğrenimine devam eden ve gönüllü olarak katılım sağlayan 16 genç oluşturmaktadır. Katılımcılar, rastgele seçim yöntemiyle deney (n = 8) ve kontrol (n = 8) gruplarına atanmıştır. Nicel veriler, Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmış ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney U ile analiz edilmiştir. Nitel veriler ise içerik analizi yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir.

Analiz bulguları, deney grubunun manevi yönelim, içsel maneviyyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiğini ortaya koymaktadır ($p < 0.05$). Buna karşın, kontrol grubunda anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır. Nitel bulgular ise katılımcıların terapi sürecinde içsel farkındalıklarının arttığını, problem hikâyelerini yeniden yapılandırarak manevi ve psikolojik iyi oluşlarını desteklediklerini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Manevi İyi Oluş, Narrative Terapi, Psikolojik İyi Oluş, Kilim

ABSTRACT**AN EXPERIMENTAL SPIRITUAL-ORIENTED APPLICATION BASED ON
NARRATIVE THERAPY: THE RUG I WOVE, THE SELF I PERCEIVED****FIRAT, Ayşegül****Master's Thesis,****Department of Interdisciplinary Spiritual Counseling and Guidance****Supervisor: Prof. Dr. Ömer Faruk ERDOĞAN****June, 2025, 118 pages**

This study examines the effects of the group therapy program titled “The Rug I Wove, The Self I Saw,” developed based on Narrative Therapy with a spiritual orientation, on individuals' spiritual and psychological well-being within the framework of a mixed-method research model. In the study, the rug concept was used as a cultural metaphor, enabling individuals to transfer their life stories onto the rug through motifs, thereby reinterpreting their narratives and enhancing their spiritual and psychological well-being.

The research was conducted using a pre-test post-test control group experimental design, and a therapeutic intervention program incorporating the core techniques of Narrative Therapy was applied to the experimental group. The study sample consisted of 16 volunteer high school students from Kütahya, Turkey. Participants were randomly assigned to the experimental ($n = 8$) and control ($n = 8$) groups. Quantitative data were collected using the Spiritual Orientation Scale, the Intrinsic Spirituality Scale, and the Psychological Well-Being Scale, and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Qualitative data were evaluated using content analysis.

The findings indicate that the experimental group showed a statistically significant increase in spiritual orientation, intrinsic spirituality, and psychological well-being levels ($p < 0.05$). In contrast, no significant change was observed in the control group. Qualitative findings revealed that participants increased their self-awareness during the therapy process and reconstructed their problem narratives, thereby supporting their spiritual and psychological well-being.

Keywords: Narrative Therapy, Psychological Well-Being, Spiritual Counseling, Spiritual Well-Being, Rug Metaphor

ÖNSÖZ

Ruh sağlığı alanında inançlı bireylerle yürütülen danışmanlık süreçlerinde manevi boyutun yeterince dikkate alınmaması, bütüncül bir yaklaşımdan uzaklaşılmasına ve danışanların ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamamasına yol açmaktadır. Bu durum, danışanların kültürel ve inançsal bağlamlarını göz önünde bulunduran bir yaklaşım geliştirme ihtiyacını doğurmuştur.

Mehmet Akif Ersoy'un “*Allah’a dayan, sa’ye sarıl, hikmete ram ol! Yol varsa budur, bilmiyorum başka çıkar yol.*” dizeleri, bu çalışmanın temel motivasyon kaynağını oluşturmuştur. Mevcut literatürdeki eksiklikleri gidermek ve kültürel bağlama uygun, manevi yönelimli bir model geliştirmek amacıyla bu araştırma tasarlanmıştır.

İslam, birlik ve dayanışma prensiplerine dayanan bir din olup, toplumsal birlikteliğin iyileştirici etkileri literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın bireysel müdahaleler yerine grupla psikolojik danışma formatında gerçekleştirilmesi gerektiği kanaati güçlenmiş ve araştırma bu doğrultuda şekillendirilmiştir.

Bu süreçte, akademik rehberliği ve destekleriyle çalışmanın niteliğine önemli katkılar sağlayan kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ERDOĞAN’a en derin şükranlarımı sunarım. Ayrıca, bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren Doç. Dr. Ömer Faruk SÖYLEV’e tez jürimde bulunan ve çalışmamı okuyup destekleriyle bana yardımcı olan Doç. Dr. Çınar KAYA ve Prof. Dr. İbrahim GÜRSES hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde ailemin desteği, çalışmanın tamamlanmasında kritik bir rol oynamıştır. Sabırları, anlayışları ve sevgileriyle her an yanımda olan eşim Liva Fırat’a ve varlığıyla bana güç veren oğlum Miralp Fırat’a sonsuz teşekkür ederim.

Bu çalışma, yalnızca akademik bir araştırma olmanın ötesinde, inançlı bireylerin ruh sağlığı alanındaki ihtiyaçlarına yönelik bilimsel bir çözüm arayışıdır. Bu yolda bana destek olan, motivasyonumu diri tutan ve sürecime eşlik eden *Çoklu Hikâyeler* ekibindeki tüm Narrative terapistlere teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
GÖRSELLER LİSTESİ	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. NARRATİVE TERAPİ VE TEMEL İLKELERİ.....	7
1.2. NARRATİVE TERAPİ’NİN DAYANDIĞI BİLİMSEL ALT YAPI	9
1.3. NARRATİVE TERAPİ’NİN FELSEFİ TEMELLERİ.....	11
1.4. NARRATİVE TERAPİDE KULLANILAN TEKNİKLER.....	13
1.4.1. Dışsallaştırma.....	13
1.4.2. Yeniden Yazma.....	15
1.4.3. Dış Şahit Uygulamaları.....	17
1.4.4. Terapötik Dokümantasyon.....	18
1.4.5. Yapı Söküm.....	19
1.5. NARRATİVE TERAPİDE TERAPÖTİK İLİŞKİ VE TERAPİSTİN ROLÜ.....	21
1.6. NARRATİVE TERAPİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	22
1.6.1. Narrative Terapi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	22
1.6.2. Narrative Terapi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	24
1.7. MANEVİ DANIŞMANLIK.....	26
1.8. MANEVİ DANIŞMANLIĞIN TEMEL İLKELERİ	27
1.9. MANEVİ DANIŞMANLIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ.....	28
1.10. MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMA ALANLARI	30
1.11. MANEVİ DANIŞMANLIKTA KULLANILAN YÖNTEMLER.....	31
1.12. MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ.....	33

1.13. NARRATİVE TERAPİ İLE MANEVİ DANIŞMANLIK ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR.....	34
---	-----------

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	38
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU.....	38
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
2.3.1. İçsel Maneviyat Ölçeği	39
2.3.2. Manevi Yönelim Ölçeği.....	40
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	41
2.3.4. Oturum Değerlendirme Formu.....	42
2.3.5. Genel Değerlendirme Formu	42
2.4. DENEYSEL UYGULAMA ÖNCESİNDE YÜRÜTÜLEN SÜREÇLER	43
2.5. NARRATİVE TERAPİ SORULARININ MANEVİ DANIŞMANLIK SÜRECİNE UYGUN HALE GETİRİLMESİ	43
2.6. ARAŞTIRMANIN UYGULANMASI.....	45
2.7. ETİK İLKELER VE İZİN SÜRECİ	45
2.8. VERİLERİN TOPLANMASI.....	47
2.9. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ.....	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. NİCEL BULGULAR	50
3.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 'ne İlişkin Betimsel İstatistikler.....	50
3.1.2. Manevi İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluşa Dair Bulgular.....	51
3.2. NİTEL BULGULAR.....	58
3.2.1. Deney Grubundaki Katılımcıların Oturum Değerlendirme Formu Üzerine Yaptıkları Yorumlar ve Görüşler Hakkında Elde Edilen Bulgular	58
3.2.1.1. Birinci Oturumun Değerlendirilmesi.....	58
3.2.1.2. İkinci Oturumun Değerlendirilmesi	60
3.2.1.3. Üçüncü Oturumun Değerlendirilmesi	62

3.2.1.4. Dördüncü Oturumun Değerlendirilmesi.....	64
3.2.1.5. Beşinci Oturumun Değerlendirilmesi.....	66
3.2.1.6. Genel Değerlendirme.....	68
3.2.2. Deney Grubundaki Katılımcıların Oturumlar Süresince Kullandıkları Çalışma Formları ve Elde Edilen Ürünlere Dair Bulgular.....	71

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. SONUÇ.....	76
4.2.TARTIŞMA	78
4.3. ÖNERİLER	80
4.3.1. Alana Yönelik Öneriler.....	81
4.3.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	81
4.3.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	81
EKLER.....	83
KAYNAKÇA	110
DİZİN	118

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1: Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri.....	39
Tablo 2.2: Deney Grubuna Uygulanan Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programına İlişkin Oturumlar, Amaçlar, Kazanımlar ve Kullanılan Materyaller	46
Tablo 3.1: Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Üyelerin Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Öntest ve Sontest Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri....	51
Tablo 3.2: Deney ve Kontrol Grubunda Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	52
Tablo 3.3: Deney ve Kontrol Grubunda İçsel Maneviyat Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	53
Tablo 3.4: Deney ve Kontrol Grubunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	55
Tablo 3.5: Deney ve Kontrol Grubuna İlişkin Uygulanan Ölçeklerin Öntest Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	56

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest Manevi Yönelim	
Skorları	53
Şekil 3.2: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest İçsel Maneviyat	
Skorları	54
Şekil 3.3: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest Psikolojik İyi Oluş	
Skorları	56



GÖRSELLER LİSTESİ

Sayfa

Görsel 3.1: Grup Üyesi K5'in 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu	71
Görsel 3.2: Grup Üyesi K5'in Görsel.1'deki Kilimine Dair Yazdığı Hikâye Çalışması.....	72
Görsel 3.3: Grup Üyesi K4'ün 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu	72
Görsel 3.4: Grup Üyesi K4'ün Görsel.3'teki Kilimine Dair Yazdığı Hikâye Çalışması.....	73
Görsel 3.5: Grup Üyesi K3'ün 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu	73
Görsel 3.6: Grup Üyesi K3'ün Görsel 5'teki Kilimine Dair Yazdığı Hikâye Çalışması.....	74



TEZ METNİ

GİRİŞ

İnsan, biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak, karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Fizyolojik, bilişsel, duygusal, sosyal, biyolojik, ruhsal ve manevi boyutları ile bir bütündür. Birbirini tamamlayan bu parçalar, dinamik olup birbirleri ile etkileşim halindedir (Kocahan vd., 2011). Uzun yıllar, bütünsel sağlığa ulaşmak için maneviyat ile psikoloji bir arada çalışılmıştır. Ancak modern psikolojinin ortaya çıkışı ile psikoloji alanı gözlemlenebilir ve ölçülebilir davranışlara odaklanmıştır. Bu yaklaşım, insanın iç dünyasının derinliklerinde yatan bilinçaltı süreçleri ve aşkın deneyimleri açıklamada yetersiz kalmıştır (Özdoğan, 2008). Bu yetersizlik insanın ruhsal ve manevi boyutları ile çalışan yeni bir disiplinin doğmasını gerektirmiştir.

İnsanın psikolojik ve manevi boyutu üzerine çift yönlü çalışmalar yapan disiplin, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanıdır. Modern zamanın getirdikleri, anlam anlayışı, ruhsal problemlerdeki artış Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanına duyulan ihtiyacın artmasına neden olmuştur. Bu ihtiyaçlarla ortaya çıkan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, bireylerin ruhsal ve manevi ihtiyaçlarını anlamalarına, keşfetmelerine ve bu ihtiyaçlarla başa çıkmalarına yardımcı olma sürecidir. Manevi danışmanlık ve rehberlik bireylerin yaşamlarındaki derin anlam arayışını, inanç sistemlerini ve değerlerini göz önünde bulundurarak, bütünsel bir iyilik hali sağlamayı hedeflemektedir (Kurt, 2024).

İnsanın çok boyutlu yapısı, ruhsal iyileşme yolunda birçok psikoterapi kuramının da gelişmesine olanak sağlamıştır. Bu kuramlar, bireylerin kendilerini anlamalarına, kimliklerini inşa etmelerine, zorluklarla başa çıkmalarına ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşımlardan biri olan Narrative Terapi, kişiyi problem olarak görmek yerine probleme problem olarak bakmaktadır (White, 2007). Böylece kişi problemin dışına çıkarak hayatını görme imkânına sahip olmaktadır. Her birey kendi hayatının yazarı olmakla birlikte, her an bu hikâyeyi yeniden yazabilmektedir. Narrative Terapi, insanların yaşadıkları olumsuz deneyimlere takılı kalmalarının yerine, bu deneyimleri farklı bir bakış açısıyla değerlendirmelerine ve yeni anlamlar üretmelerine olanak tanımaktadır (White ve Epston, 1990).

Narrative Terapi, danışanın hayat hikâyesini keşfetmek için derinlemesine konuşmalar yaparak danışanın olumsuz deneyimlerini nasıl anlamlandırdığını ve bu deneyimlerin hayatını nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Çifte dinleme yaparak

olumsuz deneyimlerin yanında danışanın attığı olumlu adımları da dinlenmektedir. Böylelikle danışan, problem karşısında pozisyon aldığını fark ederek, hayat hikâyesini daha umut verici bir şekilde yeniden yazabilmektedir. Narrative Terapi danışanın iyi oluşunu artırırken birçok teknikten yararlanmaktadır (Marshall, 2003). Bu tekniklerin temelinde soru sorma bulunmaktadır. Sorular kültürlere göre uyarlanmakta o kültüre özgü hale getirilebilmektedir. Kültüre duyarlı olmasına örnek olarak; Sri Lanka’da yapılan bir çalışma bulunmaktadır. Sri Lanka kültüründe uçurtma önemlidir. Bu nedenle burada göç sonrası problem yaşayan kişilerle çalışmak üzere David Denborough ve arkadaşları uçurtma üzerinden onların kültürel öğelerinden de yararlanarak Narrative sorular geliştirmiş kişilerin göç sonrası yaşadıkları kuşaklar arası probleme çözüm getirerek iş birliğini artırmayı hedeflemişlerdir (Denborough, 2010). Bu çalışmalardan alınan ilhamla Türkiye’de yapılan manevi danışmanlık çalışmalarında Türk kültüründe önemli olan kilim ile çalışılabileceği düşünülmüştür.

Narrative Terapi, kişinin hikâyesi içindeki güç aldığı kaynakları fark etmesine olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda narrative soruların manevi danışmanlık alanına kilim metaforu üzerinden uyarlanması ile kişiye manevi kaynaklarını bulması konusunda destek sağlayacağı öngörülmüştür. Narrative Terapi’nin bu esnek, uyarlanabilir ve kültüre duyarlı özellikleri Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında uygulanabilirliğini düşündürmüş olup bu tez çalışması oluşturulmuştur.

Narrative Terapi ile Manevi Danışmanlık alanında yapılan yurt dışı ve yurt içi çalışmalar incelenmiş olup yurt dışında yapılan çalışmaların daha çok olduğu görülmüştür. Blanton (2007), manevi danışmanlık alanında kullanılan tefekkür kavramını Narrative Terapi içerisinde incelemiştir. Yaptığı çalışma ile birçok dinde önemli olan tefekkürün, kişinin hikâyesinin olduğunu ancak bu hikâyeyi yazan kişinin kendisinin olduğunu fark etmesinde, deneyimin her an yeniden oluştuğunu gözlemlemesinde yardımcı olduğunu açıklamıştır (Blanton, 2007).

Endonezya’da yapılan başka bir çalışmada ise yatılı bir okulda kendine zarar verme davranışı olan öğrencilerin kendilerine zarar verme davranışını azaltmak amacıyla maneviyat temelli narrative danışmanlık modeli geliştirilmiştir. Geliştirilen modelin yatılı öğrencilerin kendine zarar verme davranışını azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Sari ve Abidin, 2023).

Bu çalışma, Narrative Terapi’nin farklı kültürel bağlamlarda ve çeşitli sorun alanlarında uygulanabilirliğini göstermektedir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, Narrative Terapi ve manevi danışmanlık alanındaki literatürün henüz oluşum sürecinde olduğu ve yeni gelişmekte olduğu görülmektedir. Bu alanda sınırlı sayıda tez çalışması bulunmaktadır. İncir (2009), yaptığı tez çalışmasında Narrative Terapi'nin manevi danışmanlık alanında kullanılabilmesine ilişkin teorik bir çalışma sunmuştur (İncir, 2019). Terapi temelli manevi danışmanlık alanında kullanılmak üzere hazırlanmış herhangi bir çalışmanın bulunmaması, bu tez çalışmasının önemini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, Narrative Terapi soruları ile temellendirilerek oluşturulmuş “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” isimli grup çalışması ile kişinin manevi ve psikolojik iyi oluşunu arttırmak amaçlanmıştır. Kendi yaşam hikâyesini dokuduğu kilime benzeten kişinin, hayatını bu hikâye etrafında nasıl şekillendirdiğini görmesi ve manevi kaynaklarını keşfederek bu hikâyeyi dönüştürebilme sorumluluğunu alması hedeflenmiştir.

Türkiye'deki literatür incelendiğinde, Yalın'ın (2017) *Manevi Öyküsel Terapi* kitap bölümü, Çakmak (2022) ve Akbulut'un (2020) makaleleri ve İncir'in (2019) yüksek lisans tez çalışması dışında, maneviyat temelli Narrative Terapi'yi ele alan bir çalışmaya rastlanmamaktadır (Akbulut, 2020; Çakmak, 2022; İncir, 2019; Yalın, 2017). Bu durum, alan yazında önemli bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, çalışmanın bir diğer amacı, Manevi Danışmanlık alanında yeni bir uygulama modeli geliştirerek literatüre katkı sağlamaktır.

Bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın problem cümlesini, “Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi, ergenlerin manevi ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili midir?” sorusu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Denenceleri

H0: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin içsel maneviyat düzeyini artırmada etkili değildir.

H1: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin içsel maneviyat düzeyini artırmada etkilidir.

H0: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin manevi yönelim düzeyini artırmada etkili değildir.

H1: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin manevi yönelim düzeyini artırmada etkilidir.

H0: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkili değildir.

H1: Narrative Terapi temelli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada etkilidir.

Araştırmanın Önemi

Ruh sağlığı alanında yaygın olarak kullanılan terapi ekolleri, çoğunlukla Batı kökenlidir. Bu durum, farklı kültürel bağlamlarda uygulanabilirliği konusunda bazı zorluklar oluşturabilmektedir. Yeni Zelanda ve Avustralya'da Michael White ve David Epston tarafından geliştirilen Narrative Terapi, kültürel çeşitliliğe duyarlı yapısı sayesinde farklı kültürlerle uyulanabilme potansiyeline sahiptir (Akkuş vd., 2020). Özellikle, bireylerin kendi kültürel öğeleri ve anlamlı buldukları metaforları kullanarak terapötik süreçlere katılımı, bu yaklaşımı evrensel bir hale getirmektedir.

Kişilerin kendi kültürel öğeleri ve aşına oldukları bir metafor üzerinden psikolojik ve manevi iyi oluşlarını artırması bu çalışmayı farklı kılmaktadır. Bu çalışmada kilimin ele alınmasının temel nedeni, onun kültürel, sanatsal ve psikolojik boyutlarıyla bireylerin ruhsal iyi oluşuna katkı sağlayan önemli bir geleneksel unsur olmasıdır. Kilim, estetik değerleri ve sembolik anlamlarıyla bireylerin kimlik gelişimine katkıda bulunurken, aynı zamanda görsel ve dokunsal deneyimler aracılığıyla zihinsel rahatlama sağlamaktadır (Fendoğlu, 2021). Bu nedenle, çalışmada kilim ile çalışılmış olup bu çalışmanın, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olan kilim metaforunun Narrative Terapi ile birleştirilmesi ile terapötik süreçleri zenginleştireceği ve kültürel bağlamda özgün bir uygulama olabileceği düşünülmüştür.

Bununla birlikte, Manevi Danışmanlık uygulamaları ve Narrative Terapi, Türkiye’de görece yeni gelişen disiplinler arasında yer almaktadır. Bu bağlamda, söz konusu çalışmanın her iki alana da önemli katkılar sağlayacağı öngörülmüştür.

Araştırmanın Sayıtları

1. Oluşturulan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan ergenlerin, kullanılan ölçme araçlarını uygulama öncesinde ve uygulama sonrasında içten ve doğru yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmada geliştirilen psikolojik danışma programının bulguları, çalışmaya katılan bireylerin özellikler ile sınırlıdır.
2. Deney grubuna uygulanan Narrative Terapiye dayalı manevi yönelimli grupla psikolojik danışma programı, beş oturumla sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Narrative Terapi: 1980'lerde Avustralya ve Yeni Zelanda'da ortaya çıkan, bireyin yaşam hikâyelerini merkeze alan, bu hikâyelerin sosyal ve kültürel etkilerle şekillendiğini vurgulayan post modern bir psikoterapi yaklaşımıdır(Karacabey & Tuzcuoğlu, 2023a).

Manevi Danışmanlık: Felsefe, psikoloji, antropoloji ve teoloji gibi farklı disiplinlerden beslenerek bireyin inançları, değerleri ve anlam arayışı gibi içsel dünyasıyla ilgili konularda bütüncül bir destek sağlayıp, kişisel büyüme ve içsel huzur arayışına yardımcı olan disiplindir (Ceylan ve Özaydin, 2020).

Manevi İyi Oluş: Bireyin içsel bir deneyim olarak yaşadığı, anlam arayışı, bağlanma, değerleri ve amaçları ile ilişkili, ruhsal bir tatmin ve huzur halidir. Manevi iyi oluş, bireyin yaşamın anlamını bulma, kendisini daha büyük bir bütünün parçası olarak hissetme ve içsel bir dengeye ulaşma çabasıyla da yakından ilişkili bir terimdir (Acar, 2014).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş, kişinin yaşamındaki zorluklarla başa çıkarken aynı zamanda kişisel potansiyelini en üst düzeyde kullanabilme ve hayatından tatmin olma halidir (Telef, 2013a).



BİRİNCİ BÖLÜM
KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. NARRATİVE TERAPİ VE TEMEL İLKELERİ

White ve Epston, 1980'lerin başında, bireylerin yaşamlarını anlamlandırma ve sorunlarla başa çıkma biçimlerine odaklanan yeni bir terapi yaklaşımı üzerinde çalışmaya başlamışlardır. Bu dönemde, kurama henüz resmi bir isim verilmemiş olsa da temel prensipler ve uygulama teknikleri şekillenmeye başlamıştır. 1990 yılında yayımlanan “Terapötik Sonuçlara Götüren Narrative Araçlar” adlı eserle birlikte, White ve Epston'ın geliştirdiği yaklaşım “Narrative Terapi” olarak adlandırılmıştır. 1990'lı yıllardan itibaren hızla yaygınlaşan Narrative Terapi, 2010 yılına gelindiğinde terapistlerin sıklıkla kullandığı bir terapi yaklaşımı haline gelmiştir. Epston, 2009 Kanada sunumunda hem kendisinin hem de White'ın terapötik çalışmalarını, bireyciliği reddeden ve ilişkiselliği ön plana çıkaran bir kuramsal çerçeveye oturttuklarını vurgulamıştır. Böylelikle kuramın temelini, bireylerin sosyal bağlamlar içindeki yerlerini ve ilişkilerini merkeze alarak, sorunların bireysel değil, daha çok ilişkisel ve kültürel düzeyde incelediği sonucuna ulaşılmıştır (Madigan, 2016).

Narrative Terapi, ilk olarak ailelerin sorunlarının çözümünde kullanılmaya başlanmış olup zamanla uygulama alanını genişletmiştir. Çocuk, yetişkin, aile grupları ile çalışmalar genişletilerek çocukluk dönemine ilişkin davranış sorunları, anoreksiya nervroza, evlilikte yaşanan uyum problemleri, yas tepkileri, hastalık süreçleri ve şizofreni gibi çeşitli alanlarda etkili bir şekilde uygulanmaktadır (Carr, 1998). Uygulama alanlarında Narrative Terapi bireysel ve toplu olarak çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmalar, bireyi hayatının uzmanı olarak görmektedir. Hayatının uzmanı olan birey, sorunlarını azaltma noktasında da kendine yardımcı olacak birçok beceriye, yeteneğe, inanç, değer, bağlılık ve yeteneğe sahip olmaktadır (White, 1998).

DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), psikiyatrik tanı koyma sürecinde yaygın olarak kullanılan kapsamlı bir el kitabıdır. 400'ün üzerinde ruhsal bozukluğu detaylı bir şekilde tanımlayan bu el kitabı, bireylerin karmaşık psikolojik deneyimlerini kategorize etmek için çok sayıda kriter sunmaktadır. Narrative Terapi yaklaşımı, kişileri DSM kriterlerine göre tanılamaz. Kişide gözlenen tanı kriterlerinin mutlaka bir ruhsal bozukluğun belirtisi olarak yorumlanamayacağını vurgular. DSM'nin tanılayan hastalık odaklı yaklaşımından ayrışarak, bireyin yaşam öyküsünü daha bütüncül bir şekilde ele alınmasının önemini vurgular. Narrative yaklaşımda, terapiğin merkezinde DSM tanısı yerine, bireyin yaşam öyküsü yer

almaktadır. Terapist, bireyin hikâyesini dinler, anlamlandırır ve bu hikâyenin farklı yönlerini keşfetmeye yardımcı olur (Madigan, 2016).

Narrative Terapi, kişinin hikâyesini keşfederken sekiz temel ilkedен yararlanır. Bu ilkeler Narrative Terapi'nin temelini oluşturmaktadır.

- İnsan Anlam Üreticisidir.
- Anlamlar kişi üzerinde etkilidir.
- Hikâyeler hayatı anlama çerçevesi olarak kullanılır.
- Yaşam tek kattan oluşmaz, çok katmanlıdır.
- Hikâyeler belirli bir bağlamda yaşanır.
- Kişinin hayatında birçok hikâyesi varken bazı hikâyeleri daha baskın hale getirir.
- Kimlik ilişkiseldir.
- İnsan hareket halinde, aktif katılımcıdır.

Bu sekiz ilke genel olarak değerlendirilecek olursa; Narrative Terapi'nin temel varsayımı, insanın pasif bir bilgi alıcısı değil, aktif bir anlam üreticisi olduğudur. İnsanlar, yaşadıkları deneyimlere kendi anlamlarını yükleyerek, bu anlamlar doğrultusunda duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmektedir. Oluşturulan bu anlamlar, bireyin dünyayı nasıl algıladığını, kendini nasıl gördüğünü ve dolayısıyla zihinsel sağlığını, ilişkilerini ve yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Yaşam hikâyeleri, bu anlamlandırma sürecinde merkezi bir role sahip olmaktadır. İnsanlar, yaşadıklarını hikâyeler halinde anlatarak, deneyimlerine bir bütünlük kazandırmakta ve kendilerine ait bir kimlik oluşturmaktadır. Bu hikâyeler, bireyin geçmişini, bugününü ve geleceğini bir araya getirerek, hayatına anlam ve yön vermektedir. Narrative Terapi, yaşamın tek boyutlu olmadığını, kişisel, sosyal, kültürel ve ruhsal gibi birçok farklı katmandan oluştuğunu vurgulamaktadır. Her bireyin, bu katmanların etkileşimi içinde şekillenen benzersiz bir yaşam hikâyesi bulunmaktadır. Bu hikâyeler, belirli bir zaman ve mekânda, belirli bir kültürel ve sosyal bağlam içinde gerçekleşmektedir ve bu bağlam, hikâyenin anlamını derinlemesine etkilemektedir. İnsanların hayatında birden fazla hikâye bulunmakla birlikte, bazı hikâyeler diğerlerine göre daha baskın hale gelmektedir. Bu baskın hikâyeler, bireyin kimliğini ve davranışlarını daha fazla etkileyerek, diğer öyküleri gölgede bırakmaktadır. Narrative Terapi, bu baskın hikâyelerin ardında kalan,

kişinin diğer hikayelerini de dinleyerek bireylerin daha uyumlu ve bütünleyici bir kimlik inşa etmelerine yardımcı olmaktadır. Kimlik, sabit bir olgu değil, sosyal ilişkiler içinde sürekli olarak şekillenen dinamik bir yapıdır. Bireyin kimliği, diğer insanlarla olan etkileşimleri ve ilişkileriyle yakından ilişkilidir. Narrative Terapi, bu ilişkiselliği vurgulayarak, bireylerin kendi kimliklerini başkalarıyla birlikte inşa ettiklerini göstermektedir (Dinç ve Dinçer, 2020).

Genel olarak değerlendirilecek olursa, Narrative Terapi Dsm kriterlerine göre danışanı tanılamadan bu sekiz ilkeyi temel alarak terapötik bir süreç oluşturmaktadır. Narrative Terapi'nin yol haritasını White (1995)'te yine sekiz uygulamada anlatmıştır. İlk olarak Terapist ve danışan, birlikte bir hayat hikâyesi oluşturma ortaklığına girmektedir. Danışanın yaşam öyküsü, problem hikâyesinin yanında alternatif hikâyelerinde keşfedildiği bir metin haline getirilmektedir. Sorun danışandan ayrı bir nesne, varlık vb. şeklinde tanımlanmaktadır. Tanımlanan bu nesne üzerinden bu problemin kişi üzerindeki etkileri daha objektif bir şekilde değerlendirilmektedir. Danışanın sorunun etkisi altında olmadığı zamanları değerlendirilmektedir. Etkisi altında girmedikleri zamanlarda ne düşündüğü ne yaptığının altı çizilerek kaynakları dinlenilmektedir. Geçmişte bu problem karşısında aldığı pozisyon bugüne taşınarak sosyal çevresinin de katılımı ile kendi güçlerinin farkına vardığı yeni bir hikâye yazılmaktadır. Danışanın süreçte gösterdiği ilerleme belgelendirilmektedir. Bu yol haritası Narrative Terapi'nin genel çerçevesini sunarken danışanın kendi hayat hikâyesinin yazarı olmasına olanak sağlamaktadır (Carr, 1998).

1.2. NARRATIVE TERAPİ'NİN DAYANDIĞI BİLİMSEL ALT YAPI

Narrative Terapi temellerini oluştururken birçok kaynaktan yararlanmıştır. Kuramın öncü isimleri Michael White ve David Epston'un, farklı bilim dallarına olan merakları sayesinde bu terapi yaklaşımı oldukça kapsamlı bir çerçeveye oturmuştur. Narrative Terapi, felsefe, psikoloji, antropoloji, sosyoloji, dilbilim, narratoloji ve edebiyat teorisi gibi birçok beşerî ve sosyal bilim alanından beslenerek gelişmiştir. Bu disiplinler arası sentez, terapinin insan deneyimini daha bütüncül bir şekilde anlamasına olanak sağlamıştır. Narrative Terapinin gelişiminde belirleyici rol oynayan düşünürler arasında Michel Foucault, Gregory Bateson, Edward Bruner, Jerome Bruner, Jacques Derrida, Kenneth Gergen, Clifford Geertz, Erving Goffman, Lev Vygotsky ve Barbara Myerhoff gibi isimler yer almaktadır. Bu düşünürlerin farklı alanlardaki çalışmaları, Narrative

Terapi'nin insanın kendisini ve dünyayı nasıl anlamlandırıdığına dair bakış açısını şekillendirmiştir (Dinç ve Dinçer, 2020).

Michael White ve David Epston, Bateson'un sistemler teorisi, Bruner'in hikayeleme kuramı ve Foucault'nun güç ve bilgi ilişkisine dair görüşlerini bir araya getirmiştir (Çelik, 2017). Foucault'a göre bilgi, nesnel gerçeklikten ziyade toplumdaki güç ilişkilerini de şekillendirmektedir. Yani, neyin doğru veya yanlış olduğu toplumdaki güç dengesine bağlı olarak belirlenmektedir. Kişi toplumda doğru olarak kabul edilen bir bilgiye uymadığında kendini problem olarak tanımlayabilmektedir. Bu perspektif, Narrative Terapide bireylerin yaşadıkları sorunların sadece içsel psikolojik süreçlerden değil, aynı zamanda dışsal güçlerin de etkisi altında olduğu düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, bir kişinin depresyonu, sadece kişisel özellikleriyle değil, yaşadığı toplumun ekonomik koşulları, kültürel normları ve politik yapısıyla da ilişkili olabilmektedir. Basitçe ifade etmek gerekirse, Narrative Terapi, insanların yaşadıklarını sadece kişisel sorunlar olarak görmemektedir. Bu sorunların, içinde yaşadığımız toplumun yapısı, kuralları ve güç ilişkileri ile de bağlantılı olduğunu savunmaktadır (Kütük vd., 2020).

Gregory Bateson'un sistemler teorisi ve iletişim üzerine yaptığı çalışmalar ve Foucault'un güç üzerine ortaya koydukları Narrative Terapi'nin önemli bir tekniği olan dışsallaştırma konuşmalarının zeminini oluşturmuştur. Toplumdaki egemen ideolojilerin ve güç ilişkilerinin de etkisi altında kalan kişinin gerçeklik algısı, toplumdaki güç ilişkileri tarafından şekillenmektedir. Dışsallaştırma, bireyin sorununu, ondan ayrı bir varlık olarak ele almayı amaçlamaktadır. Örneğin, kişi bu etkilerin sonucunda kendini “depresyondayım” olarak ifade ediyorsa” depresyon seni ele geçirmiş” gibi bir ifade kullanılarak, depresyonu bireyden ayrı olarak konumlandırıp depresyon hakkında konuşma gerçekleştirilmektedir. Bu sayede, birey sorununu daha nesnel bir şekilde değerlendirebilmekte ve çözüm odaklı bir yaklaşım benimseyebilmektedir (Madigan, 2016).

