



T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**“RIZA” KAVRAMININ “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ”
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: MANEVİ DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK ALANI İÇİN BİR DANIŞMANLIK MODEL ÖNERİSİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Rüveyda Nur ÜNAL

BURSA – 2025



T.C

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**“RIZA” KAVRAMININ “KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ”
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ: MANEVİ DANIŞMANLIK VE
REHBERLİK ALANI İÇİN BİR DANIŞMANLIK MODEL ÖNERİSİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Rüveyda Nur ÜNAL

Danışman

Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

BURSA – 2025

TEZ ONAY SAYFASI
T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında, 702231004 numaralı Rüveyda Nur ÜNAL'ın hazırladığı “Rıza Kavramının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Model Önerisi” başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili savunma sınavı, .../...../20.... günü - saatleri arasında yapılmıştır. Alınan cevaplar sonunda adayın (başarılı / başarısız) olduğuna (oybirliği / oy çokluğu) ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)
Prof. Dr. Mustafa Naci KULA
Bursa Uludağ Üniversitesi

Üye
Akademik Unvanı, Adı Soyadı
Üniversitesi

Üye
Akademik Unvanı, Adı Soyadı
Üniversitesi

..../..../ 20....



YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 07/07/2025

Tez Başlığı / Konusu: “Rıza Kavramının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Model Önerisi”

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 90 sayfalık kısmına ilişkin, 07/07/2025 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12’dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları’nı inceledim ve bu Uygulama Esasları’nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza
09/07/2025

Adı Soyadı:	Rüveyda Nur ÜNAL
Öğrenci No:	702231004
Anabilim Dalı:	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Programı:	Tezli Yüksek Lisans
Statüsü:	☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman

Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

09/07/2025

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Rıza Kavramının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Model Önerisi**” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Rüveyda Nur ÜNAL

Öğrenci No : 702231004

Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Programı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tezin Türü : Yüksek Lisans

ÖZET

Yazar adı soyadı	Rüveyda Nur ÜNAL
Üniversite	Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim dalı	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Bilim dalı	Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Tezin niteliği	Yüksek Lisans
Tez danışmanı	Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

“Rıza Kavramının Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Model Önerisi”

Bu çalışma, İslam geleneğinde önemli bir yeri olan “rıza” kavramını Kabul Kararlılık Terapisi bağlamında ele alarak, manevi danışmanlık alanı için özgün bir model geliştirmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın ilk bölümünde rıza kavramının tanımlaması yapıp bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları incelenmiş, Kabul Kararlılık Terapisinin temel ilkeleri tanıtılıp bireyin psikolojik esnekliğini sağlamaya yönelik metotları ele alınmış ve bu bilgiler ışığında rıza ve Kabul Kararlılık Terapisinin ilişkisel çerçevesi sunulmuştur. Araştırmanın ikinci bölümünde ise bu iki yaklaşımın ortak noktalarından hareketle dört haftalık bir uygulama sürecini kapsayan Rıza Temelli Manevi Danışmanlık modeli yapılandırılmıştır.

Araştırma karma yöntem araştırması olup nicel boyutunda deney ve kontrol gruplu test, tekrar test ve takip testi uygulanan deneysel desen kullanılmıştır. Nitel boyutunda ise Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli uygulanan mezuna kalmış öğrenciler ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 40 öğrenci (20 çalışma – 20 kontrol) yer almıştır. Araştırma verileri kişisel bilgi formu, Kabul Eylem Formu II ve yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırmanın nicel bulgularına göre Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli uygulanan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinde anlamlı bir düşüş gerçekleşmiştir. Araştırmanın nitel bulgularına göre ise çalışma grubunda yer alan öğrencilerin manevî gelişimlerinde ilerleme olduğunu belirtmiştir. Yapılan gözlemlerde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Rıza, Maneviyat, Kabullenme, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Danışmanlık Modeli

ABSTRACT

Name & surname	Rüveyda Nur ÜNAL
University	Bursa Uludağ University
Institute	Institute of Social Sciences
Field	Spiritual Counseling and Guidance
Subfield	Spiritual Counseling and Guidance
Degree awarded	Master of Arts (MA)
Supervisor	Assoc. Prof. Dr. Mustafa Naci KULA

Examining the Concept of "Pleasure" in the Context of "Acceptance and Commitment Therapy": A Counseling Model Recommendation for the Field of Spiritual Counseling and Guidance

This study aims to improve an unique model for the area of spiritual counseling in the context of Acceptance and Commitment Therapy by handling "pleasure" that has an important place in the Islamic tradition In the first part of study, the concept of pleasure is identified and examined its cognitive, affective and behavioral dimensions, basic principles of Acceptance and Commitment Therapy are introduced and addressed methods that ensure psychological flexibility of the individuals, also they are presented relational framework of pleasure and Acceptance and Commitment Therapy in the light of these informations. In the second part of the study, the Pleasure-Based Spiritual Counseling model is configured that include a four-week implementation period based on the common points of these two approaches.

The research is a mixed method research and an experimental design was used in the quantitative dimension, in which test, retest and follow-up test with experimental and control groups were applied. In the qualitative dimension, individual interviews were conducted with students getting ready for the exam again who were applied to the Pleasure-Based Spiritual Counseling model. 40 students (20 experimental - 20 control) participated in the study. Data were collected using a personal information form, Acceptance Action Form II and a semi-structured interview form. According to the quantitative results of the research, levels of lack of psychological flexibility of students who were applied to the Pleasure-Based Spiritual Counseling model decreased significantly compared to the students in the experimental group. Additionally, according to qualitative results, the students in the experimental group reported that they progressed their spiritual development. Similar results were obtained in the observations made.

Keywords: Pleasure, Spirituality, Acceptance and Commitment Therapy, Spiritual Counseling and Guidance, Counseling Model

ÖNSÖZ

Ülkemizde henüz gelişmekte olan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanında kullanılabilecek, Kabul Kararlılık Terapisinin uygulama metotlarından esinlenilerek geliştirilen rıza temelli danışmanlık modelinin, bireylerin psikolojik esneklik ve maneviyat gelişimine etkisinin incelendiği bu araştırmada büyük bir özveri ile çalışmanın başından sonuna kadar gönüllü olarak yer alan değerli katılımcılarımıza teşekkür ediyorum.

Çalışmanın her aşamasında bilgisini, tecrübesini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, rızanın anlamını keşfetmemde bana yön gösteren kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Naci KULA'ya ve çalışmanın daha iyi bir hale gelmesi için deneyimlerini paylaştıran ve önerilerde bulunan Doç. Dr. Turgay GÜNDÜZ'e teşekkürlerimi sunarım.

Bu zorlu süreçte bana daima destek olan, motivasyon veren ve derdimi paylaştıran; lise arkadaşım Hümeysra KANBUR ve dönem arkadaşım Muhsine Merve GÜMÜŞ'e ayrıca süreç boyunca takıldığım her noktayı sorup fikir alabildiğim, tecrübeleriyle bana yol gösteren Elif ÇAĞLAYAN'a teşekkür ediyorum.

Hayatımın her anında bana maddi manevi destek olan ve sevgilerini benden esirgemeyen, dualarıyla güç bulduğum biricik annem Atiye ÜNAL ve canım babam Sadullah ÜNAL'a, abim Mustafa Furkan ÜNAL'a ve her zaman ilk destekçilerim olan, bu çalışmanın katılımcılarını toplamamda ve düzenlemelerini yapmamda yardım eden değerli kız kardeşlerim Elif ÜNAL ve Betül ÜNAL'a teşekkürü borç bilirim.

Rüveyda Nur ÜNAL

Bursa 2025

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	iii
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iv
YEMİN METNİ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
GİRİŞ	1
I. Araştırmanın Konusu	1
II. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
III. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	5
IV. Araştırmanın Hipotezleri	7
V. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları.....	8

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAK VE TEORİK ÇERÇEVE

1.1. Rıza Kavramı	10
1.1.1. Rızanın Bilişsel Boyutu	12
1.1.2. Rızanın Duyuşsal Boyutu.....	15
1.1.3. Rızanın Davranışsal Boyutu.....	17
1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT).....	21
1.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihsel Gelişimi	22
1.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi ve Kuramsal Çerçevesi.....	23
1.2.2.1 İşlevsel Bağlamsalcılık.....	23
1.2.2.2 İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	24
1.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Müdahale Boyutları.....	25
1.3. Kabul Kararlılık Terapisi ve Rıza Kavramının ilişkisel Çerçevesi	28
1.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik.....	31
1.4.1. Maneviyat Kavramı.....	33
1.4.2. Manevi Danışmanlığın Tarihi Gelişimi.....	35
1.4.3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmet Alanları.....	38

İKİNCİ BÖLÜM

RIZA TEMELLİ MANEVİ DANIŞMANLIK MODELİ

2.1. Modelin Genel Özellikleri ve Amacı	41
2.2. Modelin Geliştirilme Süreci.....	43

2.3.	Modelin Planlanması.....	45
2.3.1.	1. Hafta: Farkındalık ve Dini Temel Olarak Sabır	45
2.3.2.	2. Hafta: Memnuniyet ve Dini Temel Olarak Tevekkül	52
2.3.3.	3. Hafta: Ders Çıkartma ve Dini Temel Olarak Tefekkür	57
2.3.4.	4. Hafta: Sürdürülebilirlik ve Dini Temel Olarak Şükür.....	63

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.	Araştırmanın Modeli	69
3.2.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	71
3.3.	Veri Toplama Araçları	72
3.3.1.	Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	72
3.3.2.	Kişisel Bilgi Formu	72
3.3.3.	Kabul ve Eylem Formu-II	73
3.4.	Verilerin Toplanma İşlemi.....	73
3.5.	Nitel Araştırma Verilerinin Geçerliliği ve Güvenilirliği	74

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR

4.1.	Nicel Bulgular	78
4.1.1.	Çalışma ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular	78
4.1.2.	Çalışma Ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Gruplararası Karşılaştırılması	80
4.1.2.1	Çalışma ve Kontrol Gruplarının İlk Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması	80
4.1.2.2	Çalışma ve Kontrol Gruplarının Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması	81
4.1.3.	Çalışma ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Grup İçi Karşılaştırılması	81
4.1.3.1	Çalışma Grubunun İlk Testte, Tekrar Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	81
4.1.3.2	Kontrol Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması	84
4.2.	Nitel Bulgular.....	84
4.2.1.	Katılımcıları Etkileyen Konular	85
4.2.2.	Katılımcıların Allah ile Kurdukları Bağ.....	87
4.2.3.	Katılımcıların Kabul ve Rız Oluş Deneyimi	89
4.2.4.	Katılımcıların Kurduğu Rıza Temelli Değerler.....	91
4.3.	Nicel ve Nitel Bulguların Yorumlanması	92
SONUÇ.....		102
KAYNAKÇA.....		104
EKLER.....		117

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum maksimum puan aralıkları, ortalama puanları, standart sapmaları ve çarpıklık-basıklık değerleri	76
Tablo 2. Çalışma ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Özellikleri.....	79
Tablo 3. Çalışma ve Kontrol Grubun Cinsiyete Göre Dağılımları.....	79
Tablo 4. Çalışma ve Kontrol Gruplarının İlk Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	80
Tablo 5. Çalışma ve Kontrol Gruplarının Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	81
Tablo 6. Çalışma Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları.....	82
Tablo 7. Çalışma Grubunun İlk Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları.....	82
Tablo 8. Çalışma Grubunun Tekrar Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları.....	83
Tablo 9. Kontrol Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları.....	84

KISALTMALAR

AAPC	: American Association of Pastoral Counselors
ACPE	: The Association for Clinical Pastoral Education
ACT	: Acceptance and Commitent Therapy
as.	: Aleyhisselam
Bk.	: Bakınız
bsk.	: Baskı
c.	: Cilt
H.z.	: Hazreti
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
ra.	: Radiyallahu anh
sav.	: Sallallahu Aleyhi ve Sellem
TDK	: Türkiye Dil Kurumu
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri

GİRİŞ

I. Araştırmanın Konusu

İnsanlığın nihai gayesi ve tüm çabası mutlu olmak temeli üzerine kuruludur. Yaşamı boyunca olumlu duygular hissetmek, olumsuz duygulardan uzak durmak insanın temel yaşam hedefi haline gelmiştir. Ancak bu her zaman mümkün değildir. İnsan daima mutlu olamaz. Hayatta olumsuzluklarla karşılaşabilir ve acı duyabilir. Bunun yanı sıra kontrolünde olmayan durumlarla karşılaşması da muhtemeldir. Kabul Kararlılık Terapisi bu noktada kişinin kontrolü dışında gerçekleşen durumları veya değiştiremeyeceği şeyleri kabul ederek hayatında onu olumlu etkileyen davranışlara devam etmesi konusunda cesaretlendirip, hayatına anlam katmayı hedefleyen bir terapi tekniğidir. Bu terapi tekniğini diğerlerinden ayıran en önemli fark; insana mutluluğun nihai bir sonuç olmadığını, her zaman mutlu olamayacağını, olumsuz duygu ve düşüncelerin hayatı etkilemesinin anormal bir durum olmadığını fark ettirmesidir. Önemli olanın olumsuz duygu ve düşüncelerle mücadele etmektense kabul ederek hayat yolculuğunda onlardan bir şeyler öğrenmeye ve gelişmeye çabalamak olduğunu belirtir.¹

Kabul etmek, beğenmek, karşı çıkmamak, yönelmek, memnun olmak, istemek gibi anlamlara gelen rıza kavramı İslam dininin temel kavramlarından biri olarak dini hayat içinde önemli bir yere sahiptir. Ancak İslam’da razı olmak çaba sarf etmeksizin, olanı olduğu gibi sorgulamadan kabul etmek anlamında kullanılmamaktadır. Bahsi geçen rıza kavramı ile boyun eğmek veya başa gelene katlanmak durumu karıştırılmamalıdır. Kişi yaşamak istediği duygu ve durumlar için üstüne düşeni yapmalı, istediği gibi sonuçlanmaz ise metanetle karşılamalıdır.² Bu açıdan bakıldığında kişinin hayatındaki olumsuzlukların sebep olduğu kötü duygulardan kaçmadan, kabul edip deneyimlemesi ve gelişmesi ile rıza kavramındaki “kabul etme, memnun olma, tevekkül edip yaşadığı olaylar karşısında kontrol duygusuna sahip olma” arasında anlamsal bir benzerlik

¹ Aykut Kul - Fulya Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, *OPUS International Journal of Society Researches* 16/29 Ekim Özel Sayısı (31 Ekim 2020), 3375.

² Bedriye Reis, “Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı: Concept of Rida in the Main Sufi Classical Books.”, *Journal of International Social Research* 10/53 (Kasım 2017), 894.

bulunmuştur.³ Dolayısıyla kabul ve kararlılık terapisi ve rıza kavramının ilişkisel olarak incelenmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir.

Dünyada meydana gelen değişim ve gelişimler pek çok alanda olduğu gibi dini yaşantıda da etkili olmuştur. İnsanlar bu yeni olaylar ve durumların meydana getirdiği anlam arayışında dinin bakış açısını merak etmiştir. Yaşadıkları olaylar sonucunda hissettikleri olumsuz duygulardan kurtulmak için ruhsal çıkış yolları ararken manevi olarak bir destek görmek istemişlerdir. Bu sebeple din ve maneviyat konusu, insanların danışmaya ve rehberliğine ihtiyaç duyduğu bir alan olmuştur.⁴ Her ne kadar tarihte öteden beri bu alanda destek verenler olmuşsa da manevi danışmanlık ve rehberliğin bir kavram olarak ortaya çıkışı 1900'lü yılların başındadır. Kurumsal temelleri ise Amerika Psikoloji Derneği tarafından 1946 yılında atılmıştır.⁵ Manevi danışmanlık ve rehberlik, batıda önemli tarihsel arka plana ve geniş bir literatüre sahip olsa dahi ülkemizde ilk kez 1997 yılında bir kavram olarak akademik alana taşınmıştır.⁶

Manevi danışmanlık ve rehberliği tanımlamak ve gerekliliğini anlamak için öncelikle psikolojik danışma ve rehberliği bilmek gerekir.⁷ Psikoloji danışmanlık ve rehberlik, Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association) tarafından 1997 de “Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal, ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve meslek gelişimi ile patoloji konularını ele alacak şekilde uygulaması” olarak tanımlanmıştır.⁸

Manevi danışmanlık Amerikan Pastoral Danışmanlar Derneğine (AAPC) göre “iyileşme ve büyüme sürecinde ruhsal ve psikolojik kaynakları kullanan danışmanlık

³ Elif Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, *Dini Araştırmalar* 24/61 (15 Aralık 2021), 571.

⁴ Ömer Faruk Söylev - Şaban Kırılı, *Manevi bakım ve danışma psikolojisi* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB), 2020), 70.

⁵ Orhan Gürsu, *Manevi danışmanlar için kılavuz: danışma ilke, beceri ve teknikleri* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022), 30.

⁶ Söylev - Kırılı, *Manevi bakım ve danışma psikolojisi*, 24.

⁷ Nurullah Altaş - Mustafa Köylü (ed.), *Dini danışmanlık ve dini hizmetleri* (Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 2012), 38.

⁸ Harold Hackney vd., *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı* (Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008), 3.

uygulaması” şeklinde tanımlanmıştır.⁹ Kızılgeçit’in yaptığı bir tanımda ise manevi danışmanlık inanç desteği olarak nitelendirilmiş ve İnsanların acılı durumlarında, kriz anlarında, sıkıntılı zamanlarında yanlarında olarak, dinî inanç açısından destek olmak ve varsa sorularını cevaplayarak danışmanlık yapmak, dini sorumlulukları noktasında rehber olmak, anlam arayışlarında yardımcı olmak şeklinde görev tanımlamasında bulunmuştur.¹⁰ Manevi danışmanlığın batıda doğmuş olması sebebiyle ağırlıklı olarak Hristiyan kaynaklı olması, İslâm dininin yoğunlukta olduğu Türkiye’de uygulanacak manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamaları adına elbette ilham verici olmaktadır ancak birebir uygulanamadığı için danışmanlık modellerine ihtiyaç duyulmaktadır. Batı kaynaklarında doğrudan bir danışmanlık modeli olarak geçmese de ortotomi prensibine göre hareket edilen; insanların bulunduğu duruma göre doğru zamanda doğru sözü söyleme anlayışına dayanan manevi bakım türleri vardır. Bunlar; parakletik manevi bakım, paedotik manevi bakım, didaktik manevi bakım, kerigmatik manevi bakım, nutetik manevi bakım, terapötik manevi bakım, analitik manevi bakım, İncil’e dayalı terapötik manevi bakım, biyografik manevi bakım ve destekleyici manevi bakımdır.¹¹ Türkiye’de ise hali hazırda geliştirilmiş yalnızca bir model olmakla beraber¹² model önerisinde bulunan araştırmacılar mevcuttur.¹³ Ancak bu tarz çalışmaların sayısı oldukça azdır.

Manevi danışmanlık ve rehberliğin Türkiye’de henüz gelişmekte olan bir hizmet alanı olması ve hizmet edeceği kesimin çoğunluğunun Müslümanlardan oluşması sebebiyle, bunun yanı sıra İslami değerleri merkeze alan danışmanlık modellerinin yetersizliği göz önünde bulundurularak bu çalışmada manevi danışmanlık ve rehberlik alanı için bir model önerisi sunmayı amaçladık.

Araştırmamızın konusu kabul ve kararlılık terapisini rıza kavramı ile ilişkilendirerek manevi danışmanlık ve rehberlik modelinin dini zeminini İslam’ın temel

⁹ Gürsu, *Manevi danışmanlar için kılavuz*, 2022, 29.

¹⁰ Muhammed Kızılgeçit, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler”, *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*, thk. Eyüp Şimşek (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, 2020), 262.

¹¹ Zuhâl Ağilkaya Şahin, *Manevi bakım ve danışmanlık* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2017), 489.

¹² Turgay Şirin, *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018).

¹³ Enver Sari, *İslami Değerleri Yaşam Biçiminde Öncelikli Danışanlara Yönelik Psikolojik Danışma: İslami Psikolojik Danışma Model Önerisi*, 2019; Bülent Dilmaç vd., *Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi*, 2016.

kavramlarından biri olan ve dini pratiklerden sayılan rıza kavramı ile, danışmanlık zeminini kabul ve kararlılık terapisinden hareketle oluşturmak suretiyle bir model önerisinde bulunmaktadır.

II. Araştırmanın Amacı ve Önemi

İnsanın dinî ve manevi yaşantısının ruh sağlığına olan etkileri yapılan araştırmalarda¹⁴ açıkça ortaya konulmuştur. Bunun bir sonucu olarak da günümüzde manevi danışmanlık ve rehberlik adında bir alan ortaya çıkmıştır.¹⁵ Manevi danışmanlığı bilimsel bir araştırma konusu olarak ele alan ve bu konuda çalışan ilk kişi Amerikalı psikolog Anton T. Boisen olmuştur. Boisen yayınladığı “The Tasks and Methods of Theology” eserinde insanları manevi yönde anlamının yollarından bahsetmiş ve dini şahsiyetlere bu konuda eğitim verilmesinin gerekliliğini savunmuştur. Bu düşüncenin yaygınlaşmasıyla 1976 yılında The Association for Clinical Pastoral Education (ACPE) kurulmuştur. Bu gelişmeler neticesinde kilise faaliyetleri rehberlik alanından da etkilenererek kilise dışına çıkmış, hastane, cezaevi, yetiştirme yurtları gibi alanlarda uygulanmaya başlanmıştır.¹⁶ Türkiye’de ise manevi danışmanlık ve rehberlik, ilk olarak Diyanet İşleri Başkanlığı öncülüğünde 2001 yılında yalnızca din eğitimi verme düşüncesiyle cezaevlerine din görevlilerinin gönderilmesi sonucu gündeme gelmiştir. Ardından 2011 yılında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı ile, 2015 yılında Sağlık Bakanlığı ile, 2016 yılında ise Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı ile yapılan iş birlikleri sonucunda diğer kurumlarda da yerini bulmuştur.¹⁷ Ancak, Türkiye’de manevi danışmanlık ve rehberlik yeni bir araştırma ve hizmet alanı olması sebebiyle bahsi geçen kurumlarda yeterince hizmet verememektedir. Bunun yanı sıra danışmanlık modelleri

¹⁴ Michael Argyle, “Causes and correlates of happiness”, *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (New York, NY, US: Russell Sage Foundation, 1999), 353-373; Kerry Chamberlain - Sheryl Zika, “Religiosity, meaning in life, and psychological well-being”, *Religion and mental health* (New York, NY, US: Oxford University Press, 1992), 138-148; William James, *The varieties of religious experience: A study in human nature* (New York, NY, US: Longmans, Green and Co, 1902); Andrew Eungi Kim, “Religious Influences on Personal and Societal Well-Being”, *Social Indicators Research* 62/63 (2003), 149-170.

¹⁵ Şahin, *Manevi bakım ve danışmanlık*, 2017, 17.

¹⁶ Söylev - Kırılı, *Manevi bakım ve danışma psikolojisi*, 75.

¹⁷ Fatma Coşkun, “Dünden Bugüne Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri / Spiritual Counseling and Guidance Services from Past to Present”, *ilâhiyât : akademik araştırmalar yillığı* 0/5 (30 Aralık 2022), 79.

ve uygulamaları açısından da gerekli yetkinliğe ulaştığı söylenemez. Ortaya çıkan bu ihtiyaca gereği gibi cevap verebilmesi için, bu alanda yeni danışmanlık model ve uygulamalarının geliştirilmesine büyük ihtiyaç vardır.

İlahi dinlerin hemen hepsinde var olan, özellikle İslam’da ayrı bir yere sahip olan rıza kavramı, insanların zorlu hayat tecrübeleriyle baş etmeleri ve bireylerin ruhsal gelişimleri için manevi danışmanlık ve rehberlik alanında işe koşulabilecek bir terapi tekniği veya modelinin geliştirilmesine teorik temel teşkil edebilir. Nitekim, kişinin yaşamındaki olumsuzlukların sebep olduğu kötü duygulardan kaçınmak yerine deneyimlemek, anlamaya çalışıp kabul etmek ile rıza kavramında yer alan “kabul etme, hoşnut olma, sabretme, tevekkül ile duygu ve düşünce kontrolünü sağlayıp ahlaki değerler kazanma ve gelişme” arasında anlam açısından ilişkiler bulunmuştur.¹⁸ Bu çerçevede araştırmanın amacı, Kabul Kararlılık Terapisinin (KKT) olumsuz duygu ve düşüncelerle veya karşılaşılan olumsuz durumlarla başa çıkma yolu olarak kabullenmeyi vurgulayan bir terapi türü olmasından hareketle rıza kavramını bu bağlamda inceleyerek manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yeni bir danışmanlık modeli geliştirmektir.

III. Konu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Türkçe ve yabancı literatürü incelediğimizde araştırma konumuzu oluşturan rıza ve KKT kavramlarının ilişkisi üzerine doğrudan bir araştırma henüz yapılmamıştır. Buna ek olarak bu iki kavramın ortak yönlerinden yola çıkarak yeni bir danışmanlık modeli ortaya koyma açısından ilk olup araştırmanın literatüre önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Dolaylı olarak araştırma konumuza en yakın çalışma konusu Akkaya’ya ait “*Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Manevi Danışmanlık Uygulamaları*” isimli yüksek lisans tezidir.¹⁹ Genel olarak araştırmada psikolojinin dine yaklaşımını ele alınarak aralarındaki ilişki incelenmiştir. Bu yapılırken konu KKT ile sınırlandırılmıştır. Araştırmacının bu çalışmada iki temel amacı vardır. İlki psikoterapi ve psikolojik danışmanlık süreçlerinde

¹⁸ Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, 15 Aralık 2021, 571.

¹⁹ Melike Akkaya, *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları / Acceptance and commitment therapy in spiritual psychology* (Marmara Üniversitesi, 2022).

İslamî kavramların ve pratiklerin kullanılmasına yönelik örnekleri derlemek, ikincisi bu örneklerin KKT ile nasıl ilişkilendirilebileceğini tartışmaktır. Bu çalışma incelendiğinde konu içeriği bakımından araştırmamıza yakınlık göstermesine rağmen yöntem ve amaç bakımından oldukça farklıdır. Nitekim bu tezin ana konusu din ve psikolojinin ilişkisel olarak ayrı düşünölemeyeceğı hipotezini desteklemek için KKT ve İslami kavramların ilişkisinden yola çıkarak bu iki alanın nasıl entegre edileceğine dair teorik tartışmalar sunmaktır.

Konumuzla yakın ilişkili olan çalışmalardan biri ise “*Building a Bridge Between Spirituality/Religion with Acceptance and Commitment Therapy*” başlıklı makale çalışmasıdır.²⁰ Makale, KKT’nin diğler terapi yaklaşımlarından farklılaşan yanlarını ve dini/manevi yaklaşımlarla olan ortak yanlarını özetlemektedir. Araştırmacı özellikle Türk kültürü ve İslam inanç sistemi bağlamında KKT’nin uygulanabilirliğini ele alarak, yerel ve kültürel unsurları dikkate alan bir perspektif sunmaktadır. Bu bağlamda makalenin yöntemi, genel olarak literatür taraması ve teorik analiz üzerine kuruludur.

Araştırma konumuzla alakalı bir diğler çalışma ise Tanhan’a ait “*Spiritual Strength: The use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Muslim Clients*” isimli tez çalışmasıdır.²¹ Bu araştırmada Müslömanların psikolojik danışmanlık hizmetlerine karşı duyduğı stigma üzerine odaklanılmaktadır. Tanhan Müslömanların inançlarının terapi sürecine entegrasyonunun gerekliliğini vurgularken terapistlerin bu konuda daha fazla bilgi edinmeleri gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca çalışmasında KKT’nin temel ilkelerinin İslam dini ile uyumunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın sonunda KKT’nin Müslöman danışanlarla çalışırken etkili bir yöntem olduğı sonucuna varmıştır. Bahsi geçen tezde nitel araştırma tekniklerinden vaka çalışması ve derinlemesine görüşme yöntemleri kullanılarak danışanların deneyimleri ve terapötik süreçleri anlaşılmaya çalışılmıştır.

²⁰ Oğuzhan Yavuz, “Building a Bridge Between Spirituality/Religion with Acceptance and Commitment Therapy”, *Spiritual Psychology and Counseling* 7/2 (15 Haziran 2022), 179-200.

²¹ Ahmet Tanhan, *Spiritual Strength: The use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Muslim Clients* 2017.

Bu çalışmaların haricinde tez konumuzla ilişkili olabilecek veya konuyla alakalı fikir verebilecek başka çalışmalarda mevcuttur. Bunlar arasında Kara'nın "*Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi*" adlı araştırması,²² Kaplaner'in "*Spirituality in the Context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*" isimli makalesi²³ ve Hassan'ın "*Rıza ve Teslimiyet Ayetleri Bağlamında Kur'an-I Kerim'in Kişinin Psikolojik Dengesini Sağlamadaki Yaklaşımı*" isimli yüksek lisans tez çalışması²⁴ örnek olarak gösterilebilir.

KKT ve maneviyat ilişkisi üzerine, psikolojik danışmanlık hizmetlerinde din ve maneviyatın önemi ve buna en uygun terapi tekniğinin KKT olması üzerine ve danışmanlık hizmetlerinde dini unsurların gerekliliği üzerine çeşitli araştırmalar mevcuttur. Ancak literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bunlar ile sınırlı kaldığı bu probleme yönelik pratik bir çözüm geliştirilmediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla bizim çalışmamız bahsi geçen probleme çözüm üretmek için bir model geliştirme çalışması olma bakımından diğer çalışmalardan farklılaşmaktadır.

IV. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi Rıza Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Modeli uygulanan öğrencilerin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinde azalma olurken manevi gelişimlerinde olumlu değişimler olacak ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından bir ay sonra yapılacak takip ölçümünde de devam edecektir.

H1: Çalışma ve kontrol grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliğinden anlamlı düzeyde yüksektir.

²² Kara, "Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi", 15 Aralık 2021.

²³ Kübra Kaplaner, "Spirituality in the Context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)", *Spiritual Psychology and Counseling* 4/3 (15 Ekim 2019), 351-358.

²⁴ Dina Hassan, *Rıza ve teslimiyet ayetleri bağlamında Kur'an-ı Kerim'in kişinin psikolojik dengesini sağlamadaki yaklaşımı* (Karabük Üniversitesi, 2023).

H2: Çalışma ve kontrol grubunun tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliğinden anlamlı düzeyde düşüktür.

H3: Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ile uygulama sonrası tekrar testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ilk testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

H4: Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ile takip testindeki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun takip testinde psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ilk testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür.

H5: Çalışma grubunun uygulama sonrası tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ile takip testinde psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur. Çalışma grubunda yürütülen uygulamanın etkileri takip aşamasında da sürmektedir.

H6: Kontrol grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ile tekrar testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur.

V. Araştırmanın Varsayımları ve Sınırlılıkları

Varsayımlar,

1. Araştırmaya katılan katılımcılar, kendilerine uygulanan ölçme aracını doğruları yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.
2. Araştırmaya katılan katılımcılar, araştırma evrenini yansıtan özelliklere sahiptirler.
3. Araştırmada kullanılan ölçme aracı, elde edilmek istenen verileri ölçebilecek niteliktedir.
4. Araştırmaya katılan öğrenciler, tüm oturumlara gönüllü olarak katılmıştır.
5. Araştırmaya katılan öğrenciler kendilerine yöneltilen soruları içtenlikle cevaplamıştır.

Sınırlılıklar,

1. Çalışma grubuna uygulanan Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli dört oturum ile sınırlıdır.
2. Araştırma çalışma ve kontrol grubunda yer alan 40 öğrenci ile sınırlıdır.
3. Öğrencilerin psikolojik esneklik eksikliği düzeyleri Kabul Eylem Formu II ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Araştırma bulguları, çalışma grubuna uygulanan Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modelinin uygulanma şekli, süresi ve uygulayan araştırmacının etkililiği ile sınırlıdır.
5. Takip çalışmaları, son ölçümden sonra bir ay arayla alınan ölçümlerle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAK VE TEORİK ÇERÇEVE

1.1. Rıza Kavramı

Rıza kelimesi (رضا) ر ض ی harflerinden oluşan fiilin mastarıdır. Sözlükte hoşnut olmak, memnun olmak, beğenmek, tasvip etmek, yönelmek, itaat, boyun eğmek, istek, irade, tevekkül, sevmek gibi anlamlara gelen rıza, öfke ve hoşnutsuzluğu ifade eden “es-süht” kelimesinin zıddıdır.²⁵ Herhangi bir şekilde cereyan eden hadiseyi hoşnutlukla karşılayıp itiraz etmeden, muhalif olmadan kabul etmektir. Cenâb-ı Hakk’ın takdirine karşı olmamak şeklinde tanımlanan rıza kavramı aynı zamanda kulluk vazifesi anlamını da taşımaktadır. Yani rıza, kazanın hükümlerine güzel bir surette bakmak ve kalben teslim olmaktır. Her iş ve durumda Cenâb-ı Hakk’a itimat edip kulluk vazifesini yerine getirmektir.²⁶

Rıza, hüküm ne olursa olsun hakkında sabırsızlığa kapılmamaktır. Seçim yapmayı veya tercihte bulunmayı bırakıp hükümleri ferahla karşılamaktır. Rıza hükümlerin akışı altında kalbin sükûnet hâlidir.²⁷ Kaderin acı tecellisi karşısında kalbin ve ruhun huzur içinde bulunması, hayatta ne yaşanırsa yaşansın hayra vesile olan yönünü fark edip buna uygun yaşanması ise rızanın göstergesidir.²⁸

Tasavvufta da önemli bir yere sahip olan rıza, muhabbetin semeresi olarak görülmektedir. Bu sebeple kulun Allah’a olan sevgisi gereği O’nun her tasarrufuna razı olması gerekmektedir. Rıza bazı sûfilere göre bir makam bazılarına göre ise bir haldir. Bir başka görüşe göre de başlangıçta kul rızayı gayreti ile elde ettiği için makam, sonucunda

²⁵ Ebü’l Fadl Cemaleddin Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzur, *Lisanü’l-Arab* (Bulak: Matbaatü’l Miriyye, 1304), XIV, 323.

²⁶ Duran Kömürcü (ed.), *Şâmil İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: Şâmil, 1990), 4,252.

²⁷ İbn Kayyım el-Cevziyye - Ali Ataç, *Medâricu’s sâlikin* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2019), 2/157.

²⁸ Ebû Nasr Serrâc Tûsî el-Lüma’ - H. Kâmil Yılmaz, *İslâm tasavvufu* (İstanbul: Erkam Yayınları, 2016), 80.

