T.C

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ

ANABİLİM DALI

GEBELİK SÜRECİNDE KADINLARA YÖNELİK OLARAK HASTANEDE MANEVİ BAKIM UYGULAMALARI

(İZMİR ÖRNEĞİ)

DOKTORA TEZİ

Hazırlayan

Serpil BAŞAR

Danışman

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Ankara-2021

T.C

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ

ANABİLİM DALI

GEBELİK SÜRECİNDE KADINLARA YÖNELİK OLARAK HASTANEDE MANEVİ BAKIM UYGULAMALARI

(İZMİR ÖRNEĞİ)

DOKTORA TEZİ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı ve Soyadı İmzası

1.Prof. Dr. Öznur Özdoğan ……
2.Prof. Dr. Cavidan Gülerman ……
3.Doç.Dr. Mualla Yıldız …….
4.Prof. Dr. Vahit Göktaş …….
5.Öğ. Üyesi Dr. Elif Kara …….

Tez Savunması Tarihi: 13.08.2021

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında hazırladığım "Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği) adlı tezimdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 13.08.2021
Adı-Soyadı ve İmza

Serpil BAŞAR

ÖNSÖZ

Sağlık; fiziksel, ruhsal, toplumsal iyilik hali olarak birbiri ile ilişkili biçimde açıklandığında, olumlu anlamda ele alınan bir kavramdır. Ancak, "hasta olmamak" şeklinde tanımlandığında ise, olumsuz bir anlamda ele alınıp, çoğunlukla hastalığı önleme tedbirleri çerçevesinde ifade edilen bir kavrama dönüşmektedir. Bu iki bakış açısındaki farklılık gibi, sağlığın tanımı toplumlar ve kültürler arasında zamanlara göre farklılık gösterir. Bununla birlikte hastalık tanımı da benzer farklılıklar gösterir.

Bireyin hasta oluşu, organlardaki ölçülebilen bulgulara sahip bozulmalar şeklinde olduğu gibi, bireyin bedeninde veya ruhunda hissettiği anormallikler olabilir. Veya hastalık tanısı aldıktan sonra toplumsal beklentiler doğrultusunda girdiği bir rol de olabilir. Sağlık, her şeyin yolunda olduğunun ve bireyin güçlü olduğunun bir göstergesi olarak yorumlanabiliyorken, hastalık tam tersi olarak bireyin yaşamsal başarısızlığı ve güçsüzlüğü olarak da yorumlanabilir. Bu sebeple; sağlık ve hastalık hallerine yüklenen anlam önemlidir.

Konumuz açısından bir kadının hayatının önemli bir aşaması olan gebelik süreci de sağlıklılık göstergesi olup, her şeyin yolunda olduğunun bir işareti olarak yorumlanabilir veya sürecin olumsuzluklarına veya toplumsal beklentilere göre bir başarısızlık süreci olarak da deneyimlenebilir. Her iki bakış açısında da bireyin farkedecekleri ve gelişeceği yönler olacaktır. Herşeyden önce gebelik, kadının bedeni ve çocuğu ile kuracağı bir aitlik ilişkisi olarak, genlerini de nesline aktarmaya imkân sağlayan evrensel bir değerdir. Hayata yeni bir anlam katarak, hem kadına hem erkeğe mutluluk için bir fırsattır.

Kadının gebelik sürecinin, kişisel, tıbbi, sosyal ve kültürel yönleri vardır. Biz bu çalışmada din psikolojisi bakış açısıyla tıbbın içinde kadına manevi açıdan bakım vermeyi ve güçlendirmeyi amaçladık. Tıp meslekleri zincirinde yer alan sağlık personeli ile ve gebe okulu çalışanları ile de temas kurarak, değerler eğitim proğramımızı geliştirdik ve uyguladık. Bu yönleri ile çalışmamızda hedefimiz, aynı hedef kitleye yönelik olarak ardımızdan gelecek olanlara da doğru bir yön verme ve çıkış noktası oluşturmaktır.

Araştırmada nicel ve nitel olarak iki farklı metod kullandık. Nicel aşamada, polikliniğe başvuran gebelerden gönüllü olan 110 kişi ile ön tarama olarak Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma testlerini uyguladık. Bu ön tarama, çalışacağımız grubu ve kontrol grubumuzu bulmamızı

sağladı. Ardından çalışma ve kontrol grubumuza ön testlerimizi daha önce ön taramada uygulamıştık, ayrıca nitel olarak, çalışma grubumuzu gönüllü olarak oluşturan kadınlar ile gebelik süreci deneyimlerini ve manevi ihtiyaçlarını anlayabilmek üzere ikili görüşmeler yaptık, elde ettiğimiz verileri fenemenolojik analizle yorumlayarak, temalara ayırdık ve ihtiyaç analizlerini yaparak müdahale proğramımızı oluşturduk ve manevi bakım uygulaması yaptık. O süreçte, kontrol grubumuza herhangi bir müdahalede bulunmadık. Ardından son testlerimizi çalışma ve kontrol grubumuza uyguladık, anlamlı fark elde ettik ve izleme testi olarak da doğum yaptıktan sonra Edinburg Doğum Sonu Depresyon ölçeğini her iki gruba da uygulayarak proğramımızın etkisinin devamlılığına baktık.

Yine bu araştırmada tezimizin her aşamasında desteklerini gördüğümüz sağlık profesyonellerinden ebe olan ve doulalık eğitimi almış olan ebeler, ayrıca gebe okulunda görev yapan ebelerden oluşan ikinci bir çalışma grubu daha oluşturarak, onları anlamayı, manevi ihtiyaçlarını da tespit etmeyi amaçladık. Bu amaçla Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma testlerini ön test olarak uyguladık, ayrıca nitel görüşmeler yaparak elde ettiğimiz verilerle temalar oluşturup, manevi ihtiyaçlarına göre bir müdahale proğramı hazırlayıp uyguladık. Ardından son testleri uyguladık ve anlamlı fark elde ettik ve proğram hakkında nitel olarak da geri dönüşler aldık.

Her iki Manevi Bakım uygulamasında da Tez Danışmanımız Prof. Dr. Öznur Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen **Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programı (DOMAB)** temel alınmıştır. Tartışma bölümünde, nicel ve nitel analizlerle ilgili bulgular, literatüre göre değerlendirilmiştir. Araştırma, sonuç ve öneriler ile tamamlanmış, manevi bakım uygulama oturumları da en sona eklenmiştir.

Bu sebeple öncelikle bu çalışmaya gönüllü olarak katılan anne adaylarına ve ebelere teşekkür ediyorum. Onlar katılmayı kabul ettiler ve bu çalışma gün yüzüne çıkmış oldu. Ayrıca gebeler için sahadaki ihtiyacı ifade edip, bu konunun çalışılmasını ilk defa öneren ve sahaya davet eden Doç. Dr. Şule Özel'e, tez danışmanlığımı ilgiyle ve emekle yürüten, yardımını ve rehberliğini esirgemeyen, din psikolojisi alanını bana sevdiren, manevi bakım alanını sadece bilimsel bir araştırma alanı olarak değil, bir yaşam biçimi olarak benimseyip bizleri yetiştiren, tecrübe ve bilgisini şefkatle paylaşan Sevgili Hocam Sayın Prof. Dr. Öznur Özdoğan'a, tez izlemleri boyunca kıymetli görüşlerini paylaşıp beni yönlendiren Prof. Dr. Cavidan Gülerman'a, konu seçiminden itibaren bana hep destek veren Doç. Dr. Mualla Yıldız'a hürmet ve teşekkürlerimi sunarım.

Yine destekleriyle yanımda olan Din Psikolojisi araştırma görevlileri Dr. Nurdan Yağlı Soykan, Dr. İsa Ceylan, Dr. İbrahim Özasma ve Yusuf Kabahasanoğlu'na, doktora öğrencileri Dilek Koçak, Tuğrul Niyazibeyoğlu ve Belgizar Özbek'e, halen hastanelerde bu işe gönül verip benimle aynı heyecanı paylaşan, değerli öğrencilerim Türkiye Hastane Manevi Danışmanlık görevlilerine, özellikle İzmir ekibine ve öğrencilerim Fazıl Aysu ve Mehtap Çağlar'a teşekkür ediyorum.

Ve ebelik mesleğini çok severek yaptığım 15 yıllık meslek hayatım boyunca tanıdığım tüm sağlık çalışanlarına, özelde de sağlık meslek lisesinden 1991 yılı mezunu 4-E ebelik sınıfından arkadaşlarıma ve hocalarıma sevgiyle teşekkür ediyorum. Lise yıllarıma gülümseyerek hatırlayabileceğim birçok tatlı anı bıraktılar ve ülkenin dört bir yanına, daha onsekizli yaşlarda iken, sağlık ordusunun bir görevlisi olarak dağıldılar, bunca yıl sonra da bu çalışmaya destek oldular ve hala mesleklerine gayretle devam ediyorlar. Yine aile hekimliği merkezinde özveri ile görevine devam eden iş arkadaşlarım Dr. Kamil Saraç, Ebe Zeynep Yılmaz ve Ebe Hülya Karataş'a teşekkür ediyor, "iyi ki varsınız" diyorum. En zor zamanlarda can kurtaran sağlık personeli ekibinin, hayatımın bir döneminde de olsa bir üyesi olduğum için onur duyduğumu ifade etmek istiyorum. Öğrenim hayatım boyunca yanımda olup, güven, sevgi ve destek veren, en önemli anlarımda rehberlik eden biricik anneme, babama, kardeşime ve bu çalışmanın bereketi ile dünyaya gelerek ailemize katılıp hepimize göz aydınlığı olan biricik yeğenim Gülsena'ya teşekkür ediyor, hayatımdaki varlıkları için şükrediyorum. Bu çalışmanın da çok bereketli yeni hizmet alanlarına ve yaklaşımlara ışık olmasını diliyorum.

2021-İZMİR
Serpil BAŞAR

KISALTMALAR LİSTESİ

a.g.e. :	Adı geçen eser
a.g.m. :	Adı geçen makale
a.g.t. :	Adı geçen tez
a.g.y. :	Adı geçen yazı
a.s. :	Aleyhisselam
bkz. :	Bakınız
böl. :	Bölüm
bs. :	Baskı, basım
C. :	Cilt
c.c. :	Celle celalühü
Çev. :	Çeviren
DBÇÖ:	Dini Başa Çıkma Ölçeği
DOMAB:	Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı
drl. :	Derleyen
EDSDÖ:	Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği
Hz. :	Hazreti
Hzl. :	Hazırlayan
MBU:	Manevi Bakım Uzmanı
nu. :	Numara
r.a. :	Radıyallahu anh
s. :	Sayfa
S. :	Sayı
s.a.s. :	Sallallahu aleyhi ve sellem
ss. :	Sayfalar
TAÖ:	Tanrı Algısı Ölçeği
T.D.V. :	Türkiye Diyanet Vakfı
Ünv. :	Üniversite
vb. :	Ve bazıları/ benzerleri
vd. :	Ve diğerleri
Yay. :	Yayınları
yy. :	Yüzyıl

TABLO LİSTESİ

Tablo: 1 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dağılımları……36
Tablo: 2 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının karşılaştırılması……42
Tablo: 3 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının karşılaştırılması……43
Tablo: 4 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması……..44
Tablo: 5 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği olumlu dini başa çıkma alt boyutunun puan ortalamalarının karşılaştırılması…….45
Tablo: 6 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği olumsuz dini başa çıkma alt boyutu puanlarının karşılaştırılması……..47
Tablo: 7 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği puanlarının karşılaştırılması…….47
Tablo: 8 Çalışma Grubu Demografik Özellikleri…….....102
Tablo 9: Kontrol Grubu Demografik ve Özellikleri…….103
Tablo: 10 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubu katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları……...104
Tablo: 11 Tanrı Algısı Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları……107
Tablo: 12 Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları……109
Tablo: 13 Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması……..110
Tablo: 14 Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutlarının öncesi ve sonrası puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması……...111
Tablo: 15 Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması……..112
Tablo: 16 Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin öncesi ve sonrası puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması……..114
Tablo: 17 Çalışma ve kontrol grubu doğum şekli sonuçları…….125
Tablo: 18 Edinburg doğum sonu depresyon ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonuçları……..125
Tablo: 19 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerine göre dağılımları.. ……126

Tablo: 20 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerini arasındaki ilişki…….126
Tablo:21Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki..127
Tablo: 22 Araştırmaya katılan katılımcıların meslekleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki.. ……..127
Tablo: 23 Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki……128
Tablo: 24 Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik süreleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki…….128
Tablo: 25 Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki.. ……..129
Tablo: 26 Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki…….129
Tablo: 27 Araştırmada program sonrası kullanılan tanrı algısı, dini başa çıkma ve Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği arası ilişki…….130
Tablo 28 Ebe Çalışma Grubu Demografik Özellikleri……....132
Tablo 29 Ebe Kontrol Grubu Demografik Özellikleri……....133
Tablo 30 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubu katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları……...134
Tablo 31 Program öncesi ebelerin Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma ölçeği puanları betimsel istatistikleri……..135
Tablo 32 Ebe katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Tanrı Algısı ölçeği ön test sonuçlarının incelenmesi…….136
Tablo 33 Ebe katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Dini Başa Çıkma ölçeği ön test sonuçlarının incelenmesi……..137
Tablo 34: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi……..137
Tablo 35: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin olumsuz dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi…….138
Tablo 36: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi……..139
Tablo 37: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin korku yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi……..139

Tablo 38 Ebe Katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Tanrı Algısı Ölçeği son test sonuçlarının incelenmesi……...181
Tablo 39: Program öncesi ve sonrası ebelerin Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının incelenmesi..182
Tablo 40: Program sonrası çalışma grubu ebelerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi……..183
Tablo 41: Program sonrası çalışma grubu ebelerinin korku yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi……..183
Tablo 42 Ebe katılımcılardan oluşan çalışma grubunun Dini Başa Çıkma Ölçeği ön test - son test sonuçlarının incelenmesi……...184
Tablo 43 Program sonrası ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi…….185
Tablo 44: Program sonrası ebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi…….186

İÇİNDEKİLER

BEYAN METNİ……

ÖNSÖZ. I

KISALTMALAR LİSTESİ IV

TABLO LİSTESİ V

İÇİNDEKİLER. VIII

GİRİŞ. .....

Araştırmanın Problemi. 1

Araştırmanın Amacı 2

Araştırma Sorunları / Hipotezler ve Araştırmanın Temel Sorusu 5

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi. 5

Güç Analizi. 7

Araştırmanın Etik Yönü. 7

I.KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE .....

1.1. Gebelik Süreci. 8

1.2. Maneviyat ve Manevi İhtiyaç. 10

1.3. Manevi Bakım (Spiritual Care) 12

1.4. Tanrı Algısı 15

1.5. Dini Başa Çıkma. 16

1.6. Güvenli Bağlanma (Bağlanma Kuramı-Attachment Theory) 18

1.7. Olumlu Düşünce. 19

1.8. Anlam Arayışı ve Logoterapi 20

1.9. Dua. 21

1.10. Tövbe ve Affetmek 24

1.11. Sabır, Şükür ve Tevekkül. 25

II. YÖNTEM. .....

2.1. Araştırmanın Deseni 27

2.2. Araştırmanın Nicel ve Nitel Formları 30

2.3. Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği. 34

2.4. Katılımcıların Özellikleri. 35

2.5. Araştırma Yapılan Yerin Özellikleri. 37

2.6. Araştırma Süreci ve Planı. 38

2.7. Verilerin Toplanması. 39

2.8. Araştırmacının Özellikleri 40
III. BULGULAR .....
3.1. Gebelere Ön Uygulama Nicel Veri Analizi 41
3.1.1 Tanrı Algısı Ölçeği Nicel Veri Sonuçları 41
3.1.2. Dini Başa Çıkma Nicel Veri Sonuçları 45
3.2. Gebe Uygulaması Nitel Veri Analizi 48
3.2.1 Nitel Bulgular ve İhtiyaç Analizi 48
3.2.1.1 ANA TEMA-1 Gebelik ve Duygusal Değişimler 52
3.2.1.1.1 Gebelik Haberini Karşılayışları 52
3.2.1.1.2. Gebelik Haberini Eş ve Çevrenin Karşılayışı 55
3.2.1.1.3. Gebelik Sürecinde Yaşadıkları Duygusal Farklılıklar ve Bunlarla Başetme Yöntemleri 58
3.2.1.2 ANA TEMA-2 Maneviyat 62
3.2.1.2.1 Maneviyat Tanımları 63
3.2.1.2.2 Manevi İhtiyaçlar 65
3.2.1.3 ANA TEMA-3 Manevi Güçlenme 67
3.2.1.3.1 Manevi güç açısından kendini güçlü görenlerin görüşleri: 67
3.2.1.3.1.2 Manevi güç açısından kendini zayıf bulanların görüşleri: 69
3.2.1.3.1.3 Manevi güçlenmede dış destek ihtiyaçları 69
3.2.1.3.1.4 Manevi açıdan daha çok güçlenmek için kendi çözümleri 72
3.2.1.4 ANA TEMA-4 Gebeliğin Anlamı 75
3.2.1.4.1 Topluma göre gebeliğin olumlu ve olumsuz anlamları 75
3.2.1.4.2. Kendi Gebeliklerine Yükledikleri Anlam 78
3.2.1.5 ANA TEMA-5 Doğum Korkusu 81
3.2.1.5.1 Doğum Korkusu Deneyimleri ve Çözümleri 82
3.2.1.6 ANA TEMA-6 TANRI ALGISI 86
3.2.1.6. 1 Korku Yönelimli Tanrı Algısı 86
3.2.1.6.2 Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı 86
3.2.1.7 ANA TEMA-7 Dini Başa Çıkma 90
3.3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramının Oluşturulması ve Uygulanması 94
3.3.1. DOMAB'ın Oluşturulması ve Uygulanması 101
3.4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı Sonrası Bulgular 102
3.4.1. Nicel Bulgular 102

3.4.2. Nitel Bulgular 115
3.5. Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği Uygulaması ve Sonuçları 124
3.6. Ebe Uygulaması Nitel-Nicel Bulguları ve İhtiyaç Analizi 131
3.6.1 Program Öncesi Nicel Bulgular 135
3.6.2. Nitel Bulgular 140
3.6.2.1.1. Mesleği Seçme Amaçları 142
3.6.2.1.2 Mesleklerini Sevmeleri 143
3.6.2.1.3. Mesleğinin Güzellikleri Hakkındaki Görüşleri 148
3.6.2.1.4. Mesleklerinin Zorlukları ve Baş etmeleri 150
3.6.2.1.5. Mesleğin Manevi Kazanımları Hakkındaki Görüşleri 154
3.6.2.2. ANA TEMA 2: Maneviyat ve Manevi İhtiyaç 156
3.6.2.3. ANA TEMA 3: Gebelere Yönelik Yaklaşımları 159
3.6.3.3.6. Doğum Esnasında Gebeye Manevi Bakımları 172
3.6.2.4. ANA TEMA: 4 Lohusaya Manevi Bakım 175
3.6.2.5 ANA TEMA: 5 Gebe Okulları ve MBU 178
3.7. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramının (DOMAB) Oluşturulması ve Uygulanması 181
3.8. Programı Sonrası Nicel Bulgular 181
3.9. Program Sonrası Nitel Bulgular 186
IV. TARTIŞMA .....
4.1. Gebelere İlişkin Tartışma 191
4.2. Ebelere İlişkin Tartışma 202
SONUÇ VE ÖNERİLER .....
KAYNAKÇA 215
Ek: 1 Aydınlatılmış Onam Formu: 227
Ek: 2 Kişisel Bilgi Formu 228
Ek: 3 Gebe Mülakat Soruları 229
Ek 4: Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) 230
Ek: 5 Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) 232
Ek: 6 Edinburgh Doğum Sonu Depresyon Ölçeği (EDSDÖ) 235
Ek: 7 Ebe ve Doula İle Mülakat Soruları 237
Ek 8: Etik Kurul İzinleri 239
EK: 9 Gebeler İçin DOMAB Proğramı ve Oturumları 243
Ek: 10 Ebeler İçin DOMAB Proğramı ve Oturumları 312

EK: 11 GÖRÜŞME ÖRNEKLERİ..... 380
ÖZET..... 387
ABSTRACT..... 388

GİRİŞ

Araştırmanın Problemi

İnsanoğlunun yeryüzü yolculuğu, doğum ile başlar. Anne karnındaki süreç de bu yolculukta en önemli bölümlerden biridir. Çünkü, bedenen, zihnen ve ruhen dengeli ve sağlıklı bir insan olmak, anne karnındaki gelişim dönemlerinden başlamaktadır. Bu araştırmada problem olarak üzerinde duracağımız husus; gebelerin manevi ihtiyaçlarının neler olduğu, manevi bakımın ve manevi güçlendirmenin gebelik süreci boyunca gebenin üzerinde sağladığı etkileridir. Dolayısıyla amaç, bebeğin sağlıklı bir anne karnı süreci geçirmesine katkı sağlamak, doğum süreci ile emzirme dönemine de olumlu katkı sağlamaktır.

Bireyin davranışlarında dininin ve maneviyatının etkileri önemlidir. Yaptığı seçimleri, kararları, doğru-yanlış kabulleri, tercihleri, vazgeçişleri, beklentileri ve korkuları üzerinde din ve maneviyat, yönlendirici ve belirleyici etkilere sahiptir. Yaptığımız literatür çalışmasına göre gebelik süreci bu açılardan ele alınmamış ve bir müdahale uygulaması yapılmamıştır. Yine insanın tüm yaşamı boyunca Yaradanı ile olan ilişkisi ve başa çıkma stratejileri içinde dini başa çıkmanın gebelik sürecini nasıl etkilediği de ele alınmamıştır. Tezimiz bunları problem edinmiş ve bir değerler eğitimi proğramı ile müdahale prosedürü oluşturmuştur.

Yine ebelerin manevi ihtiyaçlarının tespiti ve buna göre manevi açıdan güçlendirilmeleri araştırmanın bir diğer problemidir. Çünkü sağlık çalışanları, insan sağlığı ile doğrudan etkileşim halindedirler ve manevi açıdan güçlü olmaları, verdikleri insan sağlığı hizmetinin etkili ve verimli oluşu açısından da önemlidir.

Her iki grubu ele alışımız, her ne kadar tez kapsamımızı genişletse de, gebeler ile beraber çalışırken, sağlık profesyonelleri içinde ebelerin de gebelere yakın oluşu ve onların yaklaşımlarının da gebeleri doğrudan etkileyebileceği düşüncesinden hareket ettik ve bu iki yakın ve birbiri ile etkileşim halindeki iki grubu "manevi bakım ve manevi güçlenme" açısından birlikte ele almanın uygun olacağını düşündük.

Bu çalışmada gebeler ve ebelere yönelik manevi bakım uygulamaları yapılmıştır. Uygulamaların ana çerçevesi Özdoğan'ın (2019) Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı (DOMAB)'dır. Uygulama da başlıca şu sorulara cevap aranacaktır:

1-Gebelerin manevi ihtiyaçları nelerdir?

2-Kadınlar gebeliği nasıl deneyimlemektedirler?

3-Gebelik sürecini nasıl anlamlandırmaktadırlar?

4-Manevi anlamda güçlenmeleri ve manevi bakımları nasıl sağlanabilir?

5-Ebelerin manevi ihtiyaçları nelerdir?

6-Ebelerin manevi güçlenmeleri ve manevi bakımları nasıl sağlanabilir?

7- Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı'nın gebe ve ebelere katkısı var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Amacımız; hastanede manevi bakım uygulamaları kapsamında kadınların gebelik süreçleri boyunca öncelikle manevi ihtiyaçlarını tespit etmektir. Ayrıca manevi bakım uygulamaları yaparak, onları güçlendirmek ve DOMAB ile, gebelerin Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma düzeylerinde olumlu fark elde etmek, lohusalık dönemlerinde de depresyon düzeylerinin düşük olması amaçlanmaktadır. Bu amaçla Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği (EDSDÖ) kullanılacaktır. Yine çalışma gruplarımızdaki kadınların kendini ifade etme, farkındalık kazanma, dinlenilme, anlaşılma, ilgi ve özen ihtiyaçları dikkate alınarak, uyguladığımız proğramlar boyunca manevi bakımlarının yapılması amaçlanmıştır.

Çünkü manevi bakım, kişinin Yaradanı ile bağını güçlendirip, kaliteli bir ilişki kurarak ve manevi değerlerin sağlıklı bir şekilde yaşanmasını sağlayarak, hayatın anlamlandırılmasına katkı sağlamakta ve bireye güç kaynağı oluşturmaktadır. Bu sebeple, gebelerin yaşadıkları süreç boyunca maneviyattan faydalanması, bunun için Tanrı Algısı, Dini Başa Çıkma düzeyleri araştırma konumuz olacak, ihtiyaç analizlerine göre geliştireceğimiz müdahale proğramı sonrasında elde edilen sonuçlar değerlendirilecektir.

Bu amaçla, özellikle gebelerin Tanrı Algısı araştırılacak ve korku yönelimli ya da sevgi yönelimli olmasına göre bakım yaklaşımı geliştirilecektir. Ayrıca, zorlu süreçlerde faydalandıkları dini başa çıkma yöntemleri, olumlu ve olumsuz olarak iki kısımda incelenecektir. Bu araştırmada yine gebeler ile ikili görüşmeler yapılacak ve manevi ihtiyaç analizi yapılacaktır. Bu analize göre tema odaklı grup toplantıları ile değer odaklı bir bakış açısı geliştirilerek, süreç boyunca manevi bakımları sağlanacak, ölçme testleri ile ön ve son test sonuçları karşılaştırılacaktır. Yine ebelerin nitel ve nicel bulgular ile ihtiyaç analizi yapılarak, değer odaklı bir müdahale proğramı oluşturulacak, ardından elde edilen sonuçlar değerlendirilecektir.

Araştırmanın Önemi

Dinin, psikolojik sağlık üzerine olumlu etkilerini ortaya koyan bilimsel araştırmalar, insanın bilişsel, fiziksel ve manevi yönlerden bütüncül (holistik) olarak ele alındığında sağlıklı olmasından bahsedilebileceğini ortaya koymuştur. Bu anlamda iyi ve sağlıklı olma temaları; iyi olmak, umutlu olmak, huzurlu olmak, içinde bulunduğu şartlara uyum sağlamak, kendi potansiyelini gerçekleştirmek, kaliteli ilişkiler kurmak gibi bütünsel sağlığı etkileyen unsurlardır. Bu sebeple din pskolojisi de bu temaları araştırma konusu edinmiştir. Özellikle kişinin dini deneyimi, Tanrı Algısı ve baş etme mekanizmalarından biri olan dini başa çıkmayı olumlu yönde kullanması, iyi oluş ile ilişkilidir.

İnsanın doğumundan ölümüne kadar yaşadığı tüm gelişim evrelerinde dini ve manevi yönelimlerinin katkısını görmesi olağandır. Çünkü beden ve zihin yönlerinin yanısıra hayatına anlam veren, güçlüklerle başetmesini sağlayan manevi yönü de ona bir yön ve yaşam gücü verir. Maneviyat, Yaradan ile güvenli bir bağ kurmasını, içindeki özü keşftemesini ve değerleri yaşamsal olarak deneyimlemesini sağlar. Ancak bu durum, kişiler arası farklılıklar gösterebilir. İnsanın bedensel, zihinsel, toplumsal ve ahlak olarak gösterdiği değişim ve gelişimlerde; içine doğduğu kültür, doğup büyüdüğü çevre, aldığı eğitim de dini yönelimler ve manevi arayışları kadar etkilidir. Kadın ve erkek cinsiyeti olarak bu faktörlerde farklılık olabilir mi diye düşünecek olursak, şüphesiz gebelik süreci kadının gelişimi açısından bedensel, bilişsel ve manevi açıdan farklı bir deneyim kazandırma sürecidir diyebiliriz.

Anne olmak, kadını eş olmanın bir adım ötesine taşıdığı gibi, erkeğe de baba olma statüsü getirerek, sorumluluk açısından her iki bireye de bir değişim ve gelişim fırsatı sunar. Hayata bir bebek gelir ve aralarında aile ilişkisi başlar. Kadınların bu sürecin başından itibaren yaşadıkları bedensel ve biyokimyasal değişimler, psikolojileri üzerinde de zaman zaman değişim yaratır ve "gebelik" aynı zamanda bir yaşam krizi dönemi olma özelliğini de içinde barındırır. Yeniye uyum açısından kadın için bu dönem, yaşamındaki pek çok ilkin de başlamasına sebep olur. Ancak bebek kucağa alındığı ilk anlardan itibaren, annelik duygusu baskın hale geçer ve çoğunlukla yaşanılan sürecin güçlükleri unutularak, mutluluk elde edilir.

İnsan için mutluluk sebeplerinden biri olan çocuk sahibi olma deneyimi, her yıl dünya ve ülkeler nüfusu açısından da önemli bir veridir. Bu veriye yönelik olarak sağlık, eğitim, ekonomi gibi pek çok alan planlamasını yapmaktadır. En son "doğurganlık hızı" olarak açıklanan istatistiklere göre; Türkiye'nin doğurganlık hızı 2001 yılında 2.38 olarak gerçekleşmiş, 2019 yılında ise bu oran 1.88'e düşmüştür. Yani kadın başına düşen doğan çocuk sayısı, 2'nin altına inmiştir. Doğum yapan anne yaşı ortalaması 2001'de 26 iken, 2019'da bu 28.9 olarak tespit

edilmiştir. Bu verilere göre kadınlar doğumlarını gittikçe daha ileri yaşlarda yaşamakta, ayrıca ülkemizde doğum hızı düşmektedir. (erişim:13.05.2020-https://www.trthaber.com/haber/turkiye/turkiyede-dogum-hizi-dusuyor-484161.html) Bu sebeple bir nüfusun devamlılığı demek olan "sağlıklı doğum ve doğurganlık" konusu bir toplum sağlığı konusudur ve gebelerin bu süreçlerini sağlıklı bir şekilde geçirmelerini sağlamak konusunda hepimize düşen sorumluluklar vardır.

İşte bu araştırmada bizi bu konuya yönlendiren sebep, gebelik sürecinde kadının yaşadığı değişim ve gelişimlerde manevi ihtiyaçlarının tespiti, buna göre maneviyattan güç alması, Rabbine yönelişinin seven mi cezalandıran Tanrı anlayışı ile mi olduğu, manevi değerler ile bütünleşmesinin ve diğer faktörlerin lohusalık döneminde depresyon puanı üzerine etkisinin ne olduğunu merak edişimizdir. Yök tez taramada gördüğümüz sonuçlarda; araştırmada geliştirdiğimiz gebelik sürecinde manevi bakım ve güçlenme proğramı, şimdiye kadar gebelikle ilgili yapılan çalışmalarda ilk olma özelliğindedir. Ayrıca Kur'an, hadis, din psikolojisi alan bilgisi ve Hz. Mevlana, Yunus Emre gibi Anadolu erenlerinin ışığı ile elde ettiğimiz bilgiler, müdahale proğramımızın içeriğini oluşturmuştur. Bu içerikle de hedefimiz, gebelik sürecindeki kadınlara ve ebelere içlerindeki manevi gücü fark ettirmeye çalışmak, umut ve cesaretlerini artırmaktır.

Müdahale proğramımızın örneğini oluşturan DOMAB ise, 2020 yılı içinde üç farklı hedef kitlesinde uygulanmış ve başarılı bulunmuştur. Bunlardan biri; Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi ABD'da tez danışmanımız Prof. Dr. Öznur Özdoğan rehberliğinde doktora tezi olarak Abdullah Dağcı tarafından "yaşlılar" için uygulanmıştır. Diğeri yine aynı bölümde ve aynı danışman rehberliğinde Nurdan Yağlı tarafından yine doktora tezi olarak "şehit aileleri ve gaziler" için uygulanmıştır. Bir diğer çalışma yine aynı bölüm ve aynı danışman rehberliğinde Vehbi Polat tarafından "öğretmenler" grubuna uygulanmış ve her üç çalışmada da proğramın dini başa çıkma, tanrı algısı ve değerlerin yaşamsal olarak deneyimlenmesini sağlamada etkili olduğu ortaya konulmuştur. Bizim çalışmamız gebe ve ebeler için olmasıyla ilk olacaktır.

Bu sebeple araştırmada; gebelik sürecinde yaşanası olan sorunlar esnasında deneyimlerini anlamlandırmalarına destek olmak, sürece uyum sağlamalarında yanlarında olmak ve DOMAB'ın etkisini bilim dünyasına sunmak önemlidir. Ayrıca ebelerin içinde bulundukları psikolojiyi anlama, varsa sorunlarını dile getirmelerine olanak sağlama, manevi ihtiyaçlarına yönelik olarak değerlerden hareketle, yaşamdan anlam bulmalarına yönelik değer odaklı bir

yaşantı geliştirmelerine destek olmak amaçtır. Gebelere ve ebelere yönelik olarak bir arada daha önce yapılmamış bir uygulama olması ve ilk olması araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Araştırma Sorunları / Hipotezler ve Araştırmanın Temel Sorusu

Araştırma amacını gerçekleştirmek için, öncelikle hipotezlerimizi düşündük. Hipotez, malum olduğu üzere araştırmacının değişkenler arasında varolduğunu düşündüğü ilişkilere dair önsezileridir, yani tahminleri ve araştırma sorusuna önceden verilmiş yanıtlarıdır. (Altunışık ve ark. 2010, 20) Araştırmanın başında oluşturduğumuz hipotezlerimiz şunlardır:

a) DOMAB'a katılanların Tanrı algıları, uygulama öncesi Tanrı algıları ile programa katılmayanların (kontrol grubunun) Tanrı algıları arasında anlamlı fark vardır.

b) DOMAB'a katılan gebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile uygulama öncesi dini başa çıkmaları ve programa katılmayanların (kontrol grubunun) dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

c) DOMAB'a katılan gebelerin, katılmayanlara göre lohusalıkta depresyon düzeyleri düşüktür.

d) Doğum öncesi bakımda, gebelere yönelik olarak DOMAB, bilişsel, duygusal, manevi ve kendini gerçekleştirme açısından kazanım sağlar.

e) DOMAB'a katılan ebelerin Tanrı algıları ile uygulama öncesi Tanrı algıları arasında anlamlı fark vardır.

f) DOMAB'a katılan ebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile uygulama öncesi dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

Bu hipotezler eşliğinde düşündüğümüz araştırmanın temel problemini şöyle ifade edebiliriz: **"Manevi bakım, gebelik sürecinde kadınlar için ve ebeler için manevi güçlenme, manevi gelişim şeklinde olumlu bir katkı sağlıyor mu?"**

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmada İzmir'de Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi ile sınırlı olarak, kadın doğum polikliniğe hizmet almak üzere başvuran, normal gebelik sürecindeki kadınlar ile çalışılmış ve olasılıklı örneklem olarak basit seçkisiz örnekleme ile rastgele seçilmiştir.

Kesitsel olarak planlanan bu çalışma, İzmir İl Sağlık Müdürlüğü'nün Nisan- Aralık 2019 tarihleri arasında araştırma izni vermesi nedeni ile bu tarihler arasında sınırlanmıştır. İzmir'de çalışma ve kontrol grubunu oluşturmak üzere ön tarama için 110 gebe ile grup çalışması için 30 çalışma, 30 kontrol olarak 60 gebe ile çalışılmıştır. Ebeler ise, kadın doğum polikliği, doğum salonu ve gebe okulunda görev yapan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olanlar arasından oluşturulmuş, 15 ebe ile (1'i doulalık eğitimi almış, 1'i gebelik okulu çalışanı) çalışılmıştır. 15 kişilik ebe kontrol grubu ise, diğer servislerde görev yapan ve katılmayı kabul eden gönüllüler arasından oluşturulmuştur.

Örneklem seçiminde gebelerde dışlama kriterleri olarak, çalışmayı kabul eden, daha önce psikiyatrik bir hastalığı bulunmayan, riskli gebelik (düşük tehdidi, hipertansiyon, diabet vb. hastalıkları olan) kriterleri içinde yer almayan, eşiyle birlikte yaşayan kadınlar araştırmaya dahil edilmiş ve müdahale proğramımız ilk uygulanacağı için, riskli gebelik değil, normal gebelik süreci geçirenler olmalarına özen gösterilmiştir. Ebelerde dışlama kriteri olarak, programa katılmayı kabul edenler kabul edilmiştir.

İlişkisel tarama modeli çerçevesinde araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri vardır. Bağımlı değişkenler, tanrı algısı, dini başa çıkma, edinburg doğum sonu depresyon ölçeğidir. Bağımsız değişkenler, gebelerin yaşı, mesleği, evlilik süreleri, çocuk sayıları bağımsız değişkenleri olarak belirlenmiştir. Yine ebelerde bağımlı değişkenler tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeği, bağımsız değişkenler yaş, medeni hal, öğrenim durumu, meslekte geçirilen yıl olarak belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan gebelerden sözlü onam alınarak araştırmanın amacı, yararları anlatılmış ve beraber çalışmaya gönüllü olan kadınlar, araştırma kapsamına alınmıştır. Veriler, yüzyüze ikili görüşme teknigi ile kadın-doğum polikliniğinde ve gebelik okulunda toplanmış, ayrıca buralarda yoğunluk olduğunda hastane içinde bir üst katta bulunan manevi destek odası kullanılmıştır. Çalışma grubu ebeleri, kadın doğum polikliniği, doğum salonu ve gebe okulunda görev yapan gönüllü ebe ve doulaları olup, onlarla da yüz yüze mülakat yapılmıştır. Kontrol grubu ebeleri hastanenin diğer servislerinde görev yapan ebelerden oluşturulmuştur.

Ayrıca daha önce 15 yıllık ebelik mesleği profesyoneli olarak kendi deneyimlerimiz ve gözlemlerimiz de araştırmaya dahil edilmiştir. Özellikle ebelik mesleğinden gelmiş bir araştırmacı olmamızın, araştırma boyunca sağlık profesyonelleri içinde araştırma yapmamızı kolaylaştırdığını, sağlık ekibine ve katılımcılara kolay uyumu sağladığını ifade etmemiz yerinde olacaktır.

Güç Analizi

Güç analizi alan yazında yapılan benzer çalışmalar dikkate alınarak yapılmıştır. Yağlı Soykan (2020) tarafından yapılan çalışmada Tanrı Ölçeği erişi puanlarının çalışma ve kontrol grubu arasındaki farklılaşmasının incelendiği analizdeki etki büyüklüğü dikkate alınarak yapılan güç analizinde %95 güven aralığında, %90 güç ile çalışmaya en az her bir grupta 28 olmak üzere toplam 56 katılımcının dahil edilmesi uygun bulunmuştur. Araştırmada çalışma ve kontrol grubundan 30'ar kişi olmak üzere toplam 60 katılımcıya ulaşılarak gerekli örneklem büyüklüğü sağlanmıştır. Güç analizi G Power 3.1 programında yapılmıştır.

Araştırmanın Etik Yönü

Tez önerimiz aşamasında kullanacağımız ölçekler için yazarlarından izin alınmıştır. Uygulamaya başlamadan önce Ankara Üniversitesi Etik Kurulu'na başvurulmuş, gerekli izin alındıktan sonra, fakültemiz aracılığı ile İzmir İl Sağlık Müdürlüğü'ne araştırma talebimiz iletilmiş ve hastane uygulaması için izin alınmıştır. Nisan-Aralık ayları arasındaki uygulama iznimiz için, nisan ayında uygulamamız başlamıştır.

Uygulamaya sadece gönüllü olan gebeler ve ebeler dahil edilmiş, araştırmanın amacı açıklanmış, ebe olduğumuz söylenmiş, görüşmeler birebir yapılmış ve bu esnada kayıt alınabileceği ifade edilmiştir. Ancak poliklinik ortamının yoğunluğu ve daha doğal bir görüşme ortamı için kayıt alma ile değil, alınan veriler görüşme esnasında yazılarak toplanmıştır. Yazılan notlar, görüşme yapılan gebe ve ebeye açık olarak tutulmuş, isterlerse yazılanları okuyabileceği, değiştirmek istediklerini değiştirebilecekleri söylenmiştir.

Gebelere araştırma hakkında bilgi verilerek onamları alınmış ve kişisel bilgilerinin açıklanmayacağı söylenmiştir. Yine araştırmaya gönüllü katılım sağlayan ebelere bilgi verilmiş, onamları alınmıştır. Hiçbir katılımcının ismini kullanmamak üzere çalışma grubu katılımcıları **(D)** olarak kodlanmış ve 1-30 arası olarak numaralanmıştır. Yine kontrol grubu katılımcıları **(K)** olarak kodlanmış ve 1-30 arası olarak numaralandırılmıştır. Çalışma grubu ebeleri de ebelik mesleğinden hareketle **(E)** olarak kodlanmış ve 1-15 arası olarak numaralandırılmış, kontrol grubu ebeleri **(B)** ile kodlanmış ve 1-15 arası numaralandırılmıştır.

I.KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde tezimizle ilgili temel kavram ve kuramlara yer verilecek ve araştırmayla ilgili yönlerine temas edilecektir.