Kurama katkı sunan diğer bir kişi Barbara Myerhoff'tur. Barbara Myerhoff'ün çalışmaları Narrative Terapi'de sıkça kullanılan tekniklerden; yeniden üyelik çalışmaları, tanımsal törenler ve dış şahit uygulamalarının gelişmesine zemin oluşturmuştur. Antropolog Barbara Myerhoff, ortak bir geçmişe sahip olmalarına rağmen yeni bir çevrede yaşayan yaşlı bir Yahudi cemaati üzerinde çalışmıştır. Bu çalışmada, cemaat üyelerinin birbirlerine hayat hikâyelerini anlatarak kimliklerini yeniden inşa ettiklerini

gözlemlemiştir. Myerhoff'un bu bulguları, bireylerin kendi yaşam öykülerini yeniden yazarak ve hayatlarındaki şahit sayısını artırarak yaşamlarına yeni anlamlar katmalarını göstermesi yoluyla, Narrative Terapi'deki bu tekniklerin oluşumuna ilham olmuştur (Dinç ve Dinçer, 2020)

Güneşin her sabah doğuşu evrensel bir gerçeklik olsa da bu olayın bireyler için taşıdığı anlam kişiye ve onun yaşam öyküsüne göre değişkenlik göstermektedir. Bir gün doğumu olayının birey için anlamlı hale gelmesi, o olayın kişinin iç dünyasında, yani zihninde ve duygularında bir iz bırakmasıyla mümkün olmaktadır. Bu iz, kişisel bir hikâye olarak şekillenmekte ve bireyin yaşam anlatısına dahil olmaktadır. Ancak, bir deneyimin sadece bireysel düzeyde anlamlı olması yeterli olmamaktadır. Bu deneyimin sosyal bir bağlamda anlam kazanması için, başkalarıyla paylaşılması, yani bir hikâye olarak anlatılması veya yeniden canlandırılması gerekmektedir. Bu paylaşım yoluyla deneyim, bireysel bir anlamın ötesine geçerek sosyal bir anlam kazanmakta ve bireyin ait olduğu topluluk içinde ortak bir deneyim haline gelmektedir (Combs ve Freedman, 2004).

1.3. NARRATIVE TERAPİ'NİN FELSEFİ TEMELLERİ

Narrative Terapi, kökenlerini post modern düşünce akımlarından almıştır. Bu akımlar arasında sosyal yapısalcılık, post-yapısalcılık, söylem analizi, feminist teori, hermenötik ve postmodernizm gibi çeşitli disiplinler bulunmaktadır (Karacabey ve Tuzcuoğlu, 2023).

Narrative Terapi post yapısalcı bir yaklaşımdır. Post yapısalcı olmasındaki etkenleri anlamak için yapısalcılık hakkında da bilgi sahibi olmak gerekmektedir. Yapısalcılık ve post-yapısalcılık, insan davranışlarını ve toplumsal yapıları anlamaya yönelik iki farklı bakış açısıdır. Psikolojideki yapısalcı yaklaşım, bireyleri evrensel geçerliliği olduğu varsayılan normlara göre sınıflandırılan ve ölçülen, değişmez özelliklere sahip varlıklar olarak görme eğilimindedir (Combs ve Freedman, 2012). İnsan davranışlarının, dil, kültür gibi önceden var olan, değişmez yapıların bir sonucu olduğunu savunmaktadır. Bireyleri, bu yapıların içinde hareket eden pasif varlıklar olarak görmektedir. Post-yapısalcılık ise bu görüşe karşı çıkarak, insan davranışlarının ve kimliklerin sürekli olarak üretildiği ve değiştiği bir süreç olduğunu öne sürmektedir. Dil ve kültür gibi yapıların da sabit değil, sürekli yeniden yorumlandığını savunmaktadır (Carrey ve Russel, 2020).

Post-yapısalcı felsefenin etkisiyle şekillenen Narrative Terapi, yalnızca bir tedavi yöntemi değil, aynı zamanda bir dünya görüşü ve yaşam tarzıdır. Bu felsefi bakış açısı, insanların deneyimlerinin sabit ve objektif gerçeklikler yerine, sürekli değişen ve yeniden yorumlanan hikâyelerle şekillendiğini savunmaktadır. Narrative Terapi bu noktada benzer bir yaklaşım benimsemektedir. İnsanların sorunları, yaşadıkları zorluklar ve deneyimleri, kişisel ve toplumsal hikâyelerle anlamlandırılmaktadır (Combs ve Freedman, 2012).

Post yapısalcılığı terapi odasına taşımanın terapistte sunduğu bazı faydalar bulunmaktadır. Bu felsefenin terapi uygulamalarına entegre edilmesi, terapötik süreçlere önemli bir bakış açısı kazandırmaktadır. Bu yaklaşım, kimliğin sabit ve doğuştan gelen bir olgu olmadığını, aksine bireyin yaşadığı deneyimler, ilişkiler ve sosyal çevre tarafından sürekli şekillenen bir yapılaşma olduğunu vurgulamaktadır. Kimliğin sosyal etkileşimler içinde şekillendiği düşüncesi, terapi sürecinde ilişkisel boyutu ön plana çıkarmaktadır. Terapistler, danışanların kimliklerinin, yaşadıkları ilişkiler, kültürel etkileşimler ve sosyal çevreleriyle nasıl şekillendiğini anlamaya çalışarak daha derinlemesine bir terapi süreci deneyimlemektedirler.

Post-yapısalcılık, toplumun dayattığı normlara ve kalıplara karşı çıkarak bireysel deneyimleri, tarihsel, kültürel, toplumsal cinsiyet, sınıf gibi daha geniş sosyal yapıların etkisi altında değerlendirmektedir. Bu sayede danışanlar, toplumun normlarına uymayan deneyimlerine yeni anlamlar yükleyerek, yaşadıkları sorunları sadece bireysel bir düzeyde değil, aynı zamanda daha geniş bir sosyal bağlamda anlamaktadır. Sonuç olarak, post-yapısalcılık, terapiye, kimliğin akışkanlığı, farklılıkların değerlendirilmesi, hikâyelerin gücü ve sosyal yapıların etkisi gibi önemli perspektiflerden yararlanma imkânı sunmaktadır. Bu sayede, terapi, daha kapsamlı, anlamlı ve dönüştürücü bir hale gelmektedir (Carrey ve Russel, 2020).

Narrative Terapi'nin felsefi temelini oluşturan diğer bir unsur, sosyal yapılandırmacılık anlayışıdır. Bu anlayışa göre, bireyler bilgiyi ve gerçekliği, içsel yapılandırma sistemlerini kullanarak anlamlandırmakta ve inşa etmektedir. Yapılandırmacılık, bireylerin bilginin ve gerçeğin oluşumunda aktif bir rol üstlendiğini savunmaktadır. Sosyal yapılandırmacılığın etkisi, Narrative Terapi'de dil kavramında belirginleşmektedir. Bireyler arası etkileşimlerde dil, gerçeği keşfetme ve anlam oluşturma sürecinde önemli bir araç olmaktadır (Bayın, 2024).

Bunlara ek olarak, Narrative terapi, hermeneutik anlayıştan önemli ölçüde beslenmektedir. Hermeneutik, anlam ve yorumlama süreçlerine odaklanarak, insan deneyimini öznel bir şekilde anlamayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, pozitivizmin nesnel gerçeklik anlayışına karşı çıkarak, bireylerin anlamlarının toplumsal ve bireysel bağlamlarda şekillendiğini savunmaktadır. Narrative Terapi’de, bireylerin yaşam öyküleri, dil ve anlatılar yoluyla anlamlandırılmaktadır. Hermeneutik, anlamın yalnızca sözlü ya da yazılı ifadelerde değil, tüm insan yapıtlarında var olduğunu öne sürmektedir. Bu anlayış, Narrative Terapi’nin de temelini oluşturmaktadır, çünkü terapi sürecinde bireylerin yaşam öykülerindeki anlamları derinlemesine keşfetmek amaçlanmaktadır. Gadamer’in bakış açısıyla, hermeneutik sadece bir bilimsel yöntem değil, insan deneyimini daha geniş bir perspektiften anlama çabasıdır. Bu da Narrative Terapi’de, anlamın ve bireyin kendilik algısının derinlemesine çözülmesine olanak tanımaktadır (Karakaya, 2015).

1.4. NARRATIVE TERAPİDE KULLANILAN TEKNİKLER

Narrative Terapi uygulamalarında kullanılmak üzere Michael White ve David Epston tarafından geliştirilmiş konuşma haritaları bulunmaktadır (Epston ve White, 1990; White, 2007). Bu haritalar, terapötik diyalogların daha sistematik ve etkili bir şekilde yürütülmesine yardımcı olmakla birlikte, esnek ve değiştirilebilir yapıdadır. Böylelikle, önceden belirlenmiş cevaplar yerine, terapötik ilişki içerisinde ortaya çıkan doğal ve özgün konuşmalara olanak sağlanmaktadır. Bu haritaların başlıca örnekleri arasında dışsallaştırma, yeniden yazma, yeniden üyelik ve tanımsal seremoniler bulunmaktadır (Dinç ve Dinçer, 2020).

Bu bölümde, Narrative Terapi bağlamında kullanılan temel teknikler ele alınacaktır. Öncelikle, bireyin sorunlarını kendisinden ayrı bir yapı olarak görmesini sağlayan “dışsallaştırma” kavramı açıklanacaktır. Ardından, danışanın kendi yaşam öyküsünü yeniden şekillendirmesine imkân tanıyan “yeniden yazma” incelenecektir. Sonrasında “dış şahit uygulamaları”, “terapötik dökümantasyon” ve söylemlerin irdelenmesini sağlayan “yapı söküm” açıklanacaktır.

1.4.1. Dışsallaştırma

Dışsallaştırma, 1980’lerin başlarında ilk olarak aile terapisi alanında ortaya çıkan bir uygulamadır. Devamında çocuklarla yapılan çalışmalar dışsallaştırma konuşmalarının

geliştirilmesine olanak tanımıştır. Bu uygulamanın temel prensibi, bireyin yaşadığı zorlukların, onun kişisel bir eksikliği veya zayıflığı olarak değil, daha ziyade içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlamın bir ürünü olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Bu bakış açısı, Narrative Terapi'nin temel felsefelerinden biri olan “kişi problem değildir, problemin kendisi problemidir” düşüncesini temel almaktadır (Carrey ve Russel, 2020).

Narrative Terapi'nin önemli tekniklerinden birisi olan dışsallaştırma, kişinin problem ile bütünleşmesinin önüne geçmektedir. Zorlu zamanlarda bireyin hayatında var olan problem odak noktası haline gelebilmektedir. Bu kadar yakın mesafeden probleme bakmak kişinin problemi ve hayatındaki etkilerini görmesini engellemektedir. Dışsallaştırma ile probleme uzaktan bakılır. Böylelikle bu problemin bireyin kendi ile kurduğu ilişkiye, çevresi ile kurduğu ilişkiye, hayallerine, umutlarına olan etkisi dışsallaştırma soruları eşliğinde daha net bir şekilde ifade edilir. Soruna bir isim verilir, kişileştirilir ve bireyin hayatına olan etkileri detaylı bir şekilde incelenir (Dinç & Dinçer, 2020). Danışan ile problem hakkında konuşulur. Bu problem kişinin hayatında ne zamandır var? Problem hakkında nelerin bilinmesi gerekir? Gibi sorulardan yararlanılır. Sonrasında danışana bu problemi bir nesne, kelime vb. yoluyla somutlaştırması istenir. Danışanın isimlendirdiği haliyle sorulara devam edilir. Bu isimlendirme olmadan terapist, kendi kullandığı dil ile de dışsallaştırma yapabilir (Etchison ve Kleist, 2000). Dışsallaştırma konuşmaları; problem ile röportaj yapma, probleme mektup yazma, pozisyon ifadesi haritasını kullanma gibi tekniklerden yararlanılarak uygulanır (Dinç ve Dinçer, 2023).

Semmler ve Williams (2000), çalışmalarında, Shirley adlı bir danışanın deneyimi üzerinden dışsallaştırmayı nasıl yaptıklarını açıklamışlardır. Shirley ırkçılık ile ilgili sorun yaşayan bir danışandır. Dışsallaştırma kapsamında; ırkçılık hayatınızda nasıl bir etki oluşturdu?', 'İrkçılık, bir Afrikalı Amerikalı kadın olarak potansiyelinizi nasıl sınırladı?', 'İrkçılık sizi kendinize güvensiz hissettirmeye nasıl çalıştı?', 'İrkçılık sizi değersiz hissettirmeyi nasıl sağladı?' gibi sorular sorulmuştur. Shirley verdiği cevaplar sonrasında yaşadığı ırksal problemleri önce “ok” sonra “tuğla” olarak isimlendirmiştir. Dışsallaştırma ile Shirley, ırkçılık deneyimlerini, onun içsel bir eksikliği olarak değil, dışsal bir baskı olarak yeniden çerçevelemiştir. Böylelikle Shirley'in hikâyesindeki ırkçılık olayları, onun içsel bir eksikliği değil, dışsal bir güç olarak yeniden tanımlanmıştır. Bu sayede, Shirley, ırkçılığın kendisini nasıl etkilediğini daha net bir

şekilde görebilmiş ve bu etkilerin üstesinden gelme stratejileri geliştirebilmiştir (Semmler ve Williams, 2000).

Dışsallaştırma konuşmalarının, terapi sürecinde hem danışan hem de terapist için çeşitli faydaları bulunmaktadır. Bu faydalar, danışanın problemle ilişkisini yeniden yapılandırmasına ve terapistin daha etkili bir müdahalede bulunmasına yardımcı olmaktadır. Bu konuşmalar ile terapist uzmanlık konumundan uzaklaşmaktadır. Terapist ile kendi hayatının ve problemin uzmanı olan danışan problemin etkilerini azaltmak adına iş birliğinde olmaktadır. Danışan, problemde sorumlu tutulmak yerine, problem tarafından etkilenen biri olarak konumlanmaktadır. Bu sayede, danışan suçluluk duygusundan kurtulmakta ve çözüm odaklı bir bakış açısı geliştirebilmektedir (Carrey ve Russel, 2020). Dışsallaştırma ile insanlar sorunlarını kendilerinden ayrı bir varlık olarak görmektedir. Böylece sorun hakkında konuşmak kolaylaşmaktadır. Dışsallaştırma sonrası uygulanan teknikler ile de bireyin sahip olduğu kaynakları ve becerileri kullanarak yeni ve daha olumlu hikayeler inşa etmelerine olanak tanınmaktadır (Wallis vd., 2011).

1.4.2. Yeniden Yazma

Yeniden yazma konuşmaları David Epston ve Michael White tarafından geliştirilmiştir. “İnsan çok hikâyeli bir varlıktır ve tek bir hikâye ile sınırlandırılmaz” düşüncesinden yola çıkılarak oluşturulmuştur (Carrey ve Russel, 2020). Yeniden yazma konuşmaları, bireylerin yaşam öykülerini yeniden anlamlandırma sürecine katkı sağlamaktadır. İnsanların geçmiş deneyimlerini, mevcut durumlarını ve geleceğe dair beklentilerini daha derinlemesine incelemelerine ve yeniden değerlendirmelerine olanak tanımaktadır (Madigan, 2016).

Kişi psikolojik olarak yardım almaya karar verdiğinde genellikle kendini; umutsuz, kaybetmiş ya da depresif gibi ifadelerle tanımlamaktadır. İnsan hayat içerisinde kayıplar yaşamakta ve acı olaylar deneyimlemektedir. Bu sırada olayları nasıl yorumladığı kişinin kendini nasıl gördüğünü de etkilemektedir (Carey ve Russell, 2003). Narrative terapistler, danışanların yaşadığı sorunları basitçe bir problem olarak değil, bir “problem hikâyesi” olarak görmektedir. Bu hikâye, bireyin kimlik algısı, ilişkileri ve geleceğe dair beklentilerini etkileyen bir yapıdır. Kişi kendini bu tek problem hikâyesi olarak görmeye başladığında kendinde var olan diğer hikâyeleri görmekte zorlanmaktadır. Terapistler, bu baskın hikâyenin karşısında kişinin “alternatif hikayeler”ini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır (Dinç ve Dinçer, 2020). Bu alternatif

hikâyeler hayal ürünü yâda kişinin yaşamadığı bir deneyim değildir. Var olan deneyimlerden yola çıkılarak, olayların farklı bir çerçevede yeniden yorumlanmasıdır. Tıpkı sorunlarımızın merkezine yerleştirdiğimiz ana hikâyenin, geçmişteki olayları belirli bir şekilde anlamlandırması gibi, alternatif hikâyeler de bu olayları başka bir açıdan ele almaktadır (Carey ve Russell, 2003).

Travma yaşamış bireyler kendi haklarında oluşturdukları hikâyeden olumsuz yönde etkilenecek, kendini yetersiz ve çaresiz hissedebilmektedir. Yeniden yazma konuşmaları ile bireylerin yaşadıkları travmaya rağmen gösterdikleri cesaret, sahip oldukları bir düşünce, baş etme mekanizmaları ortaya çıkarılmaktadır. Bu sayede, bireyler kendilerini daha güçlü ve yetkin hissederek, travmanın etkilerini aşabilmektedir. Terapistin sadece travmaya ya da problem hikâyeye odaklanmaları süreci zorlaştırabilmekte ve danışanın problem ile birleşmesine sebep olabilmektedir. Bu nedenle problem hikâyenin yanında bireyin tüm yaşam deneyimine odaklanması gerekmektedir (Beaudoin, 2005).

Kişinin sahip olduğu hikâye içinde dört temel unsur bulunmaktadır. Bunlar: olay, olayın belirli bir sıra ile gerçekleşmesi, olayın belirli bir zaman içerisinde gerçekleşmesi ve son olarak bu olayların bir tema etrafında oluşuyor olmasıdır. Olay, zaman, sıralılık ve temadan herhangi bir unsur eksik olduğunda yeniden yazma konuşmaları tam olarak gerçekleştirilememektedir (Carrey ve Russel, 2020). Russel ve Carey (2003), yeniden yazma konuşmalarının bu dört unsurunu Germaine vakası üzerinden anlatmışlardır. Germaine, kendisini sürekli olarak başkalarının isteklerine boyun eğen, değersiz hisseden biri olarak tanımlamaktadır. Terapist, bu düşüncenin kökenlerini anlamak için Germaine ile geçmiş deneyimlerini incelemeye başlamıştır. Germaine, geçmişte yaşadığı bazı olayların, kendisine “paspas” gibi hissetmesine neden olduğunu fark etmiştir. Örneğin, başkalarının sınırlarını aşmasına izin verdiği, kendi haklarını savunamadığı durumları hatırlamıştır. Bu olaylar, zamanla onun zihninde “değersizlik” ve “pasiflik” gibi bir tema oluşturmuştur. Bu tema, Germaine’in hayatına dair baskın bir hikâye haline gelmiştir. Terapist, bu anlatım üzerinden olay, zaman, sıralı olaylar ve temayı keşfetmiştir. Yeniden yazma konuşmaları ile Germaine’in “pasif” olduğuna dair inancını değiştirecek yine onun hayatında var olan küçük ipuçları aranmıştır. Germaine’in eski erkek arkadaşı ile iletişimi kesmek için telefon numarasını değiştirdiğini bulmuştur. Bu, Germaine’in aslında daha güçlü ve kararlı olabileceğini gösteren bir işarettir. Terapist, bu tek olayı diğer deneyimleriyle birleştirerek,

Germaine'in “pasif” olmaktan ziyade, güçlü ve bağımsız bir birey olabileceğini gösteren yeni bir hikâye oluşturmaya yardımcı olmuştur. Bu süreç, Germaine'in kendine olan inancını güçlendirerek, daha sağlıklı bir yaşam sürdürmesine olanak tanımıştır. Yeniden yazma ile terapist baskın hikâye ile ters düşen bir an fark etmiştir. Her zaman problem hikâyesinin karşısında duran bir düşünce, niyet, inanç vb. bulunmaktadır (Carey ve Russell, 2003)

1.4.3. Dış Şahit Uygulamaları

Bruner (1986), hikâyelerin dönüştürücü gücünün sadece anlatılmalarıyla değil, başkalarıyla paylaşılıp sahnelenmeleriyle ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bu görüş, Myerhoff'un çalışmalarının da desteklediği bir yaklaşım olup, dış şahit uygulamalarına ilham kaynağı olmuştur (Leahy vd., 2012).

Dış şahit kavramı, bireylerin kimliklerinin sosyal etkileşimler ve ilişkiler aracılığıyla şekillendiği temel varsayımına dayanmaktadır. Bu bağlamda, bireyler yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmak ve yeni anlamlar üretmek için başkalarının desteğine ihtiyaç duymaktadır. Terapi sürecinde dış şahit olarak yer alan kişi, bireyin bu süreçte önemli bir destek kaynağı olarak işlev görmektedir (Carey ve Russell, 2003).

Dış şahit, terapi seansına davet edilen bir dinleyicidir. Dış şahit uygulaması ise, danışanın hayat hikâyesinin, dış şahit tarafından dinlenilmesi üzerine kurulu bir yöntemdir. Danışanın hikâyesine tanık olan kişi, genellikle danışanın yakın çevresinden, arkadaşlarından, ailesinden veya benzer bir deneyimi yaşamış kişilerden seçilerek sürece dâhil edilmektedir. Dış şahit bir kişi de olabilmekte, bir ekipte olabilmektedir. Bu katılımcılar, danışanın hikâyesinin etkileyici yönlerini ve kendilerine çağrıştırdığı imgeleri paylaşmak üzere teşvik edilmektedir (Dinç ve Dinçer, 2020).

Dış şahit, danışanın hikâyesini dinledikten sonra terapistin sorduğu sorular doğrultusunda cevaplar vermektedir. Verdiği cevaplarda, olayın iyi ya da kötü olduğuna dair kişisel görüşünü belirtmemekte, anlatana ne yapması gerektiğine dair önerilerde bulunmamakta, anlatılanı övmeyip eleştirmemektedir. Anlatılanların ardındaki nedenleri tahmin etmeye çalışmamakla birlikte anlatanın yaşadığı durumu bir psikolojik rahatsızlık olarak tanılamamaktadır (Carrey ve Russel, 2020).

Dış şahit sorularına örnek olarak; Danışanın hikâyesini dinlerken, hangi ifadeler dikkatinizi çekti? Bu ifadeler sizin için ne anlama geliyor? Bu ifadeler size, danışanın amaçları, değerleri, inançları, umutları, hayalleri ve bağlılıkları hakkında ne söylüyor? Bu ifadelerin dikkatinizi çekmesinin ve sizin için bir anlam ifade etmesinin nedeni ne olabilir? Kendi yaşam hikâyenizin hangi yönlerinin bu ifadelerle bağ kurduğunu hissediyorsunuz? Bu hikâyeye tanık olmak size ne hissettirdi, size ne kattı? Soruları verilebilmektedir (White, 2002).

Güney Afrika'da dış şahit uygulamaları, Ubuntu felsefesiyle iç içe geçerek, bireylerin yaşam öykülerini yeniden anlamlandırmalarına ve toplulukların güçlenmesine katkı sağlamaktadır. Terapistler, bu uygulamalar sayesinde yalnız çalışmak yerine bir takım halinde hareket ederek, danışanların hikâyelerini zenginleştiren bir ortam oluşturmaktadır. Dışarıdan tanıklar, hikâyelere farklı perspektifler getirerek hem danışanların hem de terapistlerin kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktadır. Bu sayede, bireyler kendilerini daha iyi anlamakta ve topluluklar arasında daha güçlü bağlar oluşturmaktadır. Bu durum, hem bireysel düzeyde iyileşmeyi hem de toplumsal düzeyde dayanışmayı desteklemektedir (Carey ve Russell, 2003).

1.4.4. Terapötik Dokümantasyon

Terapötik dokümantasyon, bireylerin yaşamlarındaki önemli anların ve deneyimlerin kaydedilmesine dayalı bir yaklaşım olarak, üç temel düşüncüyü referans alarak şekillenmiştir. White (2000, s. 6), yazılı uygulamaların bireylerin “parıldama anlarını” belgeleyerek, sözlü anlatıların unutulup gitmesini önlediğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Geertz (1980, s. 31), konuşulanların yazıya dökülmediği takdirde uçup gideceğini ve kalıcılığını yitireceğini ifade etmektedir. Sue Monk Kidd'in, “Hikayeler anlatılmalıdır yoksa ölümler ve öldükleri zaman kim olduğumuzu ve neden burada olduğumuzu hatırlamak zordur” sözü ise anlatıların kimlik inşasındaki ve anlam arayışındaki hayati rolüne dikkat çekmektedir. Bu üç düşünce, terapötik dokümantasyonun temelini oluşturarak, bireylerin yaşam hikâyelerinin kaydedilmesi yoluyla anlamlandırılmasını ve korunmasını amaçlamaktadır (Dinç ve Dinçer, 2023).

Terapötik dokümantasyon, bireylerin yaşam deneyimlerinin kalıcılığını sağlamak amacıyla yapılandırılmış bir süreçtir. Bu tekniğin temel amacı, insanların hikâyelerinin varlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmak ve çift hikayeli anlatımlar aracılığıyla zorlukların yanı sıra bireylerin sahip oldukları beceri ve bilgileri görünür

kılmaktır. Ayrıca, bir seansta keşfedilen yeni bilgilerin kaydedilmesi, bu bilgilerin kaybolmasını önlerken, problemlerin birey üzerindeki yalnızlaştırıcı etkilerini azaltmayı hedeflemektedir. Terapötik dokümantasyon, danışanlar arasında fikir ve beceri paylaşımını desteklerken, tercih edilen eylemler, umutlar ve yeni müdahaleler gibi önemli unsurlara tanıklık eden bir dinleyici grubunun oluşmasını sağlamaktadır. Bu sayede bireylerin yaşamlarında anlamlı bir tanıklık ve dayanışma ortamı yaratılarak psikoterapötik sürecin etkisi güçlendirilmektedir (White, 2005).

Terapötik dokümantasyon uygulamaları, bireylerin yaşam öykülerini, deneyimlerini ve becerilerini kayıt altına alarak kalıcı hale getiren çeşitli araçlardan oluşmaktadır. Bu bağlamda, örnek olarak bir konuşmanın yazılı hale getirildiği mektuplar, bireylerin sahip oldukları bilgi ve becerileri belgeleyen dokümanlar, henüz tamamlanmamış ancak yapılması mümkün olan işlerin listeleri, telefon mesajları ve geçiş ritüellerini kayıt altına alan belgeler sayılabilmektedir. Ayrıca, danışan için hazırlanan PowerPoint sunumları, önemli cümlelerin yer aldığı yapışkan notlar, bireyler için anlam ifade eden cüzdana taşınan fotoğraflar veya resimler, kişisel ya da grup çalışmalarını yansıtan posterler ve danışan için hazırlanan sertifikalar da terapötik dokümantasyonun örnekleri arasında yer almaktadır (Dinç ve Dinçer, 2023).

Terapötik dokümantasyon yalnızca bireysel düzeyde değil, kolektif olarak da oluşturulabilmektedir. Ortak dokümanlar, travma ya da hayatın diğer zorluklarına karşı bireylerin bilgi ve becerilerini güçlendirme ve bu becerileri takdir etme fırsatı sunmaktadır (Denborough, 2008). Bu tür dokümantasyonlar, belirli bir amaca yönelik olarak bir araya gelen bireylerin fikirlerini ve becerilerini içeren materyaller olarak, “farklı” pozisyonlara sahip bireylerin seslerinin duyulmasına ve birbirlerinden destek almalarına olanak tanımaktadır (Freedman ve Combs, 1996). Ortak dokümanların hazırlanmasında, bireysel ve toplu seslerin, temaların, hikâye hatlarının ve çeşitliliğin bir arada sunulmasına özen gösterilmekte ve dil kullanımına dikkat edilmektedir. Ayrıca, bu tür dokümanların çeşitliliği de gözetilerek, toplulukların seslerinin ve deneyimlerinin adil bir şekilde yansıtılması sağlanmaktadır (Denborough, 2008).

1.4.5. Yapı Söküm

Yapı söküm, bireyin karşılaştığı sorunları sosyal, tarihsel, politik, kültürel ve kişisel bağlamlar ile güç ilişkileri içinde ele almayı sağlayan terapötik bir tekniktir. Bu süreç, birey için sorun teşkil eden normları sorgulamayı içerir ve normların eleştirel bir

şekilde değerlendirilmesi, bireyin farklı bakış açıları geliştirmesine ve bu doğrultuda alternatif eylem yolları keşfetmesine olanak tanımaktadır (Anthony, 2004).

Bireyler, sosyal yapılar içinde belirli bir konumda yer almakta ve bu yapılar tarafından belirlenen kurallar ve değerler doğrultusunda şekillenmektedir. Bu bağlamda, bireyler genellikle kendi deneyimlerini doğal ve kaçınılmaz olarak kabul etme eğilimindedirler. Yapı söküm, bireylerin yaşamlarını daha derinlemesine anlamalarını ve bu yaşamları değiştirme kapasitesine sahip olmalarını sağlayan etkili bir yaklaşımdır. Bu süreç, bireyleri pasif birer kurban olmaktan çıkararak, kendi yaşamlarının aktif üreticileri haline getirmelerine olanak tanımaktadır (White, 1993).

Terapi sürecinde yapı sökümün sağladığı faydalar üç temel kategori altında incelenmektedir. İlk olarak, yapı söküm, danışmanlık sürecinde bireylerin karşılaştıkları sorunların tespit edilmesine ve bu sorunların bireylerin anlattıkları hikâyelerdeki yapı ve işleyiş biçimlerinin yeniden inşa edilmesine katkı sağlamaktadır. İkinci olarak, terapist ve danışan arasındaki ilişkinin analiz edilmesiyle güç dinamiklerinin sorgulanması hedeflenmektedir; bu da terapötik sürecin daha eşitlikçi ve adil bir temelde yeniden yapılandırılmasına imkân tanımaktadır. Üçüncü olarak, yapı söküm, bireylerin yaşadıkları zorluklara yönelik yardım ve uzmanlık pratiklerinin rolünü eleştirel bir perspektiften değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda yapı söküm, hem bireysel anlatıların yeniden yapılandırılmasını hem de danışmanlık süreçlerinde mevcut güç ilişkilerinin ve uzmanlık söylemlerinin sorgulanmasını sağlayan etkili bir yöntem sunmaktadır (Parker, 1998).

Yapı söküm, bireysel terapi sürecinde olduğu gibi aile terapisinde de kullanılmaktadır. Aileler, toplum tarafından oluşturulan söylemler aracılığıyla şekillenmektedir. Annelik, babalık gibi roller, toplumsal normlar tarafından belirlenmekte ve aile üyeleri kendilerini bu normlara göre değerlendirmektedir. Aile, idealize edilmiş bir mutluluk ve tatmin kaynağı olarak sunulurken, bu durum aile üyelerini sürekli bir değerlendirme döngüsüne sokmaktadır. Söylemler aracılığıyla ailede ideal bir yaşam sürme arayışı, toplumsal yükümlülüklerle, özellikle sağlıklı çocuk yetiştirme sorumluluğuyla ilişkilendirilmektedir. Gerçek deneyimlerin bu ideallerle örtüşmemesi durumunda, aile üyeleri eksiklik ve hayal kırıklığı duyguları yaşamakta, bu da uzman müdahalesi arayışına yol açmaktadır. Geleneksel aile terapisti, aile sorunlarını toplumsal bağlamından soyutlayarak mevcut normlarla uyumlu hale getirmeye çalışmakta ve aile üyelerini uzman bilgisi rehberliğinde, toplumsal normlara uygun bir

şekilde düzenlemeye yönlendirmektedir. Sonuç olarak, aile üyelerinin kendilerini toplumsal normlara ve söylemlere göre düzenlemeleri sağlanmakta, bu da bireylerin özgürlüklerini sınırlandırarak söylemler aracılığıyla öz düzenlemeye yol açmaktadır. Kişilerin aile olma, anne olma, baba olmaya dair sezileri görmezden gelinip dayatılan bilgiler doğrultusunda ailesel problemler çözülmeye çalışılmaktadır. Narrative Terapi ise aile nasıl olunur? İyi anne nasıl olur? Gibi söylemler yapı söküme uğratarak irdelenmektedir. Bunun gerçeklik payı kişiden kişiye toplumdan topluma olan değişimi incelenmektedir (Kottler ve Soal, 1996).

1.5. NARRATIVE TERAPİDE TERAPÖTİK İLİŞKİ VE TERAPİSTİN ROLÜ

White (2000), terapistin rolünü “merkezde olmayan fakat etkili” olarak tanımlar; yani terapist, danışanın deneyimlerinin ve gündeminin ön planda olduğu bir süreçte, sorularıyla sürecin yönünü etkileyen bir figürdür. Narrative Terapi, standart değerlendirme araçları yerine, danışanların sorunları nasıl tanımladıklarına odaklanmakta ve bu süreci hikâye anlatımıyla ilişkilendirmektedir. Terapistler, danışanları problemleri çözen kişiler olarak değil, onları kültürel baskılardan kurtaran yardımcıları olarak görmektedir ve bu durum terapötik ilişkide iş birliğini teşvik etmektedir. Narrative terapistler, danışanları “meraklı bir öğrenci” gibi dinlemektedir. Terapi süreci, danışanın hikâyesini anlamaya yönelik “radikal dinleme” ile ilerler. Narrative Terapi’nin amacı, danışanların kendi potansiyelleri ve güçlü yönleriyle alternatif hikâyeler oluşturmalarına yardımcı olmak, böylece baskın kültürün etkisindeki problemleri dışsallaştırarak daha sağlıklı bir kimlik inşa etmelerini sağlamaktır (Bayın, 2024).