Allah'ın lütfu ile olduğu için haldir. Cüneyd-i Bağdâdi'ye göre rıza kulun, Allah'ın iradesine tâbi olduğu için kendi iradesini ve tercihlerini terk etmesidir. Ebû Süleyman ed-Dârânî rızayı bedenî arzulardan sıyrılmak olarak tanımlamaktadır. Rıza mertebesine ulaşmak isteyen bir kişinin Allah'ın razı olduğu hususlara sıkı sıkıya bağlanması gerektiği tavsiye edilmiştir.²⁹

Ebû Talibi Mekkî, Kûtü'ül-Kulûb adlı eserinde rızayı bir hikâye üzerinden anlatmaktadır. Hikâyenin özünde kişinin kendine verilen durumdan fazlasını istemeyerek içinde bulunduğu hâli memnuniyetle karşılamının Allah'ın rızasını kazanmayı sağlayacağından bahsedilmektedir. Allah'ın rızasına mazhar olmayı gaye edinen bir Müslüman etrafındaki olumsuzluklardan menfi yönde etkilenmez. Böylece dünya hayatı, zahirde sıkıntılı olsa dahi gerçek mutluluğun yaşandığı bir hayat olmaktadır³⁰

İhyâü Ulûmi'd-Dîn'de sadece nimetlere sevinerek, belâdan ise hoşnut olmayarak rızanın gerçekleşmesinin mümkün olmadığından bahsedilir. Rıza, her iki durumunda Allah'ın katından geldiği bilincinde olmaktır. Nimete karşı gösterilen hoşnutluk, belâ karşısında gösterilmediği takdirde bu kimselerin Allah'a olan sevgileri gerçek sevgi olmamaktadır. Oysaki âbid kişi, belâyı “ahiretin süsü” olarak ifade etmektedir.³¹

Rıza iki çeşittir; biri Allah'ın kulundan razı olması, kuluna sevap ve nimet vererek ikramda bulunmasıdır. Allah (cc) kendisine itaat eden ve günahlardan sakınan kimselerin amellerinden razı olmaktadır. Allah'ın bu kimselerden, ihlaslı amellerinin neticesinde razı olduğu, ayetlerde belirtilmektedir.³² Diğerisi ise kulun Allah'tan razı olmasıdır. Kul da Allah'ın kendisine verdiği dini ve dünyevi nimetlerden ve sevaplardan dolayı Allah'tan

²⁹ İmam Ebi'l-Kasım Abdülkerim b Hevâzin Kuşeyrî - Süleyman Uludağ, *Kuşeyrî risâlesi* (İstanbul: Dergah, 1991), 423.

³⁰ Muhammed b. Ali b. Atıyye el-Harisi Ebu Talib el-Mekki, *Kutü'l-Kulub Fi Mu'ameleti'l-Mahbub ve Vafu Tariki'l-Mürîd İla Makami't-Tevhid*, çev. Muharrem Tan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2004), IV, 623.

³¹ İmam-ı Gazâlî, *İhyâ-u ulûmi'd-din*, çev. Mehmet A. Müftüoğlu (İstanbul: Çelik Yayınevi, 2016), IV, 629.

³² Muhammed b. Cerir et-Taberî vd., *Taberî tefsiri* (İstanbul: Hikmet Neşriyat, 2006), V, 142.

razı olmaktadır.³³ Netice olarak Allah kullarının fiillerinden, kullar ise Allah'ın verdiği karşılıktan razı olmaktadır.

Rızanın üç aşamalı bir yapısı vardır; bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyuttan oluşan bu yapı bireyin içsel yaşantısına ve dışa dönük tutumlarına etki etmektedir. Bilişsel boyutta kişi yaşadığı her şeyin bir hikmete bağlı olduğuna, ilahi bir düzen ve anlam çerçevesinde gerçekleştiğine inanmaktadır. Bu inanç zihinsel bir kabulün yanında varoluşsal bir teslimiyetin temelini de oluşturur. Duyuşsal boyutta, bu inancın kalpte yer etmesiyle birlikte kabul, teslimiyet, huzur ve güven duyguları gelişir. Davranışsal boyutta ise bu içsel halin dışavurumu gözlenir. Kişi zorluklar karşısında sabırlı bir tutum sergiler, şikâyeti azalır, şükür duygusu artar ve olaylara tevekkül bilinciyle yaklaşarak hareket eder. Böylelikle rıza hâli, düşünce, duygu ve davranış boyutlarını birbirine bağlayan bütüncül bir manevi duruş halini alır.

1.1.1. Rızanın Bilişsel Boyutu

Rıza, kişinin başına gelen olayları, hayatında karşılaştığı durumları, kısacası kaderine yazılmış her şeyi içsel bir kabullenişle karşılamasıdır. Bu kabulleniş kişinin tutumlarını, görüşlerini, değer sistemini şekillendirir. Bu sebeple razı oluş zihinsel bir farkındalık ve derin bir inanç sürecidir.³⁴ Hakikatte, akla aykırı, nefse zahmetli görünen ve sırrı, özü belli olmayan ilahi kazanın hükmüne karşı kulların tutumu “rıza” ve “teslim” olmalıdır. Çünkü bir olayın sonunda hayır mı, yoksa şer mi olduğunu kul bilemez.³⁵

Kaynaklarda rızanın üç derecesinden bahsedilmektedir. Bunlardan ilki şirkten temizlenip Rabbimiz olan Allah'tan razı olmaktır. Kur'an da “*De ki: O, her şeyin Rabbi iken ben O'ndan başka bir Rab mi arayacağım?*”³⁶ şeklinde buyrulmaktadır. Kul için tek ilah,

³³ İbn Manzur, *Lisanü'l-Arab*, XIV, 324.

³⁴ Elif Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, *Dini Araştırmalar* 24/61 (15 Aralık 2021), 585.

³⁵ Kömürcü, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, 4, 252.

³⁶ el-En'am 6/114

ibadete lâîk yegâne varlık, mabudu mutlak olan Yüce Allah olduğu zaman Rab olarak Allah Teala'dan razı olma derecesi meydana gelmektedir. İkincisi Allah'tan razı olmaktır. Bu ise O'nun sıfatları, isimleri, fiilleri ve hükümlerine razı olmayı gerektirmektedir. Kulluğun aslı, Allah'ın razı olduğu şeylerden razı olmak, gazap ettiği şeylerden hoşlanmamak, kaza ve takdir buyurdıklarına ise tamamıyla rıza göstermektir. Üçüncüsü ise Allah'ın rızasına rıza göstermektir. Bu halde kişi, tahakkümünü terk etmeye ve ateşe dahi atılsa temyizi yok etmeye yönelir. Rabbinden gelene yine Rabbinin yardımı ile razı olan kul nefsi için ne hoşnutluk ne de hoşnutsuzluk görmez³⁷

Kazadan önce razı bulunmak rızaya azimdir. Kazadan sonra razı olmak ise rızanın kendisidir. Bilişsel boyutta rızanın sırrı “Ya İlahi, neyi bana verirsen ver kabul ederim, benden neyi menedersen et hoşnut olurum, beni neye davet edersen et icabet ederim” diyebilmektir. Kazaya razı olan kişi ruh sağlığını ve gönül hoşnutluğunu bulmuş demektir³⁸ Kur'an-ı Kerim'de Allah “*Allah onlardan hoşnuttur, onlar da O'nun rızasını kazanmaktan ötürü mutludurlar. İşte büyük kurtuluş budur.*”³⁹ buyurmaktadır. Bu ayette cismani nimetten sonra ruhani nimet beyan edilmiştir. Çünkü Yüce Allah'ın kullarından, kulların da Allah Teala'dan hoşnut olmaları, haddizatında ebedi bir mutluluğun gayesidir. Nitekim hem Allah'ın ihsanı ve keremi hem de onların bu ikramlarla nimetlenen ve bundan hoşnut olan kimseler olmaları bu gayeye dahildir.⁴⁰

Allah'tan hoşnut olmak Allah'ın hoşnutluğunu kazanmayı sağlar. “*Sen O'ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak rabbine dön.*”⁴¹ ayetinin devamında Allah Teala bu kişilerin seçkin kulların arasına gireceğinden ve cenneti kazanacaklarından bahseder. Allah'ın seçkin kullarının zümresine girmek ruhani saadetin ta kendisi iken, onlarla birlikte Cennete girmek cismani bir saadettir.⁴² Tevbe suresinde ise “*Allah mümin erkeklere ve mümin kadınlara içinde ebedî olarak kalmak üzere altından ırmaklar akan cennetler ve*

³⁷ Kömürcü, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, 4, 253.

³⁸ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname*, çev. Ahmet Davudoğlu (İstanbul: Temel Yayınları, 1981), 781.

³⁹ el-Maide 5/119

⁴⁰ Şeyh Muhammed Abduh vd., *Menâr tefsiri: tefsîru'l Kur'âni'l-hakîm tefsîru'l menâr* (İstanbul: Ekin, 2011), VII, 411.

⁴¹ el-Fecr 89/28

⁴² İsmâil Hakkı Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, çev. H. Kâmil Yılmaz (İstanbul: Erkam Yayınları, 2016), 23/365.

adn cennetlerinde güzel meskenler vaad etmiştir. Allah'ın rızâsı ise hepsinden büyüktür, işte büyük bahtiyarlık da odur."⁴³ buyrulmaktadır. Ayette geçen Adn cenneti, cennetin en yüksek tabakasıdır. Ayette Allah'ın rızasının Adn cennetinden sonra zikredilmesi derecelerin en üstünü olduğunu göstermektedir. Bu ru'yetullah makamıdır ve insanın saadeti ancak bununla tamamlanmaktadır. Çünkü insan ruh ve bedenden müteşekkildir. Cennetteki nimetler cismani iken Allah'ın yüce rızası ruhani nimet olup nimetlerin en üstünüdür.⁴⁴

Allah'ın kulundan razı olması, o kulundan düşünce, söz ve davranış olarak memnun olmasıdır. Allah bir kulunun bu üç noktadaki amelini beğendiğini ve kabul ettiğini, rıza kavramıyla ifade etmektedir. Dolayısıyla Allah, bir kişinin inanç, söz, davranış ve fiillerini beğenirse ondan razı olmaktadır. Ancak Allah'ın razı olması için kulun da bunu istemesi gerekmektedir. Bu da Allah'ın rızasına mazhar olmada en önemli faktörün niyet olduğunu göstermektedir.⁴⁵ Niyet ise takva ve ihlas ile ilişkilidir. Takva, Allah'ın emirlerine uymak yasaklarından uzak durmak, isyan etmeyip itaat etmek, kalbi günahların kirlerinden temizlemek, Allah'ı anmak ve O'na yönelmek şeklinde tarif edilmektedir.⁴⁶ Samimiyet ve gönülden bağlılığını ifade eden ihlas ise bütün iş, ibadet ve davranışları yalnızca Allah için icra etmeyi, riya ve gösteriştan uzak olmayı ihtiva etmektedir.⁴⁷ Her kim amellerini ve halini takva, ihlas ve güzel niyet üzerine kurarsa Allah'ın rızasını kazanmak maksadına ulaşacaktır. Nitekim Allah, kullarının yaptığı amellerin kendisi için mi, yoksa riya için mi olduğunu görür. Allah'ın ayetlerde kulların yaptıklarından haberdar olduğunu belirtmesi kişiyi riyaadan sakındırıp ihlaslı olmaya teşvik etmektedir. Dolayısıyla razı olan ve razı olunan bir kul olmak isteyen kişi ilk olarak

⁴³ et-Tevbe 9/72

⁴⁴ Şeyh Muhammed Abduh vd., *Menâr tefsiri*, 360.

⁴⁵ Sevgi Tütün, "Kur'an'da Rızâ Kavramı ve Kullanıldığı Yerler", *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 0/34 (2011), 161.

⁴⁶ Yakup Özúbek, "Elmalılı'nın Hak Dini Kur'an Dili Tefsirinde Takvâ Kavramı", *İdrak Dini Araştırmalar Dergisi* 2/1 (15 Haziran 2022), 177.

⁴⁷ Sümeyye Sevinç, "İhlâs Kavramının Tahlili (Sözlük Bilim ve Kur'an Âyetleri Özelinde)", *Din ve Bilim - Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 3/2 (31 Aralık 2020), 60.

buna niyet etmesi, ihlas üzere kulluk etmesi, takva sahibi olması ve gizli şirk olan tağutlardan uzak durması gerekmektedir.⁴⁸

1.1.2. Rızanın Duyuşsal Boyutu

Bir kişinin, tüm işlerinde takdir edilene kalpten sevinmesi, her durumda nefsinin hoş tutup teskin etmesi, dünyevi korkularının tamamında kalbî huzuru sağlayarak her şeye kanaat etmesi, Rabbinin nasip ettiğiyle mutlu olup kendisini kollamasından dolayı sevinç duyması rızanın duygusal bir tezahürüdür. Râbiatü'l-Adeviyye; kulun, musibete duyduğu sevinç, nimete duyduğu sevinç kadar olduğu zaman Allah'tan razı olmuş bir kul olacağını ifade etmiştir.⁴⁹ Ancak bunun tam zıddı olan elem ve hoşnutsuzluk rızaya aykırı bir durum olarak nitelendirilmemelidir. Çünkü takdir edilmiş olan şeyden hoşlanmamak onu takdir edenden ve hükmünden hoşlanmamayı gerektirmez. Önemli olan hükme itiraz etmemek ve hoşnutsuzluk göstermemektir. Bu tıpkı bir hastanın tadı acı olan ilacı içmeye rızası, sıcak bir günde oruçlu bir kişinin duyduğu açlık ve susuzluğa rızası veya Allah yolunda cihad eden bir kimsenin yarasının elemine rızası gibidir.⁵⁰

Rıza, kalbin, Allah'ın hükümleri karşısında sakince durması ve hükmü ne olursa olsun neşe duymasıdır. Rıza gönülden hoşnutsuzlukları çıkartıp, öfkeyi terk etmek ve daima huzur bulmaktır. Kazanın geliş anında ruhun sükûneti ve kazanın sonucunu sevinçle karşılamak razı oluşun duygusal yansımasıdır. Kişi kendisi için, Hakk'ın seçimine razı olduğunda her iki alemde ebedi huzura kavuşacaktır. Nitekim Allah bir kuluna muhabbet edip ondan razı olduğunda, kul da Mevlâ'sına muhabbet duyar ve O'ndan razı olur. Çünkü Rabbinin sevgi ve rızasının yansımasını gönül aynasında görür.⁵¹

⁴⁸ İsmâil Hakkı Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, ed. H. Kâmil Yılmaz (İstanbul: Erkam Yayınları, 2005), 2/541.

⁴⁹ Ebu Talib el-Mekki, *Kutü'l-Kulub Fi Mu'ameleti'l-Mahbub ve Vasfu Tariki'l-Mürîd İla Makami't-Tevhid*, 137.

⁵⁰ el-Cevziyye - Ataç, *Medâricu's sâlikin*, 2/156.

⁵¹ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 779.

Allah’a güvenmek, O’nun yoluna ve takdirine güvenmek, varlıkta ve yoklukta, gizli ve açıkta, verdiğinde yahut vermediğinde güven duyabilmek kişiyi rızaya ulaştırır. Allah bu kullarını rahmetine ve himayesine alır.⁵² Mümin için gerçek dayanak yalnızca Allah’tır. Kişinin buna iman etmesi, Allah’tan sakınıp O’ndan yardım dilemesi güven duygusunun bir yansımasıdır. Duygusal açıdan güvenden yoksun olmak ise kişide huzursuzluk, dengesizlik ve gerilim meydana getirir, bireye rahatlık sağlamaz. Güven, tehlike ve karışıklık anında bireyin davranışlarında kararlılık ve denge sağlayan önemli bir duygu durumudur.⁵³

Rıza yarar getirmeyen tasalardan kalbi ve zihni uzak tutar. Çünkü kazaya karşı gelmekte hüznün, keder ve darlık vardır. Azabı ve zorluğu çoktur. Nitekim kazanın hükmü öyle kesindir ki karşı gelmek veya tasalanmakla geri çevrilemez. Ancak teslimiyet ve rıza, havf ve recaden daha üstündür. Akıllı kimse, Hakk’a rıza göstermekle olan gönül rahatlığına, korku ve zorluk getiren faydasız tasaları seçmez⁵⁴ Çünkü havf, insanî yapıya etki eden bir boyuta sahiptir. Çoğunlukla kişide heyecan, öfke, telaş, kızgınlık ve panik hallerini meydana getirir. Böyle durumlarda zihnin düşünce yapısı ve çalışma şekli bozulur. Bu durum ise korkunun olumsuz ürünü olarak kabul edilir. Şiddetli korkular hem fizyolojik fonksiyonları hem de ruhsal dengeyi bozmaktadır⁵⁵ Ancak korku ümit ile dengelendiğinde ruhsal bir güce dönüşür. Hayat boyunca birbirini karşılayarak, telafi ederek veya tamamlayarak güdüleyici ve motive edici bir etki meydana getirirler.⁵⁶ Bu iki duygunun dengesiyle kişi Allah’ın celaline ve cemaline yönelmiş olur ki bu da rızaya ulaşmanın bir vasıtasıdır.

Rıza belanın acısını hissetmemek değil, itirazda bulunmamaktır. Sabır ise takdire itiraz etmemektir. Bu iki kavram anlamları bakımından birbirine oldukça yakın olsalar da rıza sabırdan daha ileri bir merhalededir. Sabır ise rızadan önce aşılması gerekli olan bir

⁵² Kömürcü, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, 4, 253.

⁵³ Mustafa Koç, “Psikolojik ve Pedago-Sosyo-Teolojik Açıdan Güven: Din ve Değerler Psikolojisi Perspektifinden Analizler”, *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (30 Haziran 2018), 26-27.

⁵⁴ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname*, 786-787.

⁵⁵ İbrahim Sürücü, “Bir Denge unsuru Olarak Kur’an’da Havf ve Reça / As Balance Options Hope And Fear İn Quran”, *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (25 Ekim 2016), 248.

⁵⁶ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’da Ümit-İman İlişkisi”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* VIII/18 (2007), 159.

makamdır.⁵⁷ Duyuşsal boyutta kişinin duygularını yönetmesini sağlayan sabırdır. Bu sürecin nihai meyvesi ise rızadır. Sabır duygularla savaşmamayı sağlarken rıza duyguların içselleştirilip bir bütünlük ve anlam içinde kabul edilmesini temsil eder. Sabretmek kişiye gönül ferahlığı sağlar ve kabulü kolaylaştırır. Nihayetinde mutmain olmuş bir kalp ile kişi rızaya ulaşır.⁵⁸

1.1.3. *Rızanın Davranışsal Boyutu*

Kur'an-ı Kerim'de rıza konusundan bahsedilirken sadece niyetin değil amacında bu olması gerektiğinin vurgusu yapılmaktadır. Allah'ın rızasını istemenin yanında buna uygun davranmakta önem arz etmektedir. Allah'ın rızasını istemek ve O'nun rızasına tabi olmak birbiri ile bağlantılıdır. Dolayısıyla davranışlarda hem niyetin hem de ulaşılabilecek hedefin Allah'ın rızası olması gerekmektedir.⁵⁹

Allah'ın rızasını kazanmak isteyen kişi, kendisini Allah'a adayan kişidir. Bu kimseler salih amel işleyen ve sözü ameline uygun, dili kalbine muvafık olan kimselerdir. Ancak nefsinin Allah'a satmak yalnızca ahiret için çabalamak ve dünyayı talep etmemek değildir. Çünkü dünyanın, faydalı ve meşru yollardan gidilerek istenmesi, insanın nefsinin satmak suretiyle Allah'ın rızasını elde etmesine engel değildir. İşlenen amelde esas olan Allah'ın rızası ve nefsin arınmasıdır. Bu sebeple Yüce Allah kullarına sadece zararlı olan fiilleri haram kılmıştır. Dünya nimetlerinden helâl yollar ile yararlanıp hem sevap kazanmak hem de Allah'ın hoşnutluğuna ermek mümkündür. Nitekim Kur'an'da işaret edilen kemal mertebesi, mü'min kişinin salih amel ile kendi nefsinin arındırmayı ve kemâle erdirmeyi hedeflemesidir. Önemli olan nefsin, Allah'a kavuşmaya ehil olması ve O'nun keramet yurdunda rızasına mahal olmaya layık hale gelmesidir.⁶⁰

⁵⁷ Bedriye Reis, "Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı: Concept of Rida in the Main Sufi Classical Books.", *Journal of International Social Research* 10/53 (Kasım 2017), 903.

⁵⁸ İsmâil Hakkı Bursevî, *Ruhu'l Beyan*, çev. Abdullah Kahraman vd. (İstanbul: Erkam Yayınları, 2009), 12/12, 382.

⁵⁹ Tütün, "Kur'an'da Rızâ Kavramı ve Kullanıldığı Yerler", 155.

⁶⁰ Şeyh Muhammed Abduh vd., *Menâr tefsiri*, 2, 353-354.

Allah'ın rızasını nail olabilmek için nefsin iman ve itaat üzere sabit kılınması elzemdir. Kur'an-ı Kerim'in nefsi terbiye etmenin bir yolu olarak kişinin mallarını Allah yolunda infak etmesinin öneminden bahsedilmektedir. Çünkü nefsin mala karşı olan aşırı ilgisi sebebiyle mal ondan bir cüz sayılmıştır. Nitekim mal canın yongasıdır. Bir kişi malını, Allah rızası için verdiğinde nefsinin bir kısmını iman üzerine kuvvetlendirmiş olur. Ancak bu kimse hem ruhunu hem de malını Rabbi için harcarsa nefsinin tamamını iman ve itaat üzere sabit kılmış olur.⁶¹

Allah'ın kullarını rızaya davet etmesi bunun güç yetirilebilecek bir şey olduğunun göstergesidir. *“Allah hiçbir kimseyi, gücünün yetmediği bir şeyle yükümlü kılmaz.”*⁶² ayeti bunu destekler niteliktedir. Rızaya ulaşmak için kulun çaba göstermesi gerekmektedir. Dolayısıyla rıza tevekkülün bir sonucudur.⁶³ Tevekkül bir işte gerekli tüm çabayı sarf edip her türlü tedbiri almak ve sonucu tam bir inançla Allah-u Teala'ya havale etmektir. Bir iş için tedbir alıp faaliyete geçmeden öncesinde, faaliyet sırasında ve de sonrasında tevekkül gereklidir. Sebep ve vasıtalarla sarılmak ise Allah'a güvenmek şartıyla, tevekkülün bir parçasıdır.⁶⁴ Ahmet b. Hanbel'e tevekkülün ne olduğu sorulduğunda Allah'a güvenmek olduğunu söylemiştir. Rızanın ne olduğu sorulduğunda ise *“İşleri Allah'a teslim ve havale etmektir.”* yanıtını vermiştir. Ahmet b. Hanbel'in rıza için yaptığı bu tanım aynı zamanda tevekkülün sözlük anlamıdır.⁶⁵ Netice itibariyle rızanın gerçekleşmesi tevekkül ile mümkündür. Tevekkül etmek razı oluşun bir göstergesidir. Razı olunmak için ise tevekkül gereklidir.

Sabır ile rıza yakından ilişkili iki kavramdır. Sabretmek rızanın gerçekleşmesinde önemli bir yapı taşıdır. İbni Abbas (ra) *“Allah için, rıza halinde yakın ile amelde bulunun. Eğer böyle olmazsa şunu bil ki: sevmediğin bir şeye karşı gösterdiğin sabırda senin için çok büyük hayır vardır”* buyurarak sabretmenin rızaya ulaştıran yönüne işaret etmektedir.⁶⁶

⁶¹ Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, 2005, 2/539.

⁶² el-Bakara 2/286

⁶³ Kömürcü, *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*, 4, 252.

⁶⁴ Meryem Şahin - Hayati Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci Ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma”, *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (30 Aralık 2019), 804-805.

⁶⁵ Ali b. Osman Cüllâbi Hücviri, *Keşfu'l-Mahcub*, çev. Süleyman Uludağ (Dergah Yayınları, 1996), 217.

⁶⁶ Ebu Talib el-Mekki, *Kutü'l-Kulub Fi Mu'ameleti'l-Mahbub ve Vasfu Tariki'l-Mürid İla Makami't-Tevhid*, 133.

Allah Resulü (sav) bu konuyla ilişkili olarak, kazaya rıza göstermek gerektiğini ancak rıza gösterilemezse sabretmek gerektiğinden bahsetmiştir. Çünkü sabır zamanla rızaya dönüşür. ⁶⁷ Hz. Ömer'in (ra) Ebu Musa el Eş'ari'ye gönderdiği mektubunda ise şöyle yazmaktadır; *"İmdi, hayrın bütünü rızadadır. Gücün yeterse razı ol yoksa sabret."* Sabır rızaya ulaşmada yolun başlangıcıdır. Sabrın son haddi ise rızadır. Sabreden kişi rızaya giden yolda yürümeyi kabul etmiş demektir. Rıza ise o yolda yürümekten memnun olmaktır. Sabır, kişinin Allah'a teslimiyetini geliştirirken; rıza, bu teslimiyetin huzura dönüşmüş halidir. ⁶⁸

Rızanın gerçekleşmesinde etkili olan davranışlardan biri de duadır. Zira dua kulun Rabbine yönelmesidir. Kişi yaptığı ve yapacağı işlerin Allah katında kabul olmasını ister ve bu niyetle dua etmesi gerekir. Allah'a yönelerek ve sadece O'nun hoşnutluğunu dileyerek yapılan duaların Allah katında, dünyevi kazanç, kişisel arzular veya insanların takdiri için yapılan dualardan daha kıymetli olduğu ayetlerde geçmektedir ⁶⁹. Aynı şekilde amel ve ibadetlerinde sadece Allah'ın rızasını isteyerek ve O'na yönelerek yapılması, riya ve gösterişten uzak durulması ihlasla ilişkilendirilmiş ve bu şekilde olması gerektiği aktarılmıştır. ⁷⁰ Allah'tan af dilemek için tevbe ve istiğfar ederken de kişi samimi olmalıdır. Tevbe kişiyi Allah'ın rızasına ulaştıran bir araçtır. Allah hatasını fark edip kabul eden ve bundan utanıp af dileyen kullarından hoşnut olduğunu ifade etmiştir. ⁷¹ Kur'an'da pek çok ayette Allah kullarından tevbe etmelerini istemiş ve akabinde affedici olduğundan bahsetmiştir. ⁷² Her şeyde olduğu gibi kulun tevbe etmesi de Allah'ın istemesi ve kuluna dönmesi ile mümkündür. Günahı ve hatası çok olan bir kimse Râbiatü'l-Adeviyye'ye Allah'a tevbe ederse kabul edilip edilmeyeceğini sorduğunda Rabiâtü'l-Adeviyye soruyu, *"Allah sana tevbeyi nasip ederse ancak o zaman tevbe edebilirsin"* diyerek cevaplamıştır. ⁷³ Dolayısıyla kişinin Rabbine yönelmesi ve işlediği günden

⁶⁷ Erzurum'lu İbrahim Hakkı vd., *Marifetname* (İstanbul: Temel Yayınları, 1981), 778.

⁶⁸ el-Cevziyye - Ataç, *Medâricu's sâlikin*, 2/157.

⁶⁹ Bk. el-En'âm 6/52

⁷⁰ Şeyh Muhammed Abduh vd., *Menâr tefsiri*, 7, 642.

⁷¹ Bk. el-Bakara 2/222

⁷² Bk. el-Bakara 2/37,128 – Âl-i İmrân 3/89 – en-Nisâ 3/16 – en-Nahl 16/119

⁷³ Kuşeyrî - Uludağ, *Kuşeyrî risâlesi*, 192.

dolayı tevbe edebilmesi için Allah Teâlâ'nın kendisine yönelmesi ve nasip etmesi gerekmektedir.⁷⁴

Şükür, nimeti değil nimet vereni fark etmek ve bunu bilip gereğiyle amel etmektir. Şükrederken kalp dil ve uzuvlarla amel etmek gerekir. Kalbin ameli iyiliğe niyet etmektir. Dilin ameli verdiği yahut zahiren vermediği tüm nimetler için yaratıcıya şükretmektir. Uzuvların ameli ise bu nimetleri yerli yerince kullanmaktır.⁷⁵ Osman Fazlı Efendi bir münacatında şükür ile ilgili şunları söylemiştir;

"Allah'ım! Sana hem darlıkta hem de bollukta hamd ederim. Bollukta, aşikar olan atıyyeleri ve görünürdeki nimetleri göz önünde bulun- durarak: "Nimet veren ve ihsanda bulunan Allah'a hamdolsun!" derim. Darlık zamanlarımda ise gizlenmiş bulunan atıyyeleri ve gizli nimetleri göz önünde bulundurarak: "Her halde hamd Allah'a mahsustur." derim. Fakat bolluk zamanlarında sana şükredip: "Eğer şükrederseniz nimetlerimi artırırım." (İbrahim, 14/7) şeklindeki vaadin gereğince nimet ve atıyyelerinin daha da artmasını arzu ederek "Allah'a şükür!" derim. Üzerimden bir belâ ve mihneti bertaraf ettiğinde ise sana kayıtsız şartsız şükrederim. Tıpkı "el-hamdü lillah!" diyerek kayıtsız şartsız hamd ettiğim gibi "kayıtsız şartsız sana şükrolsun!" derim." Bu, benzerini öncekilerde görmediğim, kabul edilip ezberlenmeye lâyık bir sözdür. Allah bu sözü söyleyenden râzı olsun!"⁷⁶

Yüce Allah'ın nimetlerini görmek ve bu nimetleri O'nun nurunu kabul edecek istidada sahip olabilmek için O'na itaat etme hususunda kullanmak şükürün tam halidir ve kişiyi rıza makamına ulaştırır.⁷⁷

⁷⁴ Bk. et-Tevbe 9/117

⁷⁵ Zeki Dursun, "Şükür Bilincinin Hal Psikolojisi Açısından Değerlendirilmesi", *The Journal of Turk-Islam World Social Studies* 10/36 (29 Ağustos 2024), 422.

⁷⁶ İsmail Hakkı b Mustafa Bursevî, *Rûhu'l-beyân*, çev. Murat Sülün (İstanbul: Erkam Yayınları, 2007), 9/448.

⁷⁷ Muhyiddin İbn Arabî, *Tefsir-i Kebir Te'vilat* (Kitsan Basım Yayın, 2008), 2/1058.

Allah Teâlâ'nın razı olduğu dine tabi olan ve razı olduğu amelleri işleyen kişi başka bir ifade ile tercihlerini Allah'ın tercihi yönünde kullanan kişi rızaya ulaşan kişidir. Kur'an da kullar için rızayı arama ve rızaya ulaşma metotları anlatılmaktadır. Bu noktada seçimini rıza yönünden yapan ve davranışlarını buna göre şekillendiren kişi Allah'ın razı olacağı bir hayat sürmektedir.⁷⁸

1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT)

Kabul ve kararlılık terapisi; bilişsel-davranışçı terapi, geleneksel davranışçı terapi ve üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi olarak üç kuşağa ayrılan davranışçı terapilerden üçüncü dalgada yer almaktadır. Bu terapi yaklaşımında temel amaç, danışanların devamlı iyi hissetmeye çabalayarak bir yaşam sürmesinden ziyade daha anlamlı bir hayat yaşamak için çabaladığı bir yaşam sürdürmesinde onlara yardımcı olmaktır. KKT Bilişsel davranışçı terapisinin aksine duygu ve düşüncelerin değişimine doğrudan müdahale etmek yerine kişinin duygu ve düşünceleri ile kurduğu ilişkiye odaklanmaktadır.⁷⁹ Olumsuz duygu ve düşüncelerin zihni meşgul etmesinin anormal bir durum olmadığını ve bu durum ile savaşmak yerine olduğu gibi kabul edip onunla ilişki kurmak ve şimdiki ana odaklanmak gerektiğini savunmaktadır. Bu anlayış ile bireylerin psikolojik esneklik kazanmalarını sağlamayı hedeflemektedir.⁸⁰ KKT olumsuz olarak nitelendirilen duygu ve düşünceleri, bağlamından koparmadan olduğu gibi kabul etmekte ve her şekilde insanoğlunun işlevselliğinin bir parçası olarak görmektedir. Sonuç olarak Kabul ve Kararlılık Terapisine göre hayata değer vermek ve mutlu bir yaşam sürmek için kişi hayatı boyunca tecrübe ettiği şeyleri heybesine katabilmeye istekli olmalıdır.

⁷⁸ Tütün, "Kur'an'da Rızâ Kavramı ve Kullanıldığı Yerler", 169.

⁷⁹ Steven C. Hayes - Lindsay Fletcher, "Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, (ts.), 4.

⁸⁰ Aykut Kul - Fulya Türk, "Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması", *OPUS International Journal of Society Researches* 16/29 Ekim Özel Sayısı (31 Ekim 2020), 3775.

1.2.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Tarihsel Gelişimi

Bilişsel davranışçı terapilerin kökeni Watson'ın 1925 yıllarında yaptığı çalışmalara dayanmaktadır. Uygulamaya geçilmesi ise 1950'leri bulmuştur. Bilişsel davranışçı terapi kuşakları her ne kadar birbiriyle benzerlik gösterse de odaklandıkları noktalar farklıdır. 1950 ile 1960'larda popülerlik kazanan ve duygu ve düşüncelere pek önem vermeyen birinci dalganın odak noktası davranışın gözlemlenmesi iken 1970'lerde sürece biliş eklenmiştir. Üçüncü dalgada ise içgörü, farkındalık ve kabul odak noktası olmuştur. 1980'lere gelindiğinde ise kuramcılar kanıta dayalı çalışmalarını arttırarak insan davranışını anlamaya çalışmışlardır.⁸¹

Üçüncü dalga terapileri içinde bulunan Kabul ve Kararlılık Terapisinin kurucusu Steven C. Hayes Nevada Üniversitesinin Psikoloji Bölümünde Davranış Analizi profesörüdür. Hayes çoğunlukla insanın doğasını anlamaya ve bu yolla kişinin çektiği sıkıntıların anlaşılmasına ve hafifletilmesine yönelik konular üzerine çalışmaktadır. Hayes, yaşadığı panik atak ve kaygı bozukluğu gibi problemlere çözüm ararken kabullenme, farkındalık ve değerlere dayalı yöntemler kullanarak Kabul ve Kararlılık Terapisini geliştirmiştir.⁸² 1980'nin başlarında temeli atılan bu kuram ilk olarak “kapsamlı uzaklaşma” şeklinde adlandırılmıştır. 1990'lı yıllara gelindiğinde bağımsız bir model halini almıştır. İngilizce kısaltılışı ACT olan kuram “eylemde bulunma, harekete geçme” durumunu ifade eder ve temelde üç süreçten oluşur: A= duygularını ve düşüncelerini kabul et, anı yaşa (Accept), C= Değerlerine uyan bir eylem seç (Commit), T= Harekete geç (Take action).⁸³

KKT modeline katkı sunmuş diğer isimler Russ Harris, Kelley G. Wilson, Kirk D. Strosahl'dır. KKT yavaş yavaş gelişse de sağlam bir temel üzerine kurulmuş bir terapidir. Geleneksel davranışçı terapi teknikleri her danışana aynı şekilde aynı tedavi protokolüyle uygulanırken KKT'de danışanın, davranışı neden ve hangi ortamda yaptığı anlaşılacak istenir. Sonucunda her danışan için ayrı bir müdahale metodu geliştirilebilir. KKT, davranış değiştirme ve aktivasyon yöntemleriyle birlikte farkındalık ve kabul

⁸¹ Sevginar Vatan, “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (30 Eylül 2016), 190.

⁸² Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020, 3779.

⁸³ Russ Harris vd., *Act'i kolay öğrenmek* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016), 22.

yöntemlerinin bir kombinasyonunu içermesi onu aşırı sistematik ve yöntemlerine fazlasıyla bağlı kalan kuramlardan ayırır.⁸⁴

Üçüncü dalga davranış terapilerinden özellikle KKT, kabul ve farkındalık gibi terapötik yaklaşımları kullanması ve bu yaklaşımların manevi tecrübeler kapsamında değerlendirilmesi sebebiyle deneyselcilikten uzak olduğu yönünde eleştirilmiştir. Ancak son dönemde yapılan deneysel çalışmalardan elde edilen bulgular bunun aksini ispatlar niteliktedir.