1.1. Gebelik Süreci

İnsanoğlunun üreme yeteneği, kadın ve erkek hücresinin bir araya gelmesi ve kadın rahmine döllenen hücrenin yerleşmesi ve burada büyümesi ile ortaya çıkar. Sağlıklı süreçte ortalama 40 haftalık olan bu süre, gebelik süreci olarak nitelendirilir ve kendi içinde 3'er aylık dönemler halinde 1,2,3. trimestr şeklinde 3 evreden oluşur. Bu evrelerde hem gebe hem bebek fiziksel ve psikolojk değişim ve gelişim özellikleri gösterir. Fizksel değişiklikler; anatomik değişimler, ağırlıkta artış, hormonal değişimler, farklı gıda ve vitaminlere ihtiyaç gelişmesi gibidir. Bu fiziksel değişikliklerle birlikte bulantı, kusma, halsizlik, mide sorunları, baş ağrısı, uyku ihtiyacı, vücut ağrıları gibi zorluklar da yaşanır. Bununla birlikte düşük tehlikesi, erken doğum riski, normal geliş iken anormal gelişte fetüs, gebelik şekeri vb. risk ve hastalıklar da gelişebilir. (Akyürek ve ark., 2004), (Williams, 2015) (Hart, 2003), (Rainsbury, 1998), (Göktepe ve ark. 2000)

Bu birden fazla değişim ve risk, beraberinde psikolojik etkiler de yaratır. Bu etkiler, kadının anne olmaya hazır olup olmamasına, kaçıncı gebelik olduğuna, bebeği isteyip istememesine, sosyal çevre tarafından desteklenmesine, eşi ile olan ilişkisinin kalitesine göre değişir. Gebelik kadın için, üreme, dişiliğini yaşama, kendini anlama açısından özel bir zaman ve olgunlaşma deneyimidir. Bir bebeğin bakımını üstlenme, belli bir süre sürekli onun ihtiyaçlarını giderecek olma ve onunla meşgul olma durumu bir kadın için aynı zamanda yeni bir stres faktörü ve bir yaşam krizi de olabilir. Bu nedenle gebelik süreci, farklı duygu durumlarının bir arada yaşandığı, yeni döneme uyum ve geçiş dönemidir. Yine kendi içinde 3 dönem de farklı özellikler taşır. 1. Dönem fiziksel değişimlerin ön planda olduğu dönemdir ve kadının gebeliğini kabul etme ve bir canlıyı içinde barındırmaya alışma dönemidir. Ayrıca onu kaybetme korkusu da yaşar. 2. Dönemde bebek hareketlenmeye başlar ve bebeğin canlılığını hissetmesi artar. Gebe ve bebek arasında bağlanmanın yoğunlaştığı bir dönemdir. 3. Dönemde ise doğumun nasıl olacağı düşüncesi, bebeğe zarar vermeme endişeleri oluşabilir. Gebenin hareketliliği gittiçe kısıtlı hale gelebilir. Uyku ihtiyacı artabilir. Sosyal destek ihtiyacının da arttığı bir dönemdir. Doğum sonrasında ise bu gerilimlerin büyük bir kısmı sona erer ve bebek kucağa alındığı andan itibaren yoğun annelik duyguları baskın hale gelir. Lohusalık dönemi

denilen bu dönem, bebeğin ihtiyaçlarını giderme ve ona uyum sağlama dönemidir. (Göktepe ve ark. 2000)

Gebelik bir yönüyle de kadın için yaşamsal bir krizdir. (Süslüoğlu, 2019) Kadının yaşadığı duygusal, fiziksel değişiklikler aynı zamanda gebeliğinin üzerinde de çeşitli etkiler gösterir. Karnında bir bebeğin varlığını hissetmek, anne-bebek şeklinde bir iletişim ağının gelişmesi, annenin gebeliğini kabullenmesi, doğum sonrasını da içeren bir hazırlık dönemi geçirmesi gibi çeşitli evreler geçirdiği gebeliğin üç dönemi de oldukça uzun bir dönem sayılabilir. Ayrıca kadının daha önceki yaşam tecrübeleri, korkuları, gebelikle ilgili kültürel, sosyal zihin durumu, hatta annesi ile ilişkisi, kendi çocukluğu, gebelik ile ilgili hayalleri, planları bu yaşamsal krizi oluşturan unsurlardır. İlk defa gebelik deneyimi yaşıyor olsa da birkaç deneyim yaşamış olsa da her seferinde eş, aile ve çevre olarak yoğun destek görme ihtiyacı duyar. (Süslüoğlu, 2019)

Kadın bu süreçte dokuz ay boyunca bebeği ile kurduğu bağ ile bir annelik kimliği inşa eder. Bu doğal bir süreçtir ancak yine de yaşanılan değişimler ve uyum becerisi ile etkilenecek şekilde bir stres ve kaygı hatta depresyon dönemi de olabilir, psikolojik sağlık bu şekilde etkilenir. Bu nedenle gebe, sadece fiziksel açıdan değil psikolojik sağlık açısından da takip edilmeli ve bütüncül bakımı sağlanıp, yaşanacak risklerden korunmalıdır. Gebelik bir sevinç, olgunlaşma, büyüme, kadın olarak etkinleşme, mutluluk sebebi olabildiği gibi, duygusal zorlanma, kaygı, kuşku, korku da yaratabilir ve her trimestirde farklı gelişimsel görevleri vardır. İlk dönemde vücudundaki fiziksel değişikliklere uyum sağlamaya çalışan gebe, ikinci tirimestirde hareketlerini almaya başladığı bebeğine yoğunlaşırken, son trimestirde ise doğumun nasıl olacağı, sancıya dayanamama ve doğumda bebeğini kaybetme korkusuna yoğunlaşır. İlk trimestirde göstermesi gereken gelişim aşaması; gebeliği kabul etmek, belirsizlikleri aşarak "ben gebeyim, bebek bekliyorum" diyebilmektir. Bu aşamada birbirine zıt duygular yaşasa da kabule geçebilmesi başarıdır. Bu aşamaya gelmesinde eş, aile ve çevre desteği önemlidir, güven sağlandığında rahatlar. İkinci dönemdeki gelişim aşaması; "bebeğimin ayrı bir varlık olduğunu kabul ediyorum" cümlesidir. İlgisi bebeğine yoğunlaşan anne adayı, zaman zaman karamsar ve çevresine ilgisiz olabilir. Son üç aylık dönemde ise artan gebelik yükü ile eşe ve başkalarına bağımlılıkları gelişebilir, kontrolünü kaybetmekten, doğum ağrısına dayanamamaktan ve herşeyin kötü gideceğinden korkabilirler. Bu dönemin gelişim aşaması; "bir anne oluyorum" cümlesi ile ifade bulur. Görüldüğü üzere gebelik, kadın için yeni bir rol

ve yeni sorumluluk yükü, uyum gerektiren ve stres yaratan bir dönemdir. (Uçar, 2014, Süslüoğlu, 2019)

1.2. Maneviyat ve Manevi İhtiyaç

Maneviyat ve dinin birbirine bağlı olduğunu düşünenler olduğu gibi, birbirinden ayrı yapılar olduğunu düşünenler de vardır. Birbirinden ayrı yapılar olduğunu düşünenlere göre din, toplumsal değerlere dönük bir yapı iken, maneviyat bireysel deneyimlere dayalı bir yapıdır. Maneviyat ayrıca; bireyin mevcut deneyimlerinin dışında aşkın olana doğru yönelişi, hayatına anlam katıp, amaç sağlayan değerler bütünüdür. (Ekşi, 2017)

İnsan, bir gelişim isteğiyle sürekli olarak incelik, yüreklilik, sevgi dolu olma vb. iyi değerlere doğru yönelir. Sağlıklı olduğunda yüksek değerlere, erdemli olmaya özgür seçimlerde bulunmaya gibi hangi değerlere doğru, zorluklar karşısında hangi değerlere doğru yöneldiği de bilinebilir. (Özdoğan, 2006) Bunu psikolojide Allport şöyle açıklar: Dışsal yönelimler ego merkezli fonksiyonlarla ilgili olup, içsel yönelimler değer odaklı ve gelişimsel fonksiyonlarla ilgilidir. Grof da aynı konuda ruhsallığı, sevgiye, bilgiye, umuda, bağlanmaya, anlama, aşkınlığa ve şefkate doğru bir yöneliş, büyüme ve gelişme kapasitesi olarak ele alır. (Özdoğan, 2010)

Başka bir deyişle maneviyat, cesaret veren yaşamsal bir enerji olup, insanın içsel ve özgün olan kapasitesidir. (Özdoğan, 2010) Yani maneviyat; insanın değer yapısının kapasitesi, büyüme ve yaratıcılık potansiyeli ile din, ruh ve kişilik ötesini de içine alır. Bu sayede insan, acıyı öğrenmeye, ilgisizliği sevgiye ve düşmanlığı iş birliğine dönüştürebilir, bağlanma ve sonsuza kendini açmakla, derin bir bütünlük duygusu yaşar. Böylece insan, kendisine ve başkalarına karşı, sabır, hoşgörü, şefkat, sevgi, merhamet, affetme ve sorumluluk duyguları ile iletişim sağlar. Maneviyat bu yönleri ile yaşamsal güce sahip olmak ve onu deneyimlemektir. (Özen, 2010) İnsan, farklı ve zorlu yaşam koşullarını deneyimleyebilir ve bu deneyim esnasında maneviyattan güç alarak bu deneyimi anlamlandırabilir. Bu anlamda maneviyat, başa çıkma mekanizmaları içinde yer alan bir güçtür.

Manevi yöneliş, zahiri (exoteric) ve batını (ezoteric) iki boyutta tezahür eder. Zahiri yöneliş, kurumsal bir yapıya ihtiyaç duyar ve ruhsal deneyimi aktarır, inancı vurgular. Ancak bu bir deneyim değildir. Manevi gelişim için zahiri yöneliş başlangıçta olabilir. Batıni yöneliş ise, iç dünyada mistik bir açılımla ruhsal deneyim yaşamaktır. Bu, Yaradanı bizzat

deneyimlemektir ve zahiri olanı aşar, bireysel bir düzeyde kişiye yalnız olmadığını, aşkın bir boyut olduğunu, umudu, sevgiyi, bütünleşme halini yaşatır. (Özen, 2010) Böylece insan, ilahi yanını yani özünü fark eder ve onunla iletişim sağlar. Bunu ne kadar yaparsa, o kadar Yaradanı bilir, anlar. Sorunların çözümünde bu ilahi iletişime ihtiyaç vardır. Bu yaklaşım, insana ilahi bir dokunuştur. (Özdoğan, 2010)

O halde insan sadece bedenden ibaret bir varlık olmayıp, zihinsel, ruhsal ve sosyal yönü de olan bir varlıktır ve bedensel, zihinsel ihtiyaçları olduğu gibi manevi ihtiyaçları da mevcuttur. Dünya Sağlık Örgütü'nün sağlık tanımında da; "bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" şeklinde bütünsel (holistik) sağlığa dikkat çekilmiştir. Holistk bakım, bireyin sadece şikayetlerine yönelik bir bakım yaklaşımı olmayıp, onun biricikliğinin farkında olarak bedensel, zihinsel ve ruhsal açılardan bir bütünlük içinde görerek, bu yönlerinin birbiri ile de ilişkili olduğunu göz ardı etmeden, tüm ihtiyaçlarına yönelik bir bakım verme felsefesidir. Merkezde de insanın beden ve ruh olarak bir bütün olarak ele alınması ve bireyi deneyimi içinde özel olarak ele alınması anlayışı vardır. (Demirsoy, 2014)

Buna göre bireyin manevi ihtiyaçlarını bilmek ve bakım yaklaşımı geliştirmek araştırmada temel bakış açımızı oluşturmaktadır. Manevi ihtiyaçlar içinde değerleri yaşamak önceliklidir. Bunların başında da güvenmek, bağlanmak, inanmak, korunmak, dayanmak, sadakat, adalet, iyilik, doğruluk gelmektedir. İnsan bu ihtiyaçlarını gidermek için, ruhsal bir yönelişle, sevgiye, aşkınlığa, umuda, anlam bulmaya ve şefkat değerine yönelir ve benliğini inşa ederek değer sistemini kurar, yaratıcılık, büyüme ve gelişim potansiyelini ortaya çıkarmak için de güç sağlar. (Uysal, 1996)

Abraham Maslow'un, ihtiyaçlar hiyerarşisinde de manevi ihtiyaçlar dile getirilmiştir. Bu teoriye göre, bireyin kendini gerçekleştirme sürecindeki ihtiyaçları birer basamak halinde yaşam hedefidir ve bir basamaktaki ihtiyaçlar giderildikçe bir üst basamağa çıkmak mümkün olmaktadır. Ve her bir basamak, bir sonraki basamağın aynı zamanda motivasyonunu sağlayan bir etmendir. Fizyolojik ihtiyaçlar bu hiyerarşide ilk basamağı oluştur, ardından güvenlik ihtiyacı, sosyal ihtiyaçlar, aidiyet, sevgi, kendine saygı ve kendini gerçekleştirme şeklinde manevi ihtiyaçları sıralanmıştır. (Maslow, 1943)

Konu ile yakından ilgilenen pozitif psikoloji de özellikle; "itidal, cesaret, bilgelik, sevgi, adalet, maneviyat" değerlerinin tüm dinlerde ve felsefi yaklaşımlarda ortak değer olduğunu ortaya koymuştur. (Utsch, 2004)

Genel olarak manevi ihtiyaçlar şöyle ifade edilebilir:

1-Var olmak (değerler, sevmek, affetmek, uzlaşı, doğruluk, özgüven, üretkenlik, mutluluk, sabır)

2-Ait olmak (bağlılık, ilişkiler, toplum ve kültür)

3-Anlam bulmak (yolculuk, ölüm, acı çekme ve ümit)

4-Kendini aşmak (Yaradan, ölüm sonrası yaşam) (Kömürcü, 2009)

Manevi bakımda, insanın bu ihtiyaçlarını gidererek, holistik iyileşmeyi hedefleyerek, anlam ve şifa bulmasını sağlamak esastır. Çünkü karşılanmayan manevi ihtiyaçlar, bir süre sonra çeşitli hastalıkların ardındaki sebepler olarak karşımıza çıkabilmektedir.

Araştırmada bu yüzden gebelerin, gebelik haberini aldıkları ilk aylardan itibaren, süreç boyunca manevi ihtiyaçlarının birey odaklı olarak neler olabileceği önemli olmuştur. Bu amaçla nitel olarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları eşliğinde ikili görüşmeler yapılmış, Tanrı Algısı ve dini başa çıkma testleri uygulanarak manevi ihtiyaç analizi yapılma yoluna gidilmiştir. Bireyin yaşadığı deneyimle ilgili anlam bulma, bu süreçte zorluklarla baş edebilmede maneviyattan güç elde edebilme, manevi değerler eşliğinde deneyimlerini elde etme, varsa suçluluk duygularından arınma, affetme vb. manevi ihtiyaçları olabilir. Bunlar analiz edilerek araştırmanın ileriki bölümlerinde bir bakım proğramı sunulacaktır.

1.3. Manevi Bakım (Spiritual Care)

Manevi bakım; insanı holistik bir bakış açısıyla ele alma sonucu oluşan ve tüm boyutlarındaki ihtiyaçlarını ele almayı önemseyen, özellikle insanın aşkın yanına odaklanan bakımdır. İnsan, yaşam deneyimi esnasında zorlandığı yeni bir aşamada, aşkın varlık olarak neye inanıyorsa onunla bağ kurmaya, manevi yönünü güçlendirmeye ve yoluna devam etmeye ihtiyaç duyabilir. Manevi bakım bu ihtiyacı giderir. Bakım (Care); itina, ilgili olmak, yardım etmek, önemsemek, ilgilenmek" (Patton, 1993) demektir. Manevi bakım ise; "bireyleri ruhen iyileştirmeyi, desteklemeyi, uzlaştırmayı ve onlara rehberlik etmeyi amaç edinen bir yardım etme etkinliğidir" (Clebsch&Jaekle, 1975). Buna göre;

- İyileştirme, manevi bir fonksiyon olarak bireye bütüncül bir yaklaşımla yaklaşarak ve sıkıntılı durumunun ötesine geçmesine rehberlik ederek sıkıntılarının üstesinden gelmeye yardım etmeyi amaçlamaktadır (Clebsch ve Jaekle, 1975; Stone, 1996).

- Destekleme, bireyin ötesine geçtiği sıkıntılı durumunu o seviyede sürdürmesi ve bu olumluluğu geliştirmesidir (Clebsch ve Jaekle, 1975; Stone, 1996).
- Rehberlik etme, geçmiş ve geleceğe etki eden doğru kararlar almak konusunda kendine güveni olmayan ve yönlendirmeye ihtiyacı olan bireylere yardımı içeren bir fonksiyondur (Clebsch ve Jaekle, 1975; Stone, 1996).
- Uzlaştırma, insanlar arasında ve insanla Tanrı arasında kopan bağı yeniden kurmayı aramaktır (Stone, 1996).

İtina ve ilgi göstermek şeklinde özetlenebilecek olan manevi bakıma dinlemek, manevi en önemli tekniklerden biridir. Hz. Mevlana (ö.672/1273)'ya göre insanın ruhsal dünyası çok katlı, derin bir deniz gibidir. Sorunların kaynağının tespiti için, bu derinliklere inilmesi, bunun için de dinlenilmesi gereklidir. Bir insan böyle dinlenildiği zaman o insan nefes alır, can bulur. (Mevlana, Mesnevi, III, 280)

Son dönemlerde ülkemizde manevi bakım uygulamaları, araştırmacıların yöneldiği yeni bir alan olmakla dikkat çekmektedir. Ancak sahada yapılan uygulama örnekleri açısından Öznur Özdoğan'ın çalışmaları ilktir. Özdoğan, 2003 yılında Ulucanlar Cezaevi'nde kadın mahkumlar ile yaptığı çalışmada "tövbe, öze dönüş, niyet, gelişim" konularında manevi bakım uygulamaları yapmış ve değer odaklı bir yaklaşım geliştirmiş, olumlu sonuçlar almıştır.(Özdoğan, 2007a) Yine daha sonra kanser hastalarına ve yakınlarına yönelik olarak uygulamalar yapmış, "affetmek, umut, seven Yaradan algısı" odağında palyatif bakımda manevi bakım yaklaşımı geliştirmiştir. Ulus Devlet Hastanesi'nde 2014 yılında palyatif bakımda yatan hasta ve yakınlarına yönelik olarak uygulamalar yapmıştır. Sahadan elde ettiği veriler ışığında 2019 yılında geliştirdiği DOMAB ile manevi bakım ve güçlenme proğramı oluşturmuş ve bilim dünyasına sunmuştur. (Özdoğan, 2019)

Gebe ve ebelere uygulayacağımız manevi bakım uygulamalarının temeli olan Özdoğan (2019)'ın DOMAB ile geliştirdiği değer odaklı manevi bakım yaklaşımında öne çıkardığı noktalar şöyledir:

1-Korku dolu Yaradan algısı yerine, sevgi dolu Yaradan algısını almak

2-Tahammül ile sabır arasındaki ayırım ve tahammül yerine sabır yaşantısını deneyimlemeyi tercih etmek,

3-Haklı olmak mı mutlu olmak mı konusunda tercihini mutlu olmaktan yana kullanmak,

4-Başkalarının elindeki yokluklara bakarak haline şükretme şeklinde olan mukayeseli şükür yerine, daha kaliteli bir tutum olan kendi varlıklarına odaklanmak şeklindeki şükrü deneyimlemek,

5-Suçluluk duyarak yaptığı hataları derinleştirmek yerine pişmanlığını ifade ederek, tövbe sürecini başlatmak ve aynı hatayı yapmamak üzere niyet edip, azmederek salih ameller işlemek, tövbenin bir süreç olduğunu dikkate almak,

6-Olumsuza odaklanmak yerine, olumlu görmek ve olumlu düşünmek, bunun için olumsuz düşünce orucuna niyet ederek olumsuza kendini kapatmak,

7-Niyetin önemini farketmek ve niyeti güçlendirici eylem sorumluluğunu almak, gereğini yapmak,

8-Takva değerini korku ve kaçınmak yerine, Yaradan'a sevgi ve O'na yakınlık olarak deneyimlemek.

9-Şer gibi görünen şeylerde hayır vardır, önemli olan görünenin ardında olan hikmeti görmektir. Bu bilgeliktir. Bu sebeple duada İslam Peygamberi'nin Rabbena dualarında yaptığı gibi "hasene-iyilik-güzellik" istenilmelidir.

10-Yaradan kaldıramayacağımız yükü yüklemez. Bu yüzden başa gelen şey, potansiyelimizin ortaya çıkması için bir fırsattır.

11-Yaradan imtihan etmez, fırsat verir. İmtihan anlayışı, ceza veren Yaradan algısını güçlendirir ve olumsuz dini başa çıkmayı sağlar. Ancak fırsat anlayışı, seven Yaradan algısını güçlendirir.

Özdoğan, bu değerleri doğru bir şekilde anlaşılıp uygulandığında, daha kaliteli bir yaşam deneyimleneceğini ve manevi güçlenme ve iyileşme sağlanacağını ifade etmiş, bu yaklaşımı, depremzede, mahkumlar, kanser hastaları ile ilgili vakalarında uygulamış, olumlu sonuçlar almıştır. (Özdoğan, 2012, 2020) Bu araştırmada gebe ve ebelerin manevi ihtiyaçlarına göre geliştireceğimiz uygulamamız, bu esaslar çerçevesinde olacaktır.

1.4. Tanrı Algısı

Tanrı Algısı; insanın yüce bir yaratıcı olarak zihninde Tanrıyı canlandırması, şekillendirmesi ve yeniden anlam kazandırmasıdır. Bu, insana özel bir durum olup, kişilerarası farklılık gösteren ve bireysel dini tecrübe ile de ilgisi olan bir kavramdır. Hatta çocukluktan itibaren yaşam tecrübeleri, yetiştikleri çevre, kültürel faktörler, alınan eğitim bu yeniden biçimlendirmede etkilidir. (Yavuz, 1983, 159) Çoğunlukla da bireyin dini yaşantısında inandığı üstün güç ile kurduğu duygusal bağı ve deneyimi ifade eder. İnsan Tanrı hakkında dininin kutsal bilgi kaynakları aracılığı ile bilgi edinir ve içine doğduğu sosyal çevrenin bakış açısı ile bir Tanrı kavramını elde eder. Bu kavramı bireysel yaşam tecrübesi ile deneyimler ve geliştirir. Yani Tanrı algısı Tanrı'nın kendisini ifade etmez, bireyin bu kavramdan anladığı anlamdır. Tanrı algısının gelişiminde çocukluk dönemlerini 7-12 yaş arası somut, 12 yaş sonrası soyut işlem dönemi olarak ele alacak olursak, somut dönemde Tanrı algısı somut nesneler üzerinden şekillenirken, 12 yaş sonrası nesneye ihtiyaç duymaksızın Tanrının soyut özellikleri anlaşılır olmaktadır. (Piaget, 1988)

Yine Tanrı algısı ile ilgili başka bir görüş, insanın ilişkisel bir varlık olduğuna ve bu kavram eşliğinde düşünülmesi gerektiğine dair olan görüştür. (Hall ve Brokaw, 1995) İnsanın Tanrı algısını anlamak için, sosyal, kültürel ve dini bağlamda kurduğu ilişki ağına bakmak gerekir. Birey bu ilişkiler ağı içerisinde Tanrı hakkında bilgiler edinir ve bu bilgileri nasıl yorumlayacağına ve kendi Yaradanla olan ilişkisinde nasıl kullanacağına dair usul öğrenir. İslam'a göre bunda fıtrat da etkilidir. İnsan doğuştan yaratıcıya inanmaya meyilli yaratılmıştır. (Rum, 30) Bu meyli, doğduğu aile ve sosyal çevresi ile birlikte potansiyel olarak ortaya çıkar veya körelir.

Tanrı algısının oluşumunda anne-baba figürlerinin etkisinin önemli olduğuna dikkat çeken Freud, insanın dünyanın zorlukları karşısında çare ve güven arayışı ile Yüce Bir Baba'nın yansıması olarak Tanrı inancının oluşturulduğunu ve bunun evrensel bir yanılsama olduğunu düşünmüştür. Oysa anne ve baba özellikleri üzerinden oluşturulan ilk tasavvur, yaşam boyu gelişmeye devam eden bir anlamdır. (Mehmedoğlu, 2007)

İslamda Allah, tevhid yönüyle öne çıkar, anne-baba figüründen uzaktır ve tüm insanlığa eşit bir söylem ile seslenir. Türkiye'de 7-12 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada Allah'ı, temel nitelikleri ile anladıkları, her şeyin yaratıcısı, hayatı düzenleyen olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Yavuz, 1983) Başka bir araştırmada ise kız çocuklarının yakın,

seven ve koruyan Allah olarak, erkeklerin ceza veren ve güçlü Allah olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Kuşat, 2006)

Tanrı algısının birey üzerindeki psikolojik etkisine değinecek olursak; olumlu bir Tanrı algısı, insanın benlik duygusunu güçlendirebilir, zor anlarda baş etme gücü bulabilir, sığınma ihtiyacını giderebilir, korkusunu gidererek güven ihtiyacını sağlayabilir. Birey bu şekilde olumlu ilişkiler ağı oluşturmada, hayata anlam vermede, özsaygı, öz bilinç, özgüven gelişiminde, uyumlu olmada olumlu Tanrı algısının sonuçlarını deneyimleyebilir. Böylece birey; yüce gücün sonsuz kudretine sığınarak, olanların sebeplerini Onun hikmeti ile anlayabilir. Kudret ve ilim sahibi üstün bir varlık olarak her şeyi kuşatıcı olması ile bütünlük duygusu veren bir algı geliştirir. Değer dünyasını da buna göre temellendirir. Ona sığınıp, tevekkül eder. Olumsuz, ceza veren Tanrı algısı ise, güvensizliği artırabilir, yetersizlik, değersizlik ve kaygı duyguları beslenebilir. Birey bu şekilde anlam arayışına doyumlu bir cevap bulamaz.

1.5. Dini Başa Çıkma

Başa çıkma, insan yaşamında zorlu bir durum ile karşılaştığında aktif bir çaba içine girerek, akılcı bir çözüm arama, yardım edecek bir şey arama, olumlu bakış açısı geliştirme, başkaları ile kendini karşılaştırma gibi yöntemlerdir. Amaç sadece problemi çözmek değil, problemin yarattığı psikolojik hasarı da onarmayı içerir ve o deneyim birey için farklı bir imkana kavuşur. (Ağılkaya, 2017)

Bu zorlu yaşam anı, buna göre ya yaşamı tehdit den bir olay, ya da yaşamı fırsata dönüştüren bir gelişmedir. Bunu anlamak için birey öncelikle bir anlama çabasına girer, yaşamına devam etmek için bir teselli bulur ve tüm bunları yapmak için, bir çıkış bulmak için arayış içerisinde akli ve duygusal bir gayret gösterir. O engeli aşmak için, birey zihinsel, bedensel ve manevi olarak bir güç harcar ve anlam arayışını sürdürür. Bu zorlu yaşam tecrübesinde başa çıkma kaynaklarını dininden elde ediyorsa bu dini başa çıkmadır ve dini başa çıkma, yaşanılan durumun etkili ve anlamlı bir değerlendirmesine kaynak oluşturur. İnsan, toplum içinde yaşam bulurken, çevresindeki olan bitene ve nesnelere karşı bir takım tutumlar geliştirir. Bunların en önemlisi inandığı dinin doğrultusunda geliştirdiği dini tutumlardır. (Kavas, 2013)

Bu tutumlar içerisinde dini başa çıkma, dini uygulamalar ve inanç eşliğinde zorlu yaşam koşullarında bireye çözüm üreten yönü olan bir stratejidir. Dini başa çıkma, şüphesiz bireyin

dinle olan ilişkisi ve tercihine bağlıdır ve bireyin, dini değerler doğrultusunda, ahlaki değerlerle örülü, sevecen, ümitvar, iletişime açık ve kendine özgü bir kişiliği inşa etmesi de mümkündür. (Hökelekli, 2002) Böyle bir kişiliğe sahip bir birey, hayattan anlam bulma, zor anda moral ve motivasyon sağlama için, dinin inanç ve uygulamalarından yardım almayı tercih eder. Yapılan araştırmalar da iyilik halinin, dini inanç ve pratiklerle pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. (Altaş ve Köylü, 2015) Dini başa çıkmada, dini içerikli uygulamalar ve inanç, zorlu durumlarda olumlu katkı sağlayıcı bir özelliğe sahiptir. Carver, dini ve dini olmayan başa çıkmayı karşılaştırdığında dini başa çıkmanın sonuçta önemli fark oluşturduğunu ortaya koymuştur. (Tokur & Güven, 2012)

Pargament yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada dinin ve maneviyatın önemli bir yeri olduğunu ifade ederken, bunun miktarının kişinin sorunlarla başetmede genel tutumları arasında dine ne kadar yer verdiği yani dinin kişideki derinliğine göre değiştiğini de ekler ve arkadaşları ile beraber (1988) üç türlü dini başa çıkmadan söz eder:

1-Benlik güdümlü olarak dini başa çıkma: Kendi öz kaynaklarına dayalı olarak kendini yönlendirmektir. Bu başa çıkma biçiminde yüksek öz saygı ve kişisel kontrol vardır. İnsan iradesinin yettiği durumlar için başarı sağlar, ancak iradesinin üstünde durumlar için aynı başarıyı sağlamaz, bu durumda insan daha yüce bir güce ihtiyaç duyar.

2- Erteleyici Yöntem: Problem karşısında sorumluluğunu pasifçe Tanrıya havale ederek, ertelemek demektir. Daha düşük öz saygı ve kişisel kontrolün olduğu bu başa çıkma biçiminde, kontrolü kendisi dışındaki yüce güce bırakan zayıf bir problem çözme becerisidir. İlk başta rahatlama sağlar, ancak problem çözülmez ise yüce güce karşı şüphe gelişebilir, bunu bir ceza olarak yorumlayabilir.

3-İşbirlikçi Yöntem: Problem çözmede Tanrı ile birlikte işbirlikçi bir tutum geliştirme demektir. İşbirlikçi tutumda daha yüksek öz saygı ve kişisel kontrol mevcut olup, kontrol elden bütünüyle bırakılmaz. Hem güven hem emek birlikte yaşanır.

Bu yöntemlerde ilk ikisi olumsuz, sonuncu ise olumlu dini başa çıkma olarak nitelendirilir. (Pargament ve ark. 1988)

Tüm bunlarla birlikte dini başa çıkmanın niteliği olumlu veya olumsuz olarak önemlidir. Pargament ve arkadaşları bu nitelikleri şöyle ifade ederler: Pozitif dini başa çıkma metodunda Tanrı ile kurulan güvenli bir ilişki, yoğun maneviyat, hayatta anlam bulma ve doyurucu

ilişkilere sahip olma, acı olayları hayırlı olarak yorumlama, dini af, işbirlikçi bir tutum ile Tanrı'dan destek arama vardır. Negatif tutumda ise, Tanrı ile zayıf bir ilişki, Tanrıya karşı kızgınlık, olumsuz olaylara karşı hayırlı olmayan bir anlam bakış açısı ve bunların ceza olduğunu düşünme mevcuttur. (Mehmedoğlu, 2005) Dini başa çıkma pratikleri, Tanrının sevgisini arama, negatif tutumdan vazgeçmek için Tanrıdan yardım istemek, günah için af dilemek, manevi güçlenmeye odaklanmak ve zorluklar karşısında kaygılanmamaktır. (Ekşi, 2017)

Buna göre insan, zorluklar, felaketler, acılar, musibetler ve haksızlıklar karşısında iki bakış açısından birini benimser: Ya varlıklarına odaklanarak, kanaat edip mutlu olma gerekçeleri oluşturur ve yaşam memnuniyetini artırır. Ya da sahip olduklarını görmezden gelerek, mutluluk gerekçeleri oluşturmakta zorlanır ve memnun olmak yerine olumsuz bir yaşam tutumu benimser. Benimsediği yola göre de kendisinin fiziksel vezihinsel sağlığı ve çevresi bundan etkilenir. (Ayten ve Arkadaşları, 2012)

1.6. Güvenli Bağlanma (Bağlanma Kuramı-Attachment Theory)

John Bowlby tarafından geliştirilen bağlanma teorisi, anne karnından itibaren bebek ve bakım vereni arasında gelişen bağın niteliğinin, psikolojik gelişim üzerine yaptığı etki üzerine yoğunlaşmıştır. Bu bağlanmanın güven dolu olması, çocuğun ileriki yaşantısındaki insanlarla hatta Yaradanı ile olan ilişkisini de etkilemektedir. Güvenli bağlanmış çocuklar, kendilerini sevilmeye ve değer görmeye değer olduklarını, kendileri ile güven ve sevgi dolu bir ilişki kurabilmeyi, diğer insanlarla güvenli ve sevgi dolu bağlar kurabilmeyi, manevi yaşamı deneyimlemeyi ve gelişim sağlamayı, değerli olmayı ve değer vermeyi deneyimleyebilir. Bebek için, anne karnındaki güven ve şefkat dolu ortamdan ayrılıp bilmediği dünya ortamına merhaba dediği andan itibaren, annesi ile veya bakım vereni ile kurduğu bağ, nitelikli ve doyurucu oldukça, dünyaya güven duyması mümkündür. Arada kurulan bu duygusal bağ, bebeğin rahat, huzurlu, ihtiyaçlarının karşılanacağından emin, tehlikesiz bir ortamda olduğuna dair güven geliştirmesini sağlar. (Bowlby, 1988)

Bağlanma teorisi, John Bowlby'nin devamında Mary Ainsworth ve arkadaşlarının çalışmaları ile gelişmiştir. Bağlanma stilleri üzerine onun çalışmaları ile yapılan "yabancı oda" deneyinde bağlanmadaki farklılıklar gözlemlenmiştir. Önce anneleri ile sonra bir yabancı ile ve tekrar anneleri ile bir araya getirilen çocuklarda "güvenli, kaygılı ve kaçıngan" olmak üzere 3 tip bağlanma stili olduğu ortaya konulmuştur. Bu farklılıklar, anne veya bakıcı ile kurulan güvenli bağ ile ilgilidir. Güvenli bağlanan çocuklar, anneleri odadan ayrıldığında, anneleri ile

tekrar temas kurmak üzere kaygılanmadan bekledikleri, anneleri ile tekrar buluştuklarında sakinliklerini koruyarak çevreyi keşfetmeye devam edebilmektedirler. İleride de ebeveynden uzak olsalar da kaygıya kapılmazlar, başkaları ile bağ kurmaktan çekinmezler, sıcak sevgi dolu güvenli ilişkiler kurabilir, işbirliği yapabilirler. Kaygılı bağlanan çocuklar ise, anneleri odadan ayrıldığında huzursuzlaşıp öfkelenebilmekte, ayrılığa katlanamamakta, o anda odada bulunan diğer yabancıya ilgi göstermemekte, anneleri tekrar odaya geldiğinde hemen sakinleşme yerine annelerine yapışıp çevre ile ilgilerini kesmektedirler. İleride de ilişkilerinde de yetersizliği yaşarlar. Kaçıngan bağlanmış olanlar ise, anneleri odayı terkettiğinde ise bu yeni durumdan hiç etkilenmeyip çevreleri ile ilgilenmeye devam etmekte, anne odaya döndüğünde ona ilgi göstermeyip çevre ile ilgilenmeye devam etmektedirler. İleride ise, başkaları ile ilgilenseler de bu ilgi kısa sürer, incinmekten ve bağlanmaktan korkarlar, ilişkileri uzun sürmez. (Hayta, 2006; Demirdağ, 2017)

Bartholomew ve Horowitz, yetişkinlikteki durumu tekrar ele alarak, bağlanma stillerini dörde ayırarak, güvenli, saplantılı, korkulu ve kayıtsız olarak açıklamışlardır. Özellikle dördüncü tür olan kayıtsız bağlanmada kaygılı ve kaçınma davranışı aynı anda görülür. İlişkilerinde özgürlüğe düşkün olurlar ve bağlanmaktan kaçınırlar. (Hayta, 2006)

Bağlanma teorisinin din ve Yaradan ile olan ilişkisini ele alan Kirkpatrick, Tanrı'nın bir bağlanma figürü olarak görüp, zorlu zamanlarda bir sığınak, tehlikeden koruyan bir temel olarak da görüldüğünü, Yaradanı ile arasındaki ilişkisi güvenli olanların, huzurlu, kaygı düzeyi düşük, güven içinde yaşam doyumu alan bireyler olduğunu ortaya koymuştur. İnsan ilişkilerine yansıyan yönü ise, güvenli bağlanma biçimine sahip olanların olumlu Yaradan algısına sahip, teslimiyetleri yüksek olmalarıdır. (Hayta, 2006; Yıldız 2012)

Bu teori, anne-bebek ilişkisine yoğunlaşması nedeniyle tezimizin dayalı olduğu önemli kuramlardan biridir. Güvenli bağlanma sağlanmış anne-bebek ilişkileri için anne karnından başlayan gebelik süreci ve bu süreçte yaşanılanların etkisi önem kazanmaktadır. Bu sebeple tezimizde özellikle bağlanma teorisi ve güvenli bağlanma, hastane manevi bakım uygulamamızda yer almış ve farkındalık kazanılması sağlanmıştır.

1.7. Olumlu Düşünce

Zihnin, beden sağlığını yakından ilgilendirdiği bugün artık hem doğu hem de batı tıbbının kabul ettiği bir gerçektir. Psiko-somatik tıbbın alanı olan bu konu, tıbbi gerçekliği de göz ardı etmeden, iyimser bir yaklaşımla ele alınmaktadır.

Olumlu bakış açısı, öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir yetenektir. Bunun için yaşam deneyimine sahip olanların hayatına bakarak dersler çıkarmak mümkün olduğu gibi, kendi yaşamının pozitif yönlerine odaklanmak ve "olanda hayır vardır" veya "Allah kimseye gücü üzerinde bir şey yüklemez" kaideleri doğrultusunda olumluya yönelmek ve büyütmek mümkündür. Yapılan yanlışlara da bir deneyim olarak bakmak ve ders çıkarmak, tedbirli davranmak yine olumlu bakmanın bir başka yoludur. Bunun için kişinin önce kendi ile ve biricik olan yaşam deneyimi ile barışık olması esastır. Bu bir tercihtir ve tercih edilenin sonuçları gerçekleşir. Ayrıca kişinin tüm yaşam olayları ve iletişim etkileşim ağı bundan etkilenir. Olumlu düşünen, yaşam sorumluluğunu alır ancak her ihtimale de açıktır ve esnek bakmayı bilir, olağan durumları olduğu gibi kabul etmenin huzurunu yaşar. Ancak kabul etmek, katlanmak ve boyun eğmek anlamına gelmez. Olan olmuştur, artık ne yapılacağına bakmak üzere gerçekçi bir yaklaşımla olanı değerlendirme zamanıdır. Korkunun esiri olmadan, inançla bakmak ve görülenin ardındaki hikmeti aramak, olumlu düşünmenin ve görmenin usuludur. Rabbe güvenip, her şerde bir hayır var anlayışını diri tutarak, ayakta kalabilecek, zorlukla baş edebilecek gücü bulur. Herşey geçer, geçicilik dayanıklı olmayı sağlayan bir başka güç kaynağıdır. Acıya karşı bakış açısı, acının varlığını kabuldür. Acı bir deneyimdir, geliştirici olgunlaştırıcı etkisi vardır ve gelişimin bir basamağıdır. Hayat bize acı deneyimini sırasıyla sunar. Bu yaşam kaidesini bilmek ve gereğini yapmak, bilgeliktir.

1.8. Anlam Arayışı ve Logoterapi

Anlam arayışını odak alan logoterapi, anlam demek olan logo ile terapi kelimelerinden oluşur ve "anlam yoluyla terapi" anlamına gelir. Victor E. Frankl (1905-1997) tarafından 3. Viyana Psikoterapi Okulu yaklaşımı olarak, Freud ve Adler'in terapilerine dayandırılarak geliştirilmiştir. İrade özgürlüğü, anlam iradesi ve hayatın anlamı şeklindeki üç temeli esas alarak, anlam arayışını insanın en temel motivasyonu olarak görür. Danışan ile diyaloglar, bireyin anlam arayışının hayatı değerli kıldığı ve bu konuda özgür olduğu temel görüşü etrafında şekillenir. Logoterapi zorlu yaşam koşullarına maruz kalındığında bunların üstesinden gelme yöntemleri sunar, o anları büyüme ve gelişme zamanları olarak ele alır. Hayat, ömür boyu keşfedilmeyi bekleyen anlamlar ile doludur ve bu insanda merak uyandıran açık bir çağrıdır ve yaşam sevgi ve acının anlamı üzerine kuruludur. Bu ikisi arasındaki denge, yaşamdan anlam çıkarabilmemizi sağlar. (Frankl, 2009; Çelik, 2016)

Pargament, dini "kutsalla ilişkili tarzlarda bir anlam arayışı" olarak tanımlar. Bu tanıma göre insan hedef yönelimli bir varlıktır, anlamı olduğuna inandığı her ne ise onu araştırmaya meyillidir. (Pargament, 2005) Anlam, maneviyatla doğrudan ilişkili olup, birey kendi iç

dünyasına yönelerek anlama ulaşabilir ve kendisine bir yaşam sebebi elde edebilir. (Ekşi, 2017) Anlam arayışı dinamik bir yol olup, önemli hedefleri yeniden farketme, değer sistemini yeniden kurma gibi keşifler içerir. Pargament de din de kutsalla ilişkili bir anlam arayışıdır der, ancak her anlam arayışı dini değildir, dini diğerlerinden ayıran ise ilahi ve aşkın yüce güç demek olan kutsala bağlılıktır. Kutsal, aşkın bir güç olmakla birlikte, kutsalla ilişkisinden dolayı kutsal statüsüne alınan nesneler veya ilişkiler de kutsaldır.

Maneviyatın esası da içinden geçerek kutsalı deneyimlemek ve tekrar tekrar keşfetmektir. Din de kişisel hedefler olarak hayatın anlamını bulmak, ruhsal gelişim, huzurlu bir hayat, Tanrıyı deneyimlemek, kutsal sayılan değerlere göre bir yaşam oluşturmaktır. (Pargament, 2005)

1.9. Dua

Dua, çağırmak, seslenmek, yardım istemek, ilgi kurmak, sığınmak gibi kök anlamların zamanla genişlemesi ile Allah'tan dilekte bulunmak, teşvik etmek, hatırlatmak anlamlarına da gelen bir kavramdır. (Bayraklı, 2001) İnsan dua ile Yaradanı ile doğrudan sevgi ve tazim içinde bağ kurar, O'nunla konuşur, yardımını, lütfunu, affını ister, ruhsal bir yükseliş yaşar. (İzutsu, 1996) Dua, doğumdan ölüme, arzudan musibetin define kadar hayatın her alanında işlev gören manevi bir atmosferdir. (Carrel, 1981)

Yüce Allah (c.c.) Yunus Suresi, 12. Ayette:**"وَإِذَا مَسَّ الإِنسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا"** buyurarak "İnsana bir sıkıntı dokundu mu, gerek yan üstü yatarken, gerek otururken, gerekse ayakta iken (her halinde bu sıkıntıdan kurtulmak için) bize dua eder.." der ve insanın zor anlardaki bu sığınma halinden bahseder. Dua edince de kalbinde bir ferahlık gelişir, içinde bulunduğu durumla ilgili olarak ümit hisseder, şifa bulur, bunalımdan uzaklaşır. Yaradanı ile de bir değer ilişkisi kurmuş olur. Çünkü Furkan Suresi 77. Ayette: "Duanız olmasa Rabbim size neden değer versin.." buyurulur. Yine bu ilişki bir o kadar da yakındır. Arada hiçbir vasıtaya ve bir şarta ihtiyaç duymadan "Kullarım sana benden soracak olurlarsa gerçekten onlara yakınım, dua edince dua edenin duasına karşılık veririm.." diyerek O'na yönelişin yeterli olduğunu ifade eder.

"Allah'ın takdiri değişmeyeceğine göre duanın ne faydası vardır?" sorusuna Gazali şöyle cevap verir: "..Dua, iyiliğin sağlanması ve kötülüğün giderilmesi için bir sebeptir. Duanın faydası kalpte Allah inancının kökleşmesini sağlamaktır, bu ibadetin de hedefidir." (Gazali, İhya, I, 329) Anadolu kültüründen önemli bir isim olan Hz. Mevlana (ö.672/1273) da dua hakkında şöyle der: "Duanın şekilleri vardır, seslisi, sessizi vardır, dudaklardan dökülen,

ruhlarda filizleneni vardır, mabedleri vardır, seccadesi vardır. Fakat duanın en yücesi hayatın dua mayası ile yoğurulabilmiş olmasıdır. Kin ve haset, hırs ve adaletsizlik, gurur ve kibir, bu niyaz bedeninin içine sızamaz ve gönül ferahı ile yeryüzünün kiri yıkanır." Yani dua, insanı Yaradana açar, böylece iç aydınlanma yaşanır, manevi güç artar, insan sesinin duyulmasının mutluluğunu yaşar.

Kur'an'da konumuzla ilgili olarak Hz. İbrahim'in kendisinin ve eşinin yaşının ilerlemiş olmasına rağmen, bir evlat ile müjdelenmesi üzerine "Salih bir evlat" isteyecek şekilde şöyle dua eder: "Ya Rabbi bana salih bir evlat nasib et" (Saffat, 37/100)

Yine Hz. Süleyman'ın soyundan gelen Hz. Zekeriyya, İsrailoğulları'na peygamberlik görevini sürdürürken, mabede adanmış Hanne'nin kızı Meryem'i himayesine alır, onun yetişmesine destek olur ve bir yandan da kendisi de çok yaşlı olmasına rağmen bir çocuk sahibi olmak için dua eder. Eşi kısır olmasına ve uzun yıllardır evli olmalarına rağmen bu duasından vazgeçmez ve duasına ısrarla devam eder. Mabetde iken Meryem'e çeşitli rızıklar gönderen Allah'ın birgün kendisine de bir evlat lutfedeceğini ümit eder ve şöyle der: "Ya Rab, bana kendi katından temiz bir nesil lutfet, şüphesiz Sen duayı işitirsin". Bu duasının karşılığı birgün namaz esnasında kendine meleklerin seslenişi ile gelir. Onlar "Allah'ın emri ile vücut bulan İsa'yı tasdik eden, iffetli bir peygamber olan Yahya'yı müjdelerler. Bu müjdeye Zekeriyya kendisinin çok yaşlı eşinin de kısır olmasından dolayı şaşırır ve bu haberin doğruluğunu tasdik edecek şekilde bir işaret ister. Üç gün boyunca insanlarla ancak işaretle konuşabileceği işareti kendisine verilir. Ve "Rabbini çok an, sabah akşam Onu tesbih et" denilerek nasıl davranması gerektiği kendisine tarif edilir. (Al-i İmran, 3/37-41)

Uzun yıllar evlat sahibi olmayan bekleyen Hz. Zekeriyya'nın duasında "temiz bir nesil" istemesi dikkate değerdir. Çünkü doğrudan sadece "evlat ver" dememiş, daha geniş bir yürekle yakarmıştır. Anlaşılan eşinin bu gebelik haberine Hz. Zekeriyya bir ölçüde şaşırmış, etrafında da şaşıranlar olacağı düşüncesiyle bu müjdeyi destekleyici bir işaret istemiştir. Mülkün sahibi olan Yaradan, olağan kurallarını böyle gönülden yakarışlar karşısında bir kenara koyduğunun örneğini bu şekilde vermiştir. Yine Meryem Suresi 4 ve 5. Ayetlerdeki ifadesi ince bir sesleniştir. ".. Sana dua etmekte Rabbim hiç mahrum kalmadım" yani Rabbi ile ilgili olarak seslenişlerinin yakarışlarının karşılıksız kalmadığını ifade edip, bundan sonra da kalmayacağına dair bir ümit ifade eder.

Yine konumuzla ilgili olarak Hz. Meryem'in annesi Hanne'nin ona hamile kalışı ve Hz. Meryem'in İsa'yı dünya getirişi önemlidir. Meryem'in annesi Hanne kısırdır ve uzun yıllar boyunca evlat sahibi olamaz. Dua eder ve bir evladı olursa onu mabede hizmet ve ibadet için

adayacağını söyler. Duası kabul olur ve hamile kalır. Ancak bir kız bebek dünyaya getirince adağı konusunda tereddüt eder çünkü kız çocuklarının mabede adanması o dönemde gelenek değildir. Ona, "çok ibadet eden ve hizmet eden" anlamında Meryem ismini verir ve bir süre sonra adağını yerine getirerek, Mabedin sorumlusu Peygamber Zekeriyya'ya kızını teslim eder.