Etkili bir terapist, merkezden uzak bir konumda yer alarak, kişinin becerilerine, bilgilerine, anlamlarına ve deneyimlerine saygı göstermektedir. Bu terapist, gücü ve bilgiye dayalı bir yaklaşım yerine, merak ve dikkatle kişiye dair ayrıntılı ve zengin bir hikâye geliştirmeyi mümkün kılan bir konuşma bağlamı oluşturmaktadır. Terapist, soruları ve yorumlarıyla kişinin düşünce ve duygularını keşfetmesini desteklerken, aynı zamanda denetimi ve yönlendirmeyi kişiye bırakmaktadır. Öte yandan, merkezden uzak ancak etkisiz bir terapist, terapötik sorumluluğu üzerine almadan, yalnızca danışanın bilgilerine, anlamlarına ve deneyimlerine odaklanmaktadır. Bu terapist, pasif bir şekilde danışanın söylediklerini dinlemekte ve yanıtlarında etkili bir yönlendirme yapmaktan kaçınmaktadır. Burada, terapist konuşmanın yalnızca alıcısı olarak kalmakta ve danışanın derinleşmesine yardımcı olabilecek yönlendirici sorular sormamaktadır. Bu durum,

terapötik sürecin yüzeysel kalmasına ve danışanın kendi içsel keşif sürecinde ilerlememesiyle sonuçlanabilmektedir (Dinç vd., 2024)

1.6. NARRATİVE TERAPİ İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

1.6.1. Narrative Terapi ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Alanyazında Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde, ilk olarak Koca (2018)’nın tez çalışmasına ulaşılmıştır. Bu araştırma, Narrative Terapi temelli grup psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine olan etkisini deneysel bir desenle incelemiştir. Bulgular, programın ergenlerin kaygı düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığını göstermekle birlikte, irade düzeylerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, Narrative Terapi’nin ergenlerin psikolojik sağlığına yönelik müdahalelerde potansiyel bir araç olabileceğini düşündürmüştür (Koca, 2018).

Bedir (2019), yaptığı çalışmada, Narrative Terapi’nin ABD, Avustralya ve Fransa’daki sosyal çalışma uygulamalarındaki kullanımını incelemek ve bu bağlamda sosyal çalışmacıların deneyimlerini anlamayı amaçlamıştır. Araştırma nitel bir yöntemle gerçekleştirilmiş, kartopu ve amaçlı örneklem teknikleri kullanılarak üç ülkeden dokuz katılımcı ile online görüşmeler yapılmıştır. Bulgular, Narrative Terapi’nin sosyal çalışmacılar tarafından hem felsefi hem de uygulama açısından benimsendiğini ve olumlu deneyimlerle kullanıldığını göstermektedir. Araştırma sonuçları, Narrative Terapiye ilişkin uluslararası akademik çalışmaların Türkçe’ye kazandırılmasının, Türkiye’de bu alanda eğitimler düzenlenmesinin ve sosyal çalışmacıların kendi bağlamlarında bu yaklaşımı uygulayarak yeni çalışmalar yapmasının, Narrative Terapi’nin Türkiye’deki gelişimine katkı sağlayacağını ortaya koymuştur (Bedir, 2019).

Üstdağ (2023)’yaptığı çalışmada, Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programının ruh sağlığı profesyonellerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma, 12 deney grubu ve 12 kontrol grubu olmak üzere toplam 24 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırma, yarı deneysel bir model temelinde gerçekleştirilmiş; deney grubuna Narrative Terapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Elde edilen bulgular, deney grubunda yer alan katılımcıların psikolojik

dayanıklılık puanlarının, kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur (Üstdağ, 2023).

Bayın (2024), yaptığı araştırmada, sosyal kaygı belirtileri gösteren ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik, dışavurumcu sanat terapi ile zenginleştirilmiş Narrative Terapi temelli bir grupta psikolojik danışma programının etkisini incelemiştir. Araştırma, deney, kontrol ve plasebo gruplarıyla karma yöntem tasarımı kullanılarak yürütülmüş; 8 hafta süren ve haftada bir kez gerçekleştirilen uygulamalar sonucunda deney grubunun sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Elde edilen bulgular, uygulamanın olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaçınma ve huzursuzluk gibi sosyal kaygı alt boyutlarında da etkili olduğunu göstermiştir (Bayın, 2024).

Kuloğlu (2024), yaptığı araştırmada, Narrative Terapi Temelli Grup Programının evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışma, ön test-son test kontrol gruplu bir tasarımla gerçekleştirilmiş ve 14 evli bireyden oluşan bir örneklem üzerinde uygulanmıştır. Veri toplamak için demografik bilgi formu ve Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, deney grubundaki katılımcıların program sonrası evlilik doyumu düzeylerinde anlamlı bir artış olduğunu göstermiş, ancak deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Kuloğlu, 2024).

Son olarak; alanyazında yapılan yut içi çalışmalar değerlendirildiğinde, Narrative Terapi'nin bireylerin farklı psikolojik ve sosyal sorunlarına yönelik etkili bir müdahale yöntemi olduğunu göstermektedir. Koca (2018), bu yaklaşımın ergenlerde kaygıyı azaltmada başarılı olduğunu, ancak irade düzeylerinde anlamlı bir değişim sağlamadığını bulmuştur. Bedir (2019), Narrative Terapi'nin sosyal çalışma uygulamalarındaki olumlu etkilerini vurgulamış, bu yaklaşımın Türkiye'de yaygınlaştırılmasının önemine dikkat çekmiştir. Üstdağ (2023), Narrative Terapi temelli bir programın ruh sağlığı profesyonellerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koyarken, Bayın (2024), sosyal kaygı belirtileri gösteren ergenlerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada bu terapinin etkili olduğunu göstermiştir. Son olarak, Kuloğlu (2024) evlilik doyumunu artırma konusunda Narrative Terapi programının potansiyel faydalarını tespit etmiş, ancak kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır.

1.6.2. Narrative Terapi ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Vromans (2008), yaptığı araştırmada, Narrative Terapi'nin, özellikle majör depresif bozukluğu olan bireylerde, nasıl bir süreç izlediğini ve ne gibi sonuçlar doğurduğunu incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, 47 katılımcıya sekiz haftalık Narrative Terapi uygulanmış ve terapi süreci boyunca refleksivite, terapötik ittifak ve depresyon semptomları gibi değişkenler incelenmiştir. Araştırmacılar, Narrative Terapi'nin sadece bir hikâye anlatma süreci olmadığını, aynı zamanda bireyin kendi yaşam öyküsünü yeniden yapılandırarak anlamlandırma süreci olduğunu vurgulamışlardır. Elde edilen bulgular, anlatı terapisinin depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve terapötik ittifakın bu süreçte önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Vromans, 2008).

Olson vd., (2016), yapılan çalışmada, dini bir grupta yer alan bireylerin Tanrı hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve kendilerine dair anlatılarını geliştirmek amacıyla tasarlanan bir programın etkinliğini incelemek hedeflenmiştir. Çalışmaya, iki farklı dini üniversiteden toplam 61 Hristiyan öğrenci katılmıştır. Katılımcılar, programda yer alan deney grubu (32 kişi) ve kontrol grubu (29 kişi) olarak ikiye ayrılmıştır. Araştırmacılar, katılımcılara 10 hafta boyunca grup halinde bir dizi etkinlik uygulamışlardır. Programın katılımcılar üzerindeki öznel etkileri olumlu olsa da nicel veriler bu etkileri desteklememiştir. Bu durum, dini deneyimlerin ölçüm zorlukları hakkında bilgi verdiği düşündürmüştür (Olson vd., 2016).

Mirdamadi vd., (2017), tarafından yapılan araştırmada, Narrative Terapi'nin çocuklardaki saldırganlık, kaygı ve benzeri sorunlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Kontrol gruplu yarı deneysel bir tasarımla yürütülen çalışmada, Narrative Terapi alan çocukların, bu terapiyi almayan çocuklara göre daha az saldırgan davranış sergiledikleri görülmüştür. Çalışmada, saldırganlık anketi ve CSI-4 gibi ölçüm araçları kullanılarak veriler toplanmış ve SPSS istatistiksel programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, Narrative Terapi'nin çocuklardaki problem davranışları azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini göstermiştir (Mirdamadi & Arshad, 2017).

Jorring ve Jensen (2018), tarafından yapılan çalışmada, farklı psikiyatrik tanılara sahip çocuk ve ergenlerde uygulanan Narrative Aile Terapisi Modelinin etkililiği değerlendirilmek istenmiştir. Çalışmada özellikle, bu terapinin çocukların yaşadıkları psikolojik zorluklar ve ebeveynlerin bu zorluklarla başa çıkma çabaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya, Danimarka'daki bir çocuk ve ergen ruh sağlığı merkezinde

tedavi gören 48 çocuk ve aileleri katılmıştır. Araştırma sonuçları, Narrative Terapi Aile Terapisi Modelinin çocukların ve ailelerin yaşamlarında önemli iyileşmeler sağladığını göstermiştir. Terapi sonrasında, çocukların yaşadıkları psikolojik zorluklar azalmış, kendilerine olan güvenleri artmış ve ebeveynler çocuklarının sorunlarına daha aktif bir şekilde yaklaşmaya başlamışlardır (Jorring ve Gjessing Jensen, 2018).

Shahabizadeh ve Aminiyan (2018), tarafından yapılan çalışmada, Narrative Terapi'nin ilkökul çağındaki kız çocuklarının yaşadığı anksiyete sorunlarına çözüm olarak ne kadar etkili olduğunu incelenmiştir. Yezd'deki bir grup öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, deney grubuna Narrative Terapi uygulanmış, kontrol grubuna ise müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonuçları, Narrative Terapi'nin hem genelleştirilmiş hem de sosyal anksiyete düzeylerini anlamlı ölçüde düşürdüğünü göstermiştir. Bu bulgular, Narrative Terapi'nin çocukluk çağındaki anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili bir yöntem olabileceğini ve Narrative Terapi'nin bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımıyla uyumlu bir şekilde kullanılabileceğini de ortaya koymuştur (Shahabizadeh ve Aminiyan, 2018).

Sarif ve Niknejadi tarafından (2021), yapılan çalışmada, bağımlı ebeveynleri olan genç kızlarda Narrative Terapi'nin etkinliği incelenmiştir. İsfahan'da yaşayan kız çocukları üzerinde yapılan araştırmada, deney grubuna Narrative Terapi uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırma sonuçları, Narrative Terapi'nin kız çocuklarının yaşam üzerindeki kontrol duygularını artırdığını ve umutlarını güçlendirdiğini göstermiştir. Özellikle, kızların geleceğe yönelik beklentileri ve sorunlara çözüm bulma becerileri olumlu yönde etkilenmiştir. Bu bulgular, Narrative Terapi'nin, bağımlı ebeveynlerin çocukları üzerindeki olumsuz etkileri azaltmada etkili bir yöntem olabileceğini düşündürmüştür (Sarif ve Niknejadi, 2021).

Akbarnezhad vd., (2024), tarafından yapılan araştırma, 2014 yılında Tahran'daki kanser hastalarının yaşam doyumu üzerinde Narrative Terapinin etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Yarı deneysel tasarımla gerçekleştirilen çalışmada, kontrol gruplu ön test-son test yöntemi kullanılarak 20 gönüllü kanser hastasıyla çalışılmıştır. Veriler, Diner'in Yaşam Doyumu Ölçeği ve Lazarus ve Folkman'ın Başa Çıkma Stratejileri Anketi aracılığıyla toplanmış ve çok değişkenli ve tek yönlü kovaryans analiziyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar, narrative terapinin doğrudan ve dolaylı etkilerle kanser hastalarının yaşam doyumunu artırmada etkili olduğunu göstermiştir (Akbarnezhad ve Akbarnezhad, 2024).

1.7. MANEVİ DANIŞMANLIK

Literatürde, manevî danışmanlık farklı terimlerle ifade edilmektedir ve bu terminoloji konusunda henüz bir uzlaşma sağlanmamıştır. Pastoral bakım/danışmanlık, dini rehberlik ve dini danışmanlık gibi isimlendirmelerle öne çıkmakla birlikte, araştırmalar, bu terimler arasında en geniş kapsama sahip ifadenin “manevî danışmanlık” olduğunu göstermektedir (Hişyar, 2019).

Batıda “Pastoral care” ve “Pastoral counseling” olarak adlandırılan “Manevi Danışmanlık” kavramı, Türkiye’de 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır (Memiş, 2018). Manevi danışmanlık, teoloji, sosyoloji ve psikoloji disiplinlerinin kesişiminde yer alarak, bireylerin hem psikolojik hem de manevi sorunlarına çözüm sunmayı amaçlayan disiplinler arası bir alandır (Coşkun, 2022). Modern psikolojik yaklaşımların bireylerin manevi gereksinimlerini yeterince karşılayamaması, bu alanın gelişimine zemin hazırlamıştır. Manevi danışmanlık, bireyin varoluşsal ve manevi yönlerine odaklanarak, psikoterapi yöntemlerine alternatif bir çerçeve sunmuştur (Koç, 2016).

Manevi danışmanlık, farklı kaynaklarda çeşitli tanımlarla ele alınmıştır. Altaş (2016), dinî danışmanlık tanımlarını üç temel anlama biçimiyle analiz etmiştir. İlk olarak, dinî danışmanlık, geleneksel danışma süreçlerinin bir parçası olup her türlü problemi dinî perspektiften ele alır ve danışanla danışmanın aynı inançtan olması zorunlu değildir. İkinci biçimde, dinî danışmanlık, dinî temsil ve danışmanın din görevlisi rolü üstlenmesi ile ilişkilidir; burada problemin dinî nitelikte olması gerekmez, ancak din görevlisinin varlığı süreci dinî danışmanlığa dönüştürür. Üçüncü olarak, danışman ve danışanın aynı inanç ve değerlere sahip olduğu, bireyin dinî inancının merkezde olduğu bir yaklaşım benimsenir; bu biçimde, inançlı bireyin tüm sorunları dinî inançlarla ilişkilendirilerek ele alınır (Altaş, 2016).

Toplumda dini ve manevi danışma hizmetlerine duyulan ihtiyaç, çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu faktörler arasında, teolojik bilgi eksikliği ve yanlış teolojik ideolojilerin yaygınlaşması önemli bir yer tutmaktadır. İnanç ve kişilik zayıflıkları, bireylerin manevi rehberliğe yönelmelerine sebep olabilirken, kötü alışkanlıklar ve çağ dışı örf ve adetler de bu gereksinimi artırmaktadır. Ayrıca, kaza ve afetler, olumsuz sağlık koşulları, acizlik ve düşkünlük durumları, bireylerin manevi destek arayışlarını tetiklemektedir. Aile içi anlaşmazlıklar ve manevi buhranlar gibi içsel çatışmalar da bu hizmetlere olan talebi yükseltmektedir. Son olarak, yoğun duygusal

durumlar, bireylerin manevi destek arayışlarını güçlendiren etkenler arasında yer almaktadır (Gül ve Şentürk, 2021).

Manevî danışmanlık alanında öne çıkan temel konu ve yöntemler; Kur'an'dan okuma yapma, hadisler, Hz. Muhammed'in ahlaki örnekliliği, tevekkül, tövbe, dua, tasavvuf ilkelerinden faydalanma, nefis terbiyesi, zikir, affetme, sabır ve dini pratiklerin uygulanması gibi unsurlardır. Genel olarak değerlendirildiğinde; manevî danışmanlık, bireylerin inanç dünyalarının yaşamlarına olan etkilerini kavramalarına yardımcı olan ve modern danışmanlık teknikleri ile dini ve manevî yöntemleri harmanlayan bütüncül bir yaklaşımdır (Gürsu, 2022).

1.8. MANEVİ DANIŞMANLIĞIN TEMEL İLKELERİ

Manevi danışmanlık, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları zorluklar ve kriz anlarında, dini ve manevi inançlar çerçevesinde onlara rehberlik eden bir destek sürecidir. Bu süreç, kişinin duygusal acılarını hafifletmek, anlam arayışına katkıda bulunmak ve içsel huzura ulaşmalarına yardımcı olmak amacıyla manevi değerler ve psikolojik yaklaşımlar kullanılarak gerçekleştirilmektedir (Güven, 2021). Manevi danışmanlık sürecinin uygulama aşamasında bazı temel ilkeler esas alınmaktadır. Bunlar arasında saygınlık, empati ve saydamlık yer almaktadır. Saygınlık ilkesi, danışmanın, danışanı tüm yönleriyle kabul ederek, koşulsuz saygı göstermektir. Empati, danışanın duygusal ve bilişsel deneyimlerini anlamaya yönelik bir çaba olup, bu anlayışın danışana iletilmesi esastır. Saydamlık ise, danışman ve danışan arasındaki iletişimin açık ve dürüst bir şekilde sürdürülmesini ifade etmektedir. Bu ilkeler, danışmanlık sürecinde bireyin manevi ve duygusal ihtiyaçlarının hassasiyetle ele alınmasını ve desteklenmesini sağlamaktadır (Söylev, 2020).

Manevi danışma ve rehberlik, karşılıklı etkileşim ve iş birliği esasına dayanmaktadır. Bu süreç, temel varsayımlar üzerine inşa edilmekte ve bir ihtiyaca cevap verme amacını gütmektedir. Zorlama ve baskıya yer verilmeyen bu rehberlik türü, belirli etik kurallar çerçevesinde gerçekleştirilmektedir. Danışanın değerlerine saygı göstermek ve onları anlayışla karşılamak önemli bir ilkedir. Manevi rehberlikte, bireyin kabulü ve anlayışı merkezde yer almaktadır. Bu alan, uzmanlık gerektiren bir hizmet olup, doğru ilişkiler ve etkili iletişimle yürütülür. Gizlilik ve mahremiyete saygı duymak, danışanın güvenini kazanmak ve sırları saklamak temel bir ilkedir (Cebeci, 2016). Bunlara ek olarak; kurum çalışanlarıyla koordinasyon, uzmana yönlendirme ve kendini koruma

ilkeleri kapsamında manevi danışman, görev yaptığı kurum çalışanlarıyla etkili bir koordinasyon sağlamaktadır ve psikolojik boyutu aşan durumlarda danışanları uzman kişilere yönlendirme sorumluluğunu üstlenmektedir. Kendini koruma ilkesine uygun olarak, danışman kendi fiziksel ve manevi sağlığını gözetmekte ve tükenmişlik riskini önlemek için gerektiğinde destek almaktadır (Düzgüner ve Ayten, 2023).

1.9. MANEVİ DANIŞMANLIĞIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Manevî danışmanlık, Batı'da pastoral bakım/danışmanlık olarak başlamış ve Hristiyan din adamları tarafından kilise dışı kurumlarda uygulanan bir hizmet alanı olarak ortaya çıkmıştır. Başlangıçta Hristiyan topluluklarına yönelik olan bu danışmanlık türü, zamanla diğer dinlerin mensuplarını ve inançsız bireyleri de kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Pastoral danışmanlık, dini kaynakların kullanımıyla bireylerin ruhsal ihtiyaçlarını karşılamayı hedefleyen terapötik bir süreç olarak tanımlanmıştır. İslam ve Musevilik gibi diğer dinlerde de benzer uygulamalar, ilgili dini liderler tarafından icra edilmeye başlanmıştır. Bu süreçte manevî danışmanlık, belirli bir dini çerçeve ile sınırlanmaktan çıkarılarak, daha geniş bir anlam ve ruhsal arayış alanına hitap eden bir disiplin haline dönüşmüştür (Dilen, 2019).

Dünya genelinde çalışan bilim insanları, psikoterapinin Batı'ya özgü bir yaklaşım olduğunu ve bu bağlamda kültürel sınırlarla sınırlı olduğunu kabul etmişlerdir. Lartey (2003), Afrika'da benzer psikoterapi uygulamalarının uzun bir geçmişe sahip olduğunu ve pastoral bakım verenlerin bu gerçeği göz önünde bulundurarak entegre bir yaklaşım geliştirmeleri gerektiğini ifade etmiştir (Maynard ve Snodgrass, 2015).

Stres ve kriz durumlarında inanç sahibi bireyler, profesyonel terapistlere ek olarak dini destekte talep etmişlerdir. Bu durum, manevi danışmanlık alanının giderek daha profesyonel bir yapıya kavuşmasına ve psikoterapi yaklaşımlarının ruhsal ve dini inançlarla uyumlu bir biçimde bütünleştirilmesine yol açmıştır. Carrie Doehring'in premodern, modern ve postmodern dünya görüşü perspektifleri, manevi danışmanlıkta önemli bir çerçeve sunmuştur. Bu yaklaşımlar, danışanın dini inançlarına saygı gösterilmesini, modern bilimsel yöntemlerin etkili bir şekilde uygulanmasını ve bireyin özgün yaşam öyküsünün dikkate alınmasını teşvik etmiştir. Danışmanın, danışanın ruhsal inançlarını göz ardı etmeden bilimsel yaklaşımlar sunması gerektiği vurgulanmıştır. Aksi takdirde, danışanın manevi boyutunun ihmal edilmesi, ruh sağlığı üzerinde olumsuz

etkiler oluşturma riski taşımaktadır. Bu nedenle, manevi danışmanlıkta bilimsel ve ruhsal unsurlar arasında bir denge sağlanması kritik öneme sahiptir (Frederick, 2009).

Manevi danışmanlık, 20. yüzyıl başlarında psikoloji ve teolojinin etkileşimiyle şekillenmiştir. Anton T. Boisen, 1926'da bu alanda ilk bilimsel çalışmaları yaparak papazların aktif rehberlik rolü üstlenmelerini önermiştir. 1925'te başlattığı klinik pastoral eğitimler, 1967'de ACPE'nin kurulmasına zemin hazırlamıştır. 1930'larda Richard Cabot ve Russell Dicks, Freudyen teoriden esinlenerek pastoral danışmanlıkta önemli çalışmalar yapmıştır. İkinci Dünya Savaşı sonrası psikolojik danışmanlık kavramı yaygınlaşmıştır. Rollo May, 1940'larda psikanalizden etkilenerek manevi danışmanlık alanında katkıda bulunmuştur. Carl R. Rogers, 1950'lerde danışan odaklı terapi anlayışını geliştirerek alanda yenilikçi bir yaklaşım sunmuştur. Howard Clinebell, Rogers'ın teorilerini eleştirerek daha kapsamlı bir model geliştirmiştir. Manevi danışmanlık, klinik psikolojinin yöntemlerini içeren bir disiplin haline gelmiştir. 1947'de yayınlanan *The Journal of Pastoral Care*, bu alandaki akademik çalışmalara öncülük etmiştir. Savaş sonrası manevi danışmanlık, toplumların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için önemli bir araç olmuştur. 1980'lerden itibaren birey merkezli yaklaşımlar bu alanda popülerlik kazanmıştır (Söylev, 2014).

Türkiye'de Manevi destek hizmetlerinin tarihsel temelleri, hastane uygulamasına dayanmaktadır. Bu kapsamda, 19 Ocak 1995 tarihinde Diyanet İşleri Başkanlığı'nın müftülüklere verdiği talimatla hastanelerde hizmet sunulmaya başlanmıştır. Ancak, uygulama çeşitli eleştirilerle karşılaşmış ve yaklaşık bir buçuk yıl sonra sonlandırılmıştır. Aradan geçen zamanın ardından manevi destek hizmetleri, 2015 yılında Sağlık Bakanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlığı iş birliğiyle pilot olarak başlatılmış ve 2022 itibarıyla 74 şehirde 205 personele ulaşarak yaygınlaşmıştır. 2019 yılında Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından "Manevi Danışman" unvanı resmî bir meslek olarak tanınmıştır. Sağlık, adalet, aile ve sosyal hizmetler gibi farklı alanlarda "manevi destek" veya "manevi danışmanlık" isimleriyle yürütülen bu hizmet, hastanelerde "Manevi Destek Birimi" adıyla Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı personel tarafından sunulmaktadır. Türkiye'de manevi danışmanlık, halkın rehberlik ve dinî destek alma hakkını esas alarak devletin sorumluluğunda şekillenmiştir (Gürkan ve Akbaş, 2024).

Manevi danışmanlığın Türkiye'deki akademik gelişim süreci incelendiğinde, bu alanın özellikle 1997 yılında Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Eğitimi Anabilim Dalı'nda gerçekleştirilen yüksek lisans tezleriyle önemli bir aşamaya ulaştığı

görülmektedir. Bu tezler arasında, Nurullah Altaş tarafından hastanelerde sunulan din ve moral hizmetlerini ele alan çalışmanın öne çıktığı belirtilmektedir. Söz konusu araştırmada, dini danışmanlığın pratik uygulama alanları detaylı bir şekilde incelenmektedir. 2007 yılı itibarıyla düzenlenen sempozyum ve çalıştaylar, dini danışma ve rehberlik konularının akademik düzeyde daha kapsamlı ele alınmasına zemin hazırlamaktadır (Söylev, 2015). Bu alandaki ilk özgün eserlerden biri olan İlhan Topuz'un *Din Görevlilerinin Manevi Danışmanlık Yeterlilikleri* adlı çalışması, manevi danışmanlık alanındaki literatürü analiz etmekte ve din görevlilerinin yeterliliklerini ampirik düzeyde incelemektedir (Topuz, 2015).

Son yıllarda, Türkiye'de çeşitli üniversitelerde manevi danışmanlık konusuna odaklanan yüksek lisans tezlerinin sayısında da artış yaşanmaktadır. Örneğin, Feyza Kahvecioğlu Karaca'nın *Din Hizmetlerinde Dinî Danışma ve Rehberlik* başlıklı tezi, Hz. Peygamber'in rehberlik anlayışı çerçevesinde dini danışmanlık kavramını değerlendirmektedir (Kahvecioğlu, 2010). Buna ek olarak, Turgay Şirin'in *Dinî Danışma ve Rehberlik: İHSAN Modeli Manevi Danışmanlık* adlı eseri, bu alanda geliştirilen ilk dinî danışmanlık modellerinden biri olarak öne çıkmakta ve İslamî referanslar temelinde bir yaklaşım sunmaktadır (Şirin, 2015).

Günümüze gelindiğinde ise manevi danışmanlık alanında yapılan akademik çalışmaların çeşitli terapi ekolleri ile zenginleştirildiği, farklı ülke örneklemelerinde çalışmaların eklendiği görülmektedir. Bunlara örnek olarak; Sarı'nın (2024) "Belçika'da manevi danışmanlık uygulamaları" isimli yüksek lisans tezi ve Can'ın (2023) "Varoluşçu psikoloji ile manevi danışmanlık süreci" isimli yüksek lisans tezi verilebilir (Can, 2023; Sarı, 2024).

1.10. MANEVİ DANIŞMANLIK UYGULAMA ALANLARI

Manevi danışma ve rehberlik hizmetleri, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli sorunlara yönelik uzmanlık gerektiren çözümler sunmaktadır. Bu hizmetler, bireysel ve anlam odaklı sorunları ele almak için farklı yaklaşımlar ve stratejiler gerektirmektedir. Diyanet İşleri Başkanlığı, doğru dini rehberlik ve manevi ihtiyaçların karşılanmasında önemli bir görev üstlenmektedir (Söylev, 2014).

Türkiye'de manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, dört temel alanda sunulmaktadır. Bu alanlar; din hizmetleri, aile ve sosyal hizmetler, sağlık hizmetleri ve adalet hizmetleri olarak sınıflandırılmaktadır. Din hizmetleri bağlamında manevi

danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri, Aile ve Dini Rehberlik Bürosu tarafından sunulmaktadır. Aile ve sosyal hizmetler alanındaki manevi danışmanlık ve rehberlik faaliyetleri, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Yeşilay, AFAD ve çeşitli sivil toplum kuruluşları tarafından yürütülmektedir. Aile içi sorunlar, çocuk koruma, engelli bireylerin desteklenmesi ve kadın sığınma evleri gibi konularda Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı öncülüğünde çalışmalar yapılırken, Diyanet İşleri Başkanlığı Aile ve Dini Rehberlik Büroları aracılığıyla bu hizmetleri desteklemektedir. KYK yurtlarında manevi destek hizmetleri, Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı'nın iş birliğiyle sağlanmakta, Yeşilay ile yapılan protokollerle madde ve teknoloji bağımlılıklarına yönelik rehberlik sunulmaktadır. Ayrıca, AFAD ile olağanüstü durumlarda mağdurlara manevi destek sağlanırken, sivil toplum kuruluşları da bu alanlarda katkı sunmaktadır (Gül ve Şentürk, 2021).

Sağlık hizmetlerinde dini danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, Diyanet İşleri Başkanlığı, hastaneler, klinikler ve sağlık kuruluşları ile iş birliği içerisinde yürütülmektedir. Diyanet İşleri Başkanlığı, hastanelerde manevi destek ve dini rehberlik hizmetleri sunmak üzere din görevlileri atamaktadır. Bu hizmetler, hastaların ve hasta yakınlarının manevi ve psikolojik destek ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olarak, hastanelerde dini danışmanlık birimlerinin kurulması ve din görevlilerinin diğer sağlık personeli ile uyum içinde çalışmasını sağlamayı hedeflemektedir (Söylev, 2014).

Adalet alanında dini danışma ve rehberlik hizmetleri, Adalet Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı iş birliği içinde yürütülmektedir. Ceza infaz kurumlarında tutuklu ve hükümlülerin ahlaki ve manevi gelişimlerini desteklemek amacıyla bu iki kurum arasında 2001 yılında imzalanan protokol çerçevesinde çeşitli düzenlemeler yapılmıştır. Cezaevlerinde görev yapan din görevlileri, mahkûmların dini ve ahlaki gelişimlerine katkıda bulunmak üzere hizmet içi eğitimler alarak daha etkin bir şekilde faaliyet göstermektedir (Işık ve Karaman, 2020).

1.11. MANEVİ DANIŞMANLIKTAKİ KULLANILAN YÖNTEMLER

Manevi danışma ve rehberlik hizmetleri, bireylerin kendilerini tanımaları ve gelişimlerini desteklemeleri amacıyla psikolojik danışma tekniklerini kullanmaktadır. Kişiliğin çok boyutlu ve dinamik yapısı, dini inançların bireyin psikolojik yapısı üzerindeki etkisini de içerecek şekilde ele alınmaktadır. Manevi danışma ve rehberlikte,

danışmanın mesleki eğitimi, teorik yaklaşımı ve dini yorumlama biçimi, kullanılan yöntem ve teknikleri belirlemektedir. Terapötik beceriler, empatik dinleme, özetleme, yüzleştirme ve problem çözme önerileri sunma gibi temel yardım becerilerini içermektedir (Söylev, 2014).

Manevi danışmanlık ve rehberlik süreçlerinde, kullanılan teknikler genel olarak iki ana başlık altında toplanmaktadır: bireyi tanıma teknikleri ve hizmet sunma teknikleri. Bireyi tanıma teknikleri, danışanın yaşadığı sorunu doğru bir biçimde analiz etmeye ve tanımlamaya yönelik, tedaviye geçmeden önce uygulanan yöntemlerdir. Bu teknikler, danışmanın bireyin yaşadığı zorlukları kapsamlı bir şekilde anlamasına olanak tanımaktadır. Manevi danışmanlık sürecinde ise, dini kaynakların kullanımı, vaka bazında farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak, çoğu durumda, danışanın din algısındaki yanlışlıkları düzeltme amacı ön plana çıkmaktadır. Bu bağlamda, dini materyali etkili bir şekilde kullanabilmek için, manevi danışmanın, danışanın dini inançları hakkında bilgi sahibi olması ve doğru dini anlayışı benimsemesi büyük önem taşımaktadır (Söylev, 2020).

Hizmet sunma teknikleri olan terapötik beceriler ise, danışma sürecinin ilk aşamasında, yani problemi anlamaya yönelik yapılan analizlerin ardından, bireyin iyileşmesine odaklanan teknikleri içermektedir. Bu beceriler, danışanın yaşadığı zorlukları çözmeye yönelik müdahalelerin etkinliğini artıran yöntemlerdir. Terapötik becerilerin başlıcaları arasında; empati kurma, etkin dinleme, duyguları yansıtma, bilgilendirme, konuşmayı teşvik etme, soru sorma, danışanla birebir ilgilenme, katılımı teşvik etme, bireyselleştirme, yüzleştirme, yönlendirme, özetleme, bilgi paylaşma, bağlama ve susma gibi teknikler yer almaktadır (Cebeci, 2016). Terapötik hizmet sunumunda, yalnızca sözel iletişim değil, aynı zamanda sözsüz iletişim de büyük bir öneme sahip olmaktadır. Danışanın beden dili, yüz ifadeleri, ses tonu gibi sözsüz ipuçları, terapötik süreç hakkında değerli bilgiler sunmaktadır. Bu beceriler, danışmanın, danışanla güçlü bir iletişim kurmasına ve danışanın duygusal ve psikolojik süreçlerini daha etkili bir şekilde yönetmesine olanak sağlamaktadır (Söylev, 2020).

Bunlara ek olarak; manevi danışmanlık sürecinde kullanılan dini teknikler bulunmaktadır. Bunlar arasında Allah ile birliktelik bilinci uyandırmaya yönelik zikir, derin düşünme ve farkındalık sağlayan tefekkür, dua ve niyaz, hikaye anlatma (hikayeleme), kitap okuma (bibliyoterapi) ve öz denetim (nefis muhasebesi) gibi yöntemler yer almaktadır (Cebeci, 2016).