1.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi ve Kuramsal Çerçevesi

1.2.2.1 İşlevsel Bağlamsalcılık

Kabul ve Kararlılık Terapi modeli işlevsel bağlamsalcılık (functional contextualism) felsefesinin üzerine inşa edilmiştir. İşlevsel bağlamsalcılık, bireyin davranışlarının bir bağlam içinde meydana geldiği ve bir işlevi olduğu varsayımına dayanmaktadır. Felsefi bakış açısına göre, bir şeyin doğruluğu veya yanlışlığını kanıtlamaktan ziyade durumla ilişkili varsayımları belirtmek ve bu varsayımların birbiriyle uyuşup uyuşmadığıyla ilgilenmek esastır. Ontolojik gerçeklik yerine kişinin tarihsel ve durumsal bağlam içinde hedeflediği kazanımlara göre şekillenen gerçeklikle ilgilenen işlevsel bağlamsalcılık; psikolojik durumları, önceki öğrenme deneyimleri ile öncül ve sonuçların etkileşimi olarak görür.⁸⁵ Dolayısıyla bir olayı analiz edebilmek için o olayın tarihsel arka planı ve gerçekleşme amacını incelemek gerekmektedir.

İşlevsel bağlamsalcılığı diğer mekanistik yaklaşımlardan ayrılan şey çevre ve davranış ilişkisini ele alış şeklidir. Bu yaklaşıma göre, çevre ile davranış birbirinden bağımsız değil birbirini tamamlayan değişkenlerdir. Bu yüzden işlevsel bağlamsalcılıkta nasıl ki canlı bir

⁸⁴ Lance M. McCracken - Kevin E. Vowles, “Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Chronic Pain: Model, Process, and Progress”, *The American Psychologist* 69/2 (2014), 180.

⁸⁵ Çiğdem Yektaş, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)”, *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi: Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar* (Akademisyen Yayınevi, 2020), 1232.

varlık olmadan çevreyi incelemek anlamsızsa davranışı bağlamından ayrı incelemek de o denli anlamsızdır. Dolayısıyla işlevsel bağlamsalcılıkta, herhangi bir düşünce var olduğu bağlama göre normal veya problemlili olabilir. Bu noktada davranışa yönelik bir değerlendirmede bulunulurken gerçekleştiği bağlamın derinlemesine incelenip bu davranışın kişiye sağladığı işlevine bakılması önemlidir.⁸⁶

KKT'ne ait birçok özellik bu felsefi yaklaşımın varsayımlarını ve hedeflerini öğrendikten sonra anlaşılır hale gelmektedir. KKT'nde duygu ve düşünceler mekanik yaklaşımla ele alınmamaktadır. Duygu ve düşünceler, kişinin davranışlarıyla ilişkisi göz önünde bulundurularak ele alınmaktadır.⁸⁷

1.2.2.2 İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeve kuramı (Relational Frame Theory) insan dilinin ve yüksek düzeyli bilişin işlevsel bağlamsal teorisidir. Odak noktası bağlamın değişebilirliği üzerinedir. Bu sebeple KKT dahil birçok psikoterapide kullanımı gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. KKT'nin, dilin kullanım biçiminin davranışlarımız üzerinde olan etkisini anlamak için dayandığı İlişkisel çerçeve kuramı, düşünme ve öğrenme biçimleri üzerinde dilin etkisini incelemektedir.⁸⁸

İnsanlar bebeklikten itibaren dil becerisi edinerek kelimeler ve nesneler arasında bağlantı kurmaktadır. Bu bağlantı nesneleri isimlendirerek başlar ve nesneler ile kelimeler arasındaki öğrenilmiş bu ilişki çift yönlü olarak devam eder. Yani öğrenilen kelime, duyulduğu veya düşünüldüğü zaman zihinde o nesne canlanırken nesne görüldüğünde de akla o kelime gelmektedir. İlişkisel öğrenmenin üç temel özelliği bulunmaktadır. İlki olayların çift yönlülük içermesi, ikincisi farklı ilişkilerin birleştirilebilmesi, üçüncü ve

⁸⁶ Kul - Türk, "Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması", 31 Ekim 2020, 3780.

⁸⁷ Fatih Yavuz, "Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış", *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, (07 Mayıs 2018), 23.

⁸⁸ Yektaş, "Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)", 1233.

son özellik ise kurulan ilişkilerin, uyaran işlevlerinin diğer uyaranlar arasında da dönüştürülebilmesine olanak sağlamasıdır.⁸⁹

İlişkisel çerçeve kuramı normal bir işlevsellik için gerekli olduğu kadar, klinik psikopatolojide de merkezi öneme sahiptir. Bu noktada ilişkisel çerçevenin klinik önemini belirleyen iki bağlam vardır. Bunlar ilişkisel bağlam ve işlevsel bağlamdır. İlişkisel bağlam kişinin düşündüğü şeyi belirlerken, işlevsel bağlam düşünülen şeyin kişi üzerindeki psikolojik etkisini belirlemektedir. İlişkisel çerçeveler, bireyin yaptığı çıkarımlara yerleştiği için hem dış faktörler tarafından tam olarak değiştirilemez hem de ilişkilendirmelere işlevsiz oldukları varsayımıyla engel olunamaz. Çünkü diğer tüm öğrenme yöntemlerinde olduğu gibi ilişkilendirme ile öğrenme gerçekleştikten sonra bir daha yok olmaz.⁹⁰

1.2.3. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Müdahale Boyutları

Kabul ve Kararlılık Terapi süreci kabullenme, an ile temas etme, ayrışma, bağlamsal kendilik, kararlı davranış ve değerler olarak ifade edilen altı temel uygulama süreci üzerinden işlemektedir. Bu temel süreçler birbiriyle pek çok yönden bağlıdır ve herhangi birinin çıkartılması veya ayrı tutulması mümkün olmamaktadır. KKT'nin altı temel süreçten oluşan bu modeline ise “esnek altıgen modeli” denilmektedir. Bu süreçlerin her biri ele alındıktan sonra bireyin psikolojik esneklik kazanacağı düşünüldüğünden bu modele “psikolojik esneklik modeli” de denilmektedir.⁹¹

Kabullenme, kişinin kendisine acı veren duygu, yaşantı, anı ve dürtülere zihninde bir alan oluşturarak onlarla mücadele etmeden bu hareket alanında bulunmalarını sağlamaktır. Bu durum acı veren olumsuz duygu ve yaşantıları sevmek veya onları istemek anlamına

⁸⁹ Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020, 3782.

⁹⁰ Yavuz, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”, 23.

⁹¹ Steven C. Hayes vd., “What Is Acceptance and Commitment Therapy?”, *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, ed. Steven C. Hayes - Kirk D. Strosahl (Boston, MA: Springer US, 2004), 6.

gelmemektedir. Bu sebeple kabullenmenin, değerlerle uyumlu bir şekilde eylemde bulunmak için kaçırılan uyarılara yaklaşma davranışı olduğunu söylemek daha isabetli olacaktır.⁹² Kabul süreci bireyin hayatında değiştirebileceği şeyler ile değiştiremeyeceği şeyleri ayırt ederek kendisini daha iyi tanımasını sağlayan bir süreçtir. Bu kavram kişiye sürekli bir şeylerle mücadele etme veya bir şeyleri kontrol etmenin aksine hayatı yaşamasını sağlayacak bir bağlam sunmaktadır.⁹³

KKT, içinde bulunulan ânda, gönüllü ve esnek bir şekilde odaklanmış olmayı hedefler. Böylece bireyin kendi amaçları ve değerleri doğrultusunda işlevsel davranışlar belirlemesine imkân vermektedir. Bunun gerçekleşmesi ise dilin, yorumlayıcı ve yargılayıcı işlevinden ziyade içsel-dışsal olayları tanımlayıcı işleviyle mümkündür. Hisleri, düşünce akışını ve fiziksel belirtileri düşüncelerden ayırarak, yargısızca ve oldukları gibi gözlemlemek ân ile teması sağlamaktadır.⁹⁴ KKT, ânda odaklanmanın bir çıkış noktası olduğunu vurgulamaktadır. Bu sürecin temel amacı, kişinin yaşantılara açık hale gelmesini, farkındalık ve nefes egzersizleriyle vücudunda oluşan tepkilerin farkına varmasını, çevresini dikkatle ve ilgiyle dinlemesini, yüzeysellikten kurtulup detayları keşfetmesini sağlamaktır.⁹⁵

Ayrışma, bireyin duygu, düşünce ve hatıralarını, kendisine ve çevresine ilişkin gerçekler olarak görmeyip, yalnızca içsel yaşantı fenomeni olarak tanımlama yetisini ifade etmektedir. Yani düşünce ile o düşüncüyü düşünmekte olan kişi arasında mesafe konulmasıdır. Bu sayede birey düşüncelerinin içeriğine müdahale etmemekte, onlarla birleşip ondan kopmamakta ve düşüncelerinin etkisinde kalarak eylemde bulunmamaktadır. Bu beceri çoğunlukla dil ile ilişkili uygulamalarla ve farkındalığı arttıracak yönergeler ile sağlanmaktadır.⁹⁶

⁹² Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020, 3785.

⁹³ Georg H. Eifert vd., “Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment Protocol”, *Cognitive and Behavioral Practice* 16/4 (01 Kasım 2009), 100.

⁹⁴ Yavuz, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”, 25.

⁹⁵ Harris vd., *Act’i kolay öğrenmek*.

⁹⁶ Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020, 3786.

KKT literatürüne göre kendiliğe ilişkin üç temel algıdan bahsedilmektedir. Bunlar kavramsallaştırılan kendilik, işleyen kendilik ve bağlamsal kendiliktir. Bağlamsal kendilik, kişinin fark ettiğinin farkına varması yani saf farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Bağlamsal kendilik algısı “ben-sen”, “şimdi-sonra” ve “burada-orada” şeklinde üç ilişkisel çerçevelendirmenin yapılandırılmasıyla ortaya çıkmaktadır.⁹⁷ Her insan devamlı olarak farklı yer ve zamanlarda meydana gelen olaylar, kişiler veya kendisiyle ilgili çoğunlukla “şimdi ve burada” çerçevesinde sözel ifadeler kullanmaktadır. Dolayısıyla olaylar, kişiler, mekânlar ve zaman değişse de bunlarla ilgisi olan kişinin “kendiliği” değişmemektedir. Bağlamsal kendilik kavramı da bu değişmezlik perspektifini anlatmaktadır⁹⁸

Kararlı davranış, bireyin değerlerinin rehberlik ettiği ve motive sağladığı etkili eylemleri ifade etmektedir. Zorlu durumlara karşı kolaylıkla uyum sağlayabilme, değerleri doğrultusunda eylemde bulunma, eylemi sürdürebilme gerektiğinde de uygun değişiklikleri yapabilme gibi esnek eylemleri içermektedir. Kararlı davranış ile eylemleri değer yönelimli eylemlere dönüştürebilmek ve değerleri sürdürülebilir kılmak amaçlanmaktadır.⁹⁹

KKT’nin değerlere vurgusu, işlevsel bağlamsalcılık doğrultusunda odak davranışın kişinin değerleri doğrultusunda olup olmadığını anlama amaçlıdır. Değerlerin netleştirilmesi ile hem kişinin istediği hayat tarzıyla uyumlu olmayan davranışlar belirlenmekte hem de hayat tarzına yönelik ne gibi davranışsal planlamaların yapılabileceğine karar verilmektedir.¹⁰⁰ Davranışlar değer odaklı olduğunda kişinin iyi oluşuna fayda sağlamak ve verimini arttırmaktadır. Neticede kişinin ne yapacağını belirlemesi ne yapmayacağını belirlemesine nazaran daha işlevseldir. KKT bireyin kendinden emin ve güçlü bir şekilde değerlerinin peşinden gitmesini ancak bu değerleri

⁹⁷ Patricia A. Bach - Daniel J. Moran, *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy* (Oakland, CA, US: New Harbinger Publications, 2008), 108.

⁹⁸ John T. Blackledge vd., *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice* (Australian Academic Press, 2009), 13.

⁹⁹ Russ Harris, *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy* (New Harbinger Publications, 2009), 208.

¹⁰⁰ Yavuz, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”, 25.

eyleme dökerken kendine katı kurallar koymaması gerektiğini vurgulamaktadır. Çünkü değerlerin eyleme geçirileceği noktada sergilenen katı bir tutum, kişinin bu değerleri uyulması gereken emirler gibi algılayıp kendini baskı altında hissetmesine sebep olabilmektedir.¹⁰¹

1.3. Kabul Kararlılık Terapisi ve Rıza Kavramının ilişkisel Çerçevesi

İnsan hayatı, belirsizlikler, kontrol edilemeyen olaylar ve içsel çatışmalarla çevrilidir. Bu süreçte bireyin acı veren deneyimlerle baş etme şekli, anlam arayışı ve hayatı anlamlandırma çabası psikolojiyi de etkilemektedir. Modern psikolojide üçüncü dalga terapilerinden biri olan Kabul Kararlılık Terapisi bireyin içsel deneyimlerini bastırmak veya kontrol etmek yerine olduğu gibi kabul ederek, bireylerin değerleri doğrultusunda bir yaşam sürmesini hedeflemektedir. Bu terapi modelinde kabul, psikolojik esnekliğin ana bileşenidir. Benzer şekilde İslam düşünce geleneğinde önemli bir yere sahip olan rıza kavramı da bireyin hayatındaki olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirdiği tüm olayları ilahi iradenin bir tecellisi olarak görüp, gönülden kabul etmesini ifade etmektedir.

Razı olmak yaşanan olumsuzlukları olumlama ve iyi olduğunu düşünme çabası değildir. Rıza, kulun kendi gücünü aşan konularda işin sonunu Allah’a havale etmektir. Yaşanan duruma razı olmak diğer bir ifade ile kabul etmek kişiye ruh sağlığı ve gönül hoşnutluğu kazandırır.¹⁰² KKT’nin temel prensibinde de benzer şekilde bireyin deneyimlediği olumsuz duygu ve düşüncelerle savaştan vazgeçmesini sağlamak ve zihinsel kaçınma yerine psikolojik esneklik kazandırmak vardır.¹⁰³

Kabullenme ve farkındalık temelli terapiler manevi geleneklere sahip doğu öğretilerinden beslenmektedir. İnsanın yaratılışında var olan, kişinin kendi üzerine yoğunlaşması,

¹⁰¹ Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020, 3788.

¹⁰² Erzurum’lu İbrahim Hakkı vd., *Marifetname*, 780.

¹⁰³ Yavuz, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”, 22.

düşünce ve istekleri yönetmesi ve yaratılış amacını anlamlandırması bu terapilere kaynaklık etmektedirler. Farkındalık eğitimlerinin manevi becerileri ön plana çıkardığı görülmüştür. Kutsal dinlerde farkındalık üzerine kavramların olduğu ve bu dinlerde yer alan kendinde olma, akıl ve ruha odaklı olma gibi öğretilerin farkındalık içerdiği bilinmektedir. Dindar insanların farkındalık pratikleriyle terapi olmaya yatkın olmaları ise bunun en net göstergesidir.¹⁰⁴

KKT, acıyı hayatın bir parçası olarak görmekte ve hayat deneyimini zenginleştirdiğini savunmaktadır. Bu sebeple acı ile mücadele etmemeyi, onu kabul etmeyi teşvik etmektedir. İslam dini de dünyayı bir imtihan yeri olarak tanımlamakta ve acısız bir hayatın bu dünyada var olmadığını vurgulamaktadır. Zorlayıcı deneyimler karşısında sabır, tevekkül teslimiyet gibi pratikleri tavsiye etmektedir. Bu pratikler aynı zamanda kişiyi rızaya ulaştıran dini pratiklerdir.¹⁰⁵

Doğru yönetilmeyen öfke, korku, kırgınlık gibi psikolojiyi olumsuz etkileyen durumlar aynı zamanda rızaya zıt kavramlar olarak görülmektedir. Rıza olumsuz yaşam deneyimlerini sakin bir şekilde karşılama şeklidir. Önemli olan bu deneyimlerin hissettirdiği olumsuz duyguları yok saymak değil doğru yönlendirmeler ile o duyguyu yaşamaya izin vermektir. Bunu sağlayan şey ise rızanın bel kemiğini oluşturan sabretme becerisidir. KKT’nde de kişinin kendisine zaman tanınması ve süreci, kişisel gelişim yolculuğu olarak görmesinde sabır kavramı aktif rol oynamaktadır.¹⁰⁶

Kişide neşe, sevinç, huzur gibi olumlu duyguları meydana çıkaran ve iyimserlik halini oluşturan becerilerden birisi şükürdür. Düzenli şükreden kişilerin kıskançlık, öfke, nefret, kin gibi duyguları daha az yaşadıkları belirlenmiştir. Dahası şükreden kişilerin stresle daha iyi başa çıkabildikleri, hastalıklarından daha hızlı iyileşebildikleri ve daha sağlıklı oldukları ortaya çıkmıştır. Şükretmek aynı zamanda kişiyi rızaya ulaştıran bir dini

¹⁰⁴ Elif Kara, “Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri ve İslam”, *Eskiye*ni 40 (20 Mart 2020), 388.

¹⁰⁵ Ahmet Tanhan, “Acceptance and Commitment Therapy with Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing”, *Journal of Positive Psychology and Wellbeing* 3/2 (31 Aralık 2019), 204.

¹⁰⁶ Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, 15 Aralık 2021, 577.

pratiktir. Yaşadığı durumlara karşı daima şükredebileceği bir pencereden bakan kişi aynı zamanda razı olan bir kişidir. Psikolojik perspektiften değerlendirildiğinde ise şükür kabulü kolaylaştıran bir beceridir.¹⁰⁷

Kabul Kararlılık Terapisi anlamlı bir hayat için din ve maneviyatın kişinin yaşamındaki önemini kabul etmektedir. Bu sebeple KKT uygulamaların İslam geleneğinin uygulamalarıyla benzerlik gösterdiği noktalar çoktur. KKT’nde hikâye anlatımı terapötik müdahalede oldukça önemlidir. İslam geleneğinde de menkıbeler ve kıssalar ders niteliğinde sıkça kullanılmaktadır. Her ikisi içinde didaktik bir anlatıdan ziyade hikâye ve metaforlar kullanılarak yaşantısal öğrenme amaçlanmaktadır. Benzer şekilde hem KKT hem de İslam geleneği bireyin bağlamını, bireyi değerlendirme ve yol gösterme noktasında önemli ölçüde dikkate almaktadır. Bir başka benzerlik ise fonksiyonelliktir. İşlevsel bağlamsalcı ekollerden biri olan KKT için işlevsellik ön plandadır. Nitekim İslam’da da gündelik hayatta işe yarayan ve bireyi dini yaşantıya yönlendiren her şey önemli görülmektedir.¹⁰⁸ İslam’a uygun yaşamak ise razı olmayı gerektirmektedir. Dini emirleri yerine getirmek ve tam anlamıyla yaratıcıya teslim olmak razı oluşun bir göstergesidir.

Rıza hali insana huzur ve itminan kazandırmaktadır. Rıza haline ulaşamamak ise devamlı bir tatminsizliğe ve mutsuzluk haline sebep olmaktadır. İç huzuru sağlayan en etkili yöntem ise mevcut durumu kabul etmek ve teslim olmaktır. Bu noktadan bakıldığında rıza ve kabullenmenin psikolojik süreçteki benzerliği görülmektedir. Rıza yalnızca bir kadercilik anlayışı değildir. Bilakis aktif bir içsel gelişim sürecidir. Kişinin kendi sınırlarını fark edip, elinden geleni yaptıktan sonra sonucu Allaha havale etmesidir. Bu teslimiyet hali, kişinin içsel huzurunu ve ruhsal olgunluğunu pekiştirir. Bu razı oluş durumu KKT’nin farkındalık kazanma, değerlerle uyumlu yaşama ve eyleme geçme süreçleriyle örtüşmektedir.¹⁰⁹

¹⁰⁷ Dursun, “Şükür Bilincinin Hal Psikolojisi Açısından Değerlendirilmesi”, 421.

¹⁰⁸ Tanhan, *Spiritual Strength*, 38.

¹⁰⁹ Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, 15 Aralık 2021, 585.

1.4. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Günümüzde insanlar, teknolojik gelişmelerin hızla arttığı, toplumsal yapısını sürekli olarak dönüşüm geçirdiği, geleneklerin terk edildiği, kollektif yaşam tarzının yerini daha bireysel ve dijital odaklı yaşam tarzının aldığı bir çağda yaşamaktadır. Bu değişim, hayatın birçok alanında kolaylık sağlasa da insanların ruhsal dünyasında büyük bir tahribata yol açabilmektedir. Bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkinin karmaşıklaştığı bu dönemde psikolojik ve varoluşsal sorunlar da artış göstermiştir.

İnsan sadece biyolojik ve psikolojik bir varlık değildir. Anlam arayışı içinde olan, nefsi ve vicdanı olan ruhsal bir varlıktır. Yani insan ruh ve bedenden müteşekkildir. Bedensel veya zihinsel ihtiyaçları olduğu gibi ruhsal ihtiyaçları da vardır. Ancak günümüz psikolojik yaklaşımları insanı çoğunlukla gözlemlenebilir ve ölçülebilir yönleriyle ele alırken insanın aşkın ve manevi boyutunu göz ardı edebilmektedir. Bu bağlamda insanın manevi yönünü merkeze alan, bireyin hayatına anlam katmayı hedefleyen, değerler sistemini dikkate alan bir danışmanlık anlayışı olarak manevi danışmanlık ve rehberlik ortaya çıkmıştır.

Manevi danışmanlık, din ve inanç desteğidir. İnsanların sıkıntılı, acılı, korkulu, üzüntülü, yalnızlık ve ümitsizlik hallerinde, ani gelen kriz durumlarında onların yanlarında olarak duygularını anlamak, onlara din ve inanç noktasında destek olmak, varsa soru veya problemlerine danışmanlık etmek, ibadetlerini yerine getirebilmelerinde rehberlik etmek, varlıklarına ve hayatlarına anlam verebilmelerinde onlara eşlik etmektir.¹¹⁰

Bireyin kendini anlamasına, maddi manevi problemlerine çözüm bulmasına, yeteneklerini en uygun düzeyde geliştirmesine, gerçekçi kararlar almasına, sosyal ilişkilerinde dengeli ve sağlıklı iletişim kurup uyum sağlamasına, dünya ve ahiret

¹¹⁰ Kızılgöçer, “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler”, 162.

mutluluğunu kazanmak için kendini gerçekleştirmesine yardımcı olan¹¹¹ manevi danışmanlık ve rehberlik, Amerikan Pastoral Danışmanlar Derneğinin (American Association of Pastoral Counselors, AAPC) tanımına göre, büyüme ve iyileşme için ruhsal kaynakları kullanan ve psikolojik anlayışla yaklaşan benzersiz bir danışmanlık şeklidir.¹¹²

Manevi danışmanlık kendi otantik karakterini oluştururken genel olarak danışmanlık alanına da önemli katkılar sunmuştur. Çünkü din çoğu insanın hayatında var olan önemli bir teolojik fenomendir. Manevi danışmanlar ise danışanlarının hayatında önemli bir yeri olan dinden yararlanırlar. Bunu yaparken psikolojiyle ilgili bilgileri göz ardı etmeden hatta teolojik formasyonlarına katarak holistik bir yaklaşımla danışanlarına yönelik hizmetin kalitesini yükseltirler. Dolayısıyla manevi danışmanlar, ele aldıkları konuyu sadece teolojik açıdan değerlendirmezler. Aksine dinin insanın hayatında önemli bir yeri olduğunu bilerek ve psikolojiye dair gelişmeleri takip ederek danışmanlık hizmeti üretirler.¹¹³

Manevi danışmanlık alanının neyi kapsayıp neyi kapsamadığı çok iyi tespit edilmelidir. Özellikle manevi danışmanların psikopatoloji bilimini iyi bilmesi ve dini danışmanlık alanı içine giren hastalarla psikiyatrik tedavi gereken hastaları ayırt edebilmesi gerekir. Manevi danışmanlık psikoloji alanıyla ilgilense de tümüyle bir psikoterapi süreci, psikiyatrik muayene veya tedavi değildir. Referanslarını dinden alan ve psikoterapi yöntem ve ilkelerini kullanan bir uygulama alanıdır. Netice olarak manevi danışmanlık; din, psikoloji, eğitim karışımı bir danışmanlıktır ve bu üç alanın kesişiminde yer alır.¹¹⁴

¹¹¹ Asude Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik* (İstanbul: DEM Yayınları, 2018), 42.

¹¹² Orhan Gürsu, *Manevi danışmanlar için kılavuz: danışma ilke, beceri ve teknikleri* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2022), 29.

¹¹³ Mustafa Koç, *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği* (Bursa: Emin Yayınları, 2016), 56.

¹¹⁴ Turgay Şirin, *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018), 28.

1.4.1. Maneviyat Kavramı

Türkçe sözlüklerde “manevi” kelimesi tinsel, zihinsel, görünmez, algılanabilir, ruhsal anlamlarında kullanılır. Maneviyat ise maddi olmayan manevi şeyler, yürek gücü, moral, ruhla ilgili olan şeyler anlamına gelmektedir.¹¹⁵ Maneviyat kavramı dilimize Arapçadan geçmiştir. Arapça “Ma’na” kelimesinden türeyerek ortaya çıkan “maneviyyat” manevi ihtiyaçlar, dini, insani ve ahlaki değerler, inançlar, barış, güvenlik ve mutluluk konularını kapsar.¹¹⁶ Batılı kaynaklarda ise “spiritualite” olarak yer alan maneviyyat kavramı, kişinin ruhsal bir biçimde kutsal ile olan tecrübelerini dile getirmek için kullanılmaktadır. Latince “spiritus” kelimesinden türeyen bu kavram, nefes almak, canlı olmak, yaşamı hissetmek anlamlarına gelmektedir.¹¹⁷

Maneviyyat kelimesinin güncel anlamda ilk kullanımı 17. yüzyıla dayanmaktadır. Dua ve mistisizmle ilişkilendirilerek ortaya çıkan bu kavram 19. yüzyılda züht ve riyazet uygulamaları için kullanılmıştır. Özellikle 1980’lerden sonra maneviyyata artan ilgiyle birlikte dindarlıktan farklı bir şekilde yeniden tanımlanan bu kavram, aşkın bir güç ile kurulan ilişki şeklinde ifade edilmiştir.¹¹⁸ Maneviyyat kavramı her ne kadar bir çok bilim dalının araştırma konusu olmuş olsa da tarihi seyrine bakıldığında uzun bir süre bilim dışı kabul edilip psikolojik araştırmaların dışında tutulmuştur. Ancak Türk İslam geleneğinde köklü bir geçmişe sahip olan maneviyyat kavramı ilk dönem eserlerinden bu yana birçok eserde karşımıza çıkmaktadır.¹¹⁹

Maneviyyat üzerine pek çok çeşit tanımlama yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’ne (ICF) göre maneviyyat, ruhani değerler ve ilahi güçler ile bağlantı kurmak, anlam bulmak, kendini gerçekleştirmek adına dini ve manevi içerikli etkinliklere katılmaktır.¹²⁰ Frame maneviyyatı tanımlarken herkesin içsel ve özgün bir şekilde ortaya koyduğu yönelim

¹¹⁵ “maneviyyat ne demek TDK Sözlük Anlamı” (Erişim 28 Şubat 2025).

¹¹⁶ Muhammed Kızılgeçit - Bülent Akot, *Din psikolojisinin 200’ü* (Ankara: OTTO, 2017), 59.

¹¹⁷ James M. Nelson, *Psychology, religion, and spirituality* (New York, NY, US: Springer Science + Business Media, 2009), 8.

¹¹⁸ Raymond F. Paloutzian - Crystal L. Park, *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition* (Guilford Publications, 2014), 23.

¹¹⁹ Sevede Düzgüner, *Maneviyyat algısı ve yansımaları* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 81.

¹²⁰ Mustafa Doğan Karacoşkun (ed.), *Din psikolojisi el kitabı* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012), 178.

olduğundan, insan ruhunun, kişinin kendisine ve başkalarına mutluluk veren, şefkat, sabır, hoşgörü, sevgi, affetme, sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurma yeteneği olduğundan ve hem yaşamsal güç hem de bu yaşamsal gücü deneyimlemeye cesaret veren bir enerji olduğundan bahsetmektedir.¹²¹ Maneviyat için Sheldrake, insanın yaşamaya çalıştığı en derin değer ve anlam olduğunu söylerken Neal, kişiye yaşamında anlam ve amaç veren ve kişiyi kendisinden daha büyük bir şeye bağlayan güç olduğunu söylemektedir. Armstrong’a göre maneviyat, kişinin yaşam tarzını etkileyen yüksek bir varlıkla ilişki kurması iken Ondeck’e göre fiziksel hayata amaç veren tüm iç kuvvetlerdir.¹²²

Son zamanlarda maneviyat kavramı tanımlanırken kaynak noktası olarak “kutsal” kavramı da kullanılmaya başlanmıştır. Bunun en büyük sebebi ise maneviyatın kutsal aramak olmasıdır. Maneviyat ruhun kutsal olan ile düzenli irtibat kurarak beslenmesidir. Ridge maneviyatı açıklarken ruhun gelişimi, anlam arayışı ve nihai değerler bağlamının da öncelikli ve de bütüncül olarak kutsalla ilgilenmek olduğunu söyler. Vaughan’da maneviyatı kutsalın özel tecrübesi olarak açıklar.¹²³ Hökelekli ise maneviyatı şu şekilde tanımlamıştır.

*“Aşkın’ı eksiksiz bir farkında oluş tecrübesi veya bireyin olgun bir var olma tarzı. Her ne olursa olsun insanın nihai bir gücü düşünmesi; kendilik (self), yaşam gibi kesin tanımlanabilen değerler vasıtasıyla karakterize edilen var oluş tarzı, insan tecrübesindeki aşkın bir boyut bireysel varoluşun anlamı hususunda bireysel soruların önemini keşfetme, sınırsız bir ontolojik bağlam içerisine bireyin benliğini ya da kendiliğini yerleştirme girişiminde bulunması”*¹²⁴

¹²¹ Marsha Wiggins Frame, *Integrating Religion and Spirituality Into Counseling: A Comprehensive Approach* (Thomson/Brooks-Cole, 2003), 2-3.

¹²² Mustafa Burak Tosyalıoğlu - Ahmet Albayrak, “Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 13.

¹²³ Crystal L. Park - Raymond F. Paloutzian, *Din ve maneviyat psikolojisi*, ed. Ali Ayten, çev. İhsan Çapcıoğlu (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 302.

¹²⁴ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş* (Dem Yayınları, 2020), 45-46.

Genel olarak maneviyatın tanımlarına bakıldığında üç konu çerçevesinde değerlendirildiği görülmektedir. Düşünce ve teolojiye yönlendiren “Yaratıcı” yönelimli maneviyat, doğa ve ekolojiye vurgu yapan “Dünya” yönelimli maneviyat ve İnsanın potansiyelini ve başarısını vurgulayan maneviyat. Bu bağlamda maneviyat; insan, dünya ve kutsal varlığı kapsayan bir kavram olarak yalnızca dini kapsayan bir kavram değil, inanç düşünce ve duyguları bütünüyle içine alan bir kavramdır.¹²⁵

Maneviyat insanların kişilik gelişimlerinin ayrılmaz ve zorunlu bir parçası olarak psikoloji alanında da ele alınan bir kavramdır. Tarhan, korku, öfke, intikam gibi olumsuz duyguların manevi çözümlerle iyileşebileceğini ifade etmektedir. Bununla birlikte manevi yaşantıların insan beyninde bazı kimyasalları harekete geçirerek hastalıklarla mücadele ettiğini, tıp ve psikoloji bilimi ile manevi inanç birlikte kullanıldığında bedensel zihinsel ve ruhsal açıdan iyileşme görmenin mümkün olduğunu söyler.¹²⁶

Sonuç olarak maneviyat kavramı üzerine birçok tanımlama yapılmasına rağmen net bir tanım üzerine fikir birliğinde bulunulamamıştır. Bunun en önemli sebebi ise maneviyatın soyut olması ve deney yoluyla ölçülebilir bir kavram olmamasıdır. Her disiplin alanı maneviyatı tanımlarken farklı parametreleri ölçü alabilmektedir. Bu da ortaya birçok tanımlama çıkarmaktadır.

1.4.2. Manevi Danışmanlığın Tarihi Gelişimi

İnsanların bireysel hareket etmekte zorlandığı ve danışmaya ihtiyaç duydukları alanlardan birisi dindir. İnsanlar içinde bulundukları hayata ilişkin birtakım sorular sorarlar ve cevapların bir kısmını dinde bulurlar. Problemlerine ilahi kaynaklı çözüm arayan insanoğlu ilk zamanlardan bu yana kabul ettikleri dini liderin rehberliğine ihtiyaç duymuştur. Dolayısıyla manevi danışmanlık uygulamaları insanlık tarihi kadar eskidir.¹²⁷

¹²⁵ Peter C. Hill vd., “Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure”, *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 61.

¹²⁶ Nevzat Tarhan, *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2016), 141.

¹²⁷ Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 179.

Ancak manevi danışmanlığın tarihi çok eskilere dayansa da klinik ve akademik bir disiplin olarak yeni olgunlaşmaktadır. Manevi danışmanlığı çoğunlukla ahlak ve ahiret problemlerinden kaynaklanan değer sorunlarıyla ilgilenen bir hizmet alanı olarak kabul edenlerin yanı sıra, genel danışmanlık içinde manevi danışmanlığın özel bir alan olarak kabul görmesinin yanlış olduğunu söyleyenler de mevcuttur.¹²⁸ Ancak ruh sağlığına başvuran bireylere ve akıl hastalarına yönelik modern psikolojinin biyolojik tutumuna karşı manevi yönelimli kişiler insancıl bir tutum geliştirmede ve manevi danışmanlığın gelişiminde önemli rol oynamışlardır. Bu yaklaşımın kurumsal yapılanması olarak pastoral danışmanlık, transpersonel psikoloji, manevi yönelimli hümanistik psikoloji ve ülkemiz özelinde sufi psikoloji örnek gösterilebilir.¹²⁹

Kurumsallaşmış bir hizmet alanı olarak Manevi danışmanlık ve rehberliğin ortaya çıkışı, sanayi devrimi ve reform hareketlerinin Batı Avrupa ülkelerindeki sosyal doku ve dini kurumlarının yapılanmasına etki eden değişim ile doğrudan alakalıdır. 17. ve 18. yüzyıllar arasını kapsayan aydınlanma dönemi ile akıl ve deneye dayalı bilim anlayışı; 20.yy’a gelindiğinde artan pozitivist ön yargılar ile maneviyata karşı materyalist bir bakış açısına dönüşmüştür. Pozitif bilimlerin hızlı gelişimine rağmen maneviyat konusu bu bilimlerin dışında tutulmuştur. İyice itibar kaybetmesi üzerine Hristiyan rahiplerin biraz hümanistik ama daha çok misyonerlik tutkularıyla yürüttükleri manevi danışmanlık çalışmaları ancak 20.yy’ın sonlarına doğru bilimsel bir zemine oturmaya başlamıştır.¹³⁰ Manevi danışmanlık faaliyetlerini bilime dayalı olarak ele alan ve bu yönde ilk bilimsel çalışmayı yapan kişi Amerikalı psikolog Anton T. Boisen’dir. Boisen’in 1926 yılında yayımlanan “The Tasks and Methods of Theology” (Teolojinin metotları ve Görevi) eserinde manevi açıdan insanları anlamanın yollarından bahsetmiştir. İnsanlara yardım etmek ve bir şeyler verebilmek için, kişiliklerinin, gelişimlerinin ve yaşam kurallarının bilinmesinin gerekliliğine işaret ederek dini şahsiyetlerin buna dayalı eğitim alması gerektiğini savunmuştur. Boisen’in 1925’te başlattığı ve küçük gruplarla devam eden klinik pastoral eğitim çalışmaları sayesinde 1967 yılında “The Association for Clinical Pastoral

¹²⁸ Söylev - Kırılı, *Manevi bakım ve danışma psikolojisi*, 71.