Orada itina ile yetişen Meryem, takvalı iffetli bir azize olarak tanınır ve bir süre sonra vahiy meleği Cebrail'in müjdesini alır: "Ey Meryem! Allah seni seçip tertemizkıldı. Ve seni alemlerin kadınlarından üstün kıldı. Ey Meryem! Rabbine gönülden boyun eğ. O'na secde et ve rükû edenlerle birlikte rükuya git!" (Al-i İmran, 3/43-44) Bu müjdeden bir süre sonra da Cebrail kendisine çocuk sahibi olacağı haberi ile gelir. Meryem, 19/16-21. Ayetlerde şöyle denir: "Ey Muhammed! İnsanlara, Kur'an'daki Meryem kıssasını anlat. Hani bir zaman Meryem, ailesinden ayrılıp, onların bulunduğu yerin doğu tarafına çekilmişti. Ailesiyle kendisi arasına bir perde koymuştu. Biz, kendisine meleğimiz Cebrail'i gönderdik de, ona insan şeklinde göründü. Meryem, 'Ben, senden Rahman olan Allah'a sığınırım. Eğer Allah'tan korkuyorsan, bana dokunma!' dedi. Melek, 'Ben, Rabbinin gönderdiği bir elçiden başkası değilim, sana nezih ve kabiliyetli bir çocuk bağışlamak için gönderildim' dedi. Meryem, 'Ben bakireyim, bana hiç bir beşer dokunmadığı ve iffetsiz biri de olmadığım halde nasıl çocuğum olabilir?' dedi. Melek şöyle dedi: 'Bu iş, dediğim gibi olacaktır.' Çünkü Rabbin buyurdu ki: Babasız çocuk vermek bana pek kolaydır. Hem biz, onu, nezdimizden insanlara bir mucize ve rahmet kılacağız. Ezelde böyle takdir etmişizdir." Bu ayetler bize bir kadının babasız da bir çocuğa hamile kalmasının mümkün olduğunu gösterir. Hz. Adem ve Havva'nın yaradılışında da bir anne ve babaya ihtiyaç duyulmamıştır.

Üzüntü hallerinde yine dua ile Allah'a sığınmanın örneklerini Hz. Peygamber'in hayatında da görmek mümkündür. Abdullah b. Mesud şöyle nakleder: "Kim, kendisine herhangi bir keder isabet eder de "Allah'ım! Ben senin kulunum, kullarının çocuğuyum, alnım kudret elindedir, hakkımda hükmün takdir edilmiştir, yine hakkımda kazan adalettir, Zatını isimlendirdiğin veya kitabında indirdiğin ya da mahlukatından herhangi birisine öğrettiğin ya da gayb ilminde Zatına has kıldığın her isminle, Senden Kur'an'ı kalbimin baharıü gönlümün nuru, üzüntümün sonu ve tasamın yok oluşu kılmanı istiyorum." derse, Allah o kişinin üzüntüsünü giderir, ferahlığa çevirir." (Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 391.)

Dua, insanın manevi bir yardım ve destek arayışının bir ürünü olup, insanın aşkın bir varlığa doğru yönelişi ihtiyacının bir sonucudur. Böylece sonsuz ve güç sahibi olan Rabbi ile bağ kurarak, sonsuzluğa kendisini açmasıdır. Bu, eylemsel yönü de olan bir yöneliş ve süreçtir. Bu süreçte Rabbin kulunun sesini duymaması ve yönelişini görmemesi mümkün değildir.

Ancak karşılık vermesi de bu sürecin bir devamıdır. Kul da Rabbi ile olan bağının önemine odaklanır ve dua etmekten asla vazgeçmez. Her yönelişinde ve dua edişinde acısının, korkusunun, üzüntüsünün, stresinin dağıldığını, hafiflediğini ve güçlendiğini deneyimler.

1.10. Tövbe ve Affetmek

Tövbe, geri dönmek anlamında hem insana hem Allah'a nisbet edilen bir fiildir. İla harfi ceri ile insana nisbet edilince günahı terk, aynı hatayı işlememek için azimli olmaktır. Ala harfi ceri ile Allah için, gazap halinden rahmet haline dönmek ve bağışlamak anlamına gelir. (İbn Manzur, Lisanu'l-Arab, I, 233) Kur'an'da 88 yerde geçer ve ruhlar aleminde Rabbine verdiği sözü yeryüzünde tekrar hatırlaması ve tazelemesi anlamına gelir. Çünkü insan zaman zaman yaşam içinde bu sözü unutabilir veya uzaklaşabilir. Kur'an'da kul ile Rab arasındaki bu söz verme ilişkisi, sevgiye, güvene ve birbirine dost olma çerçevesinde ele alınmıştır. (Bakara, 30; Enfal, 34) Yeryüzünde iyilik yapmak ve yaymakla görevli insan, kötülüğe kaydıkça Rabbinden uzaklaştığı için, tövbe ederek bu uzaklaşmaya bir son veririr ve aslına dönerek yeniden yaşam yolculuğuna devam edecek gücü bulur. Bunu yönünü tekrar Rabbine çevirerek ve yücelmeyi isteyerek yani dua ederek yapar. Kur'an'da Peygamberlerin dualarında bu tövbe örnekleri mevcuttur. (Bakara, 37; Araf, 143; Hud, 112 vs.)

Peygamberimiz (s.a.v.); ".. Hata edenlerin en hayırlısı tövbe edendir." (Ahmed b. Hanbel, Müsned, III, 198) buyurmuştur. Düşünür Gazali de bu hadisin yorumuna uygun olarak insanın hatadan arınmış olmayacağını ancak hatadan yönünü yine iyiliğe çevirmemenin de yanlış olacağını ifade etmiştir. (İhya, IV, 242) Tövbe, insanın duasının en önemli unsurlarından biridir. Peygamberimiz de "Son nefesini vermedikçe Allah, kulunun tevbesini kabul eder" (Tirmizi, Daavat, 103) diyerek bizleri tövbe etmeye yönlendirmiştir. Hatta bu kötüden arınma ve iyide kalma çabasının hemen başlamasını isteyen Peygamberimiz, günahı kalpteki siyah bir noktaya benzeterek tövbe ile bu siyah noktanın hemen temizleneceğini, kötülüğe devam ederse bu siyahlığın büyüyeceğine dikkat çekmiştir. (Müsned, II, 297)

Tövbe bir süreçtir. Pişmanlık duymak bu sürecin başlangıç aşamasıdır. Peygamberimiz (s.a.v.); "Pişmanlık duymak, tövbedir." (İbn Mace, Zühd, 30; Müsned, I, 422) buyurmuş, ilk aşamaya dikkat çekmiştir. Pişmanlık duyan istiğfar ederek bunu Rabbine ifade eder, ikinci aşama kötülüğü terk eder, üçüncü aşama olarak kötülüğü terketmek üzere niyet eder ve iyi işler yaparak yaptığı kötülüğün telafisi için gayret gösterir. (Furkan, 70; Hud, 114; Neml, 11;

Fussilet, 34; Maide, 39; Taha, 82) Görüldüğü üzere sadece pişmanlık duymak ve bunun ifadesi olan istiğfar etmek yeterli değildir. Tövbede kararlı olmak ve azimli olmak önemlidir.

Özdoğan da, kadın mahkumlarla yaptığı tövbe-arınma-affeetme içerikli manevi bakım uygulamasında psikolojik olarak tövbe sürecinin aşamalarını şöyle açıklar: *"Farkındalık, kendini affetme, faydalı işler yapma son olarak kararlılık ve kalıcılık."* (Özdoğan, İsimsiz Hayatlar, 2012)

1.11. Sabır, Şükür ve Tevekkül

Sabır, zorluğa karşı direnç ve sorunu kabullenerek çözümü için çaba sarfetmek, elden geleni yaparak sonucunu beklemektir. Bu yönleriyle pasif değil, aktif bir tercihtir. Bilinçli tepkiler vermeyi benimsemektir. Sabır, tahammülden bu yönleri ile farklıdır. Tahammül; katlanmak, yüklenmek anlamlarında pasif bir tercihtir. Tahammül ile birey, olanı içine atar, paylaşmaz ve üstesinde gelememenin ezik halini yaşar. Vaktinde vermediği tepkileri içinde birikir. Aslında akılcı ve sevgi şefkat içerikli karşılıklar vermek, mutluluğu da deneyimlemeyi getirebilir. Sabır, zorlu yaşam koşulları esnasında bireyi geliştiren, değiştirip dönüştüren hatta güçlendirebilen bir değerdir. Tahammül yaşantısında, zamanla verilmeyen tepkilerle öfke gelişmesi, bir süre sonra ise belki de patlamalar görülmesi ile özsaygıdan giderek uzaklaşma görülmektedir. Öfke, insanın tüm ilişkilerini olumsuz etkileyen bir tür bunalım durumu ile savaşma duygusudur. Bir süre sonra akıl ile dengelenemediğinde şiddet ile sonuçlanması da mümkündür. (Özdoğan, 2010)

Şükür, minnet duymak, elde edilene sevinçle minnettarlık ifade etmek, iyiliğin kıymetini bilmek, nimeti verenin kim olduğunu bilerek minnet duymak, teşekkür etmektir. (Firuzabadi, Kamus, şkr maddesi) Şükrün karşıtı küfürdür yani nimeti bilmemek, inkar etmek, nankörlük etmek demektir.

Kur'an'da bu konuda şöyle buyrulur: "Allah şükredene bol bol nimet verir" (Fatır, 30) Burada şükrün karşılığı olarak maddi ve manevi nimetlerin artışına işaret edilir. "Allah insanlara bol nimet verir, ancak insanlar şükretmez." (Bakara, 243) İnsan, nimetin sahibini unutur ve gereğini yapmaz ise Rabbinin beklentisini boşa çıkarmış olur. Oysa Rabbi ona anne karnından itibaren nimetler ile donatmıştır: "Siz hiçbir şey bilmezken Allah, sizi analarınızın karnından çıkardı, size kulaklar, gözler, kalpler verdi." (Nahl, 78) ve şükrederse bu değer kendine değer katmak içindir. Yoksa Yaradanın bu değere ihtiyacı yoktur. Bu konuda şu ayet önemlidir: "Şükreden ancak kendisi için şükreder, nankörlük eden bilsin ki Allah her türlü

övgüye layıktır.” (Lokman, 12) Hz. Peygamber de Rabbine şükretme ve insanlara iyiliklerine karşı teşekkür etmenin iç içe olduğuna şöyle dikkat çeker: “Allah’a şükretmeyen, insanlara teşekkür etmez, insanlara teşekkür etmeyen Allah’a da şükretmez.” (Tirmizi, Birr, 35)

Daha kötü durumda olana bakıp elindekine veya haline şükretmek ise mukayeseli şükür olup, kaliteli bir davranış değildir.

Tevekkül, Allah’a güvenmek, işini O’na havale etmek, kendini Rabbine teslim etmek anlamına gelir. (İbn Manzur, Lisanu’l-Arab, vkl. maddesi) Yüce Allah, Hz. Peygamber’e de tevekkül yolunu göstermiş ve şöyle demiştir: “Kararın kesinleşince artık Allah’a tevekkül et” (Al-i İmran, 159) Yine Hz. Peygamber’in “Devemi bağlayıp mı tevekkül edeyim, yoksa bağlamadan mı? diye soran sahabiye “bağladıktan sonra” diyerek elden gelenin yapılmasına vurgu yapmıştır. (Tirmizi, Kıyame, 60) Gazali tevekkülün iman ile bağına dikkat çekerek, tevekkülü her şeyin sahibinin Allah olduğunu bilmek şeklinde açıklamış ve bu bilincin tevekkülü sağladığına dikkat çekmiştir. (Gazali, İhya, IV, 243) Bu değerin psikolojik olarak yaşam bulması, olanı olduğu gibi kabul ve Yaradan’a inanıp, dayanıp, sığınıp, güvenerek, elden geleni her an yine O’nunla beraber yapmak ve O’ndan aldığı güç ile yoluna devam etmektir. Bu anlamda tevekkül, bir sabır ve çaba göstermede devamlılık kavramıdır.

Sabır, şükür ve tevekkül; bireyin yaşamında varlık ve yokluk hallerinde anlam bulan değerlerdir. Zor anda sabreder, bu kendisi için güç kaynağı olur. Varlık halinde sevinçle şükreder, bu yine kendisine güç kaynağı olur. Eylemlerinde ve kararlarında, Rabbi ile bağının önemini hatırdan çıkarmaz, tevekkül eder. Bu yine kendisine bir yaşam gücü olur ve hayatı anlam bulur.

II. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma desenimiz, araştırma yapılan yerin ve katılımcıların özellikleri, veri toplama araçlarımız, araştırmanın geçerlik ve güvenirliğinden bahsedilecektir.

2.1. Araştırmanın Deseni

Bilimsel bir araştırma; malum olduğu üzere bir şeyin eleştirel biçimde incelenmesi sonucunda yeni gerçekleri keşfetmek ve yeni ilişkiler ve sonuçlara ulaşmak için bir arayış ve sorgulama bütünüdür. Ya kuramsal bir katkı sağlamayı ya da uygulamadaki bir eksikliği giderip, problem çözmeyi amaçlar. (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, Yıldırım, 2010, 19)

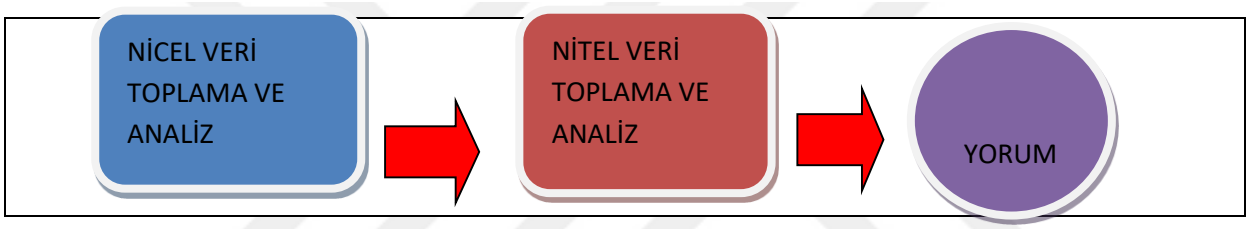
Biz bu amaçla gebelere yönelik olarak yürütülen sağlık hizmetleri içinde manevi bakımın yer almasının, ileride ülkemiz kadınlarına bu hizmetin de sunulmasının gereğine inanarak bu alanı araştırmayı seçtik ve ülkemizde ileride manevi bakım uzmanlarının sağlık profesyonelleri ile birlikte gebelik süreci boyunca kadınların yanında yer almasını hayal ettik. Bir gün bu hayalimiz gerçek olduğunda, tezimizin bu konuda bir başlangıç fikri taşıdığının bilincinde olarak araştırmayı yürüttük.

Araştırmanın bir bölümü nitel bir bölümü nicel bir araştırmadır. Nitel ve nicel araştırmaların birlikte kullanılma metodu; karma yöntemdir. Bu yöntem ile araştırılacak konuya hem nitel hem nicel yöntemler aracılığı ile çok yönlü olarak bakılabilmekte ve daha iyi anlaşılması sağlanmaktadır. Sosyal bilimlerde nitel ve nicel dışında her ikisini kullanan karma yöntem, yeni bir yöntem bilimsel hareket olarak nitelendirilmiştir. Nicel yöntemle konunun sayısal verilerini, nitel yöntem ile kelimelerini toplamak ve sonra analiz etmekle konuya derinlemesine bakmak mümkün hale gelmektedir. (Creswell ve Clark, 2018)

Biz araştımada gebelerin manevi dünyalarını tanımak ve içlerinden gönüllü olanları çalışma ve kontrol grubuna ayırabilmek amacı ile önce nicel yöntemi tercih ettik ve Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma testlerini kullanarak 110 kişi ile tek tek görüştük. Bu esnada gebelerin aylarına göre yaşadıkları zihinsel süreçleri yakından gözlemledik ve manevi bakım için çok önemli olan bireyin Tanrı ile ilgili görüşleri ve yaşadıkları yeni dönem güçlükleri ile nasıl başa çıktıkları konusunda genel bir tablo elde ettik. Ancak çalışmamız uygulamalı bir çalışma olacağı için, çalışma ve kontrol grubumuzu oluşturduktan sonra elimizdeki sadece ön test sonuçları, müdahale proğramımızın içeriğini oluşturacak olan gebelerin manevi ihtiyaçlarını tespit etmek için yeterli olamayacak ve özellikle çalışma grubumuzu derinlemesine anlama imkanımız olmayacaktı. Böylesine hassas bir grup ile çalışırken, onların gebelik süreci ve maneviyat ile ilgili görüşlerini rahatça ifade etmelerini sağlamak, gebelik deneyimini manevi

bakım açısından daha derin bir şekilde analiz edebilmek, araştırma için önemliydi. Bu sebeple ön testlere ek olarak çalışma grububumuz için 12 soruluk bir mülakat hazırlayarak, nitel yöntemi de kullandık. Daha sonra manevi ihtiyaçlarını hem nicel hem nitel olarak analiz ederek müdahale proğramımızı oluşturduk.

Araştırma karma yöntemde **açımlayıcı sıralı karma yöntem** desenindedir. Önce nicel ardından nitel olmak üzere iki ayrı aşamadan oluşan bu desende araştırmacı önce nicel verileri toplar ve analiz eder. İkinci olarak da nitel verileri toplar ve analiz eder böylece nicel veriler ayrıntılanmış, elde edilen veriler de birleştirilmiş olur. Nitel aşama da nicel veriler üzerine inşa edilmiş olur. Bu yaklaşımın gerekçesi nicel verilerin araştırma sorusuna genel bir anlayış sağlaması, nitel veriler ile aynı katılımcılardan seçilen grupla, katılımcıların görüşleri derinlemesine ortaya konularak sayısal sonuçların açıklanmasıdır. (Creswell ve Clark, 2018)



Şekil: 1 Karma Yöntem

Araştırmaın nitel yönü ile ilgili olarak nitel araştırma desenleri, 1990 yılında Tesch tarafından tanımlanan 28 yaklaşım, Wolcott (2009) tarafından 22 yaklaşım ve Cresweel (2013)'in 5 gelenek olarak sunduğu şekilde çok çeşitlidir. (Creswell, 2017) Nitel olarak araştırma fenomenolojik desendedir. Fenomenolojik desen, birkaç kişinin bir olguyu nasıl deneyimlediklerini, daha geniş anlamda bir açıklamaya indirgemek için kullanılır. (Creswell, 2016) Fenomen, bireyin kendisini ve dış dünyasını kendine özgü olarak algıladığı öznel yaşantısıdır. Fenomenolojik desen, olgudan çok bireyin bu olguya yönelik öznel yaşantısını ele alır ve yaşanan deneyimle ilgili bireyin algısını betimler. (Patton, 1990) Bu yaklaşıma göre bireyin davranışını etkileyen en önemli şey, onun çevresi ile kendisini o süreçte anlamlandırma biçimidir, yani o andaki fenomeni önemlidir. Olgu bilim, olgunun altında yatan ortak anlamı bulmak için yaşanan deneyimin özünü ortaya koymayı hedefler. (Miller, 2003) Buna göre araştırmada olgu olarak kadınların gebelik süreçlerini ve manevi ihtiyaçlarını nasıl anlamlandırdıkları araştırma konumuzdur ve onların ifade ettikleri kadarına ulaşarak, yorum yapılabilmiş, iç dünyalarını açtıkları kadarı ile sınırlı kalınmıştır.

Araştırmada ayrıca, katılımcı gözlem yapılmıştır. Gebe okulunda devam eden dersler, araştırma boyunca takip edilmiş, eğitimci ve gebeler arasındaki iletişim, ders içerikleri gözlenmiştir. Oturumlarımızın devam ettiği derslerde de ve ikili görüşmelerde de gebeler gözlemlenmiş, kendilerini ifade ediş biçimleri, gebelik sürecini nasıl geçirdikleri, yaşadıkları bedensel, zihinsel ve manevi yönlerden değişimler gözlemlenmiş, gebelik yolculuklarına eşlik edilmiştir. Yine ebeler ile polikliniktekı odalarında, akşam doğum salonu nöbetlerinde dinlenme odalarında, ayrıca hastanede kadın doğum polikliniğinin bulunduğu katın bir üst katında bulunan manevi destek odasında bir araya gelinmiş ve çalışma ortamları ve aralarındaki iletişim gözlenmiştir.

Kadınların gebelik süreci ile ilgili deneyimlerinden çıkardığı anlamlar derinlemesine incelenerek, ortak temalar altında bir araya getirilmiş ve ihtiyaç analizi olarak araştırmada sunulmuştur.

Araştırmanın gebeler için nicel bölümü şu şekilde tasarlanmıştır:

Ön test ⇨ Çalışma grubu Uygulama ⇨ Sontest ⇨ İzleme testi

Manevi bakım uygulamamızda Tanrı Algısı ve Dini başa çıkma ön testleri ve mülakat sonuçları ile elde ettiğimiz verilerle, ihtiyaç analizi yaparak oluşturduğumuz proğrama uygun olarak değer odaklı grup toplantıları yapılmıştır. Amacımız manevi ihtiyaçları gidermek, değer yaşantılarına destek olmak ve doğum sonrası depresyon puanlarının düşmesine katkı sağlamaktır.

Değer odaklı grup toplantılarımız Özdoğan (2019) tarafından geliştirilen Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı (DOMAB) esas alınarak oluşturulmuştur. 15 oturumluk proğram içeriğimizde Özdoğan'ın "İsimsiz Hayatlar, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat" isimli eserlerinden, değerlerle ilgili diğer literatürden, Anadolu kültürü ve bilgeliğini temsil eden düşünürlerin görüşlerinden ve doktora ders notlarından yararlanılmış, işlenirken de her bir değerin içselleştirilip, yaşanılır olmasına özen gösterilmiştir.

Son oturumda ön testler tekrar edilmiş ve değişim ölçülmüş, ayrıca 3 soruluk değerlendirme istenilmiştir. Proğram sonrası da hiçbir müdahalede bulunmadığımız, ancak iletişimimizi devam ettirdiğimiz kontrol grubuna da son testler tekrar edilmiş, doğum yaptıkları tarihten itibaren de telefonla görüşülerek DOMAB'ın etkililiğini ve kalıcılığını da ölçmek için, izlem testi olarak EDSDÖ, hem kontrol hem çalışma grubuna uygulanmış ve sonuçlar aktarılmıştır.

Ebeler ile de ön testler ve mülakat yapılarak ihtiyaç analizi yapılmış, proğram oluşturulmuş ve uygulanmış, ardından son testler tekrar edilmiştir. Çalışma içeriğimiz aşağıdaki şekildedir:

GRUP	ÖNTEST	MÜLAKAT	UYGULAMA	SON TEST	İZLEME TESTİ
ÇALIŞMA GRUBU- GEBE	30 KİŞİ	30 KİŞİ	DOMAB	30 KİŞİ	30 KİŞİ
KONTROL GRUBU-GEBE	30 KİŞİ	Yapılmadı	Yapılmadı	30 KİŞİ	30 KİŞİ
ÇALIŞMA GRUBU EBE	15 KİŞİ	15 KİŞİ	DOMAB	15 KİŞİ	Yapılmadı
KONTROL GRUBU EBE	15 KİŞİ	Yapılmadı	Yapılmadı	15 kişi	Yapılmadı

2.2. Araştırmanın Nicel ve Nitel Formları

a-Onam Formu: Öncelikle araştırmaya katılacak olanlara araştırmayı tanıtan ve katılmaya gönüllü olduklarını bildirdikleri bir onam formu hazırlanmış ve her görüşme öncesi her katılımcıya bu form okunmuş ve imzası alınmıştır. Form içeriği Ankara Üniversitesi Etik Kurulu tarafından kabul edilmiştir. (Ek, 1)

b-Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, öğrenim durumları, medeni halleri, meslekleri gibi sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Çünkü bilimsel bir araştırmada varolması gereken ölçütlerden biri değişkenlerdir ve değişken herhangi bir şeye ait birden çok değer alabilen şeylerdir. Cinsiyet, yaş, meslek, eğitim durumu birer değişkendir. Etkileme ve etkilenme açısından bağımlı ve bağımsız değişkenler olarak ikiye ayrılır. Örneğin eğitim seviyesinin gelir düzeyine etkisi incelenirken eğitim seviyesi bağımsız değişken, gelir düzeyi ise bağımlı değişkendir. (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, Yıldırım, 2010, 21) Kişisel bilgi formu her katılımcıya tek tek okunarak doldurulmuştur. (Ek, 2)

c-İlgili ölçekler ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Ölçek, malum olduğu üzere insanların zihninde oluşan algıyı sayısallaştırarak ölçmeyi amaçlar. (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, Yıldırım, 2010, 20) Bu amaçla araştırmada Tanrı Algısı Ölçeği (22 md.), Dini

Başa Çıkma Ölçeği kısa formu (14 md.) ve Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği (9 md.) kullanılmıştır. Bu ölçekleri kısaca tanıtalım:

Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) (Ek: 4):

Bireylerin Tanrı'ya yönelik atıflarını belirlemek üzere Ö. Güler (2007b) tarafından geliştirilen Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) kullanılmıştır. Güler'e göre; *"Bu ölçekle iki tip Tanrı algısı yönelimini ölçmek hedeflenmiştir. Bunlar "sevgi yönelimli Tanrı algısı ve "korku yönelimli Tanrı algısı" olarak isimlendirilmişlerdir. Tanrı'ya yönelik olumlu atıflar, Tanrı'nın çok seven, koruyan, şefkatli, affedici gibi özelliklerle algılanmasıdır. Olumlu bir Tanrı algısı olan birey aynı zamanda Tanrı'ya karşı da olumlu ve sevgi yönelimli bir tutum sergilemektedir. Bu yönde atıfları baskın olan bireylerin Tanrı algılarının sevgi yönelimli olduğu söylenebilir. Cezalandıran, korkutan, gaddar gibi yüklemeler de Tanrı'ya yönelik olumsuz atıflardır. Bu atıfları baskın olan bireylerin Tanrı algıları korku yönelimlidir. Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi ve ölçeğin yönergesi ve basımı buna uygun olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin yönergesi şu şekildedir: Değerli katılımcı; aşağıda "Allah" hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışın. Derecelendirme, "Hiç Yansıtmıyor" (1), "Kısmen Yansıtıyor" (2), "Biraz Yansıtıyor" (3), "Oldukça Yansıtıyor" (4) ve "Tamamen Yansıtıyor" (5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme olumlu (sevgi yönelimli) bir Tanrı algısını göstermektedir denebilir. 22 maddeden oluşan, 535 kişilik örnekleme uygulanan ölçek, 5'li Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Güvenirlik analizinde TA'nın Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı = ,83 bulunmuştur. Ölçek maddeleri korku yönelimini ve sevgi yönelimini karşılayacak şekilde hazırlanmıştır. Sevgi ifadeleri düz puanlanırken, korku ifadeleri ters yönde puanlanmaktadır. Buna göre 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 numaralı ifadeler düz diğerleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 110, en düşük puan 22'dir."* (Güler, 2007/b) (Ek, 5)

Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) (Ek: 5):

Bu ölçek, bireylerin zor ve sıkıntılı olay ve durumlarla karşılaştıklarında başvurdukları dinî başa çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını gösteren bir ölçektir. Ölçek, Ayten (2012) tarafından Pargament, Koenig ve Perez'in geliştirdikleri Dinî Başa Çıkma Ölçeği'nden yararlanılarak oluşturulmuş ve Tanrıya Sığınmak isimli çalışmasında kullanılmıştır. Bu

araştırmada ölçek söz konusu çalışmadaki haliyle, boyutlandırmalar korunarak kullanılmış, araştırmaya has güvenirlik geçerlilik çalışması yapılmamıştır.[1]Ayten'e göre; *"Ölçeğin alt boyutları hakkındaki operasyonel tanımlar şu şekildedir:*

Faktör-1: Allah'a Yönelme: *Kendisini zor durumda bırakan herhangi bir sorunla karşılaşan bireyin 'günahları için tövbe etmesi, Allah'tan af dilemesi, daha az günah işlemeye çalışması, Allah'a daha yakın olmaya gayret etmesi, ibadetlere yönelmesi, doğru yoldan ayrılmamak için dua etmesi' gibi eğilimlerini kapsamaktadır.*

Faktör-2: Hayra Yorma: *Hayatta herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'başına gelenleri Allah'ın imtihanı olarak görmesi, sabrın sonu selamettir demesi, hayra yorması ve başına gelenlerin kendisini olgunlaştıracağını düşünmesi' gibi tutumlarını içerir.*

Faktör-3: Kişilerarası Dini Hoşnutsuzluk: *Kişinin problemlerle karşılaştığı zamanlarda 'din adamları ve dindarlardan uzaklaşması, din kardeşlerinin kendisine manevî destek sağlamadığını düşünmesi gibi niteliklerin bütünüdür.*

Faktör-4: Dini Yalvarma: *Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarması, sorunlarını halletmesi için Allah'a dua etmesi veya Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele etmesi' gibi eğilimlerinden oluşur.*

Faktör-5: Dini Yakınlaşma: *Kişinin bir sorunla karşılaştığında 'arkadaş ve yakınlarından kendisi için dua istemesi, din görevlileriyle konuşması, manevî bir gücün bir parçası olduğunu düşünmesi ve sadaka dağıtması' gibi eğilimlerini içerir.*

Faktör-6: *Dinî Dönüşüm: Bireyin başına gelenlerden etkilenerek 'gittiği yolun yanlış olduğunu düşünüp yeni bir yol arayışına girmesi, dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışması ve başına gelenleri Allah'ın kimseye vermemesini dilemesi' gibi eğilimlerini kapsar.*

Faktör-7: Manevi Hoşnutsuzluk: *Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'Allah'ın sevgisinden şüphe duyması, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünmesi ve dualarının kabul olmadığını düşünerek Allah'a kızması' gibi duygu ve düşüncelerinden oluşur.*

Faktör-8: Şerre Yorma: *Kişinin 'yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğini sorgulayarak ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünerek' başına gelenleri şerre yormasına dair düşüncelerinden oluşur.*

---

[1]*Ayten, ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerini (.799); Bartlett's Test of Sphericity değerini (x2=1976,212; p=000) olarak tespit etmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Ayten tarafından yapılan ilk iç-tutarlılık analizi sonrasında, ölçeğin genelinin ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel a=,807; fak-1 a=,867; fak-2 a=,840; fak-3 a=,731; fak-4 a=,676; fak-5 a=,613; fak-6 a=,508; fak-7 a=,580; fak-8 a=,521; fak-9 a=,500. Ölçeğin nasıl oluşturulduğu, güvenirlik geçerlik değerleri ile igili geniş bilgi için bkz. Ayten, age., 29-32. Bu örneklem grubunda yapılan iç tutarlık analizi sonrasında ölçeğin Cronbach Alfa değeri a=,75 olarak tespit edilmiştir.*

Faktör-9: Dini İstikamet Arayışı: *Bireyin başına gelenlerden sonra 'Allah'tan yeni bir fırsat vermesini istemesi ve Allah'ın kendisine yeni bir gaye göstermesini dilemesi' gibi özellikler bütünüdür.*

Ölçekte, katılımcılara, dinî başa çıkma etkinliklerini ne sıklıkla yaptıkları/yapmadıkları sorulmuştur. Her soruda "her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman" şeklinde beş farklı seçenek yer almıştır. Puanlama yapılırken en olumludan olumsuza doğru sırasıyla 5, 4, 3, 2 ve 1 değerlerinde puanlar verilmiştir. Her bir boyut için ayrı olmak üzere, aritmetik ortalamalar hesaplanmış ve analizler bu ortalamalara göre yapılmıştır. Ortalamalardaki yüksek değerler söz konusu boyuta giren etkinliklerin kullanılma sıklığının arttığına, düşük puanlar ise azaldığına işaret etmektedir. Dinî Başa Çıkma Ölçeği'ni oluşturan dokuz alt boyut kendi arasında yeniden kapsamlı çözümlemeye tabi tutulmuş, bu dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığı görülmüştür. Üst faktörler, (1) olumlu dinî başa çıkma ve (2) olumsuz dinî başa çıkma şeklinde isimlendirilmiştir. Olumlu dinî başa çıkma 'Allah'a Yönelme, Hayra Yorma, Dinî Yakınlaşma, Dinî Yalvarma, Dinî Dönüşüm, Dinî İstikamet Arayışı' gibi boyutların oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dinî başa çıkma 'Manevî Hoşnutsuzluk, Şerre Yorma ve Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk' gibi boyutların kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır." (Ayten, 2012) (Ek, 6)

Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği (EDSDÖ) (Ek: 6):

Bu ölçek, doğum sonrası depresyon semptomlarını tarama amacı ile kullanılmaktadır, tanı koydurucu bir özelliği yoktur. Depresyon tanısı için ayrıca klinik muayene ve diğer ölçekler kullanılması kabul görmektedir. EDSDÖ'nin depresyon semptomlarını ölçmede özgüllüğü ve duyarlılığı yüksek bulunmuştur. (Kahveci, 2019) (Ek, 6)

d-Nitel Veri Soruları: Nitel verilerle ihtiyaç analizi yapmak için sorular danışmanımız Prof. Dr. Öznur Özdoğan rehberliğinde hazırlanmış ve çalışma grubuna tek tek okunarak uygulanmıştır. Bu sorular hazırlanırken, manevi ihtiyaçlar bölümünde açıkladığımız 4 maddelik ihtiyaç içeriğinin tespitine uygun olmasına dikkat edilmiştir. Bunlar; 1-Varolmak 2-Ait olmak 3-Anlam bulmak 4-Kendini aşmak (Kömürcü, 2009)

GEBE MÜLAKAT SORULARI (Ek:3)

Gebelik Sürecinin Nasıl Başladığına Dair:

1-Gebelik haberinizi aldığınızda neler düşündünüz ve ne hissettiniz?

2-Gebelik haberinizi eşiniz ve çevreniz nasıl karşıladı?

Gebelik Sürecindeki Duygusal Değişimlere Dair:

3-Gebelik süreciniz boyunca şu ana kadar duygusal bir sorun ile karşılaştınız mı? Karşılaştı iseniz nasıl baş ettiniz?

4-Doğum korkunuz var mı? Var ise bu korku ile nasıl başediyorsunuz?

Manevi İhtiyaç Tespiti İçin;

5-Maneviyat sizce nedir? Manevi ihtiyaçlarınızı nasıl tanımlarsınız?

6-Kendinizi manevi güç açısından nasıl tanımlarsınız?

7-Manevi anlamda güçlenmek için neler yaparsınız?

8-Manevi anlamda daha çok güçlenmek isteseniz dış desteğe ihtiyaç duyar mısınız?

9-Gebelik size olumlu düşünme, sabır, şükür ve duayı nasıl deneyimletti?

Anlam İhtiyacı İçin;

10-Size göre gebeliğin toplum nazarındaki anlamı nedir?

11-Kendi gebeliğiniz sizin için ne ifade ediyor?

Aşkın Olanla İlişkiye Dair;

12- Rabbinizden daha çok korkar mısınız, daha çok sever misiniz?

2.3. Araştırmanın Geçerlik ve Güvenirliği

Araştırmada veri toplama araçlarının, araştırma deseninin, elde edilen verilere dayalı analizlerin geçerlik ve güvenirliği önemlidir. Nitel araştırmalar, incelenen olgunun nasıl var olduğuna ve taşıdığı anlama yoğunlaşırken, nicel araştırmalar olgunun var olma derecesine bakar. Geçerlik ise, araştırma sonucunun ne kadar doğru olduğu ve incelediği gerçekliği ne kadar yansıttığı demektir. Bir araştırmanın, bir olguyu incelerken yürüttüğü araştırma sürecinin ne kadar yeterli oluşu iç geçerlik, elde edilen sonuçların benzer nitelikteki evrenlere de aktarılabilir ve genellenebilir oluşu dış geçerliktir. İç geçerlik için, elde edilen verilerin birbiri ile tutarlı ve anlamlı oluşu öne çıkarken, dış geçerlik için sonuçların belli bir dereceye göre de olsa genellenebilir oluşu öne çıkar. Nitel araştırmada geçerlik elde etmek güç sayılabilir, sonuçlar yoruma açıktır ve uygulama ortamı ve örneklem tekrarlanabilir değildir. Ancak nicel araştırmada sayısal veriler geçerliği tam olarak sağlayabilir, elde edilen sonuçlar da başka yorumlara kapalıdır. Bu sebeplerde nitel araştırma yapan araştırmacı, doğal araştırma

ortamında bizzat bulunarak, yüz yüze görüşmelerde ayrıntılı bilgiye ulaşmaya çalışarak, araştırma sürecini uzun tutarak, gerekirse tekrar görüştüğü kişilere ulaşabilir olarak ve sonuçlara da nasıl ulaştığını ayrıntılı biçimde raporlayarak iç geçerliliğini artırır. (Altunışık, Coşkun, Bayraktaroğlu, Yıldırım, 2010, s. 120-124)

Bu sebeple iç geçerlik için bu araştırmada nisan-aralık aylarında 9 aylık bir zaman dilimi ile gebelerle ve ebelerle zaman geçirilmiş, katılımcılarla hem eğitim ortamında hem etkinlik ortamlarında bulunulmuş, karşılıklı etkileşim sağlanmış ve gözlem yapma imkanı bulunmuş, bir kaç defa ölçek ve mülakatlar aracılığı ile uzun görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın rapor aşamasında tez danışmanımızın ve alanın diğer uzmanlarının görüşleri doğrultusunda temalar oluşturulmuştur. Katılımcılarımız da yaptığımız araştırmanın sonucunda ortaya çıkan verileri merak etmiş, katılımcı teyidi almak üzere sonuçlarmız katılımcılarımız ile bebek baktıkları için yeniden bir araya gelme imkanı olmadığından telefon görüşmesi ile paylaşılmış, yapmak istedikleri eklemeler sonuçlara eklenmiştir. Hem gebeler hem ebeler araştırmaya katıldıkları için memnun olduklarını ifade etmişlerdir.

Dış geçerlik için ise; araştırma gebelere yönelik uygulama içerikli manevi bakım alanında ilktir. Örneklemimiz İzmir ili ile ve tek bir hastane ile sınırlıdır. Özellikle dışlama kriterlerimizde eşleri ile yaşayan, İzmir'de yerleşik olan ve süreci olumlu devam edip herhangi bir psikolojik sorun teşhisi almamış olanlar seçilerek, manevi bakım uygulamamız da ilk olduğu için, olabildiğince fiziksel ve psikolojik sağlık faktörlerine sahip bireylerle çalışılmıştır. Ancak farklı kriterlere sahip gebelere de uygulamamız yapıldığı taktirde farklı manevi ihtiyaçlar ortaya çıkabilir, buna göre de proğramımızda değişiklikler olabilir. Bu sebeple proğramımız farklı kriterlere sahip gebelerle çalışılmaya ve geliştirilmeye açıktır.

Araştırmanın nitel bölüm güvenirliği için, araştırmaın bütün aşamaları ayrıntılı olarak rapor edilmiş, katılımcı katkıları doğrudan tırnak içinde ve hepsi alıntılanarak gösterilmiş, bulguları yorumlamada **betimsel analiz** uygulanmıştır.

Nicel olarak güvenirlik için, ölçme testleri her gruba aynı içerikte uygulanmış, uygulama süreci boyunca denek kaybı yaşanmamıştır. Geçerlik için ise, cronhca alfa değeri tespiti yapılmış ve 0.5 bulunmuştur.

2.4. Katılımcıların Özellikleri

Ön uygulamamıza katılan 110 kişinin, kişisel bilgi formunda sorduğumuz sorular sonucunda elde ettiğimiz verilere göre özellikleri şöyledir:

Tablo: 1 Araştırmaya katılan bütün katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişkenler		n	%
Yaş	18-24	21	19.1
	25-34	68	61.8
	25 yaş ve üstü	21	19.1
Medeni Durum	Evli	110	100.0
Meslek	Ev Hanımı	81	73.6
	Öğretmen	10	9.1
	İşçi	9	8.2
	Diğer	10	9.1
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	26.4
	Ortaokul	19	17.3
	Lise	23	20.9
	Ön Lisans	10	9.1
	Lisans ve üstü	29	26.4
Eş ile Yaşama Durumu	Evet	106	96.4
	Hayır	4	3.6
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	59.1
	6-10 yıl	22	20.0
	11 yıl ve üstü	23	20.9
Gebelik Ayı	5. ay	39	26.4
	6. ay	30	27.3
	7. ay	24	21.8
	8 ve 9. Ay	27	24.5
Çocuk Sayısı	İlk	54	49.0
	1 çocuk	28	25.5
	2 çocuk ve üzeri	28	25.5
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	20	18.2
	19-24	43	39.1
	25 yaş ve üstü	47	42.7
İsteyerek Gebe Kalma Durumu	Evet	102	92.7
	Hayır	8	7.3
Gebelik Durumu	Tek	109	99.1
	Üçüz	1	0.9
Gebe Kalma Yolu	Doğal	106	96.4
	Tedavi	3	2.7
	Tüp Bebek	1	0.9
Toplam		**110**	**100.0**

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşa göre dağılımları incelendiğinde, %19.1'inin 18-24, %61.8'inin 25-34, 19.1'inin 25 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde %100'ünün evli olduğu

görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların mesleğe göre dağılımları incelendiğinde %73.6'sının ev hanımı, %9.1'inin öğretmen, %8.2'sinin işçi ve %9.1'inin diğer olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %26.4'ünün ilkokul ve altı, %17.3'ünün ortaokul, %20.9'unun lise, %9.1'inin ön lisans ve %26.4'ünün lisans ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların eş ile yaşama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %96.4'ünün evet, %3.6'sının hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik süresine göre dağılımları incelendiğinde %59.1'inin 1-5 yıl, %20'sinin 6-10 yıl, %20.9'unun 11 yıl ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların gebelik ayına göre dağılımları incelendiğinde %26.4'ünün 5. Ay, %27.3'unun 6. Ay, %21.8'inin 7. Ay ve %24.5'ünün 8 ve 9. Ay olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımları incelendiğinde, %49'unun ilk, %25.5'inin 1 çocuk ve 25.5'inin 2 çocuk ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşına göre dağılımları incelendiğinde, %18.2'sinin 18 yaş ve altı, %39.1'inin 19-24, %42.7'sinin 25 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların isteyerek gebe kalma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %92.7'sinin evet, %7.3'ünün hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan katılımcıların gebelik durumuna göre dağılımları incelendiğinde, % 99.1'inin tek, % 0.9'unun çoğul olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların gebe kalma yoluna göre dağılımları incelendiğinde, % 96.4'ünün doğal, %2.7'sinin tedavi, %0.9'unun tüp bebek olduğu görülmektedir.

2.5. Araştırma Yapılan Yerin Özellikleri

İKÇÜ Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Doğum Polikliniği'ne başvuran gebeler ile görüşülmüştür. 110 kişilik ön uygulamamızda poliklinik içerisinde hasta muayenesi için o gün kullanılmayan bir doktor odası kullanılmış, katılımcılar ile bire bir tek tek görüşülmüştür. Günlük 100-150 hastanın bakıldığı polikliniğe başvuran sayısının fazla oluşu ve ortamın kalabalıklığı, uygulama yaptığımız günlerde devam etmiştir. Ancak yine de görüşme mahremiyetini sağlamak üzere poliklinik sorumlu hemşiresi sakin bir ortam sağlamak üzere araştırmaya destek olmuştur.

İlk 110 kişilik uygulama sonrası 30 kişilik çalışma grubumuzla, poliklinik ile aynı katta bulunan gebe okulunda görüşmelerimiz ve toplantılarımız yapılmıştır. Gebe okulunda, yerde minderleri olan ve gebelerin rahat bir pozisyonda katılımını sağlayan bir ortam olarak, bize poliklinik şartlarından daha iyi bir görüşme ortamı sağlamıştır. Ayrıca bilgisayar ve projeksiyon imkanının oluşu, gebe-bebek resimlerinden oluşan çeşitli afişlerle donatılmış olması da hazır bir eğitim ortamını oluşturmuştur. Ayrıca hastane içerisinde bir üst katta bulunan manevi destek odası da, manevi destek hizmetinin olmadığı günlerde bize, ebe ve gebelerle rahat bir görüşme ortamı sağlamıştır. Yine işyerimiz olan il müftülüğünde de büromuzda tanışma görüşmelerimiz ve çay toplantılarımız yapılmıştır.

Ebeler ile de kadın doğum polikliniği hemşire odasında ve doğum salonunda görüşmeler yapılmış, grup çalışması ise poliklinik eğitim odasında yapılmış, tanışma ve kutlama toplantısı da bahçeli bir kahvaltı mekanında yapılmıştır. Sağlık personelinin yoğun çalışma temposu da bu uygulamalar esnasında dikkate alınmış ve öğlen arasında yapılmıştır.

2.6. Araştırma Süreci ve Planı

110 kişilik ön uygulamamız 01.04.2019-12.04.2019 tarihleri arasında iki hafta içinde tamamlanmış, sonuçları analiz edip, gönüllü katılımcıları belirlemenin ardından çalışma grubu ile tanışma ve güven inşasına zaman ayrılmış, ardından çalışma grubu uygulamasına geçilmiş, 16 oturumun haftada iki oturum ile yapılması düşünülmüş, takvim oluşturularak katılımcılar ile paylaşılmıştır. Haftada 2 gün olacak oturumlarımızın, gebe okulundaki ders günü olan pazartesi-salı günlerinde olması, gebelerin zaten hastaneye gelecekleri günlerde katılmalarını sağlamış, ayrıca başka bir gün hastaneye gelmelerine gerek kalmamıştır.