1.12. MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişki, özellikle yaşamda anlam bulma ve zorluklarla başa çıkma süreçlerinde dinî değerlerin önemli bir etki sağladığını göstermektedir. Dinî inançlar ve uygulamalar, bireylere sosyal çevreleriyle etkileşimde bulunduklarında destekleyici bir ağ sunarak, ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bu etkileşim, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik hallerine katkı sağlamakta, onları stresle daha etkin bir şekilde başa çıkabilme noktasında güçlendirmektedir. Yapılan araştırmalar, maneviyatın ruh sağlığını koruyucu ve güçlendirici bir rol üstlendiğini, aynı zamanda psikolojik sorunlarla başa çıkmada etkili olduğunu göstermektedir (Şengül, 2007). 11 Eylül terör saldırılarının ardından gerçekleştirilen bir anket, yetişkinlerin %44'ünün önemli stres semptomları yaşadığını, %90'ının ise düşük düzeyde stres semptomları gösterdiğini tespit etmiştir. Katılımcıların cevapları değerlendirildiğinde, saldırılara verdikleri tepki olarak dini inançlarına başvurdukları, baş etme noktasında maneviyattan destek aldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Schuster vd., 2001).

2006 yılında maneviyatın zihinsel sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amacıyla hazırlanan bir raporda, nicel ve nitel bulgular, maneviyat ile ruh sağlığı arasında olumlu bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Raporda bu bulgular doğrultusunda, maneviyat ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için araştırmaların yapılmasının gerekliliği vurgulanmakta ve ruh sağlığı hizmetlerinin bireylerin manevi yönelimlerini ifade etmelerine, uygulamalarına ve keşfetmelerine daha fazla alan tanınması önerilmektedir (Cornah, 2006).

Maneviyat ile ilgili yapılan araştırmalar, bu kavramın fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Ancak, maneviyatın tanımlanmasındaki belirsizlikler, bu kavramların ölçülmesinde kullanılan araçların eksiklikleri ve çoğunlukla Yahudi-Hristiyan perspektifine dayalı olmaları, araştırmaların doğruluğunu ve genellenebilirliğini zorlaştırmaktadır. Niteliksel ölçüm yöntemlerinin, bireylerin manevi deneyimlerini daha kapsamlı bir şekilde yansıtabileceği belirtilirken, mevcut değerlendirme araçlarının çoğu şüpheli tasarımlar veya eksik veriler içermektedir. Bunlara ek olarak çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, maneviyat ve dini iyilik halinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri güçlendiren bulgular, danışmanlık süreçlerinde maneviyatın entegrasyonunun önemini ortaya koymaktadır (Brown vd., 2013).

Dini inançlar ve manevi uygulamalar, bireylerin bilinçli yaşam tercihleri yapmalarına, topluluk bağları kurmalarına ve empati geliştirmelerine yardımcı olarak ruhsal iyilik hallerini desteklemektedir. Bununla birlikte, ruh sağlığı profesyonellerinin danışanlarının manevi inançlarını yeterince dikkate almamaları, tedavi süreçlerinde eksikliklere yol açabilmektedir. Kültürel duyarlılık bağlamında, psikiyatri ve psikoterapi uygulamalarının bireylerin dini ve manevi değerlerini göz önünde bulundurması, ruh sağlığı hizmetlerinin etkinliğini artırabilmektedir (Dein vd., 2010).

1.13. NARRATİVE TERAPİ İLE MANEVİ DANIŞMANLIK ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Narrative Terapi ile manevi danışmanlık alanında yapılan çalışmalar aşağıda tarih sıralaması gözetilerek verilmiştir.

Blanton (2007), tarafından yapılan araştırma, tefekkür ve Narrative Terapiyi birleştiren bütüncül bir terapi yaklaşımının geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, tefekkürün Narrative Terapi 'ye nasıl entegre edilebileceğini incelemiş ve bu entegrasyonun terapi süreci, terapist becerileri ve müdahaleler üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Çalışma grubunu, tefekküre dayalı terapiye ilgi duyan uzmanlar, terapistler ve bu yaklaşımı deneyimleyen danışanlar oluşturmuştur. Araştırma bulguları, tefekküre dayalı Narrative Terapi modelinin terapötik süreçte nasıl işlediğini ve danışanların kişisel gelişim ve iyileşme süreçlerine nasıl katkı sunduğunu ortaya koymuştur (Gregg Blanton, 2007).

Park (2015), tarafından yapılan araştırma, yaşlıların başarılı yaşlanma sürecine katkıda bulunmak amacıyla Gerçeklik Terapisi ve Narrative Terapi yöntemlerini uygulayan bir pastoral danışmanlık programı geliştirmeyi ve etkinliğini doğrulamayı amaçlamıştır. Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı bu çalışmada, Seul'deki bir kilisede 60 yaş üstü 8 katılımcıya 17 oturumluk bir program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, programa katılanların benlik bütünlüklerinin arttığı, psiko-sosyal gelişimlerine katkı sağlandığı ve psikolojik yaşam öykülerine olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, geliştirilen pastoral danışmanlık programının başarılı yaşlanma sürecinde etkili olduğunu göstermiştir (Park, 2015).

Olson vd., (2016), Narrative ve deneyimsel müdahalelere dayalı 10 haftalık grup temelli bir manevi müdahalenin, Tanrı imajları, Tanrı'ya bağlanma ve anlatısal kimlik üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Çalışma, 32'si deney

grubu, 29'u kontrol grubu olmak üzere 61 Hristiyan yetişkin ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın nicel bulguları istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermemiştir. Ancak, nitel veriler doğrultusunda, müdahaleye katılan bireylerin Tanrı imajları, Tanrı'ya bağlanma ve anlatsal kimliklerinde olumlu değişimler yaşadıkları tespit edilmiştir. Sonuçlar, ölçüm yöntemleri bağlamında tartışılmış ve Tanrı imajları ile Tanrı'ya bağlanma araştırmalarında nitel ve karma yöntemlerin kullanımının potansiyel katkıları vurgulanmıştır (Olson vd., 2016).

Karris ve Mark (2019), tarafından yapılan çalışma, dini inançlara sahip çiftlerin aldatma deneyimi sonrası yaşadığı sorunları ve bağlanma temelli anlatı terapisinin bu süreçteki rolünü incelemektedir. Araştırmacılar, aldatmanın çiftlerin ilişkileri ve psikolojik durumları üzerindeki etkilerini, dini inançların önemini ve anlatı terapisinin iyileşme sürecine katkısını değerlendirmeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda, dini inançların iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığı ve anlatı terapisinin çiftlerin duygusal zorluklarını aşmalarına yardımcı olduğu bulunmuştur. Bu çalışma ile dindar çiftler için hem ilişkisel hem de dini inançlarını dikkate alan bir terapötik yaklaşımın iyileşme sürecini destekleyici olduğu sonucuna varılmıştır (Karris ve Arger, 2019).

Sari ve Abidin (2023), kendine zarar verme davranışını azaltmaya yönelik maneviyat temelli anlatsal danışmanlık modeli geliştirmek ve bu modelin kabul edilebilirliğini değerlendirmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu, Sidoarjo Bölgesi, Taman İlçesi'ndeki İslami yatılı okul öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, altı aşamadan oluşan maneviyat temelli anlatsal danışmanlık modelinin, İslami yatılı okullarda danışmanlar tarafından kullanım açısından uygun olduğu belirlenmiştir (Sari ve Abidin, 2023).

Akbarnezhad ve Akbarnezhad (2024) tarafından yapılan araştırmada, Narrative Terapi ve manevi terapinin kanser hastalarının yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Çalışma, Tahran'da tedavi gören 20 kanser hastasıyla yürütülmüş olup, katılımcılar manevi terapi alan deneysel grup ve herhangi bir müdahale almayan kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Bulgular, Narrative Terapinin bireylerin yaşam deneyimlerine anlam kazandırarak psikolojik destek sağladığını, duygusal ifadeyi teşvik ederek moral ve motivasyonu artırdığını göstermiştir.

Manevi danışmanlığın ise inanç temelli bir destek mekanizması sunduğu ve ruhsal iyilik halini güçlendirdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, her iki terapötik yaklaşımın birlikte veya ayrı uygulanmasının kanser hastalarının ruhsal ve psikolojik durumlarını iyileştirdiği ve yaşam kalitelerini anlamlı şekilde artırdığı ortaya konmuştur (Akbarnezhad ve Akbarnezhad, 2024).





İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, deneysel uygulama öncesi yürütülen süreçler, araştırmanın uygulama süreci, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili detaylara yer verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu çalışmada, açıklayıcı sıralı karma yöntem deseni kullanılmıştır. Karma yöntem araştırmaları hem nicel hem de nitel verilerin birlikte toplandığı, analiz edildiği ve yorumlandığı bütüncül araştırma yaklaşımlarıdır (Toraman, 2021). Açıklayıcı sıralı karma desen, araştırma sürecinde öncelikle nicel verilerin toplanması ve analiz edilmesi, ardından bu bulguların nitel veriler aracılığıyla açıklanması esasına dayanır. Bu yöntemde, ilk aşamada sayısal verilerle genel eğilimler belirlenmekte; ikinci aşamada ise bu bulguların anlamı, nedenleri ve katılımcı deneyimleri nitel yollarla incelenmektedir (Creswell, 2018).

Araştırmanın nicel aşamasında, ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu kapsamda, çalışmaya katılan bireylere ilk olarak Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak ön test verileri toplanmıştır. Ardından katılımcılar rastgele atama yöntemiyle deney (n=8) ve kontrol (n=8) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubuna, beş oturumdan oluşan “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” adlı Narrative Terapi temelli manevi yönelimli müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Programın tamamlanmasının ardından her iki gruba tekrar Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanarak son test verileri toplanmıştır. Nicel veriler, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın nitel aşamasında ise, deney grubundaki katılımcıların uygulama sürecine dair deneyimlerinin anlaşılması amacıyla nitel veri toplama süreci yürütülmüştür. Bu kapsamda, her oturum sonunda katılımcılar tarafından doldurulan Oturum Değerlendirme Formları ile uygulamanın bitiminde alınan Genel Değerlendirme Formları kullanılmıştır. Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir.

2.2. ARAŞTIRMA GRUBU

Çalışmanın araştırma grubunu 2024-2025 yılları arasında Kütahya ilinde bulunan lise öğrenimine devam eden gençler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan 16

gönüllü gençten, 8'i deney grubu 8'i kontrol grubu olmak üzere kişisel onam formu ve veli onam formu alınmıştır. Bunun yanında çalışma kapsamında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri tabloda verilmektedir.

Tablo 2.1: Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Araştırma Grubu	Grup Üyeleri	Cinsiyet	Yaş
Deney Grubu	1. Katılımcı	Erkek	18
	2. Katılımcı	Erkek	17
	3. Katılımcı	Erkek	18
	4. Katılımcı	Kız	17
	5. Katılımcı	Kız	18
	6. Katılımcı	Kız	17
	7. Katılımcı	Kız	17
	8. Katılımcı	Kız	18
Kontrol Grubu	1. Katılımcı	Erkek	17
	2. Katılımcı	Erkek	18
	3. Katılımcı	Erkek	18
	4. Katılımcı	Kız	17
	5. Katılımcı	Kız	17
	6. Katılımcı	Kız	18
	7. Katılımcı	Kız	18
	8. Katılımcı	Kız	18

Tablo 2.1'de araştırmanın çalışma grubunun cinsiyet ve yaş bilgileri yer almaktadır. Araştırmaya gönüllü olan altı erkek öğrenci randomize şekilde deney ve kontrol gruplarına dağıtılmıştır. Deney grubunda üç erkek beş kız olmak üzere sekiz katılımcı, kontrol grubunda da üç erkek beş kız olmak üzere toplam sekiz katılımcı bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubu katılımcılarının yaş aralığı 17-18'dir. Deney grubu katılımcıların yaş ortalaması, 17,5'tir. Kontrol grubu katılımcılarının yaş ortalaması ise 17,62'dir.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların manevi ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki değişim, İçsel Maneviyat Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

2.3.1. İçsel Maneviyat Ölçeği

İçsel Maneviyat Ölçeği (İMÖ), ilk olarak Hodge (2003) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin Allah ile olan ilişkileri çerçevesinde manevi yönelimlerini değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır (Hodge, 2003). Ölçeğin, Müslüman

bireyler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Hodge ve arkadaşları (2015) tarafından yeniden gerçekleştirilmiştir (Hodge vd., 2015).

Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçek, toplam altı maddeden oluşmaktadır ve cümle tamamlama yöntemiyle yapılandırılmıştır. Değerlendirme, 0 ile 10 arasında puanlanan bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Burada, “0” puan bireyin herhangi bir sorun yaşamadığını, “10” puan ise bireyin tüm sorularına maneviyatının yanıt verdiğini ifade etmektedir.

Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması, bireyin içsel maneviyat düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamakta olup, tüm maddeler bireyin manevi yönelimini doğrudan değerlendirecek şekilde oluşturulmuştur.

2.3.2. Manevi Yönelim Ölçeği

Manevi Yönelim Ölçeği (MYÖ), bireylerin manevi yönelimlerini değerlendirmek amacıyla Figen Kasapoğlu tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, öncelikle ilgili literatür taranmış ve mevcut ölçeklerden yararlanılarak kapsamlı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Sonrasında, açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanarak ölçeğin yapı geçerliliği test edilmiştir. Çalışma, 872 üniversite öğrencisinden (492 kadın, 380 erkek) elde edilen verilerle desteklenmiştir (Kasapoğlu, 2016).

MYÖ, toplam 33 maddeden oluşmakta olup, olumlu ve olumsuz ifadeler dengeli bir biçimde yer almaktadır. Katılımcılar, ölçeği 7 dereceli likert tipi bir değerlendirme sistemi üzerinden yanıtlamaktadır. Bu yöntem, ölçeğin hassasiyetini artırarak bireylerin manevi yönelimlerini daha ayrıntılı bir şekilde ifade etmelerine olanak tanımaktadır.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda yüksek düzeyde psikometrik özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir. Yapı geçerliliği kapsamında faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin yeterli düzeyde uyum gösterdiği saptanmıştır. İç tutarlılık açısından yapılan analizlerde, Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuş, bu da ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik analizinde .84 katsayısı elde edilmiştir, bu da ölçeğin zaman içindeki tutarlılığını ve güvenilirliğini ortaya koymaktadır.

Ölçeğin farklı fakültelerdeki üniversite öğrencileri üzerinde uygulanması, heterojen bir örneklem grubuyla test edilmesini sağlamış ve genel geçerliliğini desteklemiştir.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı bir araç olarak geliştirilmiş ve bireylerin sosyo-psikolojik iyi oluş düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Telef tarafından gerçekleştirilmiştir (Telef, 2013b).

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin toplam varyansın %42'sini açıkladığı belirlenmiştir. Maddelerin faktör yükleri .54 ile .76 arasında değişkenlik göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre uyum indeksi değerleri şu şekilde hesaplanmıştır: RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI= 0.95. Bu bulgular, ölçeğin yapısal geçerliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarıyla olan ilişkilerine bakıldığında, özerklik ile .30, çevresel hakimiyet ile .53, bireysel gelişim ile .29, diğerleri ile olumlu ilişkiler ile .41, yaşam amaçları ile .38, öz-kabul ile .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde, İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutları ile yapılan korelasyon analizlerinde, özerklik ile .30, yeterlilik ile .69, ilişkili olma ile .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiş ve .80 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenirlik analizlerinde, ilk ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.86$, $p < .001$). Madde-toplam korelasyon katsayıları .41 ile .63 arasında değişirken, t değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 1'den 7'ye kadar puanlanan Likert tipi bir ölçek olup, yanıt seçenekleri “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (7)” arasında değişmektedir. Ölçekte tüm maddeler olumlu yönde ifade edilmiştir. Toplam puan aralığı 8 (tüm maddelere “Kesinlikle Katılmıyorum” yanıtı verilmesi durumunda) ile 56 (tüm maddelere “Kesinlikle Katılıyorum” yanıtı verilmesi durumunda) arasında

değişmektedir. Yüksek puan, bireyin güçlü psikolojik kaynaklara ve iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Oturum Değerlendirme Formu

Bayın (2024), tarafından geliştirilen form, deneysel bir çalışmada deney gruplarında yer alan katılımcıların, her oturum sonunda sürece dair değerlendirmelerini almak amacıyla hazırlanmıştır (Bayın, 2024). Değerlendirme formunda, katılımcıların oturum süresince kendilerini en çok etkileyen unsurlar, keyif aldıkları deneyimler, kendileriyle veya diğer grup üyeleriyle ilgili farkındalık kazandıkları noktalar, zorlayıcı buldukları durumlar ve oturum sonunda hissettikleri rahatlama düzeyine ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form aracılığıyla, grup üyelerinin ilerleme süreçleri takip edilmekte ve bireysel ya da grup düzeyinde ortaya çıkan ihtiyaçlar belirlenerek sürecin daha verimli hale getirilmesi amaçlanmaktadır.

Beş hafta süren grup terapisi sürecinde, her oturumun sonunda uygulanmış olan bu form, araştırmanın nitel verilerini toplamak ve katılımcı deneyimlerini derinlemesine anlamak için önemli bir araç olarak kullanılmıştır.

2.3.5. Genel Değerlendirme Formu

Bayın (2024), tarafından geliştirilen form, deneysel bir çalışmada yer alan deney grubu katılımcılarının, programın sonunda oturumlara ilişkin genel değerlendirmelerini almak amacıyla hazırlanmıştır (Bayın, 2024). Katılımcıların grup sürecine dair deneyimlerini bütüncül bir şekilde yansıtabilmelerini sağlamak için yapılandırılmıştır.

Form, grup üyelerinin oturumlar hakkındaki genel görüşlerini, süreç boyunca kendileriyle ilgili kazandıkları farkındalıkları, grup liderinin tutumuna ilişkin değerlendirmelerini ve gruba katılma amaçları doğrultusunda beklentilerinin ne ölçüde karşılandığını belirlemeye yönelik sorular içermektedir. Bu sayede hem grup sürecinin etkililiği hem de liderin rehberlik rolü hakkında geri bildirim sağlanarak süreç analiz edilmektedir. Programın sonunda uygulanan bu form, grup üyelerinin hem psikolojik danışma sürecine hem de grup liderinin yönlendirme ve destekleyici tutumuna yönelik değerlendirmelerini sistematik bir şekilde ortaya koymalarına yardımcı olmaktadır. Böylece, grup sürecinin verimliliğini artırmaya yönelik çıkarımlar yapılmasına olanak tanımaktadır.

2.4. DENEYSEL UYGULAMA ÖNCESİNDE YÜRÜTÜLEN SÜREÇLER

Araştırmacı, araştırma kapsamında oluşturulan programın oluşturulması ve uygulanabilmesi amacıyla Narrative Terapi alanında gerekli eğitim ve süpervizyonları tamamlanmıştır. Deneysel uygulamayı tasarlamadan önce, Narrative Terapi ve Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında gerçekleştirilen çalışmalar incelenmiş ve kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. İlgili araştırmalarda yer alan müdahale basamakları, elde edilen bulgular ve öneriler detaylı olarak analiz edilmiştir. Hazırlık sürecinin tamamlanmasının ardından, araştırmacı tarafından programın içeriği oluşturulmuş ve beş haftadan oluşan bir uygulama hazırlanmıştır. Program, Narrative Terapi alanında dört uzmana sunularak görüşleri alınmıştır. Uzmanlardan gelen geri bildirimler doğrultusunda gerekli revizyonlar yapılarak programa son şekli verilmiş ve uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

2.5. NARRATIVE TERAPİ SORULARININ MANEVİ DANIŞMANLIK SÜRECİNE UYGUN HALE GETİRİLMESİ

Bu tez kapsamında uygulanan “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” adlı grup psikolojik danışma programı, Narrative Terapi yaklaşımı temel alınarak geliştirilmiş ve hem psikolojik hem de manevi iyi oluşu desteklemek amacıyla yapılandırılmıştır. “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” isimli grupla psikolojik danışma programı oturumlarında kullanılan sorular, katılımcıların yaşam hikayelerini yeniden yapılandırmalarına olanak tanırken, bu hikâye içerisinde yer alan manevi değerleri, inanç temelli anlamları ve manevi kaynakları görünür kılmayı hedeflemiştir.

Programın geliştirilme sürecinde, kilimin Türk kültüründe taşıdığı anlamı araştırılmış; hayat ağacı, el, kartal ve ibrik motifleri, içerdiği kültürel ve manevi anlamlar nedeniyle çalışmaya dâhil edilmiştir. Hayat ağacı motifi, yaşamın döngüselligi, yeniden doğuş, ilahi olana yöneliş ve kuşaklar arası bağ gibi anlamları içermesi nedeniyle bireylerin geçmiş, şimdi ve gelecek perspektiflerini bütünsel bir yaklaşımla ele alabilmelerini sağlamıştır (Oyman, 2019). Bu motif bağlamında katılımcılara yöneltilen “Hayat ağacının kökleri ile kendi köklerin arasında bağ kurduğunuzu düşünelim. Sizin köklerinizde neler var?”, “Sizi bugün siz yapan kişiler, mekânlar, evcil hayvan, nesne, olay ve durumlar neler?” ve “Hayat ağacınızın üst dallarına hayallerinizi, umutlarınızı ve planlarınızı yerleştirdiğinizi düşünelim. Bu dallarda hangi hayalleri, umutları ve

planları görürüz?” gibi sorularla katılımcıların hem köklerini tanımaları hem de gelecek hedeflerine manevi bir perspektiften yaklaşımları desteklenmiştir.

Benzer şekilde, el motifi, korunma, dua, bereket ve üretkenlik gibi sembolik anlamlara sahip olması nedeniyle programa dâhil edilmiştir (Oyman, 2019). Bu motife ilişkin uygulamada, katılımcılara *“Sizi bu hayatta neler koruyor?”*, *“Sizi kötü zamanlarınızda koruyan cümleleriniz var mı? Bu bir dua, ayet, hadis, deyim vb. olabilir mi?”* ve *“Bu el sizin hangi becerilerinizi, davranışlarınızı, hayal, umut ve planlarınızı bereketlendirsin?”* gibi sorular yöneltilmiş; bireylerin hem koruyucu inanç sistemleriyle bağ kurmaları hem de kişisel güç alanlarını fark etmeleri amaçlanmıştır.

Kilimlerde kullanılan İbrik motifi, arınma, saflık, temizlik, bereket ve içsel yenilenme anlamlarını karşılamaktadır (Bozkurt, 2020). Bu anlamlar doğrultusunda gerçekleştirilen uygulamada, *“Bu ibrik manevi iyi oluşunuzun önünde bulunan hangi engelleri temizlesin?”*, *“Manevi iyi oluşunuzun önündeki engelleri temizlemek için bu ibriğin içini ne ile doldurmak istersiniz?”* ve *“Bu adımları atarken sizi cesaretlendiren şey neydi?”* gibi yapılandırılmış yansıtıcı sorular aracılığıyla, katılımcıların yaşadıkları sorunlarla başa çıkma süreçlerinde başvurdukları manevi baş etme mekanizmalarını tanımlamaları ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmada etkili olan içsel kaynaklara yönelik bilişsel farkındalık geliştirmeleri hedeflenmiştir.

Kartal motifi ise anlam olarak gücü, özgürlüğü, yüksek bakış açısını ve manevi sezgiyi temsil etmesi bakımından programa dahil edilmiştir (Oyman, 2019). Bu doğrultuda yöneltilen *“Bu motif kilimi kuvvetlendirir. Sizi kuvvetlendiren yanlarınız neler?”*, *“Gelecekteki sen, şu anki haline bu kartal motifi ile haber gönderiyor olsa, size ne derdi?”* ve *“Bu kartal ile gelen haberde manevi iyi oluşunuzu nasıl artırdığınız yazardı?”* gibi sorularla bireylerin gelecek yönelimli düşünceleri ve umut duygusunu güçlendirmeleri amaçlanmıştır.

Çalışma kapsamında geliştirilen Narrative Terapi soruları, bireyin manevi kaynaklarını fark etmesi ve bu kaynaklar aracılığıyla alternatif hikâyeye geçiş yapmayı sağlayacak biçimde yapılandırılmıştır. Böylelikle grupla psikolojik danışma süreci, psikolojik bir destek alanı olmanın yanında bireyin inanç dünyasıyla bağ kurduğu bütüncül bir yapı hâline getirilmiştir.

2.6. ARAŞTIRMANIN UYGULANMASI

Bu araştırmada, deney ve kontrol gruplarına çalışmanın başlangıcında İçsel Maneviyat Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamış, deney grubuna ise beş hafta boyunca her biri ortalama 90 dakika süren, Narrative Terapiye dayalı manevi yönelimli grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireyler arasından 16 kişi rastgele seçilmiş ve eşit sayıda olmak üzere deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Oturumlar haftada bir kez, 90 dakika süreyle ve yüz yüze gerçekleştirilmiştir.

2.7. ETİK İLKELER VE İZİN SÜRECİ

Araştırma süreci, bilimsel etik ilkelere ve yasal düzenlemelere uygun şekilde yürütülmüştür. Bu kapsamda, çalışma başlamadan önce Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'na başvuruda bulunulmuş ve kurulun 08.01.2025 tarihli, 563 sayılı kararıyla araştırmanın etik açıdan uygun bulunduğu onaylanmıştır.

Araştırma kapsamında deney grubunda yer alan ergenlerin ve yasal velilerinin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcılara ve velilerine, araştırmanın amacı, süreci, gizlilik ilkesi, gönüllülük esasları ve kişisel verilerin korunmasıyla ilgili ayrıntılı bilgi sunulmuş hem öğrenci onam formu hem de veli onam formu yazılı olarak imzalatılmıştır.

Veri toplama sürecinde, katılımcıların mahremiyet hakları ve kişisel sınırları titizlikle gözetilmiş; elde edilen veriler yalnızca bilimsel amaçlarla değerlendirilmiştir. Katılımcıların kimliğini açığa çıkaracak hiçbir bilgiye yer verilmemiş; araştırmanın tüm aşamalarında "zarar vermeme", "gizliliğe saygı" ve "bilgilendirilmiş gönüllülük" ilkeleri esas alınmıştır.

Tablo 2.2: Deney Grubuna Uygulanan Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programına İlişkin Oturumlar, Amaçlar, Kazanımlar ve Kullanılan Materyaller

Oturumlar	
1.Oturum Tanışma (90 dakika) Amaçlar	- Grup üyelerinin grup amaçları, süreci ve kuralları hakkında bilgilendirilmesi - Grup üyelerinin birbiriyle tanışması - Grup üyelerinin grup süreci hakkında sorularının yanıtlanması
Kazanımlar	- Grup üyeleri birbirleri ile tanışır. - Grup üyeleri, dört haftalık sürecin nasıl işleyeceği ile ilgili bilgi sahibi olur. - Grup üyeleri, grup kurallarına dair bilgi sahibi olur ve grup kurallarının oluşmasına katkıda bulunur.
Materyaller	Kişisel Amaç Belirleme Formu, Grup Kuralları Formu, Oturum değerlendirme Formu, Kesilmiş Boş Kilim Sayfası, Kesilmiş Kilim Motifleri, Kilim.
2.Oturum Problemin Dışsallaştırılması (90 dakika) Amaçlar	- Kişinin yaşadığı manevi problemlerin belirlenmesi - Kişinin yaşadığı manevi problemin kendine ve ilişkilerine yansımaları görmesi - Kişinin yaşadığı manevi problemleri dışsallaştırılması
Kazanımlar	- Kişi, yaşadığı manevi problemleri belirler. - Yaşadığı manevi problemlerin kendisi ve çevresi ile kurduğu ilişkiye etkilerini değerlendirir. - Yaşadığı manevi problemleri dışsallaştırır.
Materyaller	Oturum değerlendirme formu.
3.Oturum Alternatif Hikâyelerin Keşfi (90 dakika) Amaçlar	- Kişinin ilişkisel kimliğinin ortaya çıkarılması, - Kişinin hikâyesindeki, hayatını anlamlı kılan kişilerin, nesne olay ve durumların keşfedilmesi, - Hikâyesinde var olan kişilerle kurduğu ilişkiyi gözden geçirmesi, onların gözüyle kendisine dışarıdan bakıp takdir edilecek yönlerini görmesi, - Kişisel hikâyesindeki geçmiş, şu an ve geleceğe dair farkındalık oluşturulması, - Hayallerini ve umutlarını dile getirmesi hedeflenmiştir.
Kazanımlar	- Kişi hayatında ona katkı sunmuş, kişi, olay ve durumları keşfeder. - Hayatında var olan kişilerin gözünden kendine bakabilme becerisini geliştirir. - Kendinde takdir ettiği yönleri fark eder. - Hayallerini, umutlarını dile getirir. - Kişisel hikâyesinde bugüne kadar kullandığı kaynakları keşfeder.
Materyaller	Kesilmiş Hayat Ağacı ve El Motifi, Yapıştırıcı, Hayat Ağacı Soru Listesi, El Motifi Soru Listesi, Oturum Değerlendirme Formu.
4. oturum Eşsiz Çıktı ve Yeniden Üyelik (90 dakika) Amaçlar	- Eşsiz çıktıları keşfetme, - Sosyal destek kaynaklarını keşfetme, - Alternatif hikâyeye geçiş.
Kazanımlar	- Kişi probleminin karşısında attığı adımları fark eder. - Bu adımları atarken hangi kaynaklardan beslendiğini, sosyal desteklerini keşfeder. - Alternatif hikâyesine katkıda bulunur.

Tablo 2.2 (Devam) : Deney Grubuna Uygulanan Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programına İlişkin Oturumlar, Amaçlar, Kazanımlar ve Kullanılan Materyaller

Materyaller	Kilim şablonu, kartal motifi, ibrik motifi
5. oturum Alternatif Hikâyeyi Zenginleştirme ve Yeniden Yazma (90 dakika) Amaçlar	• Kişinin manevi iyi oluşunun azalması sonucunda yaşadığı problemleri fark etmesi, • Bu problem karşısında pozisyon aldığı durumları, attığı adımları fark etmesi, • Kişinin sahip olduğu manevi kaynaklarını keşfetmesi, • Manevi iyi oluşunu destekleyen ilişkilerini gözden geçirmesi, • Bu konuşulanlar üzerine alternatif hikâyesini kalınlaştırması, hikâyesini yeniden yazması. • Grup üyelerinin birbirlerinin hayat hikâyelerine tanık olmaları.
Kazanımlar	• Kişi tek bir hikâyeden oluşmadığını, alternatif hikâyelerinin de olduğunu fark eder. • Problem karşısında eylemsiz kalmadığını, adım atabildiğini görür. • Hikâyesinin yazarı olduğunu fark eder. • Manevi kaynaklarına, yetenek ve becerilerine, sosyal desteklerine dair farkındalık kazanır.
Materyaller	10 adet A4 kâğıdı, boya kalemleri, tahta kalem, tahta, bant, sertifika

2.8. VERİLERİN TOPLANMASI

Bu araştırmada, deney grubunda yer alan katılımcılarla her biri yaklaşık 90 dakika süren ve toplam beş oturumdan oluşan grupla psikolojik danışma süreci yürütülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmış ve araştırmanın etik kurallara uygunluğu sağlanmıştır.

İzin sürecinin tamamlanmasının ardından, Kütahya'da lise öğrenimine devam eden ve gönüllü olarak katılım sağlayan araştırma kriterlerine uygun 16 öğrenci deney grubuna seçkisiz atama yöntemiyle dâhil edilmiştir. Oturumlar, haftada bir kez olacak şekilde planlanmış ve danışmanlık ofisinde yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Tüm oturumlar, belirlenen program doğrultusunda eksiksiz olarak uygulanmış ve sürece dâhil edilen 16 katılımcının tamamı oturumlara düzenli şekilde katılım sağlamıştır. Çalışma boyunca herhangi bir katılımcı kaybı yaşanmadan süreç tamamlanmıştır.

Araştırmanın nicel verileri, oturumlar başlamadan önce uygulanan İçsel Maneviyat Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Nitel veriler ise her oturum sonunda uygulanan Oturum Değerlendirme Formu ve programın sonunda kullanılan Genel Değerlendirme Formu ile elde edilmiştir.

Böylece, katılımcıların hem nicel hem de nitel veriler doğrultusunda sürece dair deneyimlerinin kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi sağlanmıştır.

2.9. VERİLERİN İSTATİKSEL ANALİZİ

Nicel verilerin analizinde, SPSS 26 programı kullanılarak deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest skorları arasındaki anlamlılık farkı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenirken, deney ve kontrol grupları arasındaki bağımsız grup farkı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Bu kapsamda, Wilcoxon testi aynı grup içindeki zaman bazlı değişimi değerlendirirken, Mann-Whitney U testi bağımsız grupların dağılımlarını karşılaştırarak deney ve kontrol grupları arasındaki istatistiksel farkı belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Nitel aşamada ise, katılımcıların deneyimleri ve görüşlerini analiz etmek maksadıyla, oturum değerlendirme formları ve genel değerlendirme formu kullanılmıştır. Oturum değerlendirme formları ve genel değerlendirme formunun transkripti çıkarıldıktan sonra içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, Narrative Terapi temelli manevi yönelimli grupla psikolojik danışma programının bireylerin manevi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen analizlerin nicel ve nitel bulguları sunulmuştur.

3.1. NİCEL BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sürecinde ortaya konan hipotezlerin test edilmesi amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizler ve bu analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmanın temel hedefi, araştırmacı tarafından tasarlanan beş haftalık Narrative Terapi temelli manevi yönelimli grupla psikolojik danışma programının, katılımcıların manevi ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemektir. Bu doğrultuda, içsel maneviyat, manevi yönelim ve psikolojik iyi oluş gibi bağımlı değişkenler temel alınarak, deney ve kontrol grupları arasında yapılan ölçümlerde gözlemlenen değişimlerin analizi yapılmıştır.

3.1.1. Deney ve Kontrol Gruplarına Uygulanan Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 'ne İlişkin Betimsel İstatistikler

Bu çalışmada, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların manevi yönelim, içsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki değişimi incelemek amacıyla ön test ve son test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bu üç ölçekten elde ettikleri puanların, uygulanan müdahale sonrasında nasıl bir değişim gösterdiğini belirlemek için gruplar arası karşılaştırmalar yapılmıştır. Ölçümler sırasında puanların merkezi eğilim ve dağılım özelliklerini değerlendirmek amacıyla ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Aşağıda sunulan tablo, deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin ön test ve son test puanlarına ilişkin betimsel istatistikleri içermektedir.