¹²⁹ Halil Ekşi - Çınar Kaya (ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 30.

¹³⁰ Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 181.

Education (ACPE)” kurulmuştur. Papazların yalnızca gelenlerin itiraflarıyla muhatap olan pasif dinleyicilerden ziyade insanları ruhen rahatlatan, kötülöklere karşı tavır geliştirmelerini sağlayan ve huzura kavuşturan dini danışmanlar olması gerektiğı düşünceleri ile kilise faaliyetleri farklı bir boyut kazanmaya başlamıştır.¹³¹

Manevi danışmanlık alanına önemli katkıları olan bir diğör isim ise Hümanistik Psikolojinin kurucusu olan Carl Rogers’tir. Rogers teolojik bir eğitim olsa da sonradan uzaklaşarak akademik psikolojiye yönelip dine ve maneviyata sırtını çevirmiştir. Rogers, 1951’de “client-centered therapy” danışandan hız alan terapi anlayışını geliştirmiş 1980’lerde ise bu yaklaşım dünya barışını sağlamaya yönelik birey merkezli “person-centered approach” yaklaşıma dönüşmüştür. Rogers uzun bir süre kendisini ampirik bir bilim adamı olarak tanıtsa da yaşamının sonlarına doğru manevi boyutun gerçekliğini kabul etmiştir.¹³²

Günümüzde ise manevi danışmanlık çalışmaları bilimsel bir duyarlılıkla ele alınmakta ve geliştirilmektedir. Bugün Avrupa ve Amerika’da pek çok manevi danışmanlık programı bulunmaktadır. Amerika Dini Danışmanlar Kurumunun (AAPC) manevi danışmanlık için belirlediğı bazı kriterler bulunmaktadır. Bu kriterlere ulaşmak için verilen eğitimlerden bazıları ise psikopatoloji, grup dinamikleri, kişilik ve kişilik gelişim teorileri, psikoterapi ve danışmanlık teorileri, uygulamalı klinik eğitimi, evlilik ve aile dinamikleri, teolojide araştırma yöntemler ve davranış bilimleridir.¹³³

Ülkemizde ise manevi danışmanlık uygulamaları 1994 yılının sonlarına doğru Sağlık Bakanlınca, hastanelerde yatağı bağımlı hastalara din ve moral hizmetleri sunulması konusu ele alınmıştır. 1995 yılında gerçekleşen I. Din şûrasında da dini hizmet alanları camiler, Kur’an kursları, eğitim merkezleri, aile, cezaevleri, çocuk ıslahevleri, iş yerleri ve hastaneler olarak belirlenmiştir. Diyanet İşleri Başkanlığı ve Sağlık Bakanlığı arasındaki görüşmeler sonucunda ise 19 Ocak 1995’te yayınlanan genelge ile hastanelerde yatarak tedavi gören hastalara yönelik din ve moral hizmetleri verilmeye

¹³¹ Söylev - Kırılı, *Manevi bakım ve danışma psikolojisi*, 74-75.

¹³² Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 184.

¹³³ Coşkunsever, *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, 185.

başlanmıştır. Fakat çok sürmeden 7 Haziran 1996'da bu uygulama yürürlükten kaldırılmıştır. Son yıllarda ise Diyanet İşleri Başkanlığınca dolaylı veya doğrudan pek çok manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları mevcuttur. Bunun yanı sıra Üniversitelerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans programları açılmıştır. Ülkemizde bu alanda dair çalışmalar giderek artmaktadır.¹³⁴

1.4.3. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmet Alanları

Manevi danışmanlığın icra edileceği ortamlar ve bağlamlar danışmanlık sürecini etkiler ve kendilerine göre manevi danışmanlık kategorileri veya türleri oluştururlar. Danışmanlığın uygulanacağı alan ve hedef kitleye göre karakteri de değişiklik gösterir. Hastanede bir hastaya uygulanacak manevi danışmanlık ile cezaevinde bir mahkûma uygulanacak manevi danışmanlık aynı olmamalıdır. Benzer şekilde bir çocuğa uygulanacak manevi danışmanlık ile yetişkine uygulanacak manevi danışmanlık yaklaşımı da aynı olmamalıdır.¹³⁵ Bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik ihtiyaç duyulan alanlara ve yaş ortalamasına göre sınıflara ayrılmıştır.

Hastanelerde uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde öncelikle hastanın fizyolojik ve psikolojik durumuyla ilgili bilgi edinilmelidir. Hastanın kader ve irade konusunda doğru değerlendirme yapabilmesi için destek olunmalıdır. Hasta tedaviye motive edilmeli ancak hastanın tıbbi tedavisine müdahil olunmamalıdır. Her bireyin farklı rehberlik ihtiyaçları olabilir. Bu noktada bireye özgü danışmanlık hizmeti sunmaya dikkat edilmelidir. Hasta ve hasta yakınları için zorlu bir süreç olduğu göz önünde bulundurularak duyarlı, özenli ve özverili bir yaklaşım gösterilmelidir. Manevi

¹³⁴ Ömer Söylev, “Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dinî Danışma ve Rehberlik”, *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 1/2 (26 Haziran 2015), 300-301.

¹³⁵ Zuhâl Ağıkaya Şahin, *Manevi bakım ve danışmanlık* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2017), 326.

danışmanlar hastalara karşı yanlış illüzyonlara kaptırmadan umut aşlamaya dikkat etmelidir.¹³⁶

Ceza infaz kurumlarında uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde dikkat edilmesi gereken başlıca konu, tutuklu ve hükümlülerin manevi ihtiyaçlarının iyi belirlenmesidir. Genel olarak gözlemlenen ihtiyaçlar; değer görme, zamanı değerlendirme, yaşadıklarını anlamlandırma, kendini ifade etme, saygı ve anlayışa dayalı iletişim kurma, yeni hayatına uyum sağlama ihtiyacı şeklinde sıralanabilir. Görüşmeler bu ihtiyaçlara yönelik düzenlenmelidir. Görüşmeler esnasında sıcakkanlı olunmalı, görüşme yapılan kişiye karşı saygılı, güven ve sükûnet ile telkin edici tutum sergilenmelidir. Otoriter bir tutum sergileyip büyüklük duygusu içinde olunmamalıdır. Kusur aramaya meyilli, yargılayıcı ve peşin hükümlü olunmamalıdır. Bulunulan ortamın şartlarının sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalı, koğuş ziyaretlerinin sürekliliğine özen gösterilmelidir.¹³⁷

Huzurevlerinde uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine yaşlı bireylerde görünen yaşlılığı kabullenme, yaşlılıkla gelen hastalıkları kabullenme, kendini değerli hissetme, benlik saygısını koruma, yalnızlık duygusuyla baş etme, affetme ve affedilme, ölüm gerçeğini anlamlandırma, sosyalleşme ve boş zamanlarını değerlendirme gibi ihtiyaçlara yönelik başvurulabilir. Yaşlı bireylerle iletişim kurarken göz teması kurmaya, ses tonuna ve saygılı olmaya özen gösterilmelidir. Bilgiyi alma hızları yavaşlamış olduğu için tane tane konuşulmalı ve basit cümleler kurulmalıdır. Yaşlılarda hafıza problemleri görülebildiği için bilgiler ve talimatlar kısa aralıklara tekrar edilmesi gerekebilir. İhtiyaç odaklı hizmet sunmaya dikkat edilmelidir. Zira her problem öznedir, kişiye özeldir.¹³⁸

Aile ve dini rehberlik merkezlerinde uygulanan manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinden çoğunlukla boşanma sürecindeki, hastalık, ölüm gibi durumlarla

¹³⁶ Ali Ayten vd., *Hastanelerde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 41-49.

¹³⁷ Harun Işık vd., *Ceza infaz kurumlarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2020), 54-68.

¹³⁸ Sevde Düzgüner - Serap Telek, *Huzurevi, yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 42-72.

yüzleşen, özel gereksinimli çocuğu olan, maddi sıkıntı çeken, şiddet durumları yaşanan veya çocuk sahibi olamayan aileler faydalanmaktadır. Danışman gönüllülük ve gizlilik kurallarına dikkat etmeli, farklılıklara saygı duymalı, tarafsız ve objektif olmalı, danışanı olduğu gibi kabul etmelidir. Ailelere yönelik danışmanlık esnasında onaylama, tavsiye ve yönlendirme noktasında danışmanlar özverili ve dikkatli olmalıdır.¹³⁹

Kadın konuk evlerinde manevi danışmanlık hizmeti sunulacak bireylerin, hayatı anlamlandırma, özdeğerini kazanma, değer görme, yalnız olmadığını hissetme, geleceğe ümitle bakma, sevmek ve sevilme gibi ihtiyaçları olabilir. Danışmanlık uygulaması boyunca hedef kitlenin doğru analiz edilmesi, yetki sınırlılıklarının aşılması önemlidir. Danışmanlık alacak bireye karşı dürüst ve gerçekçi olmak, empati kurmak, güven telkin etmek, yargılamadan kaçınmak gerekmektedir. Manevi danışman muhatap olduğu kişinin psiko-sosyal durumunu iyi analiz etmeli yaklaşımlarını buna göre şekillendirmelidir.¹⁴⁰

Manevi danışmanlık ve rehberliğe herkes ihtiyaç duyabilir. Ve duyulan ihtiyacın konusu kişiden kişiye değişiklik gösterir. Fakat özellikle dezavantajlı gruplar manevi danışmanlığa daha fazla ihtiyaç duyabilir. Bu noktada engellilere yönelik, bağımlılara yönelik, çocuklara ve gençlere yönelik manevi danışmanlık uygulamaları mevcuttur.

¹³⁹ Sema Karagöz vd., *Aile ve dini rehberlik merkezlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 50-74.

¹⁴⁰ Çiğdem Gülmez vd., *Kadın konukevlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2020), 45-75.

İKİNCİ BÖLÜM

RIZA TEMELLİ MANEVİ DANIŞMANLIK MODELİ

2.1. Modelin Genel Özellikleri ve Amacı

Hayat doğası gereği sevinçler kadar acılar, kolaylıklar kadar zorluklarla da doludur. Bu deneyimler karşısında bireyin sergilediği tutum, psikolojik iyi oluşu ve manevi gelişimi açısından önemli bir yere sahiptir. İslam düşüncesinde merkezi bir yer tutan "rıza" kavramı, bireyin başına gelen her türlü durum için Allah'ın takdirine teslim olma ve O'nun seçiminde bir hikmet olduğuna inanma halini ifade eder. Psikolojide ise benzer bir yaklaşım, Kabul ve Kararlılık terapisinde "kabul" ve "psikolojik esneklik" kavramlarıyla karşılık bulmaktadır. Bu çalışma, üniversite sınavına giren ve tercih yapamayan mezuna kalmış öğrencilerin yaşadığı psikolojik ve ruhsal zorluklara yönelik geliştirilen dört haftalık bir manevi danışmanlık modeli sunmaktadır. Model, Kabul ve Kararlılık Terapisi ilke ve yöntemlerinden yararlanılarak ve İslam düşünce geleneğinin temel kavramlarından olan “rıza” kavramı esas alınarak yapılandırılmıştır. Geliştirilen model ile bireylerin yaşadıkları başarısızlık, belirsizlik ve kaygı gibi olumsuz duygularla baş edebilmeleri desteklenirken daha kabul odaklı, bilinçli ve değer temelli bir yaşayışa yönlendirilmesi hedeflenmiştir.

Geliştirilen manevi danışmanlık modelinin temel amaçları şu şekilde sıralanabilir:

- Psikolojik esnekliği arttırmak: Bireylerin olumsuz duygu ve düşüncelerle savaşmak yerine onları kabul etmelerine ve hayatlarında bu duygulara da yer açabilmelerine yardımcı olmak
- Rıza kavramını anlamlandırarak ruhsal güçlenmeyi sağlamak: Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorlu süreçler ve sıkıntılı durumlar karşısında ilahi takdire teslimiyet ve gönül hoşnutluğu ile yaklaşmalarını desteklemek.

- Değer odaklı bir yaşam biçimi benimsemeyi teşvik etmek: Bireylerin daha anlamlı ve sürdürülebilir hedefler belirleyerek kendi değerlerini fark etmelerine olanak tanımak.
- Manevi dayanıklılığı geliştirmek: Sabır, tevekkül, tefekkür şükür gibi kavramlar üzerinden bireylerin manevi dayanıklılığını güçlendirerek stres, belirsizlik, endişe, şüphe gibi duygular karşısında daha dirençli olmalarına katkıda bulunmak.
- Farkındalık becerilerini arttırmak: Bireyin anın içinde kalarak yaşadıkları deneyimleri yargısız bir şekilde gözlemleyebilme ve bu gözlemler sonucunda bilinçli kararlar alabilme becerilerini geliştirmek.
- Ders çıkarma ve anlamlandırma kapasitesini geliştirmek: Geçmiş yaşantılardan ders çıkartarak yeni hedefler oluşturabilme becerisi ve yaşanan zorlukları kişisel gelişim fırsatı olarak görme bilincini kazandırmak.

Geliştirilen manevi danışmanlık modelinin yapısal özellikleri;

Danışmanlık modeli dört haftalık bir program olarak tasarlanmıştır. Her hafta belirli bir manevi ve psikolojik kavram çerçevesinde yapılandırılmıştır. Bu sayede gerek duyulması halinde uzatılmaya uygun bir programdır.

- 1. Hafta Farkındalık ve Sabır: Bireyin mevcut durumu kabul etmesini sağlama ve doğru bir sabır anlayışı oluşturma
- 2. Hafta Memnuniyet ve Tevekkül: Olumlu bir bakış açısı geliştirme ve güven duygusunu güçlendirme
- 3. Hafta Ders çıkarma ve Tefekkür: Yaşanan deneyimlerden yapıcı sonuçlar çıkarabilme ve derin düşünme alışkanlığı kazanma
- 4. Hafta Sürdürülebilirlik ve Şükür: Değer odaklı yaşamayı devam ettirme motivasyonu ve şükür pratiği ile hayata bakışı zenginleştirme.

Manevi Temelli Müdahale: Modelin merkezinde bireyin hayatındaki zorluklara sadece bireysel güç ile değil, ilahi takdire güven ve teslimiyetle yaklaşması gerektiği fikri bulunmaktadır. Bu bağlamda bireyin manevi kavramları yalnızca bilgi düzeyinde değil, yaşantısal bir biçimde de içselleştirmesini sağlamak için yapılandırılmıştır.

Bütüncül Yaklaşım: Bireyin duygusal, zihinsel ve manevi boyutları birlikte ele alınmıştır. Böylece yalnızca sınav başarısı odaklı değil bütünsel iyilik hali desteklenmiştir. Bu da modelin farklı gruplara uygulanabilmesine imkân sağlar.

Deneyimsel Tekniklerin Kullanılması: Oturumlar esnasında farkındalık egzersizleri, Manevi tefekkür çalışmaları, şükür günlükleri gibi uygulamalara yer verilerek danışanların teorik bilgileri içselleştirmeleri sağlanmıştır.

Sürdürülebilir Manevi Gelişim: Model yalnızca dört haftalık bir müdahale sürecini kapsamamaktadır. Bireyin bu süreçte edindiği becerileri hayatının ilerleyen dönmlerine de taşıyabilmesi amaçlanmıştır. Bu nedenle her kavram sürdürülebilirlik perspektifiyle ele alınmıştır.

2.2. Modelin Geliştirilme Süreci

Rıza Temeli Manevi Danışmanlık modelini oluşturan iki temel unsur vardır. Modelin danışmanlık yaklaşımı oluşturulurken Kabul Kararlılık Terapisinin ilke ve yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu bağlamda araştırmacı Kabul Kararlılık Terapisinin temelleri, felsefesi, bireye bakış açısı, danışan ve danışman rolü, psikoterapi süreci hakkında detaylı bilgi sahibi olmak için kapsamlı literatür taraması ve okumalar yapmıştır. Bu süreçte daha çok; *Act'i kolay öğrenmek*¹⁴¹, *Travma odaklı ACT*¹⁴², *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi uygulamaları*¹⁴³, *Mutluluğun tuzağı*¹⁴⁴, *Hangi terapi*¹⁴⁵, *Gerçeğin tokadı*¹⁴⁶, *Zihninden çık hayatına gir*¹⁴⁷, *Bilişsel davranışçı*

¹⁴¹ Harris vd., *Act'i kolay öğrenmek*.

¹⁴² Russ Harris vd., *Travma odaklı ACT* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2023).

¹⁴³ Zeynep Hamacı - Fulya Türk (ed.), *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi uygulamaları* (Çankaya, Ankara: Pegem Akademi, 2020).

¹⁴⁴ Russ Harris vd., *Mutluluk tuzağı* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016).

¹⁴⁵ Alişan Burak Yaşar (ed.), *Hangi terapi?* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2022).

¹⁴⁶ Russ Harris vd., *Gerçeğin tokadı* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2017).

¹⁴⁷ Joseph V. Ciarrochi vd., *Zihninden çık hayatına gir* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016).

psikoterapide yeni gelişmeler¹⁴⁸, Kabul ve kararlılık terapisi (ACT)¹⁴⁹, Acceptance and Commitment Therapy (ACT): An Overview¹⁵⁰, Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması¹⁵¹, ACT metaforları¹⁵², Kabul ve kararlılık terapisi¹⁵³, The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations¹⁵⁴, The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice¹⁵⁵ ilgili araştırmalarından faydalanılmıştır.

Modelin bir diğer temel unsuru, dini zemini oluşturan rıza kavramıdır. Araştırmacı rıza kavramı ve bu kavramla ilişkili diğer kavramları incelerken ve modeli manevi danışmanlığa uygun şekilde geliştirirken çoğunlukla, Sabır psikolojisi¹⁵⁶, Yunus terapi¹⁵⁷, Korku kültürü¹⁵⁸, Mesnevi terapi¹⁵⁹, Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma¹⁶⁰, Kendi özünü bil¹⁶¹, Dört duygu¹⁶², İyileştir kalbini¹⁶³, Bizi öldürmeyen şey güçlendirir mi?¹⁶⁴, Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü¹⁶⁵, Ve Allah kalpleri döndürür¹⁶⁶, İnsan

¹⁴⁸ Zeynep Karataş - M. Hakan Türkçapar (ed.), *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler* (Ankara: Nobel Akademik, 2021).

¹⁴⁹ Yektaş, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)”.

¹⁵⁰ Yavuz, “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”.

¹⁵¹ Kul - Türk, “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”, 31 Ekim 2020.

¹⁵² Jill A. Stoddard vd., *ACT metaforları* (İstanbul: Epsilon Yayınevi, 2022).

¹⁵³ Steven C. Hayes vd., *Kabul ve kararlılık terapisi* (İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 2021).

¹⁵⁴ Kevin L. Polk, *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*, thk. Benjamin Schoendorff (Oakland, CA, US: New Harbinger Publications, Inc., 2014).

¹⁵⁵ Kevin L. Polk vd., *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice* (New Harbinger Publications, 2016).

¹⁵⁶ Mebrure Doğan, *Sabır psikolojisi* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2016).

¹⁵⁷ Nevzat Tarhan, *Yunus terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013).

¹⁵⁸ Doğan Cüceloğlu vd., *Korku kültürü* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008).

¹⁵⁹ Nevzat Tarhan vd., *Mesnevi terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012).

¹⁶⁰ Tarhan, *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*.

¹⁶¹ Kemal Sayar vd., *Kendi özünü bil* (Yayın yeri belirlenemedi: Sahi Kitap, 2023).

¹⁶² Gökhan Özcan, *Erken dönem İslam geleneğinde dört duygu hüznün, ölüm kaygısı, mutluluk, korku* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023).

¹⁶³ Yasmin Mogahed vd., *İyileştir kalbini* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2023).

¹⁶⁴ Mike Mariani vd., *Bizi öldürmeyen şey güçlendirir mi?* (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2023).

¹⁶⁵ Gülüşan Göcen, *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2014).

¹⁶⁶ Michael Sugich, *Ve Allah kalpleri döndürür* (İstanbul: Ketebe Yayınları, 2022).

bu ¹⁶⁷, *Bırakma kendini* ¹⁶⁸, *Var mısın?* ¹⁶⁹, *Sınanma Psikolojisi* ¹⁷⁰, *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli* ¹⁷¹, *Manevi bakım ve danışmanlık* ¹⁷², *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* ¹⁷³, *Manevi-[Psikolojik] Danışmanlık* ¹⁷⁴, *Pozitif psikoterapi* ¹⁷⁵ gibi kaynaklardan istifade etmiştir.

Rıza temelli manevi danışmanlık modelinin geliştirilme sürecinde, kaç oturum olması gerektiği, içeriği, yapısı, kullanılacak teknikler ve kaynaklar öncelikle tez danışmanı Prof. Dr. Mustafa Naci Kula ve Kabul ve Kararlılık Terapisti İlker Aktürk, Manevi Danışman Sultan İlimdar, Doç. Dr. Ahmet Canan Karakaş olmak üzere alanda çalışan uzmanların ve araştırmacıların görüş ve önerileri alınarak hazırlanmıştır.

2.3. Modelin Planlanması

2.3.1. 1. Hafta: Farkındalık ve Dini Temel Olarak Sabır

Rızanın temeli yaşananların farkına varılmasına ve farkındalık düzeyinde kabul edilmesine dayandığından farkındalık ve sabır birbiriyle ilişkili kavramlardır. Bireyin zorluklarla başa çıkması ve yaşam deneyimlerini anlamlandırmasında ise önemli bir yere sahiptirler.

Farkındalık, şu ana açılan bir bilinç kapısıdır. İstemli bir şekilde dikkati anlık deneyimlerin akışına yöneltmek içsel ve dışsal uyarıcıların akışını yargısız bir şekilde gözlemlemek önemlidir. Farkındalık ile öznel deneyimler ayrışır böylelikle kabullenme durumu daha kolay gerçekleşir.¹⁷⁶ Farkındalık, dikkatin ana odaklanarak

¹⁶⁷ Mehmet Dinç vd., *İnsan bu* (İstanbul: Aşina Kitap, 2024).

¹⁶⁸ Mehmet Dinç, *Bırakma kendini* (İstanbul: Aşina Kitap, 2017).

¹⁶⁹ Doğan Cüceloğlu vd., *Kendini keşfetmeye zorluklarla başa çıkmaya var mısın?* (İstanbul: Kronik Kitap, 2021).

¹⁷⁰ M. Bayram Ayaz, *Sınanma Psikolojisi Zor Dönemlerin ve Travmaların Manası* (Kaknüs Yayınları, 2025).

¹⁷¹ Şirin, *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli*, 2018.

¹⁷² Şahin, *Manevi bakım ve danışmanlık*, 2017.

¹⁷³ Ekşi - Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*.

¹⁷⁴ Koç, *Manevî-[psikolojik] danışmanlık*.

¹⁷⁵ Tayyab Rashid vd., *Pozitif psikoterapi çalışma kitabı* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2023).

¹⁷⁶ Pelin Devrim Çatak - Kültegin Ögel, "Mindfulness Based Therapies and Therapeutic Processes", *Turkish Journal Clinical Psychiatry* 13/2 (2010), 86.

deneyimlerin gözlemlenmesine olanak sağlayan bir zihin ve beden pratiğidir. Bu pratikte, dikkati sürekli olarak nefes alışverişine, duygulara, beden duyularına veya zihin akışına odaklamak esastır.¹⁷⁷ Bu tutum, bireyin geçmişin pişmanlıklarından ya da geleceğin kaygılarından sıyrılarak şimdiye yerleşmesine olanak tanır.

Farkındalık sadece “anda kalma” hali değildir. Acı, kayıp, belirsizlik gibi hayatın zorlayıcı yönleriyle yüzleşmek de farkındalığın bir parçasıdır. Bu noktada, farkındalık zihinsel ve ruhsal bir dayanıklılık pratiği olarak da kullanılabilir.¹⁷⁸

Sabır kelimesinin kökü Arapça “*sabera*” kökünden gelmektedir ve “bekleme, intizar etme, gözleme” gibi anlamlara gelir. Türkçede ise sabır, yoksulluk, haksızlık, kayıp gibi üzücü durumlarda sakin kalıp onların geçmesini bekleme erdemi veya gelecekte olacak bir şeyi telaş göstermeden beklemek şeklinde tanımlanmaktadır.¹⁷⁹ Bu tanımlara bakıldığında sabır pasif bir bekleyiş gibi anlaşılabilir. Ancak sabır aktif bir ruhsal dayanıklılık biçimidir ve insanın yaratılışında var olan bir vasıf değildir. İç benliğin kontrolünü ve ciddi bir yoğunlaşmayı içeren bir çaba ile elde edilir. Bu çabanın neticesinde Allah kuluna sabrı ihsan eder.¹⁸⁰ Hadiste bu durum “*Kim sabrederse, Allah ona sabrı ihsan eder. Sabırdan daha hayırlı ve daha geniş bir ikram yoktur.*”¹⁸¹ şeklinde nakledilmiştir.

Sabır kavramı psikolojik perspektiften bakıldığında duygusal, bilişsel, davranışsal boyutları olan bir tutumdur. Her ne kadar duygu unsuru kuvvetli olsa da bilişsel unsuru daha ağır basan bir tutum olduğunu söylemek mümkündür. Sabrın ahlaken doğru bulunması, dinler tarafından desteklenmesi, erdemler sınıfına dahil edilmesi toplumsal bir desteğe sahip olması onun ahlaki, dini, insani ve kültürel bir değer olduğuna işarettir.

¹⁷⁷ Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed* (New York, NY, US: Delta Trade Paperback/Bantam Dell, 2005), 34.

¹⁷⁸ Çatak - Ögel, “Mindfulness Based Therapies and Therapeutic Processes”, 87.

¹⁷⁹ Mebrure Doğan, “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi - Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi”, *The Journal of Happiness and Well-Being* 9 (ts.), 135.

¹⁸⁰ Mogahed vd., *İyileştir kalbini*, 99.

¹⁸¹ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmi ‘u’s-sahîh* (Dâru Tavki’n-Necât, 1422)“Zekât”, 50.

Bu da sabrın bilişsel temelini oluşturmaktadır.¹⁸² Sabrın duygusal boyutu bireyin yaşadığı acı dolu olay karşısında yaşadığı çaresizlik, güvensizlik, üzüntü gibi duyguları hissetmesi iken, bilişsel boyutu yaşanan olayda karşılaşılan olumsuzluğun anlamını keşfetme çabasıdır. Yaşanan olumsuzluğun çözümüne yönelik yapılan eylem ise davranışsal boyutu oluşturur.¹⁸³

Farkındalık ve sabır kavramlarının ortak noktası, bireyin kontrolünde olmayan durumlar karşısında geliştirdiği kabul tutumudur. Bu kabul, pasif bir boyun eğme değil, aktif bir rıza halidir. Farkındalık, bireyin yaşadığı anı tüm boyutlarıyla fark etmesini sağlarken; sabır, bu farkındalığın sürekliliğini ve dayanıklılığını mümkün kılar. Bu bağlamda sabır, farkındalığın zamanla içselleştirilmiş hali olarak değerlendirilebilir. Rıza ise, bu sürecin etik ve manevi bir boyut kazanmasını sağlar. Rıza, yalnızca psikolojik bir kabullenme değil, aynı zamanda ilahi plana güvenme ve teslimiyet anlamı da taşır. Böylece farkındalık ve sabır yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda ruhsal/manevi bir dönüşümün aracı haline gelir.

Tema: Rıza temelli farkındalık ve sabır

Süre: 40-45 dakika

Hedefler:

- Danışanın yaşadığı deneyimlere ve verdiği tepkilere karşı farkındalık geliştirmesine ve yargılamadan gözlemlemesine olanak tanımak.
- Sabrın karşılaşılan zorluklara katlanılan pasif bir eylem olmadığı bilincini oluşturarak doğru sabretmenin rızaya ulaşmadaki rolünü fark ettirmek.

¹⁸² Doğan, *Sabır psikolojisi*, 60-61.

¹⁸³ Naci Kula, “Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği”, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I* (2016), 54.

Akış:

1) Giriş: Selamlama ve tanışma;

Danışan ile selamlaşılır ardından genel süreç hakkında bilgilendirme yapılır.

Danışanı tanımaya yönelik sorular sorularak danışan hakkında fikir sahibi olunur.

Danışman bugün farkındalık ve sabır üzerine konuşacaklarını söyler ardından danışanın bu kavramlar hakkındaki bilgi ve düşüncelerini tespit eder.

2) Farkındalık üzerine konuşma;

“Geçmiş yaşantıların veya düşüncelerin çok sık aklına gelir mi? Bu durumlarda duygularını dengede tutabildiğini düşünüyor musun?” soruları sorularak danışanın farkındalık düzeyini keşfetmesi sağlanır.

Farkındalığın içsel gözlem, şimdiye odaklı dikkat, yargısızlık ve kabullenmenin temel bileşeni olduğundan bahsedilir. Farkındalık ile birçok düşüncenin bilinç akışının geçici ürünü olduğu ve gerçeği temsil etmediği kavratılır. Duyguları düzenlemenin en etkili yollardan birinin bilinçli farkındalık olduğu ve bunun nasıl sağlanabileceği üzerine konuşulur.

Ardından “dikkat dağınıklığı problemi yaşıyor musun? Dikkatini geri toplamak için neler yaparsın?” soruları yöneltilir.

Bilinçli farkındalığın dikkat süresini arttırdığından ve odaklanmayı kolaylaştırdığından bahsedilerek bunu sağlamak için yapılabilecek egzersizler üzerine konuşulur.

3) Farkındalık egzersizleri;

Nefes egzersizi, “kendinize odaklanmanızı ve dikkatinizi yeniden toplamayı sağlayan bir alıştırmadır. Kendinizi düşünce ve duygulara kapılırken bulduğunuzda uygulayabilirsiniz” gibi kısa bir bilgilendirme yapılır ve egzersiz adımlarına geçilir.

- Sırtınız dik olacak, ayaklarınız yere sağlam basacak şekilde oturun ve gözlerinizi kapatın.
- Kendinize şu soruları yöneltin; “Şu an ki deneyimim nedir? Bedenimde neleri duyumsuyorum? Zihnimden neler geçiyor? Şu an ne hissediyorum? Bu soruları cevaplarırken sebeplerini düşünmeyin, yorumlama yapmayın ve yargılamayın. Sadece gözlemleyin.
- Tüm bunları arka plana geçirin ve nazikçe tüm dikkatinizi nefesinize verin. Dikkatiniz düşüncelerinize veya başka uyaranlara kaydıgında yeniden nefesinize yönlendirin.
- Derin ve yavaş bir nefes alın ve verin. Bu esnada ciğerlerinizin hava ile dolmasını ve boşalmasını hissedin. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
- Farkındalık alanınızı genişletin. Bedeninizi bir bütün olarak hissedin. Teninize temas eden havayı hissedin. Her nefeste yeni bir ana geçiş yaptığınızı fark edin.

Egzersiz sonunda yansıtma ve paylaşma yapılarak danışana neler hissettiği ve zihninden geçenlere nasıl tepki verdiği sorulur. Dikkatini ne kadar yoğunlaştırabildiği ve farkındalık alanını ne kadar genişletebildiği üzerine konuşulur.

5 şeyi fark et egzersizi, farkındalık alanını genişletmeyi ve çevre ile daha sıkı bağ kurmayı sağlayan bir egzersiz olduğundan bahsedir ve egzersiz adımlarına geçilir.

- Bir anlığına durun
- Etrafınıza bakın ve görebildiğiniz beş şeye odaklanın.
- Dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz seslerden beşine odaklanın.
- Vücudunuzun temas ettiği beş şeye odaklanın. (Kıyafet, saat, ayakkabı, hava vs.)
- Son olarak bunların hepsini aynı anda yapın.

Egzersiz sonunda tekrardan danışan ile yansıtma ve paylaşım yapılır.

4) Sabır kavramı üzerine konuşma;

Danışanın sabırla ilişkili yaşantısını anlamak için somut bir deneyiminden bahsedilmesi istenir. Ardından o anlarda neler hissettiği, sabretmenin onun için kolay olup olmadığı sorulur.

Sabretmenin yalnızca bir erdem olmadığı içsel bir süreç olduğundan bahsedilir. Bu konuda çaba göstermenin zihinsel ve ruhsal olarak dayanıklılığı arttıracakı üzerine konuşulur. Allah'ın sabredenlerle birlikte olduğunu ve sabredeninin sabrını arttırdığını ayet ve hadislerden örnekler verilerek anlatılır. Bu bağlamda Hz. Yunus¹⁸⁴ ve Hz. Eyüp¹⁸⁵ peygamberlerin Kur'an'da geçen kıssaları örnek gösterilir.

“Devam etmen gereken işlerde zorlandığın ve bırakmak istediğin zamanlar oluyor mu? böyle anlarda ne yaparsın? Seni yeniden ayağa kaldıran ve devam etmeni sağlayan güç nedir?” gibi sorularla sabretmenin hareket etmeyi içeren bir kavram olduğunu keşfetmesi sağlanır.

Sabrın pasif bir bekleyiş olmadığı ve aktif bir çaba gerektirdiği üzerine konuşulur. Doğru sabrın, koşulları fark edip var olanı kabul ederek elinden geleni yapmaya devam etmek olduğundan bahsedilir ve bunun hayata yansımalarının neler olabileceği hakkında fikir alışverişi yapılır. İlk anda gösterilen sabır o anki duyguyu fark etmeyi sağladığı için çok önemli olduğu kavratılır. Amellerin az da olsa devamlı olanın Allah katında en sevimlisi olduğu hadisinden¹⁸⁶ bahsedilerek süreci kararlı ve dengeli bir şekilde yürütmenin başarıya ulaştıracağından ve Allah'ı hoşnut edeceğinden bahsedilir.

5) Rıza kavramı ile ilişkilendirme;

“Yaşadığımız olumuz duygu ve durumları yargılamadan, şikâyet etmeden yalnızca fark edip buna sabır göstermek aslında Allah'ın takdirine güvenmek değil midir? Bu konuda

¹⁸⁴ es- Sâffât 37/ 139

¹⁸⁵ el-Enbiyâ 21/ 84

¹⁸⁶ Buhârî, *el-Câmi 'u's-sahîh* “İman” 32.

ne düşünüyorsun?” şeklinde bir soru ile danışanın, yaşadığı şeylere rıza gösterip göstermediğini ve Allah’ın razı olduğu davranışları düşünmesi, sabır ve farkındalık temelli kabulün rıza ile ilişkisini keşfetmesi sağlanır.