Ayrıca sağlık personeli ile ebeler günü, hemşireler günü kutlaması planlanmış, ikili görüşmelerin poliklinikte yapılması tamamlandıktan sonra, ardından 16 oturumluk program, haftada 2 kez toplam 8 hafta olmak üzere planlanmıştır. Tüm uygulamalar hastane araştırma izin süremiz içinde 01.04.2019-31.12.2019 arasında bitirilmiştir. Uygulama takvimleri aşağıdaki şekilde oluşturulmuştur:

GEBE UYGULAMA PLANI
Ön Uygulama: 01.04.2019-12.04.2019
Analiz ve Çalışma Grubu oluşturma: 15.04.2019-19.04.2019
Gebe Çalışma Grubu Tanışma: 22.04.2019
1.Oturum (29.04.2019)

2. Oturum (30.04.2019)

3. Oturum (06.05.2019)

4. Oturum (07.05.2019)

5. Oturum (13.05.2019)

6. Oturum (14.05.2019)

7. Oturum (20.05.2019)

8. Oturum (21.05.2019)

9. Oturum (27.05.2019)

10. Oturum (28.05.2019)

11. Oturum (03.06.2019)

12. Oturum (04.06.2019)

13. Oturum (10.06.2019)

14. Oturum(11.06.2019)

15. Oturum (17.06.2019)

16. Oturum Değerlendirme (18.06.2019)

2.7. Verilerin Toplanması

01.04.2019-12.04.2019 tarihleri arasında iki hafta boyunca, İKÇÜ Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Doğum Polikliniği'ne başvuran gebelerden araştırmaya katılmak isteyenler arasından randomize olarak 110 gebeye ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamada araştırmanın amacını tanıtan gönüllü onam formu tek tek okunarak katılımcının onayı alınmış, ardından kişisel bilgi formu doldurulmuş ve TAÖ ile DBÇÖ ölçekleri ön test olarak uygulanmış, çalışma yapacağımız gebe grubu ile tanışılmış ve yakından gözlem yapma imkanı bulunmuştur. 30 kişilik çalışma ve 30 kişilik kontrol grubumuzu oluşturduktan sonra çalışma grubu ile ihtiyaç analizi yapmak üzere mülakat yapılmış, sonuçlarına göre proğram oluşturulmuş ve uygulanmıştır. Ardından ön testler tekrar edilmiştir. Lohusa dönemlerinde de EDSDÖ uygulanmış ve araştırma tamamlanmıştır.

17.10.2019-06.12.2019 tarihleri arasında da gönüllü ebelerden oluşan 15 kişilik bir grup oluşturulmuş, ihtiyaç analizi yapmak üzere ön test ve mülakat yapılmış, sonuçlarına göre ihtiyaç analizi yapılarak program oluşturulmuş ve uygulanmış, değerlendirme oturumunda proğram hakkında görüşlerini almak üzere tekrar mülakat yapılmış, son testler uygulanmış ve çalışma

tamamlanmıştır. Yine diğer servislerde çalışanlardan oluşturulan 15 kişilik ebe kontrol grubuna da çalışma öncesi ön test uygulanmış, proğram boyunca hiçbir müdahalede bulunulmamış ve proğram sonrası ön testler tekrar edilmiştir.

2.8. Araştırmacının Özellikleri

Bu araştırmada ön uygulama ve çalışma-kontrol grubu uygulamasına tarafımızdan liderlik edilmiştir. Araştırmacı 1991 yılında İzmir Atatürk Sağlık Meslek Lisesi'nden ebe olarak mezun olmuş ve Konya Doğum ve Çocuk Bakımevi'nde ebe olarak mesleğe başlamış, 1993 yılında Selçuk Üniversitesi Hemşirelik bölümünden mezun olmuş, 1993-2006 yılları arasında İzmir'de sağlık ocağında ebe olarak görevine devam etmiş, bu arada Dokuz Eylül İlahiyat Fakültesi'ni örgün olarak okumuş ve 1998 yılında mezun olmuş, 2001 yılında Temel İslam Bilimleri alanında tezli yüksek lisans, 2010 yılında da aynı alanda doktorasını tamamlamıştır. 2006 yılı sonrası Diyanet İşleri Başkanlığı'na vaiz olarak atanmış, çok sevdiği ebelik mesleğinden ayrılmış ve Sağlık Bakanlığı'nda toplam 15 yıl hizmeti sonrasında 2007 yılından itibaren de "Hastanelerde Manevi Bakım" ile ilgilenmiş, bu konuda araştırmalarını ulusal ve uluslararası sempozyumlarda bildiriler sunma, makale yayınlama şeklinde devam ettirmiştir. Özellikle Diyanet İşleri Başkanlığı için Sağlık Bakanlığı ile ortaklaşa yürütülen "Hastane Manevi Destek Hizmetleri" nin başlangıç aşamasından itibaren işbirliği protokolünün hazırlanışı ve personelin eğitiminde yer almıştır. 2015 yılından bu yana da ikinci doktora alanını Din Psikolojisi olarak belirleyerek, Tez Danışmanı Prof. Dr. Öznur Özdoğan danışmanlığında manevi bakım ile ilgili araştırmalarına devam etmektedir.

III. BULGULAR

3.1. Gebelere Ön Uygulama Nicel Veri Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences for Windows 25.0) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde) kullanılmıştır. Ankette kullanılan likert tipi ölçeklerden birçoğu normal dağılıma uygun bulunmuştur.

Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003:280-285). Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ±3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Aykırı değerler, hata varyansının değerini arttırdığından istatistiksel testlerin güçleri üzerinde de etkili olmaktadır. Bu nedenle istatistiksel testlerden önce aykırı değerlerin incelenen veri setlerinde mevcut olup olmadığına bakılmıştır.

Normal dağılıma sahip ölçek için istatistik değerlendirmelerde parametrik testler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı bağımsız t testi, ikiden fazla grup ortalamalarında karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Ortalamaları arasında fark yaratan grubu bulmak için ise Post Hoc testlerden Benferroni ikili karşılaştırma kullanılmıştır. 2 bağımlı (öncesi, sonrası) grup için ise bağımlı t testi uygulanmıştır.

Normal dağılıma sahip olmayan ölçek için istatistik değerlendirmelerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan ölçekler de niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı bağımsız Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarında karşılaştırmalarında Kruskal Wallis analizi uygulanmıştır. 2 bağımlı (öncesi, sonrası) grup için ise Wilcoxon testi uygulanmıştır.

İki kategorik değişken arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. İki sürekli değişken arasındaki ilişki olup olmadığını test etmek için ise (ölçekler arası ilişki) korelasyon analizi yapılmıştır.

3.1.1 Tanrı Algısı Ölçeği Nicel Veri Sonuçları

Ön uygulama grubunun Tanrı Algısı Ölçeği Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı boyutu puanlarının katılımcıların yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik süresine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre farklılaşmasının incelenmesinde normal dağılım sağlanmadığı için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 2’ de sunulmuştur.

Tablo: 2 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Sıra Ortalaması	X^2	p	Bonferroni
Yaş	18-24	21	56.43	2.373	0.305	-
	25-34	68	52.41			
	25 yaş ve üstü	21	64.57			
Meslek	Ev Hanımı	81	56.45	5.225	0.156	-
	Öğretmen	10	66.10			
	İşçi	9	57.50			
	Diğer	10	35.40			
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	57.52	1.179	0.881	-
	Ortaokul	19	52.45			
	Lise	23	55.80			
	Ön Lisans	10	63.45			
	Lisans ve üstü	29	52.50			
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	50.20	4.475	0.107	-
	6-10 yıl	22	62.05			
	11 yıl ve üstü	23	64.22			
Gebelik Ayı	5. ay	39	60.81	1.742	0.628	-
	6. ay	30	54.37			
	7. ay	24	49.35			
	8 ve 9. Ay	27	56.81			
Çocuk Sayısı	İlk	54	48.77	5.028	0.081	-
	1 çocuk	28	59.80			
	2 çocuk ve üzeri	28	64.18			
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı (1)	20	52.20	6.223	**0.045***	**2>3**
	19-24 (2)	43	64.78			
	25 yaş ve üstü (3)	47	48.41			

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına ve çocuk sayına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları ve çocuk sayıları fark etmeksizin sevgi yönelimli tanrı algıları benzerdir. Ön uygulama grubundaki gebelerin evlenme yaşına göre sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın evlenme yaşının hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Benforoni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. İkili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen

anlamlı farklılığın evlenme yaşı 19-24 yaş arası olanlar ile 25 yaş ve üstü olanlar arasında olduğu saptanmıştır. Sıra ortalamaları incelendiğinde evlenme yaşı 19-24 yaş olan gebelerin sıra ortalamalarının (64,78) evlenme yaşı 25 yaş ve üstü olan gebelerin sıra ortalamasından (48,41) yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, ön uygulama grubundaki gebeler için evlenme yaşı 19-24 yaş arasında olanların sevgi yönelimli tanrı algılarının evlenme yaşı 25 yaş ve üstü olanlardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ön uygulama grubunun Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli Tanrı Algısı boyutu puanlarının katılımcıların yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik süresine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre farklılaşmasının incelenmesinde normal dağılım sağlanmadığı için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3' de sunulmuştur.

Tablo: 3: Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Sıra Ortalaması	X^2	p
Yaş	18-24	21	63.31	1.872	0.392
	25-34	68	52.63		
	25 yaş ve üstü	21	56.98		
Meslek	Ev Hanımı	81	57.99	3.164	0.367
	Öğretmen	10	55.60		
	İşçi	9	39.33		
	Diğer	10	49.75		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	58.66	5.728	0.220
	Ortaokul	19	59.45		
	Lise	23	41.54		
	Ön Lisans	10	56.85		
	Lisans ve üstü	29	60.36		
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	55.05	0.196	0.906
	6-10 yıl	22	58.11		
	11 yıl ve üstü	23	54.28		
Gebelik Ayı	5. ay	39	58.19	1.934	0.586
	6. ay	30	48.75		
	7. ay	24	50.08		
	8 ve 9. Ay	27	48.45		
Çocuk Sayısı	İlk	54	54.14	0.497	0.780
	1 çocuk	28	54.48		
	2 çocuk ve üzeri	28	59.14		
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	20	64.78	2.092	0.351
	19-24	43	53.66		

	25 yaş ve üstü	47	53.23		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin korku yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına, çocuk sayına ve evlenme yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları, çocuk sayıları ve evlenme yaşları fark etmeksizin korku yönelimli tanrı algıları benzerdir.

Ön uygulama grubunun Tanrı Algısı Ölçeği toplam puanlarının katılımcıların yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik süresine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre farklılaşmasının incelenmesinde normal dağılım sağlanmadığı için Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'de sunulmuştur. Test sonucuna göre, katılımcıların demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin korku yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo: 4 Ön uygulama grubunu demografik özelliklerine göre tanrı algısı ölçeğinin puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	Sıra Ortalaması	X^2	p
Yaş	18-24	21	58.45	1.867	0.393
	25-34	68	52.40		
	25 yaş ve üstü	21	62.60		
Meslek	Ev Hanımı	81	57.90	5.428	0.143
	Öğretmen	10	63.60		
	İşçi	9	45.78		
	Diğer	10	36.70		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	59.43	1.829	0.767
	Ortaokul	19	57.13		
	Lise	23	48.78		
	Ön Lisans	10	60.60		
	Lisans ve üstü	29	54.07		
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	51.45	2.590	0.274
	6-10 yıl	22	60.73		
	11 yıl ve üstü	23	61.96		
Gebelik Ayı	5. ay	39	52.15	1.685	0.640
	6. ay	30	53.65		
	7. ay	24	51.48		

	8 ve 9. Ay	27	54.55		
Çocuk Sayısı	İlk	54	49.52	4.444	0.108
	1 çocuk	28	57.70		
	2 çocuk ve üzeri	28	64.84		
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	20	57.40	2.725	0.256
	19-24	43	60.78		
	25 yaş ve üstü	47	49.86		

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin tanrı algısı puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları, çocuk sayıları ve evlenme yaşları fark etmeksizin tanrı algıları benzerdir.

3.1.2. Dini Başa Çıkma Nicel Veri Sonuçları

Ön uygulama grubunun Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Olumlu Dini Başa Çıkma boyutu puanlarının katılımcıların yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik süresine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre farklılaşmasının incelenmesinde normal dağılım sağlandığı için varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo: 5 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği olumlu dini başa çıkma alt boyutunun puan ortalamalarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferroni
Yaş	18-24	21	22.14	3.36	2.986	0.055	-
	25-34	68	23.01	3.61			
	25 yaş ve üstü	21	24.71	3.31			
Meslek	Ev Hanımı	81	23.00	3.62	1.522	0.213	-
	Öğretmen	10	25.20	2.8			
	İşçi	9	22.00	3.00			
	Diğer	10	23.60	3.94			
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	23.03	3.80	2.230	0.071	-
	Ortaokul	19	22.00	4.17			
	Lise	23	22.21	2.76			
	Ön Lisans	10	24.80	3.22			

	Lisans ve üstü	29	24.27	3.31			
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	22.76	4.74	1.016	0.366	-
	6-10 yıl	22	23.81	3.36			
	11 yıl ve üstü	23	23.69	4.058			
Gebelik Ayı	5. ay	39	24.00	2.56	0.839	0.476	-
	6. ay	30	23.26	3.80			
	7. ay	24	22.50	3.64			
	8 ve 9. Ay	27	22.86	3.32			
Çocuk Sayısı	İlk	54	22.74	3.57	1.024	0.363	-
	1 çocuk	28	23.25	3.27			
	2 çocuk ve üzeri	28	23.92	3.87			
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı (1)	20	21.50	4.35	3.214	**0.044***	**2>1**
	19-24 (2)	43	23.90	3.07			
	25 yaş ve üstü (3)	47	23.21	3.48			

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin olumlu dini başa çıkma boyutu puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına ve çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları ve çocuk sayıları fark etmeksizin olumlu dini başa çıkma tarzları benzerdir. Ön uygulama grubundaki gebelerin evlenme yaşına göre olumlu dini başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) belirlenmiştir. Tespit edilen anlamlı farklılığın evlenme yaşının hangi düzeyleri arasında olduğunu belirlemek amacıyla Benforoni testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. İkili karşılaştırmalar sonucunda tespit edilen anlamlı farklılığın evlenme yaşı 18 yaş ve altı olanlar ile 19-24 yaş arası olanlar arasında olduğu saptanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde evlenme yaşı 19-24 yaş olan gebelerin sıra ortalamalarının (23,90) evlenme yaşı 18 yaş ve altı olan gebelerin ortalamasından (21,50) yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre, ön uygulama grubundaki gebeler için evlenme yaşı 19-24 yaş arasında olanların olumlu dini başa çıkma tarzlarının evlenme yaşı 18 yaş ve altı olanlardan daha fazla olduğu söylenebilir.

Ön uygulama grubunun Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde Olumsuz Dini Başa Çıkma boyutu puanlarının katılımcıların yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik süresine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre farklılaşmasının incelenmesinde normal dağılım sağlandığı için varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo: 6 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği olumsuz dini başa çıkma alt boyutu puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler		n	$\bar{X}$	SS	F	p
Yaş	18-24	21	29.47	3.23	1.105	0.335
	25-34	68	28.85	3.38		
	25 yaş ve üstü	21	30.04	3.36		
Meslek	Ev Hanımı	81	29.34	3.35	0.266	0.850
	Öğretmen	10	29.20	4.02		
	İşçi	9	28.66	4.09		
	Diğer	10	28.50	2.17		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	29.44	3.69	0.400	0.809
	Ortaokul	19	29.26	3.89		
	Lise	23	28.43	3.30		
	Ön Lisans	10	29.70	2.58		
	Lisans ve üstü	29	29.34	3.01		
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	29.09	3.24	0.111	0.895
	6-10 yıl	22	29.22	3.29		
	11 yıl ve üstü	23	29.47	3.83		
Gebelik Ayı	5. ay	39	30.22	3.23	1.217	0.307
	6. ay	30	28.86	3.21		
	7. ay	24	28.58	3.93		
	8 ve 9. Ay	27	29.10	3.05		
Çocuk Sayısı	İlk	54	3.33	0.45	0.116	0.891
	1 çocuk	28	3.18	0.60		
	2 çocuk ve üzeri	28	3.65	0.69		
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	20	28.50	4.63	1.042	0.356
	19-24	43	29.74	2.63		
	25 yaş ve üstü	47	28.97	3.31		

*p<0.05

Tablo 6 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları, çocuk sayıları ve evlenme yaşları fark etmeksizin olumsuz dini başa çıkma tarzları benzerdir.

Tablo: 7 Ön uygulama grubunun demografik özelliklerine göre dini başa çıkma ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	F	p

Yaş	18-24	21	45.04	5.80	1.342	0.266
	25-34	68	45.60	6.04		
	25 yaş ve üstü	21	47.76	5.60		
Meslek	Ev Hanımı	81	45.83	6.14	0.526	0.665
	Öğretmen	10	48.00	5.59		
	İşçi	9	45.11	5.86		
	Diğer	10	45.10	4.81		
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	29	45.58	7.01	1.090	0.365
	Ortaokul	19	44.15	7.09		
	Lise	23	45.30	4.82		
	Ön Lisans	10	47.70	4.16		
	Lisans ve üstü	29	47.24	5.13		
Evlilik Süresi	1-5 yıl	65	45.30	4.77	0.937	0.395
	6-10 yıl	22	47.22	4.96		
	11 yıl ve üstü	23	46.34	7.15		
Gebelik Ayı	5. ay	39	47.51	1.00	1.108	0.349
	6. ay	30	45.76	1.13		
	7. ay	24	44.54	1.46		
	8 ve 9. Ay	27	45.68	0.92		
Çocuk Sayısı	İlk	54	45.27	5.81	0.597	0.552
	1 çocuk	28	46.46	4.77		
	2 çocuk ve üzeri	28	46.57	7.17		
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	20	43.65	8.14	2.785	0.066
	19-24	43	47.30	4.44		
	25 yaş ve üstü	47	45.59	5.82		

*p<0.05

Tablo 7 incelendiğinde ön uygulama grubundaki gebelerin dini başa çıkma ölçeği toplam puanlarının yaşlarına, mesleklerine, eğitim durumlarına, evlilik sürelerine, gebelik ayına, çocuk sayısına ve evlenme yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle ön uygulama grubundaki gebelerin yaşları, meslekleri, eğitim durumları, evlilik süreleri, gebelik ayları, çocuk sayıları ve evlenme yaşları fark etmeksizin dini başa çıkma durumları benzerdir.

3.2. Gebe Uygulaması Nitel Veri Analizi

3.2.1 Nitel Bulgular ve İhtiyaç Analizi

110 kişilik ön uygulamamızda Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma testleri uygulanmış, bu esnada hem gebeleri birebir tanımak mümkün olmuş, hem de bu iki test üzerinden din psikolojisi açısından onlar için neler yapabileceğimiz düşünülmüştür.

Ancak her şeyden önce saha araştırmalarında tarama testleri sonrası bir proğram da uygulanacak ise, katılımcı ile uygulayıcı arasında güvenli bir ilişki kurma önemlidir. Manevi

bakım proğramı kendi içinde de bir uygulama sürecine sahiptir. Bu esnada uygulayıcı, katılımlı gözlem de yapabilmektedir. Özellikle manevi ihtiyaçların tespitinde bireyin kendi iç dünyasını açması, duygu ve düşüncelerini paylaşması güven ilişkisi kurulmadan beklenemez ve derinlemesine bir görüşme ile ihtiyaç analizi yapılamaz. Manevi bakım uygulamasında bu nedenle önce **"güven inşası"** önemlidir. (Yağlı, 2019)

Uygulayıcının katılımcılarda gönüllülük esasına riayet etmesi, araştırma ile ilgili açık ve doyurucu bilgiler vermesi, sonuçların nerede kullanılacağından bahsetmesi, kişisel verilerin asla açıklanmayacağı yönünde söz vermesi güven inşası için gereklidir.

Güven inşasında 4 temel unsur önemli görülmüştür:

1-Gönüllülük

2-Gizlilik

3-Liyakat

4-Etkinlikler (Yağlı, 2019)

Yine manevi bakım uzmanının ses tonu, mimikleri, güler yüzü, ilgisi, açık sözlü oluşu, sorulara ve eleştirilere açık oluşu, yani manevi bakım uzmanında olması gereken olumlu kişilik özeliklerine ve olumlu beden diline sahip oluşu da etkilidir. Doğrusunu söylemek gerekirse, toksik kişilik özellikleri ile manevi bakım alanında sahada araştırma yapma imkanı bulunmamaktadır.

Biz de araştırmada güven inşasına önem vererek ilk 110 kişilik ön testlerin uygulama aşaması sonrasında proğramımıza katılmayı kabul eden 30 gebeyi belirledik. 30 kişilik çalışma grubumuz ile etkinlik olarak önce bir tanışma-ısınma oturumu yaptık ve çay toplantısında birebir tanıştık. (2019 yılı etkinliği) Beraber bir yolculuğa çıktığımız çalışma grubu gebelerimiz ile çalışma verimliliğimiz, elbette kuracağımız bu güvenli ilişkiye bağlıydı.

Yine ebeler ile "ebeler ve hemşireler gününde" bir araya gelerek çay etkinliği ve kutlama toplantısı, daha sonra bir hafta sonu proğramı olarak da kahvaltı etkinliği düzenledik. (2019 yılı etkinliği) Bu ön tanışmaların araştırma boyunca çok faydasını gördük.

Ayrıca çalışma grubu gebelerimizin, proğram süremiz de dikkate alınarak son trimestirden değil de ikinci trimestirde olmasına dikkat ederek, gebeliğinin 4. Ayını tamamlamış 5-7. Aylarda olanları eğitim proğramımıza davet ettik.

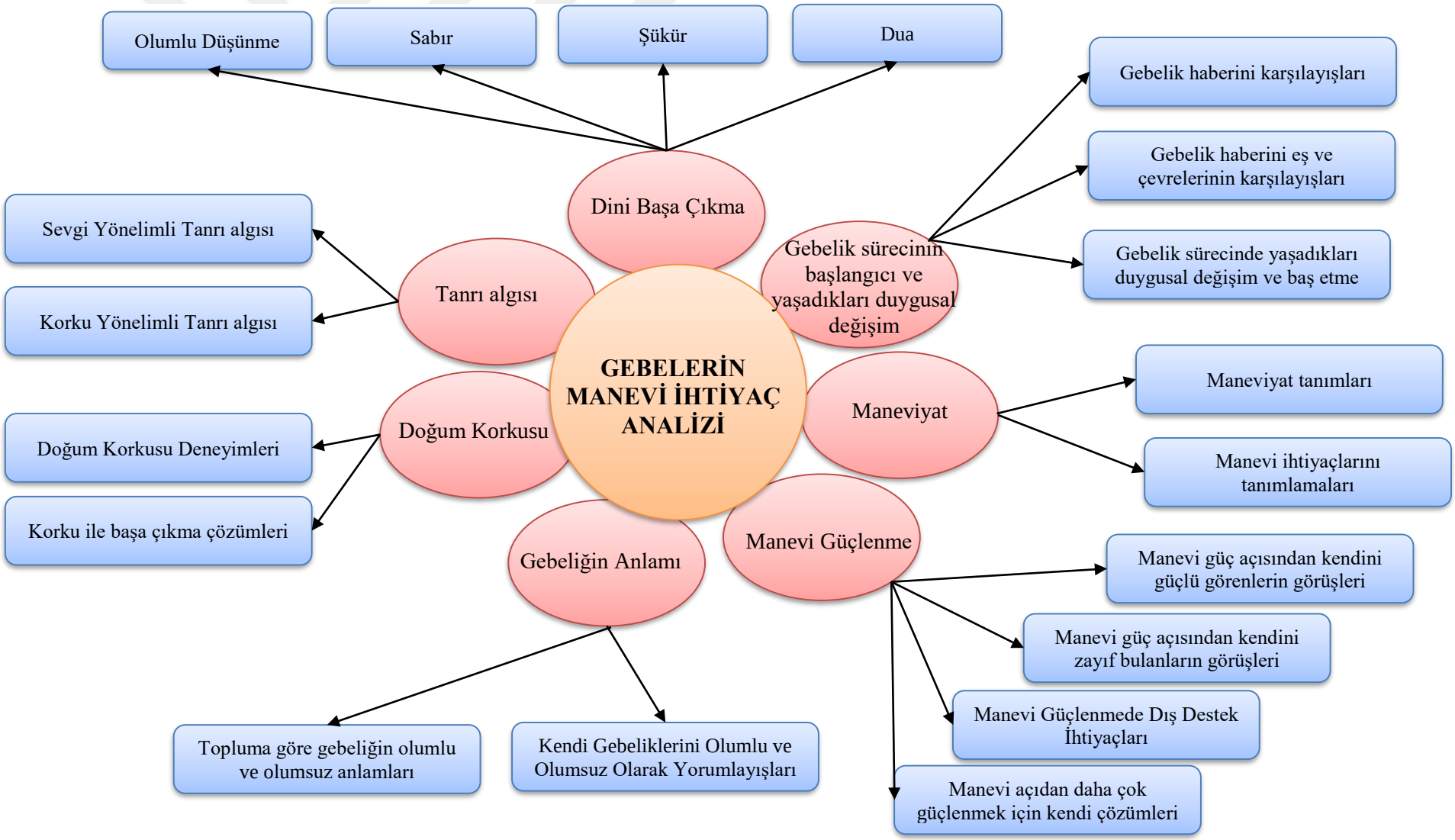
Bu araştırmada gebelerin manevi güçlenme ve bakım proğramı için, ihtiyaç analizlerini yapabilmek üzere nitel araştırma modeli seçilmiş, nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojık (olgu bilim) deseni kullanılmış, ele aldığımız maneviyat yaşantıları için gebelerin bizzat kendisine odaklanılmış ve yarı yapılandırılmış bir görüşme formu eşliğinde yüzyüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme esnasında kısa notlar alınmış, daha sonra bu notların kaydı oluşturulmuş, güven inşası için görüşmede sadece yazı yazmaya odaklanılmamış, görüşme esnasında katılımcıları kendilerini ifade ederken yakından gözlemleme imkanı da bulunmuş, bu arada veri güvenirliği için söyledikleri aynen kaydedilmiştir. Daha sonra verilerin analizi için **betimsel analiz** yapılmış ve belli temalar altında elde edilen veriler, gruplara ayrılarak yorumlanmıştır.

Çalışma grubu gebeleri ile manevi ihtiyaç analizi sağlamak üzere 12 soruluk görüşmemiz sonrasında elde edilen sonuçlar, belli temalar altında incelenmiştir. Katılımcıların cevapları aşağıda *italik* olarak gösterilmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen verilerle tematik çıkarımlar şöyledir:

ANA TEMALAR						
1-Gebelik sürecinin başlangıcı ve yaşadıkları duygusal değişimler	2-Maneviyat	3-Manevi güçlenme	4-Gebeliğin anlamı	5-Doğum korkusu	6-Tanrı algısı	7-Dini başa çıkma

Gebelerin manevi ihtiyaçlarına yönelik oluşturulan ana temalar ve bu temalara ait alt temalar aşağıdaki şekilde sunulmuştur.

Şekil 2:Gebelerin Manevi İhtiyaçları



3.2.1.1 ANA TEMA-1 Gebelik ve Duygusal Değişimler

GEBELİK SÜRECİ BAŞLANGICI VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER		
ALT TEMALAR		
1-Gebelik haberini karşılayışları	2-Gebelik haberini eş ve çevrelerinin karşılayışları	3-Gebelik sürecinde yaşadıkları duygusal değişimler ve baş etme yöntemleri

3.2.1.1.1 Gebelik Haberini Karşılayışları

Gebelere ilk olarak sürecin ilk anlarında yaşadıkları duygular ve gebeliği nasıl karşıladıkları sorulmuştur. Amacımız sürecin başlangıcından itibaren yeni duruma uyum sağlama potansiyelini görebilmektir. Bu temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

Olumsuz duygusal tepki verenler duygularını şöyle ifade etmişlerdir:

"O anda büyük bir sorumluluk hissettim ve korktum." (D 1)

"Duyunca çok üzüldüm. Anneliğin kendim için erken olduğunu düşündüm. Bu düşüncemde eşimin vardiya usulü çalışan bir işçi olması ve atanamayan bir öğretmen olması da etkili oldu. Bu zor süreçte bir de üzerine gebeliğin gelmesi beni üzdü." (D 10)

"Yoğun bir biçimde sorumluluk hissettim. İkinci gebeliğim olduğu için birinci çocuğuma ilgim azalır mı diye şüphe duydum. İkisi arasında adaletli olmam gerektiği beni düşündürdü. Bu düşüncelerimde eşimin çok yoğun çalışıyor olması bazen hafta sonu şehir dışında çalışıyor olması etkili oldu." (D 11)

"Kansızlık tedavisi görüyordum ve çok kansızdım. Haberi aldığımda hiç beklemiyordum ve şok oldum. Ben değil de on bir yıl sonra gelen bu habere o an kızım çok sevindi." (D 13)

"Çok üzüldüm. O anda diğer çocuklarıma daha az vakit ayıracağım aklıma geldi. Çünkü engelli bir çocuğum var ve tüm vaktimi o alıyor. Hissettiğim şey daha çok sorumluluk oldu." (D 16)

Olumlu karşılayanlar, duygularını şöyle ifade etmişlerdir:

"O an çok heyecanlandım ve sevinçten ağladım." (D 2)

"On iki yıl aradan sonra gelen bu haber benim için mucizeydi. Çok sevindim." (D 3)

"Çok mutlu olup o an arka arkaya şükrettim." (D 7)

"Duyunca çok korktum. Olduğum tedavilerin sonucu gebelik oluşmayabilirdi. Olumlu olunca sonra çok sevindim." (D 9)

"Önce büyük bir heyecan hissettim ve çok mutlu oldum." (D 12)

"Çok mutlu oldum, sevindim." (D 14)

"Beklediğim bir şeydi ama çok sevindim." (D 15)

"Hiç beklemiyordum, çok şaşırdım ve çok mutlu oldum." (D 18)

"Hem mutlu oldum, hem üzüldüm. Çünkü istemediğim bir gebelikti." (D 19)

"Çok heyecanlandım. Anne olarak yeterli olacak mıyım diye endişe ettim. Sonra çok mutlu oldum." (D 23)

"İlk duyduğumda çok sevindim. Bu benim kabul edilen duamdı." (D 24)

"Çok çok mutlu oldum o an anlatılamaz." (D 25)

"Çok güzel bir duygu hissettim ve mutlu oldum." (D 27)

"Annelik çok güzel bir duyguymuş ilk o anda hissettim." (D 28)

"Önceki gebeliğimde ölü doğum yaptığım için korkuyordum. Haberi alınca çok mutlu oldum." (D 30)

Olumlu ve olumsuz duygusal tepkiler verenler yaşadıklarını şöyle ifade ettiler:

"Önce şaşkınlık yaşadım ve şok oldum diyebilirim. Fakat sonradan kabullendim (D 4)

"Gebelik konusunda ikilem yaşıyordum. Çünkü sağlık problemlerim vardı. Şaşırdım ve "Rabbim bana yeni bir kapı açtı" diyerek ilk anda teselli buldum". (D 5)

"Önce çok utandım, şaşırdım ve kimseyle paylaşamadım. Büyük bir şaşkınlık yaşadım. Eşimin il dışında çalışıyor olmasından dolayı bu süreci tek başıma yaşamak beni endişelendirdi. Ayrıca yaşımın ileri oluşu da beni endişelendirdi. Fakat yaşımın ileri olmasına rağmen daha sonra gebe olmak beni sevindirdi ve bu endişeler yerini mutluluk ve rahatlığa bıraktı." (D 6)

"Önce ağladım. Ardından duamın kabul olduğunu hissettim ve o anda bir kızım olsun istedim." (D 8)

"Büyük bir şaşkınlık yaşadım ve bu bir mucize diyerek çok mutlu oldum." (D 17)

"Önce şaşırdım. Sorumluluk hissettim ve bu beni çok heyecanlandırdı." (D 20)

"Hiç beklemiyordum, gerçekten çok şaşırdım." (D 21)

"Gebeliğim planlıydı, ancak yüksek ateşle acile gittiğim bir anda tahlil sonuçlarımda ortaya çıktı. Bu yüzden benim için büyük bir sürpriz oldu ve şaşkınlık yaşadım ve yüksek ateşe rağmen bana hiçbir ilaç verilmedi ve tedavi olamadım. Eve gelip bir hafta kadar yattım ve hastalığım on beş gün kadar sürdü. O anda anneliğin kendi acını bir kenara bırakıp çocuğunu düşünmek olduğunu öğrendim ve bana ilk anda sabrı yaşattı, hastalığımı unuttum. Ben normalde ilaç almadan ayağa kalkamazdım ama kendi kendime iyileşmek zorunda kaldım, daha ilk andan beni büyüttü.." (D 22)

"İlk gebeliğim düşük olduğu için temkinliydim, o an duygularımı çok yaşayamadım. Buna şok diyebilirim. O an "Allah verir, Allah alır ve Allah her şeyin en iyisini bilir" diyerek doğal karşıladım." (D 26)

"Önce şok oldum diyebilirim. Gebe kalmak hiç istediğim bir şey değildi ve arkadaşlarımın desteği ile sonra sonra kabullendim, buna isteyip de ulaşamayan ne çok kimse var dedim." (D 29)

Yukarıdaki verilere göre, katılımcılar gebelik haberi ile ilk karşılaştıklarında yaşadıkları duyguları; üzüntü, sorumluluk, şaşkınlık, korku, endişe, sevinç, mutluluk, güzel hissetmek olarak tanımlamışlardır. Tepkilerini ise ağlamak, temkinle karşılamak, duygularını yaşayamamak, tevekkül etmek ve sosyal destek ile yeni durumu kabullenmek şeklinde belirtmişlerdir.

3.2.1.1.2. Gebelik Haberini Eş ve Çevrenin Karşılayışı

Gebelere eş ve çevrelerinin bu haberi nasıl karşıladıkları sorulmuştur. Bu alt temayla ilgili olumlu karşılayanların birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

"Çevrem ve eşim çok olumlu karşıladı." (D 1)

"Çevrem ve eşim çok olumlu güzel karşıladı, beni tebrik etti." (D 2)

"Çevrem çok sevindi. Eşim de yeniden başardık dedi. İlk çocuğum da kardeşi olacağı için yalnız kalmayacağı için çok sevindi." (D 3)

"Eşim çok istiyordu, çok sevindi. Çevremiz de çok sevindi." (D 4)

"Herkes çok sevindi. Özellikle çocuğumun kardeşi olacağı için eşim de çok sevindi." (D 5)

"Çevrem çok mutlu oldu, eşim de baba olmaya çok meraklıydı o da sevindi." (D 6)

" Herkes çok mutlu oldu, tebrik ettiler." (D 7)

"Eşim de beklemiyordu ama çok mutlu oldu." (D 8)

"Çevrem ve eşim çok olumlu davranıp, destek olacaklarını söylediler." (D 9)

"Eşim çok sevindi. Çevrem ve eşim çok olumlu davranıp destek olacaklarını söylediler." (D 10)

"Çevrem çok olumlu karşıladı. Eşim de memnun oldu." (D 11)

"Çevrem ve eşim çok mutlu oldular." (D 12)

"Eşim de ilk önce inanamadı sonra çok sevindi." (D 13)

"Herkes çok mutlu oldu." (D 14)

"Çevrem sevindi. Eşim de çok istiyordu o da çok sevindi." (D 15)

"Herkes çok sevindi." (D 17)

"Çevremdeki herkes çok mutlu oldular." (D 18)

"Çevremdeki herkes çok sevindi, bayram havası yaşandı." (D 19)

"Çevremdekiler hem çok şaşırdılar hem çok sevindiler." (D 20)

"Çevremdekiler çok sevindi ve eşim çok heyecanlandı." (D 21)

"Yüksek ateşle hastaneye gitmiştim. Hepimiz acilde test sonuçlarına göre gebelik haberi aldık. Üzülsünler mi sevinsinler mi şaşırdılar ama bu şaşkınlığın ardından çok mutlu oldular." (D 22)

"Çevrem ve eşim çok mutlu oldular. Eşim çok şaşırdı beklemiyordu." (D 23)

"Çevrem çok olumlu karşıladı. Eşim çok mutlu." (D 24)

"Herkes çok olumlu karşıladı. Eşim de çok sevindi." (D 25)

"Ailem çok sevinç duydu. Eşim ilki düşük diye dikkatli olmamız lazım dedi ve sevindi." (D 26)

"Herkes çok mutlu oldu." (D 27)

"Eşim çok istiyordu. Altı yıl aradan sonra gelen bu haber hepimizi mutlu etti. Çocuğum da bir kardeşi olacağı için çok sevindi." (D 28)

"İki çocuğum var ve aslında istemiyordum. Ama eşimin desteği ile zamanla kabullendim. Çevrem çok sevindi." (D 29)

"Bir önceki ölüm doğum olduğu için yeni bir gebelik için korkularım çok fazlaydı ve bu yüzden korktum ama eşim çok istekliydi ve çok istedi. Etrafımdakiler de çok sevindi." (D 30)

Yukarıdaki verilere göre; gebelerin çevresinde bu haber olumlu karşılanmış, ilk anlarda ortak mutluluk gelişmiş, eş desteği ve sosyal destek sağlanmıştır. Bu veriler, gebeliğin nasıl bir ortamda başladığına dair önemli veriler sunmaktadır. Çoğunluğun olumlu bir başlayışa sahip olmasına rağmen, bu haberin çevresi tarafından olumsuz karşılanan katılımcılar da olmuştur. Onların ifadeleri şöyledir:

"Birinci çocuğum iki yaşında olduğu için ve sezaryen olduğu için ailem çok olumsuz karşıladı." (D 8)

"Daha önce çok düşük yaşadığım için çevrem hemen sevinemedi ve eşim de inanamadı. Özellikle erkek çocuk beklentileri olduğunu direkt dile getirdiler." (D 13)

"Çocuklarımın birinde kordon dolanması olmuş ve doğuma geç gittiğim için çocuğum engelli olarak dünyaya geldi. Bu yüzden hep suçluluk hissettim. Eşim de çok yoğun çalıştığı için hep yorgun ve bana destek değil. Bu yüzden sevinemedim. Çevrem de destek olmadı." (D 16)

Bu verilere göre de gebelerin sağlık gerekçesi ile ve eşlerinin uzun süreli çalışma mesailerinin olması nedeni ile ayrıca daha önce yaşadıkları olumsuz gebelik deneyimleri nedeni ile yeni gebelik haberi, çevrelerinde olumlu karşılanmamış ve sosyal destekleri sağlanmamıştır.

3.2.1.1.3. Gebelik Sürecinde Yaşadıkları Duygusal Farklılıklar ve Bunlarla Başetme Yöntemleri

Gebelere bu süreç boyunca duygusal değişim yaşayıp yaşamadıkları ve varsa bunları aşmak için ne tür baş etme yollarına başvurdukları soruldu. Bu alt temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

"İlk aylarda değil ama kaygılarım beşinci aydan sonra yerini umuda bıraktı. Dünyaya yeni bir insan gelmesine vesile olmak, anne olmak beni çok mutlu etti ve umutlandırdı." (D 6)

"Uzun süre ilaç kullanarak hamile kaldım. Kullandığım bu hormon ilaçları duygu dünyamı alt üst etmişti. Bu yüzden ilk aylar çok zorlandım. Hatta düşük tehlikesi yaşadım. Beşinci aydan sonra korkularım ve gerginliklerim azaldı. Eşim çok eleştirici bir insan. Onun tavırlarını da takmamaya başladım. Sanırım bunda yaşadığım hormonlarımdaki değişiklikler etkili oldu. Anneliği yoğun hissettikçe güçleniyorum ve bunun dışında hiçbir şey önemli olmuyor." (D 7)

"Gebe olduğumu öğrendiğimden itibaren kilo alacak olmak, cildimin bozulacağını bilmek yani görüntümün bozulacak olması ilk aylarda beni çok üzdü. Ama anneliğin kutsallığını düşündükçe bu fiziksel şekil takıntımdan giderek uzaklaştım. Bu gerçekten benim için bu yönüyle ilginç bir deneyim." (D 10)

"İlk üç-dört ay istemediğim bir bebek olduğu için duygusal olarak kabullenmekte çok zorlandım. Ancak bebeğimin ilk hareketini hissedince anneliği hissettim ve dünyam değişti. Annelik; bebeğin hareketini duymakla başlıyormuş." (D 19)

Görüldüğü üzere, kaygılar, korkular, gerginlik, üzüntü, kabulenememe, annelik duygusunun hissedilmeye başlanması ile yerini umutlu olmaya, güçlü olmaya, mutlu olmaya bırakmış, şekilsel takıntıları bir kenara bırakmayı sağlamıştır.

Yaşadıkları duygusal değişimlerle nasıl baş ettiklerine dair görüşleri şöyledir:

"Gebelik hakkında etrafımda çok olumsuz hikayeler vardı. Bu yüzden başlarda çok endişe yaşadım ve Allah'a tevekkül ederek baş ettim. O bana çok güç verdi." (D 3)

"İki yıl aradan sonra yeniden sezaryen olmak etrafımın bu yönde verdiği tepkiler ilk başlarda beni çok üzdü ve gerdi. İki yaşındaki çocuğuma yeterince zaman ayıramayacağım için de vicdan azabı çekiyor ve üzülüyorum. Bu nedenle özellikle bu aylarda çok bunaldım ve sürekli ağlıyorum. Ama Allah yardım eder diyorum." (D 8)

"Gebeliğimin 4. Ayında bir çökkünlük ve bunalım hissettim. Bu sebeple Kur'an okudum. Sevdiğim arkadaşlarımla vakit geçirdim. Bunlar beni iyi hissettirdi." (D11)

"Giderek ağırlaştığım için çok bunaldım ve Allah yardım eder nasılsa geçecek diyerek kendimi teselli ediyorum." (D12)

"Takıntılı bir kişiliğim var. Yalnızlık duygum yüksek, ilgisizlikten dolayı başkaları ile paylaşma ihtiyacım çok oluyor. Bu yüzden ilk aylarda her şey üzerime geliyor gibi hissettim ve her şeyi sorun gibi algıladım. Öyle anlarda içime kapanıp etrafıma kızdım ve öfke nöbetleri yaşadım. Dua ettikçe isyanda olduğumu fark ettim. Bu Allah'ın bir lütfu diyerek şükredip zamanla kabullendim. Sevdiğim arkadaşlarımla sohbet etmek bana iyi geldi." (D 13)

"On yedinci haftamdayım ve bu aylarda özellikle bunalıyor ve sıkılıyorum. Çok ağlıyorum ama temiz havada yürümek iyi geliyor. Kur'an okuyup, namaz kılıyorum ve bunlar beni çok rahatlatıyor." (D 14)

"Onaltıncı haftam bitiyor ve yaşadığım bulantılar beni çok yordu. Bir taraftan da hiç desteğimin olmayışı ve engelli çocuğuma bakmak zorunda olmak beni güç anlamında tüketiyor. Allah'a sığınıyorum başka yapacak bir şeyim yok, O'nun sevgisine sığınıyorum, elimden bir şey gelmiyor." (D 16)

"İlk aylarda ve şu anda yirminci haftada çok kötüyüm. Bunda eşim ve ailesi ile yaşadığım sorunlar çok etkili. Haksızlığa gelemiyorum ve sessiz kalamıyorum, sonra da pişman olup içime kapanıyorum. Bu sessizliğim daha uzun sürüyor. Allah yardım eder diyorum." (D 21)

"Şu anda yirminci haftadayım ve hala ara ara duygusal anlamda zorlanıyorum. Ancak üstünde durmuyorum ve büyütmüyorum. Daha çok olumlu düşünüp mutlu olmaya çalışıyorum. Sürekli İnşirah ve Ayetel-Kürsi okuyorum, bunlar beni rahatlatıyor." (D 26)

"On sekizinci haftadayım ve ilk haftalar çok alıngandım ve çok bunalmıştım. Ancak Kur'an okumak bana çok iyi geldi ve ehliyet kursuna gidiyorum. Kursa gitmek de bana çok iyi geldi." (D 27)

"Şu anda yirmi birinci haftamdayım ve bu ay çöktüm diyebilirim. Bunda hissettiğim sorumluluk duygusunun ağırlığının çok etkisi oldu. Dua ile Kur'an okuyarak ve dostlarımın desteği ile ayakta kalıyorum." (D 29)

"Yirminci haftamdayım ve ilk zamanlar değil ama son zamanlarda doğumu düşünmekle gerginliğim arttı. Ufak şeylere de takılır oldum. Ama Allah'ı seviyorum ve yardım eder diyorum." (D 30)

Endişe, üzüntü, gerginlik, vijdan azabı, bunalım, yalnızlık hissi, paylaşım ve ilgi ihtiyacı gibi duygusal ihtiyaçlara karşılık, başa çıkma yöntemi olarak dini başa çıkma yolları olarak ifade edeceğimiz "tevekkül, şükür, sevgi, Allah'ın yardımını ummak ve geçecek diyerek teselli bulmak, Allah'a sığınmak, Kur'an okumak, dua etmek, İnşirah suresi okumak, olumlu düşünmek" yöntemlerini kullanmışlardır.

Aşağıdaki verilerde ise, başa çıkma olarak eş ve sosyal desteğin de etkili olduğu anlaşılmaktadır:

"Baştan beri duygusal anlamda çok zorlanıyorum. Çünkü ikinci evliliğim ve küçük kızım bu evliliği de hamileliğimi de istemedi. İkisinin arasındaki çatışma beni yoruyor. Oysa eşim çok anlayışlı ve bana destek oluyor. Bu sorunları böyle aşıyorum." (D 1)

"İlk üç ayda duygusal olarak zorlandım. O anlarda sürekli ağlayarak ve eşimle konuşarak bununla baş ettim". (D 2)

"İlk aylarda duygusal anlamda çökkünlük yaşadım. Altı yıl aradan sonra olduğu için gebeliğimi çok zor kabullendim. Eşimin ve arkadaşlarımın desteği ile ayakta duruyorum." (D 4)

"Çalışan bir kadın olarak işle beraber yeni bir gebelik çok zor geldi. On iki yıl sonra olması da beni uyum anlamında zorladı. İlk üç ayda gerçekten çok kötüydüm. Bu yeni duruma sonra eşimin ve arkadaşlarımın desteği ile zamanla alıştım". (D 5)

Duygusal zorlanma, çökkünlük, gerginlik, uyum güçlüğü, kötü hissetme gibi duygu durumlarında iken, eş ve arkadaş desteği baş etmeyi sağlamıştır.