Tablo 3.1: Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Üyelerin Manevi Yönelim Ölçeği, İçsel Maneviyat Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne İlişkin Öntest ve Sontest Testi Puan Ortalamaları ve Standart Sapma Değerleri

	Gruplar	Ölçümler	$\bar{X}$	SS	N
Manevi Yönelim Ölçeği	Deney	Öntest	92.88	9.87	8
		Sontest	102.38	5.85	8
	Kontrol	Öntest	89.98	10.19	8
		Sontest	91.88	8.47	8
İçsel Maneviyat Ölçeği	Deney	Öntest	40.88	7.69	8
		Sontest	48.75	7.74	8
	Kontrol	Öntest	39.63	11.75	8
		Sontest	40.75	11.04	8
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney	Öntest	39.12	7.58	8
		Sontest	46.38	6.45	8
	Kontrol	Öntest	42.75	9.82	8
		Sontest	42.87	10.34	8

Tablo 3.1. incelendiğinde, deney grubunda yer alan katılımcıların tüm ölçeklerde son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla arttığı görülmektedir. Manevi Yönelim Ölçeği'nde deney grubunun öntest ortalaması $\bar{X} = 92.88$ iken sontest ortalaması $\bar{X} = 102.38$ olarak ölçülmüştür. Buna karşılık, kontrol grubunda ise öntest puan ortalaması $\bar{X} = 89.98$ iken sontest puan ortalaması $\bar{X} = 91.88$ olarak ölçülmüştür.

İçsel Maneviyat Ölçeği açısından, deney grubunun öntest ortalaması $\bar{X} = 40.88$ iken sontest ortalaması $\bar{X} = 48.75$ olarak ölçülmüştür. Buna karşılık, kontrol grubunda ise öntest puan ortalaması $\bar{X} = 39.63$ iken sontest puan ortalaması $\bar{X} = 40.75$ olarak ölçülmüştür.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nde de deney grubunun öntest ortalaması $\bar{X} = 39.12$ iken sontest ortalaması $\bar{X} = 46.38$ olarak ölçülmüştür. Buna karşılık, kontrol grubunda ise öntest puan ortalaması $\bar{X} = 42.75$ iken sontest puan ortalaması $\bar{X} = 42.87$ olarak ölçülmüştür.

3.1.2. Manevi İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluşa Dair Bulgular

Bu araştırmada, Narrative terapiye dayalı manevi yönelimli grup terapisi uygulamasının bireylerin manevi iyi oluşları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, müdahale öncesi ve sonrası Manevi Yönelim Ölçeği ve İçsel Maneviyat Ölçeği uygulanmıştır. Uygulamanın bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişime yol açıp açmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Manevi Yönelim Ölçeği'nden elde edilen ön test ve son test toplam puanlarının karşılaştırılması

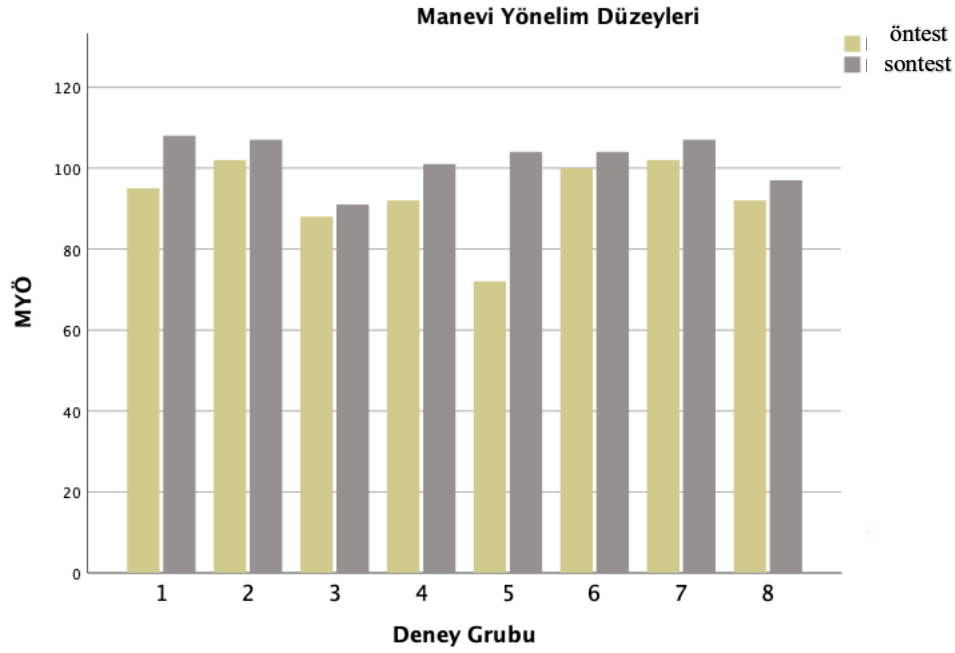
amacıyla deney ve kontrol gruplarına ayrı ayrı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış olup, analiz sonuçları Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2: Deney ve Kontrol Grubunda Manevi Yönelim Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			Ortalama Sıra	Toplam Sıra	z	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Deney	Pozitif Sıralar	4.50	36.00	-2.532951	0.011311
		Negatif Sıralar	.0	.0		
	Kontrol	Pozitif Sıralar	5.00	30.00	-1.690728	0.090889
		Negatif Sıralar	3.00	6.00		

Manevi Yönelim Ölçeği’nden elde edilen ön test ve son test toplam puanlarının karşılaştırılması için Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunda pozitif sıraların ortalama değeri 4.50 ve toplam sırası 36.00 olarak bulunmuştur. Negatif sıralara ait herhangi bir veri olmadığı görülmektedir. Deney grubuna ilişkin hesaplanan z değeri -2.532 olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p = 0.011$, $p < 0.05$). Kontrol grubunda ise pozitif sıraların ortalama değeri 5.00, toplam sırası 30.00 olarak hesaplanmıştır. Negatif sıraların ortalama değeri 3.00 ve toplam sırası 6.00 olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu için hesaplanan z değeri -1.690 olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p = 0.090$, $p > 0.05$). Bu bulgular, deney grubunda manevi yönelim açısından anlamlı bir değişim olduğunu gösterirken, kontrol grubunda bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın “Narrative Terapi temelli manevi yönelimli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin manevi yönelim düzeyini artırmada etkilidir.” hipotezini test etmek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’nden elde edilen bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için bir bar grafiği oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. X düzleminde yer alan katılımcıların manevi yönelim ölçeği ön test- son test skorları grafikte verilmiş olup hazırlanan bar grafiği Şekil 3.1’de sunulmuştur.

Şekil 3.1: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest Manevi Yönelim Skorları

Narrative terapiye dayalı manevi yönelimli grup terapişi uygulamasının bireylerin manevi iyi oluşları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, müdahale öncesi ve sonrası uygulanan diğer ölçek İçsel Maneviyet Ölçeğidir. İçsel Maneviyat Ölçeği'nden elde edilen ön test ve son test toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla deney ve kontrol gruplarına ayrı ayrı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış olup, her iki grup için hesaplanan sıralı ortalama değerler, toplam sıralar, z ve p değerleri analiz sonuçları Tablo 3.3'de sunulmuştur.

Tablo 3.3: Deney ve Kontrol Grubunda İçsel Maneviyat Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

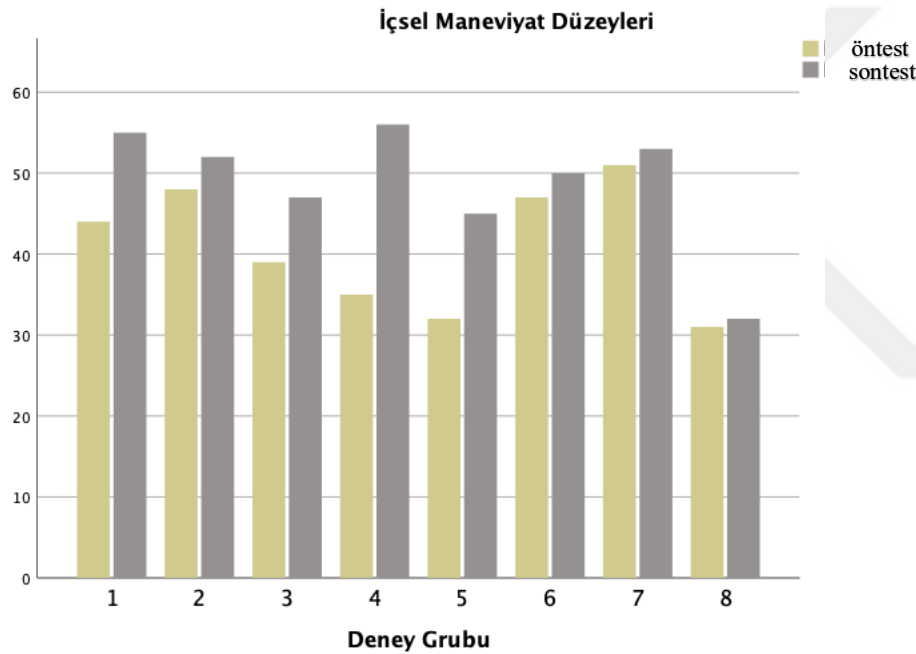
			Ortalama Sıra	Toplam Sıra	z	p
İçsel Maneviyat Ölçeği	Deney	Pozitif Sıralar	4.50	36.00	-2.520504	0.011
		Negatif Sıralar	0	0		
	Kontrol	Pozitif Sıralar	4.30	21.50	-1.279204	0.2
		Negatif Sıralar	3.25	6.50		

İçsel Maneviyat Ölçeği'nden elde edilen ön test ve son test toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, deney grubunda pozitif sıraların ortalama değeri 4.50 ve toplam sırası 36.00 olarak hesaplanmıştır. Negatif sıralara ait herhangi bir veri bulunmamaktadır. Deney grubuna ilişkin hesaplanan z değeri -2.520 olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p = 0.011$, $p < 0.05$). Kontrol grubunda ise pozitif sıraların ortalama değeri

4.30 ve toplam sırası 21.50 olarak bulunmuştur. Negatif sıraların ortalama değeri 3.25 ve toplam sırası 6.50 olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu için hesaplanan z değeri -1.279 olup, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p = 0.200$, $p > 0.05$).

Araştırmanın “Narrative Terapi temelli manevi yönelimli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin içsel maneviyat düzeyini artırmada etkilidir.” hipotezini test etmek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’nden elde edilen bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için bir bar grafiği oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. X düzleminde yer alan katılımcıların içsel maneviyat ölçeği ön test- son test skorları grafikte verilmiş olup hazırlanan bar grafiği Şekil 3.2’de sunulmuştur.

Şekil 3.2: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest İçsel Maneviyat Skorları



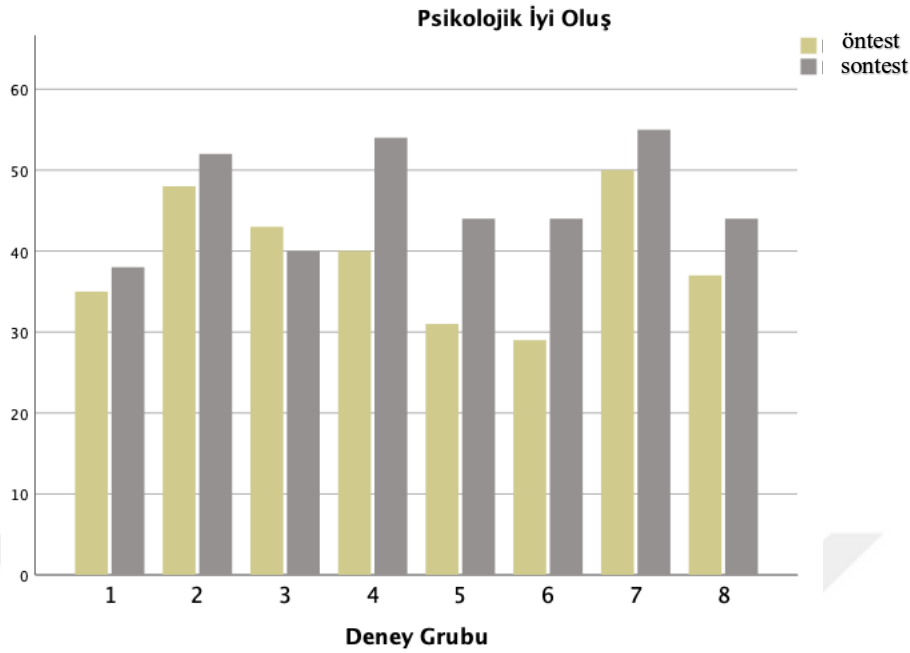
Narrative terapiye dayalı manevi yönelimli grup terapisi uygulamasının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla, müdahale öncesi ve sonrası Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden elde edilen ön test ve son test toplam puanlarının karşılaştırılması amacıyla deney ve kontrol gruplarına ayrı ayrı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmış olup, her iki grup için hesaplanan sıralı ortalama değerler, toplam sıralar, z ve p değerleri analiz sonuçları Tablo 3.4’de sunulmuştur.

Tablo 3.4: Deney ve Kontrol Grubunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

			Ortalama Sıra	Toplam Sıra	z	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney	Pozitif Sıralar	4.93	34.50	-2.313299	0.020706
		Negatif Sıralar	1.50	1.50		
	Kontrol	Pozitif Sıralar	5.50	11.00	-0.105118	0.916282
		Negatif Sıralar	2.50	10.00		

Wilcoxon testi sonuçlarına göre, deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği açısından ön test ve son test karşılaştırmaları incelenmiştir. Deney grubunda pozitif sıraların ortalama değeri 4.93, toplam sırası ise 34.50 olarak hesaplanırken, negatif sıraların ortalama değeri 1.50, toplam sırası ise 1.50 olarak belirlenmiştir. Elde edilen Wilcoxon testi sonucu ($z = -2.313$, $p = 0.021$) anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). Bu durum, deney grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, kontrol grubunda pozitif sıraların ortalama değeri 5.50 ve toplam sırası 11.00, negatif sıraların ortalama değeri ise 2.50 ve toplam sırası 10.00 olarak hesaplanmıştır. Kontrol grubuna ait Wilcoxon testi sonucu ($z = -0.105$, $p = 0.916$) anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Bu bulgu, kontrol grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim yaşanmadığını ifade etmektedir. Deney grubunda gözlemlenen anlamlı farklılık, uygulanan müdahalenin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu gösterirken kontrol grubunda herhangi bir anlamlı değişimin gözlenmemesi ise bu etkinin müdahaleye bağlı olduğunu desteklemektedir.

Araştırmanın “Narrative Terapi temelli manevi yönelimli oluşturulmuş grup terapisi ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini artırmada etkilidir.” hipotezini test etmek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’nden elde edilen bulguların daha sağlıklı yorumlanabilmesi için bir bar grafiği oluşturulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür. X düzleminde yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği ön test- son test skorları grafikte verilmiş olup hazırlanan bar grafiği Şekil 3.3.’te sunulmuştur.

Şekil 3.3: Deney Grubundaki Katılımcıların Öntest Sontest Psikolojik İyi Oluş Skorları**Tablo 3.5:** Deney ve Kontrol Grubuna İlişkin Uygulanan Ölçeklerin Öntest Sontest Puanlarına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

		N	U	Z	p
Manevi Yönelim Ölçeği	Öntest	8	24.00	-0.843	0.441
	Sontest	8	8.00	-2.527	0.010
İçsel Maneviyat Ölçeği	Öntest	8	32.00	0.000	1.000
	Sontest	8	17.50	-1.526	0.130
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Öntest	8	22.50	-0.999	0.328
	Sontest	8	27.00	-0.529	0.645

Mann-Whitney U testi, öntest ve sontest puanları arasındaki farkları analiz etmek amacıyla uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, uygulanan müdahalenin katılımcıların manevi yönelim, içsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmeye yöneliktir.

Mann-Whitney U testi ile yapılan analizler sonucunda, deney ve kontrol gruplarının manevi iyi oluş düzeylerinde farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Manevi Yönelim Ölçeği öntest sonuçlarına göre, $U = 24.00$, $Z = -0.843$ ve $p = 0.441$ bulunmuş, bu değerler gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($p > 0.05$). Bu durum, başlangıç aşamasında deney ve kontrol gruplarının manevi yönelim düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak, son test sonuçlarında $U = 8.00$, $Z = -2.527$ ve $p = 0.010$ değerleri elde edilmiştir. p değerinin 0.05'ten küçük olması, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bu bulgu,

deney grubunda uygulanan müdahalenin manevi yönelim üzerinde olumlu ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

İçsel Maneviyat Ölçeği öntest sonuçlarına göre $U = 32.00$, $Z = 0.000$ ve $p = 1.000$ olup, başlangıçta deney ve kontrol grupları arasında herhangi bir fark bulunmamaktadır. Sontest sonuçlarında ise $U = 17.50$, $Z = -1.526$ ve $p = 0.130$ olarak hesaplanmıştır. P değerinin 0.05'ten büyük olması nedeniyle, içsel maneviyat açısından deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir değişim olmadığı görülmektedir. Bu durum, müdahalenin içsel maneviyat üzerinde belirgin bir etki oluşturmadığını göstermektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği öntest sonuçlarında $U = 22.50$, $Z = -0.999$ ve $p = 0.328$ olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, başlangıçta deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Sontest sonuçlarında ise $U = 27.00$, $Z = -0.529$ ve $p = 0.645$ olarak bulunmuştur. P değerinin 0.05'ten büyük olması nedeniyle, müdahalenin psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Genel değerlendirme yapıldığında, öntest sonuçları, grupların başlangıçta benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Sontest analizleri ise yalnızca manevi yönelim değişkeninde anlamlı bir farklılık ortaya koymuş, içsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmamıştır.

İçsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinde Wilcoxon testi ile anlamlı farklar elde edilmesine rağmen, Mann-Whitney U testi sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durumun, örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve deney ile kontrol gruplarının dağılımlarındaki benzerliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Wilcoxon testi ile nitel analizlerin bireysel düzeydeki değişimleri daha hassas biçimde yakalayabilmesi, müdahalenin kişisel etkilerini ortaya koyarken; Mann-Whitney U testinin grup düzeyindeki dağılımlara odaklanması, bu etkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yansıtılamamasına neden olmuş olabilir.

3.2. NİTEL BULGULAR

3.2.1. Deney Grubundaki Katılımcıların Oturum Değerlendirme Formu Üzerine Yaptıkları Yorumlar ve Görüşler Hakkında Elde Edilen Bulgular

Deney grubundaki katılımcılardan, uygulanan programın her bir oturumunun ardından Oturum Değerlendirme Formunu doldurarak oturumlarla ilgili geri bildirimde bulunmaları istenmiştir. Toplanan geri bildirimler aşağıda sırasıyla verilmiştir.

3.2.1.1. Birinci Oturumun Değerlendirilmesi

Bu bölümde, birinci oturumun sonunda grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin birinci oturumda en çok etkilendikleri şeylerin değerlendirilmesi sonucunda, grup üyelerinin isimlerinin anlamlarının hayat hikâyeleri üzerindeki etkisinin vurgulandığı görülmüştür. Katılımcılar, isimlerin yalnızca bir kimlik unsuru değil, aynı zamanda bireyin kendini algılama biçimini şekillendiren ve hayatını yönlendiren bir unsur olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra, bazı katılımcılar grup terapisinin düşündüklerinden daha etkili olduğunu ve samimi ortamdan etkilendiklerini belirtmişlerdir.

“Her kişinin isminin bir anlamının olması ve bu ismin anlamının hayatına yön vermesi etkiledi.” (K2)

“Arkadaşlarımın derin düşünceleri beni çok etkiledi.” (K7)

“Grup terapisinin düşündüğümde daha etkili olması etkiledi.” (K5)

Grup üyelerinin en çok hoşlandıkları şeyler değerlendirildiğinde, oturum ortamının samimi, güvenli ve fikirleri açıkça ifade etme alanı sunmasının katılımcılar üzerinde olumlu bir etki oluşturduğu görülmüştür. Katılımcılar, düşüncelerini özgürce ifade edebildikleri ve yargılanma kaygısı taşımadan konuşabildiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, manevi konuların farklı açılardan ele alınması ve isimlerin bireysel yaşam üzerindeki etkilerinin tartışılması, katılımcılar açısından anlamlı bulunmuştur.

“Maneviyatın farklı tanımlarının yapılması ve isimlerimizin hayatımıza yansımaları görmem hoşuma gitti.” (K2)

“Kimsenin yargılanmaması ve etkili bir şekilde dinleniyor olması hoşuma gitti.” (K3)

“Herkesin çok samimi ve içten olması hoşuma gitti.” (K8)

Grup üyelerinin oturumda kendilerine yönelik fark ettikleri unsurlar incelendiğinde, geçmiş deneyimlerinin farkına varma, kendileriyle yüzleşme ve kişisel gelişim süreçlerine dair içgörüler elde ettiklerini ifade etmişlerdir. Özellikle, isimlerinin yaşamlarındaki etkisini değerlendirme ve bu etkinin bilinçli farkındalığa dönüşmesi, oturumun katılımcılar üzerindeki etkilerinden biri olmuştur.

“Bazı atlatamadığım şeyleri fark etmemi sağladı.” (K7)

“Problemlerin bilincinde olmama rağmen çözüm üretmekten kaçınmaya meyilli olduğumu fark ettim.” (K6)

“Bazı sorunları tek benim yaşamadığımı gördüm.” (K5)

Grup üyelerinin diğer grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler değerlendirildiğinde, bireysel ve toplumsal kimlik algılarının bir arada değerlendirilmesi açısından önemli sonuçlar ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, grup içerisindeki bireylerin farklı düşünce yapılarına sahip olduğunu ve bu farklılıkların zenginleştirici bir etki oluşturduğunu gözlemlemişlerdir. Bunun yanı sıra, ortak noktaların ve benzer deneyimlerin paylaşılması, grup içi dayanışmayı artırıcı bir etki oluşturmuştur.

“Herkesin konuşmaya, anlatmaya ihtiyacı olduğunu fark ettim.” (K5)

“Oturumun sonuna doğru herkesin düşüncelerini daha özgür ifade ettiğini fark ettim.” (K8)

“İnsanların dışarıdan göründükleri gibi olmadıklarını fark ettim. Kişilerin isimlerinin anlamlarında dahi farklılık olduğu ve kimsenin yargılanmaması gerektiğini idrak ettim.” (K1)

Grup üyelerinin zorlandıkları deneyimler değerlendirildiğinde, büyük çoğunluğun herhangi bir zorluk yaşamadığını ifade ettiği, ancak bazı katılımcıların başlangıçta kendilerini ifade etmekte zorlandıkları belirlenmiştir. Özellikle, duygusal derinliği yüksek konuların konuşulmasının bazı katılımcılar için zorlayıcı olduğu, ancak zamanla bu durumun aşılabildiği tespit edilmiştir.

“Ne konuşacağım diye ilk başta zorlanmıştım. Oturum ilerlediğinde rahatladım.” (K4)

“Bazı hislerimi kendime bile söyleyemediğimi fark etmem zorladı ama üstüne gitmemi sağladı.” (K7)

Grup üyelerinin oturum sonunda kendilerini rahatlamış hissetme düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kendilerini oldukça rahat

hissettikleri ve oturumun olumlu bir deneyim olarak algılandığı belirlenmiştir. Katılımcıların kendilerini ifade edebilme, ortak deneyimler paylaşma ve farkındalık kazanma süreçlerinin rahatlatma düzeylerini artırıcı bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

“10- Çok rahatlamış hissettim.” (K8)

“9- Rahatlamış hissettim.” (K1, K6)

Grup üyelerinin verdiği puanların ortalaması hesaplandığında, genel rahatlatma düzeyinin 10 üzerinden (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10=çok rahatlamış hissettim) 9.85 olduğu görülmüştür.

3.2.1.2. İkinci Oturumun Değerlendirilmesi

Bu bölümde, ikinci oturumun sonunda grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

İkinci oturumda grup üyelerinin en çok etkilendikleri şeylerin başında, diğer katılımcıların da benzer sorunlarla karşılaştıklarını ve yalnız olmadıklarını fark etmeleri gelmektedir. Özellikle, sorunların somutlaştırılması ve isimlendirilmesi sürecinin, sorunların daha net bir şekilde görülmesini sağlaması katılımcıları etkilemiştir.

“Herkesin düşündüğünden daha problem sahibi olması, herkesin bir sıkıntısının olduğunu görmem etkiledi.” (K6)

“Problemimi somutlaştırmak, zincir olarak adlandırabilmek, isimlendirdikten sonra problemi daha net görmek etkiledi.” (K2)

“Kendi içimde bir problemim vardı ancak diğer grup üyelerinin problemlerini dinlediğimde hepsinden kendimde de az az olduğunu gördüm. Bir üyenin erteleme problemi olduğunu duyduğumda bunu kendimde problem olarak görmüyordum. Bunu başkasından duymak yalnız olmadığımı hissettirdi. Benim de bu problemi yaşadığımı fark ettirdi.” (K3)

Grup üyelerinin oturumda hoşlandıkları durumlar değerlendirildiğinde, kendilerini ifade edebilmekten ve diğer grup üyeleri tarafından yargılanmadan dinlenmekten hoşlandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, sorunların farklı şekillerde isimlendirilmesi ve bu isimlendirmelerin kişisel deneyimlerle ilişkilendirilmesi de katılımcıların ilgisini çekmiştir.

“Kendimi ifade edebiliyor olmam hoşuma gitti.” (K6)

“Problemi herkesin farklı isimlendirmesi hoşuma gitti.” (K2)

“İçimizdekileri daha rahat ifade etmeye başlamış olmamız hoşuma gitti.” (K1)

Grup üyelerinin oturum süresince kendilerine yönelik fark ettikleri şeyler değerlendirildiğinde, sorunlarını somutlaştırarak daha iyi anladıklarını ve bu sayede çözüm üretme yolunda adım attıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, sorunların hayatlarını ne kadar etkilediğini ve bu sorunlarla başa çıkmak için neler yapabileceklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Verilen cevaplar tematik olarak incelendiğinde, iletişim becerilerindeki artış, sorun çözme yeteneklerinin gelişimi, yaşam önceliklerine dair netleşme, sorunların yaşamlarındaki etkisine dair farkındalık kazanma, yalnızlık algılarında azalma, inanç ve güven konularında içgörü kazanma başlıkları oluşmuştur.

“Problem soyut bir durumken isimlendirerek somutlaştırdım. Bu sayede sorunu çözmede adım attım.” (K1)

“Bu oturumda kendime yönelik içime attığım şeylerin orada kaybolmadığını hala beni etkilediğini fark ettim. Din ve insan ilişkilerimde yaratıcımın beni sevdiğini ve ona güvenmem gerektiğini fark ettim.” (K7)

“Problemin hayatımı ne kadar çok etkilediğini fark ettim.” (K2)

Grup üyelerinin diğer grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler değerlendirildiğinde, katılımcılar, diğer grup üyelerinin de kendileri gibi çeşitli sorunlarla mücadele ettiklerini ve bu sorunların dışarıdan görüldüğünden çok daha farklı olabileceğini dile getirmişlerdir. Ayrıca, herkesin sorunlarını farklı şekillerde isimlendirdiği ve bu isimlendirmelerin kişisel deneyimlerle ne kadar ilişkili olduğunu da gözlemlemişlerdir.

“Herkesin problemlerini farklı isimlendirmesi ve hayatlarında ne kadar büyük sorunlarla baş edebildiklerini fark ettim.” (K1)

“Diğer grup üyelerinin dışarıdan gördüğüm hali ile içlerinin ne kadar farklı olduğunu gördüm, aslında hepimizin düşüncelerini önemseyen ama dışarıya yansıtmayan insanlar olduğunu fark ettim.” (K6)

“Grup üyelerinin problemlerini isimlendirirken herkesin problemin hayatındaki etkisine göre isimlendirme yaptığını fark ettim. Bir grup üyesi problemine pranga demişti. Bende yansımaları adım atamamak, yürüyememek iken problemi yaşayan arkadaşımın çaresizliği ve sıkışıp kalmayı anlatıyordu. Kelimelerin anlamlarının herkese göre değişebileceğini anladım.” (K3)

Grup üyelerinin oturumda zorlandıkları deneyimler değerlendirildiğinde, katılımcıların çoğu herhangi bir zorluk yaşamadıklarını belirtirken, bazıları sorunlarını

somutlaştırma ve isimlendirme konusunda zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında kişinin problemlerine dair konuşmasının zorlayıcı olabileceği tespit edilmiştir.

“Somutlaştırma konusunda biraz zorlandım.” (K3)

“Beni engelleyen etkeni bulmak ve ona bir isim vermek beni zorladı.” (K4)

“Ailemle ilgili konuşurken çok zorlandım.” (K8)

Grup üyelerinin oturum sonundaki rahatlama düzeyleri değerlendirildiğinde, oturumun kendilerini rahatlattığını ve sorunlarıyla yüzleşmelerine yardımcı olduğunu belirtmiştir. İkinci oturumdaki rahatlama düzeylerinin ortalaması 10 üzerinden (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10=çok rahatlamış hissettim) 8.25'tir. Bu ortalama, katılımcıların oturum sonunda genel olarak yüksek bir rahatlama düzeyi bildirdiklerini göstermektedir.

“10- Çok rahatlamış hissettim.” (K1, K8)

“9- Rahatlamış hissettim.” (K2)

“8- Rahatlamış hissettim.” (K7)

3.2.1.3. Üçüncü Oturumun Değerlendirilmesi

Bu bölümde, üçüncü oturumun sonunda grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin üçüncü oturumda en çok etkilendikleri unsurlar incelendiğinde, “kökler” ve “motiflerin derin anlamları” ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, geçmişleriyle kurdukları bağları fark etmiş ve bunun kendileri için ne anlama geldiğini değerlendirmişlerdir. Özellikle, aile büyüklerinden miras alınan değerler ve hayat ağacı metaforunun etkileyici olduğu belirtilmiştir.

“Köklerimi düşünerek gelecek hayatıma yön verdiğimi fark ettim. Hayat ağacının köklerine yazdığım anı ve deneyimlerin benim için öğretici olması beni etkiledi.” (K8)

“Hayat ağacının bizim için çok şey ifade ediyor olması beni etkiledi.” (K1)

“Basit gibi görünen motiflerin derin anlamlarından etkiledim.” (K6)

“Hayat ağacı motifini önceden duyardım ama önemsemezdim. Bu motif üzerine konuşurken köklerime yazdıklarımın hayatımı etkilediğini fark ettim. En ufak davranışımın bile geçmişimden bir iz taşıdığını gördüm.” (K3)

Grup üyelerinin oturumda hoşlandıkları durumlar tematik olarak değerlendirildiğinde, motiflerin ve hayat ağacı kavramının yorumlanması, serbest tasarım süreçleri ve grup içindeki samimi paylaşımlar yer almaktadır. Özellikle, kilim motiflerinin anlamlarının keşfedilmesi ve kişisel hayatlarıyla bağdaştırılması katılımcılar için anlamlı bulunmuştur.

“Motiflerin hayatla bağdaştırıldığı yerlerde herkesin hikayesinde bir anlam ifade etmesi hoşuma gitti.” (K4)

“Serbest kilim tasarımı yapmak hoşuma gitti.” (K6)

“Ortaya çıkan kilim motifleri hoşuma gitti.” (K5)

“Aile büyüklerimizi konuşmak, eskiden oynadığımız oyunları konuşmak hoşuma gitti. Çocukluğuma gittiğimi hissettim.” (K3)

Katılımcıların, oturum sonunda kendilerine yönelik edindikleri farkındalıklar değerlendirildiğinde, hayat ağacının köklerine yazdıkları değerlerin sağladığı güç, aile büyükleri ile kurdukları bağın etkisi ve hayatlarına yön vermek istedikleri istikamet üzerine cevap verdikleri görülmüştür.

“Beni koruyan şeylerin bende olmasını istediğim şeyler olduğunu gördüm. Anneannemden ve annemden aldığım hayvan sevgisini beni güçlendirdiğini fark ettim.” (K4)

“Pişmanlık duymayıp yaşamak istediğimi fark ettim.” (K6)

“Dedem ile olan bağın benim için değerini tekrar anladım.” (K1)

“Bu etkinliğin bana gerçekten iyi geldiğini fark ettim.” (K5)

Grup üyelerinin diğer grup üyelerine yönelik fark ettikleri şeyler değerlendirildiğinde, katılımcılar farklı bireylerin aynı motiflere farklı anlamlar yüklediğini, değerlerin önem sırasının kişiden kişiye değiştiğini ve grup üyelerinin düşünce yapılarını gözlemlene fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, motif yorumlarının kişisel farklılıklar gösterdiği ve her bireyin kendine özgü bir bakış açısına sahip olduğu ifade edilmiştir.

“Herkesin aynı motife farklı anlamlar yüklediğini fark ettim.” (K4)

“Değerlerimizin önem sırasının değişkenliğini fark ettim.” (K6)

“Herkesin ne kadar farklı düşündüğünü fark ettim.” (K5)

“Motiflerin yorumlarının herkese göre farklılık göstermesi ve farklı yorumların yapılmasının ne kadar değerli olduğunu fark ettim.” (K2)

Grup üyelerinin oturum boyunca hangi konularda zorlandıklarına dair verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde, büyük çoğunluk oturum sırasında herhangi bir zorluk yaşamadığını belirtmiştir. Ancak bazı katılımcılar, geçmişleriyle yüzleşme ve kendi iç dünyalarını inceleme konusunda zorlandıklarını ifade etmişlerdir.