Sabrın, rızayı harekete geçiren ve şekillendiren bir kavram olduğundan, sabır ile rızaya ulaşıldığından bahsedilir. Sabır bir başlangıçtır, rıza ise teslimiyetin zirvesidir. Allah Teala’nın Kur’an’da “*sabırla benden yardım isteyin*”¹⁸⁷, “*sabredenlere müjde*”¹⁸⁸, “*Allah, sabredenleri sever*”¹⁸⁹ ve “*sabredenlerle beraberim*”¹⁹⁰ ifadelerini kullanmasının sebebi üzerine fikir alışverişi yapılır ve “*Allah hiçbir kimseyi, gücünün yetmediği bir şeyle yükümlü kılmaz*”¹⁹¹ ayetiyle ilişkisi kurulur. Zorluklara sadece sabırla değil, rıza ile yaklaşmanın içsel huzuru getirdiği sonucuna varılır.

6) Kapanış: genel değerlendirme ve haftalık ödev;

Oturum sonunda yansıtma ve tartışma yapılarak danışanın öğrendiklerini kısaca özetlemesi istenir. Sabır ve farkındalıkla rıza arasında nasıl bir bağ kurduğu sorulabilir. Ardından hafta boyunca yapması için iki tane ev ödevi verilir.

Farkındalık ödevi: Günlük rutininizin parçası olan bir uğraş seçin (yatak düzeltmek, kıyafet giymek, diş fırçalamak vs.) ve tamamen yaptığınız işe odaklanın. Fiziksel hareketleriniz, dokunduğunuz şeyler, işittiğiniz sesler vb. hepsini dikkatle fark edin. Düşünceler ortaya çıktığında yorumlama ve yargılama yapmadan sakince arka plana atıp dikkatinizi tekrar yaptığınız işe verin. Bunu hafta boyunca her gün uygulayın.

Sabır ödevi: Her gün sabah ve akşam kısa bir dua ile Allah’tan sabrınızı arttırmasını isteyin ve gün içinde sabır gösterdiğiniz durumları fark edip not alın gün sonunda bunun için şükredin.

¹⁸⁷ el-Bakara 2/45

¹⁸⁸ el-Bakara 2/155

¹⁸⁹ Âl-i İmrân 3/146

¹⁹⁰ el-Bakara 2/153

¹⁹¹ el-Bakara 2/286

2.3.2. 2. Hafta: Memnuniyet ve Dini Temel Olarak Tevekkül

Memnuniyet ve tevekkül bireyin hayat karışındaki konumunu anlamlı bir düzlemde yapılandıran iki kavramdır. Bireyin psikolojik sağlamlığını arttıran, stresle başa çıkmasını sağlayan, hayatı anlamlandırmasına katkı sunan bu kavramlar manevi gelişimi de destekler.

Memnuniyet, hoşnut olma, gönül hoşnutluğu, razı olma gibi anlamlara gelir. Tasavvufi olarak memnuniyet hali, Allah'ın takdirine karşı iç huzur ile teslim olma, kabul etme, rıza gösterme şeklinde yorumlanır.¹⁹² Memnuniyet bireyin dış koşullardan bağımsız şekilde içsel bir denge kurabilmesinin göstergesidir. Şikâyet etmemek, kıyaslamaya girmemek ve yaşanan olaylarda anlam bulabilmek bu tutumun somut göstergeleridir. Hayata karşı memnuniyetle doğru orantı olarak mutlulukta artar. Mutluluk hayattan tat alma, hayatın bir anlamının olması, kişinin kendi için önemli olan bir şeye bağlanması ile meydana gelir. Mutluluk ulaşılan bir son değil süreç boyunca hissedilen bir duygudur ve bu duygunun açığa çıkmasını sağlayan yaşam memnuniyetidir.¹⁹³

Memnuniyet, psikolojik olarak bireyin bilişsel değerlendirme süreçleriyle yakından ilişkilidir. O anda olanı değiştirmek gibi bir çaba olmaksızın, olduğu gibi kabul etme ve olanda kendine fayda bulma davranışı kişideki memnuniyet halinin göstergesidir. Bu bağlamda memnuniyet hem bireyin psikolojik esnekliğini arttırmakta hem de ruhsal dayanıklılığı güçlendirmektedir.¹⁹⁴

Tevekkül; güven, itimat, Allah'a güvenme, kaderin hükmüne razı olmak, dayanmak gibi anlamlara gelir. Tevekkül, kişinin yapacağı işe yalnızca kendi gücü ve yeteneklerini değil Allah'ın iradesini de katmasıdır. Kulun kendi üzerine düşeni yerine getirdikten sonra

¹⁹² Ahmet Murat Özel, *İbn Ataullah El-İskenderi* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2014), 146.

¹⁹³ Ahmet Akın - Abdullah Yalınz, "Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (ymö) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 14/54 (16 Şubat 2015), 96.

¹⁹⁴ Dilmaç vd., *Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler*, 141.

sonucu Allah’a bırakması ve süreçte tam bir güven duygusu içinde olması tevekkülün ne edilgen bir bekleyiş ne de mutlak bir teslimiyet olduğu anlamına gelir. Aksine tevekkül; çaba, sorumluluk ve güvenin dengeli bir birleşimidir.¹⁹⁵ Teslimiyet insanın kendi acziyetini bilmesi ve ilahi takdire rıza göstermesi durumudur. Kişi elinden geleni yaptıktan sonra Allah’a teslimiyet gösterdiği zaman tevekkül etmiş olur. Çaba olmadan teslimiyet, teslimiyet olmadan tevekkül eksik kalmış olur.

Psikolojik perspektiften bakıldığında tevekkül stresle başa çıkma ve belirsizliğe tolerans kavramlarıyla ilişkilendirilebilir. Kişiyi, hayatın belirsizlikleri karşısında felç olmadan, aktif çaba içinde kalmasına ve ruhsal olarak ayakta durmasına imkân tanır. Çünkü tevekkül, kabullenmeyi kolaylaştırır, öfke kontrolüne etki eder, sabretmeyi sağlar, iyimser düşünmeye teşvik eder, bakış açısını genişletir ve benlik saygısını artırır.¹⁹⁶

Memnuniyet ve tevekkül rızaya giden yolda birbirini tamamlayan iki kavramdır. Kulun mevcut durumundan hoşnut olması ve bunun üzerine bir şikâyet dili geliştirmemesi memnun olma hali iken geleceğe yönelik belirsizlikler karşısında duyulan güven hissi tevekkül ile gerçekleşir. Rıza ise hem geçmişte olanları hem şimdiki hali hem de gelecekte olacakları kapsamına alan üstün bir kabul ve teslimiyet halidir. Yani rızayı; memnuniyetin geçmişe ve şimdiye, tevekkülün ise geleceğe yönelik halini tamamlayan bütüncül bir hal olarak değerlendirmek mümkündür.

Tema: Rıza temelli memnuniyet ve tevekkül

Süre: 40-45 dakika

Hedefler:

- Danışanın hayatındaki şikâyet eğilimlerini fark etmesini ve bu durumlara karşı içsel bir memnuniyet geliştirmesini sağlamak

¹⁹⁵ Meryem Şahin, *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepleri ve Sonuçları Üzerine Araştırma* 2018, 18.

¹⁹⁶ Şahin - Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi”, 829.

- Danışanın tevekkül ederek sonucu Allah’a bıraktığında duyduğu huzuru tanıması ve bu teslimiyetin rızaya ulaştıran yönlerini keşfetmesini sağlamak

Akış:

1)Giriş: Geçen haftayı hatırlatma, ödev kontrolü ve yeni temaya geçiş,

Ödevlerin, danışana fark ettirdikleri ve hissettirdikleri üzerine konuşulur. Danışan, bir önceki haftanın üstünden geçilerek tekrar sürece dahil edilir. Ardından bu haftanın konusu tanıtılır.

Danışanın memnuniyet ve tevekkül kavramları hakkındaki ön bilgisi tespit edilir.

2) Memnuniyet kavramının hayata yansımaları üzerine konuşma,

“Hayatında olumsuz olarak nitelendirdiğin şeylerle birlikte yaşamaya devam etmeyi nasıl sağlarsın?” sorusunun ardından “bu olumsuzluklarda memnun olacağın bir nokta yakalaman gerekseydi bunlar neler olurdu?” şeklinde bir soru ile danışanın, memnuniyet duymanın yalnızca olumlu anlardan ibaret olmadığını ve mutlulukla karıştırılmaması gerektiğini fark etmesi sağlanır.

Memnun olmak ile mutlu olmanın farklı şeyler olduğu, memnuniyetin mutluluğu sağlamada ve devam ettirmede önemli bir katkısı olduğu üzerine konuşulur. Süregelen mutluluğu sağlamanın asıl yolunun hayatta olumsuz olarak nitelendirilmiş durumlara karşı memnun olabilmeyi başarmaktan geçtiği söylenerek bunun nasıl yapılacağı üzerine fikir alışverişi yapılır.

Danışanın hayatında sıklıkla şikâyetlendiği bir durumu düşünmesi istenir. Ardından bu durum için yapabileceği bir şeyin olup olmadığı sorulur. Cevabı evet ise bunu yapmaktan onu alıkoyan şeyleri düşünmesi ve bunların geçerli sebepler olup olmadığını irdelemesi istenir. Cevabı hayır ise elinden bir şey gelmeyen durumlar için kaygılanmanın veya

üzülmenin bir faydası olup olmadığı üzerine düşünmesi sağlanır. Bu durumlarda Allah’a güvenip teslim olmanın vereceği huzurdan bahsedilir.

Memnuniyetin kişinin mevcut durumdan hoşnut olması ve bunun üzerine bir şikâyet dili geliştirmemesiyle ilgili olduğundan bahsedilir.

3) Tevekkül kavramı üzerine konuşma ve memnuniyetle ilişkisini kurma,

“Hayatında kontrol etmek için çok çabaladığın ama elinden kayıp giden bir durum oldu mu? Gayret ettiğin ama sonucunu asla kesinleştiremediğin şeyler seni nasıl etkiler?” gibi sorular ile danışanın çaresizlik durumunda teslimiyet ve güven ihtiyacını fark etmesi sağlanır. Ardından “bir konuda elinden geleni yaptıktan sonra geriye ne kalıyor sence?”, “Sana düşenle Allah’a düşeni ayırt ettiğin bir an oldu mu? Bu konuda ne düşünüyorsun?” soruları ile danışanın zihninde tevekkül bilinci yapılandırılmaya çalışılır.

Tevekkülün ne olduğu ve ne olmadığı üzerine fikir alışverişi yapılır. Ardından ayetlerle konu zenginleştirilir. “*De ki: Allah'ın bizim için yazdığından başkası bize asla erişmez. O bizim mevlâmızdır. Onun için müminler yalnız Allah'a dayanıp güvensinler.*”¹⁹⁷ ayeti hatırlatılarak kader mevzusu üzerine konuşulur. (Bu konu danışanın anlama becerisine göre şekillendirilir.) “*İnsan için yalnız kendi çalıştığıının karşılığı vardır.*”¹⁹⁸, “*Sonra ona emeğinin karşılığı tastamam ödenecektir!*”¹⁹⁹ ayetleri ile de kulun elinden geleni yapması ve bunu yaparken her an tevekkül etmesi ve Allah’ın takdirine güvenmesi gerektiğinden bahsedilerek ayetler arasında ilişki kurulur.

Tevekkülün, kişiyi yoran kontrol çabasını Allah’a teslim olarak gidermesinden ve bunun memnuniyetin önünü açan bir durum olduğundan bahsedilir. Danışandan tevekkül, Allah’a güven ve memnuniyet hali arasındaki bağlantıyı fark etmesi istenir.

¹⁹⁷ et-Tevbe 9/51

¹⁹⁸ en-Necm 53/39

¹⁹⁹ en-Necm 53/41

4) Tevekkül egzersizi: Kontrolü bırak ve Allah’a güven;

Amaç, danışanın kontrol edemediği bir durumu fark etmesi ve bunu Allah’a teslim ederek memnuniyet halinde kalabilmesi.

-Danışandan gözlerini kapatması ve rahat bir pozisyona geçmesi istenir.

- Hayatında kontrol etmeye çalıştığı ama bir türlü yön veremediği bir durumu düşünmesi istenir. (Bir insan, sonuç veya belirsizlik olabilir.)

- Bu esnada bir kaygı veya ruhen bir sıkılma hissediyorsa fark etmesi ve onu şefkatle kabul edip yargılamadan yalnızca gözlemlemesi istenir.

- İçinden veya sesli bir şekilde “Rabbim ben elimden geleni yaptım bundan sonrasını sana bırakıyorum” demesi ve o yükü kalbinden, zihninden çıkardığını fark etmesi istenir.

- Sonucu kontrol etme çabasından özgürleştiğini ve hafiflediğini hissetmesi istenir.

- Etkinliği sonlandırırken danışandan Allah’ın hükmüne razı olmayı isteyeceği bir dua etmesi söylenir.

5) Rıza kavramı ile ilişkilendirme,

Rızanın yalnızca dil ile kabul ettim demek olmadığı kalp ile de ondaki hikmete inanmak olduğu vurgulanır. Memnuniyet ve tevekkülün kalpte birleşmesi ile oluşan teslimiyet halinin kişiyi rızaya ulaştıracak konuyu üzerine konuşulur ve buna örnek olarak “*Allah'a güven, doğrusu Allah kendisine güvenenleri sever.*”²⁰⁰ ayeti gösterilir ve kulun Allah’tan gelene razı olması sonucunda Allah’ında kulundan razı olacağı noktasına ulaşılır.

²⁰⁰ Âl-i İmrân 3/159

Sonucu Allah’a bırakmanın bir vazgeçiş olmadığı aksine çok güçlü bir teslimiyet oluşunu fark etmenin ve her şeyin Allah’tan geldiği için değerli olduğunu kavramanın rıza halini ortaya çıkaracağından bahsedilir.

6) Kapanış; genel bir değerlendirme ve haftalık ödev,

Oturum sonunda yansıtma ve tartışma yapılarak danışanın öğrendiklerini kısaca özetlemesi istenir. Ardından memnuniyet ve tevekkül ile rıza arasında kurduğu bağı anlatması istenebilir. Son olarak hafta boyunca yapması için ev ödevi verilir.

Kontrol Kumbarası Ödevi: Danışanın gün içinde karşılaştığı olayları fark edip bu olaylarda kontrol etmeye çalıştığı ama aslında gücünün yetmediği anları gözlemlemesi istenir. Günlük en az bir en fazla üç an seçerek bunları kartlara yazması istenir. Aynı kartın arka yüzüne de kontrol etmeyi bıraktığında ne hissettiğini yazar. Hafta boyunca bu kartları bir kutuda biriktirir. (Bu fiziksel eylem “teslim olma” becerisini somutlaştırmaya yarar.) hafta sonunda kutudan 3-5 kartı rastgele seçerek şu soruları yanıtlar; “Bu anlardan hangilerinde gerçekten tevekkül edebildim?”, Tevekkül ettiğimde ne hissettim?”, “Kontrolü bırakmakta en çok zorlandığım anlar hangileri oldu?”, “Bu anlarda rıza halini ne kadar hissedebildim?”

2.3.3. 3. Hafta: Ders Çıkartma ve Dini Temel Olarak Tefekkür

İnsan yaşamı, sürekli değişen olaylar ve deneyimlerle ilerleyen bir süreçtir. Süreç boyunca bireyin karşılaştığı her durum, onun iç dünyasında bir gelişim potansiyeli taşır. Bireyin olumsuz olarak nitelendirdiği olayları tefekkürle derinleştirmesi ve ders çıkarması bilişsel ve duygusal gelişimin yanında ruhsal boyutta da bir gelişim sağlar.

Ders çıkarmak, bireyin yaşadıklarını sadece başına gelen olaylar olarak değil, aynı zamanda kendisini olgunlaştırmak için sunulan fırsatlar olarak değerlendirmesini

destekler. Bu yaklaşım ile birey pasif kurban rolünden çıkarak aktif bir öğrenen pozisyonuna geçer.²⁰¹

Yenilgilerden veya olumsuzluklardan ders çıkarmak için bazı bilişsel ve duygusal engelleri aşmak gerekir. Kişi hatasını fark etmesi durumunda büyümek ve ilerlemek için harekete geçebilir. Ancak bunun için fark etmek tek başına yeterli değildir. Bu süreç bir mücadele gerektirir ve kişinin bunu kabul edip istemesi de gereklidir.

Tefekkür, bir şey hakkında fikir üretmek, kabuğu açmak, içe doğru hareket etmek anlamlarına gelir. Allah insanı mahlukatın en şerefli olarak yaratmıştır. İnsanın, bütün kâinat içinde en yüksek seviyeye ulaşmasını sağlayan bazı özellikler vardır. Bu özelliklerden en üstünü ise tefekkürdür. Çünkü tefekkür etme özelliği tüm mahlukat içinde sadece insana mahsus kılınmış bir özelliktir.²⁰² İnsanoğlu neden var olduğuna, nereden geldiğine ve nereye gittiğine, başına gelen olaylara yönelik neden bunları yaşadığına ve hayatın anlamının ne olduğuna ilişkin sorular sorarak bunlara cevap arar. Bulduğu cevaplarla hayatını, oluşturduğu anlam üzerinden inşa eder.²⁰³

Tefekkür yalnızca zihinsel bir faaliyet değil, aynı zamanda kalbi ve ruhu kapsayan bir anlam arayışıdır. Bu yüzden tefekkür insanın en yüce eylemi olarak tanımlanır. Nefsi terbiye etme, hakikati kavrama ve Allah’a yakınlaşmayı sağlayan tefekkür etme eylemi Kur’an’da da çokça zikredilmiştir.²⁰⁴ Allah-u Teala yoktan var ettiği hiçbir şeyi boş yere yaratmamıştır. Varlık aleminde yaratılmış her şeyin yaratılmasında mutlaka bir sebep ve hikmet vardır. İnsan tefekkür ile yaratılan sayısız nimet ve eserler üzerine düşünmeli, farkına varmalı, hakka yönelmeli ve güzel sonuçlar elde etmelidir.²⁰⁵ Buna “Göklerin ve

²⁰¹ Robert A. Neimeyer, *Meaning reconstruction & the experience of loss* (Washington, DC, US: American Psychological Association, 2001), 259.

²⁰² İbrahim Akgün, “Kur’an Perspektifinde Tefekkür ve Vasıtaları”, *Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (01 Mayıs 2013), 57.

²⁰³ Mustafa Naci Kula, *Zahmet mi? Rahmet mi? Olayların dili* (Bursa: Emin Yayınları, 2024), 21.

²⁰⁴ İmam-ı Gazâlî, *İhyâ-u ulûmi’-d-din*, 63.

²⁰⁵ Mustafa Çetin, “Kur’anda Tefekkür Kavramı”, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 47.

yerin yaratılışında, gece ile gündüzün farklı oluşunda akliselim sahipleri için elbette ibretler vardır."²⁰⁶ ayeti en güzel örneklerden biridir.

Tefekkür süreci bireyin yaşadıkları ile bağ kurmasını sağlar. Kurulan bu bağ ile kişi kendi rolünü ve sorumluluklarını fark eder. Bu farkındalık yaşanan olaylara karşı geliştirilen tepkilerin yönünü değiştirerek, kabullenme ve tevekküle de kapı aralar. Tefekkür ile birey bilişsel, duygusal ve ruhsal bir olgunluğa ulaşır.

Rızaya dayalı bir yaklaşımda, birey yaşadıklarını bir olgunlaşma vesilesi ve içsel tekâmülüne hizmet eden araçlar olarak görür. Bireyin yaşadıklarından ders çıkartmak için olanlara ibret nazarıyla yaklaşması yalnızca dünyevi anlamda bir gelişim değil, aynı zamanda ilahi takdiri tanıma ve kabullenme sürecine girme anlamına gelir. Kur'an'da çokça geçen "düşünmez misiniz", "ibret almaz mısınız", çağrılarında da Allah'ın kullarından bunu istediği anlaşılmaktadır.²⁰⁷

Tefekkür rızanın gerçekleşmesinde bir öncü olarak kabul edilebilir. Nitekim rızanın gerçekleşmesi için bireyin yaşadıklarını sadece kabullenmesi değil, anlamlandırması ve içselleştirmesi gerekir. Tefekkür olayları anlamlandırmanın ötesinde hikmet boyutuna ulaşmaya aracılık eder. *"O, dilediğine hikmeti verir ve kime hikmet verilirse o kimse birçok hayra nâil olmuş demektir. Bunu ise ancak derin kavrayış sahibi olanlar düşünüp anlarlar."*²⁰⁸ ayetinde de bu durum zikredilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı ve ruhsal farkındalığı arttırmada, olaylardan ders çıkarma süreci başlangıç noktasıdır. Tefekkür ise ilerleyen bilinçlenme evresidir. Bu iki süreci birbirine bağlayan, anlamlı ve sürdürülebilir kılan nihai duruş ise rızaya ulaştırır.

²⁰⁶ Âl-i İmrân 3/190

²⁰⁷ el-Bakara 2/242, el-En'âm 6/126, en-Nahl 16/12, el-Mü'minûn 23/80 vb.

²⁰⁸ el-Bakara 2/269

Tema: Rıza temelli ders çıkarma ve tefekkür

Süre: 40-45 dakika

Hedefler:

- Danışanın yaşadığı geçmiş olaylara dışsal bir gözle bakabilmesi ve bu olaylar üzerinden anlam çıkarımı sağlayabilmesi.
- Danışanın tefekkür becerisi ile ilahi hikmeti fark ederek rıza haline yönelmesi.

Akış:

1) Giriş: Geçen haftayı hatırlatma, ödev kontrolü ve yeni temaya geçiş;

Sürece daha kolay dahil olmak için bir önceki hafta hakkında kısa bir sohbet gerçekleştirilir. Danışanın ödevlerden elde ettiği kazanımlar hakkında düşünceleri alınır.

Yeni haftanın konusu olan ders çıkarma ve tefekkür kavramları hakkında danışanın ön bilgisi ve düşünceleri alınır.

2) Yaşananlardan ders çıkarma becerisi geliştirme;

“Son zamanlarda seni derinden etkileyen bir olay var mı? bu olay seni duygusal olarak seni nasıl etkiledi?” sorusunun ardından “peki bu olay sana ne öğretti?” sorusu yöneltilerek danışanın bu olaya daha farklı bir noktadan bakması sağlanır.

Yaşantıda, kişinin kendisinden kaynaklı olsun veya olmasın olumsuz olarak nitelendirilen olayların hiçbir zaman sebepsiz yere olmaması üzerine konuşulur ve bu sebepler hakkında fikir alışverişi yapılır. Buradan hareketle olayların kişinin kendisi ile ilgili yönünü keşfedip, ders çıkartma ve öğrenme kavramlarına ulaşması sağlanır.

Danışana hata yapmaktan korkup korkmadığı sorulur ve bu korkunun sebebi üzerine düşünmesi ve paylaşması istenir.

Kişilerin hata yapma hakkını kendilerine tanıma noktasında çok cimri olabildiğinden ancak gelişimi sağlayan en önemli faktörlerin başında hata yapma eyleminin geldiğinden bahsedilir. Burada önemli olanın hatayı fark edebilmek ve kabul edebilmek ardından bundan ders çıkarabilmek olduğu üzerine konuşulur. Böylece kişinin daha iyi versiyonuna ulaşma serüveninde öğrenme deneyiminden alacağı hazzı keşfetmesi sağlanır. Kişi hatalarını öğrenme deneyiminin bir parçası olarak görürse sevebileceği sonucuna varılır.

3) “Nerede düştüğüne değil nerde sendelediğine bak” egzersizi;

Danışandan yaşadığı olumsuz bir olayı hatırlaması istenir.

Hafızasını yoklayıp bu olay gerçekleşmeden öncesini gözden geçirmesi istenir.

Bu olayın gerçekleşmesine zemin hazırlayan durumlarda yanlış veya eksik yapılmış şeylerin fark edilmesi istenir. (Burada sorular yönelterek danışana yardımcı olunabilir.)

Keşfedilen hataların nasıl düzeltilebileceği üzerine fikir alışverişi yapılır.

Son olarak danışanın bu olayı şimdi düşündüğünde neler hissettiğini paylaşması istenir.

Etkinlik sonunda yansıtma ve paylaşma yapılarak olaylardan ders çıkarma becerisi kazanmada yaşananlara geniş bir çerçeveden bakmanın etkisi üzerine fikir birliği yapılır.

4) Tefekkür kavramı üzerine konuşma

Danışandan oturumun en başında kendisini derinden etkileyen olayı tekrar düşünmesi ardından kendisine şu soruları sorması istenir. “Bu olayda Rabbim bana ne göstermek istemiş olabilir? Bu olayı yaşamam bana neyi fark ettirdi?”. Böylece yaşadıklarını kul olma bilinciyle daha derinden irdelemesi sağlanır.

Tefekkürün, yüzeyde gördüklerimizle yetinmeyip olayların derindeki hakikati aramak olduğu ve Allah-u Teala’nın bu beceriyi insana has kılması üzerine konuşulur. Derin

düşünmenin hakikati fark etmek üzerine olması gerektiğinin altı çizilir. Bu şekilde kişinin kendisi ile kalıp belli bir süre tefekkür etmeye zaman ayırmasının bilişsel, duygusal ve ruhsal olarak gelişmesini sağlayacağından da bahsedilir.

Kur'an'da pek çok yerde geçen “düşünmez misiniz?” ayetleri ve hikmetleri üzerine konuşulur. Allah'ın kullarından; tefekkür etmeleri, var olanların hikmeti üzerine düşünmeleri ve kendisine ulaşmalarını istediği sonucuna varılır. Bunun için Kur'an'ı anlayarak ve irdeleyerek okumanın önemi vurgulanır. Nahl suresi 44. Ayet, Haşr suresi 21. Ayet, Al-i İmran suresi 191. Ayet örnek olarak gösterilebilir. Tefekkürü daha iyi anlatmak için Hz. İbrahim'in (as) Kur'an'da geçen kıssasından Ay, Güneş ve yıldızlara bakıp batan şeylerin ilah olamayacağını düşünüp akıl etmesi hâdisesinden,²⁰⁹ veya kavminin putların ilah olamayacağını anlamaları için tüm putları parçalayıp büyük putu bırakması hâdisesinden²¹⁰ bahsedilebilir.

5) Konuyu rıza ile ilişkilendirme

Tefekkür ile kişinin olayların ardındaki hikmeti aradığı böylece bir kaybın sabrında, bir bekleyişin teslimiyetinde, bir kazancın şükründe daima Rabbini görmeye başlayacağı vurgulanır. Bu gayretin Allah'a yakınlaşmanın bir nişanesi olduğu ve tefekkürün kişiyi rıza makamına ulaştırmada ne kadar önemli olabileceği üzerine düşündürülür. Acıda rahmeti, zorlukta terbiyeyi, gecikmede hikmeti görebilen bir kalbin razı olmaya yaklaşacağından ve bu halin yalnızca Allah'tan razı olmak değil Allah için razı olmayı sağlayacağından, bunun ise rızanın en güzel şekli olduğundan bahsedilir.

6) Kapanış; genel bir değerlendirme ve haftalık ödev,

Danışana bugün zihninde en çok yer eden düşüncenin ne olduğu sorulur ve bunun üzerine konuşulur.

²⁰⁹ el-En'âm 6/74

²¹⁰ el-Enbiyâ 21/58

“Bugünkü konuşmamızdan sonra geçmişte yaşadığın olaylara bakışın biraz olsun değişti mi? sorusu danışana yöneltilir. Cevap üzerinden yansıtma ve tartışma yapılarak danışanın içsel keşfine eşlik edilir.

Oturum boyunca konuşulan becerilerin pratiğini sağlamak için danışana ev ödevi verilir.

Tefekkür günlüğü ödevinde, danışandan hafta boyunca her gün, gün sonunda yaşadığı ve etkilendiği bir olayı düşünmesi istenir.

Olayın ne olduğunu, bu olayın ona ne hissettirdiğini, bu olaydan ne öğrendiğini, bu olayı yaşamasındaki hikmetin ne olabileceğini alt alta yazması istenir.

Her yazımdan sonra 5 dakikalık sessiz bir tefekkür molası vermesi istenir.

2.3.4. 4. Hafta: Sürdürülebilirlik ve Dini Temel Olarak Şükür

Sürdürülebilirlik, bireyin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal gelişimini destekleyen her türlü öğrenme durumunun uzun vadeli, dengeli ve sağlıklı bir şekilde yapılandırılması sürecidir. Sürdürülebilirlik yalnızca farkındalık kazandırılmasıyla sınırlı değildir. Psikolojik dayanıklılığı arttıran, öz-düzenleme becerileri geliştiren ve yaşam boyu öğrenme motivasyonu sağlayan bütüncül bir süreci ifade eder. Değişen dünyaya uyum sağlamak, belirsizlikler karşısında başa çıkma stratejisi geliştirmek, anlamlı öğrenmeler gerçekleştirmek için psikolojik destek süreçlerinin her bireye uygun, esnek ve kapsayıcı olması kadar sürdürülebilir olması da oldukça önemlidir.²¹¹

Şükür, kişinin sahip olduklarına yönelik bir farkındalık geliştirmesi ve bu farkındalığı memnuniyet haliyle içselleştirmesi olarak tanımlanır. Şükür, bireyin olumsuz olarak gördüğü olayları yeniden çerçevelendirerek olumlu yönleri odaklanmasına katkı sağlar. Bu bağlamda şükür yalnızca bir minnettarlık duygusu değildir. Aynı zamanda bireyin

²¹¹ Robert E. Slavin - Galip Yüksel, *Eğitim psikolojisi* (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2013), 130.

mevcut anı kabul etmesini ve yaşamla barışık bir tutum geliştirmesini sağlayan içsel bir disiplindir. Robert Emmons şükran duygusunu hiçbir yan etkisi olmayan ilaç olarak nitelendirilmiştir.²¹² Şükür depresyon ve kıskançlığın devasıdır. Kişinin daha olumlu duygular hissetmesine, güzel deneyimler yaşamasına, zorluklarla başa çıkmasına, sağlam insan ilişkileri kurmasına dolayısıyla da sağlıklı bir psikolojiye sahip olmasına olanak tanır.²¹³

Şükür, sürdürülebilirliğin duygusal ve bilinçli sürekliliğini sağlar. Bu sürdürülebilirlik ise şükür pratiğinin devamlılığına imkân sunar. Çünkü istikrarlı bir manevi yönelim kişinin şükredeceği alanları çoğaltır. Nitekim bu durum Kur'an'da "*Andolsun eğer şükrederseniz gerçekten size (nimetlerimi) artırırırırım*"²¹⁴ şeklinde ifade edilmiştir. Keder ve sıkıntı anlarında, çaresiz hissedildiğinde Allah'ın nimetlerinin geniş olduğunu düşünmek ve her hale şükredebilmek kişiyi korkularından emin kılar ve güçlendirerek ayağa kaldırır.²¹⁵

Şükür ve iman kavramları birbiriyle yakından ilişkilidir. İmam-ı Gazali'ye göre iman iki kısımdır. Bunlardan biri sabır diğeri ise şükürdür. Gazali bu iki kavramı bilmenin iman yolunda yürümek için şart olduğunu vurgular. Şükürün ilim, hal ve amelde meydana geldiğini söyler. İlmin, nimeti vereni bilmek; halin, nimetin verilmesinden duyulan sevinç; amelin ise dil, kalp ve beden ile şükretmek olduğunu söyler.²¹⁶

Şükür, iman ve kulluk bilincinin ayrılmaz bir parçasıdır. Nitekim Kur'an'da pek çok defa şükür kavramı iman manasında kullanılmıştır. Şükür inanan insanın kulluğunu ifade etme şekillerinden biridir. Kul, Rabbine yönelir, dua eder, talepte bulunur. Duasına karşılık bulduğuna inandığında kalbi şükran hissiyle dolar ve Allah'a teslimiyeti artar.²¹⁷ Ancak şükür, her ne kadar verilenler üzerinden oluşan bir minnettarlık durumu olarak nitelendirilse de gelişen farkındalık hali ile yaşanan her durumda bir hikmet görmeyi ve memnun olmayı da kapsar. Bu ise gerçek bir şükür bilincidir ve insanı zamanla rızaya

²¹² Rashid vd., *Pozitif psikoterapi çalışma kitabı*, 105.

²¹³ Mogahed vd., *İyileştir kalbini*, 162.

²¹⁴ el-İbrâhîm 14/7

²¹⁵ Mogahed vd., *İyileştir kalbini*, 162.

²¹⁶ Hanife Miran, *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili* 2010, 27.

²¹⁷ Toshihiko (F) İzutsu - Selâhattin Ayaz, *Kur'an'da dinî ve ahlâkî kavramlar* (İstanbul: Pınar Yayınevi, 1984), 266.

götürür. Öte yandan rıza hali de şükürü derinleştirir. Gerçekleşen her şeyin bir anlamı olduğuna inanan birey için şükür yalnızca iyiye değil aynı zamanda hikmetli olana da minnettarlık duyma halidir. Razı oluş, şükürün yalnızca bir ruh hali değil bir yaşayış biçimi olarak kökleşmesini sağlar. Bu bağlamda şükür rızayı, rıza ise şükürü genişletir.

Tema: Rıza temelli sürdürülebilirlik ve şükür

Süre: 40-45 dakika

Hedefler:

- Danışanın oturumlar boyunca edindiği manevi kazanımları içselleştirmesini ve geri kalan yaşantısında devamlı hale getirmesini sağlamak
- Danışanda rızaya dayalı bir şükür bilinci geliştirmek.

Akış:

1)Giriş: Geçen haftayı hatırlatma, ödev kontrolü ve yeni temaya geçiş;

Oturum başlangıcında, bir önceki haftanın kavramları olan ders çıkarma ve tefekkürün, danışanın zihninde nasıl yer ettiği ve geçen bir hafta boyunca hayatında nelerin değişti konusunda konuşularak ısınma gerçekleştirilir.

Haftalık ödevin danışana neler katığı ve neler hissettirdiği üzerine sohbet edilir.

Bu oturumun son oturum olduğu vurgulanarak görüşmeler süresince üzerinde durulan her konunun, kalben Allah'a rıza gösterme noktasında buluştuklarından bahsedilir. Bugün şükür kavramının üzerinde durulacağı ve dört hafta boyunca edinilen kazanımların devamlılığını sağlamanın yolları üzerine konuşulacağı söylenir.

2) Şükür kavramı üzerine konuşma

Danışandan hayatında şükür sebebi olarak gördüğü şeyleri düşünmesi ve bunlardan birkaçını paylaşması istenir. Verilen örnekler çoğunlukla kişiyi mutlu eden durumlar veya elindeki nimetler üzerinden olacaktır. Bu yönerge ile danışanın genelde iyi şeyler olduğunda şükrettiğini fark etmesi sağlanır. Bu farkındalığı sağlamasına yardımcı olmak için yönlendirici sorular sorulabilir.

Şükürün sadece bir teşekkür değil, hayatı Allah'ın lütuflarıyla görebilmek, anlam verebilmek ve razı olabilmek olduğundan bahsedilir. Farkında olmadığımız ancak şükür sebebi olan birçok nimet olduğu üzerine konuşulur. Bunun yanı sıra şükürün sadece elde edilen şeyler için değil, kaybettiğimiz şeylerin bize kattığı hikmet için de edilmesi gerektiği vurgulanır.

Şükretmenin danışana nasıl hissettirdiği sorulur. Bunun üzerine sohbet edilir ve şükretmenin psikolojik etkileri üzerine tartışılır.