"Eşimin ailesi ile sorunlarımız vardı. Bu yüzden ilk altı ayda çok duygusal sorun yaşadım ve ağladım. O sorunlarda eşim ailesi karşısında yanımda olunca iyi hissettim ve güçlendim. Ağladığım zamanlarda da çok rahatlıyordum." (D 17)

"Yirmi dokuzuncu haftamdayım ve ilk aylarda değil ama bu aylarda çok zorlanıyorum ve sebepsiz yere çok ağlıyorum. Ağlamak bana iyi geliyor." (D 20)

"İlk aylarda çok takıntılıydım ve uzun bir süre kabullenemedim. Eşim bana; "Bu anı güzel yaşa" diyerek bana anı yaşamayı fark ettirdi. Böylece kendimi iyi hissettim." (D23)

"Dördüncü ayda duygusal sorunum çok oldu. O zamanlar daha çok etrafımdaki çocuklarla ilgilenerek kafamı dağıttım. (D 24)

"On sekizinci haftamdayım, çok sinirli ve öfkeliyim. Böyle anlarda kendime özel zaman ayırıyorum. Temiz havada doğada zaman geçirip, deniz kıyısında veya parkta yürüyüş yapıyorum. Gittiğim gebelik okulu kursu ortamı bana çok iyi geliyor. Arkadaşlarımla zaman geçirip, yorulmamaya çalışıyorum." (D 25)

Yine gerginlik, zorlanmak, kabullenememek ve bunalım duygu durumunda iken, eş desteği, ağlayıp rahatlamak, şimdiye odaklanmak baş etmeyi sağlamıştır. Duygusal güçlük, öfkeli olma duygu durumunda iken, çocuklarla zaman geçirmek, sosyal ortam edinmek, arkadaşları ile zaman geçirmek, doğada zaman geçirmek, dinlenmek ve yürüyüş yapmak baş etmeyi sağlamıştır.

Gebelik sürecinde duygusal anlamda bir farklılık yaşamadığını ifade edenler ise şunları söylemiştir:

"Tedavi ile hamile kalınca tedavi olumlu sonuçlanmayabilir diye endişeliydim. Haber aldığımdan itibaren yaşadığım mutluluk bana büyük bir güç sağladı ve duygusal anlamda hiçbir sorunla karşılaşmadım." (D 9)

"Hayır, hiç karşılaşmadım." (D15)

"Çok nadiren sorunlarla karşılaştım. Genelde rahat bir insanım ancak bir yandan kpss sınavına hazırlanıyor olmam bende başka bir stres yaratıyor. Bunu gebeliğime yansıtmamaya çalışıyorum." (D 18)

"Yirmi birinci haftamdayım. En baştan bu yana hiç sorun yaşamadım. Öğretmen olarak çalışıyorum ve işim çok yoğun. Giderek güçlendim ve hareketlendim. Özellikle dördüncü aydan sonra anne olacak olmanın sevinci bana bir moral verdi ve gücümü arttırdı." (D 22)

"Annelik çok güzel bir duygu ve bunu ikinci defa tadacağım. Bu yüzden duygusal anlamda hiç sorun yaşamadım. Ancak sık sık grip olmak gibi başka hastalıklarla uğraştım." (D 28)

Bu alt temada edindiğimiz sonuçlara göre yaşanan duygusal farklılık ve ihtiyaçlar şöyledir:

Kaygı, korku, gerginlik, üzüntü, kabullenememe, endişe, vicdan azabı, bunalım, yalnızlık hissi, paylaşım ve ilgi ihtiyacı, duygusal zorlanma, çökkünlük, uyum güçlüğü, kötü hissetme, duygusal güçlük, öfkeli olma duygu durum ve ihtiyaçlarıdır.

Bununla baş etme olarak ifade ettikleri; annelik duygusunun hissedilmeye başlanması ile yerini güçlü olmaya, mutlu olmaya, şekilsel takıntıları bir kenara bırakmayı sağlamıştır. Ayrıca eş ve arkadaş desteği, ağlayıp rahatlamak, şimdiye odaklanmak, çocuklarla zaman geçirmek, sosyal ortam edinmek, arkadaşları ile zaman geçirmek, temiz havada doğada zaman geçirmek, dinlenmek, deniz kıyısında veya parkta yürüyüş yapmaktır.

Dini ve manevi başa çıkma yöntemi olarak ifade ettikleri ise; "tevekkül, şükür, sevgi, Allah'ın yardımını ummak ve geçecek diyerek teselli bulmak, Allah'a sığınmak, Kur'an okumak, dua etmek, İnşirah suresi okumak, olumlu düşünmek" yöntemlerini kullanmışlardır. Burada manevi değer olarak; tevekkül, şükür, dua ön plana çıkmaktadır.

3.2.1.2 ANA TEMA-2 Maneviyat

MANEVİYAT	
ALT TEMALAR	
1-Maneviyat tanımları	**2-Manevi ihtiyaçlarını tanımlamaları**

3.2.1.2.1 Maneviyat Tanımları

Gebelere maneviyat denilince ne anladıkları ve buna göre kendi manevi ihtiyaçlarını nasıl tanımladıkları soruldu. Bu temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

"Ruhsal doyum demektir. Bu da huzur anlamına gelir. İnancın büyük olması ve ibadet edebilmek bunu sağlar." (D 1)

"Kişinin Allah ile ilişkisi, inancın bütünlüğü ve bunlardan aldığı güçtür." (D 2)

"İnanmak, teslim olmak, tevekkül etmek demektir." (D 3)

"Huzur güven, inanç, sevilmek ve sevmek mutlu olmak ve Allah'a bağlılık demektir." (D 4)

İman gücü, iç huzuru ve Rabbi ile olan ilişkisi demektir ve ümitli olması demektir. (D 5)

Maneviyat; ruha ait alan demektir. Bunun içine inanç, din ve huzurlu olmak girer. (D 6)

Allah'a ibadet edebilmek ve O'na yakın olabilmek demektir. Bu da insanı huzurlu ve güçlü kılar. (D 7)

Ruhu ilgilendiren her şey demektir. İnsanın değerleri, ailesi ile ilişkisi aslında her şey buna girer. (D 8)

Allah'a güvenmek ve O'na inanmak demektir. (D 9)

İnanmak, ibadet etmek, duygusal ihtiyaçlarım ilgi ve ibadet etmek demektir. (D 10)

Maneviyat inanç demektir. (D 11)

Maneviyat; maddi olmayan her şey demektir. (D 12)

Maneviyat iyi ve değerli hissetmek, inanmak ve kişinin dini demektir. (D 13)

İnsanın imanı ve güzel duyguları demektir. (D 14)

Allah'a bağlılık ve iyi hissetmek demektir. (D 15)

Maneviyat; huzurlu olmak ve inanmak demektir. (D 16)

Maneviyat; duygusallık, duyguları yaşamak demektir. (D 17)

Allah'a bağlılık, O'na kulluk etmek, O'ndan razı olmak ve O'na tevekkül etmek demektir. (D 18)

İman etmek, iyi hissetmek, anlaşıldığını bilmek ve değer görmek güzel şeyler. (D 19)

Maneviyat bir şeyin anlamı demektir. O anlamla insan inanır ve iyi hisseder. (D 20)

İnanmak, denge, ruhsallık ve güzel duygular demektir. (D 21)

İnsanın Rabbi ile olan bağlantısı ve bu bağdan aldığı güç demektir. (D 22)

Huzur, denge, inanç ve Allah rızası ve O'na yakın olmak demektir. (D 23)

İslam, din, örf ve adet demektir. (D 24)

İnanmak ve iyi hissetmektir. (D 25)

İyi hissetmek ve anlaşılmak demektir. (D 26)

İnanmak, değerler ve iyi hissetmek demektir. (D 27)

Sağlık, inanmak, huzurlu ve mutlu olmak demektir. (D 28)

İnanç, destek ve yardım demektir. (D 29)

İç dinginliği, sorumluluk, Allah'a yakınlık ve O'na ibadet demektir. Güzel duygular bize maneviyatı yaşatır, annelik de bir maneviyat. Anne olunca manevi yönüm güçlenecek. (D 30)

Bu soruda verdikleri cevaplara göre maneviyat; ruhsal doyum, ruhsallık, ruha ait, huzur, iman, inanç, ibadet, Allah'a bağlı olmak, Allah ile yakın olmak, Allah'a teslim olmak, rıza, tevekkül, sabır, sevgi, sevilmek, iyi hissetmek, ümitli olmak, içinin güçlü olması, değerler, aile ilişkileri, duygusallık, duyguları yaşamak, her şeyin anlamı, anlaşılmak, değer görmek, örf ve adetler, sağlık, destek, yardım, iç dinginlik, denge, sorumluluk, anne olmak demektir.

3.2.1.2.2 Manevi İhtiyaçlar

2.alt tema ile ilgili olarak elde edilen veriler şöyledir:

Benim de ihtiyacım sabırlı, sevgi dolu, huzurlu ve mutlu olmaktır. (D 1)

Benim de inancımdan aldığım güce çok ihtiyacım var. (D 2)

Benim iyi hissetmeye, başkalarından iyi şeyler duymaya, olumluya odaklanmak, inancımın daha çok güçlenmesine ve dua etmeye ihtiyacım var. (D 3)

Benim de sevgiyi yaşamaya, bebeğime sabırlı olmaya, mutlu olmaya ihtiyacım var. (D 4)

Benim ihtiyacım olan iç huzur ve dengedir. (D 5)

Benim ihtiyacım inancımı besleyen değerler ve huzurlu olmaktır. (D 6)

Benim de ibadet ederek O'na yakın hissetmeye ihtiyacım var. (D 7)

Manevi ihtiyacım desteklenmek ve sevilmektir. (D 8)

Benim inancımdan alacağım güce çok ihtiyacım var. (D 9)

Manevi ihtiyacım, sabır ve dua etmektir. (D 10)

Manevi ihtiyacım sabırlı olmak, dua edebilmek ve ibadet yapabilmektir. (D 11)

Benim için huzur, güven, sevgi ve güzel duygularımdır. (D12)

Benim ihtiyacım da iyi hissetmek ve değer görmektir. (D 13)

Tevekkül etmeye çok ihtiyacım var. (D 14)

Benim için bu bağlılık sayesinde hissettiğim huzur ve mutluluktur. (D 15)

Benim ihtiyacım paylaşmak ve anlayış görmek. Anlaşıldığımı hissettiğimde iyi hissediyorum. (D 16)

Huzurlu olmaya çok ihtiyacım var. (D 17)

Tevekkül edebildikçe kendimi manevi olarak güçlü hissediyorum. (D 18)

Anlaşılmaya çok ihtiyacım var. Bazen anlaşılmak için çok yoruluyorum. Söylemeden anlaşılmayı isterdim. (D 19)

Benim daha çok moral ve desteğe ihtiyacım var. (D 20)

Sevgi, huzur ve mutluluk duygularını yaşamaya ihtiyacım var. (D 21)

Benim daha çok ibadete, duaya ve Kur'an okumaya ihtiyacım olur. Bunun için ilk günden itibaren bebek için eşimle hatim okumaya başladık. Amacımız doğduğu gün ona bir hatim hediye verebilmek. (D 22)

Benim için manevi ihtiyaç; Allah'a bağlılığım demektir. (D23)

Benim ihtiyaçlarım; çokca ibadet edebilmek, Kur'an okuyabilmek. (D 24)

İyi hissetmeye her zaman ihtiyacım var. (D 25)

Anlaşılma isteğim gerçekten çok oluyor. Fakat toplumda ne kadınların ne gebelerin ihtiyacının yerine getirildiğini düşünmüyorum. Ancak eşimin desteği bana bunu sağlıyor. Benim ihtiyacım bol bol dua etmek. (D 26)

Benim daha çok inanç gücüne ve bu konuda bilgilenmeye ihtiyacım var. (D 27)

Manevi değerleri yaşamaya daha çok ihtiyacım var. (D 28)

Benim Allah'a inanmaya ve dostlara çok ihtiyacım var. İnanmak ve dost kelimeleri benim için çok değerli. (D 29)

Benim manevi güce, ibadete ve huzura ihtiyacım var. (D 30)

Manevi ihtiyaçlar; manevi güçlenme, ibadet etme, sabır, inanmak, huzur, manevi değerleri yaşamak, dostlarla güzel ilişkiler, inanç konusunda bilgilenme, anlaşılma, moral ve destek görme, dua, Kur'an okuyabilme, sevgi, mutluluk, tevekkül, iyi şeyler duymak,

olumluya odaklanmak, sevgiyi yaşamak, inancı güçlendirmek, dengeli olmak, ve paylaşım şeklinde ifade edilmiştir.

3.2.1.3 ANA TEMA-3 Manevi Güçlenme

MANEVİ GÜÇLENME			
ALT TEMALAR			
1-Manevi güç açısından kendini güçlü görenlerin görüşleri	**2-Manevi güç açısından kendini zayıf bulanların görüşleri**	**3-Manevi güçlenmede dış destek ihtiyaçları**	**4-Manevi açıdan daha çok güçlenmek için kendi çözümleri**

Manevi güçlenme konusunda elde edilen bulgular şöyledir:

3.2.1.3.1 Manevi güç açısından kendini güçlü görenlerin görüşleri:

Gebelere bu süreç boyunca kendilerini manevi güç açısından nasıl gördükleri sorularak bu konuda bir iç görüye sahip olup olmadıklarına bakıldı. Bu temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

Başlarda değildim ama şimdi daha güçlü hissediyorum. (D 2)

Evet, yaşadığım sürece dayanma gücüm var. (D 3)

İyi hissediyorum ama zaman zaman destek gerekiyor. (D 4)

Normalden daha fazla güçlüyüm ve kendime inanamıyorum. Yaşadığım annelik hormonlarının etkisi ile yükselişe geçmek gibi bir şey. Gebelikten önce daha çökkün, güçsüz ve hayata olumsuz bakan bir insandım ve bunların hepsi değişti. (D 6)

Evet, gittikçe güçleniyorum. Sanki manen büyüyor gibiyim. (D7)

Evet, güçlüyüm diyebilirim. (D 9)

Güçlü hissettiğim anlar var ama zaman zaman duygusalım. Bunda mükemmeliyetçi olmam etkili oluyor. (D 10)

Fiziksel olarak çok güçsüz ama manevi olarak çok güçlü hissediyorum. (D 12)

Bazen güçlüyüm. Aslında gittikçe güçleniyorum. Sevdiklerimle zaman zaman görüşmek iyi geldi. (D 14)

Çok şükür, iyi hissediyorum. (D 15)

Evet güçlüyüm. Kitap okuduğumda kendimi daha güçlü hissediyorum. Özellikle tefsir ve risale okuyorum. Bunları okursam güçlüyüm. (D 17)

Evet güçlüyüm. Aslında işe gitmeyebilirdim. Fakat çalıştıkça ürettikçe gücüm artıyor ve bu beni ayakta tutuyor. (D 18)

Çok güçlü hissediyorum. (D 20)

Evet, kendimi güçlü hissediyorum. Şimdiye dek hiç hissetmediğim kadar güçlü hissediyorum. (D 22)

Evet, kendimi güçlü hissediyorum. (D 23)

Genellikle güçlü hissediyorum. (D 24)

Evet güçlüyüm. Hayata olumlu bakmak önemli. (D 25)

Evet, hem de çok güçlüyüm. Bunu öylesine söylemiyorum. Anne olacağını bilmek kadını güçlü kılıyor. (D 26)

Evet güçlüyüm. Çünkü kendime yeni yaşam sebepleri oluşturuyorum. Büyüdüm diyebilirim. Önceden çok çabuk sinirlenirdim ama artık daha olgunlaştım. (D 27)

Genelde güçlüyüm ama bazen tam tersi. (D 30)

Bu verilere göre gebelerde manevi olarak güçlü olma, gitikçe manevi olarak büyüme, olgunlaşma, hayata olumlu bakarak bu gücü devam ettirme, yaşam sebepleri oluşturarak anlam bulma, çabuk sinirlenme gibi olumsuz kişilik özelliklerinin değişimi ve güç anlamında hem gücün hem güçsüzlüğün deneyimlendiği görülmektedir.

3.2.1.3.1.2 Manevi güç açısından kendini zayıf bulanların görüşleri:

Hiç güçlü değilim ve gerçekten çok zorlanıyorum. (D 1)

Tam olarak kendime güçlü diyemem. (D 5)

Çok değil, bedensel olarak çok zorlanıyorum. Desteğe ve güce ihtiyacım var. (D 8)

Gücüm zaman zaman değişiyor. Bazen güçlü bazen güçsüzüm. (D 11)

Biraz diyebilirim. Ekonomik sorunlar beni üzüyor ama çok şükrediyorum. (D 13)

Hayır, çok yorgunum. Engelli çocuğum tüm vaktimi alıyor. (D 16)

Sabahları çok zor kalkıyorum. Güçlü değilim. Çökkünüm diyebilirim. (D 19)

Bu aralar çökkünlüğüm var çok ağlıyorum ve güçlü değilim ve konuşmaya çok ihtiyacım var. Çünkü eşimin ailesi benim ve doğmamış bebeğim hakkında kararlar alıyorlar ve çok anlayışsızlar. (D 21)

Çok güçlü değilim. Çünkü kendime çok zaman ayıramıyorum. (D 28)

Çok değil, eşimin desteğiyle güç alıyorum. (D 29)

Gebeler arasında kendini manevi olarak güçsüz, çökkün olduğunu ifade edenler mevcuttur. Ekonomik sebepler, engelli çocuğu olmak, aile içi olumsuz ilişkiler, kendine zaman ayıramamanın bunda etkili olduğu anlaşılmaktadır.

3.2.1.3.1.3 Manevi güçlenmede dış destek ihtiyaçları

Gebelere manevi olarak güçlü hissetmeleri için dış destek ihtiyaçları soruldu. Dış desteğe ihtiyaç duyup, destek alanlarla ilgili alınan cevaplara göre birbiri ile benzer ifadeler şöyledir:

Evet, ihtiyaç duyuyorum eşim sağlıyor, ayrıca ablam da gebe. En yakınım olarak aynı süreci yaşamak bana gerçekten çok destek oluyor. (D 1)

Evet, çok oluyor. Annem yardımcı oluyor. (D 2)

Evet oluyor. Aynı şeyleri yaşayan olarak annem bana çok yardımcı oluyor. (D 3)

Evet, ihtiyacım oluyor. Eşim İzmir'deki akrabalarım. Özellikle kayınvalidem yardım ediyor. (D 4)

Evet, ihtiyaç duyuyorum, eşim sağlıyor. (D 7)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Eşim, çevrem ve annem sağlıyor. (D 8)

Evet, kesinlikle ihtiyaç duyuyorum. Tüp bebek aşamalarında ve sonrasında gebelik boyunca eşim hep yanımda oldu. Bu bana destek sağlıyor. (D 9)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Annem destek oluyor. İşimin çocuklarla ilgili olması ve şu an kreşte çalışıyor olmak bana çok iyi geliyor. (D 10)

Evet, çok ihtiyaç duyuyorum. Annem, eşim ve çok sevdiğim arkadaşlarım bu desteği sağlıyor. (D 11)

Evet kesinlikle. Bu ihtiyacımı eşim ve annemin desteği ile gideriyorum. (D 12)

Evet, ihtiyaç duyuyorum eşim sağlıyor. (D 13)

Evet ihtiyaç duyuyorum. Etrafım ailem çok kalabalık ve yeterince ilgileniyorlar. (D 14)

Gebelikte kadının ilgi ihtiyacı çok artıyormuş. Ben de çok ilgi bekliyorum ve eşimden bu desteği alıyorum. (D 15)

Zaman zaman ihtiyaç duyuyorum. Ablamın sesini duymak bana iyi geliyor. (D 16)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Daha çok arkadaşlarım yardımcı oluyor. (D 17)

Evet, ihtiyaç duyuyorum eşim sağlıyor. (D 18)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Annem ilgileniyor. (D 19)

Evet, daha çok paylaşmaya ihtiyacım oluyor. Eşim ve özellikle teyzem bana çok iyi geliyor. (D 20)

Evet, çok ilgi beklediğim oluyor. Özellikle eşim destek oluyor. (D 21)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Anne baba olma yolculuğunda eşimin desteği gerçekten çok önemli. Bebeği beraber karşılayabilmemiz benim için çok değerli ve genellikle işleri nedeni ile yanımda olamasa da eşimin hayattaki varlığı bana güç ve moral verdi ve bana ayırdığı zamanlarda da günümü kolaylaştırmak, yükümü hafifletmek için çok yardımcı oldu. (D 22)

Evet, saygı ve ilgiye çok ihtiyaç duyuyorum. Bu ihtiyacımı; ailem ve çevrem karşılıyor. (D 23)

Evet, ihtiyaç duyuyorum. Arkadaşlarım ve eşim bu ihtiyacımı gideriyor. Özellikle arkadaşlarımla paylaşımlarım beni rahatlatıyor ve Allah'a tevekkül edişim ise, bana destek veriyor. ***Zor anlarımda; "Bu Allah'ın imtihanı" diyorum. Günahlarıma kefaret olur diye düşünerek sabrediyorum.*** *(D 24)*

Evet oluyor. Eşim ve arkadaşlarım yardımcı oluyorlar. (D 25)

Evet, her gebe kadın gibi ihtiyaç duyuyorum. Eşim ve özellikle kız kardeşim destek oluyor. Şunu da söylemem lazım ki; gebenin etrafındaki kişilerin olumsuz tecrübeleri yansıtmamaları çok önemli, birçok olumsuz hikaye anlatılıyor. Böylece moral bozuluyor ve kendi tecrübenizi yaşamaya izin vermiyorlar. Bu yüzden olumsuzu yansıtmamaları konusunda bilinçli olmaları gerek. (D 26)

Evet desteğe ihtiyacım oluyor. Eşimin ailesi ile arası iyi değil. Bu yüzden akraba desteğimiz yok. Bana daha çok arkadaşlarım destek oluyor. (D 27)

Evet, ihtiyaç duyuyorum, eşim sağlıyor. (D 28)

Evet, ihtiyacım var. Ailem uzakta olduğu için eşim çok destek oluyor. (D 29)

Evet, ihtiyacım oluyor. Eşim ve kardeşim bana çok iyi geliyor. (D 30)

Gebelerin manevi güç ihtiyacını dış destek olarak; eş, kardeş, abla, anne, kayınvalide, çevre, iş sahibi olmak, sevilen arkadaşlar, teyze, ilgi, değerli hissettirme, zor anlarda destek gibi ihtiyaçları gideriyor. Bununla birlikte dini başa çıkma olarak; Allah'a tevekkül, zor anlarda; "Bu Allah'ın imtihanı" demek, günahlara kefaret olur diye düşünmek, sabretmek şeklinde ifade etmişlerdir. Olumlu görmek, olumsuz düşüncelerden uzak olmak, etrafın bu konuda destek olması, olumsuz gebelik ve doğum tecrübelerini yansıtmamaları, kendi biricik tecrübelerini yaşamalarına izin verilmesi de beklentileridir.

Burada dikkatimizi çeken husus; imtihan-günaha kefaret ve sabır ilişkisi şeklinde olumsuz dini başa çıkmanın kullanılmış olmasıdır. Bu konuya eğitim proğramımızda yer verilecek ve olumlu dini başa çıkma anlatılacaktır.

Gebeler arasında dış desteğe ihtiyaç duymayanların görüşleri şöyledir:

Aslında kendime yetiyorum ve kendime moral vermek için olumlu telkinlerde bulunuyorum. Bu bana yetiyor. (D 5)

Maneviyatımı güçlendirmeyi kendim tercih ediyorum. Kur'an okuyor, ihtiyacı olanlara yardım etmeye çalışıyorum. (D 6)

Kendine yetmek, kendine moral vermek, olumlu telkinlerde bulunmak, Kur'an okumak, insanlara yardım etmek şeklinde çözüm ürettikleri görülmektedir. Ancak dış desteğe ihtiyaç duyan gebe sayısı daha fazladır.

3.2.1.3.1.4 Manevi açıdan daha çok güçlenmek için kendi çözümleri

Gebelik sürecinde kadınların daha çok manevi güçlenme çözümleri sorularak bu konudaki görüşlerine bakıldı. Bu temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

Olumlu düşünür ve çok dua ederim. (D 1)

İnsanlara yardım eder, hayır dualarını alır ve dua etmeyi de arttırırım. (D 2)

Zikrimi ve duamı arttırırım. Esma ü-l Hüsna'dan Ya-Selam ismini zikretmek beni çok güzel hissettiriyor. (D 3)

Kitap okur, arkadaşlarımla sohbet eder, güzel paylaşımlarda bulunur ve güzel anılar oluştururum. (D 4)

İnsanlara yardım eder, ibadetimi ve duamı arttırırım. (D 5)

Ben daha çok kendimi dinlerim. Kendimle başbaşa kalmayı tercih ederim ve doğayı dinlemeyi tercih ederim. İnancımı da bilgi anlamında güçlendirecek şeyleri yapmaya çalışırım. (D 6)

Bol bol dua ederim. (D 7)

İyi hissedeceğim arkadaşlarımla bir araya gelir. Daha çok namaz kılar ve dua okurum. (D 8)

Çok dua ederim. (D 9)

Kur'an okur, dua okur, özellikle İnşirah okurum. HasbünAllah ve İnşirah Suresi'ni okumak gücümü arttırıyor. (D 10)

En büyük desteğimi dua etmek sağlıyor. Manevi gücümü arttırmak için ibadetlerimi arttırırım. (D 11)

Ailemle çok vakit geçirir ve huzurlu olmaya çalışırım. (D 12)

Aile desteği ve ilgisi bana çok iyi geliyor. Onlarla daha çok zaman geçiririm. Şükrümü ve duamı arttırırım. (D 13)

Dua eder, Kur'an okurum. (D 14)

İnsanlara yardım ederim, yardım ettikçe de manevi gücün artar, mutlu olurum. (D 15)

Dinlenmeye zaman ayırırsam, gücüm artar. (D 16)

Daha çok kitap okur ve ibadet ederim. (D 17)

İhtiyacı olan insanlara yardım eder ve onlara destek olurum. Etrafımla daha çok iletişim kurmak, benim gücümü arttırır ve daha çok dua ederim. (D 18)

Kur'an okur dua ederim. Şükür edecek ne çok şey var derim. (D 19)

Kitap okurum. Özellikle Yasin okurum. (D 20)

Olayları olumlu görmeye çalışır, Kur'an okur, dua eder, ibadetimi arttırırım. Sevmeye değer çok şey var hayatta deyip sevgimi arttırmaya çalışırım. (D 21)

Gebe olmak ve öğretmen olmak beni bu dönem gerçekten zorladı, hatta iş yoğunluğum beni dağıttı diyebilirim, ancak gücümü dinlenerek, kendi içime dönerek namazlarımı uzatarak kendimi dinleyerek ve bebeğimi düşünüp ümitlenerek gücümü topladım. Annelik hakkında kitaplar okuyarak meşgul oldum ve çok yoğun çalıştım. Bu meşguliyet de bana çok iyi geldi. Özellikle çalışırken etrafımdaki öğretmenlerin nöbetlerimi almaları, sevimli sürprizleri beni çok iyi hissettirdi. Ayrıca baştan beri her gün ben ve eşim bebeğimize duygularımızı ve düşüncelerimizi yazdığımız bir günlük tutuyoruz. Oraya her gün yazmak, sonra onu zamanı gelince ona okuyacak olmak bana çok güzel duygular yaşatıyor. (D 22)

Dua eder ve namaz kılarım, böylece Allah'ı daha çok yanımda hisseder, güç, güven ve huzur bulurum. (D 23)

Namaz kılarım, Kur' an okur, dua ederim. Özellikle İnşirah okurum. (D 24)

Kitap okurum ve bilgimi arttırırım, bunun için Kur'an okur ve tefsirini öğrenmeye çalışırım. (D 25)

Kur'an dinlerim, dinlemek bana çok iyi geliyor. (D 26)

İnancımı arttırmaya çalışırım. Bunun için ibadet eder dua ederim. (D 27)

Namaz kılar, dua ederim. (D 28)

Daha çok dua ederim. (D 29)

İnsanlardan dua alır, ibadetimi arttırır ve Kur'an okumaya zaman ayırırım. (D 30)

Bu temaya göre tespit edilen veriler; olumlu görmek ve düşünmek, çok dua etmek, ibadeti artırmak, şükrü artırmak, her şeye yönelik sevgiyi artırmak, namaz kılmak, Allah'ı yanında hissetmek, Kur'an okumak, Kur'an dinlemek, tefsir öğrenmek, Yasin Suresi okumak, İnşirah Suresi okumak, zikir yapmak, Ya-Selam ismini zikretmek, Hasbunallah zikrini yapmak, kitap okumak, arkadaşlarla güzel zaman geçirmek, aile ile zaman geçirmek, aile desteğini almak, insanlara yardım etmek, hayır dualarını almak, güzel anı oluşturmak, çalışıp meşgul olmak, hoş sürprizlerle karşılaşmak, kendine zaman ayırmak,

kendini dinlemek, dinlenmek, doğa ile baş başa olmak, inanç konusunda bilgilenmek, anne olmayı ümit etmek, bebeğinin doğduğunu hayal etmek ve günlük tutmak şeklindedir.

3.2.1.4 ANA TEMA-4 Gebeliğin Anlamı

GEBELİĞİN ANLAMI	
ALT TEMALAR	
1-Topluma göre gebeliğin olumlu ve olumsuz anlamları	**2-Kendi gebeliklerini olumlu ve olumsuz olarak yorumlayışları**

3.2.1.4.1 Topluma göre gebeliğin olumlu ve olumsuz anlamları

Olumlu anlamda yorumlayanlara göre:

Kadınlara toplum nazarında gebeliğin nasıl görüldüğü yönündeki görüşleri soruldu. Bu temayla ilgili birbirine benzer ifadelerin bir arada sunulması ile elde edilen veriler şöyledir:

Kadın için gebelik çok olumlu bir anlamdadır. Aynı zamanda sorumluluk ve kutsallık kazanmak demektir. Ülkemizde kadının gebe olmaması kusur gibi algılanıyor ve mutlaka anne olması bekleniyor. (D 1)

Aile olmak ve annelik duygusunu yaşaması demektir. (D 2)

Annelik ve çocuğuna kardeş getirmesi demektir. (D 4)

Anne olmak, anneliğe hazırlık, özel hissetme ve ilgi ihtiyacı demektir. (D 5)

Gebelik kadını sanki başka bir boyutta yeniden var eden bir şeydir. Bu şekilde bulunduğu varlık alanında da güçlenip öne çıkıyor. (D 6)

Annelik kutsallık ve özel hissetmek demektir. Aslında hayatı tamamen değiştiren yepyeni bir boyuta yükseliş diyebiliriz. (D 7)

Annelik; evlat sevgisi ve mükemmel olma yolunda ilerlemek demektir. (D 8)

İçinde bir canlı taşımak çok özel bir duygu, bu duyguyu yaşamak ve anne olmak demektir. (D 9)

Annelik; kutsallık ve nimet sahibi olmak demektir. (D 10)

Gebelik sorumluluk ve kutsallık demektir. (D 11)

Gebelik, yeni bir yaşama sebep olmak demektir. Bu da sorumluluk ve mutluluk anlamına gelir. (D 12)

Büyük bir mucize demektir. (D 13)

Değeri bilinmesi gereken bir nimettir. Bu yüzden herkes anne olamaz. (D 14)

Bir canlıyı dünyaya getirmek ve ona hayat vermek demektir. (D 16)

Annelik ve bir kadın için toplumda değer kazanmak ve bir adım öne çıkmak demektir. (D 17)

Kadının ilgi ve değer görmesi demektir. Özellikle doğu kültüründe bebek erkek ise büyük ilgi görüyor. Bebek kız ise kadını yine daha sonra olur diye teselli ediyorlar. (D 18)

Annelik, kutsallık ve özel hissetmek demektir. (D 20)

Annelik ve mucize demektir. (D 21)

Bir kadın için saygınlık demektir. Herkesin hayatında farklı bir anlamda olabilir. (D 23)

Anne olmak, dünyaya yeni gelecek bir insana vatan olmak, evlenen bir çiftin de aile olması demektir. (D 24)

Kadın için olumlu bir gelişmedir, erkek için de baba olma sürecinin başlaması ve sorumluluk demektir. (D 25)

Bir canlıya hayat vermek demektir. (D 28)

Bir kadına daha özel ve güzel davranılması demektir. Toplumda buna özel bir hassasiyet var. (D 29)

Allah'ın bir hediyesidir. (D 30)

Gebeliği toplum nazarında olumlu olarak yorumlayanlar için gebelik; sorumluluk, kutsallık kazanmak, bir kadının anne olup kusurdan kurtuluşu, anne olmak, aile olmak, önceki çocuğu kardeş sahibi yapmak, anneliğe hazırlık, özel hissetmek, ilgi ihtiyacı, yeni bir varlık alanı, yeni bir boyuta yükseliş, mükemmelliğe ilerleyiş, içinde bir canlıyı taşımak, bir canlıya hayat vermek, çok özel bir duygu, nimet sahibi olmak, değeri bilinmesi gereken bir nimet, Allah'ın bir hediyesi, mucize, kadının toplumda değer kazanması, kadının bir adım öne çıkması, saygınlık kazanması, bir insana vatan olmak, kadın için olumlu bir gelişme, erkek için babalığa bir adımdır.

Bu olumlu anlamların yanı sıra anne olamamayı da kadın için kusur olarak algılayan toplumsal bir ön yargının olduğuna, doğu kültüründe doğacak çocuğun kız ya da erkek oluşuna göre de kadının gebeliğinin anlamının değiştiğine dikkat çektikleri görülmektedir. Ayrıca olumlu anlamlar içinde manevi ihtiyaçlara da değindikleri görülmektedir. Bunlar; ilgi ihtiyacı, özel hissetme ihtiyacı, değer görme ihtiyacıdır.

Olumsuz yorumlayanların görüşleri:

Genelde daha çok yük ve sorumluluk demektir. (D 3)

Annelik, kadın için bir zorunluluk demektir. Türkiye'de kadınların annelik konusunda bilinçli olmadıklarını düşünüyorum. (D 15)

Çok saygı duyulması ve desteklenmesi gerekir demektir. Ancak değeri bilinmiyor. Kadına saygı duyulmuyor ve desteklenmiyor. (D 19)

Kadın için zorlukları var ancak, kısaca gebelik kutsal diyebiliriz. (D 22)

Türkiye'de bu konuda yöresel farklar var ve buna bağlı kültürel farklar var. Anlamı da bu yüzden değişiyor. Yaşadığımız şehirde ise modern bir şehir olarak bu konuda abartılı bir değerin var olduğunu görüyorum. Bu yüzden gebeler de çok şımarıklar ve çok ilgiye açlar ve etraflarında adeta sürekli kutlama partisi düzenlenir gibi

bir hava oluşuyor. Oysa ülkemizin başka bir tarafında gebelik doğal, sade ve sıradan bir olay, benim için de doğal bir olay. (D 26)

Gebelik, isteyen için güzel bir olay, istemeyen için ise yük ve güçlük demektir. (D 27)

Olumsuz anlamda düşünenlere gebeliği yük, sorumluluk, zorunluluk, zorluk olarak anlamlandırmışlardır. Bununla birlikte gebelik döneminde kadına saygı duyulmadığını ve desteklenmediğini, yöresel ve kültürel farklılıkların da olduğunu ifade etmişlerdir. Modern şehirlerde ise, gebeliğin çok aşırı ilgi ihtiyacı ile sürekli kutlama havasında geçirilen bir süreç demek olduğuna, oysa doğal, sade ve sıradan bir olay olduğuna dikkat çektikleri görülmektedir.

3.2.1.4.2. Kendi Gebeliklerine Yükledikleri Anlam

Gebelere kendi yaşadıkları süreci anlamlandırmaları sorularak, gebeliklerine nasıl anlam verdikleri ortaya konuldu. Birbirine benzer veriler bir araya getirildiğinde sonuçlar şöyledir:

Olumlu olarak yorumlayanlar:

Sorumluluk, kutsallık ve özel hissetmek demektir. Ayrıca kendinden başkasına da yetebilmek ve büyümek demektir. (D 1)

Anne olabilmek, şükür gerektiren bir nimettir. Annelik kutsaldır, bir evin neşesi, sevinci ve yuva olabilmek demektir. (D 2)

Tarif edilemez bir mutluluk. Benim için aşk ve bir kadının Allah'ın yaratma mucizesine bire bir şahitlik etmesidir. (D 3)

Annelik demek; ilk zamanlarda değil ama gebeliğim ilerledikçe annelik şefkatini hissediyorum. Benim için şefkatli olmak demek. Ayrıca çok yönlü olarak kadını büyüten bir yaşam evresi. (D 4)

Can taşımak ve sorumluluk demektir ve annenin maneviyat düzeyi çocuğu doğrudan etkiliyor. Önemli olan da çocuğu nasıl yetiştireceğidir. Bu da sorumluluk ister. (D 5)

Benim için tüm birikimimi, tecrübemi, bilgimi aktaracağım yeni bir nesil oluşmasına yeni bir fırsat olarak görüyorum. (D 6)

Mucize gibi bir şey ve gerçekten insanı özel hissettiriyor. Allah'ın yüce bir hikmeti. Bir kadın için gelecek demek aynı zamanda. (D 7)

Annelik ve evlat sevgisi demektir. Anneliğin ne demek olduğunu gebeliğimle birlikte öğreniyorum ve kendi annemden öğrendiklerimi yaşıyorum ve anneme şimdi çok hak veriyorum. (D 8)

Gebeliğim tüp bebekle gerçekleşti ve uzun bir süreçti. Bu beklemişliğim sonrasında insanın içimde bir varlık barındırmak, gerçekten çok özel ve bir sevinç kaynağı oldu benim için. Çok özel bir duygu ve ömürde özel bir zaman demek. (D 9)

Allah'ın nimeti ve kutsallık demektir. Gebe kalınca kadın, anneliğe adım atmayı başarmış oluyor. Bu da kadını çok güçlendiren ve besleyendir. (D 10)

Çocuğuma kardeşlik duygusunu yaşatmak ve yaşım daha ileri olmadan, ikinci defa anne olabilmektir. (D11)

Benim için gebelik kutsallık demektir. Kadına yeryüzünde verilen en büyük hediye. Bir kadın Allah'a inanmıyorsa, O'na inanmak için hamile kalsın. Gerçekten Allah'ın mucizesi. (D 12)

Benim için tam olarak bir mucize. On bir yıl bekledim ve bu konuda acziyetim çoktu. Tam bir lütuf oldu. (D 13)

İçinde canlı bir varlığı hissetme ve bu sebeple huzur ve mutluluk bulmaktır. (D 14)

Benim için Allah'ın bir mucizesi demek ve annelik kutsallıktır. 17 yıllık evliliğimde 4. Tüp bebek uygulamasında başarı sağlandı ve tedavi sürecim, olduğum iğneler gerçekten çok zordu her şey. Ama değdi. (D 15)

Hayatımın yeni bir parçası demek, yeni bir canı hissetmek ve onun kalp atışlarını duymak, çok özel hissetmeyi sağlıyor. Bir bebeğe ait olmak, anneliğe ait olmak, adanmışlık çok güzel. Pek çok farklı şeye adayabilir insan kendini. Bence bir kadın için, bir evladı yetiştirmeye adanmak kadar güzel bir şey yok. (D 16)

Mucize demektir. Genç yaşta bunu yaşamak, içinde bir canlının varlığını bilmek Allah'ın eşsiz bir mucizesi. (D 18)

Gebeliğimin doğal yollarla olması benim için büyük bir nimet. Bu yüzden benim için gebelik şükür demek. (D 20)

Kutsallık mucize demektir. Gerçekten çok güzel bir şey ve gün geçtikçe sevgim artıyor. Benim için gebelik sevgi demek. (D 21)

Benim için tam bir mucize. Yaşam ve mutluluk kaynağım. Bu aynı zamanda bir yolculuk, anne baba olma yolculuğu anlamına da geliyor. Bu sebeple de bu yolu eşim baba olmak üzere benimle yürüyor. Hatta şunu söyleyebilirim; iki yıllık evliliğimizdeki zaman zaman yaptığımız kavgalar azaldı. İkimiz de sanki birden olgunlaştık ve birbirimize olan merhamet ve sevgimiz arttı. Daha önce yaptığımız kavgalardaki hataları anladık ve bu gebelik ilişkimize olumlu bir yön verdi diyebilirim. (D 22)

Annelik; sorumluluk, şükür sebebim demektir. İçimde bir canlı var ve bu çok özel ve güzel bir duygu. Bu özel duruma herkesin saygı duyarak hassas davranmasını bekliyorum ama bu ülkemizde pek mümkün olmuyor. (D 23)

"Cennet, annelerin ayakları altında" demiş Peygamberimiz. Bu yüzden benim için değer bulmak, şanslı olmak ve mutluluk demektir. (D 24)

Benim için gebelik mutluluk kaynağı demek. (D 25)

Yeni bir can demek ve Allah'ın kadın ve erkeğe emaneti, kadına anneliği erkeğe babalığı tattırıyor. Bu yüzden her ikisi için de yeni bir aşama demek. Benim için de hayatımın doğal ve sıradan olayı. Ben bu konuda olabildiğince sade bir yaklaşımı tercih ediyorum. Veren de O alan da O.. Benim için bunu bilmek yeterli. (D 26)

Annelik demektir, ayrıca merhametin ve sevginin gittikçe artması demektir. (D 27)

Dünyaya bir melek getirmek demek, her şeyi ile ilgilenmek ve onu güzel yetiştirmek demek. Bu beni çok özel hissettiriyor. (D 28)

Anne olmak demek, ama daha çok desteğe ilgiye ve anlayışa ihtiyaç duymak demek. (D 29)

Allah'ın mucizesine eşlik etmek demektir. Allah'ın mucizesi. (D 30)

Gebeliklerini olumlu olarak yorumlayanlara göre gebelik; sorumluluk, kutsallık ve özel hissetmek, kendinden başkasına da yetebilmek, büyümek, anne olabilmek, şükür gerektiren bir nimet, kutsallık, bir evin neşesi, sevinci, yuva olabilmek, tarif edilemez bir mutluluk, aşk ve bir kadının Allah'ın yaratma mucizesine bire bir şahitlik etmesi, şefkatli olmak, çok yönlü olarak kadını büyüten bir yaşam evresi, can taşımak ve annenin maneviyat düzeyi çocuğu doğrudan etkiliyor, tüm birikimi, tecrübeyi, bilgiyi aktarabilinecek, yeni bir nesil oluşmasına yeni bir fırsat, mucize, Allah'ın yüce bir hikmeti, kadın için gelecek, evlat sevgisi, anneliğin içselleştirilmesi ve öğrenilmesi, bir sevinç kaynağı, ömürde özel bir zaman, kadını çok güçlendiren ve besleyen bir şey, çocuğa kardeşlik duygusunu yaşatmak, kadına yeryüzünde verilen en büyük hediye, Allah'a inanma vesilesi, tam bir lütuf, huzur ve mutluluk bulmak, hayatın yeni bir parçası, bir bebeğe ait olmak, adanmışlık, şükür, sevgi, yaşam ve mutluluk kaynağı, yolculuk, anne baba olma yolculuğu, değer bulmak, şanslı olmak, Allah'ın kadın ve erkeğe emaneti, kadına anneliği erkeğe babalığı tattırması, her ikisi için de yeni bir aşama, doğal ve sıradan bir olay çünkü mülkün sahibi Allah, dünyaya bir melek getirmek, her şeyi ile ilgilenmek ve onu güzel yetiştirmek, daha çok desteğe, ilgiye ve anlayışa ihtiyaç duymak demektir.

Gebeliğini olumsuz olarak yorumlayanların görüşleri ise şöyledir:

Kadını değerli kılan bir aşama demektir. Aynı zamanda sancı ve zorluk demek. (D 17)

Benim için gebelik hayatımın zorlu bir dönemi. Annemin kıymetini anladım. (D 19)

Gebelik, sancı, zorluk, zorlu bir dönemdir.