“Köklerime yazdığım şeyleri bulmakta zorlandım.” (K4)

“Zor anlarımızın veya deneyimlerimizin bize olumlu değer ve davranışlar kattığının idrakini hissetmek beni zorlasa da ileride bu konuda daha duyarlı olacağım sanırım.” (K2)

Grup üyelerinin oturum sonunda rahatlama düzeyleri 10 üzerinden (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10=çok rahatlamış hissettim) 8.71 olarak hesaplanmıştır.

“10- Çok rahatlamış hissettim.” (K1, K8)

“9- Rahatlamış hissettim.” (K3, K5)

“8- Rahatlamış hissettim.” (K4, K7, K2)

“7- Rahatlamış hissettim.” (K6)

3.2.1.4. Dördüncü Oturumun Değerlendirilmesi

Bu bölümde, dördüncü oturumun sonunda grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin oturumda nelerden etkilendikleri değerlendirildiğinde, motifler ve metaforlar aracılığıyla kendi içsel dünyalarını keşfettikleri ve bu süreçten etkilendikleri görülmüştür. Üyeler, özellikle ibrik ve kartal motiflerinin kendilerine farklı açılardan farkındalık kazandırdığını ifade etmişlerdir. Grup içerisinde ortak bir anlam dünyası inşa edilirken, bireysel farkındalıkların da ön plana çıktığı görülmüştür.

“İbrik motifinin içine çok düşünmemeyi yerleştirdim. Problemimi bununla çözeceğimi fark etmek beni etkiledi.” (Grup Üyesi K8)

“Kartal motifinin gelecekte bana ‘ileride bugünkü sorunlarını düşünmeyeceksin’ haberini getirmesi hoşuma gitti.” (Grup Üyesi K8)

“Motiflerin anlamlarının kendimize uyarlanmamızdan etkilendim.” (Grup Üyesi K1)

Grup üyelerinin oturum sürecinde en çok hoşlarına giden unsurlar değerlendirildiğinde; motiflerin anlamlarının keşfedilmesi, motiflerin farklı konularda

farklı anlamlar taşıması ve grup içinde paylaşılan içsel farkındalıkların zenginleştirici etkisi yer almaktadır. Grup üyeleri, motiflerin kendi hayatlarına dair ipuçları verdiğini ve bu semboller aracılığıyla kendilerini daha iyi anladıklarını ifade etmişlerdir.

“İbrik motifinin arındırma, temizleme özelliğini öğrendiğimde, hayatıma yerleştirip zorluklarıma karşı onu kullanabilecek olmam beni etkiledi.” (Grup Üyesi K3)

“İbriğin içini herkesin farklı şeylerle doldurması ve problemlerini içine doldurdukları şeyle çözüyor oluşları hoşuma gitti.” (Grup Üyesi K6)

“Motifleri anlamlandırmamızı sevdim.” (Grup Üyesi K1)

Grup üyelerinin oturum sürecinde kendilerine yönelik edindikleri farkındalıklar değerlendirildiğinde, bireysel güçlü ve zayıf yönlerin keşfi, aile ve çevre ile olan ilişkilerin anlaşılması, duyguların fark edilmesi ve geleceğe yönelik hayallerin daha net bir şekilde şekillenmesi gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır.

“Hayat içerisinde kendimi tek başına güçlü zannederken, gücümü kendimle birlikte yakın çevrem ve ailemden aldığımı fark ettim.” (Grup Üyesi K8)

“Duygularımı önemsediğimi fark ettim. Diğer üyelerin kaynakları daha somutken benim kaynağım sevilme gibi duygu içerikliydi.” (Grup Üyesi K3)

“Hırsın beni güçlendirdiğinin farkına vardım.” (Grup Üyesi K1)

Grup üyelerinin diğer grup üyelerine yönelik edindikleri farkındalıklar değerlendirildiğinde, grup içinde farklı düşünce yapılarının bulunması, birbirlerinin bakış açılarını anlamaları ve kendi perspektiflerini genişletmeleri başlıkları görülmüştür.

“Grup üyelerinin manevi hayatları ile sorunlarını çözdüklerini fark ettim.” (Grup Üyesi K8)

“Herkesin destek aldığı şeyleri birbirine benzerken, hayallerinin bir o kadar farklı olduğunu gördüm.” (Grup Üyesi K5)

“Grup üyelerinin motifleri kilime yerleştirirken, motif yerlerinin sadece bir yer olmadığını kişi için bir anlam taşıdığını fark ettim.” (Grup Üyesi K3)

Grup üyelerinin oturum süresince yaşadıkları zorluklar değerlendirildiğinde, çoğunluk herhangi bir zorluk yaşamadıklarını ifade etmiştir. Ancak, bir grup üyesi geçmişteki problemlerle yüzleşmekte zorlandığını belirtmiştir.

“Geçmişteki problemlerle temas etmekte zorlandım.” (Grup Üyesi K8)

Oturum sonunda grup üyelerinin rahatlatma düzeylerini değerlendirmeleri istenmiş ve üyelerin büyük bir kısmının yüksek seviyede rahatlatma hissettikleri

gözlemlenmiştir. Verilen puanların ortalaması 10 üzerinden (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10=çok rahatlamış hissettim) 9,14 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, oturumun genel olarak olumlu bir deneyim sunduğunu ve bireylerin manevi açıdan bir rahatlama yaşadıklarını göstermektedir.

3.2.1.5. Beşinci Oturumun Değerlendirilmesi

Bu bölümde, beşinci oturumun sonunda grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin beşinci oturumda etkilendikleri unsurlar değerlendirildiğinde, ortak bir çalışma sürecinin parçası olma, birbirinden farklı hikâyelere şahit olma, aynı motiflerin kullanılmasına rağmen ortaya farklı kilimlerin ve farklı hikayelerin çıkması temalarının olduğu görülmüştür.

“Uzun zamandır boyama yapmıyordum. Diğer grup üyeleri ile boyama yapmak iyi hissettirdi. Çocukluğumda yaptığım resimlerde renklerin anlamını bilmezken şu anda yaptığım bir çizginin dahi anlamını düşünerek boyadım.” (K3)

“Herkesin kilimine apayrı güzel hikayeler yazması etkiledi.” (K5)

“Herkesin hikayesini kendine yakın şekilde yazması etkiledi. Duyduğum hikayeler kişilerin aynadaki yansımalarıydı.” (K6)

Grup üyelerinin beşinci oturum süresince hoşlandıkları unsurlar değerlendirildiğinde, kilime motif ve renklerle kendi öznelliklerini yansıtabiliyor oluşları, bu motiflerin her bir kilimde farklı anlamsal derinlik kazanması ve grup sürecinin samimi ortam içermesi temaları oluşmuştur.

“Kilimimin hikayesini anlattığımda geri dönüşlerde oturumlar sayesinde diğer grup üyelerinin beni tanıyıp hayatımdan kesitler sunarak beni anlatmaları hoşuma gitti.” (K3)

“Samimi ortamın olması.” (K5)

“Hikayelerin öznelliği hoşuma gitti.” (K6)

Grup üyelerinin kendilerine yönelik fark ettikleri unsurlar değerlendirildiğinde, zaman perspektifinin genişlemesi, geçmiş ve geleceği anda deneyimleme, kilime hayatını anlamlı kılan öğeleri aktarma başlıkları oluşmuştur.

“Önceden sadece geleceğimi düşünüyordum. Bu oturumdan sonra geçmişimle kurduğum bir köprü sayesinde geleceğime gidebileceğimi, geçmişimle barışık ve kendinden emin bir şekilde yürüyebileceğimi görmüş oldum.” (K3)

“Grup üyelerinin benimle ilgili yaptığı yorumda gücün ve güçlü olmanın beni temsil ettiğini söylemeleri olmak istediğim kişiyi olduğumu gösterdi. Başarmışım dedim.” (K4)

“Kilime kendimden değerlerimi, ailemi kattım. Hikayemin başlığı “Kilim Benim”di. Kilime kendimi dokuduğumu fark ettim.” (K1)

Grup üyelerinin diğer grup üyelerine dair fark ettikleri unsurlar değerlendirildiğinde, anlam çeşitliliği, birbirlerine dair farklı bakış açıları kazanma, her bireyin özgün bir anlam dünyasına sahip olması, motiflerle oluşturulan kilimin kişinin fark etmediği değerleri ve onun için önemli olan öğeleri ortaya çıkarması başlıkları oluşmuştur.

“Grup üyelerinin farkında olmadıkları ancak önem verdikleri değerleri motifler aracılığıyla somutlaştırmaları dikkatimi çekti. Motifler kişide var olan ancak kişinin fark etmediği değerlerini ortaya çıkardı.” (K2)

“Aynı motiflerden farklı biçimlerde anlamlar çıkarılması ve bu anlamların her grup üyesi tarafından farklı nitelendirilmesi dikkatimi çekti.” (K6)

“Grup üyelerinin biri hiç boşluk bırakmadan kilimini boyamıştı, anlamını anlamamıştım. O anlattığında hayatındaki her şeyin “tam” olmasını istediğini söylemişti. Çok garip gelmişti. Boyarken boşluk bırakmamanın dahi kişide bir anlamının olması herkesin birbirinden ne kadar farklı düşündüğünü gösterdi.” (K3)

“Grup üyesinin hikayesindeki kuru toprağına yağan yağmurun onun ibriğinden çıkan şey olduğunu fark ettim. Kişinin hayatındaki zorlukları manevi kaynakları yolu ile çözdüğünü gördüm.” (K4)

Grup üyelerinin oturum süresince zorlandıkları unsurlar değerlendirildiğinde, herhangi bir zorluk yaşamadıklarını ifade edilmiştir.

Grup üyelerinin oturum sonu rahatlama düzeyleri değerlendirildiğinde yapılan derecelendirme sonucunun 10 üzerinden (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10=çok rahatlamış hissettim) 9.5 olduğu görülmüştür. Bu durum, oturumun grup üyeleri üzerinde olumlu ve rahatlatıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

“10- Çok rahatlamış hissettim.” (K5, K2, K1 K6)

“9- Rahatlamış hissettim.” (K3, K4)

3.2.1.6. Genel Değerlendirme

Bu bölümde, grup terapi süreci bittikten sonra yapılan genel değerlendirmeye dair grup üyelerinin deneyimlerini anlamak amacıyla toplanan nitel veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak sistematik bir biçimde incelenmiş ve değerlendirilmiştir.

Grup üyelerinin “Oturumlarla ilgili düşüncelerinizi ifade edecek olursanız neler söylersiniz?” sorusuna verdikleri yanıtlar incelendiğinde verilen cevapların dört farklı tema etrafında şekillendiği görülmüştür. İlk tema “farkındalık ve içgörü”dür. Oturumlar, katılımcıların yeni bakış açıları kazanmalarını ve daha önce farkında olmadıkları yönlerini keşfetmelerini sağlamıştır. İkinci tema “duygusal rahatlama ve iyileşme”dir. Oturumlar, rahatlatıcı ve iyileştirici bir atmosfere sahip olup, katılımcıların duygularını özgürce ifade edebildikleri ve yargılanmadıkları bir ortam sunmuştur. Üçüncü tema, “Grup terapisine yönelik olumlu deneyim”dir. Grup terapisine ön yargılı olan bazı katılımcıların bu ön yargıları kırılmış ve başkalarının deneyimlerinden faydalanmışlardır. Son tema ise “kendini kabul ve gelişim”dir. Oturumlar, katılımcıların kendilerini daha iyi anlamalarına ve kabul etmelerine yardımcı olmuş, kişisel gelişimlerine katkı sağlamıştır.

“Oturumda düşündüğümde farklı deneyimler elde ettim. Çünkü başlarken bu denli düşüncelerimin değişeceğini tahmin edemezdim, kendim hakkında bazı düşüncelerim kökten değişti, artık bana nelerin yardım ettiğini biliyorum.” (K7)

“Grup terapilerine ön yargılıydım. Ön yargım kırıldı. Başkalarının sorunun çözümü bana da iyi geldi. Başkasının çaresi bana da ilaç oldu. Kelimelerin anlamlandırılması ve o anlamlar bağlamında işlenmesi ve bu anlamlandırmaların bize şifa olduğunu keşfetmemi sağladı bu oturumlar. Hocamızın oturumu yönetme biçimi çok rahatlatıcıydı. Oturumlar çok öğreticiydi, umarım devamı gelir.” (K2)

“Başlangıçta bu kadar etkili olacağını düşünmezdim. Kilim önceden sadece bir halı çeşidiyken şu an köklerimden güçlerime kadar hissettiren bir etkide. Ve grup üyelerinin paylaşımlarından kendime pay çıkarttığım anlar oldu.” (K3)

Grup üyelerinin “Oturumlar boyunca kendine yönelik fark ettiğin şey/şeyler neler oldu?” sorusuna verdikleri cevaplar, grup terapisinin bireylerin kendilerini tanıma ve kabul etme süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcılar, oturumlar sayesinde geçmiş yaşantılarının ve köklerinin mevcut yaşamları üzerindeki etkilerini fark etmiş, kendilerine yönelik olumsuz düşünce ve inanç kalıplarıyla yüzleşmiş ve bunları değiştirmeye yönelik adımlar atmışlardır. Ayrıca, bazı katılımcılar kendilerinde var olan ancak farkında olmadıkları değerleri keşfederken, bazıları da manevi açıdan kendilerine farklı bir pencereden bakma fırsatı bulmuşlardır. Grup

üyeleri, geçmiş yaşantılarının ve köklerinin (K2, K7, K8) mevcut yaşamları üzerindeki etkilerini fark etmişlerdir. Özellikle “kilim metaforu”nun kullanılması, bu farkındalığın oluşmasında etkili olmuştur. Bunun yanında, mükemmeliyetçilik, güçlü görünme isteği veya insanlara yönelik olumsuz düşünceler gibi kendilerine yönelik olumsuz düşünce ve inanç kalıplarıyla (K3, K4, K6) yüzleşmişlerdir.

“Kendime yönelik haksızlık ettiğim konuları fark ettim. Mükemmeliyetçi bir insan olduğumu kabul etmek istemesem de kabul etmem gerektiğini çünkü kökümden geldiğini fark ettim ama bırakmaya da çalışmaya başladım” (K7).

“Bu grup terapisi bende var olupta varlığından haberdar olmadığım değerlerimi fark etmemi sağladı. Rahatlamama yardımcı olurken bir yandan da beni düşünmeye sevk etti.” (K5)

“Benim oturumlara başlarken geçmişle ilgili sorunlarım vardı ama şimdi bu sorunları kilim ile çözmeyi öğrendim.” (K8).

“Manevi açıdan kendime farklı bir pencereden baktım.” (K1)

Grup üyelerinin “Grup liderinin sana ve diğer grup üyelerine yönelik tutumu ile ilgili neler söylersin?” sorusuna verdikleri cevaplar, grup liderinin tutumunun ve grup ortamının niteliğinin, grup terapisinin başarısında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcılar, grup liderinin (K3, K4, K6, K7, K8) anlayışlı, nazik, ilgili ve destekleyici tutumunu takdir etmişlerdir. Özellikle, grup liderinin her bir katılımcıya eşit ve özel davrandığı (K5) vurgulanmıştır. Katılımcılar, grup ortamının rahat, güvenli ve samimi (K2, K7) olduğunu belirtmişlerdir. Grup liderinin, katılımcıların duygularını özgürce ifade edebilecekleri bir ortam oluşturduğu (K3) ifade etmişlerdir. Katılımcılar, grup lideri ve diğer grup üyeleri tarafından dinlenildiklerini ve anlaşıldıklarını hissetmişlerdir (K3, K7). Bu durum, katılımcıların kendilerini daha rahat ifade etmelerini sağlamıştır.

“Ayşegül hocanın hepimize olan yaklaşımı çok güzeldi; anlayışı ve yargılanmadan dinlemesi rahat ve evimde gibi hissettirdi.” (K7)

“Grup liderimizin bizler hakkındaki yakaladığı ayrıntıların bizleri büyük ölçüde yansıtması beni etkiledi.” (K4)

“Öncelikle dinlenilmek bana çok güzel hissettirdi. Grup liderimizin hepimizi öncelikle rahat ortam olduğuna ikna edip, oluşturup duygularımızı rahatça ifade etmemizi sağladı. Ve herkese özenle cevap vermesi çok iyi hissettirdi. Teşekkürler.” (K3)

Katılımcıların “Gruba katılma amacını düşündüğünde, amacını ne ölçüde gerçekleştirdiğini düşünüyorsun?” sorusuna verdikleri cevaplar, grup terapisinin farklı

amaçlarla katılan bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabildiğini göstermektedir. Katılımcılar, kendilerine iyi gelme, önyargılarını kırma, manevi gelişim, kendini keşfetme, yalnızlaşmama ve destek bulma gibi çeşitli amaçlarla gruba katılmışlar ve bu amaçlarına farklı düzeylerde ulaşmışlardır. Katılımcıların çoğu, beklentilerinin karşılandığını ve hatta aşıldığını ifade etmişlerdir.

“Kafamdaki tabuları kırdığımı ve en azından önyargımı, biraz kırmamda yardımcı olduğunu düşünüyorum.” (K2)

“Manevi iyi oluş yolunda yapmam gerekenleri atmam gereken adımları, yapmamam gerekenleri öğrendiğimi düşünüyorum. Umarım hayatıma adapte edebilirim.” (K4)

“Amacım aslında tam olarak kendimi daha iyi hissetmek ve hayata karşı olan tutumumu değiştirmektir ve bunu gerçekleştirdiğimi düşünüyorum.” (K8)

Katılımcıların “Oturumlarla ilgili paylaşmak istediğin farklı bir şey var mı, varsa nedir?” sorusuna verdikleri cevaplar, grup terapisinin katılımcılar üzerinde yarattığı olumlu etkiyi açıkça göstermektedir. Katılımcılar, oturumlardan duydukları memnuniyeti dile getirmiş, teşekkürlerini sunmuş ve oturumların devam etmesi yönünde güçlü bir istekte bulunmuşlardır. Oturumların kendilerine iyi geldiğini, yalnız olmadıklarını hissettirdiğini ve sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu ifade eden katılımcılar, grup oturumlarının sohbet şeklindeki akışının iyileştirici gücünü vurgulamışlardır. Ayrıca, oturumların kişisel gelişimlerine katkı sağladığını, farkındalıklarını artırdığını ve yeni baş etme yöntemleri öğrenmelerini sağladığını belirtmişlerdir.

“Grup oturumlarının sohbet şeklinde akışının ne kadar iyileştirici olduğunu fark ettim.” (K4)

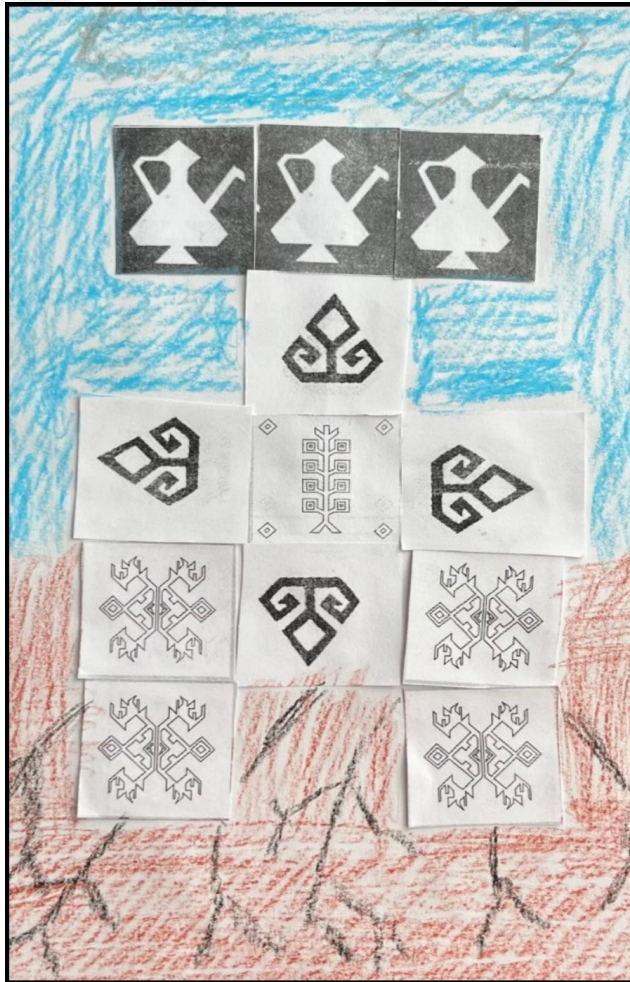
“Bu oturumların daha da devam etmesini istiyorum. Çünkü bana çok iyi geldi. Yalnız olmadığımı, grup üyeleriyle beraber konuştuğumuzda birbirimizin dertlerine temas etmek hem benim için hem de diğer grup üyelerine iyi geldiğini fark ettim. Konuşmanın verdiği rahatlamayla problemler daha hafif kaldı. Grup üyelerinin paylaşımlarından yeni bilgiler ve hayatıma katabileceğim baş etme yöntemleri öğrendim.” (K8)

“Grup süreci kurulurken benim bu oturumlarda bu kadar aktif rol alabileceğimi duygularımı rahat ifade edebileceğimi düşünmezdim. Bu oturumların hayatımda iz bırakabileceğine inanmamıştım. Oturumlar sayesinde ilk başta problemlerimi isimlendirerek onunla yüzleştirdim. Ardından onun çözümü için önlemler aldım. Adım attım. Diğer grup üyelerini dinlerken onların hayatlarından kendime pay biçtim. Farklılıkları öğrendim.” (K3)

3.2.2. Deney Grubundaki Katılımcıların Oturumlar Süresince Kullandıkları Çalışma Formları ve Elde Edilen Ürünlere Dair Bulgular

Beşinci oturumda, üzerine motiflerin yerleştirildiği kilim şablonlarının son hâli oluşturulmuştur. Motiflerin şablon üzerine aktarılmasının ardından kilimler renklendirilmiş ve ilk çıktı olarak boyanmış kilimler elde edilmiştir. Daha sonra, grup üyelerinden ürettikleri kilimlere ilişkin bu kilimlerin bütünleşik yapısının hikayesini yazmaları istenmiştir. Böylece, ikinci çıktı olarak bu kilimlerin hikayeleri ortaya konmuştur. Aşağıda, grup üyeleri tarafından üretilen kilimler ile bu kilimlere dair yazılan hikayelere ilişkin örneklere yer verilmiştir.

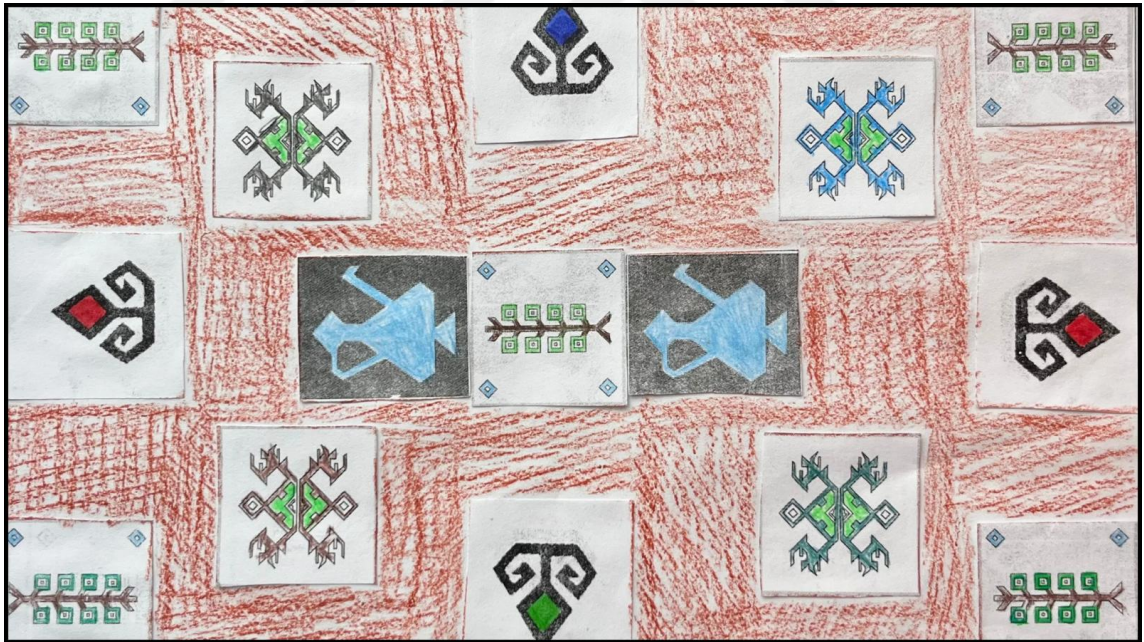
Görsel 3.1: Grup Üyesi K5'in 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu



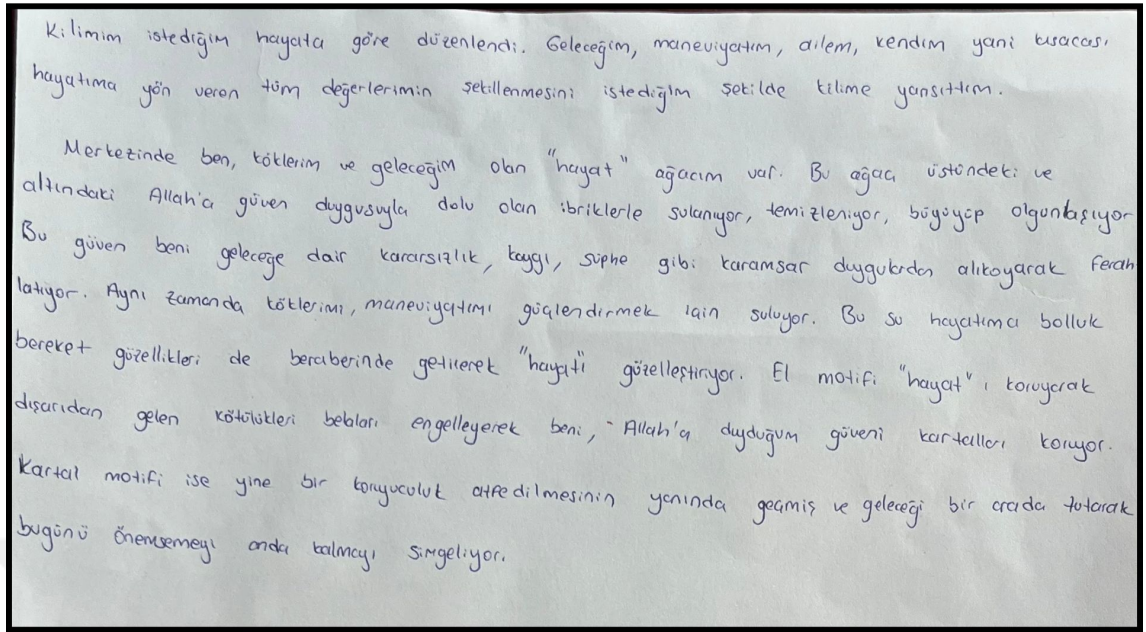
Görsel 3.2: Grup Üyesi K5'in Görsel.1'deki Kilimine Dair Yazığı Hikâye Çalışması

Bir gün Allah gökten dünyaya bir hayat tohumu atmış. Bu tohum toprağı düşmüş, büyümüş ve []'in hayat ağacı olmuş. Bu güzel bir ağaçmış ve kökleri çok derine uzanıyormuş. Çünkü bulunduğu topraklar çok verimsizmiş. Ağacın besine ulaşması için köklerinin cehennemde ulaşması gerekiyormuş. Fakat ağacın beslenme yeni olumsuz olduğundan dolayı ağaç meyve vermiyormuş. Bin gün çok bereketli bir yağmur o topraklara yağmış ve ağaçta o yağmurdan sonra meyve vermiş. Ve o günden sonra yağmurlar yağmaya devam etmiş. Böylece ağaç köklerini cehennemden çekmiş. Çünkü artık oradan beslenmeye ihtiyacı yokmuş. Meyve veren ağaç gövdesinde kalmıştı. Bu sayede olumsuz rüzgarlardan etkilenmemiş ve iyi bir hayatı olmuş.

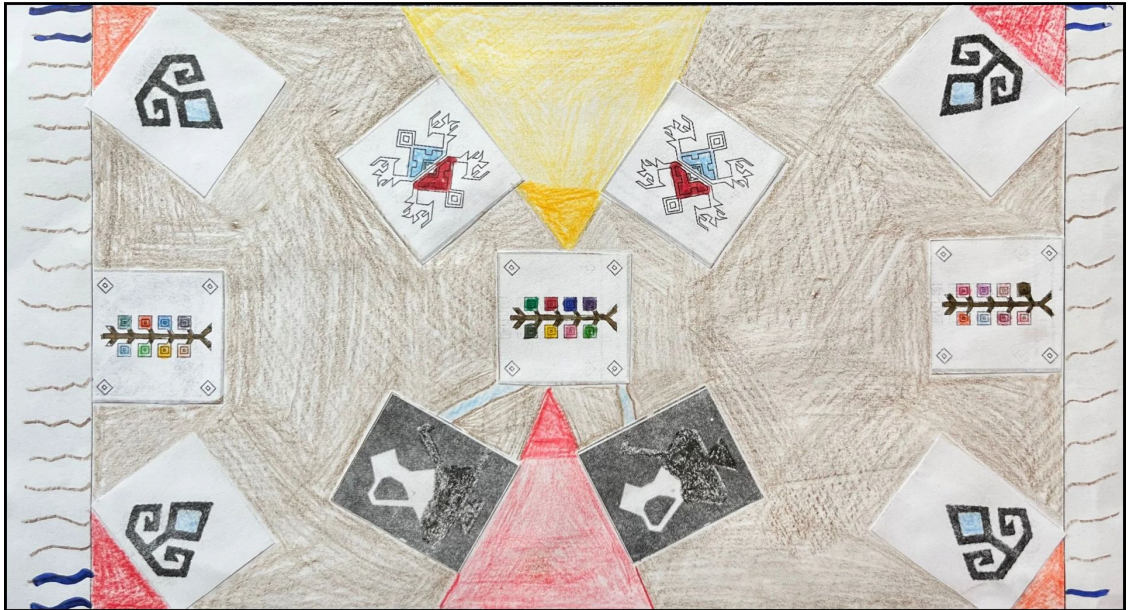
Görsel 3.3: Grup Üyesi K4'ün 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu



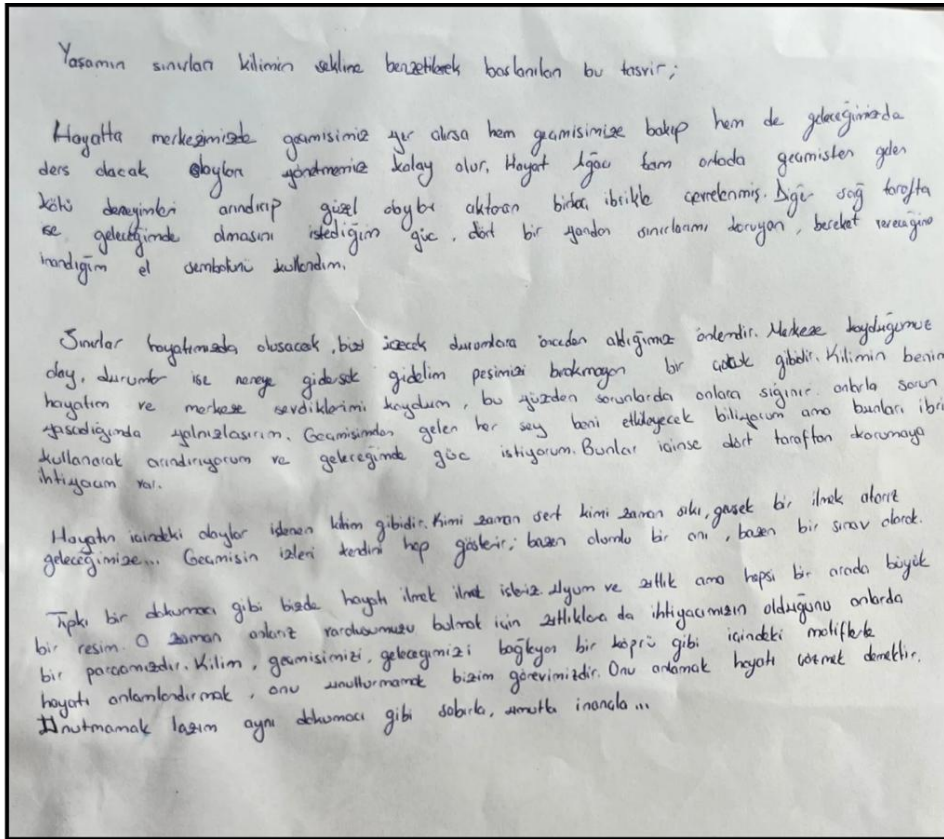
Görsel 3.4: Grup Üyesi K4'ün Görsel.3'teki Kilimine Dair Yazdığı Hikâye Çalışması



Görsel 3.5: Grup Üyesi K3'ün 5. Oturumda Yer Alan Kilime Son Halini Vermeye İlişkin Çalışma Formu



Görsel 3.6: Grup Üyesi K3'ün Görsel 5'teki Kilimine Dair Yazığı Hikâye Çalışması





DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1. SONUÇ

Bu araştırma, Narrative Terapi temelli manevi yönelimli grup terapisi programının bireylerin manevi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında uygulanan deneysel müdahale sürecinde, katılımcıların terapi oturumları boyunca yaşadığı değişimler nitel ve nicel veriler ışığında incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bireylerin manevi yönelim, içsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış gösterdiğini ortaya koymuştur.