Şükretmenin kişilerde anksiyete ve depresyonu azalttığı, stresle başa çıkma düzeyini arttırdığı, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve olumlu bir bakış açısı kazandırdığı söylenir. Zihnimizin çoğunlukla olumsuz odaklandığı ama bilinçli şükür ile odağımızı olumluya çevirdiğimizde duygu ve düşüncelerin değişeceğinden ve dengeli bir ruh haline sahip olunacağından bahsedilir.

3) Şükür egzersizi;

Şükürün üç hali egzersizi ile şükretmenin çok geniş bir alanı olduğu fark ettirilir. Böylece hayata karşı daha geniş bir perspektiften bakmaya olanak tanır.

İlk adımda danışandan elde ettiği için çok mutlu olduğu bir şeyi düşünmesi istenir. (Başarı, maddi değeri olan bir şey, deneyim vb.) Ardından buna şükretmesi istenir.

İkinci adımda danışandan hayatında hep var olan ama farkında olmadığı bir nimeti düşünmesi istenir. (Nefes almak, suya kolay ulaşmak, sağlıklı olmak, aile bireyleri, arkadaşı vb.) Ardından buna şükretmesi istenir.

Son adımda danışandan hayatında olumsuz olarak nitelendirdiği ve onu derinden üzen bir durumu düşünmesi istenir. Ardından bunda şükredebileceği noktayı keşfedip şükretmesi istenir.

Egzersizin sonunda yansıtma ve tartışma yaparak danışanın neler hissettiği ve düşündüğü üzerine konuşulur.

4) Sürdürülebilirliği sağlamak

Dört hafta boyunca üzerinde konuşulan kavramların günlük hayatta pratiğe dönüşmesi ve devamlılığının sağlanmasının öneminden aynı zamanda rıza bilincinin de yaşama entegre edilmesini sağlayacağından bahsedilir.

Peygamberimizin (sav) “*Allah katında amellerin en sevimsisi az da olsa devamlı olanıdır*”²¹⁸ hadisi hatırlatılarak devamlılığı sağlamak için neler yapılabileceği üzerine fikir alışverişi yapılır.

Danışanın görüşmeler boyunca yapılan egzersiz ve ödevleri hatırlaması sağlanır. Bunları hayatının geri kalanında kendi başına da uygulayabileceği söylenir.

Farkındalık egzersizlerinin günlük rutine dönüştürmesi tavsiye edilebilir.

Her gün sabrettiği, tevekkül ettiği, tefekkür ettiği, şükrettiği bir şeyi ve bunların kendisine ne hissettirdiğini yazdığı bir günlük tutması tavsiye edilebilir.

²¹⁸ Ebu Davud es-Sicistâni, *Sünen-i Ebu Davud* (Kahire: el-Matbaatü'l-Kastaliyye, 1863)“Tatavvu” 27.

Kur'an'da geçen peygamber kıssalarını okuması, bunlardan kendisine dersler çıkarması tavsiye edilebilir.

Allah-u Teala'nın Kur'an'da bizlere öğrettiği duaları anlayarak okuması tavsiye edilebilir.

5) Oturumu sonlandırma ve veda

Danışana şu sorular yöneltilir,

Bu dört haftalık süreçte seni en çok etkileyen konu ya da cümle neydi?

Kendinle kurduğun ilişkin ve Allah'la kurduğun ilişki bu süreçte nasıl değişim gösterdi?

Daha önce kabul etmekte zorlandığın bir şeye şimdi rıza gösterebiliyor musun?

Rıza temelli bir yaşam için hangi değerleri hayatında canlı tutmak istiyorsun?

Sorulara verilen cevaplar dikkatle ve samimiyetle dinlenir. Danışana süreci özveriyle tamamladığı için teşekkür edilir ve görüşme sonlandırılır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından geliştirilen, kabul kararlılık terapisi ilkelerinden istifade edilerek hazırlanan ve “rıza” kavramını esas alan manevi danışmanlık modelinin, bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri üzerindeki etkisini ve manevi gelişimlerini incelemeyi amaçlar. Araştırmada sosyal ve insan bilimleri için yeni sayılabilecek bir araştırma yöntemi olan karma yöntemden faydalanılmıştır. Karma yöntem araştırmaları, nitel ve nicel verilerin toplanıp bütünleştirmesini kapsayan, farklı araştırma desenlerinin kullanıldığı aşamalı bir yöntemdir. Her türlü veri toplamanın kendine göre güçlü ve zayıf yönlerini vardır. Tek bir yöntem kullanılarak elde edilen verilere kıyasla karma yöntem kullanılarak elde edilen veriler, problem veya sorunu daha iyi anlamayı sağlar.²¹⁹

Sosyal bilimlerde bilginin nesnel ve ölçülebilir veriler ile elde edilmesini amaçlayan nicel araştırma yöntemi deneysel ve istatistiksel teknikler kullanılarak yürütülür.²²⁰ Daha genellenebilir sonuçlara ulaşmaya ve süreci objektif bir şekilde yürütmeye imkân sağlayan bu yöntemin sayısal verileri toplama araçları arasından testler, anketler, istatistiksel veriler ve yapılandırılmış gözlemler sayılabilir. Bu verilerin analizleri SPSS, AMOS gibi istatistik programlarıyla yapılabilir.²²¹

Nitel araştırma yöntemi, algıları ve olayları doğal ortamda bütüncül ve gerçekçi bir şekilde ortaya konma sürecini izleyen bir araştırma yöntemidir. Sosyal olguları, bağlı bulundukları alan içinde araştırmayı ve anlamayı hedefler. Nitel araştırmanın veri

²¹⁹ John W. Creswell, *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (Ankara: Eğiten Kitap, 2017), 215.

²²⁰ Creswell, *Araştırma deseni*, 152.

²²¹ Şener Büyüköztürk (ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri* (Ankara: Pegem A Akademi, 2008), 41-85.

toplama araçlarından bazıları gözlem, görüşme ve doküman incelemesidir.²²² Bizim araştırmamızda bu yöntemlerden gözlem ve görüşme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmacı dört hafta boyunca yapılan danışmanlık oturumlarında katılımcıları maneviyat gelişimi gözlemiştir. Aynı şekilde maneviyat gelişimlerine yönelik yarı yapılandırılmış görüşme modeli uygulanmıştır.

Araştırmalarda yalnızca yöntem seçilmez. Aynı zamanda seçilen yöntemin türüne de karar verilmelidir. Desenler, çalışmanın sürecine spesifik olarak yön veren araştırma türleridir. Bilgisayar tabanlı programlar sayesinde karmaşık modelleri ve verileri analiz etme yeteneği arttıkça ve sosyal bilim araştırmalarına olan ihtiyaç arttıkça araştırmacıların kullanabileceği desenler de genişlemiştir.²²³ Karma yöntem stratejilerini belirlemek ve sınıflandırmak için birçok desen bulunmaktadır. Araştırmamızda kullandığımız desen açıklayıcı sıralı karma yöntem desendir. Bu yaklaşımda ilk olarak nicel veriler toplanır ve analiz edilir. Ardından nitel veriler toplanır ve analizi yapılır. Bu desen katılımcıların bakış açıları hakkında detaylı nitel bilgi sağlarken ölçme aracına bağlı olarak da nicel puanlar sunmaktadır.²²⁴

Nicel araştırmanın desenleri, deneysel, yarı deneysel, betimsel ve ilişkisel olarak sınıflandırılır. Bu araştırmada kullanılan desen ön test – son test kontrol gruplu yarı deneysel desendir. Belirli bir müdahalenin belirlenen bir sonucu etkileyip etkilemediğini saptamak için uygulanan desende araştırmacı bir gruba özel bir müdahale uygularken öteki gruba ise bunu uygulamaz. Sonra her iki grubunda bir ölçüm bakımından nasıl puanlar aldığını belirleyerek değerlendirme yapar.²²⁵ Yarı deneysel desenin deneysel desenden ayrılan yönü ise deney ve kontrol grubuna atamaların seçkisiz olarak yapılamamasıdır. Sosyal bilimlerde yapılan deneysel araştırmaların amacı günlük hayatta “doğal” olarak meydana gelen durumlara yönelik veri toplamaktır.²²⁶ Tam deneysel

²²² Ali Yıldırım - Hasan Şimşek, *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Ankara: Seçkin Yayınevi, 1999), 37.

²²³ John W. Creswell vd., *Araştırma tasarımı* (Ankara: Nobel Akademik, 2021), 11.

²²⁴ Creswell, *Araştırma deseni*, 219.

²²⁵ Creswell vd., *Araştırma tasarımı*, 12.

²²⁶ M. Emir Rüzgar vd., *Eğitim bilimlerinde araştırma 101* (İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık, 2023), 101.

desenin uygulanmasının mümkün olmadığı durumlar meydana gelebilir. Aynı şartlara sahip iki durumun oluşturulması imkânsız olabileceği gibi tercih de edilmeyebilir veya araştırmanın bu şekilde uygulanması daha etik olabilir. Bu durumlarda, araştırmacının bağımsız değişken üzerindeki kontrolünün daha az olmasından kaynaklı iç geçerliliği tam deneysel desene göre düşük olsa da yarı deneysel desen kullanır.²²⁷

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, üniversite düzeyine geçmek için Türkiye genelinde yapılan Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) katılan ancak herhangi bir üniversite programına yerleşemeyen ve mezuna kalan bireylerden oluşmaktadır. Mezuna kalmak, bireyin sınavda gösterdiği başarı sıralamasına bağlı olarak hedeflediği yüksek öğretim programını kazanamaması durumunda bir sonraki yıl sınava tekrardan hazırlanmak amacıyla herhangi bir üniversiteye kayıt yaptırmaması halidir. Bu durum bireyin akademik hayatını etkilediği gibi psikososyal sürecini ve psikolojik esneklik durumunu da etkileyen bir dönem olarak değerlendirilebilir. Sınavdan beklentinin altında sonuç almak ve herhangi bir programa yerleşememek öğrencide başarısızlık algısının, belirsizlik kaynaklı kaygıların, değersizlik duygusunun ve geç kalmışlık hissinin oluşmasına yol açabilir. Bu bireyler yaşadıkları süreci kabullenmekte zorlanıp geçmişteki hatalarının veya başlarına gelen olumsuz durumların sınav başarısını negatif yönde etkilediği düşünmekten kendilerini alıkoyamayabilirler. Bu durum da öğrencilerin harekete geçmeleri önünde büyük bir engel oluşturabilir.

Bu araştırmada hazırlanan rıza temelli manevi danışmanlık hizmetini almak üzere başvuru yapan gençler arasından seçkisiz atama yoluyla oluşturulan bir çalışma grubu (n=20) ve herhangi bir danışmanlık hizmetine başvurmamış gençler arasından seçkisiz atama yoluyla oluşturulan sağlıklı kontrol grubu (n=20) olmak üzere iki gruba çalışılmıştır. Çalışma grubunun %60'ı kadınlardan (n=12; yaş ort=18.58; ss=.900) ve

²²⁷ Selahattin Turan (ed.), *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*, 2019, 62.

%40'ı erkeklerden (n=8; yaş ort=19.00; ss=.535) oluşurken, kontrol grubunun %65'i kadınlardan (n=13; yaş ort=18.31; ss=.630) ve %35'i erkeklerden (n=7; yaş ort=18.86; ss=.900) oluşmuştur. Çalışma, toplamda N=40 katılımcı (yaş ort=18.63; ss=.774) ile yürütülmüş olup, araştırmaya katılanların %62.5'i kadın (n=25; yaş ort=18.44; ss=.768) ve %37.5'i erkeklerden (n=15; yaş ort=18.93; ss=.704) oluşmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Araştırmaya katılmak isteyen ve çalışmanın dahil edici faktörlerine uyum sağlayan katılımcılara çalışmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi verilmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formun içeriğinde çalışmanın iki gruptan oluştuğu ve gruplardan birine araştırmacı tarafından hazırlanan rıza temelli manevi danışmanlık modelinin uygulanacağından bahsedilmiş ve bu danışmanlık hizmetinden yararlanmak isteyenlerin gerekli işaretlemeyi yapması belirtilmiştir. Ayrıca çalışmanın süreci hakkında bilgi verilmiş ve bu süreç boyunca paylaştıkları her bilginin araştırmacı tarafından gizlilik ilkesine uygun olacak şekilde gizli tutulacağı anlatılmıştır.

3.3.2. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, katılımcılara form aracılığıyla yaşları, cinsiyetleri ve liseden mezun olduktan sonra kaç sene geçtiğine ilişkin sorular sorulmuştur.

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-II

Hayes vd. tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu 16 maddeden oluşan ve psikolojik esnekliği ve deneyimsel kaçınmayı ölçmeyi amaçlayan bir öz-bildirim ölçeğidir. Ancak ölçeğin iç tutarlılık katsayısının düşük olması sebebiyle Bond ve arkadaşları (2011) tarafından revize edilerek Kabul ve Eylem Formu-II geliştirilmiştir.²²⁸ Ölçeğin klinik ve klinik olmayan örneklemde Türkçeye uyarlama çalışmaları Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 ifadeden oluşan 7’li Likert tipi bir ölçektir ve ters maddesi bulunmamaktadır. 1-7 arasında değişen yanıtlar “hiçbir zaman doğru değil=1” ve “daima doğru=7” olmak üzere ölçeklendirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik esneklik eksikliğine işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan 49’dur.

Yavuz ve arkadaşlarının klinik ve klinik olmayan örneklem üzerinde yaptığı geçerlilik ve güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach’s alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliği için 60 gün aradan sonra tekrardan uygulanan test analizinden Pearson korelasyon katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Bu da yüksek bir iç tutarlılığa sahip ölçeğin zaman içindeki kararlılığına işaret etmektedir.²²⁹ Bu çalışmanın örneklemini için ise iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpha değerleri ilk testte .883, tekrar testte .924 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanma İşlemi

Araştırmacının kişisel ilişkileri ile bağlantı kurduğu üniversite giriş sınavına tekrar hazırlanan mezuna kalmış öğrencilere çalışmanın amacından ve içeriğinden bahsedilen katılımcı onam formu uygulanmıştır. Formda araştırmacı tarafından geliştirilen kabul kararlılık terapisi ilkelerinden istifade edilerek hazırlanmış ve “rıza” kavramını esas alan

²²⁸ Gökçen Aydın vd., “İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 3/1 (29 Haziran 2020), 38.

²²⁹ Fatih Yavuz vd., “Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples”, *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology* 26 (01 Aralık 2016), 401.

manevi danışmanlık modeli uygulanacağı ve bu danışmanlık hizmetini almayı kabul edip etmedikleri sorulmuştur. Sınava hazırlık sürecinde olan öğrencilerin bir kısmı çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Ancak bir kısmı, vakit ayıramayacaklarını söyleyerek katılmayı reddederken bir kısmı da yalnızca anket doldurmak istediğini belirtmiştir. Tercihlerin sonucunda iki grup oluşmuştur. Araştırmanın deney grubunu danışmanlık hizmeti almayı kabul eden öğrenciler oluşturmaktadır. Kontrol grubunu ise danışmanlık hizmeti almayı kabul etmeyen ancak araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Her iki gruba da başlangıçta ilk test olarak Google formlar üzerinden Kabul ve Eylem Formu-II uygulanmıştır. Veriler toplandıktan sonra çalışma grubuna dört oturumdan oluşan danışmanlık modeli uygulanmıştır. Oturumlar haftada bir defa 40-45 dk olacak şekilde planlanmıştır. Bu süreçte kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Dört haftanın ardından tüm katılımcılara Kabul ve Eylem Formu-II tekrar testi olarak uygulanmıştır. Bir aylık izleme sürecinin ardından yalnızca çalışma grubuna aynı form takip testi olarak son kez uygulanıp elde edilen bütün verilerin analizi yapılmıştır. Araştırmanın nitel verileri araştırmacının 4 haftalık danışmanlık oturumları boyunca danışanlarla yaptığı görüşmeler ve gözlemler sonucunda elde edilen çıktılarından oluşmaktadır.

3.5. Nitel Araştırma Verilerinin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Nitel araştırmada geçerlilik, incelenen konunun objektif bir biçimde değerlendirilmesini ifade eder. Geçerliliğin sağlanabilmesi için sürekli etkileşim, ayrıntılı betimleme, sürekli gözlem, veri çeşitlemesi gibi birçok yöntem kullanılır.²³⁰ Nitel araştırmada güvenilirlik ise ulaşılan verilerin ve bu veriler ile ilgili yapılan değerlendirmelerin tutarlı olmasıdır.²³¹

²³⁰ Yıldırım - Şimşek, *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, 140.

²³¹ Yıldırım - Şimşek, *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, 60.

Bu tezde araştırmacı geçerliliği sağlamak için uzun sureli etkileşim sağlamıştır. Araştırmanın tüm aşamaları ayrıntılı bir şekilde aktarılmıştır. Uzman görüşüne başvurarak izlenecek yollar hakkında bilgi alışverişi sağlanmıştır.

Güvenilirliği sağlamak amacıyla araştırmacı, araştırma süreci ile ilgili n hazırlığını okuyucu ile paylaşmıştır. Veri toplama yöntemi hakkında detaylı bilgilendirme yapmıştır. Her görüşmede benzer yaklaşım içinde bulunup benzer sorular sorarak verileri toplamaya zen göstermiştir. Süreç boyunca tutarlı olmaya önem vermiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan nitel veriler betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Nicel verilere uygulanan istatistiksel analizler ise SPSS istatistiksel analiz programı ile yürütülmüştür. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadıklarının belirlenmesi amacıyla arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri için istatistikçilerin önerdiği çeşitli görüşler vardır. Tabaschnick ve Fidell (2013) arpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.5 aralığında olması durumunda verilerin normal dağıldığının kabul edilebileceğini bildirmişlerdir.²³² Tablo 1’de katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum maksimum puan aralıkları, ortalama puanlar, standart sapmalar ve arpıklık-basıklık değerleri verilmiştir.

²³² Barbara G. Tabachnick - Linda S. Fidell, *Using Multivariate Statistics* (Pearson Education, 2013), 357.

Tablo 1. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları minimum maksimum puan aralıkları, ortalama puanları, standart sapmaları ve çarpıklık-basıklık değerleri

Testler	Grup	N	ORT	SS	Puan Aralığı	Skewness	Kurtosis
İlk Test Psikolojik Esneklik Eksikliği	Çalışma Grubu	20	32.50	3.887	28-43	1.216	1.380
	Kontrol Grubu	20	25.75	8.181	12-45	.221	.112
	Toplam	40	29.13	7.187	12-45	-.486	.592
Tekrar Psikolojik Esneklik Eksikliği	Çalışma Grubu	20	17.40	2.303	12-21	-.432	.052
	Kontrol Grubu	20	25.95	8.775	12-42	.007	-.876
	Toplam	40	21.68	7.671	12-42	1.044	.277
Takip Psikolojik Esneklik Eksikliği	Çalışma Grubu	20	17.15	2.033	13-21	-.142	-.460
	Toplam	20	17.15	2.033	13-21	-.142	-.460

Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde literatürde bildirilen değerler arasında kaldıkları ve normal dağılım varsayımını karşıladıkları görülmüştür. Diğer yandan normal dağılım varsayımının karşılanmış olmasına rağmen çalışma ve kontrol gruplarında katılımcı sayılarının 30'dan az olması nedeniyle, evreni temsil etme gücü olmayan, non-parametrik testler kullanılması gerekse de uygulamalı istatistik alanında yaygın olarak kullanılan ve mevcut veri setinden çok büyük veri setleri üzerine yeniden örnekleme yapmayı sağlayarak, evreni temsil etme gücü bulunan parametrik testler kullanılmasına olanak tanıyan Bootstrap metodu kullanılmıştır.²³³ Bootstrap ile yapılan analizlerde anlamlılık %95 güven aralıkları kontrol edilerek değerlendirilmektedir. Güven aralığında elde edilen değerler arasında "0" olmadığında yani aralığın düşük ve yüksek değerinin her ikisinin de aynı yönde (pozitif ya da negatif) olması elde edilen istatistiksel sonucun anlamlılığına

²³³ Mauricio Sacchi, "A Bootstrap Procedure for High-Resolution Velocity Analysis", *Geophysics* 63/5 (01 Ekim 1998), 1716.

işaret etmektedir. Bu çalışmada çalışma ve kontrol grubunun ilk testte aldıkları ortalama puanlar arasındaki farklar bağımsız örneklem t testiyle; çalışma ve kontrol grubunun ayrı ayrı (split) olmak üzere ilk test, tekrar test ve takip testi ortalama puanları arasındaki farklar eşleştirilmiş örneklem t testiyle analiz edilmiştir. Bootstrap metodu ile rneklem $N=1000$ alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. İlk olarak çalışma ve kontrol grubundaki katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin ortalamalar ve dağılımlar arasındaki farkların belirlenmesine yönelik bağımsız örneklem t testi ve ki-kare analizi sonuçları; ikinci olarak çalışma ve kontrol grubundaki katılımcıların ön testte ve tekrar testte aldıkları ortalamalar arasındaki farklara ilişkin gruplararası karşılaştırmanın yapıldığı bağımsız örneklem t testi sonuçları; üçüncü olarak çalışma grubundaki katılımcıların ön testte, tekrar testte ve takip testinde, kontrol grubundaki katılımcıların ön testte ve tekrar testte aldıkları ortalamalar arasındaki farklara ilişkin grup içi karşılaştırmaların yapıldığı eşleştirilmiş örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

4.1.1. *Çalışma ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular*

Tablo 2’te çalışma ve kontrol grubundaki katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin betimsel analiz bulguları ve yaş ve liseden mezun olmalarından sonra geçen süreye ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve çalışma ve kontrol grubunun yaş ve mezuniyetten sonra geçen süre ortalamaları arasındaki farkın ilişkin bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 2. Çalışma ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Özellikleri

	Cinsiyet	ÇALIŞMA GRUBU			KONTROL GRUBU			t	%95GA
		N	ORT	SS	N	ORT	SS		
Yaş	Kadın	12	18.58	.900	13	18.31	.630	1.022	-.245; .745
	Erkek	8	19.00	.535	7	18.86	.900		
	Toplam	20	18.75	.786	20	18.50	.761		
Mezuniyetten sonra geçen süre/yıl	Kadın	12	1.08	.289	13	1.00	.000	.588	-.122; .222
	Erkek	8	1.13	.354	7	1.14	.378		
	Toplam	20	1.10	.308	20	1.05	.224		

Çalışma grubu (ort=18.75) ve kontrol grubunun (ort=18.50) yaş ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t=1.022$; %95GA: -.245; .745). Çalışma ve kontrol grubundaki katılımcılar yaşları bakımından birbirlerine denk gruplardır.

Çalışma grubu (ort=1.10) ve kontrol grubunun (ort=1.05) mezuniyetten sonra geçen süre ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t=.588$; %95GA= -.122; .222). Çalışma ve kontrol grubundaki katılımcılar mezuniyetten sonra geçen süre bakımından birbirlerine denk gruplardır.

Tablo 3'te çalışma ve kontrol grubunun cinsiyetlere göre dağılımlarına ilişkin frekans dağılımları ve yüzdelere ile dağılımlar arasındaki farka ilişkin ki-kare analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 3. Çalışma ve Kontrol Grubun Cinsiyete Göre Dağılımları

	Çalışma Grubu		Kontrol Grubu		χ^2	p
	n	%	n	%		
Kadın	12	60.0	13	65.0	.107	.744
Erkek	8	40.0	7	35.0		

* $p<.05$

Çalışma ve kontrol grubunun cinsiyetlere göre dağılımları arasında anlamlı fark bulunmamıştır [$\chi^2_{(1)}=.107$; $p=.744$]. Çalışma ve kontrol grupları cinsiyete dağılımları bakımından birbirine denk gruplardır. Çalışma grubunun %60, kontrol grubunun %65'i kadınlardan, çalışma grubunun %40'ı, kontrol grubunun %35'i erkeklerden oluşmuştur.

4.1.2. Çalışma Ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Gruplararası Karşılaştırılması

4.1.2.1 Çalışma ve Kontrol Gruplarının İlk Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4'te çalışma ve kontrol gruplarının ilk testte Psikolojik Esneklik Eksikliği ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. Çalışma ve Kontrol Gruplarının İlk Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Çalışma Grubu (n=20)		Kontrol Grubu (n=20)		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
32.50	3.887	25.75	8.181	3.333	.002	2.800; 10.770

İlk testte, çalışma ve kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=3.333$; $p=.002$; %95GA: 2.800; 10.770). Çalışma grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalaması ($ort=32.50$) kontrol grubunun ortalamasından ($ort=25.75$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

H1: “Çalışma ve kontrol grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliğinden anlamlı düzeyde yüksektir” hipotezi doğrulanmıştır.

4.1.2.2 Çalışma ve Kontrol Gruplarının Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 5'te çalışma ve kontrol gruplarının tekrar testte Psikolojik Esneklik Eksikliği ortalamaları, standart sapmaları ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 5. Çalışma ve Kontrol Gruplarının Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

Çalışma Grubu (n=20)		Kontrol Grubu (n=20)		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
17.40	2.303	25.95	8.775	-4.215	.001	-12.599; -4.574

Tekrar testte, çalışma ve kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t=-4.215$; $p=.001$; %95GA: -12.599; -4.574). Çalışma grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalaması ($ort=17.40$) kontrol grubunun ortalamasından ($ort=25.95$) anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

H2: “Çalışma ve kontrol grubunun tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği kontrol grubunun psikolojik esneklik eksikliğinden anlamlı düzeyde düşüktür” hipotezi doğrulanmıştır.

4.1.3. Çalışma ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Grup İçi Karşılaştırılması

4.1.3.1 Çalışma Grubunun İlk Testte, Tekrar Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 6'de çalışma grubunun ilk testte ve tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği düzeylerine ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 6. Çalışma Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları

İLK TEST		TEKRAR TEST		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
32.50	3.887	17.40	2.303	19.334	.000	13.465; 16.735

Çalışma grubunun tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları (ort=17.40) ilk testteki ortalamalarından (ort=32.50) anlamlı düzeyde düşüktür (t=19.334; p=.000; %95GA: 13.465; 16.735). Uygulama sonrası çalışma grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları anlamlı düzeyde düşmüştür.

H3: “Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ile uygulama sonrası tekrar testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ilk testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 7’de çalışma grubunun ilk testte ve takip testinde psikolojik esneklik eksikliği düzeylerine ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 7. Çalışma Grubunun İlk Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları

İLK TEST		TAKİP TESTİ		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
32.50	3.887	17.15	2.033	18.980	.000	13.657; 17.043

Çalışma grubunun takip testinde psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları (ort=17.15) ilk testteki ortalamalarından (ort=32.50) anlamlı düzeyde düşüktür (t=18.980; p=.000; %95GA: 13.657; 17.043). Uygulamanın tamamlanmasından sonra geçen sürede takip

aşamasında çalışma grubunun psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları anlamlı düzeyde düşmüştür.

H4: “Çalışma grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ile takip testindeki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark vardır. Çalışma grubunun takip testinde psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ilk testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamalarından anlamlı düzeyde düşüktür” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 8’de çalışma grubunun tekrar testte ve takip testinde psikolojik esneklik eksikliği düzeylerine ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 8. Çalışma Grubunun Tekrar Testte ve Takip Testinde Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları

TEKRAR TESTİ		TAKİP TESTİ		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
17.40	2.303	17.15	2.033	1.422	.171	-.118; .618

Çalışma grubunun tekrar testte (ort=17.40) ve takip testinde (ort=17.15) psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t=1.422$; $p=.171$; %95GA: -.118; .618). Uygulama sonrası tekrar testinde elde edilen ortalamalar takip testindeki ile denktir.

H5: “Çalışma grubunun uygulama sonrası tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ile takip testinde psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur. Çalışma grubunda yürütülen uygulamanın etkileri takip aşamasında da sürmektedir” hipotezi doğrulanmıştır.

4.1.3.2 Kontrol Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 9’da kontrol grubunun ilk testte ve tekrar testte psikolojik esneklik eksikliği düzeylerine ilişkin ortalamalar, standart sapmalar ve eşleştirilmiş örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 9 Kontrol Grubunun İlk Testte ve Tekrar Testte Psikolojik Esneklik Eksikliği Düzeylerine İlişkin Ortalamalar, Standart Sapmalar ve Eşleştirilmiş Örneklem t Testi Bulguları

İLK TEST		TEKRAR TEST		t	p	%95GA
ORT	SS	ORT	SS			
25.75	8.181	25.95	8.775	-.272	.788	3.286; -1.738

Kontrol grubunun ilk testte (ort=25.75) ve tekrar testte (ort=25.95) psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t=-.272$; $p=.788$; %95GA: 3.286; -1.738).

H6: “Kontrol grubunun ilk testte psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları ile tekrar testteki psikolojik esneklik eksikliği ortalamaları arasında anlamlı fark yoktur” hipotezi doğrulanmıştır.

4.2. Nitel Bulgular

Gerçekleştirilen gözlem ve görüşmelerin amacı, geliştirilen rıza temelli manevi danışmanlık modelinin danışanlardaki maneviyat gelişime etkisini belirlemektir. Bu sebeple gözlem ve görüşmeler yalnızca danışmanlık modelinin uygulandığı katılımcılar üzerinden yapılmıştır. Modelin uygulandığı süre boyunca katılımcılar gözlemlenmiş, model uygulandıktan sonra ise katılımcılara

- Bu dört haftalık süreçte seni en çok etkileyen konu ya da cümle neydi?
- Kendinle kurduğun ilişkin ve Allah’la kurduğun ilişki bu süreçte nasıl değişim gösterdi?
- Daha önce kabul etmekte zorlandığın bir şeye şimdi rıza gösterebiliyor musun?

- Rıza temelli bir yaşam için hangi değerleri hayatında canlı tutmak istiyorsun? soruları yöneltmiştir.

Liseden mezun olup üniversite sınavına girmiş ancak bir sonuç elde edemediği için tekrar sınava hazırlanan ve mezuna kalmış olarak nitelendirilen 20 öğrenci ile görüşmeler sonucu elde edilen veriler analiz edilmiş ve dört ana tema altında sunulmuştur.

1. Katılımcıları Etkileyen Konular
2. Katılımcıların Allah ile Kurdukları Bağ
3. Katılımcıların Kabul ve Rıza Oluş Deneyimi
4. Katılımcıların Kurduğu Rıza Temelli Değerler

4.2.1. Katılımcıları Etkileyen Konular

Katılımcıların büyük çoğunluğu, süreç boyunca zihinsel ve duygusal olarak kendilerinde bir farkındalık oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu farkındalığı oluşturmada etki eden kavram ve cümleler üzerine konuşulduğunda “**benlik saygısı**”, “**duyguları kabul**”, “**ilahi takdire güven**”, “**doğru sabır**” alt temaları ortaya çıkmıştır.

Bu süreçte katılımcılar duygularını bastırmak veya görmezden gelmek yerine onları tanıma becerisi geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Araştırmacı, katılımcıların zamanla hissettikleri duygulara karşı daha şefkatli yaklaşıtlarını gözlemlemiştir.

“Bir keresinde her şey iyi olamayacağını ancak her şeyin bir anlamı olduğunu söylemişsiniz. Her duygunun bir misafir olduğunu fark etmemi ve onu anlamaya çalışmamı tavsiye etmişsiniz. Beni en çok etkileyen cümle bu oldu. Önceden bana kötü hissettiren duygulardan hep kaçardım. Ama artık neden böyle hissettiğimi anlamaya çalışıyorum.” (K3)

“Ben sınavdan bir önceki gece çok hastalandım. Bu yüzden sınavım çok kötü geçti. İstediğim puanı alamadığım için sınava tekrar hazırlanma kararı aldım. Bu durum zaten canımı çok sıkıyordu. Üstüne bu yıl o kadar çok şey yaşadım ki tüm bunları kabul etmek benim için çok zordu. Üçüncü

görüşmemizde acının bizi büyüten bir yol arkadaşı olduğundan bahsetmiştiniz. Bunu duyunca kendimi düşündüm ve yaşadıklarımın hiçbirini boş yere yaşamadığımı hissettim.” (K10)

Katılımcıların üstünde durduğu bir diğer konu kendi değerlerini fark etmeleri başarının yalnızca tek bir şeyle ölçülemeyeceğini fark etmeleri olmuştur.

“‘Başarısız olmak, başarısız biri olmak değildir.’ cümlesi beni çok etkiledi. Kendimi başarısız biri olduğuma o kadar çok inandırmıştım ki iyi olduğum şeylerde bile kendime olan güvenimi kaybetmiştim. Bu cümle kendimi hatırlamamı sağladı.” (K1)

“Bir sınav sonucunun değerimi belirleyemeyeceğini söylediğinizde başta kendimi çok kötü hissetmiştim. Çünkü ben hep sadece kazanırsam değerli olduğuma inanıyordum. Sonra düşününce böyle hissetmemde çevremın etkili olduğunu fark ettim. Artık böyle düşünmüyorum. Hatta bu cümleyi defterime yazdım arada açıp okuyorum”. (K16)

Katılımcıların bir kısmı çabalarını önemsemeye başladıklarını ve ellerinden geleni yaptıktan sonra Allah’a güvenmenin rahatlığını hissettiklerini ifade etmişlerdir. Araştırmacı, katılımcıların teslimiyet ve tevekkül kavramlarını içselleştirip pratiğe döktüklerini gözlemlemiştir.

“Her şeyi kontrol etmenin beni güvende hissettirdiğini söylediğim zaman özgür hissettirip hissettirmediğini sormuştunuz. Bir şeyleri kaçırmamak için çabalarken aslında neleri kaçırdığımı fark etmemi sağladı bu soru. Bunun hakkında konuştuktan sonra Allah’a güvenmediğim için kendimi çok suçlu hissettim. O zaman ‘Allah’ın, bizim ona güvenmemize ihtiyacı yok, ama bizim, Allah’a güvenmemize çok ihtiyacımız var’ demiştiniz. O an Allah’ın çok merhametli olduğunu fark ettim ve suçluluk duymamın saçma olduğunu, çokça şükretmem gerektiğini anladım.” (K7)

“Son ana kadar deli gibi ders çalıştığımı ama hala yetersiz hissettiğimi bu yüzdende sınav anında çok stres yaptığımı hatta denemelerden bile daha kötü

bir sonuç aldığımı söylemiştim size. Tevekkül kavramı üzerine konuşmuştuk. Hz. İbrahim'in hikayesini anlatmıştınız. Ben o görüşmemizden çok etkilendim. Hz. İbrahim'in yaptığı duayı bile ezberledim. Artık elimden geleni yapıp gerisini Allah'a bırakıyorum.” (K14)

Sabretmenin beklemekten ziyade bir hareket içerdiğini öğrenen katılımcılar kendilerini manevi olarak daha güçlü hissettiklerini ve razı olmayı kolaylaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Gözlemler sonucunda da bu durum fark edilmiştir.