3.2.1.5 ANA TEMA-5 Doğum Korkusu

DOĞUM KORKUSU	
ALT TEMALAR	
1-Doğum korkusu deneyimleri	**2-Korku ile başa çıkma çözümleri**

3.2.1.5.1 Doğum Korkusu Deneyimleri ve Çözümleri

Gebelikle beraber kadında hem fiziksel, hem psikolojik değişimler oluşur ve kadın bu değişimlere uyum sağlayarak anneliğe hazırlık süreci yaşar. Bu esnada "doğum yapmak ve sonrası" kadın için bir belirsizlik ve beraberinde korku da getirebilir. Tıp dilinde "tokofobi" denilen bu korkunun, beklenen makul düzeyin üzerinde bir korku olması, süreci zorlaştıran unsurlardan biridir. Bu korku; doğum esnasında ölmek veya bebeğini kaybetme korkusu şeklindedir. Daha çok panik, kaykı, kuşku, üzüntü, konuşmak istememek şeklindeki duygular bu korkuya eşlik eder. Doğum esnasında yaşanabilecek komplikasyonlar, ağrıya dayanamama düşüncesi, çocuğun doğum esnasında zarar görebilecek olması gibi düşünceler bu korkuyu oluşturan ve artıran düşüncelerdir. Başkalarının kötü doğum deneyimlerini duymak, batıl inançlar, yakın çevrenin olumsuz değerlendirmelerde bulunmaları da bu korkunun oluşmasında etkilidir. Ayrıca gebelik esnasında bir depresyona yakalanmış olma, kişlik yapısı olarak güçlükler karşısında savunmasız ve güçsüz bir yapının olması, çocuğa hayatı boyunca yetememe düşüncesi de korkunun düzeyinde etkilidir. Bu sebeple korku ile beraber doğal fiziksel bir süreç olan doğum yapma eylemine çeşitli psikolojik etmenler de eklenmiş olur ve kadınlar sezeryan olma eğilimi veya bir kere doğum yapıp tekrar gebe kalmayı istememe şeklinde bir yöneliş gösterebilmektedirler. (Tekinarslan, 2015) Çözüm; gebelerin yeterince bilgilendirilmesi, eş desteğinin sağlanması, psiko-sosyal desteklerin, gerekirse de psikolog ve psikiyatristlerin devreye girmesi, ebelerin doğum öncesi aktif bir şekilde eğitim vermesidir. (Sağıroğlu, 2019)

Araştırmada gebelerin "doğum korkusu" ana teması hakkındaki düşünceleri ve bu korkuyu nasıl deneyimledikleri, buldukları çözümlerin neler olduğu teması ile ilgili olarak gebeler kendi içinde "korku yaşayanlar ve yaşamayanlar" olarak iki ayrıldı.

Doğum korkusu yaşamayanların görüşleri:

Şükür, korkum yok. Babamı erken yaşta kaybettim ve her zaman ölüm dışında her şeye çare var diye düşünüyorum ve bebeğimin de rızkı varsa, dünyaya sağlıklı gelecek diye umuyorum. (D 1)

Aslında pek yok. Olunca dua ediyorum. Yaşayarak öğreneceğimi düşünüyorum ve Allah nasılsa güç verir diyorum. (D 5)

Tedavi ile olan bir bebek olduğu için mutluyum ve şu an korkum yok. (D 9)

Doğum korkum yok. Gebe okuluna gittim ve o korkularım geçti. Yürüyüş yapıp nefes çalışması yapıyorum. (D 10)

Şu anda korkum yok. İleriki aylarda olur mu bilmiyorum. (D 12)

Korkum yok. Zaten her şeyden de korkmam ve acımı da belli etmem, dayanırım diye düşünüyorum. (D 13)

Doğum korkum yok, sezaryen olacağımı öğrendim, bu konuda rahatım. (D 15)

Ben hep normal doğumdan çok korkardım ve asla normal doğum yapamam diye bir ön düşüncem vardı. Annem de ilk çocuğu olan beni dünyaya getirirken ters gelişle geldiğim için sezaryen olmuş ve bu yüzden diğer iki kardeşim için de sezaryen olmak zorunda kalmış. Etrafımda da normal doğum yapanı görmedim desem doğrudur. Bu konuyu araştırmak üzere, gebelikten önce gebe okuluna gittim ve derslere katılıp korkularımı, ön kabullerimi tamamı ile bir kenara bıraktım. Korkum geçti, şu anda bir korkum yok ve şu anda da normal doğum yapabileceğime inancım var, tabi süreç nasıl gelişir bilmiyorum, ama korkmuyorum. Gebe okulunda öğrendiğim nefes çalışmalarını yapıyorum ve şunu fark ettim; korkunun kaynağı bilmemek, bilgilendikçe kaygılarım dağıldı. Korku hissedersem "iyiyim, nasılsa geçecek ve bebeğimi kucağıma alacağım" diyerek kendime telkin veriyorum. (D 22)

Doğum korkum yok ve şu zamana kadar hiç olmadı. (D 23)

Korkum yok. Allah yardım eder diye inanıyorum. Bu benim için özel bir tecrübe, bekliyorum. (D 26)

Doğum korkum yok. Herkes nasılsa ben de öyleyim diyorum. İnşallah, en hayırlısı ile sonuçlanır diye dua ediyorum. (D 27)

Doğum korkum yok. Çünkü sezaryen olacağım. (D 28)

Doğum korkusu yaşamayanlar bunun sebebini şöyle açıklamışlardır; ölüm dışında her şeye çare olduğunu bilmek, rızkın Allah'tan olduğunu bilmek, bebeğin, sağlıklı olarak dünyaya geleceğini ummak, korku gelince dua etmek, yaşayarak öğreneceğini düşünmek ve kendi özel tecrübesine odaklanmak, o anda Allah'ın güç vereceğine inanmak, Allah'ın yardımını ummak, gebe okuluna giderek bilgilenmek ve korkuları geçirmek, yürüyüş

yapıp, nefes çalışması yapmak, acıya dayanıklı olan bir kişilik yapısı nedeni ile korkmamak, sezaryen olacağı için korkmamak, korku hissedince "iyiyim, nasılsa geçecek ve bebeğimi kucağıma alacağım" diyerek telkinde bulunmak, "herkes nasılsa ben de öyleyim" diyerek kendini rahatlatmak, "en hayırlısı ile sonuçlanır" diye telkinde bulunmak ve olumlu düşünmektir.

Doğum korkusu yaşayanlar deneyimlerini şöyle paylaşmışlardır:

Evet, çok korkuyorum. Bu yüzden tıbbi tedbirleri arttırıyorum ve her şeyi Allah'a bırakıyorum, O'na sığınıyorum. (D 2)

Kesinlikle korkuyorum. Sağlıklı olsun diye çok dua ediyorum. Tevekkül edip, Allah yardım eder, bu durum nasılsa bir şekilde sonuçlanacak diyorum. (D 3)

İlk doğumumda çok korktum ve zor oldu. Hep hayırlısını istedim. Şimdi yine korkuyorum, ama olumlu düşünerek kendimi meşgul ediyorum. Nasılsa geçecek diyorum ve hayırlısını istiyorum. Eşim çok destek oluyor. (D 4)

Bu korku arada oluyor, korktuğum zaman da; "herkes nasılsa ben de öyleyim" diyorum ve bebeğimi kucağıma aldığım anı düşünerek onu hayal ediyorum. (D 6)

Yirmi ikinci haftadayım ve yavaş yavaş korkum başladı. Allah yardım eder diyorum. Gebe okuluna başlamak için kayıt oldum. (D 7)

Evet, korkum var. Korkum oldukça bebekle konuşuyorum ve bu iyi geliyor. Her şey yolunda gitsin diye hergün 3 Yasin suresini okumayı adadım. (D 8)

Evet, doğum korkum var, çünkü birinci gebeliğim sezaryen oldu. İkincide ne olacağını bilmemek beni korkutuyor. Tekrar aynı ağrıları yaşamak da beni korkutuyor. Ama anne olmanın güzelliğini düşününce bu korkumu geçiştirmeye çalışıyorum. (D11)

Birinci doğumum normaldi ama zor olmuştu. Bu yüzden korkum var. Dua ederek Allah yardım eder diyorum ve sonundaki mutluluğu düşünüyorum. (D 14)

Bir önceki çocuğum doğuma geç gittiğimiz için kordon dolanması ve sezaryenle sonuçlandı. Doğan çocuğum da engelli oldu. Aynı sorunu yaşarım diye çok korkuyorum. Allah yardım eder deyip dua ediyorum. (D 16)

Evet, korkum var. Bunu düşünmemeye çalışıyorum ve olayları akışına bırakıp kafamda büyütmüyorum. (D 17)

Evet var. Çünkü neyle karşılaşacağımı bilmiyorum. Etrafımda çok kötü hikayeler var. Ben de araştırıp bilgimi artırıyorum. "Bol hurma ye ve yürüyüş yap" dediler ve bunları yapıyorum. Özellikle çocuğuma kavuşacak olmamın sevinci korkumu azaltıyor. Doğuma yardım edecek sureleri şimdiden okuyorum. Bunlar; Meryem ve Ahkaf sureleri. (D 18)

Evet var sakin kalmaya çalışıyorum. Her şeyin hayırlısı diyorum. (D 19)

Evet, korkum var. Çocuğa zarar verir miyim diye düşünüyorum. O anda "Allah güç verir, kaldıramayacağım yükü vermez" diyorum. (D 20)

Doğum korkum biraz var, ama bu korkuyu kimseyle paylaşmayıp büyütmüyorum. (D 21)

Doğum korkum biraz var. Diğer hamileliğim kolay sonuçlandı. Bunun için de tevekkül ederek korkumu geçiriyorum. (D 24)

Biraz var. Yürüyüş yapıyorum ve doğum hakkında bilgimi arttırıp doğum kolay olsun diye az yiyorum. (D 25)

Doğum korkum az var. Allah'a sığınıp dua ediyorum. Zaten bu gebelik beni gittikçe Allah'a yaklaştırdı. (D 29)

Doğum korkum var. Ancak "her zorlukta bir kolaylık var" inancım benim işimi kolaylaştırıyor. (D 30)

Doğum korkusu ile baş etmek için; tıbbi tedbirleri arttırmak, her şeyi Allah'a bırakmak yani tevekkül etmek, bebek sağlıklı olsun diye çok dua etmek, Allah'ın yardımını ummak,"nasılsa bu süreç bitecek" demek, olumlu düşünerek kendini meşgul etmek, hayırlısını istemek, bebeğin kucağa alınan anı düşünerek, hayal etmek, daha çok bilgilenmek için gebe okuluna kayıt olmak, korku esnasında bebekle konuşmak, her şey yolunda gitsin diye hergün 3 Yasin suresini okumayı adamak, anne olmanın güzelliğini düşünerek korkuyu geçiştirmeye çalışmak, doğum sonundaki mutluluğu düşünmek, olayları akışına bırakıp, büyütmemek, araştırıp bilgilenmek, bol hurma yemek, yürüyüş yapmak, doğuma yardım edecek Meryem ve Ahkaf Surelerini okumak, sakin kalmaya

çalışmak, “Allah güç verir, kaldıramayacağım yükü vermez” şeklinde telkinde bulunmak, korkuyu kimseyle paylaşmayıp büyütmemek, az yemek, gebelik tecrübesini Allah’a yakınlığın artması olarak deneyimleyip korkunun azalması, “her zorlukta bir kolaylık var” inancı ile korkuyu aşmak gebelerin doğum korkusu ile başetme yöntemleridir.

3.2.1.6 ANA TEMA-6 TANRI ALGISI

TANRI ALGISI	
ALT TEMALAR	
1-Korku Yönelimli Tanrı algısı	**2-Sevgi Yönelimli Tanrı algısı**

Gebelere Tanrı algılarının sevgi yönelimli mi korku yönelimli mi olduğu soruldu. Bu konuda benzer cevaplar şöyledir:

3.2.1.6. 1 Korku Yönelimli Tanrı Algısı

Allah’tan daha çok korkuyorum. Çünkü günahımın çok olduğunu düşünüyorum. Ama zor anlarımda Rabbim bana çok yardımcı oluyor. (D 1)

Korkum daha fazla, ama bana desteğini çok hissediyorum. (D 19)

Allah’tan korkum çok, çünkü ondan uzaklaştım mı diye şüphe ediyorum. Özellikle bunu sıkıntılarım arttıkça ve olumsuz şeyler yaşayınca düşünüyorum. Bana yardım edip, bu sıkıntılarımı dağıtıyor. (D 25)

Korku yönelimli Tanrı algısına sahip olanlar bunu; çok günah sahibi olmaya ve O’ndan uzak olma endişesine bağladıkları görülmektedir. Özellikle olumsuz şeyler yaşayıp sıkıntı arttığında, bu duygu durumunu Allah’tan uzaklaşma olarak yorumlamışlardır.

3.2.1.6.2 Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı

Sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip olanlar ise görüşlerini şöyle paylaşmışlardır:

Sevgim daha yoğun, her şeyin hayırlısı dediğimde gerçekten bana çok destek oluyor. (D 2)

Sevgim daha çok ve bana yaşattığı çok mucizesi var. Gebeliğim de bunlardan biri. (D 3)

Rabbimi seviyorum ve bana çok destek olduğunu biliyorum. (D 4)

Sevgim daha çok, gebeliğimde desteğini daha çok görüyorum. (D 5)

Sevgim daha çok, Onun da beni sevdiğini biliyorum. (D 7)

Sevgim çok fazla, Allah'a şükrüm ve bağlılığım daha çok arttı. O beni koruyor ve yanımda olduğunu biliyorum. (D 8)

Allah'ı seviyorum. O beni yardımsız bırakmıyor ve sürekli güç veriyor. (D 9)

Onunla sevgi ilişkim var. Benim mutluluk kaynağım. Aynı zamanda hafız olduğum için bunun hürmetine beni çok koruduğunu biliyorum ve şahit oluyorum. (D 10)

Allah sevgim fazla ve bana destek olduğunu hissediyorum. (D11)

Sevgim daha çok ve bana destek oluyor. (D 16)

Sevgim daha çok, gebelikte bana desteğini çok gördüm. (D 17)

Allah'ı çok seviyorum ve çok dua ediyorum. O da bana çok destek oldu. (D 18)

Ailem okul eğitiminden önce Allah'ı seven olarak tanıttılar ve O'nu çok sevmemizi sağladılar. Gerçekten çok sevgi dolu bir çocuk olarak büyütüldüm ve sevgi benim için hayatın anlamı. Bütün ilişkilerimde sevgi benim odağımdadır. Rabbimi gerçekten çok seviyorum. Onunla ilişkim bire bir ve karşılıklı, aslında çok duygusal ve çabuk dağılabilen çaresizliğe düşen bir yapım var. Özellikle o anlarda beni destekleyen çözümlerin ben çabalamadan bile karşıma gelmesi beni destekleyip yeniden ayağa kaldırıyor. Bunu Rabbim ile ilişkimdeki yakınlığa bağlıyorum. (D 22)

Korkum baskın değil, sevgim daha çok. Zaten korkunun kaynağı kendi yaptıklarımızdan kaynaklanıyor. Allah'tan değil. Eğer istediklerini yerine getirse korkmayız. Bana bunları fark ettirince destek olduğunu düşünüyorum. (D 26)

Sevgim daha çok, özellikle iyilerle karşılaştırıp çok güzel kapılar açtığında bunu yoğun bir şekilde hissediyorum. (D 27)

Korkum var ancak daha çok seviyorum. Olumsuzlukla karşılaşınca bu imtihan diyorum. Allah bana yardım eder deyip hayra yoruyorum. O da bana destek oluyor. (D 30)

Sevgi yönelimli Tanrı algısı olanlar bunu; "her şeyin hayırlısı" olarak dediğinde destek görmeye, Allah'ın yaşattığı mucizelerine şahit olmaya, Allah'ın destek olmasına, O'nun tarafından sevilmeye, şükür ve bağlılığı artırarak Allah tarafından korunduğunu ve yanında olduğunu bilmekle, O'ndan güç almaya, Allah'ın mutluluk kaynağı olmasına, çok dua etmeye ve destek görmeye, ailenin, Allah'ı seven olarak tanıtmaları ve Allah'ı çok sevmeyi sağlamalarına, hayatın anlamını sevgide bulmaya, sevgi odaklı ilişkiler kurmaya, sevgiye karşılık iyilerle karşılaştırıp çok güzel kapılar açmasına, olumsuzlukla karşılaşınca da **"bu imtihan, şimdi Allah bana yardım eder"** deyip hayra yormaya bağladıkları anlaşılmaktadır. Yine "imtihan" kavramı dikkatimizi çeken kavram olmuştur. Bu konuya eğitim proğramımızda yer verilecektir.

Tanrı algısı ve O'nunla ilişkilerinde hem korku hem sevgi olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır:

Rabbimden hem korkar hem severim. Bu konuda dengeliyim diyebiliriz. Çünkü O'nun hem azabı hem merhameti var. Bana müdahalesi aslında olaylar karşısında çok çabuk dağılabilen ve çökebilen bir kişiliğe sahip olduğum için bana güç vermesi çok yoğun. Bu nedenle O'nun desteği ve yardımı hayatımdaki en büyük güç kaynağımdır. (D 6)

Rabbimden hem korkarım hem severim. Çünkü emin değilim. Günahım ne kadar bilmiyorum ve Rabbim benden razı mı bilmiyorum. Ama onu yine de çok seviyorum. Allah'ın hayatıma müdahalesini hissediyorum. Özellikle duam karşılık bulunca bunu daha yoğun hissediyorum. (D12)

Hem korkuyor hem seviyorum. Korkum günahlarımdan kaynaklanıyor. Ama O'nu sevmek hem bana güç veriyor hem de O'na yaklaştırıyor. Aldığım hayır dua çok bu yüzden bana destek oluyor. Bunun hürmetine de bana on bir yıl sonra bu mucizeyi yaşattı. (D 13)

Sevgim çok ama O'na karşı hata etmekten de korkuyorum. Dualarıma karşılık veriyor ve beni seviyor, bunu biliyorum. (D 14)

Allah'tan hem korkar hem severim ama O'na karşı bir yanlış yapma korkum daha fazladır. Zaman zaman bana desteğini görüyorum ve O'na olan inancım da bunun devamlı olmasını sağlıyor. (D15)

Hem korkum hem sevgim var. Ancak desteğini çok hissediyorum. Aklımdan geçen bile bazen hemen oluyor. Şükür bana hemen karşılık veriyor. (D 20)

Hem korkum hem sevgim var. Bana desteği çok. (D 21)

Allah'a olan korku ve sevgim ikisi de eşit. Özellikle dualarım karşılığımı bulunca bana olan desteğini yoğun bir şekilde hissediyorum. (D23)

Allah'tan hem korkar hem severim. Yarı yarıya diyebiliriz ve beni hayatımda çok koruduğunu hissediyorum. (D24)

Hem korkum hem sevgim var ama sevgim daha çok. Özellikle kudretini düşününce olumsuzluklar karşısında isyan etmiyorum ve istediğim olmadıysa vardır bir sebebi diyorum. O sebeple beni zorlukla karşılaştırınca da bana destek olduğunu görüyorum. (D 28)

Hem korkuyorum hem seviyorum. Aslında bu gebeliği hiç istemiyordum. Fakat gebelikle birlikte yoluna girmeyen işlerimiz yoluna girince, bu Allah'ın bir nimeti deyip şükrediyorum. (D 29)

Tanrı algısı yönelimlerini hem sevgi hem korku yönelimli olduğunu ifade edenler: Bunun denge olduğunu, çünkü hem azabı hem rahmeti olduğunu, emin olmamaya, günahının miktarını bilememeye, kulluğundan Rabbi razı mı değil mi bilmemeye, duası karşılık bulunca da sevgiye yönelmeye, sevginin güç vermesine, alınan hayır dualara, O'na karşı hata etmekten de korkmaya, akıldan geçenin bile bazen hemen olmasına, böylece sevgi ve şükrün artmasına, kudretini düşünerek olumsuzluklar karşısında isyan etmeyip, istenilen olmadıysa "vardır bir hayr" demeye, yoluna girmeyen işlerin yoluna girmesiyle, Allah'ın bir nimeti deyip şükretmeye bağlamışlardır.

3.2.1.7 ANA TEMA-7 Dini Başa Çıkma

DİNİ BAŞA ÇIKMA			
ALT TEMA			
1-Olumlu Düşünme	**2-Sabır**	**3-Şükür**	**4-Dua**

Gebelikte dini başa çıkma olarak olumlu düşünme, sabır, şükür ve dua hakkındaki görüş ve deneyimleri şöyledir:

Olumlu düşünmem daha çok. Duayı daha çok yaşıyorum ve bana bu gebelik daha çok sabrı öğretiyor ve güçlendiriyor. (D 2)

Daha çok olumlu düşünürüm. Şükür ve duayı daha çok yaşıyorum. Gebelik en çok sabrı yaşatıyor. Bebeğimi kucağıma alınca da şükrü yaşayacağıma inanıyorum. (D 3)

Olumlu düşünüyorum ve bu gebelik her üçünü bana yeniden fark ettiriyor. (D 4)

Olumlu düşünmem daha çok. Her üçünü birden tecrübe ediyorum. On iki yıl boyunca da çok sabrettim ve tekrar gebe kaldım. Yine sabrım büyüyor. (D 5)

Daha çok olumlu düşünürüm. Gebelikte de ilk başlarda çok şükrettim. Çünkü etrafımda çocuk sahibi olamayan çok kişi vardı. Bu sebeple gebelik benim için bir şükür kaynağı oldu. Sabır ve dua ile ilgili olarak ise annelik bana göre yavaşlayabilmektir ve bu da sabır demektir. Bu yüzden çalışan bir kadın olarak gebelikte yavaşlamayı ve sabrı öğrendim. Dua ise hayatımda hep vardı. Gebelikte daha çok sağlıklı ve hayırlı bir evlat olması için dua ettim. Bunların hepsini yaşadım ve öğrendim diyebilirim. (D 6)

Olumlu düşünmem daha fazla. Zaten olumsuz düşününce Rabbim beni olumluya yönlendiriyor. Gebelik, bana duayı yeniden öğretti ve empati yapabilme becerim gelişti. (D 8)

Olumlu düşüncem daha aktif, tedavi boyunca çok iğne oldum ve ilaç kullandım bu yüzden çok sabrettim. Yaşadığım zorluklar gebelikle birlikte nimete ve şüküre dönüştü. (D 9)

Olumlu düşünürüm ama hastalık hastası biriyim. Her üçünü de gebelik boyunca çok yaşadım. (D 10)

Daha çok olumlu düşünürüm. Gebelikte şükür ve duayı daha fazla yaşadım. Çocuğumun bir kardeşi olacağına çok şükrettim. İnşirah suresi ve La Havle Ve La Kuvvete İlle Billah cümlesini tekrarlamanın çok faydasını gördüm. Bu dua ve zikrin gücünü adeta yeniden keşfettim. (D 11)

Olumlu düşünürüm Allah bu gebelikte hepsini yaşatıyor, ben daha çok sabırlı olmaya çalışıyorum. (D 14)

Olumsuz değil, olumlu düşünmeye çalışıyorum. Gebeliğimin ilk aylarında rahatsızlıklarım çok oldu. Bu yüzden sabrı çok yaşadım ve öğrendim diyebilirim. (D 15)

Genelde olumluyumdur. Aile problemleri de yaşadığım için gebelik problemleri yaşıyorum. (D 17)

Olumlu düşünmeye çalışıyorum. Bazen de çok boşluk hissediyorum. Ama şükretmek çok güzel hissettiriyor. (D 20)

Olumlu düşünmem daha fazla. Sabrı da şükürü de çok yaşıyorum. (D 21)

Çok çabuk olumsuza düşen bir yapım var ama olumluya bakmak için çabalarım. Sabır şükür ve dua gebelikte vazgeçilmezlerim oldu. Annelik tam bir sabırmış. Gebeliğe de hastalıkla ve ona sabırla başladım. Önce kendini değil önce evladını düşünmek çok önemli bir gelişim aşaması. Bunu da dualarla kazandığımı düşünüyorum. Baştan beri Asr suresini çok okudum. Bebeğime de en çok bu sureyi dinletiyorum ve onun da sabırlı ve güçlü bir insan olmasını istiyorum. Yine benim veya eşimin okuduğu hatmi de dinletiyorum ve işittiğini de hissediyorum. (D 22)

Daha çok olumlu düşünürüm. Gebelikte sabrı çok yaşadım. Özellikle zorluklarını yaşadıkça çok sabrettim. Bununla birlikte çok şükrettim. (D 23)

Daha çok olumluyum, sabrı çok yaşıyorum, sabrettikçe güç buluyorum. Bebek her hareket ettikçe de şükrediyorum ve güzel bir doğum olması için dua ediyorum ve bu sebeple hepsini yaşıyorum. (D 24)

Olumlu bakarım. Şükrü çok yaşıyorum. İlk gebeliğimde on ay bekledik ve anne olamamayı yaşadım ve sabrettim. Şimdi daha çok şükrü yaşıyorum. (D 25)

Olumlu düşünürüm. Gebelikte sorunlara karşı sanki Allah bana daha çok sabır verdi. Bu yüzden O'nu razı etmek için çok dua ediyorum. (D 27)

Olumlu düşünürüm. Her üçünü de yaşıyorum. (D 28)

Olumlu düşünürüm. Şükür ve sabır gebelikte çok yaşanıyor. (D 29)

Olumlu düşünürüm. İnsanın içinde bir canlı barındırması her üçünü de yaşatıyor. (D 30)

Gebelerde olumlu düşünmesini daha çok olarak tanımlayanlarda; duayı daha çok yaşadığını, sabrı öğrenip, güçlendiğini, şükür ve duayı daha çok yaşadığını, her üçünü yeniden fark ettiğini, hepsini aynı anda yaşayıp öğrendiğini, özellikle sabrının büyüdüğünü, çocuk sahibi olamayanlara bakıp şükrettiğini, yavaşlayabilmeyi yani sabrı öğrendiğini, sağlıklı ve hayırlı bir evlat olması için dua ettiğini, olumsuz düşününce Allah'ın olumluya yönlendirdiğini, dua etmeyi adeta yeniden öğrendiğini, empati yapabilme becerisinin geliştiğini, sabrın sonunun nimete dönüşmesi, İnşirah Suresi ve "La Havle Ve La Kuvvete İlle Billah" duasını tekrarlamanın faydasını görerek, dua ve zikrin gücünü yeniden keşfettiğini, anneliği tam bir sabır olarak gördüğünü, önce kendini değil, önce evladını düşünme şeklinde bir gelişim aşaması gösterdiğini, Asr suresini çok okuğunu, hatim okuduğunu dua olarak bunu bebeğe de dinlettiğini ifade edenler görülmüştür.

Gebeler arasında hem olumlu hem olumsuz bakış açısına sahip olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır:

Kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz düşünürüm. Bu gebelik bana en çok şükrü öğretti. (D 7)

Olumlu düşünmek ve olumsuz düşünmek yerine göre değişiyor. Olumsuzların arasından olumluyu bulmaya çalışıyorum. Sabırla ilgili olarak erken doğum riskim vardı ve çok sabırsızdım değişik dualar öğrenerek sabrımı geliştirdim. Bu yüzden bu gebelik bana en çok sabır ve dua etmeyi öğretti. (D 12)

Olumlu ve olumsuzluk arasında çok fazla gel git yaşarım. Gebelikte bunu olumluya çevirmeye çalışıyorum ve çok şükrediyorum. Çünkü erken yaşta ve doğal yoldan gebe kaldım. Etrafımda tedavi olup anne olamayan çok kişi var. (D 18)

Olumlu ve olumsuzluk bende çok değişken, etrafıma bakınca olumlu düşünüyorum. Bu gebelikte çok dua ediyorum. (D 19)

Olumlu da olumsuz da düşündüğüm zamanlar var. Bazen kendimi çabuk toparlayamadığım da olur. Daha çok doğada yürüyüş yapmaktan, gezmekten destek alıyorum. (D 26)

Bazen olumlu bazen olumsuz düşünenler; en çok şükrü öğrendiklerini, olumsuzların arasından olumluyu bulmaya çalıştıklarını, değişik dualar öğrenerek sabrı geliştirdiklerini, olumlu ve olumsuzluk arasında çok fazla gel git yaşayanların şükür ile olumlu düşünmeye çalıştıklarını ifade edenler vardır. Ancak bu şükre bakıldığında tedavi ile gebe kalanlara bakarak, normal yolla gebe kalmayı şükre vesile kılma yani mukayeseli şükür olduğu anlaşılmaktadır. Yine bu gel-gitli zamanlarda doğada yürüyüş yapmak, gezmekle üstesinden gelmeye çalışan da vardır.

Gebeler arasında olumsuz düşüncede olanlara gelince;

Olumsuz düşünürüm. Çok fazla şükürsüzmüşüm. Gebelikte bunu fark ediyorum ve şükürü öğreniyorum. (D 1)

Daha çok olumsuzumdur. Herşeyin başı sabır bunu biliyorum ve dua ediyorum. (D 13)

Olumsuz düşüncem daha fazla, bunda önceki gebeliğimin doğumuna geç kalmamla ve doğumun zor geçmesinin ardından çocuğumun engelli doğması ile ilgisi var. Dokuz ay çok uzun bir süre ama bütün bir ömür boyunca sabır gerekiyor ve ona zarar vermemek için endişeleniyorum ve bunun için çok dua ediyorum. (D 16)

Olumsuz düşünmeyi şükürsüz olmaya, olumsuzu düşünerek sabretmeye, önceki olumsuz doğum deneyimine bağladıkları görülmektedir. Olumsuza bakarak sabretme tanımının daha çok katlanma, tahammül şeklinde tanımlanması yerinde olacaktır. Bu ayrıma da proğramımızda yer verilecektir.

3.3. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramının Oluşturulması ve Uygulanması

Gebenin kapasitesini, yeteneklerini, güçlüklerle baş etme becerilerini geliştirmek ve yaşamın aşkın boyutlarını anlamayı sağlayarak, yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmasını sağlamak, gebeliğin bilgece bir farkındalık sağlayıcı dönem olmasına destek olmak bu proğramın amacıdır. Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım proğramı (DOMAB), tez hocamız Prof. Dr. Öznur Özdoğan tarafından geliştirilmiştir. 2002 yılından itibaren cezaevinde kadın mahkumlara yönelik, hastanelerde farklı hasta gruplarına yönelik olarak yürüttüğü manevi bakım uygulamalarından alanda elde edilmiş verileri ile geliştirdiği proğramı, 2019 yılında 5. Uluslararası Din ve Toplum Sempozyumu'nda bilim dünyasına ve insanlığın hizmetine sunmuştur.

Proğram, önce manevi ihtiyaçların tespit edilmesi, ardından ilgili değer kavramları ile bireyin buluşturulması esasına dayanmaktadır ve Pargament'in "Dini Başa Çıkma" kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Amaç, manevi güçlenme ve bakım sağlanmasıdır. Çünkü karşılanmayan manevi ihtiyaçlar, psikolojik sağlık üzerine olumsuz etkiler yaratmakta, değerlerin yaşanılır olmaması verimli ve anlamlı bir yaşamdan uzak olmaya neden olmaktadır. Proğram, bireyin olgunlaşmasını hedeflemektedir. (Özdoğan, 2019)

Değer dünyamızda anlamlı bir yeri olan bu kavramlar, çalışmamızda önemli bir yer tutmaktadır. Öncelikle değer kavramını açıklayarak başlayalım: Değer, zihinde kendisine ulaşıldığı düşünülen nitelik olup, daha önceden kabul edilen ve zihindeki önemi ifade eden ölçüdür. (Şemseddin Sami, 615) Perry değeri, bir şeyin herhangi bir şey ile olan ilgi bağı olarak tanımlarken (Perry, 1954), değerin bu bağdan kaynaklandığına dikkate çeker.

Ayrıca iyi, kötü, dürüst, güzel vb. kavramlarla nitelendirilen nesne, taşıdığı anlam ile zihinde bir önem derecesi oluşturmaktadır. Bu önem iki türlüdür: ya değeceği öneme ulaşmasını sağlayan bir niteliktir veya bizzat kendi taşıdığı niteliğidir. Taşınan değer, bizzat kendi taşıdığı niteliktir, soyutlanan değer, ulaşılması istenen niteliktir. Örneğin ahlaki değerler, soyutlanan değerlerdir. (Ülken, 328) Ama genel olarak değer denildiğinde, zihinde oluşan soyut tümel nitelikler anlaşılmaktadır ve bir nesneyi değerlendirme durumunda da nesneyi diğerlerine göre öne geçirerek değerlendirmenin

yapılmasını sağlamaktadır. İnsan, tabiat olarak, aklen ve vahiy eşliğinde değer alanını oluşturmaktadır.

Bir önceki bölümdeki nitel verilere göre; kadınlar arasında gebelik haberini ilk aldıklarında sosyal destek alanlar olduğu gibi, sosyal destek alamayanlar da olmuştur. Sosyal destek alanlarda duygusal zorlanma, çökkünlük, gerginlik, uyum güçlüğü, kötü hissetme gibi duygu durumlarında iken, eş ve arkadaş desteği baş etmeyi sağlamıştır. Yine gerginlik, zorlanmak, kabullenememek ve bunalım duygu durumunda iken, eş desteği, ağlayıp rahatlamak, şimdiye odaklanmak baş etmeyi sağlayan diğer yöntemler olarak ön plana çıkmıştır. Duygusal güçlük, öfkeli olma duygu durumunda iken, çocuklarla zaman geçirmek, sosyal ortam edinmek, arkadaşları ile zaman geçirmek, doğada zaman geçirmek ve yürüyüş yapmak, kitap okumak, aile ile zaman geçirmek, aile desteğini almak, insanlara yardım etmek, hayır dualarını almak, güzel anı oluşturmak, çalışıp meşgul olmak, hoş sürprizlerle karşılaşmak, kendine zaman ayırmak, kendini dinlemek, dinlenmek, inanç konusunda bilgilenmek, anne olmayı ümit etmek, bebeğinin doğduğunu hayal etmek ve günlük tutmak baş etmeyi sağlayan diğer yöntemlerdir.

Bu süreçte yaşadıkları korku, kaygı, üzüntü, gerginlik gibi duygusal zorlanmalar, annelik duygusunun hissedilmeye başlanması ile güçlü olmaya, mutlu olmaya, takıntıları bir kenara bırakmaya doğru ilerlemiştir. Yine de endişe, üzüntü, gerginlik, vijdan azabı, bunalım, yalnızlık hissi, paylaşım ve ilgi ihtiyacı gibi duygusal ihtiyaçlarına karşılık, başa çıkma yöntemi olarak dini başa çıkma yöntemleri olarak ifade edeceğimiz “tevekkül, şükür, sevgi, zor anlarda; “Bu Allah’ın imtihanı” demek, günahlara kefaret olur diye düşünmek, sabretmek, Allah’ın yardımını ummak ve geçecek diyerek teselli bulmak, Allah’a sığınmak, Kur’an okumak, dua etmek, İnşirah suresi okumak, olumlu düşünmek, çok dua etmek, ibadeti artırmak, şükrü artırmak, her şeye yönelik sevgiyi artırmak, namaz kılmak, Allah’ı yanında hissetmek, Kur’an dinlemek, tefsir öğrenmek, Yasin Suresi okumak, İnşirah Suresi okumak, zikir yapmak, Ya-Selam ismini zikretmek, Hasbunallah zikrini yapmak öne çıkmaktadır.

Tanrı tasavvurlarının sevgi mi korku mu yönelimli olduğu sorulduğunda elde edilen veriler şöyledir:

Korku yönelimli Tanrı algısına sahip olanlar bunu; çok günah sahibi olmaya, O'ndan uzak olma endişesine bağladıkları görülmektedir. Özellikle olumsuz şeyler yaşayıp sıkıntı arttığında, bunu Allah'tan uzaklaşma olarak yorumlamışlardır.

Sevgi yönelimli tanrı algısına sahip olanlar ise görüşlerini şöyle paylaşmışlardır: Sevgi yönelimli Tanrı algısı olanlar bunu; "her şeyin hayırlısı" olarak dediğinde destek görmeye, Allah'ın yaşattığı mucizelerine şahit olmaya, Allah'ın destek olmasına, O'nun tarafından sevilmeye, şükür ve bağlılığı artırarak Allah tarafından korunduğunu ve yanında olduğunu bilmekle, O'ndan güç almaya, Allah'ın mutluluk kaynağı olmasına, çok dua etmeye ve destek görmeye, ailenin, Allah'ı seven olarak tanıtmaları ve Allah'ı çok sevmeyi sağlamalarına, hayatın anlamını sevgide bulmaya, sevgi odaklı ilişkiler kurmaya, sevgiye karşılık iyilerle karşılaştırıp çok güzel kapılar açmasına, olumsuzlukla karşılaşınca da "**bu imtihan**, şimdi Allah bana yardım eder" deyip hayra yormaya bağladıkları anlaşılmaktadır.

Tanrı algısı ve O'nunla ilişkilerinde hem korku hem sevgi olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır: Tanrı algısı yönelimlerini hem sevgi hem korku yönelimli olduğunu ifade edenler: Bunun denge olduğunu, çünkü hem azabı hem rahmeti olduğunu, emin olmamaya, günahının miktarını bilememeye, kulluğundan Rabbi razı mı değil mi bilmemeye, duası karşılık bulunca da sevgiye yönelmeye, sevginin güç vermesine, alınan hayır dualara, O'na karşı hata etmekten de korkmaya, akıldan geçenin bile bazen hemen olmasına, böylece sevgi ve şükrün artmasına, kudretini düşünerek olumsuzluklar karşısında isyan etmeyip, istenilen olmadıysa "vardır bir hayr" demeye, yoluna girmeyen işlerin yoluna girmesiyle, Allah'ın bir nimeti deyip şükür etmeye bağlamışlardır.

Gebelik sürecinde dini başa çıkma yöntemlerinden sabır-şükür-dua ve olumlu bakış açısının nasıl deneyimlendiği sorulduğunda elde edilen veriler şöyle olmuştur:

Gebelerde olumlu düşünmesini daha çok olarak tanımlayanlarda; duayı daha çok yaşadığını, sabrı öğrenip, güçlendiğini, şükür ve duayı daha çok yaşadığını, her üçünü yeniden fark ettiğini, hepsini aynı anda yaşayıp öğrendiğini, özellikle sabrının büyüdüğünü, çocuk sahibi olamayanlara bakıp şükrettiğini, yavaşlayabilmeyi yani sabrı öğrendiğini, sağlıklı ve hayırlı bir evlat olması için dua ettiğini, olumsuz düşününce

Allah'ın olumluya yönlendirdiğini, dua etmeyi adeta yeniden öğrendiğini, empati yapabilme becerisinin geliştiğini, sabrın sonunun nimete dönüşmesi, İnşirah Suresi ve "La Havle Ve La Kuvvete İlla Billah" duasını tekrarlamanın faydasını görerek, dua ve zikrin gücünü yeniden keşfettiğini, anneliği tam bir sabır olarak gördüğünü, önce kendini değil, önce evladını düşünme şeklinde bir gelişim aşaması gösterdiğini, Asr suresini çok okuduğunu, hatim okuduğunu dua olarak bunu bebeğe de dinlettiğini ifade edenler görülmüştür.

Gebeler arasında hem olumlu hem olumsuz bakış açısına sahip olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır:

Bazen olumlu bazen olumsuz düşünenler; en çok şükrü öğrendiklerini, olumsuzların arasından olumluyu bulmaya çalıştıklarını, değişik dualar öğrenerek sabrı geliştirdiklerini, olumlu ve olumsuzluk arasında çok fazla gel git yaşayanların şükür ile olumlu düşünmeye çalıştıklarını ifade edenler vardır. Ancak bu şükre bakıldığında tedavi ile gebe kalanlara bakarak, normal yolla gebe kalmayı şükre vesile kılma yani **mukayeseli şükür** olduğu anlaşılmaktadır.

Gebeler arasında olumsuz düşüncede olanlara gelince; olumsuz düşünmeyi şükürsüz olmaya, olumsuzu düşünerek sabretmeye, önceki olumsuz doğum deneyimine bağladıkları görülmektedir. Olumsuza bakarak sabretme tanımının daha çok katlanma, tahammül şeklinde tanımlanması yerinde olacaktır.

Bu veriler eşliğinde proğramımıza **"Niyet, Tanrı algısı ve imtihan kavramı, sevgi, şükür, tevekkül, dua, olumlu düşünme, af ve tövbe"** başlıkları koyulmuştur. Çünkü niyetin önemi, Tanrı'ya sevgi mi korku yönelimli olmak mı, olumsuz yaşam koşullarının bir imtihan mı fırsat mı olduğu, sevginin anlamı ve manevi güç kaynağı oluşu, yine şükrün anlamı, mukayeseli ve mukayesesiz çeşitleri, tevekkülün doğru yaşanması, duanın anlamı, nasıl edileceği ve olanda hayır vardır şeklindeki olumlu bakış açısının kazanımları, af ve tövbe yaşantısının kazanımlarının işlenmesine ihtiyaç olduğu anlaşılmıştır.

Yine maneviyat tanımları şöyledir:

Bu soruda verdikleri cevaplara göre maneviyat; ruhsal doyum, ruhsallık, ruha ait, huzur, iman, inanç, ibadet, Allah'a bağlı olmak, Allah ile yakın olmak, Allah'a teslim

olmak, rıza, tevekkül, sabır, sevgi, sevilmek, iyi hissetmek, ümitli olmak, içinin güçlü olması, değerler, aile ilişkileri, duygusallık, duyguları yaşamak, her şeyin anlamı, anlaşılmak, değer görmek, örf ve adetler, sağlık, destek, yardım, iç dinginlik, denge, sorumluluk, anne olmak.

Bu verilere bakıldığında maneviyat ile manevi ihtiyaçların birlikte tanımlandığı anlaşılmaktadır.

Manevi ihtiyaçları ise şöyle tanımlamışlardır:

Manevi ihtiyaçlar; manevi güçlenme, ibadet etme, sabır, inanmak, huzur, manevi değerleri yaşamak, dostlarla güzel ilişkiler, inanç konusunda bilgilenme, anlaşılma, moral ve destek görme, dua, Kur'an okuyabilme, sevgi, mutluluk, tevekkül, iyi şeyler duymak, olumluya odaklanmak, sevgiyi yaşamak, inancı güçlendirmek, dengeli olmak, ve paylaşımda bulunmak şeklinde ifade edilmiştir.

Gebeliğin anlamı konusundaki toplum nazarındaki görüşleri yorumlayışları ise şöyledir:

Gebeliği toplum nazarında olumlu olarak yorumlayanlar için gebelik; sorumluluk, kutsallık kazanmak, bir kadının anne olup kusurdan kurtuluşu, anne olmak, aile olmak, önceki çocuğu kardeş sahibi yapmak, anneliğe hazırlık, özel hissetmek, ilgi ihtiyacı, yeni bir varlık alanı, yeni bir boyuta yükseliş, mükemmelliğe ilerleyiş, içinde bir canlıyı taşımak, bir canlıya hayat vermek, çok özel bir duygu, nimet sahibi olmak, değeri bilinmesi gereken bir nimet, Allah'ın bir hediyesi, mucize, kadının toplumda değer kazanması, kadının bir adım öne çıkması, saygınlık kazanması, bir insana vatan olmak, kadın için olumlu bir gelişme, erkek için babalığa bir adımdır.

Olumsuz anlamda düşünenler gebeliği yük, sorumluluk, zorunluluk, zorluk olarak anlamlandırmışlardır. Bununla birlikte gebelik döneminde kadına saygı duyulmadığını ve desteklenmediğini, yöresel ve kültürel farklılıkların da olduğunu ifade etmişlerdir. Modern şehirlerde ise, gebeliğin çok aşırı ilgi ihtiyacı ile sürekli kutlama havasında geçirilen bir süreç demek olduğuna, oysa doğal, sade ve sıradan bir olay olduğuna dikkat çektikleri görülmektedir.

Kendi gebeliklerini olumlu olarak yorumlayanlara göre gebelik; sorumluluk, kutsallık ve özel hissetmek, kendinden başkasına da yetebilmek, büyümek, anne

olabilmek, şükür gerektiren bir nimet, kutsallık, bir evin neşesi, sevinci, yuva olabilmek, tarif edilemez bir mutluluk, aşk ve bir kadının Allah'ın yaratma mucizesine bire bir şahitlik etmesi, şefkatli olmak, çok yönlü olarak kadını büyüten bir yaşam evresi, can taşımak ve annenin maneviyat düzeyi çocuğu doğrudan etkiliyor, tüm birikimi, tecrübeyi, bilgiyi aktarılabilecek, yeni bir nesil oluşmasına yeni bir fırsat, mucize, Allah'ın yüce bir hikmeti, kadın için gelecek, evlat sevgisi, anneliğin içselleştirilmesi ve öğrenilmesi, bir sevinç kaynağı, ömürde özel bir zaman, kadını çok güçlendiren ve besleyen bir şey,çocuğa kardeşlik duygusunu yaşatmak, kadına yeryüzünde verilen en büyük hediye, Allah'a inanma vesilesi, tam bir lütuf, huzur ve mutluluk bulmak, hayatın yeni bir parçası, bir bebeğe ait olmak, adanmışlık, şükür, sevgi, yaşam ve mutluluk kaynağı, yolculuk, anne baba olma yolculuğu, değer bulmak, şanslı olmak, Allah'ın kadın ve erkeğe emaneti, kadına anneliği erkeğe babalığı tattırması, her ikisi için de yeni bir aşama, doğal ve sıradan bir olay çünkü mülkün sahibi Allah, dünyaya bir melek getirmek, her şeyi ile ilgilenmek ve onu güzel yetiştirmek, daha çok desteğe, ilgiye ve anlayışa ihtiyaç duymak demektir.

Gebeliklerini olumsuz olarak yorumlayanlar ise, gebelik; sancı, zorluk, zorlu bir dönemdir.

Bu veriler eşliğinde proğramımıza **"Maneviyat, sabır, gebeliğin anlamı ve güvenli bağlanma, denge, mutluluk"** temaları alınarak, maneviyatın ne olduğu, manevi ihtiyaçların neler olduğu, sabır-tahammül yaşantısının birbirinden farkı, gebeliğin anlamı, anne bebek ilişkisinde güvenli bağlanmanın tüm yaşama yansımalarının neler olduğu, dengeli yaşam biçiminin kazanımları, mutluluğun bir seçim olduğunun işlenmesi planlanmıştır.