Deney grubu ile yürütülen grup terapi sürecinin birinci oturumu, katılımcıların grup sürecine adaptasyonlarını sağlamak ve güvenli bir paylaşım ortamı oluşturmak amacıyla yapılandırılmıştır. Nitel veriler, katılımcıların başlangıçta grup sürecine dair belirli düzeyde kaygı taşıdıklarını, ancak yapılandırılmış tanışma egzersizleri ve grup içi paylaşım süreçlerinin bu kaygıyı azalttığını göstermektedir. Oturum sonrasında alınan geri bildirimler, bireylerin yaşadıkları sorunları yalnızca kendilerine özgü olduğunu düşünme eğiliminde olduklarını, ancak grup süreci içerisinde ortak deneyimler fark ettikçe yalnızlık hissinin azaldığını göstermektedir.

Grup terapisi ikinci oturumunda, katılımcılar problemlerini dışsallaştırarak tanımlamışlardır. Nitel analizler, katılımcıların başlangıçta kendi sorunlarını içselleştirdiğini ve kişisel bir başarısızlık olarak gördüğünü, ancak dışsallaştırma tekniği kullanıldığında sorunları daha nesnel bir çerçevede ele alabildiklerini göstermektedir. Örneğin, bazı katılımcılar yaşadıkları zorlukları “çıkamaz”, “karanlık veya “zincir” şeklinde isimlendirmişlerdir. Oturum sonrasında yapılan değerlendirmelerde, bu teknik sayesinde sorunlarıyla özdeşleşme düzeylerinin azaldığı ve çözüm üretme konusunda daha fazla kontrol sahibi hissettikleri görülmüştür.

Grup terapisi üçüncü oturumunda, katılımcılar hayat ağacı ve el motifi ile geçmişte yaşadıkları olumlu deneyimler, hayatlarını anlamlı kılan içerikler ve güç kaynakları üzerine odaklanmışlardır. Nitel veriler, bireylerin yaşadıkları zorluklara rağmen sahip oldukları kaynakları ve güçlü yönlerini fark ettikleri anları hatırladıklarında, kendilik algılarının olumlu yönde değiştiğini ortaya koymaktadır. Katılımcılar, kendilerini problem odaklı bir hikâye içinde tanımlamaktan uzaklaşarak, alternatif anlamlar üretmeye başlamışlardır. Özellikle, “zorluklarla baş edebilmiş biri olarak kendimi yeniden tanımladım” ve “aslında düşündüğümünden daha güçlüymüşüm” gibi ifadeler, bu dönüşümün önemli göstergeleri arasında yer almaktadır.

Grup terapisi dördüncü oturumda, katılımcılar kişisel deneyimlerini ibrik ve kartal motifi üzerinden yorumlamış ve yaşamlarında yer alan manevi değerleri daha derinlemesine keşfetme fırsatı bulmuşlardır. Nitel analizler, bireylerin kendi hikâyelerini bir bütün olarak değerlendirmeye başladıklarını ve yaşadıkları zorlukların kişisel gelişimlerine katkı sağlayabileceğini fark ettiklerini göstermektedir. “Her düğüm bir deneyim, her renk bir duygu” ifadesi, katılımcıların kendi yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde nasıl bir dönüşüm yaşadıklarını göstermektedir. Oturum sonunda, bireylerin manevi kaynaklara yönelme ve içsel huzur bulma eğilimlerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Grup terapisi beşinci oturumda, katılımcılar birbirlerinin hikâyelerine tanıklık etmiş ve dış şahit teknikleri aracılığıyla geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Nitel veriler, bireylerin başkalarının yaşadıklarına tanıklık etmenin, kendi sorunlarını farklı bir perspektiften görmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, diğer bireylerden gelen geri bildirimlerin kendilerini daha güçlü hissettirdiğini ve toplum desteğinin önemini fark ettiklerini belirtmişlerdir. “Başkalarının gözünden kendimi görmek bana bambaşka bir bakış açısı kazandırdı” ifadesi, oturumun bireysel dönüşüm üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Elde edilen nitel ve nicel bulgular doğrultusunda, Narrative Terapi temelli manevi yönelimli grup terapisinin bireylerin manevi ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oturum analizleri, bireylerin başlangıçta problem odaklı bir anlatıya sahipken, terapi süreci boyunca hikâyelerini yeniden yapılandırdıklarını ve kendilerini daha güçlü, umutlu ve manevi açıdan bütünleşmiş hissettiklerini göstermektedir.

Nicel analizlerde, ön test ve son test puanları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Manevi Yönelim Ölçeği ve İçsel Maneviyat Ölçeği puanlarındaki artış, bireylerin manevi kaynaklarını keşfetme ve kullanma becerilerinin geliştiğini ortaya koymaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği sonuçları ise, bireylerin terapi süreci boyunca psikolojik iyi oluş düzeylerinde önemli bir ilerleme kaydettiklerini göstermektedir.

Bu çalışma, kültürel olarak uyarlanmış Narrative Terapi yöntemlerinin manevi danışmanlık alanında uygulanabilirliğine ilişkin önemli bir katkı sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, bireylerin kendi yaşam öykülerini dönüştürme süreçlerinde manevi metaforların ve kültürel unsurların kullanımının terapötik süreci güçlendirebileceğini göstermektedir.

Çalışmanın önemli bir katkısı, Narrative Terapi'nin kültürel ve manevi öğelerle harmanlanarak bireylerin yaşamlarına dokunan özgün bir uygulama modeli sunmasıdır. Bu doğrultuda, programın bireylerin manevi kaynaklarını keşfetmelerine ve bu kaynaklardan güç alarak kişisel dönüşümlerini gerçekleştirmelerine olanak sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, alan yazında Türkiye bağlamında yapılan manevi yönelimli Narrative Terapi uygulamaları için önemli bir boşluğu doldurmakta ve gelecekte yapılacak çalışmalara yol göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma, Narrative Terapi'nin kültüre duyarlı, manevi yönelimli bir bağlamda etkin bir şekilde uygulanabilirliğini göstermekte ve bireylerin manevi ve psikolojik iyi oluşlarını artırmaya yönelik önemli bir araç olabileceğini ortaya koymaktadır.

4.2.TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında, Narrative Terapiye dayalı manevi yönelimli olarak geliştirilen “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” adlı grupla psikolojik danışma programının, ergenlerin manevi iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen nicel bulgular, deney grubundaki katılımcıların İçsel Maneviyat Ölçeği, Manevi Yönelim Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğunu ortaya koymuştur. Nitel veriler ise bu değişimlerin, yargılanmadan dinlenilme, yalnız olmadığını fark etme, problemin etkisi ile yüzleşme, alternatif hikayelerin keşfi, farkındalık ve içgörü kazanımı, değerlere yönelme, manevi kaynakların keşfedilmesi ve genişletilmesi, ortak üretim süreci ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın nicel bulguları, uygulanan “Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” adlı grupla psikolojik danışma programının, manevi iyi oluş ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, Sari ve Abidin (2023) tarafından yatılı okul öğrencileriyle yürütülen ve maneviyat temelli Narrative danışmanlık modelinin etkisini inceleyen çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada da uygulanan müdahalenin, kendine zarar verme davranışlarında anlamlı azalma sağladığı bulgulanmıştır. Her iki araştırmada da bireylerin yaşantılarını yeniden anlamlandırmaları ve bu süreçte kendi öznel güç kaynaklarını fark etmeleri, iyileştirici bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Araştırma bulguları, Blanton (2007) tarafından gerçekleştirilen ve tefekkür ile Narrative Terapiyi bütüncül bir yaklaşımla birleştirmeyi amaçlayan çalışma ile örtüşmektedir. Söz konusu araştırmada, tefekkürün Narrative Terapiye nasıl entegre edilebileceği ele alınmış; bu entegrasyonun terapötik süreç, terapistin müdahale biçimleri ve mesleki becerileri üzerindeki etkileri kapsamlı biçimde incelenmiştir. Çalışma grubunu, tefekküre dayalı terapi yaklaşımlarına ilgi duyan ruh sağlığı uzmanları, terapistler ve bu yöntemi deneyimleyen danışanlar oluşturmuştur. Blanton'ın elde ettiği bulgular, tefekküre dayalı Narrative Terapi modelinin terapötik süreçte işlevsel bir yapı sunduğunu ve danışanların kişisel gelişim ve iyileşme süreçlerine anlamlı katkılar sağladığını göstermektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada da benzer şekilde, kilim metaforu temelinde yapılandırılmış manevi yönelimli Narrative soruların grupla psikolojik danışma sürecine entegre edilmesinin, katılımcıların manevi iyi oluş ve psikolojik iyi oluş hâllerini desteklediği gözlemlenmiştir.

Yurt içinde yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında da bu araştırmanın uygulamalı olması yönüyle literatüre özgün bir katkı sunduğu değerlendirilmektedir. İncir (2019) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde Narrative Terapi'nin manevi danışmanlık alanına entegrasyonu teorik düzeyde ele alınmıştır. Buna karşın, bu çalışmada yer alan müdahale temelli uygulama, Türkiye'de bu alanda gerçekleştirilen ilk deneysel örneklerden biri olarak literatürdeki boşluğu doldurmayı hedeflemiştir. Ayrıca, çalışmada kullanılan "kilim" metaforu, Türk kültürüne özgü bir öge olarak terapötik sürece anlam kazandırmış ve kültürel duyarlılık bir müdahale modeli oluşturulmasına olanak tanımıştır.

Elde edilen bulgular, White ve Epston (1990) tarafından geliştirilen dışsallaştırma, yeniden yazma ve dış şahit uygulamaları gibi tekniklerin işlevselliğini desteklemektedir. Uygulama sürecinde, katılımcılar manevi problemlerini dışsallaştırarak bu sorunları kendi benliklerinden ayrıştırabilmiş; böylece bu problemleri hem bireysel hem ilişkisel yaşam alanlarına olan etkilerini gözlemleyebilmişlerdir.

Kilim motiflerine dair oluşturulan Narrative sorular aracılığıyla katılımcıların hem manevi kaynakları hem de yaşadıkları manevi problemler karşısında atmış oldukları adımlar görünür hale gelmiştir. Bu süreç, bireylerin gelecekteki adımlarına dair daha cesaretli ve umutlu bir tutum geliştirmelerine katkı sunmuştur. "Kilim" metaforu çerçevesinde, her katılımcı kendi yaşamına dair bütüncül bir bakış geliştirmiş, böylece

yalnızca problem hikâyeleriyle sınırlı olmayan, manevi kaynaklarını da içeren alternatif bir yaşam hikâyesi oluşturabilmiştir.

Ayrıca, katılımcıların grup sürecinde birbirlerinin hikâyelerine tanıklık etmeleri, problem karşısında yalnız olmadıklarını fark etmeye yönlendirmiştir. Bu deneyim, manevi problemlerin bireysel yaşamın doğal bir parçası olabileceğini ve bu problemlere karşı birlikte alternatif hikâyelerin inşa edilebileceğini göstermiştir. Katılımcılar hem kendi hikâyelerinde hem de grup arkadaşlarının hikâyelerinde, manevi kaynakların görünür kılınmasıyla yeniden yazımın mümkün olabileceğini deneyimlemişlerdir.

Bu bulgular, manevi problemlerin ele alınmasında Narrative Terapi tekniklerinin, kendi yaşamlarına yönelik anlamlı ve iyileştirici bakış açıları geliştirmelerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularında, içsel maneviyat ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin Wilcoxon testi sonuçları bireysel düzeyde anlamlı değişimler ortaya koyarken, Mann-Whitney U testi grup düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Bu durum, çalışmanın metodolojik sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilebilir. Özellikle örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve deney ile kontrol gruplarının başlangıç düzeylerindeki benzerliklerin, grup temelli karşılaştırmalarda anlamlı farklılıkların ortaya çıkmasını engellemiş olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, kısa süreli müdahalelerin etkilerinin bireylerde zamanla gelişebileceği ve ilk ölçüm sonrasında hemen ortaya çıkmayabileceği de dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, benzer nitelikteki gelecekteki araştırmalarda izleme (follow-up) ölçümleri yoluyla müdahalenin uzun vadeli etkilerinin değerlendirilmesi, hem bireysel hem de grup düzeyinde daha kapsamlı ve sağlıklı çıkarımlar yapılmasına olanak tanıyacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırma; kültürel bağlamla bütünleşmiş metaforik öğelerin, bireyin psikolojik ve manevi iyi oluşunu artırmada etkili bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Narrative Terapi yaklaşımının, manevi danışmanlık sürecinde uygulanabilirliğine yönelik katkı sunduğu değerlendirilmektedir.

4.3. ÖNERİLER

Bu çalışma, Narrative Terapi temelli manevi yönelimli grup terapisinin kişilerin manevi ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda

elde edilen bulgular doğrultusunda, alana, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmuştur.

4.3.1. Alana Yönelik Öneriler

- Manevi danışmanlık ve rehberlik alanında Narrative Terapi'ye dayalı yeni uygulama modellerinin oluşturulması ve mevcut modellerin zenginleştirilmesi önerilmektedir.
- Geliştirilecek modellerde, Türk kültürüne özgü değerler ve inanç sistemleri göz önünde bulundurularak, bireylerin kendi kültürel bağlamlarında anlam bulmaları ve iyileşme süreçlerine daha aktif katılım sağlamaları desteklenebilir.

4.3.2. Uygulamacılara Yönelik Öneriler

- Narrative Terapi'nin farklı yaş gruplarına ve sosyo-kültürel bağlamlara uyarlanabilirliği üzerine daha fazla araştırma yapılabilir.
- Farklı danışan gruplarına yönelik uygulamalar geliştirilerek terapinin etkinliği artırılıp çeşitli popülasyonlara uygulanabilirliği incelenilebilir.

4.3.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Gelecek araştırmalarda, farklı yaş grupları (çocuklar, yetişkinler, yaşlılar) ve farklı kültürel gruplarla çalışmalar yürütülebilir.
- Mevcut araştırmada kısa dönemli etkiler incelenmiştir. Gelecekteki araştırmalarda, uygulanan programların uzun vadeli etkileri değerlendirilebilir.
- Bu çalışmada kilim metaforu kullanılmıştır. Gelecekte farklı kültürel metaforlar kullanılarak benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Grup çalışmalarının yanı sıra bireysel vaka çalışmaları da yapılarak Narrative Terapi'nin bireyler üzerindeki etkileri daha ayrıntılı şekilde incelenilebilir.
- Narrative Terapi temelli manevi danışmanlık uygulamaları, diğer terapi yöntemleri (örneğin, bilişsel davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi) ile karşılaştırılarak etkinlikleri değerlendirilip ve terapötik yaklaşımlar arasında kıyaslamalar yapılabilir.

- Yeni geliştirilecek müdahale programlarında anlatı temelli bibliyoterapi yaklaşımlarından yararlanmak, özellikle kültürel metaforların terapötik sürece entegrasyonunu kolaylaştırabilir. Bu bağlamda, hem sözlü kültür ürünü olan şarkı sözleri hem de görsel anlatı araçları anlamlı kaynaklar sunmaktadır. Örneğin, Fatih Kısaparmak'a ait 'Kilim' adlı eser; bireyin yaşam öyküsünü motifler aracılığıyla ifade eden yapısıyla, grup temelli çalışmalarda yansıtılmalı düşünmeyi teşvik eden bir içerik sunmaktadır. Benzer şekilde, Azerbaycan yapımı 'Buta' (2011) filmi, kilim dokuması metaforu üzerinden ilerleyen anlatısıyla bireyin aidiyet, bağ kurma ve anlam arayışı gibi temalarla yüzleşmesini kolaylaştırabilecek bir görsel materyal olarak değerlendirilebilir. Bu iki örnek, farklı anlatı ortamlarında yer almasına rağmen, 'kilim' metaforunu çok boyutlu biçimde güçlendirme potansiyeline sahiptir. Dolayısıyla, bu tür materyallerin, müdahale sürecinde metafor temelli çalışmaları derinleştirmek amacıyla seçici biçimde kullanılması önerilmektedir.
- Gelecek çalışmalarda, uygulamanın etkililiğine ilişkin daha bütüncül ve uzun vadeli sonuçlara ulaşılabilmesi amacıyla, son testin ardından belirli bir süre geçtikten sonra gerçekleştirilecek izleme (follow-up) çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
- Narrative Terapi, bireyin yaşam hikayesini merkeze alarak yeniden yapılandırma süreçlerine odaklanmaktadır. İslam inancında da Kur'an'daki kıssalar (anlatılar) önemli bir işlev üstlenmektedir. Bu doğrultuda, gelecekte yürütülecek çalışmalarda, grupla psikolojik danışma oturumlarında bireyin manevi boyutunu desteklemeye yönelik seçilmiş Kur'an kıssalarının programa dahil edilmesi önerilmektedir.



EKLER

Ek 1: Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Oturum İçerikleri

1.OTURUM: Tanışma

Oturum Süresi: 90 dakika

Amaç:

- Grup üyelerinin grup amaçları, süreci ve kuralları hakkında bilgilendirilmesi
- Grup üyelerinin birbiriyle tanışması
- Grup üyelerinin grup süreci hakkında sorularının yanıtlanması

Kazanım:

- Grup üyeleri birbirleri ile tanışır.
- Grup üyeleri, dört haftalık sürecin nasıl işleyeceği ile ilgili bilgi sahibi olur.
- Grup üyeleri, grup kurallarına dair bilgi sahibi olur ve grup kurallarının oluşmasına katkıda bulunur.

Materyaller:

Kişisel Amaç Belirleme Formu, Grup Kuralları Formu, Oturum Değerlendirme Formu, Kesilmiş Boş Kilim Sayfası, Kesilmiş Kilim Motifleri, Kilim.

Uygulama Öncesi Hazırlık:

Her bir grup üyesi için A4 kâğıdı olarak hazırlanmış boş kilim sayfası ve kesilmiş kilim motifleri hazırlanır.

Uygulama Süreci

Grup lideri birinci oturumu kendini tanıtarak açar. Grup süreci ile ilgili katılımcılara bilgi verir. Tanışma etkinliğine geçilir. Tanışma etkinliğinde grup üyelerinden isimlerinin hikâyelerini anlatmaları istenir. Anlatım esnasında “İsminizin anlamı nedir? Bu ismi size kim vermiş? Bu ismin hayat hikâyenizdeki yeri nedir? Sorularından yararlanılır. Tanışma etkinliği sonrasında grup kuralları katılımcılar ile paylaşılır. Hayat hikâyelerinde toplu alanlarda onlara yardımcı olan kurallar ve bu gruba,

grup kuralı olarak eklemek istedikleri başlıklar üzerinde konuşulur. Grup lideri; “Maneviyat: insanın iç dünyasıyla, değerleriyle ve yaşam amacıyla kurduğu bağıdır. Bu grup çalışması ile iç dünyamıza ayna tutmayı, yaşam amacımızı bulmayı, kendimizi ve manevi kaynaklarımızı keşfetmeyi hedefledik.” Diyerek bu grubu oluşturma amacını açıklar. Sonrasında grup üyelerine; “Dilerseniz, şimdi sizlerin bu gruba katılma niyetlerinizi, grup süreci sonunda neyi elde etmek istediklerinizi kişisel amaç formuna aktararak başlayalım.” yönergesiyle kişisel amaçların belirlenmesini sağlar. Devamında hazırlanan ölçekler uygulanır.

Katılımcılara “Daha önce hiç kilim gördünüz mü? Gördüğünüz kilim üzerinde neler vardı (Motif, renkler vb.)? Kilim dokumak için nelere ihtiyaç vardır (İp, Kasnak)? gibi sorular sorularak kilim metaforuna giriş yapılır. Oturuma görsel olarak kilim örnekleri getirilir. Sonrasında kilim ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılır: “Kilim, yalnızca ipliklerin bir araya gelmesiyle oluşan sıradan bir dokuma değil, binlerce yıllık geçmişi, kültürel zenginliği ve derin anlamları içinde barındıran eşsiz bir sanat eseridir. İstar adı verilen tezgahlarda, ilmek ilmek örülen kilimler, sadece bir zemin örtüsü olmaktan çok öte bir anlam taşır. Dokuyan kişinin duygularını, inançlarını ve hayata bakış açısını yansıtan bir sanatsal ifadedir. Her bir ilmek, dokuyanın ruhuna dokunur ve kilime özel bir anlam katar. Kilimdeki her motif, her renk, bir hikâyenin parçasıdır. Aşkın coşkusu, ölümün acısını, korkunun titrekliliğini, umudun ışığını yansıtan bu motifler, dokuyanın iç dünyasının bir haritası gibidir. Kilim bir dua niteliğindedir bu nedenle manevi bir deneyim olarak değerlendirilir. Dokumaya başlamadan önce ve bittikten sonra yapılan çeşitli ritüellerle kilim, kutsal bir hale getirilir. Bu ritüeller, kilimin evlere bereket, huzur ve mutluluk getireceğine olan inancın bir yansımasıdır. Kilimdeki her motif, her renk, derin anlamlar taşır. Bazı motifler doğayı, yaşamı, bereketi temsil ederken, bazıları da kötülüğe karşı koruyucudur. Bu süreçte bizde kilimimizi dokurken birbirinden farklı, hayat ağacı, el, kartal ve ibrik motifli olmak üzere dört motiften yararlanacağız. Bu motiflerle kendi kiliminizi dokuyor olmanız kulağınıza nasıl geliyor?”. Bilgilendirme sonrası katılımcılar bu soruya ilişkin cevaplar sunarlar. Katılımcıların birinci oturuma dair görüşleri dinlenir. Oturum değerlendirme formu uygulanarak oturum sonlandırılır.

2.oturum: Problemin Dışsallaştırılması

Oturum Süresi: 90 dakika

Amaç:

- Kişinin yaşadığı manevi problemleri belirlemesi
- Kişinin yaşadığı manevi problemin kendine ve ilişkilerine yansımaları görmesi
- Kişinin yaşadığı manevi problemleri dışsallaştırılması

Kazanım:

- Kişi, yaşadığı manevi problemleri belirler.
- Yaşadığı manevi problemlerin kendisi ve çevresi ile kurduğu ilişkiye etkilerini değerlendirir.
- Yaşadığı manevi problemleri dışsallaştırır.

Materyaller: Oturum değerlendirme formu.

Uygulama Öncesi Hazırlık: Oturum değerlendirme formları kişi sayısına hazırlanır.

Uygulama Süreci: Grup lideri bir önceki oturumun özeti ile oturumu başlatır. Kilim dokurken karşılaşılabilecek engeller üzerine konuşulur (İlmek atlama, yanlış ipi kesme, ipin bitmesi vb.). Buradan katılımcıların manevi iyi oluşları ile bağlantı kurulur. Manevi iyilik halleri üzerinde nelerin problem oluşturduğu üzerine konuşulur. Manevi problemlerini bir nesne ya da isimlendirme yoluyla somutlaştırmaları istenir. Manevi problemlerinin dışsallaştırılmasının ardından katılımcılara aşağıdaki sorular sorulur:

- Bu problem (katılımcılar problemi nasıl isimlendirdi ise o ifade kullanılır) ne zamandır sizinle?
- Bu problem ne kadar sıklıkla sizi ziyaret ediyor?
- Bu problem hangi durumlarda ortaya çıkmayı seviyor?
- Bu problem kimlerle birlikte olduğunuzda ortaya çıkmadan duramıyor?
- Bu problem (kişinin isimlendirdiği hali ile) günlük yaşamınızı nasıl etkiliyor?
- Bu problem çevrenizdeki insanlarla olan ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?
- Bu problem kendinizle olan ilişkinizi nasıl etkiliyor?

- Bu problem umutlarınızı, hayallerinizi, gelecek planlarınızı nasıl etkiliyor?
- Problemin sizin değer verdiğiniz konularla arası nasıl?
- Problemin sizi bu şekilde etkilemesi size adil geliyor mu? Problemin size adaletsiz yaklaştığını mı düşünüyorsunuz, yoksa başka bir şey mi?

Grup liderinin yönelttiği dışsallaştırma soruları ile katılımcılar yaşadıkları manevi problemleri dışsallaştırarak bu problemin kendilerine ve çevreleri ile kurdukları ilişkiye etkilerine nasıl yansıdığını fark ederler. Bununla birlikte bu problemin hayallerine, umutlarına ve hayat planlarına olan etkilerini kavrarlar. Oturum değerlendirme formu doldurularak oturum sonlandırılır.

3.Oturum: Alternatif Hikâyelerin Keşfi

Oturum Süresi: 90 dakika

Amaç:

- Kişinin ilişkisel kimliğinin ortaya çıkarılması,
- Kişinin hikâyesindeki, hayatını anlamlı kılan kişilerin, nesne olay ve durumların keşfedilmesi,
- Hikâyesinde var olan kişilerle kurduğu ilişkiyi gözden geçirmesi, onların gözüyle kendisine dışarıdan bakıp takdir edilecek yönlerini görmesi,
- Kişisel hikâyesindeki geçmiş, şu an ve geleceğe dair farkındalık oluşturulması,
- Hayallerini ve umutlarını dile getirmesi hedeflenmiştir.

Kazanım:

- Kişi hayatında ona katkı sunmuş, kişi, olay ve durumları keşfeder.
- Hayatında var olan kişilerin gözünden kendine bakabilme becerisini geliştirir.
- Kendinde takdir ettiği yönleri fark eder.
- Hayallerini, umutlarını dile getirir.
- Kişisel hikâyesinde bugüne kadar kullandığı kaynakları keşfeder.

Materyaller: Kesilmiş Hayat Ağacı ve El Motifi, Yapıştırıcı, Hayat Ağacı Soru Listesi, El Motifi Soru Listesi, Oturum Değerlendirme Formu.

Uygulama Öncesi Hazırlık: Motifler uygulama öncesinde A4 kâğıdından kesilerek yapıştırmaya hazır hale getirilir.

Uygulama Süreci: İkinci oturuma “Hayat Ağacı” motifi üzerine konuşularak başlanır. Katılımcılara hayat ağacı motifi gösterilerek daha önce bu motifi görüp görmedikleri ve motifin anlamına dair neler bildikleri sorulur. Katılımcılardan alınan geri dönüt sonrasında hayat ağacı motifinin anlamı üzerine kısa bir bilgilendirme yapılır.

Bilgilendirme sonrasında katılımcılara kilim sayfalarında hayat ağacı motiflerini nereye, kaç tane yerleştirmek istedikleri sorulur. Motiflerini kilim sayfalarına yapıştırmaları istenir. Yapıştırma sonrasında hayat ağacı soru listesi katılımcılara dağıtılır. Grup içinde sorular cevaplanır.

- Hayat ağacının kökleri ile kendi köklerin arasında bağ kurduğunuzu düşünelim. Sizin köklerin neler var?
- Sizi bugün siz yapan kişiler, mekânlar, evcil hayvan, nesne, olay ve durumlar neler?
- Hayat ağacınızın köklerine yazdığınız kişilerle neler yapmayı seversiniz?
- Hayat ağacınızın köklerine yazdığınız kişiler, nesneler, mekânlar size baktıklarında ne görürler? Sizi hangi konularda takdir ederler?
- Hayat ağacınızın üst dallarına hayallerinizi, umutlarınızı ve planlarınızı yerleştirdiğinizi düşünelim. Bu dallarda hangi hayalleri, umutları ve planları görürüz?
- Kendiniz, aileniz, arkadaşlarınız veya dünya için hangi hayallere ve dileklere sahipsiniz?
- Bu motifin sizin hayatınıza ne kattığını düşünüyorsunuz?

Alınan geri dönüt sonrasında ikinci motif olan “El Motifi” ne geçilir. El motifi gösterilerek bu motife dair bilgi ve tecrübelerinin olup olmadığı sorulur. El motifinin koruyuculuk, bereket, dua gibi anlamlarına dair kısa bir bilgilendirme yapılır. Bu motiflerini kilim şablonlarında kaç tane isterlerse yerleştirmek istedikleri yere yapıştırmaları istenir. El motifine dair soru listesi katılımcılara dağıtılır. Grup içinde sorular cevaplanır.

- Sizi bu hayatta neler koruyor?
- Sizi kötü zamanlarında koruyan cümleleriniz var mı? Bu bir dua, ayet, hadis, şarkı sözü, deyim vb. olabilir.
- Bu el sizin hangi becerilerinizi, davranışlarınızı, hayal, umut ve planlarınızı bereketlendirsin?
- Hedeflerinizi, hayal ve umutlarınızı koruyanlar ve size destek olanlar kimler?
- Bu motifin sizin hayatınıza ne kattığını düşünüyorsunuz?

Katılımcılardan alınan geri dönütler sonrasında oturum değerlendirme formu dağıtılır. Oturum sonlandırılır.

4. oturum: Eşsiz Çıktı ve Yeniden Üyelik

Oturum Süresi: 90 dakika

Amaç:

- Eşsiz çıktıları keşfetme,
- Sosyal destek kaynaklarını keşfetme,
- Alternatif hikâyeye geçiş.

Kazanım:

- Kişi probleminin karşısında attığı adımları fark eder.
- Bu adımları atarken hangi kaynaklardan beslendiğini, sosyal desteklerini keşfeder.
- Alternatif hikâyesine katkıda bulunur.

Materyaller: Kilim Şablonu, Kartal Motifi, İbrik Motifi

Uygulama Öncesi Hazırlık: Kesilmiş kartal ve ibrik motifleri, yapıştırıcı

Uygulama Süreci: Dördüncü oturuma bir önceki oturumun özeti ile başlanılır. Sonrasında “ibrik motifi” ile ilgili konuşmaya başlanılır. Bu motife dair katılımcıların bilgileri olup olmadığı sorulur. İbrik motifinin ne anlama gelebileceği üzerine konuşulur. Devamında ibrik motifi ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılır. “İbrik motifi, çoğunlukla temizliği simgeler. Abdesti ve ibadeti de sembolize ettiği görülür. Farklı kültürlerde ve

özellikle İslam sanatında zengin bir anlam dünyasına sahiptir. Temizlik, bereket, misafirperverlik, bilgi, doğum, evren gibi birçok kavramı temsil eder.” Bilgilendirme sonrasında; katılımcıların ibrik motifinden kaç tane kullanmak istedikleri ve kilimlerinde bu motifi nereye yerleştirmek istedikleri sorulur. Motifler kilimlere yapıştırıldıktan sonra ibrik motifine dair aşağıda verilen sorular katılımcılara sorulur.

- Bu “ibrik” manevi iyi oluşunuzun önünde bulunan hangi engelleri temizlesin?
- Manevi iyi oluşunuzun önündeki engelleri temizlemek için bu ibriğin içini ne ile doldurmak istersiniz?
- Bu ibriğin temizlediği manevi engelleri, siz daha önce hangi yol ve yöntemlerle temizlediniz?
- Manevi iyi oluşunuzun önündeki engelleri temizlemenize ne yardımcı olan oldu?
- Bu adımları atarken sizi cesaretlendiren şey neydi?
- Bu motifin sizin hayatınıza ne kattığını düşünüyorsunuz?

Soruların ardından “Kartal Motifi” üzerine konuşulur. Grup üyelerine kartal motifi gösterilerek kartal motifine dair bilgi ve tecrübelerinin olup olmadığı sorulur. Kartal motifinin anlamı üzerine bilgilendirme yapılır. Kilimlerinde kaç tane kullanmak isterlerse o sayıda kartal motifini kilimlerine yapıştırmaları istenir. Kartal motifine dair oluşturulmuş sorular sorulur.

- Bu motif kilimi kuvvetlendirir. Sizi kuvvetlendiren yanlarınız neler? Neler yapmaktan hoşlanırsınız?
- Manevi iyi oluşunuzu artırmak, kendinizi manevi anlamda kuvvetlendirmek için neler yaparsınız?
- Gelecekteki sen, şu an ki haline bu kartal motifi ile haber gönderiyor olsa, size ne derdi?
- Bu kartal ile gelen haberde manevi iyi oluşunuzu nasıl artırdığınızı yazardı?
- Size; kimlerle, nerede, ne yapıyor olduğunuzu anlatırdı?
- Manevi iyi oluşunuzu artırırken kimlerden ilham aldığınızı söylerdi?
- Sizin manevi iyi oluşunuzu artırmak için attığınız adımlarla kimlere ilham olduğunuzu söylerdi?
- Bu motifin sizin hayatınıza ne kattığını düşünüyorsunuz?

Oturum değerlendirme formu dağıtılır. Katılımcılardan alınan geri dönütler dinlenir. Oturum sonlandırılır.

5. oturum: Alternatif Hikâyeyi Zenginleştirme ve Yeniden Yazma

Oturum Süresi: 90 dakika

Amaç:

- Kişinin manevi iyi oluşunun azalması sonucunda yaşadığı problemleri fark etmesi,
- Bu problem karşısında pozisyon aldığı durumları, attığı adımları fark etmesi,
- Kişinin sahip olduğu manevi kaynaklarını keşfetmesi,
- Manevi iyi oluşunu destekleyen ilişkilerini gözden geçirmesi,
- Bu konuşulanlar üzerine alternatif hikâyesini kalınlaştırması, hikâyesini yeniden yazması.
- Grup üyelerinin birbirlerinin hayat hikâyelerine tanık olmaları,

Kazanım:

- Kişi tek bir hikâyeden oluşmadığını, alternatif hikâyelerinin de olduğunu fark eder.
- Problem karşısında eylemsiz kalmadığını, adım atabildiğini görür.
- Hikâyesinin yazarı olduğunu fark eder.
- Manevi kaynaklarına, yetenek ve becerilerine, sosyal desteklerine dair farkındalık kazanır.

Materyaller: 10 adet A4 kâğıdı, boya kalemleri, tahta kalem, tahta, bant, sertifika

Uygulama Öncesi Hazırlık: Kişiye özel sertifikalar hazırlanır. Tahta ve malzemeler temin edilir.