“Sabır üzerine konuştuğumuz şeyler bende bir aydınlanma yaşattı. Önceden sabretmeyi katlanmak gibi görüyordum. Bu yüzden sabretmek bana çok zor geliyordu. Hatta dedem vefat ettiğinde ağlamamak için kendimi çok sıkımsam. Ağlarsam sabretmemiş olacağımı düşünüyordum. Diğer bir yandan sabretmeyi beklemek olarak düşünürdüm. Bazense zayıflık gibi gelirdi. Yani aslında bu kavram kafamı karıştıran ve asla bir yere konumlandırımadığım bir kavramdı. Artık sabrı daha iyi anlıyorum. Yaşadığım şeylere rıza gösterebilmemi sağlayan bir güç gibi görüyorum sabrı” (K13)

4.2.2. Katılımcıların Allah ile Kurdukları Bağ

Katılımcılar, manevi danışmanlık süresince Allah'la kurdukları manevi bağın güçlendiğini hissettiklerini ifade etmişlerdir. Daha öncesinde Allah ile ilişkilerde görev odaklı, korkuya dayalı, istek temelli ya da daha mesafeli bir bağ kurduklarını fark ettiklerini söyleyen katılımcılar bu süreçte gerçekleşen değişimlerden bahsetmişlerdir. Görüşmeler sonucunda oluşan alt temalar şu şekildedir; **“Allah’a karşı daha samimi hissetme”, “dua alışkanlıklarını değiştirme”, “rıza dayalı kurulan bağ”**.

Katılımcılardan birkaçı Allah ile kurdukları ilişkinin ibadetlerle sınırlı kaldığını fark ettiklerini belirtip danışmanlık hizmeti aldıktan sonra Allah'ı daha sık anmaya başladıklarını ve bunun daha samimi hissettirdiğini ifade etmişlerdir.

“Allah’a evette inanıyorum ama sadece ibadet ederken ve bir şeyler isterken Rabbimi hatırladığımı fark ettim. Çok az şükrediyordum ama çok fazla şikâyet ediyordum. Bunları fark edince biraz utandım doğrusu. Ama bu süreçte Rabbim ile daha samimi bir bağ kurduğumu hissediyorum.” (K4)

“Artık Allah’a kalbimi açıyorum. Önceden sadece ne istiyorsam onları söylerdim, artık ne hissettiğimi de söylüyorum. Allah’la dertleşiyorum. Bunu yaptığımdan beri Allah’a daha yakın hissediyorum. Hislerimi böyle açıkça ifade etmek kendimi daha iyi anlamamı da sağladı.” (K20)

“Ben eskiden Allah’ın ulaşamayacağım kadar uzak bir yerde olduğunu ve Allah’a layık bir kul olmak için yeterli olmadığımı düşünürdüm. Özellikle bu yıl kendimi o kadar çektim ki her şeyden. Namazlarımı aksatmaya başladığımda Allah’tan dahada uzaklaştığımı hissettim. Bu sefer kıldığım namazlarında boşa gittiğini düşünerek namazı bıraktım. Artık Allah’ın ne kadar merhametli olduğunu biliyorum. Allah’a karşı daha yakın hissediyorum. Eksiklerime, hatalarıma rağmen Allah’ın hep yanımda olduğunu hissediyorum. Namaza tekrar başladım. Ben gayret ettikçe Allah’ın gayretimi arttıracığına inanıyorum. Bu süreçte mükemmeliyetçi bir kişiliğim olduğunu ve bunun her konuda ilerlememi engellediğini fark ettim. Geçen sene sınavı kazanamamamda hatta ibadetlerimde bile bunun etkisi var bence.” (K8)

Katılımcılardan bazıları öncesinde Allah’a dua ederken çoğu zaman maddi şeyler istediklerini, dünyevi istekleri olduğunda dua ettiklerini şimdiyse dualarının içeriğinin daha ahirete yönelik olduğunu ifade etmişlerdir.

“Allah’a karşı daha kul gibi hissediyorum. Daha önce Allah’tan şükürümü arttırmasını istemek hiç aklıma gelmemişti mesela. Dualarımın içeriğinde hep maddi şeylere dayanıyordum. Şimdi Allahtan, onun razı olacağı ve seveceği bir kul olmayı istiyorum, böyle şeyleri de Allah’tan istemek her şeyin onun elinde olduğunu daha iyi fark etmemi sağladı.” (K5)

“Önceden başıma kötü bir şey geldiğinde aklıma gelen ilk dua ‘Allah’ım bu durumu düzelt’ olurdu. Şimdi ise yaşadığım bu olaydaki hikmeti anlamama yardım etmesi için Allah’a dua ediyorum. Fark ettim ki bunu yapmak şikâyet etmemi de azaltıyor. Şikâyet etmektense çözüm aramaya başlamak bana daha güçlü hissettiriyor. Ve tüm bunları fark ettikçe Allah’a olan bağım daha da kuvvetlendi.” (K11)

Katılımcıların birçoğu Allah ile ilişkilerini razı olmak ve razı olunmak temeli üzerine kurmaya başladıklarını ifade etmişlerdir. Süreç boyunca araştırmacı tarafından da katılımcıların bu yöndeki değişimleri gözlemlenmiştir.

“Her hafta mutlaka değindiğimiz bir kavram vardı. Rıza kavramı. Ben sadece Allah’ın bizden razı olabileceğini düşünüyordum. Bizim Allah’tan razı olabileceğimizi hiç düşünmezdim. Bununla ilgili ayeti okuduğunuzda bambaşka bir bakış açısı kazandım ve Allah’la kurduğum ilişki seviye atladı gibi hissediyorum.” (K16)

“Hani hep ‘Allah senden razı olsun’ diye dua ediyoruz ya, bu duanın ne kadar kıymetli olduğunu artık daha iyi anlıyorum. Hatta bu süreçte sadece başkaları için değil kendim içinde bu duayı yapabileceğimi fark ettim. Allah’tan, razı olacağı bir kul olmayı istedikçe daha iyi bir insan olmaya başladığımı ve olaylara daha olumlu bir yerden baktığımı fark ettim. Sanırım Allah dualarımı kabul ediyor. Böyle düşünmek bana çok huzuru hissettiriyor.” (K2)

4.2.3. Katılımcıların Kabul ve Rıza Oluş Deneyimi

Katılımcıların neredeyse tamamı sürecin başlangıcında yaşamlarındaki bazı durumları kabul etmekte güçlük çektiklerini dile getirmiştir. Ancak haftalık egzersizler, tevekkül temalı sohbetler ve danışmanın yönlendirmeleriyle bu durumlara farklı bir gözle bakabilme becerisi geliştirmişlerdir. Bu sürecin en güçlü etkilerinden biri katılımcıların yaşadıkları zorlukları artık birer gelişim fırsatı olarak görmeye başlamaları olmuştur. Katılımcılar bu dönüşümü kabul ve rıza kavramlarını içselleştirmeleriyle gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Görüşmeler sonucunda elde edilen verilerden **“olumsuzluklarda anlam bulma”**, **“kontrol ve tevekkül becerisi”** olarak iki alt tema oluşmuştur.

Katılımcılar geçmişte yaşadıkları olumsuz durumlara karşı daha yapıcı yaklaşıtlarını ve o olaylardaki hikmeti keşfetmeye çalıştlarını ifade etmişlerdir.

“Kendimde eksik yanları kabul etmekte çok zorlanırdım. Hep güçlü görünmek ve başarılı olmak isterdim. Aslında hala istiyorum ama bunu kontrol etmeye çalışıyorum. Sınavı kazanamamış olmak benim için çok büyük bir utançtı mesela. O zaman sırf en iyi bölüm tıp olduğu için bu bölümü istiyordum. Ama şimdi düşününce bu bölüm hiç bana göre değilmiş. Artık sınavı kazanamamış olmamın hikmeti buymuş gözüyle bakıyorum. Eksikliklerimin beni ben yapan parçalar olduğunu kabul ettim. En azından öyle umuyorum ve bunun için çabalıyorum. Artık ne istediğimi daha iyi biliyorum. Bu süreç bana Allah’ın planına güvenmeyi öğretti” (K18)

“Geçtiğimiz sene annem ve babam boşandılar. Ayrılıkları beni çok etkiledi doğal olarak bu durum sınavıma da yansdı. Annem ve babama çok öfkeliydim ve yaptıklarını kabul etmekte çok zorlanıyordum. Benim ailem neden böyle diye sorgulamadan edemiyordum. Bu süreçte geçmiş i değıştirmeyeceğimi bu yüzden orada takılı kalmamam gerektiğini daha iyi idrak ettim. Sizin dediğiniz gibi olanda bir hikmet arayışındayım artık. Hala tam olarak rıza gösterebildim mi emin değilim ama anne ve babama karşı eskisi kadar öfkeli olmadığımı fark ediyorum.” (K2)

Bazı katılımcılar ise her şeyi kontrol etme çabasının gereksiz olduğunu fark ettiklerini ve başarılarını olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir.

“Mükemmel olmak zorunda olmadığını kabul etmek benim için çok zordu. Hata yapmaktan korkmak, kusursuz olmasına uğraşmak çok yorucu aslında ama elimde değil. Açıkçası hala zorlanıyorum ama kendime sürekli hatırlatmaya çalışıyorum. Artık hatalarımı bir zayıflık değil güç olarak görmeye başladım bile. Her şeyin benim kontrolümde olmadığını ve buna teslimiyet göstermem gerektiğini biliyorum. Allah’a güvendiğçe razı olduğumu hissediyorum.” (K8)

4.2.4. Katılımcıların Kurduğu Rıza Temelli Değerler

Danışmanlık süresi boyunca katılımcılar, **şükür**, **tevekkül**, **sabır** ve **farkındalık** kavramlarının rızanın meydana gelmesindeki rolünü fark ettiklerini ve hayatlarının geri kalanında bu kavramları bir değer olarak devam ettirmek istediklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan bazıları şükür kavramı üzerine konuştuktan sonra daha fazla şükretmeleri gerektiğini ve yaşadıkları her şeyde şükredilecek bir yön bulmaları gerektiğini fark ettiklerini ifade etmişlerdir.

“Sanırım şükür ve sabır. Fark ettim ki sadece hoşuma giden durumlara şükretme düşüncesi artık bana çok şımarık bir hareket gibi geliyor. Ne yaşarsam yaşayayım şükredecek bir şey bulmak, olgunlaştığımı hissettirdi. Aynı şekilde sabrın doğrusunu öğrendiğimden beri olaylara daha farklı bakabiliyorum. Bu konuda geliştiğimi görmek bana iyi hissettirdi.” (K13)

“Ben çok az şükrettiğimi fark ettim. Bundan sonra daha fazla şükredeceğim. Bunu deneyimlemek istiyorum. Şikâyet etmeyi azaltıp şükretmeyi arttıracam.” (K6)

Katılımcılardan bir kısmı doğru şekilde sabretmenin önemini anladıklarını ve bunu bir değer olarak devam ettirmek istediklerini ifade etmişlerdir.

“Ben kendimi sabırsız biri olarak tanımlardım. Çünkü sabretmek beklemek demek ve ben aceleci biriyim, bekleyemem o zaman sabırsızım diye düşünürdüm. Ama şimdi sabretmenin aslında ne demek olduğunu biliyorum ve artık kendime sabırsız demiyorum. Ve sabredebiliyorum demek istiyorum bu yüzden sabrı hayatımda canlı tutmak istiyorum” (K9)

Tevekkül kavramını hayatlarında pratiğe dönüştürüp bir değer olarak devam ettirmek istediklerini ifade eden katılımcılar da olmuştur.

“Yaşadığım şeylerde bir hikmet arıyorum artık. Kötü bir şey yaşadığımda Allah bana bir şey öğretiyor şeklinde düşünüyorum. Ve Allah’a güveniyorum.

Bunun yaptığımdan beri yaşadığım şeylerin eskisi kadar beni etkilemediğini fark ettim. O yüzden bunu hayatımda canlı tutmak istiyorum.” (K19)

“Tevekkül etmek galiba. Kendimi akışa bırakmak ve kontrolü azaltmak çok dinlendirici. Kafam rahat resmen. Yapmam gerekeni yapıyorum gerisini Allah’a bırakıyorum.” (K9)

Katılımcılardan farkındalık egzersizlerini uyguladıkça olumlu etkilerini hissettiklerini ve devam ettirmeyi düşündüklerini ifade edenler olmuştur.

“Farkındalığımı arttırmak istiyorum. Yaptığımız egzersizler bana çok iyi geldi. İç sesimi biraz olsun susturmak gerçekten çok rahatlatıcı. Kaygımın azaldığını hissediyorum. Sanki odaklanmamda arttı. Bu yüzden farkındalık egzersizlerine devam etmeyi düşünüyorum.” (K12)

4.3. Nicel ve Nitel Bulguların Yorumlanması

Bu araştırma, Kabul Kararlılık Terapisi tekniklerinden yararlanılarak hazırlanmış Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modelinin, mezuna kalmış genç bireylerin psikolojik esneklik ve manevi gelişimleri üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu başlık altında elde edilen nicel ve nitel bulguların birbiri ile ilişkili olduğu kısımlar ele alınarak alanyazındaki ilgili çalışmalar ışığında değerlendirilecektir. Araştırmanın nicel analiz kısmında kullanılan Kabul ve Eylem Formu II Ölçeğiyle elde ettiğimiz bulguların, nitel analiz sonucu elde ettiğimiz bulgularla büyük oranda örtüştüğü ve birbiriyle uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırmanın nicel boyutunda, Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modelinin uygulandığı genç bireylerin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinin düşmesine katkı sağlayacağına dair hipotezimiz test edilmiştir. Bu hipotezlere yönelik nicel bulgulardan hareketle; danışmanlık modeli uygulanan çalışma grubu bireylerinin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü ve takip testi sonuçlarına göre bu düşüşün bir ay sonra da devam ettiği görülmektedir. (Bkz. Tablo 7-9). Bu bireylerle

yapılan görüşmeler ve modelin uygulandığı süre boyunca araştırmacının gözlemlerinden edinilen bulgular da bu sonucu desteklemektedir: *“Geçen hafta verdiğiniz farkındalık ödevini çok sevdim. Uzun zamandır aradığım şey buymuş gibi. Kafamın içi düşüncelerle o kadar doluydu ki kendimi çok depresif hissediyordum. Yavaşlamak ve anda olmak, düşüncelerden arınmak bana kendimi çok iyi hissettirdi.”* (K7), *“Farkında olmadan devamlı ya geçmişteki hatalarımı ya da sınavdan sonra ne olacağını düşünüyordum. Ödevi yaparken fark ettim. Bunları düşünmekten anı kaçıırıyordum resmen. Sürekli huzursuz hissetmemin sebebi de bu sanırım.”* (K14) Danışmanlık modeli uygulanmayan kontrol grubundaki bireylerin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik olmaması (Bkz. Tablo 10) ve çalışma grubuna uygulanan rıza temelli manevi danışmanlık modelinin bireylerin psikoloji esneklik eksikliği düzeylerini kontrol grubuna göre düşürmede etkili olduğunun tespit edilmesi de (Bkz. Tablo 6) yine bu hipotezimizi desteklemektedir.

Kabul Kararlılık Terapisi ilke ve yöntemlerinden yararlanılarak oluşturulan Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modelinin mezuna kalmış bireylerin psikolojik esneklik eksikliği düzeyleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan bu sonuca dayanarak Kabul Kararlılık Terapisi ile dinde önemli bir yeri olan rıza kavramının ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Alanyazında rıza kavramı ve KKT ilişkisi üzerine doğrudan bir araştırma olmasa da KKT çalışma prensibinin dini kavramlardan olan şükür, sabır, teslimiyet, tevekkül vb. kavramlarının çalışma prensibiyle benzerlik gösterdiğine ilişkin veya KKT ve maneviyat ilişkisi üzerine yapılan araştırmalar mevcuttur.²³⁴ Aynı zamanda rıza kavramının psikolojik dengeyi sağladığına yönelik de araştırmalar vardır.²³⁵ Bu araştırmalar da kurduğumuz ilişkiyi destekler niteliktedir. Nitekim bireyin yaşamındaki zorlu durumların sebep olduğu acı veren duyguları kaçmadan deneyimlemek, kabul etmek, anlamlı bir yaşayış tarzına inanmak, hayat üzerinde kontrol sağlamak, gelişmek gibi psikolojik denge için kullanılan kavramların, rıza kavramında yer alan “hoşnut olmak, kabul etmek,

²³⁴ Akkaya, *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları / Acceptance and commitment therapy in spiritual psychology*; Yavuz, “Building a Bridge Between Spirituality/Religion with Acceptance and Commitment Therapy”; Tanhan, *Spiritual Strength*.

²³⁵ Kaplaner, “Spirituality in the Context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)”; Hassan, *Rıza ve teslimiyet ayetleri bağlamında Kur'an-ı Kerim'in kişinin psikolojik dengesini sağlamadaki yaklaşımı*.

tevekkül ile olaylar karşısında kontrol duygusuna sahip olmak, güvenmek, ahlaki değerler kazanarak gelişmek” kavramları ile arasında anlam açısından benzerlik görülmektedir. Benzer şekilde bireyin psikolojisini olumsuz yönde etkileyen öfke, kızgınlık, ümitsizlik, endişe, kaygı, korku gibi durumlar rızaya da zıt olan kavramlardır.²³⁶ Razi olmak özü itibariyle kişinin başına gelen durumu kabullenmesi, Allah’a güvenmesi, yaşadığı durumla ilgili kendisi için iyi ve güzel şeylerin olacağını düşünmesi ve yapabileceği bir şey varsa üstüne düşeni yapmasıdır. Bu yönüyle rıza aynı zamanda kişiye çözüm üretme becerisi sağlar. KKT’nin boyutlarında ise kabul, duyguyu yönetme, anda olma ve bilişsel ayrışma gibi rızanın çalışma prensibine benzer pratikler vardır. Bunun yanı sıra rızada yaşanan her ne olursa olsun onu nimet olarak görmek esastır. Bu ise şükürü meydana getirir. KKT’nde ise kişinin yaşanan olumsuz bir olayda kendini geliştirecek yönü keşfetmesi sağlanır. Bu da kişiyi yaşadığı her şeyin faydalı yönünü görmeye ve minnettar olmaya yöneltir. Her olayda neden sonuç ilişkisi vardır. Ancak nedenin sonuç olarak değerlendirilme şekli o olayın kişiye bırakacağı etkiyi belirler. Nedeni öğrenme amacı o olaydaki hatayı keşfedip düzeltmek olmalıdır. Bu kişiye psikolojik dayanıklılık sağlayan bir tutumdur. Bu konuda razı olmak önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü rıza suçlamak değil keşfetmektir. Buna ek olarak rıza kavramı iman ile doğrudan ilişkili bir kavramdır. İman Allah’a itaat; ihlas, tevhid, takva ve rıza ile sağlam bir inanç üzere olmaktır ki bu da bireyi dünyada ve ahirette kurtuluşa iletir. İman insanı bütünüyle kapsayan, duygusal ve iradî kalp unsurlarıyla oluşan, davranışlarla da dışa vurulan manevi ve psikolojik bir haldir. İman eden ve razı olan kişide karamsarlık, dalgınlık, unutkanlık, gerginlik, bunaltı, endişe, depresyon gibi haller daha az görünür. Bireyin duygu düşünce ve davranışlarını rıza temeli üzerine şekillendirmesinin huzur ve mutluluğa vesile olduğu söylenmektedir.²³⁷ Kaynaklarda dört hususun dünya ve ahirette saadetini sağladığı aktarılmıştır. Bunlar tevekkül, tefviz, sabır ve rızadır. Rıza aynı zamanda diğer üç kavramı içinde bulundurması sebebiyle kapsayıcı rol oynamaktadır. Kazaya rıza göstermek kanaatin başıdır. Kanaat ise saadetin sermayesidir.²³⁸

²³⁶ Kara, “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”, 15 Aralık 2021, 579.

²³⁷ Osman Oral, “Mâtürîdî’de Rızâ’nın Psiko Sosyal İşlevi”, *The Journal of Turk-Islam World Social Studies* null/23 (31 Aralık 2019), 68.

²³⁸ Erzurum’lu İbrahim Hakkı vd., *Marifetname*, 779.

KKT yönelimli psikoeğitim programlarının, gençlerde psikolojik esnekliği sağlamaya, kaygıyı azaltmaya, kabulü arttırmaya yönelik deneysel çalışmalar mevcuttur. Usta²³⁹ tarafından yapılan çalışmada 6 kız 6 erkekten oluşan 12 lise öğrencisine 8 seanslık grupta psiko-eğitim programı uygulanmış. Program ile öğrencilerin psikolojik esnekliğinin artırılması, farkındalık geliştirmesi, kararlı eylemlerle değerlerine yönelmelerini sağlaması hedeflenmiş. Program sonucunda deney grubunda yer alan lise öğrencilerinin psikolojik esnekliğinde artış tespit etmiştir. Yapan²⁴⁰ ise çalışmasında KKT yönelimli psikoeğitim programının lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısına etkisini incelemek için 11 öğrenciye 7 oturumluk psiko-eğitim programı uygulamış ve uygulama sonucunda öğrencilerin sınav kaygısı düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Vangölü²⁴¹ yaptığı çalışmada 15-17 yaş arasındaki gençlerin psikolojik esneklik ve sağlamlık düzeylerini arttırmayı, depresif belirtilerini azaltmayı hedeflediği psiko-eğitim programını 8 kız 6 erkek olmak üzere 14 gence 8 oturum olacak şekilde uygulamış ve sonucunda gençlerde psikolojik esneklik düzeylerinin yükseldiğini ve kaygı, stres, depresyon gibi zorlayıcı durumlarda ise düşüş olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmalarda lise düzeyindeki öğrencilerin psikolojik esnekliğini sağlamada KKT yöntemlerinin etkili olduğuna dair bulgular araştırmamızda ulaşılan bulguları destekler niteliktedir. Nitel kısımdan elde edilen bulgular da sınava hazırlanan öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinde bir azalma olduğunu ortaya koymaktadır. “Önceki kadar stresli hissetmiyorum.” (K2), “artık stres yaptığımı fark ettiğim anda nefes egzersizini yapıyorum ve sakinleşiyorum. Gizli silahım gibi bir şey oldu.” (K16), “Sınavda yine başarısız olursam diye çok korkuyordum. Doğrusu hala korkuyorum ama artık bu kaygıyı yönetebildiğimi düşünüyorum” (K20) Modelin içeriğinde sıkça yararlanılan KKT uygulamaları öğrencilerin genel anlamda kaygı korku ve stres seviyelerini düşürdüğü ve öğrenilmiş çaresizlikten kurtardığı görülmektedir.

²³⁹ Fatih Usta, *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi* (Sakarya Üniversitesi, 2017).

²⁴⁰ Saadet Yapan, *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi* (Gaziantep Üniversitesi, 2021).

²⁴¹ Mehmet Sıddık Vangölü, *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Depresif Belirti Düzeylerine Etkisi* (Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2022).

Psikoloji biliminin temel konusu kişinin ruhsal yaşayışı ve davranışlarıdır. Maneviyat ise insan ruhunun; sevgi, şefkat, sabır, tevekkül, affetme, şükür, sorumluluk vb. nitelikleriyle var olmasıdır. Nitekim ilk dönem psikolojisinin temeli ruh, maneviyat ve inanç üzerine kurulmuştur.²⁴² Günümüzde ise dini ve manevi deneyimlerin fiziksel ve ruhsal sağlığa olan etkilerine ilişkin tıp, psikiyatri, psikoloji alanlarında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Manevi deneyimlerin psikolojik dengeyi sağlamada ve psikolojik iyi oluşta etkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmıştır.²⁴³ Psikolojik sağlamlık, kişinin yaşamının getirdiği zorlu durumlarla başa çıkma yeteneğini ifade etmektedir. Maneviyat ise kişinin hayatı anlamlandırma ve aşkın bir varlığa bağlanma çabasını temsil eder. Bu iki kavramının birleşimi, kişilerin zor zamanlarda gösterdiği dayanıklılık ve esnekliği anlamada önemli bir yere sahiptir.²⁴⁴ Bizim çalışmamızda da bireylerin psikolojik esnekliğini ve ruhsal dayanıklılığını sağlamak için maneviyat ve psikolojinin harmanlandığı bir model sunulmuştur. Bireyin psikolojik esnekliğini etkilemede önemli bir faktörü olan maneviyat, hayat boyu karşılaşılan zorlu durumlara başa çıkmada işlevsel bir yol sunmaktadır. Kişi zorluklarla, stresle ve travmalarla karşılaştığında, manevi kaynakları kullanarak, inanç ve değerleriyle kendi özgünlüğünü ve amacını sürdürmeye devam eder.²⁴⁵ Katılımcıların “Geçen sene sınava hazırlanırken kendimi o kadar çok kapatmışım ki normalde namazlarımı kılarken o süreçte bırakmışım. Geçen hafta konuştuklarımızdan sonra ibadetlerime daha sıkı sarıldım ve daha sık dua etmeye başladım. Aslında bunlar zaman alan şeyler değilmiş aksine zamanımı daha iyi kontrol etmemi sağladı. Ve çok daha huzurlu hissediyorum.” (K5), “Şükredecek şeyler ararken aslında şükredecek çok fazla şey olduğunu fark ettim ve şükrettikçe daha mutlu olduğumu hissettim” (K11) şeklindeki ifadelerinden de maneviyata etki eden davranışların ruhsal huzur ve psikolojik iyi oluş sağladığı söylenebilir.

²⁴² Halil Ekşi - Çınar Kaya (ed.), *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 17.

²⁴³ Ekşi - Kaya, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, 14.

²⁴⁴ Sami Artuk, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar*, ed. Fuat Balsak (Ankara: İksad yayınevi, 2024), 115.

²⁴⁵ Olcan Aslan - Ömer Faruk Kabakçı, “Ergenler ve Genç Yetişkinler İçin İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin Geliştirilmesi: Minnettarlık Affedicilik ve Sabır Güçlerinin Değerlendirilmesi”, *Bilimname* 53 (2025), 73.

Allah’a karşı rıza ve teslimiyet göstermeyi gerektiren sabır, maneviyata etki eden önemli bir kavramdır. Psikoloji biliminde de incelenen sabır kavramı öz kontrol yönetimi ve olumsuzluklara karşı sakin kalabilme becerisi sağlaması bakımından psikolojik dayanıklılık bileşenlerinden biri sayılır.²⁴⁶ Sabır, hayatın zorlukları, travmatik yaşam olayları ve bireysel kontrole imkân vermeyen durumlar karşısında daha rol oynamakta olup bireylerin yeni durumlara karşı uyumu kolaylaştırmaktadır. Çünkü sabır zorlayıcı durumlarla başa çıkmaya destek olan; umut inanç ve güven gücünün bir göstergesidir. Bu yönüyle sabır, birey için hayatın güçlükleri karşısında sığınılan ve psikolojik denge arayışına destek olan bir araçtır.²⁴⁷ Sabrın psikolojik etkisine yönelik yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Doğan, sabır ile psikolojik iyi oluş ilişkisine dair yaptığı çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarıyla sabır puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiş ve psikolojik iyi oluşun dini bir pratik olan sabrın yordayıcılarından biri olduğu sonucuna varmıştır.²⁴⁸ Sayın’ın çalışmasında ise sabrı; kendini kontrol, kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, öz saygı gibi psikolojik kavramların bakış açısına göre tanımanın, sabrın hem psikolojik etkilerini görmek hem de hayatın zorluklarıyla baş etmek için önemli olduğuna dikkat çekmiştir.²⁴⁹ Seyhan’ın ise sabrın başa çıkma değerini yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi kullanarak ortaya koyduğu bir çalışması mevcuttur.²⁵⁰ Hayatta karşılaşılan olayların insanda bıraktığı duygu etkisi oldukça fazladır. Özellikle beklenmedik durumlarda beklenmedik olaylar yaşamak insanda şok ve sarsıntı etkisi oluşturur. Bu noktada sabır devreye girmelidir. Dikkat edilmesi gereken mesele ise sabrın katlanmak, görmezden gelmek veya beklemek olmadığıdır. İlk anda gösterilmesi gereken sabır aslında duyguyu tanımak anlamına gelmektedir. Şok duygusu beraberinde belirsizliği ve kaygıyı getirdiği için insan boşlukta hissedebilir ve bu his hata yapma ihtimalini arttırır. Zorlayıcı bir durum karşısında sabır göstermek o olayın soruna dönüşmemesi için bir adımdır. Doğru

²⁴⁶ Cemile Sağır, “Yunus Emre’nin Risâletü’n-Nushiyye’sinde Sabır ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi”, *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 25/50 (01 Ekim 2022), 115.

²⁴⁷ Doğan, *Sabır psikolojisi*, 269-270.

²⁴⁸ Doğan, “Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi - Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi”, 143.

²⁴⁹ Esma Sayın, “Tasavvuf Kültüründeki ‘Sabır’ Kavramının Psikolojik Etkileri”, *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (01 Ocak 2012), 413-422.

²⁵⁰ Beyazıt Yaşar Seyhan, “Başa Çıkma Değeri Açısından sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma”, *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 49 (01 Mayıs 2015), 127-146.

kararlar alabilmek için şoktan sonra gelen duygu oldukça önemlidir ve bu duygunun esiri olmayıp, yönetmek için de sabrı doğru anlamak gerekmektedir. Mesele hissedilen duygunun etkisine kapılmadan olaydaki hikmeti anlamak ve ondan bir şeyler öğrenmektir. Araştırmamızın nitel kısmından elde ettiğimiz bulgular da katılımcıların, sabretmenin katlanmak değil direnç göstermek, beklemek değil harekete geçmek, duyguları saklamak değil yaşamak olduğunu öğrendikten sonra sıkıntılar karşısında daha sakin kalabildikleri görülmüştür: *“Sabretmek benim için göz yaşlarımı tutmak demektir. Ama anladım ki sabır o duyguyu taşımayı öğrenmekmiş. Artık olanlar karşısında duygularımı yansıtsam da daha sakin kalabiliyorum”* (K3). Sabır konusunda farkındalık kazanan katılımcıların olumsuz bir durum karşısında hissettikleri acının geçmesini beklemek yerine bu hissi kabul edip hayatlarına devam ettiklerinde kendilerini daha güçlü ve iyi hissettikleri de gözlenmiştir: *“Artık olumsuzluklar karşısında daha sağlam durabiliyorum. Önceden hissettiğim duygunun geçmesini bekliyordum hem de hiçbir şey yapmadan ve kendimi zayıf biri gibi hissediyordum. Bu da bana kötü hissettiriyordu”* (K17). Netice itibarıyla geliştirdiğimiz modelde sıkça değindiğimiz sabır konusunun danışanlarda duyguları kabul, psikolojik esneklik, farkındalıktık ve ruhsal iyileşme sağladığını söyleyebiliriz.

Maneviyata etki eden bir diğer kavram ise tevekküldür. Tevekkül, kişinin herhangi bir işte elde etmek istediği sonuca ulaşmak için üzerine düşen gayreti gösterdikten sonra gerisini Allah’a bırakmasıdır.²⁵¹ Tevekkül konusunun psikolojik yönlerinde dair yapılmış araştırmalarda inanan ve tevekkül eden kişilerin başarısızlıklar karşısında daha metanetli olduğu ve tevekkül ile iyimser ruh halini daha iyi koruyabildiği ifade edilmektedir. Örnek olarak Karataş’ın araştırmasında tevekkülün psikolojik yansımaları incelenmiş ve sonucunda tevekkülün, psikolojik sağlamlığın teminatı, endişe, korku ve belirsizlik gibi olumsuz duyguların hafiflemese yardım eden olumlu bir başa çıkma yöntemi kabul edilmiştir.²⁵² Şahin’in çalışmasında ise dini bir kavram olan tevekkülün psikolojik etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda bireylerin belirsizlik, çaresizlik veya karar alma

²⁵¹ Kasım Karataş - Mustafa Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 111.

²⁵² Karataş - Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”.

anlarında tevekküle başvurdukları tespit edilmiştir.²⁵³ Çakır ise stres, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma durumları ile tevekkül arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında tevekkülün maneviyatı ve psikolojiyi destekleyen yönüne değinilmiştir.²⁵⁴ Kişi psikolojik bütünlüğünün bozulduğunu hissettiğinde ve kontrol duygusunu kaybetme hissinden dolayı şiddetli sarsıntı yaşadığında kaygısını azaltabilmek için kendisine zihinsel bir sığınak arar. Bu bağlamda zihinsel bir sığınak olarak metaforlaştırılmış tevekkül, kişiyi psikolojik açıdan rahatlatan ve mutlu olmasına imkân tanıyan manevi bir kavram olarak ele alınmıştır.²⁵⁵ Benzer şekilde elde ettiğimiz nitel bulgular da katılımcıların tevekkül ile kontrolü kaybetmekten kaynaklı hissettikleri sıkıntılarının azaldığı gözlenmiştir: *“Tevekkül ettikçe hafıflediğimi hissediyorum. Her şeyi kontrol etmek gibi bir alışkanlığım var ve fark ettim ki bu beni çok yoruyormuş. Tevekkül ettikçe bunu daha iyi anlamaya başladım”* (K10). Aynı zamanda katılımcıların tevekkül becerileri geliştikçe kaygı durumlarının azaldığı görülmüştür: *“Ne kadar çalışsam da yeterli gelmeyeceğini düşündükçe daha çok stres oluyordum. Elimden geleni yaptığıma emin olduktan sonrasını Allah’a bıraktıkça eskisi kadar streslenmediğimi fark ettim”* (K2). Katılımcılarda gözlenen bir diğer durum ise tevekkül ettikleri konularda kendilerini daha güvende hissetmeleri olmuştur: *“Tevekkül üzerine konuştuktan sonra Allah ile kurduğum bağ çok değişti. Her an Allah’ın yardımını hissetmek çok güvende hissettiriyor.”* (K15) Elde edilen bulgular ışığında modelin içeriğinde bahsi geçen tevekkül kavramının katılımcıların kontrolcü tutumlarının azalmasında ve ruhsal bir rahatlama yaşadıklarında etkili olduğu söylenebilir.

Maneviyat bireyin, aşkın olanın farkında oluş tecrübesidir. Her ne olursa olsun nihai bir gücün düşünülmesi, olgun bir var oluş tarzıdır. Sınırsız bir ontolojik bağlam içerisine kişinin benliğini yerleştirme girişiminde bulunmasıdır.²⁵⁶ Bu bağlamda Allah ile kurulan bağın güçlenmesinin manevî gelişimine katkı sağladığını söylemek mümkündür. Çünkü kalbin mutmain olmasıyla gerçekleşen imanın arka planında rıza vardır. İman; güven,

²⁵³ Şahin - Hökelekli, “Tevekkül Psikolojisi”.

²⁵⁴ Berra Çakır, *Manevi Danışmanlık Açısından Algılanan Stres, Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Tevekkül Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma* 2023.

²⁵⁵ Karataş - Baloğlu, “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”, 112.