Görüşmenin devamında kadınlara manevi güç yönünden kendilerini nasıl tanımladıkları sorulmuş ve şu veriler elde edilmiştir:

Gebelik sürecinde gittikçe manevi olarak büyüme, olgunlaşma, hayata olumlu bakarak bu gücü devam ettirme, yaşam sebepleri oluşturarak anlam bulma, çabuk sinirlenme gibi olumsuz kişilik özelliklerinin değişimi ve güç anlamında zaman zaman gücün zaman zaman güçsüzlüğün deneyimlendiği görülmüştür. Kendini güçsüz olarak ifade edenler ise; güçsüz, çökkün olduklarını ifade ederek, ekonomik sebepler, engelli

çocuğu olmak, aile içi olumsuz ilişkiler, kendine zaman ayıramamanın bunda etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Bu sebeple proğramımıza **"azim, bilgelik, takva, özgüven"** kavramları alınmış ve güçsüzlükle baş etmede azim, özgüven ve bilgece bir yaşam biçiminin kazanımları, ayrıca takva yaşantısının anlamı ve takva değerinin işlenmesi planlanmıştır.

Doğum korkusu konusunda dini ve diğer baş etme yöntemlerinin neler olduğu sorularda şu veriler elde edilmiştir:

Dini başa çıkma olarak; her şeyi Allah'a bırakmak yani tevekkül etmek, bebek sağlıklı olsun diye çok dua etmek, Allah'ın yardımını ummak,"nasılsa bu süreç bitecek" demek, olumlu düşünerek kendini meşgul etmek, hayırlısını istemek, her şey yolunda gitsin diye hergün 3 Yasin suresini okumayı adamak, olayları akışına bırakıp, büyütmemek, doğuma yardım edecek Meryem ve Ahkaf Surelerini okumak, sakin kalmaya çalışmak, "Allah güç verir, kaldıramayacağım yükü vermez" şeklinde telkinde bulunmak, gebelik tecrübesini Allah'a yakınlığın artması olarak deneyimleyip korkunun azalması, "her zorlukta bir kolaylık var" inancı ile korkuyu aşmak şeklinde ifade etmişlerdir.

Diğer yöntemler olarak; bebeğin kucağa alınan anı düşünerek, hayal etmek, gebe okuluna kayıt olmak, korku esnasında bebekle konuşmak, anne olmanın güzelliğini düşünerek korkuyu geçiştirmeye çalışmak, doğum sonundaki mutluluğu düşünmek, araştırıp bilgilenmek, bol hurma yemek, yürüyüş yapmak, korkuyu kimseyle paylaşmayıp büyütmemek, az yemek diğer yöntemleridir.

Bu veriler eşliğinde proğramımızda alt konular olarak; **"süreci yaşamanın önemi, Allah'ın zorlukla beraber kolaylık vereceği ve kaldıramayacağımızı yüklemeyeceği"** belirlenmiştir.

3.3.1. DOMAB'ın Oluşturulması ve Uygulanması

Çalışma grubumuzla yaptığımız görüşmeler sonucunda elde ettiğimiz verilerle yaptığımız ihtiyaç analizleri sonucunda; danışmanımızla birlikte proğramımızda aşağıdaki temalara yer verilmesi uygun görülmüştür:

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı Planı

Analiz ve Çalışma Grubu oluşturma: 15.04.2019-19.04.2019

Gebe Çalışma Grubu Tanışma: 22.04.2019

1.Oturum (29.04.2019) Niyet-Olumlu Düşünce

2. Oturum (30.04.2019) Tanrı algısı ve imtihan kavramı

3. Oturum (06.05.2019) Şükür (Mukayeseli-Mukayesiz)

4. Oturum (07.05.2019) Sabır-Tahammül-Özveri

5. Oturum (13.05.2019) Dua veTevekkül

6. Oturum (14.05.2019) Affetmek ve Tövbe (Duygusal Af)

7. Oturum (20.05.2019) Gebeliğin Anlamı ve Güvenli Bağlanma

8. Oturum (21.05.2019) Sevgi

9. Oturum (27.05.2019) Takva

10. Oturum (28.05.2019) Özgüven

11. Oturum (03.06.2019) Azim

12. Oturum (04.06.2019) Bilgelik

13. Oturum (10.06.2019) Denge

14. Oturum (11.06.2019) Aşkın Yanımız Maneviyat

15. Oturum (17.06.2019) Mutluluk

16. Oturum Değerlendirme (18.06.2019)

Bu planlama çerçevesinde 15 tema odaklı grup toplantısı ve en son beraberce yaptığımız değerlendirme oturumu ile proğramımız planımıza uygun olarak tamamlanmıştır. Proğramımız ve uygulama içeriğimiz ekler bölümündedir. (Ek: 9 ve Ek: 11)

En son değerlendirme oturumunda ön test olarak uyguladığımız Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma ölçekleri tekrarlanmış, ayrıca nitel veri de elde etmek üzere 3 soruluk mülakat uygulanmış ve yine çalışma grubu gebeleri ile tek tek görüşülmüştür. Ayrıca kontrol grubu gebeleri de telefonla aranarak son testleri uygulanmıştır. Değerlendirme oturumunda çalışma grubu ile yüz yüze ve kontrol grubu telefonla arama yoluyla elde edilen verilerin sonuçları şöyledir:

3.4. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı Sonrası Bulgular

3.4.1. Nicel Bulgular

Tablo: 8 Çalışma Grubu Demografik Özellikleri

İSİM	YAŞ	EĞİTİM	MESLEK	ÇOCUK SAYISI	EVLİLİK YILI		
D1	37	LİSANS	ÖĞRETMEN	1	1		
D2	28	LİSE	EV HANIMI	0	1		
D3	39	LİSANS	ÖĞRETMEN	2	15		
D4	31	LİSANS	ÖĞRETMEN	1	6		
D5	36	Ö.LİSANS	EV HANIMI	2	20		
D6	36	LİSANS	MÜFETTİŞ	0	1		
D7	35	Ö.LİSANS	EV HANIMI	0	5		
D8	28	LİSE	EV HANIMI	1	2		
D9	43	MASTER	EV HANIMI	0	2		
D10	24	Ö.LİSANS	EV HANIMI	0	1		
D11	26	LİSE	EV HANIMI	1	6		
D12	30	LİSE	EV HANIMI	1	10		
D13	40	İLKOKUL	EV HANIMI	0	17		
D14	25	O.OKUL	EV HANIMI	1	5		
D15	37	LİSE	EV HANIMI	2	11		
D16	39	O.OKUL	EV HANIMI	3	14		
D17	23	Ö.LİSANS	EV HANIM	0	1		
D18	23	LİSANS	ÖĞRETMEN	0	2		
D19	28	LİSE	EV HANIMI	1	4		

D20	**32**	**LİSE**	**T.SEKRETER**	**0**	**1**		
D21	**25**	**O.OKUL**	**İŞÇİ**	**0**	**2**		
D22	**28**	**LİSANS**	**ÖĞRETMEN**	**0**	**2**		
D23	**26**	**LİSANS**	**ÖĞRETMEN**	**0**	**4**		
D24	**34**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**13**		
D25	**26**	**Ö.LİSANS**	**EV HANIMI**	**1**	**7**		
D26	**33**	**LİSE**	**İŞÇİ**	**1**	**10**		
D27	**22**	**LİSANS**	**EV HANIMI**	**0**	**1**		
D28	**29**	**LİSE**	**EVHANIMI**	**2**	**6**		
D29	**33**	**İLKOKUL**	**EVHANIMI**	**2**	**12**		
D30	**22**	**LİSE**	**EVHANIMI**	**0**	**2**		

Tablo 9: Kontrol Grubu Demografik Özellikleri

İSİM	**YAŞ**	**EĞİTİM**	**MESLEK**	**ÇOCUK**	**EVLİLİKYILI**		
K1	**27**	**LİSANS**	**EV HANIMI**	**0**	**2**		
K2	**27**	**LİSANS**	**ÖĞRETMEN**	**0**	**2**		
K3	**28**	**LİSANS**	**MUHASEBECİ**	**0**	**1**		
K4	**30**	**MASTER**	**HEMŞİRE**	**1**	**6**		
K5	**30**	**LİSANS**	**ÖĞRETMEN**	**0**	**2**		
K6	**33**	**LİSE**	**EV HANIMI**	**1**	**12**		
K7	**40**	**LİSANS**	**EV HANIMI**	**0**	**2**		
K8	**19**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**0**	**1**		
K9	**31**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**7**		
K10	**37**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**3**	**14**		
K11	**36**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**14**		
K12	**29**	**İLKOKUL**	**İŞÇİ**	**2**	**12**		
K13	**35**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**3**		
K14	**30**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**7**		
K15	**21**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**2**		
K16	**32**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**12**		
K17	**24**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**7**		
K18	**34**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**14**		
K19	**32**	**O.YAZAR**	**EV HANIMI**	**1**	**14**		
K20	**28**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**8**		
K21	**21**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**3**		
K22	**25**	**O..OKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**2**		
K23	**32**	**LİSE**	**EV HANIMI**	**2**	**13**		
K24	**23**	**O.OKUL**	**EV HANIMI**	**0**	**1**		

K25	**31**	**LİSANS**	**EV HANIMI**	**2**	**11**		
K26	**30**	**Ö.LİSANS**	**EV HANIMI**	**0**	**5**		
K27	**24**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**1**	**6**		
K28	**22**	**İLKOKUL**	**EV HANIMI**	**2**	**6**		
K29	**35**	**Ö.LİSANS**	**EV HANIMI**	**1**	**4**		
K30	**19**	**LİSE**	**EV HANIMI**	**0**	**1**		

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının uygulandığı çalışma grubunun ve programın uygulanmadığı kontrol grubunun demografik özellikleri Tablo 10' da sunulmuştur.

Tablo: 10 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubu katılımcılarının demografik ve sosyo-kültürel özelliklerine göre dağılımları

Değişkenler		**Çalışma Grubu**		**Kontrol Grubu**		**p**
		n	**%**	**n**	**%**	
Yaş	18-24	5	16.7	8	26.7	0.393
	25-34	16	53.3	17	56.7	
	25 yaş ve üstü	9	30.0	5	16.6	
Medeni Durum	Evli	30	100.0	30	100.0	-
Meslek	Ev Hanımı	20	66.6	24	80.0	0.408
	Öğretmen	6	20.0	2	6.7	
	İşçi	2	6.7	1	3.3	
	Diğer	2	6.7	3	10.0	
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	2	6.7	11	36.7	**0.015***
	Ortaokul	4	13.3	7	23.3	
	Lise	10	33.3	3	10.0	
	Ön Lisans	5	16.7	2	6.7	
	Lisans ve üstü	9	30.0	7	23.3	
Eş ile Yaşama Durumu	Evet	30	100	28	93.3	0.694
	Hayır	0	0	2	6.7	
Evlilik Süresi	1-5 yıl	17	56.7	14	46.7	0.734
	6-10 yıl	6	20.0	7	23.3	
	11 yıl ve üstü	7	23.3	9	30.0	
Gebelik Ayı	4. ay	6	20.0	10	33.3	0.701
	5. ay	8	26.7	6	20.0	
	6. ay	8	26.7	7	23.3	

	7 ay	8	26.7	7	23.3	
Çocuk Sayısı	İlk	14	46.7	9	30.0	0.414
	1 çocuk	9	30.0	12	40.0	
	2 çocuk ve üzeri	7	23.3	9	30.0	
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	1	3.3	9	30.0	**0.021***
	19-24	18	60.0	13	43.3	
	25 yaş ve üstü	11	36.7	8	26.7	
İsteyerek Gebe Kalma Durumu	Evet	27	90.0	29	96.7	0.306
	Hayır	3	10.0	1	3.3	
Gebelik Durumu	Tek	30	100.0	30	100.0	-
Gebe Kalma Yolu	Doğal	27	90.0	30	100.0	0.119
	Tedavi	3	10.0	0	0.0	
Toplam		**30**	**100.0**	**30**	**100.0**	

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının yaşa göre dağılımları incelendiğinde, %16.7'sinin 18-24, %53.3'ünün 25-34, % 30'unun 25 yaş ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının yaşa göre dağılımları incelendiğinde %26.7'sinin 18-24, %56.7'sinin 25-34, %16.6'sının 25 yaş ve üstü olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde, % 100'ünün evli olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde, % 100'ünün evli olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının mesleğe göre dağılımları incelendiğinde % 66.6'sının ev hanımı, %20'sinin öğretmen, % 6.7'sinin işçi, % 6.7'sinin diğer olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının mesleğe göre dağılımları incelendiğinde %80'inin ev hanımı, % 6.7'sinin öğretmen, % 3.3'ünü işçi, % 10'unun diğer olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, %6.7'sinin ilkokul ve altı, %13.3'ünün ortaokul, %33.3'ünün lise, %16.7'sinin ön lisans ve %30'unun lisans ve üstü mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde, %36.7'sinin ilkokul ve altı, %23.3'ünün ortaokul, %10'unun lise, %6.7'sinin ön lisans ve %23.3'ünün lisans ve üstü mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının eş ile yaşama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %100'ünün evet cevabını verdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının eş ile yaşama durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %93.3'ünün evet, %6.7'sinin hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının evlilik süresine göre dağılımları incelendiğinde, %56.7'sinin 1-5 yıl, %20'sinin 6-10 yıl, %23.3'ünün 11 yıl ve üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının evlilik süresine göre dağılımları incelendiğinde, %46.7'sinin 1-5 yıl, %23.3'ünün 6-10 yıl, %30'unun 11 yıl ve üstü olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcıların gebelik ayına göre dağılımları incelendiğinde, %20'sinin 4. Ay, %26.7'sinin 5. Ay, %26.7'sinin 6. Ay ve %26.7'sinin 7 ay olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcıların gebelik ayına göre dağılımları incelendiğinde, %33.3'ünün 4. Ay, %20'sinin 5. Ay, %23.3'ünün 6. Ay ve %23.3'ünün 7 ay olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının çocuk sayısına göre dağılımları incelendiğinde, %46.7'sinin ilk, %30'unun 1 çocuk, %23.3'ünün 2 çocuk ve üzeri olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının çocuk sayısına göre dağılımları incelendiğinde, %30'unun ilk, %40'inin 1 çocuk, %30'unun 2 çocuk ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının evlenme yaşına göre dağılımları incelendiğinde, %3.3'ünün 18 yaş ve altı, %60'ının 19-24 yaş ve %36.7'sinin 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının evlenme yaşına göre dağılımları incelendiğinde, %30'unun 18 yaş ve altı, %43.3'ünün 19-24 yaş ve %26.7'sinin 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının isteyerek gebe kalma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %90'ının evet, %10'unun hayır cevabını

verdiği görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının isteyerek gebe kalma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, % 96.7'sinin evet, %3.3'ünün hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının gebelik durumuna göre dağılımları incelendiğinde, %100'ünün tek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının gebe kalma yoluna göre dağılımları incelendiğinde, %90'ının doğal, %10'unun tedavi olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının gebe kalma yoluna göre dağılımları incelendiğinde, %100'ünün doğal olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu gebelerinde gözlemlerimize göre ayrıca testlerimizde verdikleri cevaplara göre, inancını başka bir din olarak ve kendini ateist olarak tanımlayan birine rastlanmamıştır. Bu yüzden tüm dinleri ifade eden din olarak "İslam" ortak söylemi ve Tanrı için "Yaradan" ifadesi kullanılmıştır. Katılımcılar "Tanrı" ifadesi olarak "Allah, Rab" kelimelerini kendileri kullanmıştır. Kültür olarak da İzmir'e uzun yıllar önce başka illerden göç eden ailelerden oldukları, ancak bir gebe hariç diğerlerinin büyükşehir hayatına uyum sağladıkları, yine de "gebelik ve lohusalık" ile ilgili oturumlarda bölgesel kültürden kaynaklı uygulamalardan bahsettikleri için köy veya bölgesel unsurları taşıdıkları gözlenmiştir. Uyum konusunda zorlandığını ifade eden 1 yıllık evli gebemiz (D10), kendi ailesinden uzakta bir yere evlenerek geldiği için ailesini çok özlediğini, burada kendisini yalnız hissettiğini ancak kayınvalidesinin kendisine dostça davrandığını, bunun için çok şükrettiğini ifade etmiştir.

Tablo: 11 Tanrı Algısı Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Program Öncesi	**Program Sonrası**
	Toplam Madde Korelasyonu	**Toplam Madde Korelasyonu**
TAÖ1	0.476	0.547
TAÖ4	0.732	0.663
TAÖ5	0.757	0.721
TAÖ6	0.777	0.638
TAÖ9	0.796	0.640
TAÖ11	0.629	0.512
TAÖ12	0.624	0.489
TAÖ13	0.781	0.406

TAÖ17	0.746	0.210
TAÖ19	0.858	0.570
TAÖ20	0.755	0.456
TAÖ22	0.888	0.503
	Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı (α=0.938)	**Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı (α=0.836)**
TAÖ2	0.495	0.241
TAÖ3	0.480	0.378
TAÖ7	0.349	0.570
TAÖ8	0.365	0.278
TAÖ10	0.445	0.406
TAÖ14	0.504	0.803
TAÖ15	0.448	0.256
TAÖ16	0.364	0.421
TAÖ18	0.405	0.622
TAÖ21	0.693	0.378
	Korku Yönelimli Tanrı Algısı (α=756)	**Korku Yönelimli Tanrı Algısı (α=717)**
	Toplam Güvenilirlik (α=0.907)	**Toplam Güvenilirlik (α=0.842)**

Araştırmada kullanılan ikincil tanrı algısı ölçeğine ait Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Chronbach Alfa değerlerinin 0.60'tan büyük olması, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu da çalışmada kullanılan ölçeğin içsel tutarlılıklarının iyi olduğunu göstermektedir.

Program öncesi tanrı algısı ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı α=0.907 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının ise sevgi yönelimli tanrı algısı α=0.938 ve korku yönelimli tanrı algısı α=0.756 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyonlarının 0.20'nin üzerinde olduğu görülmektedir.

Program sonrası tanrı algısı ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı α=0.842 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının ise sevgi yönelimli tanrı algısı α=0.836 ve korku yönelimli tanrı algısı α=0.717 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyonlarının 0.20'nin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo: 12 Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Güvenilirlik Analizi Sonuçları

	Program Öncesi	**Program Sonrası**
	Toplam Madde Korelasyonu	**Toplam Madde Korelasyonu**
DBÇÖ1	0.743	0.652
DBÇÖ2	0.730	0.613
DBÇÖ6	0.766	0.578
DBÇÖ8	0.797	0.599
DBÇÖ9	0.574	0.562
DBÇÖ11	0.489	0.336
DBÇÖ13	0.644	0.398
	Olumlu Dini Başa Çıkma (α=0.878)	**Olumlu Dini Başa Çıkma (α=0.758)**
DBÇÖ3	0.568	0.678
DBÇÖ4	0.531	0.470
DBÇÖ5	0.233	0.242
DBÇÖ7	0.461	0.376
DBÇÖ10	0.602	0.630
DBÇÖ12	0.405	0.291
DBÇÖ14	0.482	0.594
	Olumsuz Dini Başa Çıkma (α=755)	**Olumsuz Dini Başa Çıkma (α=705)**
	Toplam Güvenilirlik (α=0.858)	**Toplam Güvenilirlik (α=0.755)**

Program öncesi dini başa çıkma ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı α=0.858 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının ise olumlu dini başa çıkma α=0.878 ve olumsuz dini başa çıkma α=0.755 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyonlarının 0.20'nin üzerinde olduğu görülmektedir.

Program sonrası dini başa çıkma ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı α=0.755 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının ise olumlu dini başa çıkma α=0.758 ve olumsuz dini başa çıkma α=0.705 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyonlarının 0.20'nin üzerinde olduğu görülmektedir.

Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutu puanlarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 13'de sunulmuştur.

Tablo: 13 Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutlarının puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması

	Öncesi			Sonrası		
	Gruplar	**n**	**Sıra Ortalaması**	**Gruplar**	**n**	**Sıra Ortalaması**
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	Çalışma	30	31.73	Çalışma	30	39.30
	Kontrol	30	29.37	Kontrol	30	21.70
	U		-0.554	U		186.000
	P		0.580	p		**0.000***
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	Çalışma	30	27.37	Çalışma	30	23.38
	Kontrol	30	33.63	Kontrol	30	37.62
	U		-1.401	U		63.500
	P		0.161	p		**0.000***
Tanrı Algısı Ölçeği	Çalışma	30	29.78	Çalışma	30	43.27
	Kontrol	30	31.22	Kontrol	30	17.73
	U		-0.319	U		67.000
	P		0.750	p		**0.000***

*p<0.05

Tablo 13 incelendiğinde program öncesinde (ön test) çalışma ve kontrol grubu Tanrı Algısı Ölçeği boyutu puanları ve ölçek toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, program uygulanmadan önce çalışma grubu ve kontrol grubundaki gebelerin tanrı algısı düzeyleri benzerdir.

Tablo 13 incelendiğinde program sonrasında (son test) çalışma ve kontrol grubu Tanrı Algısı Ölçeği boyutu puanları ve ölçek toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) olduğu görülmektedir. Sevgi yönelimli tanrı algısı için sıra ortalamaları incelendiğinde çalışma grubunun sevgi yönelim tanrı algısı puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının (39,30) kontrol grubunun sıra ortalamasından (21,70) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubunun sevgi yönelimli tanrı algısı kontrol grubundan daha yüksektir. Buna göre, gebelere uygulanan DOMAB'ın gebelerin sevgi yönelimli tanrı algısını arttırdığı yorumu yapılabilir. Korku yönelimli tanrı algısı için sıra ortalamaları incelendiğinde çalışma grubunun korku yönelimli tanrı algısı puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının (23,38) kontrol grubunun sıra ortalamasından (37,62) daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer

bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubunun korku yönelimli tanrı algısı kontrol grubundan daha düşüktür. Buna göre, gebelere uygulanan Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının gebelerin korku yönelimli tanrı algısını azalttığı söylenebilir. Tanrı Algısı ölçek toplam puanı için sıra ortalamaları incelendiğinde çalışma grubunun tanrı algısı puanlarına ilişkin sıra ortalamalarının (43,27) kontrol grubunun sıra ortalamasından (17,73) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubunun tanrı algısı kontrol grubundan daha yüksektir. Buna göre, gebelere uygulanan DOMAB'ın gebelerin tanrı algısını arttırdığı yorumu yapılabilir.

Tablo: 14 Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutlarının öncesi ve sonrası puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması

			n	Sıra Ortalaması	Z	p
Sevgi Yönelimli Tanrı Algısı	Çalışma	Öncesi	30	0.00	-4.423	**0.000***
		Sonrası	30	13.00		
	Kontrol	Öncesi	30	1.50	-1.289	0.197
		Sonrası	30	2.83		
Korku Yönelimli Tanrı Algısı	Çalışma	Öncesi	30	0.00	-4.715	**0.000***
		Sonrası	30	15.00		
	Kontrol	Öncesi	30	11.79	-3.398	**0.001***
		Sonrası	30	14.25		
Tanrı Algısı Ölçeği	Çalışma	Öncesi	30	0.00	-4.790	**0.000***
		Sonrası	30	15.50		
	Kontrol	Öncesi	30	13.36	-3.073	**0.002***
		Sonrası	30	14.25		

*p<0.05

Çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin ve alt boyutlarının gruplarda öncesi ve sonrasının puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması için Wilcoxon testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre çalışma grubunun tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Program sonrası tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamasının program öncesinden daha fazla olduğu görülmektedir.

Test sonucuna göre kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin sevgi yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Test sonucuna göre çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı ölçeğinin korku yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Çalışma ve kontrol grubunda program sonrası tanrı algısı ölçeğinin korku yönelimli tanrı algısı alt boyutunun puan sıra ortalamasının program öncesinden daha fazla olduğu görülmektedir.

Test sonucuna göre çalışma ve kontrol grubunun tanrı algısı puan sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05). Çalışma ve kontrol grubunda program sonrası tanrı algısı ölçeğinin puan sıra ortalamasının program öncesinden daha fazla olduğu görülmektedir.

Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutu puanlarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımı sağlandığı için ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo: 15 Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması

	Öncesi				**Sonrası**			
	Gruplar	**n**	$\bar{X}$	**SS**	**Gruplar**	**n**	$\bar{X}$	**SS**
Olumlu Dini Başa Çıkma	Çalışma	30	25.16	2.71	Çalışma	30	27.80	0.30
	Kontrol	30	24.46	2.56	Kontrol	30	24.40	0.44
	T		1.025		t		4.459	
	P		0.310		p		**0.000***	
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Çalışma	30	29.73	2.97	Çalışma	30	27.36	0.25
	Kontrol	30	29.66	2.18	Kontrol	30	29.76	0.43
	t		-0.346		t		9.182	
	p		0.730		p		**0.000***	
Dini Başa Çıkma Ölçeği	Çalışma	30	48.20	3.59	Çalışma	30	54.16	0.37
	Kontrol	30	48.26	3.50	Kontrol	30	48.16	0.67
	t		-0.073		t		9.034	
	p		0.942		p		**0.000***	

*p<0.05

Tablo 15 incelendiğinde program öncesinde (ön test) çalışma ve kontrol grubu Dini Başa Çıkma Ölçeği boyutu puanları ve ölçek toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, program uygulanmadan önce çalışma grubu ve kontrol grubundaki gebelerin dini başa çıkma tarzları benzerdir. Bu durumda, program sonrasında tespit edilen anlamlı farklılığın programdan kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Tablo 15 incelendiğinde program sonrasında (son test) çalışma ve kontrol grubu Dini Başa Çıkma Ölçeği boyutu puanları ve ölçek toplam puanın istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) olduğu görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma boyutu için ortalamalar incelendiğinde çalışma grubunun olumlu dini başa çıkma tarzı boyutu puanlarına ilişkin ortalamalarının (27,80) kontrol grubunun ortalamasından (24,40) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubunun olumlu dini başa çıkma tarzlarını kontrol grubuna göre daha fazladır. Buna göre, gebelere uygulanan DOMAB'ın gebelerin olumlu dini başa çıkma tarzını geliştirdiği yorumu yapılabilir. Olumsuz dini başa çıkma boyutu için ortalamalar incelendiğinde çalışma grubunun olumsuz dini başa çıkma puanlarına ilişkin ortalamalarının (27,36) kontrol grubunun ortalamasından (29,76) daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubu olumsuz dini başa çıkma tarzlarını kontrol grubuna göre daha az kullanmaktadır. Buna göre, gebelere uygulanan DOMAB'ın gebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzlarının kullanımını azalttığı söylenebilir. Dini Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı için ortalamalar incelendiğinde çalışma grubunun dini başa çıkma puanlarına ilişkin ortalamalarının (54,16) kontrol grubunun ortalamasından (48,16) daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, yapılan uygulama sonrasında çalışma grubunun dini başa çıkma tarzları puanlarının kontrol grubundan daha yüksektir. Buna göre, gebelere uygulanan DOMAB'ın gebelerin dini başa çıkma tarzlarında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin öncesi ve sonrası puanlarının karşılaştırılmasında normal dağılım varsayımı sağlandığında ilişkili örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo: 16 Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin öncesi ve sonrası puan sıra ortalamalarının karşılaştırılması

			n	$\bar{X}$	SS	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Çalışma	Öncesi	30	25.16	2.71	-5.421	**0.000***
		Sonrası	30	26.80	1.69		
	Kontrol	Öncesi	30	24.46	2.56	0.812	0.423
		Sonrası	30	24.40	2.41		
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Çalışma	Öncesi	30	29.73	2.97	3.837	**0.001***
		Sonrası	30	27.36	1.37		
	Kontrol	Öncesi	30	29.96	2.18	14.627	**0.000***
		Sonrası	30	29.76	2.37		
Dini Başa Çıkma Ölçeği	Çalışma	Öncesi	30	48.20	3.59	-13.786	**0.000***
		Sonrası	30	54.16	2.06		
	Kontrol	Öncesi	30	48.26	3.50	4.387	**0.000***
		Sonrası	30	48.16	3.70		

*p<0.05

Tablo 16 incelendiğinde olumlu dini başa çıkma tarzı puanları kontrol grubunda program öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülürken, çalışma grubunda program öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) belirlenmiştir. Çalışma grubu için ortalamalar incelendiğinde program sonrası olumlu dini çıkma puanları ortalamasının (26,80) program öncesinden (25,16) daha yüksektir. Buna göre, yapılan uygulamanın gebelerin olumlu dini başa çıkma tarzlarının kullanımını arttığı söylenebilir.

3.4.2. Nitel Bulgular

Proğram sonrası çalışma grubu gebelerine 3 soru sorularak, gebe okulları ve proğram hakkındaki görüşleri alınmıştır.

Bu sorular:

1-Bu proğrama katılmak size ne düşündürdü ne hissettirdi? Kazanımlarınızı paylaşmak ister misiniz? 2-Gebelik okulları hakkında neler söylemek istersiniz? 3-Gebe okulunda bir manevi bakım uzmanının, manevi bakım ve güçlenme proğramının olması ile ilgili düşüncelerinizi paylaşmak ister misiniz?

ANA TEMA **PROĞRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ**
ALT TEMA

1-Proğramın Oluşturduğu Duygu, Düşünce ve Kazanımlar	**2- Gebe Okulları ile İlgili Düşünceleri**	**3-Gebe Okulunda Manevi Bakım Uzmanı İle İlgili Görüşleri**

1-Proğramın Oluşturduğu Duygu, Düşünce ve Kazanımlar

Genelde kaygısı yüksek biriyim ve çabuk sıkılırım, fakat sizinle bu dersleri yapmak çok iyi geldi, sıkılmadım yeni şeyler öğrendim. (D 1)

Derslerimizde konuları düşünmek ve sizinle paylaşmak beni hafifletti. (D 2)

Bu dersler boyunca Allah ile olan bağımı yeniden gözden geçirdim, bu konuda bir farkındalık sağladı. Tekrar görüşebilir miyiz lütfen. (D 3)

Dersler boyunca gerçekten iyi hissettim. Güzel şeyleri fark ettim ve zamanın nasıl geçtiğini anlamadım. (D 4)

Proğram boyunca kendimi daha çok sorguladım ve fark ettiğim şeyler oldu. İyi hissettim. (D 5)

Bu program iç dünyamı tahlil etmemi sağladı. Bu da insanın içindeki gücü farkettiriyor ve iyi hissettiriyor. (D 6)

Programlarınızda paylaşımlarmızla anlaşıldığımı hissettim. (D 7)

Benim farkındalığım artı ve kendimi iyi hissettim. (D 8)

Şükür ve dua konusunda farkttiklerim oldu, ayrıca buraya katılmakla güzel ve özel hissettim. (D 9)

Bu çalışmada gerçekten kendimi iyi hissettim ve bu hizmetin devamını diliyorum. (D 10)

Derslerde maneviyat konularını konuşabilmek anneliğin güzel yönlerini yeniden fark etmemi sağladı ve bana geleceğe dair umut verdi. (D 11)

Bu proğramda aslında Kur'an öğrenmeyi istediğimi farkettim. Fakat uygun ortam bulamamıştım. Doğumdan sonra bu isteğimi yerine getirmeye karar verdim ve bu konuları konuşmak bana güç ve ümit verdi. (D 12)

Proğramda çok farklı sorularınız sayesinde kendimi ifade ettim ve iyi hissettim. (D 13)

Bu ortamda inancı konuşabilmek güzel bir şey, iyi hissettim. (D 14)

Proğrama katılmakla iyi hissettim. Maneviyat konusunda kendimi yeniden gözden geçirmemi sağladı. (D15)

Proğrama başlarken tarama testimde sorun çıkmıştı ve gerçekten kaygılıydım. Sizi dinlemek ve proğrama katılmak iyi geldi. (D 16)

Bu proğramda gebelik ve inanç hakkındaki farkındalığım arttı, manevi güç kaynaklarımı yeniden fark ettim. (D 17)

Kesinlikle söylemem gereken en önemli şey şu: Böyle bir hizmet insana kendini değerli ve özel hissettiriyor. (D 18)

Her gebelik gerçekten hem bir mucize hem yeni bir yolculuk, bu yolculuğumda bu proğramla beraber bana eşlik ettiniz, teşekkür ediyorum. (D 19)

Benim olumlu düşünmem ve ümidim arttı. Teşekkür ediyorum. (D 20)

Proğramda işlenen konularla Rabbimle olan ilişkimi yeniden gözden geçirdim ve kendimi fark ettim. (D 21)

Bu proğram gebelik, annelik ve kendim hakkında farkındalığımı arttırdı ve bu süreci daha sevgi dolu geçirmek için neler yapacağım hakkında bana güzel fikirler verdi. (D 22)

Bu program esnasında rahatladım ve huzur buldum. Allah'ın bir emanetini taşıyor olmak çok özel hissettiriyordu. Bu proğrama katılmakla kendimi daha özel ve şanslı hissettim. Bu proğram çok güzel ve ülkemiz için önemli. Gebeyi ruhsal açıdan rahatlatır ve bu zorlu süreçte destekler. (D23)

Derslerde konuları konuşurken manevi açıdan kendimi yeniden gördüm ve mutlu oldum. (D24)

Bu derslerde olumlu hissettim, her şey çok güzeldi. (D 25)

Derslerde kendimi yeterince ifade edebildiğim için gerçekten faydalı oldu. (D 26)

İnancı konuşabilmek güzel, moral buldum. (D 27)

Proğrama katılmak ile kendime özel zaman ayırmış oldum, pek çok şeyi düşünmek için fırsatım oldu. Teşekkür ediyorum. (D 28)

Bu derslerde gebeliğin beni Allah'a daha çok yaklaştırdığını fark ettim. Aslında bildiğimizi sandığımız konulardı, imtihan ve tahammül konusunda farklı bakış açıları farkettirdiniz. (D 29)

Önceki gebeliğim ölü doğum. Bu konuda olumsuz bir tecrübem var diye düşünüyordum. Bu proğramda her şerde bir hayır olduğunu fark ettim. Bunun da vardır bir hayrı dedim ve şu anki gebeliğime odaklandım, güç kazandım, teşekkür ederim. (D 30)

Programla ilgili kazanımları ile ilgili düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre bilişsel kazanımlar şöyledir:

Düşünme fırsatı buldum: 1 % 3.3
Olumlu bakış açım oluştu: 3 % 10

Şükür farkındalığım arttı: 1 % 3.3

Annelik farkındalığım arttı: 2 % 6.6

Maneviyatla ilgili konuları yeniden gözden geçirdim: 1 % 3.3

Yeni şeyler öğrendim: 3 % 10

İç dünyamı tahlil ettim: 1 % 3.3

Tahammül ve imtihan konusunda farkındalık kazandım: 1 % 3.3

Programla ilgili kazanımları ile ilgili düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre duygusal ve manevi kazanımları şöyledir:

Manevi güç kaynaklarımı keşfettim: 1 % 3.3

Süreci sevgiyle karşılamamı sağladı: 1 % 3.3

Allah ile bağım güçlendi: 3 % 10

Mutluluğum arttı:1 % 3.3

Değerli hissettim: 2 % 6.6

Kaygım azaldı: 1 % 3.3

Moral buldum: 1 % 3.3

Umut verdi: 3 % 10

Özel hissettim: 3 % 10

Güç verdi: 2 % 6.6

Anlaşıldığımı hissettim: 1 % 3.3

Hafiflemiş hissettim: 1 % 3.3

İyi Hissettim: 5 % 16

Programla ilgili kazanımları ile ilgili düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre kendini gerçekleştirme ve gelecek planı ile ilgili kazanımları şöyledir:

Kendim özel zaman ayırmış oldum: 1 % 3.3

Kendimi ifade imkanı buldum: 2 % 6.6

Kendimi farkettim: 2 % 6.6

Kur'an öğrenmeye karar verdim: 1 % 3.3

Gebelerden elde ettiğimiz bulgulara göre; bilişşsel, duygusal ve manevi kazanımlar ile kendini gerçekleştirme kazanımları olan programımızın verimliliği ifade edilmiştir.

2. Gebe Okulları ile İlgili Düşünceleri

Her gebe için olsa iyi olur. (D 1)

Evet, yararlı. (D 2)

Yararını yaşayarak gördüm. (D 3)

Her yerde olsa, daha yararlı olur. (D 4)

Evet, faydalı olduğunu biliyorum. (D 5)

Gebe okulları Türkiye'de henüz oturmamış. Özel hastanelerde daha çok gebe okulu ile karşılaştım. Oysa sağlık kuruluşlarında hepsinde olmalı ve yararlı olduğunu düşünüyorum. (D 6)

Evet devam edilse, yararı olur. (D 7)

Evet, yararlı. (D 8)

Kesinlikle olmalı ve yararlı. (D 9)

Yararını görüyorum. (D 10)

Daha önceki gebeliğimde gidecek zamanım olmamıştı. Şimdi iyi ki gelmişim. (D 11)

Gebe okullarını başkalarından duyuyordum hep. Katılabildiğim için şanslıyım. (D 12)

Evet, tabi ki faydası var. (D 13)

Faydalı buldum, boşa zaman kaybı değil. (D 14)

Gebelik okulları yararlı, kadınlara annelik konusunda güzel bilgi sağlıyor. (D15)

Gebe okulları bilinmiyor, aslında faydalı olduğu farkedilmeli. (D 16)

Gebe okulları ücretli diye biliyordum, ücretsiz ve kaliteli bir hizmet olduğunu öğrendim, kesinlikle faydalı. (D 17)

Aynı şeyleri yaşan insanların bir aray gelmesi çok önemli. Gebelik de kolay bir şey değil gerçekten. Bu dönemde gebelerin bir araya gelmesi de önemli. Gebelik okulu bunu da sağlamış oluyor. (D 18)

Faydalı bir hizmet ve her hastanede olmalı bence. (D 19)

Engelli çocuğum olduğu için daha önce gidememiştim. Bu hastanede olduğunu duyunca hemen kayıt oldum. İyi ki olmuşum. (D 20)

Evet, başlamak için gayret ettim ve başardım. (D 21)

Gebelikten önce de gitmiştim, özel bir kurstu ve içerik dopdoluydu, her şeyden önce normal doğum hakkındaki zihniyet dönüşümümü sağladı ve çok fazla yararını gördüm. Bu yüzden her gebeye ulaşacak şekilde hastanelerde olmalı. Bilgilerimi geliştirmek için buraya geldim. (D 22)

Daha önce çevremdeki kişilerden çok duymuştum, faydalıymış. (D 23)

Kursların bu kadar faydalı olabileceğini tahmin etmemiştim, genelde gittiğim kurslar çok verimli değildi, ancak gebe okulu verimli. (D 24)

Hem ortam hem eğitmenler yalnız olmadığımızı hissettiriyor, faydalı. (D 25)

Artık her yerde bilgi var. Bilgiye kolay ulaşabiliyor insan. Gebelik okulunda bu yüzden içeriğin de farklı olması çok önemli. (D 26)

Gebe okulları ülkemizde yeni, gelişmeli ve yaygınlaşmalı, faydalı gerçekten. (D 27)

Gebe okullarının bu kadar samimi bir ortam sağladığını, özel hissettirdiğini düşünmemiştim. (D 28)

Gebe okulları bence mecbur olmalı, her gebe okula devam etmeli çünkü iyi bir nesil yetiştirmek adına faydası olacaktır. Eğitim her yaşta gerekli insana. (D 29)

Bu da bir nasip işi. Nasibim varmış, Rabbim istemiş gebe okuluna geldim, burayı yaşadım, iyi ki gelmişim, çok teşekkür ederim. (D 30)

Elde ettiğimiz bulguları şöyle özetleyebiliriz:

Her gebe katılmalı: 2 % 6.6
Yararlı: 21 % 70

Boşa zaman kaybı değil: 2 % 6.6

İyi ki gelmişim: 3 % 10

Tüm hastanelerde olmalı: 2 % 6.6

Gebelere katılım mecbur olmalı: 1 % 3.3

Şanslıyım: 1 % 3.3

Gebe okullarını yararlı, faydalı bulanlar, başkalarından faydalı olduğunu duyanlar, bu okulların her gebenin imkanına sunulmasını, daha çok özel hastanelerde ve ücretli olduğu için tüm hastanelerde olması gerektiğini önerenler görülmektedir. Yine kayıt olduğunu, daha önce özel bir kursa devam ettiğini, bu okulda özellikle normal doğum hakkındaki zihniyet dönüşümü sağladığını, aslında gebelik ile ilgili bilginin her yerde çok olduğunu, içeriğinin farklı olması gerektiğini ifade edenler vardır.

3-Gebe Okulunda Manevi Bakım Uzmanı İle İlgili Görüşleri

Olsa kesinlikle faydalı olur. (D 1)

Faydası olur diye düşünüyorum. Çünkü sizinle görüşmek ve bu derslere gelmek beni hafifletti ve iyi geldi. (D 2)

Faydalı olur. Aslında çok ihtiyaç var. Çünkü gebelikte hormonlardaki değişiklikler çok sarsıcı olabiliyor ve iyi bir şeyler duymak ve Allah'ın kudretini hatırlamak insana iyi geliyor. Bu sağlanmış olur. (D 3)

Bence faydalı olur. Bildiğimiz şeyleri bazen başkasından duymak ihtiyacı olabiliyor. Karşılıklı paylaşım sağlanmış olur. (D 4)

Faydalı olur. Hayata tutunmayı sağlar ve inanç güçlenir. (D 5)

Elbette çok iyi olur, çünkü tıbbi süreç anne adayını çok zorluyor. Her türlü destek kadını rahatlatır ve sürecin daha olumlu geçmesini sağlar. (D 6)

Çok faydalı olur. Çünkü bazen sağlıkçılar insanı yeterince anlamıyor ve dinlemiyor. Ben beş yıl çocuk istemedim ve Rabbim bana bebek sevgisini aratmadı, ama beş yıl sonra isteyince 8 ay olmadı ve çok telaşlandım. O zaman tedaviye başlandı. Bir süre devam ettim ve tedaviyi bıraktım. O esnada tedavi görenleri çok bitkin görünce çok üzülüyordum. Sonra kendi kendime hamile kaldım ve buna çok şükrettim. Bu süreçte

manevi bakım uzmanı olsa kendimi anlaşılmış hissederdim, güçlenirdim ve iyi olurdu. (D 7)

Faydalı olur, özellikle gebelik sürecinde inanç ve manevi güç çok önemli. (D 8)

Çok güzel olur, çünkü insana manevi güç kaynaklarını fark ettirir. (D 9)

Güzel olur. Çünkü ben inançlı iken gebelikte çok sarsıldım ve gebeliği kabullenmem uzun sürdü. İnancı zayıf olan daha çok sarsılır. O yüzden manevi ihtiyaçların giderilmesi ve destek gerek. Belki böyle anlarda faydalı olur. (D 10)

Kesinlikle çok güzel olur. İnancı konuşabilmek, güzel bir şey. (D11)

Manevi bakım uzmanının gebe okulunda olması çok iyi olur. Bu şekilde gebeliğe çok yönlü bakılabilir ve sadece fiziksel tıp konuşulmamış olur. Maneviyatı konuşmak da gebeye güç verir. (D 12)

On bir yıl sonra gebe kalınca insan ne düşüneceğini ne hissedeceğini bilemiyor. Bu yüzden manevi bakım uzmanı insana doğru rehberlik eder. (D 13)

Olsa çok iyi olur. Bu konudaki soruları sorabileceğimiz paylaşabileceğimiz birileri olur. (D 14)

Çok güzel olur. Böylece inancımızı da konuşabilir ve bu konuda doğru bilgiler alabiliriz. (D15)

Olsa iyi olur. İnsan kendini suçlu hissedince her şey kötü görünüyor. Engelli çocuğum olduğu için yaşadığımı paylaşmaya ve sorulara cevap bulmaya çok ihtiyacım oluyor. (D 16)

Gebelikte eğitim, inançla birlikte olduğunda harika olur. Ben doulaya gittim, sağlık bilgilerini aldım, ancak inançla ilgili hiçbir şey konuşamadım ve paylaşamadım. (D 17)

Çok iyi olur. Olumsuz düşünürken nasıl olumlu düşünüleceğini göstermiş olur. (D 18)

Kesinlikle iyi olur. Bu konuda da doğru bilgi alınmış olur. (D 19)

Çok iyi olur. Çünkü gebenin yaşadıklarını paylaşmaya çok ihtiyacı var. (D 20)

Güzel olur. Kişi Allah ile olan ilişkisi gözlemlemiş olur. (D 21)

Kesinlikle olmalı. Özellikle, gebelik mucizesinin içini anlam ile doldurur, Allah'ın gücünü hissettirir ve bunun kişinin kendinden değil Allah'ın bir emaneti ve lütfu olduğunu fark ettirir. Özellikle tarama testleri olumsuz çıkan veya gebeliğin başka bir güçlüğüyle karşılaşan gebelere çok fazla destek olur ve bu zor anlarında onlara moral verir. (D 22)

Bu düşünce çok güzel ve ülkemiz için önemli. Gebeyi ruhsal açıdan rahatlatır ve bu zorlu süreçte destekler, ruhsal büyümesine ve anneliğe hazırlanışına doğru rehberlik eder. (D 23)

Evet, fayda sağlar. Aynı zamanda annelik bilinci kazandırır. (D 24)

İyi olur, özellikle istenmeyen bebeklere karşı görev yapabilir ve belki kürtaj önlenmiş olur. (D 25)

Çok güzel olur. Gebe kendini daha içten ifade edebilir. Sağlıkçılarla paylaşım çok kuralcı, katı ve yüzeysel kalabiliyor. (D 26)

Güzel olur. Motive eder ve kişi inancını rahatlıkla konuşabilir. (D 27)

Çok iyi olur. Yaşadıklarının ne olduğunu daha iyi anlayabilir. (D 28)

Çok iyi olur. Gebeye bir destek daha sağlanmış olur. (D 29)

İyi olur, ibadet ve dua konusunda danışabilir. Manevi konuları paylaşır. (D 30)

Gebelere MBU hakkındaki düşüncelerini sorduğumuzda faydalı bulanlar ile ilgili görüşler şöyledir:

Faydalı olur: 21 % 70 İhtiyaç var: 2 % 6. 6 İyi olur: 5 % 16.66
Toplam olumlu görüş oranı: % 93.26

MBU ile DOMAB'ın kazançları konusundaki görüşleri şöyledir:

Zor zamanların inançtan uzaklaşılmadan atlatılmasını sağlar: 2 % 6.6
Moral verir, motivasyon sağlanır: 2 % 6.6
İstenmeyen gebelikler konusunda doğru rehberlik edilir: 1 % 3.3
MBU ile görüşmek iyi gelir: 1 % 3.3
Annelik bilinci kazanılır:1 % 3.3

İyi bir şeyler duymak için bir fırsat: 1 % 3.3

Allah'ı düşünmeye yarar: 2 % 6.6

Karşılıklı paylaşım sağlanır: 2 % 6.6

Hayata tutunmayı sağlıyor: 1 % 3.3

Bilinenin hatırlanması sağlanır: 1 % 3.3

İnanç konusunda doğru rehberlik sağlanmış olur: 4 % 13.33

Ruhsal büyümeye yardım eder: 1 % 3.3

Gebeliğe bütüncül bakılır: 1 % 3.3

Gebenin anlaşılma ihtiyacı giderilir: 2 % 6.6

Gebenin doğru düşünmesi ve hissetmesi sağlanır: 1 % 3.3

Gebe manevi açıdan güçlenmiş olur: 1 % 3.3

Hayatı ve gebeliği anlamlandırmaya destek olur: 3 % 10

Olumlu bakış açısı kazandırılmış olur: 2 % 6.6

Gebe manevi güç kaynaklarını keşfeder: 1 % 3.3

Gebelerin programı uygulayan MBU ile ilgili görüşlerine bakıldığında da olumlu görüş bildirenlerin oranı % 93.26" olarak bulgulanmıştır.