Uygulama Süreci: Oturuma önceki dört haftanın özeti yapılarak başlanır. Her bir motifin kişi üzerindeki etkisi üzerine konuşulur. Kilimlerinin son hallerini gönüllerinden geçtiğince boyamaları istenir. Kilimlere son şekilleri verilir. Katılımcılara; “Kilimlerinizi istediğiniz şekilde oluşturduunuz. Motifler yapııştırıp, boyadınız. Kiliminizin bu bütünleşik halinin hikâyesini yazar mısınız?” yönergesi verilir. Katılımcıların yazdığı hikâyeler dinlenir. Grup süreci içerisinde nasıl birikim ve becerileriniz oldu? Bu grubun size nasıl katkıları oldu? Sorularından faydalanılarak grup üyelerinden geri bildirim alınır. Grup üyelerinin bu süreçte neleri fark ettikleri üzerine konuşulur. Son halini alan kilimler

tahtaya yapıştırılır. Kilim bitirme töreni yapılır. Her bir katılımcıya hazırlanan sertifika verilir. Katılımcıların paylaşımları bittikten sonra her birine gruba katılımları için teşekkür edilir.



Ek-2: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, “Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Deneysel Bir Uygulama: Dokuduğum Kilim Gördüğüm Benim” başlıklı yüksek lisans tez araştırmasının bir parçasıdır. Çalışma, Dumlupınar Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Uzman Psikolojik Danışman Ayşegül Fırat tarafından, Prof. Dr. Ömer Faruk Erdoğan danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilecek uygulamanın temel amacı, katılımcıların psikolojik ve manevi iyi oluşlarını artırmaya katkıda bulunmaktır. Bunun yanı sıra, elde edilen bulguların psikolojik danışma uygulamalarının geliştirilmesine de katkı sağlaması beklenmektedir. Grup oturumlarının haftada bir kez 90 dakika olmak üzere beş hafta boyunca devam etmesi planlanmaktadır.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmaya katılma veya katılmama konusunda tamamen özgürsünüz. Ayrıca, araştırmaya katıldıktan sonra istediğiniz herhangi bir aşamada gerekçenizi belirtmeksizin ayrılabilirsiniz. Çalışmaya katılmamanız ya da katılımınızı sonlandırmanız, sizin açınızdan hiçbir olumsuz duruma neden olmayacaktır.

Araştırma, herhangi bir istenmeyen etki veya risk içermemektedir. Çalışma sürecinde kimlik bilgilerinize dair hiçbir veri talep edilmemekte, verdiğiniz tüm yanıtlar gizli tutulmakta ve yalnızca araştırmacılar tarafından analiz edilmektedir. Araştırma kapsamında, kişisel rahatsızlık verebilecek sorular veya durumlar bulunmamaktadır. Ancak, herhangi bir aşamada kendinizi rahatsız hissederseniz, çalışmaya devam etmeme hakkına sahipsiniz. Bu durumda, veri toplama sürecini yürüten kişiye çalışmaya devam etmek istemediğinizi belirtmeniz yeterlidir.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olması durumunda, aşağıda iletişim bilgileri belirtilen araştırmacıyla irtibat kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacının Adı Soyadı: Ayşegül FIRAT

Araştırmacının İletişim Bilgileri:

İmza:

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. .../.../.....

İmza:

Katılımcının Adı-Soyadı:

Ek-3: Veli Onam Formu

Sayın Veli,

Bu çalışma, “Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Deneysel Bir Uygulama: Dokuduğum Kilim, Gördüğüm Benim” başlıklı yüksek lisans tez araştırmasının bir parçasıdır. Çalışma, Dumlupınar Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Uzman Psikolojik Danışman Ayşegül Fırat tarafından, Prof. Dr. Ömer Faruk Erdoğan danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu araştırma kapsamında gerçekleştirilecek uygulamanın temel amacı, katılımcı öğrencilerin psikolojik ve manevi iyi oluşlarını desteklemek ve artırmaktır. Ayrıca, elde edilen bulguların psikolojik danışma uygulamalarının geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Grup oturumlarının haftada bir kez, 90 dakika süreyle, beş hafta boyunca sürdürülmesi planlanmaktadır.

Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, çocuğunuzun araştırmaya katılması ya da katılmaması tamamen sizin onayınıza bağlıdır. Araştırma, çocuğunuz açısından herhangi bir risk veya istenmeyen etki taşımamaktadır.

Araştırmada katılımcıların kimlik bilgilerini belirleyici herhangi bir veri talep edilmemektedir. Tüm yanıtlar gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacı tarafından analiz edilecektir. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verebilecek sorular veya durumlar içermemektedir. Ancak, çocuğunuz herhangi bir aşamada kendini rahatsız hissederse, soruları yanıtlamayı bırakma ve çalışmadan ayrılma hakkına sahiptir. Çocuğunuz araştırmaya katıldıktan sonra herhangi bir sebeple devam etmek istemediğinde, veri toplama sürecini yürüten kişiye çalışmadan ayrılmak istediğini belirtmesi yeterlidir.

Araştırmaya katılım konusunda herhangi bir sorunuz olması durumunda, aşağıda iletişim bilgileri verilen araştırmacıyla irtibat kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacının Adı Soyadı: Ayşegül FIRAT

Araştırmacının İletişim Bilgileri:

İmza:

*Velisi bulunduğum’in yukarıda
açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. .../.../.....*

İmza:

Velinin Adı-Soyadı:

Ek-4: Kullanılan Ölçeklerin Kullanım İzinleri



figen kasap... 25 Kas 2024



alıcı: ben v

Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz.

Ayşegül FIRAT < >, 25
Kas 2024 Pzt, 09:29 tarihinde şunu yazdı:

...

MYÖ.docx



Doküman



ben 11:44

Ümit hocam, merhabalar. İsmim Ayşegül FIRAT. Uz...



Ümit Bayın 11:57



alıcı: ben v

Merhaba Ayşegül Hocam, Narrative Terapiye
Dayalı Manevi Yönelimli Deneysel Bir Uygulama:
Dokuduğum Kilim Gördüğüm Benim
başlıklı tezinizde Oturum Değerlendirme Formu
ve Genel Değerlendirme
Formu'nu kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar
diliyorum.

Ayşegül FIRAT < >, 12
Mar 2025 Çar, 11:44 tarihinde şunu yazdı:

...



ölçek izin Gelen kutusu



GÜLCAN BA... 7 Kas 2024



alıcı: ben v

kolay gelsin

İşsel Maneviyat
Ölçeği.docx

Doküman



Bulent Baki... 22 Kas 2024



alıcı: ben v

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum.
Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

22 Kas 2024 Cum 14:23 tarihinde Ayşegül FIRAT
' > şunu yazdı:

...

Psikolojik İyi Oluş
Ölçeği, Geçerlik...

Doküman

Psikolojik iyi oluş
ölçeği Türkçeye...

PDF

EK 5. Kullanılan Ölçek Formları

5.1. İçsel Maneviyat Ölçeği

1. Maneviyatım, hayat hakkındaki sorgulamalarımın, <i>Hiçbirine cevap vermez</i> <i>Tam olarak hepsine cevap verir.</i>										
<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
2. Manevi gelişimim, <i>Hayatımdaki her şeyden daha önemlidir.</i> <i>Benim için hiçbir önem taşımaz.</i>										
<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<u>0</u>
3. Önemli bir karar vermem gerektiğinde maneviyatım, <i>Hiçbir rol oynamaz.</i> <i>Her zaman en önemli etmendir.</i>										
<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
4. Maneviyatım, <i>Hayatımın temel motivasyonudur</i> <i>Hayatımda herhangi bir yer tutmaz ve ona her alanda yön verir.</i>										
<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<u>0</u>
5. Bir birey olarak büyümeme ve olgunlaşmama yardımcı olan şeyleri düşündüğümde maneviyatım, <i>Kişisel gelişimimde rol oynamamıştır.</i> <i>Kişisel gelişimimde kesinlikle en önemli etkindir.</i>										
<u>0</u>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	<u>10</u>
6. Manevi inançlarım, <i>Hayatımın her yönünü bütünüyle etkiler.</i> <i>Hayatımın hiçbir yönünü etkilemez.</i>										
<u>10</u>	9	8	7	6	5	4	3	2	1	<u>0</u>

5.2. Manevi Yönelim Ölçeği

YÖNERGE

Her bir maddeyi dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, buna ne derecede katıldığınızı ya da katılmadığınızı size verilen maddenin karşısındaki numaralardan birini aşağıda verilen örnekteki gibi daire içine alarak işaretleyiniz.

Örnek madde: Lütfen aşağıdaki maddeyi okuyunuz ve maddeyle ilgili “*Kesinlikle Katılmıyorum*”dan “*Tamamen Katılıyorum*”a doğru sizi en iyi tanımlayan numarayı daire içine alınız. Sadece bir numarayı daire içine alınız.

* İnsanlar temelde iyidir. 1 2 3 4 5 6 7
Kesinlikle Katılmıyorum Tamamen Katılıyorum

		Kesinlikle katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1	Yüce bir gücün varlığını ruhumun derinliklerinde hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Bana huzur veren manevi yaşantılarım vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3	İlahi bir varlık tarafından sevildiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	İnsanı nihai noktada, ancak sonsuz bir varlık anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Dua/meditasyon, manevi yaşantımın önemli bir parçasıdır.	1	2	3	4	5	6	7
6	İlahi bir güce olan inancım, hayattaki zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5	6	7
7	Bir kimse hayatının anlamını gerçekten ararsa, cevaplar bulabilir.	1	2	3	4	5	6	7
8	İlahi bir varlığa olan inancım davranışlarım üzerinde etkilidir.	1	2	3	4	5	6	7
9	Dua ederek, kendimi inandığım şeye daha yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
10	İlahi bir varlığa olan inancım, hayatıma anlam kazandırır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Dua/meditasyon bana duygusal destek sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
12	Manevi boyutla olan iletişimim, ruh sağlığıma iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
13	Yüce bir güç tarafından korunduğumu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Dua/meditasyon dinginliğinde bir bütünlük duygusu yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Doğayı hayranlık içinde seyretmek manevi duygularımı güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7
16	İnancım çevremdeki insanlarla iletişimimi güçlendirir.	1	2	3	4	5	6	7

5.3.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

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

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

5.4.Oturum Değerlendirme Formu

OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili katılımcı; bu formu içten ve objektif bir şekilde doldurmanız beklenmektedir.

ADI SOYADI:

- Bu oturumda beni en çok etkileven şey/şeyler:

- Bu oturumda en çok hoşuma giden şey/şeyler:

- Bu oturumda kendime yönelik fark ettiğim şey/şeyler:

- Bu oturumda diğer grup üyelerine yönelik fark ettiğim şey/şeyler:

- Bu oturumda zorlandığım bir deneyim oldu mu, olduysa bahseder misin?

- Bu oturumla ilgili pavlaşmak istediğin farklı bir şey var mı, varsa nedir?

- Bu oturum sonunda kendini rahatlamış hissetme düzeyini bir derece ile gösterecek olsan bu ne olur? (0= hiç rahatlamış hissetmedim, 10= çok rahatlamış hissettim)



5.5. Genel Değerlendirme Formu

GENEL DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili katılımcı; bu formu içten ve objektif bir şekilde doldurmanız beklenmektedir.

ADI SOYADI:

- Oturumlarla ilgili düşüncelerini ifade edecek olursan neler söylersin?

- Oturumlar boyunca kendine yönelik fark ettiğin şey/şeyler ne oldu?

- Grup liderinin sana ve diğer grup üyelerine yönelik tutumu ile ilgili neler söylersin?

- Gruba katılma amacını düşündüğünde, amacını ne ölçüde gerçekleştirdiğini düşünüyorsun?

- Oturumlarla ilgili paylaşmak istediğin farklı bir şey var mı, varsa nedir?

Ek-6: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 06.01.2025-583



KÜTAHYA DÜMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu

TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 2024/12
Toplantı Tarihi : 31.12.2024
Toplantı Saati : 11:00
Toplantı Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi Toplantı Salonu

GÜNDEM

24: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 11.12.2024 tarih ve 348131 sayılı yazısı gereğince; Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşegül FIRAT' ın "*Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Deneyisel Bir Uygulama: Dokuduğum Kilim Gördüğüm Benim*" başlıklı akademik çalışmasında kullanılmak üzere, uygulama, görüşme ve anket yapma talebinin etik açıdan uygunluğu üzerine görüşme

KARAR

24: Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 11.12.2024 tarih ve 348131 sayılı yazısı gereğince; Disiplinlerarası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ayşegül FIRAT' ın "*Narrative Terapiye Dayalı Manevi Yönelimli Deneyisel Bir Uygulama: Dokuduğum Kilim Gördüğüm Benim*" 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 başvurusuya ait olmak üzere etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Çetin Özdilek
Başkan

Prof. Dr. Metin DEMİR
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Emin ZEYTİNOĞLU
Üye

Prof. Dr. Emre SEZİCİ
Üye

Prof. Dr. Levent MERCİN
Üye

Prof. Dr. Niyazi KURNAZ
Üye

Prof. Dr. İsmail YALÇIN
Üye

Adres:Evliya Çelebi Yerleşkesi Tavşanlı Yolu 10. Km 43100 KÜTAHYA
Telefon:(0 274) 443 43 43 Faks:742652014
e-Posta:etikkurul@dpri.edu.tr Web:http://www.dpu.edu.tr
Kep Adresi:dumlupinaruniversitesi@ns01.kep.tr

Bilgi için: Furkan Atalay Çöpten
Unvanı: Raportör



Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Ek-7: Uygulamacı Yeterliliğine ilişkin Narrative Terapi Eğitim Sertifikaları

Dulwich Centre
A gateway to narrative therapy & community work

KATILIM BELGESİ

Sayın

AYŞEGÜL FIRAT

Narrative Terapi Türkiye Topluluğunun

Eylül 2023 - Ekim 2023

tarihinde düzenlenen, 30 saatlik

Narrative Terapiye Giriş Eğitimi 1. Modül

programını tamamlamıştır.

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

Has completed the 30-hour

Narrative Therapy Training Module 1

organized by the Narrative Therapy Türkiye Community between

September 2023 - October 2023

and received a certificate of participation.

Dr. Mehmet Dinç

Narrative Terapi Türkiye Topluluğu Başkanı

President of the Narrative Therapy Türkiye Community



narrativeterapi.com

NAR1-EYL-23-AF-SOTE



Dulwich Centre
A gateway to narrative therapy & community work

KATILIM BELGESİ

Sayın

AYŞEGÜL FIRAT

Narrative Terapi Türkiye Topluluğunun

Eylül 2024 - Ekim 2024

tarihinde düzenlediği, **Sara Portnoy** tarafından yürütülen 30 saatlik
Narrative Terapi Süpervizyon Eğitimini tamamlamıştır.

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

Has completed the 30-hour **Narrative Therapy Supervision
Training** conducted by **Sara Portnoy** and organized by
the Narrative Therapy Türkiye Community between
September 2024 - October 2024
and received a certificate of participation.

Dr. Mehmet Dinç

Narrative Terapi Türkiye Topluluğu Başkanı
President of the Narrative Therapy Türkiye Community



narrativeterapi.com

NAR6-EYL-24-AF-DIRK

NT
NARRATIVE THERAPY
TÜRKİYE TOPLULUĞU

Dulwich Centre
A gateway to narrative therapy & community work

KATILIM BELGESİ

Sayın

AYŞEGÜL FIRAT

Narrative Terapi Türkiye Topluluğunun
Mayıs 2024 - Haziran 2024
tarihinde düzenlenen, 30 saatlik
Narrative Terapi Eğitiminde Travmaya Yanıt Vermek
Modülünü tamamlamıştır.

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

Has completed the 30-hour
Responding to Trauma Module in Narrative Therapy Training
organized by the Narrative Therapy Türkiye Community between
May 2024 - June 2024
and received a certificate of participation.

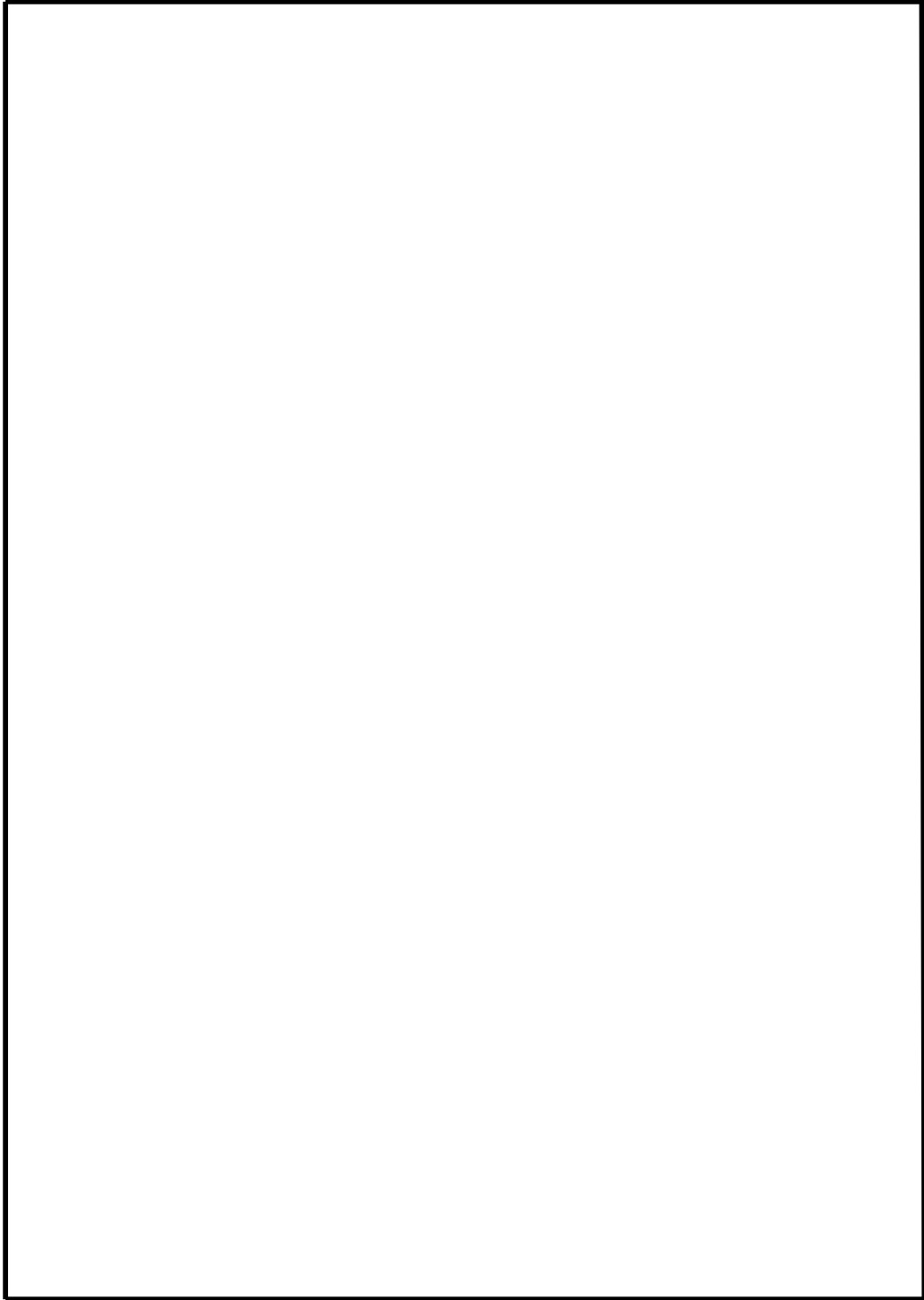
Dr. Mehmet Dinç
Narrative Terapi Türkiye Topluluğu Başkanı
President of the Narrative Therapy Türkiye Community



narrativeterapi.com

NAR5-MAY-24-AF-MLYL

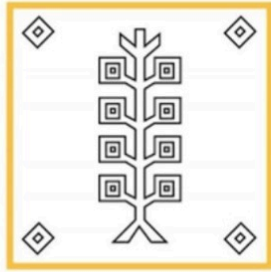


Ek- 8: Geliştirilen Programa İlişkin Oturumlarda Kullanılan Çalışma Formları**8.1.Kilim Şablonu**

8.2. Kilim Motifleri



Kartal Motifi



Hayat Ağacı Motifi



El Motifi



İbrik Motifi

8.3. Beşinci Oturumda Grup Üyelerine Sunulan Sertifika Örneği



Ek-9: Uygulama Fotoğrafları

9.1. Son Oturumda Gerçekleştirilen Kilim Sergisi



KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412.
- Akbarnezhad, M., & Akbarnezhad, M. (2024). Study of effectiveness of spiritual therapy on life satisfaction according to coping strategies in patient with cancer in Tehran. *International Journal of Material and Mathematical Sciences*, 6(5), 120-128.
- Akbulut, Z. (2020). The use of spirituality in narrative couples and family therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(1), 113-130.
- Altaş, N. (2016). Müslüman bir toplumda dini danışmanlık için anlam ve teoloji inşa etmek dini danışmanlık kavramının vahiy kültürüne dayalı bir anlam ve yöntemi mümkün mü?. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 1, 101-120.
- Anthony, C. (2004). Narrative maps of practice: Proposals for the deconstructing addiction league. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 1-9.
- Bayın, Ü. (2024). *Dışavurumcu sanat terapi ile zenginleştirilmiş narrative terapi temelli grupla psikolojik danışmanın ergenlerin sosyal kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Beaudoin, N. (2005). Agency and choice in the face of trauma: A narrative therapy map. *Systemic Therapies*, 4(24), 32-50.
- Bedir, E. (2019). *Öyküsel (narrative) terapi yaklaşımının sosyal çalışma mesleğinde kullanılması: Fenomenolojik bir araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul.
- Bozkurt, S. (2020). Geleneksel Türk halı sanatında kullanılan motiflerin anlamları: Sındırgı-Yağcıbedir halıları üzerine gösterge bilimsel bir analiz. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 8(1), 697-731.
- Brown, D. R., Carney, J. S., Parrish, M. S., & Klem, J. L. (2013). Assessing spirituality: The relationship between spirituality and mental health. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 15(2), 107-122.

- Can, M. (2023). *Varoluşçu psikoloji bağlamında manevi danışmanlık süreci* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Bursa.
- Carey, M., & Russell. (2003). Re-Authoring: Some answers to commonly asked questions, *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1(2), 19-44.
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 20(4), 485-503.
- Carrey, M., & Russel, S. (2020). *Narrative terapide temel uygulamalar* (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cebeci, S. (2016). *Dini danışma ve rehberlik* (2. Basım). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ceylan, Y. ve Özaydin, M. (2020). Manevi/dini danışmanlıkta değer algısı. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16, 284-301.
- Combs, G., & Freedman, J. (2004). *A poststructuralist approach to narrative work* (1st ed.). London: Sage Publications.
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060.
- Cornah, D. (2006). The impact of spirituality on mental health: A review of the literature (1st ed.). London: The Mental Health Foundation.
- Coşkun, F. (2022). Dünden bugüne manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri. *İlâhiyât: Akademik Araştırmalar Yıllığı*, 5, 71-91.
- Creswell, J. W. (2018). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). London: SAGE Publications.
- Çakmak, B. G. (2022). Spirituality in narrative therapy: A review study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 315-336.
- Çelik, H. (2017). A new lens in psychotherapy: Narrative therapy. *E-Kafkas Journal of Educational Research*, 4(1), 34-50.

- Dein, S., Cook, C. C. H., Powell, A., & Eagger, S. (2010). Religion, spirituality and mental health. *The Psychiatrist*, 34(2), 63-64.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma* (1st ed.). Adelaide, Australia: Dulwich Centre.
- Dinç, M. ve Dinçer, E. M. (2020). *Narrative terapi uygulamaları* (1. Basım). İstanbul: Ketebe Yayınları.
- Dinç, M. ve Dinçer, E. M. (2023, 20 Ekim). *Narrative terapiye giriş – 1. modül*. Erişim Adresi: <https://www.poempsikoloji.com/courses/narrative-terapiye-giris-modul-1-ekim24>
- Dinç, M., Dinçer, E. M., & Denborough, D. (2024, 15 Ocak). *Narrative terapi eğitim kitapçığı-2.modül*. Erişim Adresi: <https://www.poempsikoloji.com/courses/narrative-terapi-2-modul>.
- Düzgüner, S. ve Ayten, A. (2023). *Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu* (4. Basım). Ankara: Diyanet Yayınları.
- Etchison, M., & Kleist, D. M. (2000). Review of narrative therapy: Research and utility. *The Family Journal*, 8(1), 61-66.
- Fendoğlu, O. (2021). Halı-kilim dokumaları ve geleneksel el sanatları ile kadının aidiyet oluşturma çabası ve psikolojisi. İçinde G. Erdoğan (Ed.). *Güzel sanatlar alanında akademik çalışmalar* (ss. 43–62). Ankara: Duvar Yayınları.
- Frederick, T. V. (2009). Models of psychotherapy: Implications for pastoral care practice. *Pastoral Psychology*, 58(4), 351-363.
- Freedman, J., & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities* (1st ed.). New York : Norton Company.
- Gregg Blanton, P. (2007). Adding silence to stories: Narrative therapy and contemplation. *Contemporary Family Therapy*, 29(4), 211-221.
- 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.

- Gürkan, E. ve Akbaş, M. (2024). Manevi danışmanlık ve psikoterapi: Dünyada ve Türkiye’de manevi danışmanlığın gelişimi. *Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41-60.
- Gürsu, O. (2022). *Manevi danışmanlar için kılavuz danışma ilke beceri ve teknikleri* (2. Basım). İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Güven, H. (2021). Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri temel bilgiler kılavuzu. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3, 203-212.
- Hişyar, D. (2019). *Manevi danışmanlık ve varoluşçu psikoterapi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- 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.
- Hodge, D. R., Zidan, T., & Husain, A. (2015). Validation of the Intrinsic Spirituality Scale (ISS) with Muslims. *Psychological Assessment*, 27(4), 1264-1272.
- Işık, H. ve Karaman, K. (2020). *Ceza infaz kurumlarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (2. Basım). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- İncir, Z. V. (2019). *Manevî danışmanlıkta naratif terapi ve anlam arayışı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Jorring, N. T., & Gjessing Jensen, K. (2018). Treatment efficacy of narrative family therapy for children and adolescents with diverse psychiatric symptomatology. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 6(2), 107-114.
- Kahvecioğlu, F. (2010). *Din hizmetlerinde dini danışmanlık ve rehberlik* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Karacabey, H. V., & Tuzcuoğlu, A. S. (2023). Anlatı terapisi: Terapötik dünyaya yeni renkler katmak üzerine bir derleme. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 5(9), 1-20.
- Karakaya, A. E. T. (2015). Psikoloji dünyasında yeni bir yaklaşım: Hermeneutik. *Felsefe Dünyası*, 61, 16-37.

- Karris, M., & Arger, K. (2019). Religious couples re-storying after infidelity: Using narrative therapy interventions with a focus on attachment. *Counseling and Family Therapy Scholarship Review*, 2(1), 1-5.
- Kasapoğlu, F. (2016). Manevi Yönelim Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 51-68.
- Koca, M. (2018). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin irade ve kaygı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kocahan, S., Akıllıoğlu, K., Melik, E. ve Melik, E. (2011). Beyin ve davranışlar üzerine sosyal çevrenin etkileri. *Journal of Istanbul Faculty of Medicine*, 73(4), 108-112.
- Koç, M. (2016). Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları bağlamında 'I. uluslararası manevi danışmanlık ve rehberlik kongresi (2016) üzerine bibliyometrik analizler. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(2), 37-94.
- Kottler, A., & Soal, J. (1996). Damaged, deficient or determined? Deconstructing narratives in family therapy. *South African Journal of Psychology*, 26(3), 123-134.
- Kuloğlu, S. (2024). *Narrative terapi temelli grup programının evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kütük, B., Samar, B. Ş. ve Akkuş, K. (2020). Öyküsel terapi: Felsefi ve kuramsal temelleri, terapi teknikleri ve etkinliği. *Mediterranean Journal of Humanities*, 10, 27-37.
- Leahy, M. M., O'Dwyer, M., & Ryan, F. (2012). Witnessing stories: Definitional ceremonies in narrative therapy with adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 37(4), 234-241.
- Madigan, S. (2016). *Naratif terapi* (1.Basım). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Memiş, H. (2018). *Manevi danışmanlık uygulamalarının ergenlerin ergenlik sorunlarıyla başa çıkma düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Miller, J. L. (2015). Understanding pastoral counseling research. In E. A. Maynard & J. L. Snodgrass (Eds.), *Understanding pastoral counseling* (pp. 385–400). London: Springer Publishing Company.
- Mirdamadi, M., & Arshad, F. K. (2017). The effect of narrative therapy on the reduction of aggressiveness among kindergarten children. *Macro Ergonomics: An Approach to Improve Safety Efficiency and the Quality of Working Life*, 2, 161-168.
- Olson, T., et al. (2016). God image narrative therapy: A mixed-methods investigation of a controlled group-based spiritual intervention. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(2), 77-91.
- Oyman, N. R. (2019). Bazı Anadolu kilim motiflerinin sembolik çözümlemesi. *Arış Dergisi*, 14, 4-22.
- Özdoğan, Ö. (2008). İnsana manevi-psikolojik yaklaşım. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 49(2), 77-102.
- Park, S. O. (2015). The study of an effective program of pastoral counseling for successful aging – Focus on reality therapy and narrative therapy. *Korean Journal of Christian Studies*, 97, 167-187.
- Parker, I. (1998). Constructing and deconstructing psychotherapeutic discourse. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 1(1), 65-78.
- Sarı, S. (2024). *Belçika’da manevi danışmanlık uygulamaları* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sari, D. K., & Abidin, M. N. bin Z. (2023). Spirituality-based narrative counseling model to reduce self-injurious behavior in Islamic boarding school students. *Journal of Professional Teacher Education*, 1(2), 50-59.
- Sarif, A., & Niknejadi, F. (2021). The Effectiveness of narrative therapy on source of control and hope in life in adolescent girls with addicted parents. *Women and Family Studies*, 14(51), 3-35.
- Schuster, M. A., et al. (2001). A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks. *New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507-1512.

- Semmler, P. L., & Williams, C. B. (2000). Narrative therapy: A storied context for multicultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 28(1), 51-62.
- Shahabizadeh, F., & Aminiyan, F. K. (2018). The effectiveness of narrative therapy based on cognitive-behavioral perspective on anxiety of primary school female students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 19(71), 70-80.
- Söylev, Ö. (2015). Psikolojik yardım hizmetleri bağlamında Türkiye’de dini danışma ve rehberlik. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 287-308.
- Söylev, Ö. F. (2014). *Türkiye’de dini danışma ve rehberlik alanları, imkanları ve yöntemleri (Diyanet İşleri Başkanlığı örneği)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Söylev, Ö. F. (2020). *Manevi bakım ve danışma psikolojisi* (2. Basım). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Şengül, F. (2007). *Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin, T. (2014). *Dini danışma ve rehberlik: İhsan modeli mânevî danışmanlık* (1. Basım). İstanbul: Mim Akademi Yayınları
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Topuz, İ. (2015). Cami din görevlilerinin yeterliliklerinin manevi danışmanlık açısından değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 35, 27-56.
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29.
- Üstdağ, E. (2023). *Narrative terapi temelli grupla psikolojik danışma programının ruh sağlığı alanında çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Vromans, L. P. (2008). *Process and outcome of narrative therapy for major depressive disorder in adults: Narrative reflexivity, working alliance, and improved symptom*

and interpersonal outcomes (Unpublished PhD Thesis). Queensland University of Technology, Australia.

- Wallis, J., Burns, J., & Capdevila, R. (2011). What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 486-497.
- White, M. (1993). Deconstruction and therapy. In S. G. Gilligan & R. Price (Eds.), *Therapeutic conversations* (pp. 22–61). London: Norton & Co.
- White, M. (1998). *Narrative therapy* (1st ed). London: Workshop Presented at Narrative Therapy Intensive Training, Dulwich Centre.
- White, M. (2002, 4 April). *Definitional ceremony and outsider-witness responses*. Retrieved from: www.dulwichcentre.com.au
- White, M. (2005, 18 July). *Therapeutic documents revisited*. Retrieved from: https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2020/01/Therapeutic_documents_revisited_Michael_White.pdf
- Yalın, H. S. (2017). Manevi öyküsel terapi. İçinde E. Halil (Ed.), *Psikoterapi ve psikolojik danışmada maneviyat: Kuramlar ve uygulamalar* (ss. 189–209). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

DİZİN

-D-

Dış Şahit Uygulamaları, x, 17

Dışsallaştırma, x, 10, 13, 14, 15

-İ-

İçsel Maneviyat, v, xi, xiii, xiv, 38, 40,
43, 45, 48, 49, 51, 52, 54, 55, 75, 92

-K-

Kontrol Grubu, xiii, 39, 50, 51, 53, 54

-M-

Manevi Danışman, 2, 3

Manevi Danışmanlık, 2, 3, v, vi, 1, 2, 3,
4, 5, 26, 30, 43, 88, 89, 105, 108

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, 2, 3

Manevi İyi Oluş, vi, xi, 5, 49

-N-

Narrative Terapi, ii, v, vi, x, xiii, 1, 2, 3,
4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 21, 22,

23, 24, 25, 34, 35, 38, 43, 44, 45, 48,
50, 52, 53, 74, 75, 76, 77, 79, 88, 89,
98

-P-

Psikolojik İyi Oluş, v, vi, xi, xiii, xiv, 5,
38, 40, 41, 42, 43, 45, 48, 49, 52, 53,
54, 55, 75, 94

-T-

Terapötik Dokümantasyon, x, 18

-W-

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, v, xiii,
46, 49, 50, 51, 52, 53

-Y-

Yapı Söküm, x, 19

Yeniden Yazma, x, 15, 45, 86