²⁵⁶ Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, 45-46.

tasdik, teslim gibi anlamlara gelirken İslam ise boyun eğmek, tümüyle inancını Allah'a özgü kılıp hiçbir şeyi ona ortak koşmamak, ilahî hükümleri kabul ve rıza haliyle karşılamak anlamına gelir. Dolayısıyla iman, Allah'ın hükümlerine ve emirlerine gönülden razı olma sonucu gerçekleşir. Öte yandan imanın içinde var olan güven duygusu; tevekkül sabır ve rıza hallerini besler. Nihai güç ve kuvvet sahibi olanın bir tek Allah olduğunu bilmek ve her konuda ona güvenmek, onun takdirine teslimiyet ve rıza ile ilişkilidir.²⁵⁷ Nitekim Allah'ın da kuldan razı olması kulun imanı ile ilişkilidir. Çünkü kulun Allah ile ilişkisi iman ile başlar, rıza ile şekillenir. Kul Allah'tan razı olduğunda Allah'ta kulundan razı olur.²⁵⁸ Kur'an'da da rıza ve iman arasında bağlantı kurulmaktadır ve Allah'ın iman edenlerden razı olduğu bildirilmektedir.²⁵⁹ Allah Resûlü (sav) de bir hadisinde “*Allah'ın rabbi ve sahibi olduğuna razı olan imanın tadını tatmıştır*” buyurmuştur.²⁶⁰ Lokman Hekim (as) rızayı imanın bir şartı olarak görmüştür. İmanın dört esası olduğunu ve ancak bunlar ile istikamet bulunabileceğini söylemiş ve bunların içinde Allah Teala'nın takdirine razı olmayı da saymıştır. Kulun bu gayreti ise Allah'ın rahmeti ile karşılık bulur. Allah Teala'nın kulunu muhabbet makamına dahil etmesi rahmetinin bir delilidir. Muhabbet ise kulu rıza makamına ulaştırır. Böylece muhabbet, Mahbub'un şahitliğinden doğan bir makam olur. Rıza ise tüm davranışlarındaki hali olur.²⁶¹ Netice itibariyle taat ve imanın zuhur etmesi, Allah Teala'nın iradesi, kudreti ve rızasıyla olmaktadır. İnkâr ve isyan da Allah'ın hükmü ve iradesi ile meydana gelmektedir. Cenâb-ı Hak, inkâr ve isyanın yaratılmasına razı olsa bile kulların bunu yapmasına dinen razı değildir. Allah'ın inkârı ve isyanı yaratması, kulları mesul edecek delilin oluşup önlerine konması ve zahiren adaletin ortaya çıkması içindir.²⁶² Kişi, yaşadığı her şeyde Yüce Allah'ın rahmetinin ve merhametinin zuhur ettiğini kabul ettiği, yaşadığı şeylerin hikmetini fark ettiği ve buna uygun davrandığı noktada Allah ile kurduğu manevi bağ gelişmeye başlar. Bu noktada geliştirdiğimiz modelin temelini oluşturan rıza kavramı da

²⁵⁷ Oral, “Mâtürîdî'de Rızâ'nın Psiko Sosyal İşlevi”, 68-69.

²⁵⁸ Bk. el-Fecr 89/28

²⁵⁹ Bk. el- Mücâdele 58/22

²⁶⁰ Buhârî, *el-Câmi 'u's-sahîh*, İman, 56.

²⁶¹ Abu Talib Muhammad ibn Ali Makki vd., *Kutü'l-kulub fî mu'ameleti'l-mahbub ve vasfu tariki'l-mürîd ila makami't-tevhîd = Mahbub ile muamelede kalplerin azığı ve müridin tevhîd makamına giden yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2004), 164.

²⁶² İbn Acîbe El-Hasenî, *Bahrü'l-medîd*, ed. Ali Sözer, çev. Dilaver Selvi (İstanbul: Semerkand, 2015), 8/350.

kişinin Rabbi ile kurduğu bağa yönelik anlam kazanan bir kavramdır. Allah ile kurulan ilişkinin biçimi rızaya etki etmektedir. Güvene dayalı kurulan ilişki razı olmaktır. İsyan üzere kurulan ilişki ise küfre düşmektir. Kişinin kendisini Allah'ın yaratıp değer verdiğini bilmesi ve bunu kavraması onu razı olmaya yöneltir. Katılımcılar model boyunca Allah ile kurdukları bağın daha anlamlı bir hal aldığını ifade etmeleri manevî gelişimlerine de etki ettiğinin bir göstertesidir. *“Bu süreçte Rabbim ile daha samimi bir bağ kurduğumu hissediyorum”* (K4), *“Allah’la dertleşiyorum. Bunu yaptığımdan beri Allah’a daha yakın hissediyorum”* (K20), *“Allah’a karşı daha yakın hissediyorum”* (K8), *“Allah’a karşı daha kul gibi hissediyorum”* (K5), *“Allah’a olan bağım daha da kuvvetlendi”* (K11), *“Allah’la kurduğum ilişki seviye atladı gibi hissediyorum”* (K16) şeklindeki ifadelerden de yola çıkarak rıza temelli manevî danışmanlık modelinin, kişilerin Allah ile kurdukları ilişkiyi olumlu yönde etkileyerek manevî gelişimlerinde etkili olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Bu araştırmada rıza kavramı, Kabul Kararlılık Terapisi bağlamında ele alınarak Manevi Danışmanlık ve Rehberlik alanı için özgün bir model geliştirilmiş ve uygulamalı bir çalışma ile modelin etkinliği değerlendirilmiştir. Rıza kavramı bireyin hayatındaki zorluklar karşısında pasif bir kabullenme durumundan ziyade, tam bir teslimiyet hali ile olanı kabul etme ve içsel bir dönüşüm halidir. Kabul kararlılık terapisi ise bireyin psikolojik esnekliğini geliştirip, kaçınan tutumdan uzaklaşarak değer odaklı bir yaşam sürmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda tez kapsamında geliştirilen danışmanlık modeli, rızanın dini ve manevi boyutlarının, KKT'nin müdahale boyutları ile harmanlandığı bütüncül bir yapıya sahiptir.

Araştırmadan daha net sonuçlar elde etmek için karma yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutu modelin etkinliğini daha iyi belirlemek amacıyla çalışma ve kontrol gruplu; test, tekrar test ve takip testi uygulamalı deneysel desene dayanmaktadır. Araştırmanın nitel boyutunda ise Rıza Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Modelinin uygulandığı mezuna kalmış öğrenciler ile bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiş ve süreç boyunca gözlemlenmişlerdir. Araştırmada yer alan katılımcılar, araştırmacının kişisel ilişkileri sonucu kartopu yöntemiyle ulaştığı, üniversite sınavına girmiş ancak istedikleri sonuca ulaşamadıkları için bir yıl daha sınava hazırlanan, mezuna kalmış 40 öğrenciden (20 çalışma – 20 deney grubu) oluşmaktadır.

Araştırma verileri Kabul Eylem Formu II, yarı yapılandırılmış görüşme formu, kişisel bilgi formu ve gözlemler aracılığıyla toplanmıştır. Deney öncesinde çalışma ve kontrol grubuna Kabul Eylem Formu II uygulanmıştır. Deney süresince kontrol grubuna herhangi bir uygulamada bulunulmazken çalışma grubuna her biri 40-45 dakikadan oluşan 4 oturumluk Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli uygulanmıştır. Uygulamadan sonra çalışma ve kontrol grubuna ilgili ölçek yeniden uygulanmıştır. Bu aşamada çalışma grubuyla kontrol grubundan farklı olarak yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiş, bir ay sonrasında ise modelin etkisinin devamlılığını ölçmek için takip testi uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde Rıza temelli Manevi Danışmanlık Modelinin, çalışma grubunda yer alan mezun öğrencilerin psikolojik esneklik eksiklik düzeyini anlamlı ölçüde azalttığı, takip testi ile bu azalışın bir ay sonrasında da devamlılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli uygulanmayan kontrol grubundaki mezun öğrencilerin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ancak çalışma grubuna uygulanan modelin, öğrencilerin psikolojik esneklik eksikliği düzeylerini kontrol grubuna kıyasla azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Rıza Temelli Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Modelinin uygulandığı süre boyunca katılımcıların gözlemlenmesi sonucunda ilk zamanlarda yaşadıkları belirsizlik, stres, kontrol etme ihtiyacı ve güvensizlik gibi duygular yerini anlamlandırma, güven, kabul ve içsel huzura bırakmıştır.

Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modeli sonrasında çalışma grubunda yer alan mezuna kalmış öğrencilerle gerçekleştirilen bireysel görüşmelere göre öğrencilerin, sabır, tefekkür, tevekkül, şükür, affetme, teslimiyet gibi erdemleri hayatlarına katarak maneviyatlarında bir artış olduğu, farkındalık kazandıkları, zorlayıcı durumlarda dua etme, sabretme, tevekkül etme gibi manevi baş etme stratejilerine yöneldikleri görülmüştür. Genel anlamda öğrencilerin kendi manevi değerlerini keşfetmeye çalıştığı ve bu değerler uyun hedef belirleme ve seçim yapma becerisi kazandıkları gözlemlenmiştir.

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde birbirini destekler nitelikte olduğu götürülmüştür. Sabır, tevekkül, tefekkür, şükür, affetme, teslimiyet, dua, sorumluluk gibi rızayı oluşturan manevi içerikler ile kabul kararlılık terapisi kapsamında ele alınan farkındalık, kabul etme, anda olma, değer odaklı yaşam, bilişsel ayrışma, benlik bağlamı konularına yer veren Rıza Temelli Manevi Danışmanlık Modelinin mezuna kalan öğrencilerin psikolojik esnekliklerini olumlu yönde etkilediği ve manevî gelişimlerine katkı sağladığı tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Akgün, İbrahim. “Kur’an Perspektifinde Tefekkür ve Vasıtaları”. *Iğdır Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1 (01 Mayıs 2013), 55-80.
- Akın, Ahmet - Yalnız, Abdullah. “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (ymö) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 14/54 (16 Şubat 2015), 95-102. <https://doi.org/10.17755/esosder.68461>
- Akkaya, Melike. *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları / Acceptance and commitment therapy in spiritual psychology*. Marmara Üniversitesi, 2022.
- Altaş, Nurullah - Mustafa Köylü (ed.). *Dini danışmanlık ve dini hizmetleri*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık, 1. bsk., 2012.
- Arabi, Muhyiddin İbn. *Tefsir-i Kebir Te’vilat*. 2 Cilt. Kısım Basım Yayın, 2008.
- Argyle, Michael. “Causes and correlates of happiness”. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. 353-373. New York, NY, US: Russell Sage Foundation, 1999.
- Artuk, Sami. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Farklı Yaklaşımlar*. ed. Fuat Balsak. Ankara: İksad yayınevi, 1. Basım, 2024.
- Aslan, Olcan - Kabakçı, Ömer Faruk. “Ergenler ve Genç Yetişkinler İçin İçsel Manevi Değerler Ölçeğinin Geliştirilmesi: Minnettarlık Affedicilik ve Sabır Güçlerinin Değerlendirilmesi”. *Bilimname* 53 (2025), 71-130. <https://doi.org/10.28949/bilimname.1580180>
- Ayaz, M. Bayram. *Sınanma Psikolojisi Zor Dönemlerin ve Travmaların Manası*. Kaknüs Yayınları, 2025.
- Aydın, Gökçen vd. “İş Yaşamında Kabul ve Eylem Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi* 3/1 (29 Haziran 2020), 32-54.
- Ayten, Ali vd. *Hastanelerde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2. baskı, Ankara 2020., 2020.

- Bach, Patricia A. - Moran, Daniel J. *ACT in practice: Case conceptualization in acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications, 2008.
- Blackledge, John T. vd. *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary Theory Research and Practice*. Australian Academic Press, 2009.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-. *el-Câmi 'u's-sahîh*. 8 Cilt. Dâru Tavki'n-Necât, 2. Basım, 1422.
- Bursevî, İsmâil Hakkı. *Ruhu'l Beyan*. çev. Abdullah Kahraman vd. 23 Cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2009.
- Bursevî, İsmâil Hakkı. *Rûhu'l-beyân*. ed. H. Kâmil Yılmaz. 23 Cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2005.
- Bursevî, İsmâil Hakkı. *Rûhu'l-beyân*. çev. H. Kâmil Yılmaz. 23 Cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2016.
- Bursevî, İsmail Hakkı b Mustafa. *Rûhu'l-beyân*. çev. Murat Sülün. 23 Cilt. İstanbul: Erkam Yayınları, 2007.
- Büyüköztürk, Şener (ed.). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem A Akademi, 2008.
- Cevziyye, İbn Kayyım el- - Ataç, Ali. *Medâricu's sâlikin*. 3 Cilt. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. bsk., 2019.
- Chamberlain, Kerry - Zika, Sheryl. "Religiosity, meaning in life, and psychological well-being". *Religion and mental health*. 138-148. New York, NY, US: Oxford University Press, 1992.
- Ciarrochi, Joseph V. vd. *Zihninden çık hayatına gir*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016.
- Coşkun, Fatma. "Dünden Bugüne Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetleri / Spiritual Counseling and Guidance Services from Past to Present". *ilâhiyât : akademik araştırmalar yillığı* 0/5 (30 Aralık 2022), 71-91.
- Coşkunsever, Asude. *Sosyal Hizmetlerde Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. İstanbul: DEM Yayınları, 1. Basım., 2018.

- Creswell, John W. *Araştırma deseni: nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Ankara: Eğiten Kitap, 3. baskı., 2017.
- Creswell, John W. vd. *Araştırma tasarımı*. Ankara: Nobel Akademik, 2021.
- Cüceloğlu, Doğan vd. *Kendini keşfetmeye zorluklarla başa çıkmaya var mısın?* İstanbul: Kronik Kitap, 1. baskı, Ocak 2021, İstanbul., 2021.
- Cüceloğlu, Doğan vd. *Korku kültürü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1. bs., 2008.
- Çakır, Berra. *Manevi Danışmanlık Açısından Algılanan Stres, Başa Çıkma, Psikolojik Dayanıklılık ve Tevekkül Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*, 2023.
<https://www.proquest.com/docview/2925088280/abstract/9BBF134901764E03PQ/1>
- Çatak, Pelin Devrim - Ögel, Kültegin. "Mindfulness Based Therapies and Therapeutic Processes". *Turkish Journal Clinical Psychiatry* 13/2 (2010), 85-91.
- Çetin, Mustafa. "Kur'anda Tefekkür Kavramı". *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1994), 43-59.
- Dilmaç, Bülent vd. *Psikolojik Danışma Deneyimi Yaşayanların Dini Başa Çıkma, Psikolojik İyi Olma ve Affetme Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi*, 2016.
- Dinç, Mehmet. *Bırakma kendini*. İstanbul: Aşina Kitap, 1. bsk., 2017.
- Dinç, Mehmet vd. *İnsan bu*. İstanbul: Aşina Kitap, 1. baskı., 2024.
- Doğan, Mebrure. "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi - Üsküdar Üniversitesi Mutluluk Dergisi". *The Journal of Happiness and Well-Being* 9 (ts.), 134-153.
- Doğan, Mebrure. *Sabır psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. bsk., 2016.
- Dursun, Zeki. "Şükür Bilincinin Hal Psikolojisi Açısından Değerlendirilmesi". *The Journal of Turk-Islam World Social Studies* 10/36 (29 Ağustos 2024), 418-431.
<https://doi.org/10.29228/TIDSAD.68281>
- Düzgüner, Sevde. *Maneviyat algısı ve yansımaları*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. baskı: İstanbul, Şubat 2021., 2021.

- Düzgüner, Sevde - Telek, Serap. *Huzurevi, yaşlı bakım ve rehabilitasyon merkezlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2. baskı, Ankara, 2020., 2020.
- Ebû Nasr Serrâc Tûsî el-Lüma' - Yılmaz, H. Kâmil. *İslâm tasavvufu*. İstanbul: Erkam Yayınları, 2016.
- Ebu Talib el-Mekki, Muhammed b. Ali b. Atıyye el-Harisi. *Kutü'l-Kulub Fi Mu'ameleti'l-Mahbub ve Vâsfu Tariki'l-Mürîd İla Makami't-Tevhid*. çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2.baskı., 2004.
- Eifert, Georg H. vd. "Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment Protocol". *Cognitive and Behavioral Practice* 16/4 (01 Kasım 2009), 368-385. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.06.001>
- Ekşi, Halil - Çınar Kaya (ed.). *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. bs., 2016.
- Ekşi, Halil - Çınar Kaya (ed.). *Manevi yönelimli psikoterapi ve psikolojik danışma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. bs., 2016.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı. *Marifetname*. çev. Ahmet Davudoğlu. İstanbul: Temel Yayınları, 1981.
- Erzurum'lu İbrahim Hakkı vd. *Marifetname*. İstanbul: Temel Yayınları, 1981.
- Frame, Marsha Wiggins. *Integrating Religion and Spirituality Into Counseling: A Comprehensive Approach*. Thomson/Brooks-Cole, 2003.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 1. bs., 2014.
- Gülmez, Çiğdem vd. *Kadın konukevlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 2. baskı, Ankara, 2020., 2020.
- Gürsu, Orhan. *Manevi danışmanlar için kılavuz: danışma ilke, beceri ve teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. baskı., 2022.

- Gürsu, Orhan. *Manevi danışmanlar için kılavuz: danışma ilke, beceri ve teknikleri*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 1. baskı., 2022.
- Hackney, Harold vd. *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı*. Ankara: Mentis Yayıncılık, 2008.
- Hamacı, Zeynep - Fulya Türk (ed.). *Geçmişten geleceğe bilişsel davranışçı terapi uygulamaları*. Çankaya, Ankara: Pegem Akademi, 1. Baskı: Haziran 2020, Ankara., 2020.
- Harris, Russ. *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, 2009.
- Harris, Russ vd. *Act'i kolay öğrenmek*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016.
- Harris, Russ vd. *Gerçeğin tokadı*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2017.
- Harris, Russ vd. *Mutluluk tuzağı*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 2016.
- Harris, Russ vd. *Travma odaklı ACT*. İstanbul: Litera Yayıncılık, 1. basım, Ağustos 2023., 2023.
- Hassan, Dina. *Rıza ve teslimiyet ayetleri bağlamında Kur'an-ı Kerim'in kişinin psikolojik dengesini sağlamadaki yaklaşımı*. Karabük Üniversitesi, 2023.
- Hayes, Steven C. vd. *Kabul ve kararlılık terapisi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 1. baskı: İstanbul, Ocak 2021., 2021.
- Hayes, Steven C. vd. "What Is Acceptance and Commitment Therapy?" *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. ed. Steven C. Hayes - Kirk D. Strosahl. 3-29. Boston, MA: Springer US, 2004. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_1
- Hayes, Steven C. - Fletcher, Lindsay. "Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness". *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>

- Hill, Peter C. vd. "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 51-77. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00119>
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisine Giriş*. Dem Yayınları, 2020.
- Hücviri, Ali b. Osman Cüllâbi. *Keşfu'l-Mahcub*. çev. Süleyman Uludağ. Dergah Yayınları, 1996.
- İbn Acîbe El-Hasenî. *Bahrü'l-medîd*. ed. Ali Sözer. çev. Dilaver Selvi. 11 Cilt. İstanbul: Semerkand, 4. bsk., 2015.
- Işık, Harun vd. *Ceza infaz kurumlarında manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 1. Baskı, Ankara 2020., 2020.
- İbn Manzur, Ebü'l Fadl Cemaleddin Muhammed b. Mükerrrem. *Lisanü'l-Arab*. 20 Cilt. Bulak: Matbaatü'l Miriyye, 1304.
- İmam-ı Gazâlî. *İhyâ-u ulûmi'd-din*. çev. Mehmet A. Müftüoğlu. 4 Cilt. İstanbul: Çelik Yayınevi, 2016.
- İzutsu, Toshihiko (F) - Ayaz, Selâhattin. *Kur-an'da dinî ve ahlâkî kavramlar*. İstanbul: Pınar Yayınevi, 1984.
- James, William. *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York, NY, US: Longmans, Green and Co, 1902. <https://doi.org/10.1037/10004-000>
- Kabat-Zinn, Jon. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness, 15th anniversary ed*. New York, NY, US: Delta Trade Paperback/Bantam Dell, 2005.
- Kaplaner, Kübra. "Spirituality in the Context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT)". *Spiritual Psychology and Counseling* 4/3 (15 Ekim 2019), 351-358.
- Kara, Elif. "Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri ve İslam". *Eskiye* 40 (20 Mart 2020), 377-406. <https://doi.org/10.37697/eskiye.672921>
- Kara, Elif. "Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi". *Dini Araştırmalar* 24/61 (15 Aralık 2021), 571-593. <https://doi.org/10.15745/da.1012284>

- Kara, Elif. “Rıza Kavramının Pozitif Psikoloji Açısından İncelenmesi”. *Dini Araştırmalar* 24/61 (15 Aralık 2021), 571-593. <https://doi.org/10.15745/da.1012284>
- Karacoşkun, Mustafa Doğan (ed.). *Din psikolojisi el kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları, 1. bsk., 2012.
- Karagöz, Sema vd. *Aile ve dini rehberlik merkezlerinde manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 1. baskı, Ankara, 2020., 2020.
- Karataş, Kasım - Baloglu, Mustafa. “Tevekkülün Psikolojik Yansımaları”. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 110-118. <https://doi.org/10.30627/cuilah.545806>
- Karataş, Zeynep - M. Hakan Türkçapar (ed.). *Bilişsel davranışçı psikoterapide yeni gelişmeler*. Ankara: Nobel Akademik, 1. basım, Haziran 2021., 2021.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. “Kur’ân’da Ümit-İman İlişkisi”. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* VIII/18 (2007), 155-176.
- Kızılgeçit, Muhammed. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Temel Nitelikler, İlkeler ve Yöntemler”. *Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik*. thk. Eyüp Şimşek. 261-280. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını, 2020. <https://avesis.atauni.edu.tr/yayin/abf9ad24-d562-4775-b318-96314648448f/manevi-danismanlik-ve-rehberlikte-temel-nitelikler-ilkeler-ve-yontemler>
- Kızılgeçit, Muhammed - Akot, Bülent. *Din psikolojisinin 200’ü*. Ankara: OTTO, 2017.
- Kim, Andrew Eungi. “Religious Influences on Personal and Societal Well-Being”. *Social Indicators Research* 62/63 (2003), 149-170.
- Koç, Mustafa. *Manevî-[psikolojik] danışmanlık: Müslüman-Türk diasporası örneği*. Bursa: Emin Yayınları, 2. baskı., 2016.
- Koç, Mustafa. “Psikolojik ve Pedago-Sosyo-Teolojik Açıdan Güven: Din ve Değerler Psikolojisi Perspektifinden Analizler”. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/33 (30 Haziran 2018), 1-38. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.443538>

- Kömürcü, Duran (ed.). *Şâmil İslâm Ansiklopedisi*. 8 Cilt. İstanbul: Şâmil, 1990.
- Kul, Aykut - Türk, Fulya. “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *OPUS International Journal of Society Researches* 16/29 Ekim Özel Sayısı (31 Ekim 2020), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kul, Aykut - Türk, Fulya. “Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması”. *OPUS International Journal of Society Researches* 16/29 Ekim Özel Sayısı (31 Ekim 2020), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kula, Mustafa Naci. *Zahmet mi? Rahmet mi? Olayların dili*. Bursa: Emin Yayınları, 1. bask., 2024.
- Kula, Naci. “Manevi Danışmanlıkta Kullanılan Bazı Dini Kavramların Anlam Alanı ve Fonksiyonelliği”. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik I* (2016), 45-61.
- Kuşeyrî, İmam Ebi'l-Kasım Abdülkerim b Hevâzin - Uludağ, Süleyman. *Kuşeyrî risâlesi*. İstanbul: Dergah, 3. bsk., 1991.
- Makki, Abu Talib Muhammad ibn Ali vd. *Kutü'l-kulub fi mu'ameleti'l-mahbub ve vasfu tariki'l-mürîd ila makami't-tevhid = Mahbub ile muamelede kalplerin azığı ve müridin tevhid makamına giden yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2.baskı., 2004.
- Mariani, Mike vd. *Bizi öldürmeyen şey güçlendirir mi?* İstanbul: Olimpos Yayınları,1, 1. Baskı: Mayıs 202323., 2023.
- McCracken, Lance M. - Vowles, Kevin E. “Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Chronic Pain: Model, Process, and Progress”. *The American Psychologist* 69/2 (2014), 178-187. <https://doi.org/10.1037/a0035623>
- Miran, Hanife. *Hamd ve Şükür Kavramlarının Psikolojik Tahlili*, 2010. <https://www.proquest.com/docview/2689294675/abstract/B075AA34005E4D53PQ/1>
- Mogahed, Yasmin vd. *İyileştir kalbini*. İstanbul: Timaş Yayınları, 1. baskı Şubat 2023, İstanbul., 2023.
- Muhammed b. Cerir et-Taberî vd. *Taberî tefsiri*. 6 Cilt. İstanbul: Hikmet Neşriyat, 2006.

- Neimeyer, Robert A. *Meaning reconstruction & the experience of loss*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2001. <https://doi.org/10.1037/10397-000>
- Nelson, James M. *Psychology, religion, and spirituality*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media, 2009. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-87573-6>
- Oral, Osman. “Mâtürîdî’de Rızâ’nın Psiko Sosyal İşlevi”. *The Journal of Turk-Islam World Social Studies* null/23 (31 Aralık 2019), 64-84. <https://doi.org/10.29228/TIDSAD.39324>
- Özcan, Gökhan. *Erken dönem İslam geleneğinde dört duygu hüznün, ölüm kaygısı, mutluluk, korku*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. basım: İstanbul, 2023., 2023.
- Özel, Ahmet Murat. *İbn Ataullah El-İskenderi*. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. bsk., 2014.
- Özübek, Yakup. “Elmalılı’nın Hak Dini Kur’an Dili Tefsirinde Takvâ Kavramı”. *İdrak Dini Araştırmalar Dergisi* 2/1 (15 Haziran 2022), 165-190.
- Paloutzian, Raymond F. - Park, Crystal L. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Second Edition*. Guilford Publications, 2014.
- Park, Crystal L. - Paloutzian, Raymond F. *Din ve maneviyat psikolojisi*. ed. Ali Ayten. çev. İhsan Çapcıoğlu. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Polk, Kevin L. *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. thk. Benjamin Schoendorff. Oakland, CA, US: New Harbinger Publications, Inc., 2014.
- Polk, Kevin L. vd. *The Essential Guide to the ACT Matrix: A Step-by-Step Approach to Using the ACT Matrix Model in Clinical Practice*. New Harbinger Publications, 2016.
- Rashid, Tayyab vd. *Pozitif psikoterapi çalışma kitabı*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. basım; İstanbul, 2023., 2023.
- Reis, Bedriye. “Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı: Concept of Rida in the Main Sufi Classical Books.” *Journal of International Social Research* 10/53 (Kasım 2017), 891-913. <https://doi.org/10.17719/jisr.20175334195>

- Reis, Bedriye. “Tasavvuf Klasiklerinde Rıza Kavramı: Concept of Rida in the Main Sufi Classical Books.” *Journal of International Social Research* 10/53 (Kasım 2017), 891-913. <https://doi.org/10.17719/jisr.20175334195>
- Rüzgar, M. Emir vd. *Eğitim bilimlerinde araştırma 101*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık, 1. baskı: Eylül 2023., 2023.
- Sacchi, Mauricio. “A Bootstrap Procedure for High-Resolution Velocity Analysis”. *Geophysics* 63/5 (01 Ekim 1998), 1716-1725. <https://doi.org/10.1190/1.1444467>
- Sağır, Cemile. “Yunus Emre’nin Risâletü’n-Nushiyye’inde Sabır ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi”. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 25/50 (01 Ekim 2022), 107-132.
- Sari, Enver. *İslami Değerleri Yaşam Biçiminde Öncelikli Danışanlara Yönelik Psikolojik Danışma: İslami Psikolojik Danışma Model Önerisi*, 2019.
- Sayar, Kemal vd. *Kendi özünü bil*. Yayın yeri belirlenemedi: Sahi Kitap, Birinci baskı: Ocak, 2023., 2023.
- Sayın, Esmâ. “Tasavvuf Kültüründeki ‘Sabır’ Kavramının Psikolojik Etkileri”. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (01 Ocak 2012), 413-422.
- Sevinç, Sümeyye. “İhlâs Kavramının Tahlili (Sözlük Bilim ve Kur’ân Âyetleri Özelinde)”. *Din ve Bilim - Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 3/2 (31 Aralık 2020), 49-67. <https://doi.org/10.47145/dinbil.823387>
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. “Başa Çıkma Değeri Açısından sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma”. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* 49 (01 Mayıs 2015), 127-146.
- Sicistâni, Ebu Davud es-. *Sünen-i Ebu Davud*. 2 Cilt. Kahire: el-Matbaatü’l-Kastaliyye, 1863.
- Slavin, Robert E. - Yüksel, Galip. *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 10. bs., 2013.

- Söylev, Ömer. “Psikolojik Yardım Hizmetleri Bağlamında Türkiye’de Dinî Danışma ve Rehberlik”. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi* 1/2 (26 Haziran 2015), 287-308. <https://doi.org/10.20486/imad.86573>
- Söylev, Ömer Faruk - Kırılı, Şaban. *Manevi bakım ve danışma psikolojisi*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı (DİB), 2. Baskı 2020, Ankara., 2020.
- Stoddard, Jill A. vd. *ACT metaforları*. İstanbul: Epsilon Yayınevi, 1. baskı: Aralık 2022., 2022.
- Sugich, Michael. *Ve Allah kalpleri döndürür*. İstanbul: Ketebe Yayınları, 1. baskı Ağustos 2022., 2022.
- Sürücü, İbrahim. “Bir Denge Unsuru Olarak Kur’an’da Havf ve Reza / As Balance Options Hope And Fear İn Quran”. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (25 Ekim 2016), 247-267.
- Şahin, Meryem. *Dini Bir Değer Olarak Tevekkül Yöneliminin Psikolojik Sebepler ve Sonuçları Üzerine Araştırma*, 2018. <https://www.proquest.com/docview/2630935371/abstract/D244CE9702D249E0PQ/1>
- Şahin, Meryem - Hökelekli, Hayati. “Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci Ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma”. *International Journal of Social Inquiry* 12/2 (30 Aralık 2019), 801-836. <https://doi.org/10.37093/ijsi.659060>
- Şahin, Zuhâl Ağılkaya. *Manevi bakım ve danışmanlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 1. bsk., 2017.
- Şahin, Zuhâl Ağılkaya. *Manevi bakım ve danışmanlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 1. bsk., 2017.
- Şeyh Muhammed Abduh vd. *Menâr tefsiri: tefsîru’l Kur’âni’l-hakîm tefsîru’l menâr*. 14 Cilt. İstanbul: Ekin, 2011.
- Şirin, Turgay. *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Baskı 2018, İstanbul., 2018.

- Şirin, Turgay. *Manevi danışmanlıkta İhsan modeli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 1. Baskı 2018, İstanbul., 2018.
- Tabachnick, Barbara G. - Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education, 2013.
- Tanhan, Ahmet. “Acceptance and Commitment Therapy with Ecological Systems Theory: Addressing Muslim Mental Health Issues and Wellbeing”. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing* 3/2 (31 Aralık 2019), 197-219.
- Tanhan, Ahmet. *Spiritual Strength: The use of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with Muslim Clients*, 2017.
- Tarhan, Nevzat vd. *Mesnevi terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2. bsk., 2012.
- Tarhan, Nevzat. *Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma*. İstanbul: Timaş Yayınları, 25. bsk., 2016.
- Tarhan, Nevzat. *Yunus terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 1. bsk., 2013.
- Tosyalioğlu, Mustafa Burak - Albayrak, Ahmet. “Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (30 Aralık 2023), 9-50. <https://doi.org/10.56432/tmdrd.1369342>
- Turan, Selahattin (ed.). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri*, 2019.
- Tütün, Sevgi. “Kur’an’da Rızâ Kavramı ve Kullanıldığı Yerler”. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 0/34 (2011), 149-174.
- Usta, Fatih. *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psikoeğitim Programının Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kabul ve Eyleme Geçme Düzeylerine Etkisi*. Sakarya Üniversitesi, 2017.
- Vangölü, Mehmet Sıddık. *Kabul ve Kararlılık Terapisi Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Esneklik, Psikolojik Sağlamlık ve Depresif Belirti Düzeylerine Etkisi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2022.

- Vatan, Sevginar. “Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 8/3 (30 Eylül 2016), 190-203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>
- Yapan, Saadet. *Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Psikoeğitim Programlarının Sınav Kaygısına Etkisi*. Gaziantep Üniversitesi, 2021.
- Yaşar, Alişan Burak (ed.). *Hangi terapi?* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 1. basım, Şubat 2022., 2022.
- Yavuz, Fatih. “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) Genel Bir Bakış”. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 21-27.
- Yavuz, Fatih vd. “Turkish Version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and Validity Analysis in Clinical and Non-Clinical Samples”. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology* 26 (01 Aralık 2016), 1. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, Oğuzhan. “Building a Bridge Between Spirituality/Religion with Acceptance and Commitment Therapy”. *Spiritual Psychology and Counseling* 7/2 (15 Haziran 2022), 179-200. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.174>
- Yektaş, Çiğdem. “Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)”. *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi: Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar*. 1231-1241. Akademisyen Yayınevi, 2020.
- Yıldırım, Ali - Şimşek, Hasan. *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi, 1. bsk., 1999.
- “maneviyat ne demek TDK Sözlük Anlamı”. Erişim 28 Şubat 2025. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=maneviyat>

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
25 EKİM 2024

OTURUM SAYISI
2024-10

KARAR NO 33: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. M. Naci KULA'nın danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi 702231004 numaralı Rüveyda Nur ÜNAL'ın "Rıza Kavramının 'Kabul ve Kararlılık Terapisi' Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Modeli Oluşturma Denemesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. M. Naci KULA'nın danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi 702231004 numaralı Rüveyda Nur ÜNAL'ın "Rıza Kavramının 'Kabul ve Kararlılık Terapisi' Bağlamında İncelenmesi: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Alanı İçin Bir Danışmanlık Modeli Oluşturma Denemesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki cezai ve idari bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi. Sorulara verilecek cevaplar ceza kanunları bakımından suç teşkil etmesi durumunda ilgili makamlara bildirme yükümlülüğü ilgili araştırmacılara (sorumlu, yardımcı, danışman ve diğerleri) aittir.

Ek 2: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Katılımcının Beyanı;

Rüveyda Nur Ünal tarafından Bursa Uludağ Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında bir araştırma yürütüleceği belirtilerek bu araştırmaya dair tüm bilgiler bana aktarıldı ve bu araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Araştırma boyunca kişisel bilgilerimin gizli tutulacağı, araştırmada elde edilen sonuçların eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanılacağı ve kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bana yapılan tüm açıklamaları anladım ve araştırmaya katılmayı özgür irademle ve gönüllü olarak kabul ediyorum.

Katılımcının;

Adı:

Soyadı:

Telefon numarası:

İmzası:

Ek 3: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Bu formda cevaplayacağınız sorular bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Vermiş olduğunuz cevaplar genel değerlendirme için olup bilgileriniz gizli tutulacaktır. Formda yer alan soruları dikkatle okuyunuz ve size en uygun cevabı vermeye özen gösteriniz.

Katılımlarınızdan dolayı teşekkür ederim

Rüveyda Nur Ünal

Yaşınız:

Cinsiyetiniz:

Kaçıncı mezun seneniz:

Ek 4: Kabul ve Eylem Formu – II

Aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve kendinizi değerlendirdikten sonra size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7					
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru					
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.					1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.					1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.					1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.					1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar					1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.					1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor					1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Modelin Manevi Gelişime Etkisini Belirlemeye Yönelik Sorular

- Bu dört haftalık süreçte seni en çok etkileyen konu ya da cümle neydi?
- Kendinle kurduğun ilişkin ve Allah’la kurduğun ilişki bu süreçte nasıl değişim gösterdi?
- Daha önce kabul etmekte zorlandığın bir şeye şimdi rıza gösterebiliyor musun?
- Rıza temelli bir yaşam için hangi değerleri hayatında canlı tutmak istiyorsun?