3.5. Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği Uygulaması ve Sonuçları

Nisan-Haziran dönemindeki hastane uygulamamız tamamlandıktan sonra, çalışma grubu gebelerimizle telefonla sık sık görüşülmüş, soruları cevaplanmış, ilgilenilmeye devam edilmiştir. Ağustos ayı sonlarından itibaren doğum yapmaya başlayan gebelerimiz takip edilmiş, doğum sonrasında da hem çalışma hem kontrol grubu gebelerimizle, Edinburg Doğum Sonrası Depresyon Testi izlem testi olarak uygulanmak üzere tekrar telefonla görüşülmüştür. Görüşme sonucunda elde edilen sonuçlar şöyledir:

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının doğum şekline göre dağılımları incelendiğinde % 46.7'sinin normal doğum, %53.3'ünün sezaryen olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının doğum şekline göre dağılımları incelendiğinde %40'ının normal doğum, %60'ının sezaryen olduğu görülmektedir.

Tablo: 17 Çalışma ve kontrol grubu doğum şekli sonuçları

Değişkenler		Çalışma Grubu		Kontrol Grubu		p
		n	%	n	%	
Doğum Şekli	Normal Doğum	14	46.7	12	40.0	0.219
	Sezaryen	16	53.3	18	60.0	
Toplam		**30**	**100.0**	**30**	**100.0**	

Proğramımıza katılan çalışma grubu katılımcılarının doğum şekli sonuçları 14 normal doğum, 16 sezeryan, kontrol grubu ise 12 normal doğum, 18 sezeryan şeklinde sonuçlanmıştır. Proğramımıza katılan çalışma grubunda normal doğum %50 ye yakın çıkmıştır.

30 çalışma ve 30 kontrol grubumuza doğum sonrası ayrıca Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği uygulanmıştır. Uygulama sonuçları aşağıdadır:

Tablo: 18 Edinburg doğum sonu depresyon ölçeğine ait güvenilirlik analizi sonuçları

İfadeler	Toplam Madde Korelasyonu
EDDÖ1	0.629
EDDÖ2	0.596
EDDÖ3	0.347
EDDÖ4	0.649
EDDÖ5	0.628
EDDÖ6	0.723
EDDÖ7	0.705
EDDÖ8	0.777
EDDÖ9	0.693
EDDÖ10	0.616
Toplam Güvenilirlik (α=0.893)	

Edinburg doğum sonu depresyon ölçeğinin toplam güvenilirlik katsayısı α=0.893 olarak bulunmuştur. Toplam madde korelasyonlarının 0.20'nin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo: 19 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerine göre dağılımları

	Çalışma		Kontrol		Toplam	
	n	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Depresyon riski taşımıyor	25	83.3	5	16.7	30	50.0
Depresyon açısından az da olsa risk taşıyor	4	13.3	5	16.7	9	15.0
Depresyon olma ihtimali yüksek	1	3.3	20	66.6	21	35.0
Toplam	**30**	**100.0**	**30**	**100.0**	**60**	**100.0**

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının depresyon düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, %83.3'ünün depresyon riski taşımıyor, %13.3'ünün depresyon açısından az da olsa risk taşıyor ve %3.3.'ünün depresyon olma ihtimali yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının depresyon düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, % 16.7'sinin depresyon riski taşımıyor, % 16.7'sinin depresyon açısından az da olsa risk taşıyor ve % 66.6'sının depresyon olma ihtimali yüksek olduğu görülmektedir.

Bu da proğramımıza katılan çalışma grubu katılımcılarının depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo: 20 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerini arasındaki ilişki

	Depresyon riski taşımıyor	Depresyon açısından az da olsa risk taşıyor	Depresyon olma ihtimali yüksek	Toplam
Çalışma	25 (83.3)	4 (13.3)	1 (3.3)	30 (100.0)
Kontrol	5 (16.7)	5 (16.7)	20 (66.6)	30 (100.0)
Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
	Ki Kare Test Değeri		p değeri	
	33.676		**0.000***	

*p<0.05

Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerini arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare sonucuna göre çalışma ve kontrol grubunun depresyon düzeylerini arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tablo: 21 Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Yaş	18-24	6 (46.2)	1 (7.7)	6 (46.2)	13 (100.0)
	25-34	15 (45.5)	5 (15.2)	13 (39.4)	33 (100.0)
	25 yaş ve üstü	9 (64.3)	3 (21.4)	2 (14.3)	14 (100.0)
	Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
		Test Değeri		p değeri	
		4.065		0.405	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların yaşları ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo: 22 Araştırmaya katılan katılımcıların meslekleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Meslek	Ev Hanımı	21 (47.7)	7 (15.9)	16 (36.4)	44 (100.0)
	Öğretmen	5 (62.5)	1 (12.5)	2 (25.0)	8 (100.)
	İşçi	2 (66.7)	0 (0.0)	1 (33.3)	3 (100.0)
	Diğer	2 (40.0)	1 (20.0)	2 (40.0)	5 (100.0)
	Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
		Test Değeri		p değeri	
		1.787		0.985	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların meslekleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların meslekleri ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05)

Tablo: 23 Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Eğitim Durumu	İlkokul ve altı	5 (38.5)	1 (7.7)	7 (53.8)	13 (100.0)
	Ortaokul	3 (27.3)	2 (18.2)	6 (54.5)	11 (100.0)
	Lise	9 (69.2)	3 (23.1)	1 (7.7)	13 (100.0)
	Ön Lisans	4 (57.1)	2 (28.6)	1 (14.3)	7 (100.0)
	Lisans ve üstü	9 (56.3)	1 (6.3)	6 (37.5)	16 (100.0)
	Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
		Test Değeri		p değeri	
		11.967		0.117	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumları ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo: 24 Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik süreleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Evlilik Süresi	1-5 yıl	5 (48.4)	5 (16.1)	11 (35.5)	31 (100.0)
	6-10 yıl	7 (53.8)	1 (7.7)	5 (38.5)	13 (100.0)
	11 yıl ve üstü	8 (50.0)	3 (18.8)	5 (31.3)	16 (100.0)

Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
	Test Değeri		p değeri	
	0.889		0.955	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların evlilik süreleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların evlilik süreleri ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo: 25 Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Çocuk Sayısı	İlk	12 (52.2)	4 (17.4)	7 (30.4)	23 (100.0)
	1 çocuk	9 (42.9)	2 (9.5)	10 (47.6)	21 (100.0)
	2 çocuk ve üzeri	9 (56.3)	3 (18.7)	4 (25.0)	16 (100.0)
	Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)
		Test Değeri		p değeri	
		2.594		0.651	

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların çocuk sayıları ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo: 26 Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki

Değişkenler		Depresyon Yok	Az Depresyon	Yüksek Depresyon	Toplam
Evlenme Yaşı	18 yaş ve altı	3 (30.0)	1 (10.0)	6 (60.0)	10 (100.0)
	19-24	19 (58.1)	3 (9.7)	10 (32.3)	31 (100.0)
	25 yaş ve üstü	9 (47.4)	5 (26.3)	5 (26.3)	19 (100.0)
	Toplam	30 (50.0)	9 (15.0)	21 (35.0)	60 (100.0)

	Test Değeri	p değeri
	5.337	0.244

*p<0.05

Araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşları ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Ki kare analizi sonucuna göre araştırmaya katılan katılımcıların evlenme yaşları ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo: 27 Araştırmada program sonrası kullanılan tanrı algısı, dini başa çıkma ve Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği arası ilişki

	Tanrı Algısı Ölçeği	Dini Başa Çıkma Ölçeği	Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği
Tanrı Algısı Ölçeği	1.000	0.766	-0.482
p	-	**0.000***	**0.000***
Dini Başa Çıkma Ölçeği	0.766	1.000	-0.490
p	**0.000***	-	**0.000***
Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği	-0.482	-0.490	1.000
p	**0.000***	**0.000***	-

*p<0.05

Araştırmada program sonrası kullanılan tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeği arası ilişkiyi test etmek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre program sonrası kullanılan tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (r=0.766, p<0.05).

Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği ile tanrı algısı arasında (r=-0.482, p<0.05) ve dini başa çıkma arasında (r=-0.490, p<0.05) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.6. Ebe Uygulaması Nitel-Nicel Bulguları ve İhtiyaç Analizi

İnsanlığın geçmişi kadar kadim bir meslek sahibi olan ebe, bir kadının hayatındaki belki de en önemli değişim-dönüşüm-gelişim aşamalarını içinde barındıran gebelik yolculuğunda ona eşlik eden ve bakım veren sağlık profesyonelidir. Dünyada ve ülkemizde gelişen sağlık hizmetlerinin temel hedefi; kaliteli bir sağlık hizmeti sunabilmek ve uzayan yaşam süresi ve nüfus yoğunluğuna bağlı olarak ihtiyaç duyduğu anda en hızlı biçimde hak ettiği sağlık hizmetini sağlamaktır. Bu hedefi gerçekleştirmede kaliteli bir iş gücü sağlamak da daha önemli hale gelmiş, sağlık çalışanlarının mesleki doyumlarının artması da gerekli hale gelmiştir. Hastaya sunulacak kaliteli hizmet, mesleğinden memnun, çalışma ortamı ile barışık bir sağlık çalışanı gerektirmektedir. Bu sağlık çalışanları içinde ebeler ve hemşireler, hastaya en yakından tedavi boyunca temas eden sağlık çalışanı grubudur. İş yükleri, yoğun mesai ortamı, mesleki risk ve stres altında çalışma, az insanla çok iş yapmak zorunda kalmaları, çalışan başına düşen hasta sayısının yüksekliği, ücret ve çalışma koşulları adaletsizlikleri, yükselme imkanlarının sınırlı oluşu, hasta yakınları ile yaşanılan olumsuz iletişim, tedavide emek verdikleri hastanın tedavi başarısızlığı yaşaması gibi nedenler mesleki doyumlarını olumsuz etkileyen sebepler olarak sıralanabilir. Ayrıca aile ve özel yaşam sorunları da yoğun iş temposu ile birleştiğinde, sağlık çalışanlarının memnuniyetini artırıcı girişimlerin ne kadar önemli ve gerekli olduğu anlaşılmaktadır. Bir ebe kolay yetişmemektedir, sahada kazandığı mesleki tecrübe hemen elde edilebilir bir tecrübe değildir çünkü doğrudan insan sağlığını etkilemektedir. Mesleğinden uzaklaşmak isteyen bir sağlık çalışanı, bu eğitim ve tecrübeyi de yanında götürmektedir, bu sağlık sistemi için güç kaybıdır. Bu sebeple desteklenmeleri, sürekli yeni personel ile çözüm bulmak yerine tecrübeli yetişmiş olanın kaybının önlenmesi önemlidir. Bu sayede kaliteli bir sağlık hizmeti sunumu ile birlikte, hasta memnuniyetinin sağlanma oranı da artacaktır. (Yakıt ve Uyurdağ, 2017)

Biz bu araştırmada gebelere hizmet sunan ebelerin, o hizmetin kalitesini artırmak amacıyla, meslekleri ile ilgili isteklerini sormanın, gebelere yönelik hizmetlerinin önemini dile getirmenin ve manevi olarak desteklenmelerini sağlamak üzere görüşmeler yapmanın ve ardından belirlediğimiz manevi ihtiyaçlara yönelik olarak DOMAB proğramını uygulamanın faydalı olacağını düşündük. Programımızın etkinliğini ölçmek üzere de ön test olarak Tanrı algısı ve dini başa çıkma testi, yine son test olarak Tanrı

algısı ve dini başa çıkma testlerini uygulayarak anlamlı fark elde etmeyi hedefledik. Bu amaçla, DOMAB uygulamamız için İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Doğum Kliniği'nde görev yapan ve beraber çalışmaya gönüllü olan 15 kişilik bir grup ile çalışma grubu ve diğer servislerde görev yapan 15 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Amaç; manevi ihtiyaç analizi yapılarak, değer proğramı ile müdahelede bulunmak, ilgi, özen, dinlenilme, anlaşılma, paylaşma, farkındalık geliştirme şeklindeki manevi ihtiyaçlarına yönelik manevi bakım verilmesi, bir müdahale programı uygulanması (DOMAB) ve programın etkililiğinin ölçülmesidir.

Ebelerin manevi güçlenme ve bakım programı için, ihtiyaç analizlerini yapabilmek üzere nitel araştırma modeli seçilmiş, nitel araştırma desenlerinden biri olan fenomenolojık (olgu bilim) desen kullanılmış, bunun için araştırmada ele aldığımız maneviyat yaşantıları için ebelerin bizzat kendisine odaklanılmış ve yarı yapılandırılmış bir görüşme formu eşliğinde yüzyüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme esnasında kısa notlar alınmış, daha sonra bu notların kaydı oluşturulmuş, güven inşası için görüşmede sadece yazı yazmaya odaklanılmamış, görüşme esnasında katılımcıları kendilerini ifade ederken yakından gözlemleme imkanı da bulunmuş, bu arada veri güvenirliği için söyledikleri aynen kaydedilmiştir. Daha sonra verilerin analizi için **betimsel analiz** yapılmış ve belli temalar altında elde edilen veriler, gruplara ayrılarak yorumlanmıştır. Ayrıca gebelere yönelik yaklaşımları, gebelik ve maneviyat konusundaki mesleki tecrübelerini de tezimize yansıtmak üzere sorular sorulmuştur. İhtiyaç analizi ile Tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri öntest ve son test olarak uygulanmıştır. Şimdi uygulamamıza geçelim:

Tablo 28: Ebe Çalışma Grubu Demografik Özellikleri

İSİM	YAŞ	MEDENİ HAL	EĞİTİM	ÜNVAN	MESLEKTE YIL
E1	45	EVLİ	LİSANS	EBE (DOULA)	27
E2	44	EVLİ	MASTER	EBE (GEBE OKULU)	26
E3	45	EVLİ	LİSANS	EBE	27
E4	42	EVLİ	LİSANS	EBE	22

E5	**42**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**20**
E6	**43**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**21**
E7	**38**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**19**
E8	**36**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**16**
E9	**46**	**EVLİ**	**LİSE**	**EBE**	**28**
E10	**47**	**EVLİ**	**LİSE**	**EBE**	**29**
E11	**45**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**26**
E12	**43**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**25**
E13	**44**	**EVLİ**	**ÖLİSANS**	**EBE**	**26**
E14	**46**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**28**
E15	**42**	**EVLİ**	**LİSANS**	**EBE**	**20**

Tablo 29: Ebe Kontrol Grubu Demografik Özellikleri

İSİM	**YAŞ**	**MEDENİ HAL**	**EĞİTİM**	**ÜNVAN**	**MESLEKTE YIL**
B1	**37**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**20**
B2	**41**	**BOŞANMIŞ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**17**
B3	**43**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**20**
B4	**44**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**20**
B5	**40**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**22**
B6	**39**	**EVLİ**	**LİSANS**	**EBE**	**18**
B7	**35**	**BEKAR**	**MASTER**	**EBE**	**19**
B8	**36**	**EVLİ**	**LİSANS**	**EBE**	**14**
B9	**40**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**15**
B10	**37**	**BEKAR**	**MASTER**	**EBE**	**20**
B11	**38**	**EVLİ**	**LİSANS**	**EBE**	**16**
B12	**41**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**21**
B13	**42**	**BOŞANMIŞ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**20**
B14	**39**	**EVLİ**	**LİSANS**	**EBE**	**18**
B15	**40**	**EVLİ**	**Ö.LİSANS**	**EBE**	**19**

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının uygulandığı çalışma grubunun ve programın uygulanmadığı kontrol grubunun demografik özellikleri Tablo 30’ da sunulmuştur.

Tablo: 30 Araştırmaya katılan çalışma ve kontrol grubu katılımcılarının demografik özelliklerine göre dağılımları

Değişkenler		Çalışma Grubu		Kontrol Grubu		p
		n	%	n	%	
Yaş	40 yaş ve altı	2	13.3	10	66.7	0.003*
	40 yaş üstü	13	86.7	5	33.3	
Medeni Durum	Bekar-boşanmış	0	0.0	4	26.7	0.013*
	Evli	15	100.0	11	73.3	
Eğitim Durumu	Lise	2	13.3	0	0.0	0.366
	Ön Lisans	8	53.3	9	60.0	
	Lisans	4	26.7	4	26.7	
	Master	1	6.7	2	13.3	
Unvan	Ebe	15	100.0	15	100.0	-
Meslekteki Yıl	20 yıl ve altı	4	26.7	13	86.7	0.694
	20 yıl üstü	11	73.3	2	13.3	
Toplam		**15**	**100.0**	**15**	**100.0**	

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının yaşa göre dağılımları incelendiğinde, %13.3'ünün 40 yaş ve altı ve % 86.7'nin 40 yaş üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının yaşa göre dağılımları incelendiğinde %66.7'sinin 40 yaş ve altı, ve %33.3'ünün 40 yaş üstü olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde, % 100'ünün evli olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının medeni duruma göre dağılımları incelendiğinde, %73.3'ünün evli ve %26.7'si bekâr-boşanmış olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde %13.3'ünün lise, %53.3'ünün ön lisans, %26.7'sinin lisan ve %6.7'sinin master mezunu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde %60'ının ön lisans, %26.7'sinin lisans ve %13.3'ünün master mezunu olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının mesleki yıla göre dağılımları incelendiğinde, %26.7'sinin 20 yıl ve altı ve %73.3'ünün 20 yıl üstü olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının mesleki yıla göre dağılımları incelendiğinde, %86.7'sinin 20 yıl ve altı, %13.3'ünün 20 yıl üstü olduğu görülmektedir.

Ebeler ile nitel veriler elde etmek için yüz yüze mülakat yapılmıştır. Nicel bulgular için de Tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri ön test ve son test olarak uygulanmıştır.

EBE DOMAB UYGULAMA PLANI

İhtiyaç Analizi İçin Mülakat: 03.04.2019-19.04.2019

Güven İnşası Çalışmaları:

Ebeler Günü Kutlaması: 24.04.2019

Hemşireler Günü Kutlaması: 15.05.2019

Kahvaltı Proğramı: 22.06.2019

Oturumlar: 17.10.2019-06.12.2019

3.6.1 Program Öncesi Nicel Bulgular

Çalışma ve kontrol grubundaki ebelere ön test olarak Tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri ön test olarak uygulanmıştır. Ölçek puanlarına ait betimsel istatistikler Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31 Program öncesi ebelerin Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma ölçeği puanları betimsel istatistikleri

	Ölçek	Boyut	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss
Çalışma	Tanrı algısı Ölçeği	Sevgi yönelimli Tanrı Algısı	48	54	50,20	1,93
		Korku yönelimli Tanrı algısı	37	45	40,80	2,51
	Dini Başa Çıkma Ölçeği	Olumlu dini başa çıkma	16	22	19,20	2,01
		Olumsuz dini başa çıkma	10	20	15,60	3,33
Kontrol	Tanrı algısı Ölçeği	Sevgi yönelimli Tanrı Algısı	56	60	58,33	1,23
		Korku yönelimli Tanrı algısı	48	50	49,40	0,63
		Olumlu dini başa çıkma	16	24	19,20	2,27

	Dini Başa Çıkma Ölçeği	Olumsuz dini başa çıkma	11	20	16,00	3,42

Min.: En küçük Değer Max.: En büyük değer $\bar{X}$: Ortalama ss: Standart Sapma

Tablo 31 incelendiğinde program öncesinde çalışma grubundaki ebelerin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının 48 ile 54 arasında değiştiği ve ortalaması 50, 20'dir. Ebelerin program öncesi korku yönelim tanrı algısı puanlarının 37 ile 45 arasında değiştiği ve ortalamasının 40,80 olduğu belirlenmiştir. Program öncesi ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının 16 ile 22 arasında değiştiği ve ortalaması 19,20 olduğu tespit edilmiştir. Ebelerin olumsuz dini başa çıkma puanları program öncesi 10 ile 20 arasında değişmektedir ve ortalaması 15,60'dır. Program öncesinde kontrol grubundaki ebelerin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının 56 ile 60 arasında değiştiği ve ortalaması 58,33'dir. Ebelerin program öncesi korku yönelim tanrı algısı puanlarının 48 ile 50 arasında değiştiği ve ortalamasının 49,40 olduğu belirlenmiştir. Program öncesi ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının 16 ile 24 arasında değiştiği ve ortalaması 19,20 olduğu tespit edilmiştir. Ebelerin olumsuz dini başa çıkma puanları program öncesi 11 ile 20 arasında değişmektedir ve ortalaması 16,00'dır.

Uygulama yapılmadan ebe katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol grupları arasında tanrı algısı bakımından farklılaşma olup olmama durumları ilişkisiz örneklemler t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 32'de sunulmuştur.

Tablo 32 Ebe katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Tanrı Algısı Ölçeği ön test sonuçlarının incelenmesi

Tanrı Algısı Ölçeği	Grup	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sevgi Yönelimli	Çalışma	15	50,20	1,93	28	13,726*	0,000
	Kontrol	15	58,33	1,23			
Korku Yönelimli	Çalışma	15	40,80	2,51	28	12,854*	0,000
	Kontrol	15	49,40	0,63			

*p<0,05

Tablo 32 incelendiğinde çalışma ve kontrol grubundaki katılımcıların uygulama yapılmadan önce Tanrı Algısı Ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) görülmektedir. Uygulama öncesinde karşılaştırma yapılan grupların ön test puanları arasında fark olmaması beklenmektedir. Ön testlerdeki bu farklılığı kontrol altına alabilmek için Tanrı Algısı Ölçeği puanları normal dağılım

gösterdiği ve varyansların homojenliği varsayımı sağlandığı için kovaryans analizi (ANCOVA) yapılarak son testlerdeki farklılaşmanın daha sonra karşılaştırılmasına karar verilmiştir.

Tablo 33 Ebe Katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Dini Başa Çıkma Ölçeği ön test sonuçlarının incelenmesi

Dini Başa Çıkma Ölçeği	Grup	n	$\overline{X}$	ss	sd	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Çalışma	15	19,20	2,01	28	0,000	1,000
	Kontrol	15	19,20	2,27			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Çalışma	15	15,60	3,33	28	0,324	0,748
	Kontrol	15	16,00	3,42			

Tablo 33 incelendiğinde çalışma ve kontrol grubundaki katılımcıların uygulama yapılmadan önce Dini Başa Çıkma Ölçeğinden aldıkları puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle, çalışma ve kontrol grubundaki ebeler dini başa çıkma tarzları bakımından benzerdir. Uygulama öncesinde karşılaştırma yapılan grupların ön test puanları arasında fark olmaması uygulama sonrasında son test puanları arasında yapılacak bir karşılaştırmada elde edilecek bir farklılığın yapılan müdahaleden kaynaklı olduğunu gösterecektir.

Program öncesi çalışma grubu ebelerinin Dini Başa Çıkma Ölçeği olumlu dini başa çıkma boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 34'de sunulmuştur.

Tablo 34: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	8,61	21,50	0,504
	45 yaş ve üstü	6	7,08		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	8,45	20,50	0,570
	Lisans-master	5	7,10		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	8,14	27,00	0,905
	25 yıl üstü	8	7,88		

Tablo 34 incelendiğinde ebelerin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program öncesi olumlu başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi olumlu dini başa çıkma tarzları benzerdir.

Program öncesi çalışma grubu ebelerinin Dini Başa Çıkma Ölçeği olumsuz dini başa çıkma boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 35'de sunulmuştur.

Tablo 35: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin olumsuz dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Öncesi			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	7,89	26,00	0,904
	45 yaş ve üstü	6	8,17		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	6,15	6,50	0,021*
	Lisans-master	5	11,70		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	7,86	27,00	0,906
	25 yıl üstü	8	8,13		

*p<0,05

Tablo 35 incelendiğinde ebelerin yaşlarına ve kıdemlerine göre program öncesi olumsuz dini başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi ve program sonrası olumsuz dini başa çıkma tarzları benzerdir. Öğrenim durumu açısından incelendiğinde ise ebelerin olumsuz dini başa çıkma puanları program öncesinde öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Anlamlı farklılık tespit edilen program öncesi için sıra ortalamaları incelendiğinde lisans-master mezunu ebelerin olumsuz dini başa çıkma ölçeği ortalamasının (11,70) lise-ön lisans mezunu olanların sıra ortalamasından (6,15) daha yüksektir. Buna göre, program öncesinde lisans-master mezunu olan ebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzları lise-ön lisans mezunu olanlardan daha yüksek iken, program sonrasında öğrenim durumu fark etmeksizin olumsuz dini çıkma tarzları benzerdir.

Program öncesi çaloşma grubu ebelerinin Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 36'da sunulmuştur.

Tablo 36: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Öncesi			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	8,06	26,50	0,952
	45 yaş ve üstü	6	7,92		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	9,40	11,00	0,077
	Lisans-master	5	5,20		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	8,50	24,50	0,677
	25 yıl üstü	8	7,56		

Tablo 36 incelendiğinde ebelerin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program öncesi sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi ve program sonrası sevgi yönelimli tanrı algıları benzerdir.

Program öncesi çalışma grubu ebelerinin Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 37'de sunulmuştur.

Tablo 37: Program öncesi çalışma grubu ebelerinin korku yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Öncesi			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	6,83	16,50	0,213
	45 yaş ve üstü	6	9,75		
	Lise-ön lisans	10	7,10	16,00	0,267

Öğrenim durumu	Lisans-master	5	9,80		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	7,14	22,00	0,484
	25 yıl üstü	8	8,75		

*p<0,05

Tablo 37 incelendiğinde çalışma grubu ebelerinin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program öncesi korku yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi ve program sonrası korku yönelimli tanrı algıları benzerdir.

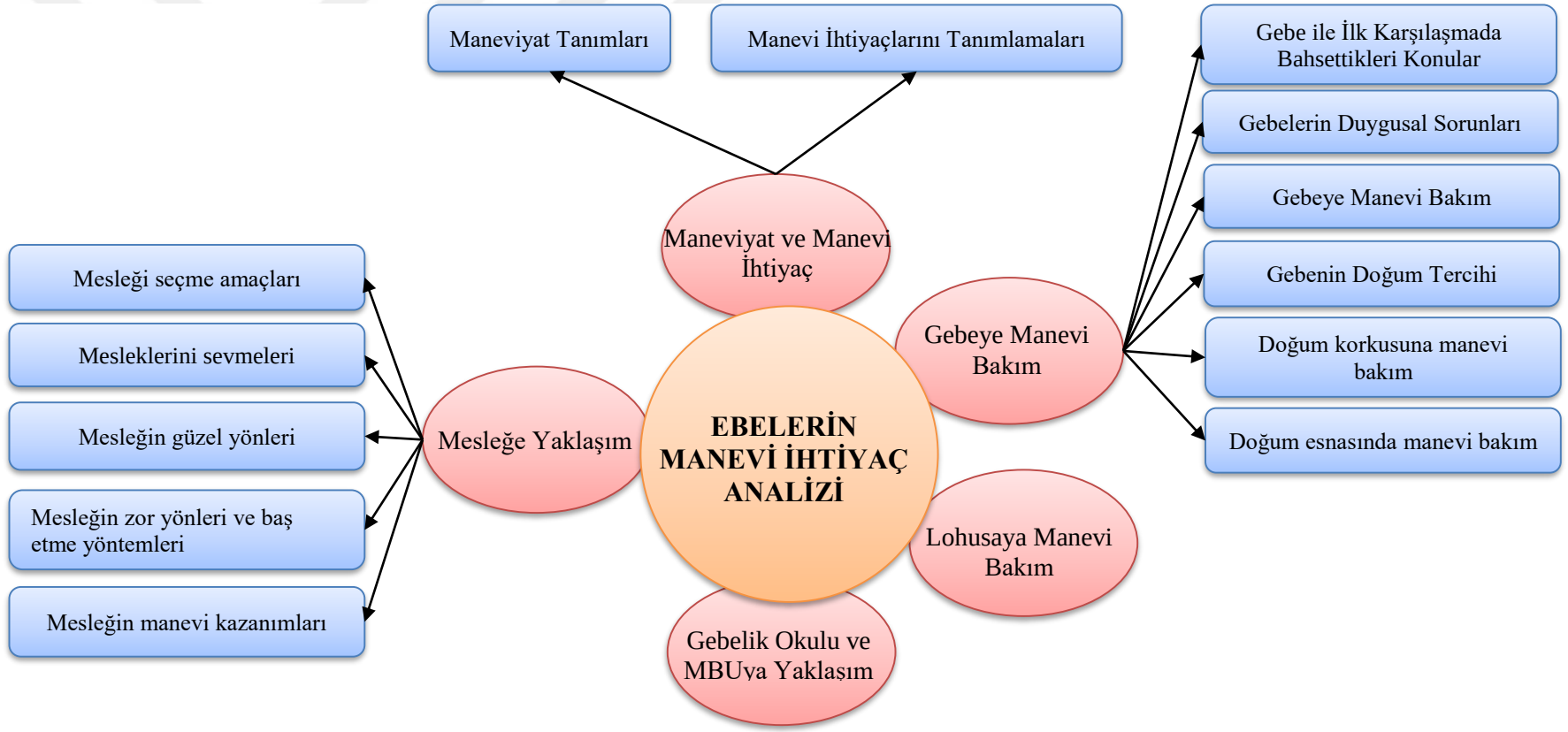
3.6.2. Nitel Bulgular

Çalşma grubu ebeleri ile manevi ihtiyaç analizi sağlamak üzere 17 soruluk görüşmemiz sonrasında elde edilen sonuçlar, belli temalar altında incelenmiştir. Katılımcıların cevapları aşağıda *italik* olarak gösterilmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen verilerle tematik çıkarımlar şöyledir:

ANA TEMALAR

1-Mesleğe Yaklaşım	**2-Maneviyat ve Manevi İhtiyaç**	**3-Gebeye Manevi Bakım**	**4-Lohusaya Manevi Bakım**	**5-Gebelik Okulu ve MBU'na Yaklaşım**

ANA TEMA 1: Mesleğe Yaklaşım				
1-Mesleği seçme amaçları	**2-Mesleklerini sevmeleri**	**3-Mesleğin güzel yönleri**	**4-Mesleğin zor yönleri ve başetme yöntemleri**	**5- Mesleğin manevi kazanımları**



Şekil 3: Ebelerin Manevi İhtiyaçları

3.6.2.1 ANA TEMA 1: Mesleğe Yaklaşım

Bu ana tema ile ilgili olarak elde edilen alt temalar şöyledir:

3.6.2.1.1. Mesleği Seçme Amaçları

Ebelere bu mesleği seçme amaçları sorularak motivasyonlarının ne olduğu ortaya konulmaya çalışıldı, bu görüşmeden elde edilen bulgular şöyledir:

Lise tercihlerinde aslında çok düşünmemiştim ve o zamanlar hemşirelik çok popülerdi ve öylesine seçtim. Birden kendimi sağlık alanının içinde buldum. Göreve severek başladım ve gittikçe zorluklarıyla karşılaştım. İnsanlara yardım etmeyi seviyorum ve yardım etmek için bu mesleği seçtim. Yüksek bir motivasyonla başladım. Meslekte karşılaştığım zorluklar bu motivasyonu çok etkiledi. (E 1)

Ailemin ekonomik anlamda güçlükler çekmesi hemen bir meslek sahibi olmamı gerektiriyordu. Bir anlamda çok kuralcı olmaları yüzünden evden de uzaklaşmak istemiştim ve girdiğim sınavlarda hemşirelik lisesini kazandım. Bu benim için özgürleşmek demekti. Ben bu mesleği çok bilinçli olarak değil, o özgürleşme amacı için seçtim. (E 2)

İnsanın dünyaya hak ettiği saygıyı alması ve hayatını bu saygı çerçevesinde yaşaması, yine bu saygıyla dünyadan ayrılmasının önemine inandığım için bu mesleği seçtim. Mesleğimiz saygıyı hak eden onurlu bir meslek. (E 3)

Başlarda çok ulvi sebeplerle seçmemiş olsam da, sonradan aslında ne kadar gerekli ve yüce bir meslek olduğunu anladım. (E 4)

Aslında hemşire olmak istiyordum ama sınav sonucunda ebelik yazdığını gördüm ve bunun için ilk başta üzüldüm. Fakat her iki meslek de insanlığa yardım demek ve bu yüzden devam ettim. (E 5)

Çocuk yaşta yapılan bir tercihti, yaşım ilerleyip olgunlaşınca mesleğin hastalar için önemini o zaman algıladım. (E 6)

İnsanlara yardım etmeyi sevdiğim için seçtim. (E 7)

Ailemde sağlıkçılar vardı, onların etkisiyle seçtim. (E 8)

Girdiğim sınavlarda kazandığım okul bu meslek olduğu için gittim. Başka bir yeri kazanmış olsaydım, oraya giderdim, tamamen sınav sonucum etkili oldu. (E 9)

Çocukluk hayalim hemşire olmaktı ve hayalimi gerçekleştirdim. (E 10)

Arkadaşlarım arasında hemşirelik bölümünü isteyenler vardı, onların etkisi ile seçtim ve üzerinde çok düşünmedim. (E 11)

Kıyafetlerini çok seviyor, özeniyordum. Önceden kep kullanıyorduk ve çok güzeldi, biraz o özenti ile seçtim. Sonra mesleğin insanın en zor anında yanında olmak olduğunu görünce daha çok sevdim, mesleğimiz bu açıdan çok yüce. (E 12)

Bitirince meslek sahibi olacağım için seçtim, aslında ne yapacağım, nasıl çalışacağımı çok bilmeden seçtim ve çok erken yaşta kendimi hastaların içinde buldum. (E 13)

Aslında öğretmen olma hayalim vardı, ancak önce mesleğimi edineyim, sonra istediğim üniversiteyi okurum diye seçtim. (E 14)

Lise için anadolu ve maliye bölümleri çok isteniyordu, ancak sayısalda o kadar iyi değildim, puanım neye yeterse gideceğim dediğim için seçtim. Sonra okuduğum bölümü çok sevdim, özellikle staj dönemlerinde hastalara ardıma koşmak, doğum yaptırmak çok güzeldi. (E 15)

Bu cevaplara göre elde edilen bulgular: "Başkalarına yardım etmek için, insana yönelik bir iş olduğu için, ekonomik ve bireysel özgürlük için, kolay yoldan bir meslek sahibi olmak için, saygı görmek için, onurlu bir meslek sahibi olmak için, yüce bir meslek olduğu için, çocukluk hayalini gerçekleştirmek için, bu meslekte olanlara özenerek, bilinçli olmayarak yapılan bir seçimle, sınav sonucu böyle olduğu ve sınav puanı bu mesleğe yettiği için bireysel ve toplumsal amaçlarla seçenler olduğu görülmektedir. DOMAB için bu bulgulara dayalı olarak; **"yaşam amacı, niyet, kendini bilmek, olumlu bakış açısı"** temalarının işlenmesi yerinde olacaktır.

3.6.2.1.2 Mesleklerini Sevmeleri

Ebelere meslekleri ile ilgili genel düşüncelerinin neler olduğu ve mesleklerini sevip sevmedikleri ya da neden sevdikleri sorularak, varsa istekleri öğrenilmeye çalışıldı. Bu soru ile ilgili elde edilen veriler şöyledir:

Severek yapıyorum ve hakkını vermeye çalışıyorum. Ama ilk başladığımdaki sevgi ve motivasyonumun şu an aynı olduğunu söyleyemem. Bir insanın dünyaya gelmesi, yaşama merhaba demesidir ve anne karnında yaşadığı süreç ne kadar olumlu olursa o kadar olumlu ve güçlü başlar. Mesleğim bu anlamda doğru rehberlik ve mutluluğa şahit olmak diyebilirim. (E 1)

Mesleğimi seviyorum diyebilirim. Ancak çok zor bir meslek olduğunu söylemem gerek. Zorlanmamak imkansız. Çünkü insan hayatına yönelik bir iş ve hata kaldırmıyor. Bu yüzden kendimi çok kontrol ettim, kayıtlarda tedavide çok dikkatli ve tedbirli davrandım. Bu da beni sürekli gergin ve tedirgin tuttu. Aslında ilk yıllardan sonra her şey rutinleşiyor ve alışkanlık haline geliyor. Ancak ne kadar tecrübe kazansanız da o tedirginlik geçmiyor. İnsan için hayatın tekrarı yok ve hayatta kalmasını sağlamak çok önemli. Bu yüzden mesleğimi zor yönlerine rağmen seviyorum. Çünkü insanlara yardımcı olmak benim için bir yaşam sebebi. Olumlu gebelik süreci geçirenlere eşlik etmek gerçekten mutluluk verici, ancak sağlıklı doğması konusunda endişe eden gebelerin o korkan ve kaygılı olan hallerinde yanlarında destek olmak ve doğru bilgilendirmek çok önemli. Bu anlamda mesleğim güzel rehberlik demek. (E 2)

Evet, seviyorum. mesleğe Konya şehrinde ve Mevlana'nın huzurunda başlamak da bana olumlu bir başlayış sağladı. On sekizli yaşlarda zor ve yorucu nöbetlerden sonra yaptığım Mevlana türbesi ziyaretleri mesleğimin zor yanlarını görmemi engelledi ve beni güçlendirdi ve sevgi kapasitem ilk yıllardan itibaren büyümeye başladı ve hala daha aynı sevgi yirmi yedi yıldır devam ediyor. Kadın bedeninin gebeliğe donanımlı geldiğinin önemi, doğumda bedenine güvenmesinin önemi ve Yaradan'a teslimiyetinin farkına varmasıyla yakalanılan iç huzurunu yaşayabilmek önemli. Ebelik bunları fark etmek ve bir kadına da fark ettirmek demektir. (E 3)

Evet ama toplumsal bakıştaki ön yargılar ve bakışlar değişirse daha çok seveceğim. Her kadın bu süreci nasıl değerli ve anlamlı kıldıysa öyle yaşıyor ve ben her birinde ayrı bir hikayeye eşlik etmiş oluyorum ve bu hayatımın önemli bir tecrübe kazanımı oluyor. (E 4)

Evet mesleğimin okul hayatımdan itibaren ne kadar önemli olduğunu öğrendim. Gerçekten hem güç hem zevkli bir iş yapıyoruz. Bu mesleğin iyiliksever yapım gereği

kendim için doğru tercih olduğunu inanıyorum ve bu konuda yanlış bir tercihte bulunmadığım için kendime uygun bir meslek seçtiğim için kendimi şanslı görüyorum. (E 5)

Çok severek başladım, ancak çalışma şartlarının ağırlığı yüzünden şimdi bu sevgimi sorguluyorum. Çok zor, yorucu, fedakarlık isteyen bir meslek, ama birinin kalbine dokunduğunu hissedince bu fırsatı yakalayınca da tüm yorgunluğunu unutturan ve mutlu eden bir meslek. (E 6)

Evet, hep severek yaptım, halen de seviyorum. İnsanlara değer vermenin önemini, insan sağlığının ne kadar önemli olduğunu daha fazla hissettiriyor bu meslek. Bir sağlık ekibi içinde görev yapmak onur verici. Zaman zaman bağımsız da iş üretebiliyoruz, tecrübemize saygı duyuluyor, bu da güzel bir şey. (E 7)

Mesleğimi derslerde değil ama ilk stajlarımızın birinde ilk doğumu izlerken fark ettim. Bir doğum salonunda bir kadın doğum yapıyor ve stajerler olarak izliyorduk. O anda bebeğin doğum hareketlerini izlediğimde bu bir mucize dedim ve göz yaşları içinde dışarı çıktım, çok etkilendim, karışık duygulardı. Benim dışımda kimse dışarı çıkmadı. Kendi kendime sanırım bu işi yapamayacağım dedim. Ama sonra yavaş yavaş alıştım. Mezun olmadan önce 45 doğum yaptırmamız gerekiyordu. Her seferinde aynı heyecanı hissettim. O zamanlar tecrübeli ebeler doğum salonunda görev yapıyorlardı. Onları hayranlıkla izlerdim. İşlerini ciddiye alışları, bize öğretişleri çok güzeldi. Ben mesleğimi usta çırak ilişkisi ile öğrendim ve sevdim. (E 8)

Görevimiz çok kutsal, bir kadının anne oluşuna destek oluyoruz ve şahitlik ediyoruz. Mesleğimiz ekonomik açıdan bir güvence ve devamlılık sağlıyor her ne kadar adaletsiz ödenekler varsa da. Ayrıca yükselme imkanı da var, bu da motive edici.. Ayrıca hasta memnuniyetini doğrudan duymak da her şeyi tüm yorgunlukları unutturabiliyor. İnsan hayatına duyduğumuz saygı, bu zor meslekte bizi ayakta tutuyor. (E 9)

İnsana hizmet etmek güzel de çalışma şartlarımız çok ağır olabiliyor. Az insan ile çok iş yapma şeklinde bir çalışma ortamımız var ve bu durum ben mesleğe başladığımdan beri var. Üstelik çok işe karşılık, ücret artışları veya hak edişler yeterli değil. Bu da mesleki doyumu azaltıyor. Bir süre sonra da mesleğin güzelliklerini göremez hale

gelebiliyor insan. Oysa hizmet kalitesi, motivasyonu yüksek olan sağlık çalışanı ile mümkün. Benim bir de engelli oğlum var, zaman zaman çok zorlandığım oldu..(E 10)

Biz çok idealist yetiştirildik erken yaşta. O yüzden o idealler mesleğimize duyduğumuz saygıyı korudu. Çok idealist hocalarımız oldu, onlar örnek oldu önümüzde yıllarca. Böyle iyi eğitimlerden geçerek lise eğitimimizi tamamladık ve stajlarımız hem uzun süreli hem içi dolu idi, orada da çok şey öğrendik, bize güvendiler, hasta emanet ettiler. Mesleğe başlayınca da bu yüzden çok zorlanmadık. Bu sağlık çalışanları zincirinin bir üyesi olduğum için gurur duyuyorum. Şimdi yeni atananların eğitim seviyeleri için aynı şeyi söyleyemem. Bu da mesleğimizin sorunlarından biri. (E 11)

Bu mesleği bunca yıl yapabilmek için sevebilmek gerek. Merhametin çok olması gerek. Mesleğimiz sevgi ve merhamet işi. Yüreğinde merhamet ve sevgi barındırmayan bu işi yapmasın. Sadece maaş için yapılacak iş değil. Uzun ve yorucu nöbetler, tatilimizin yeterli olmayışı, kısa sürede çok iş beklentisi, hasta ve hasta yakını stresi, uyumsuz iş arkadaşları, maaşların yetersiz oluşu, malzeme eksikliği, adaletsizlikler, pek çok sorun var. Ama arada bir duyulan teşekkürler, edilen dualar, başarılı tedaviler, doğan bebekler insana iyi bir iş yapıyorum dedirtiyor. (E 12)

Yengem ebe idi ve asla ebe olma sağlıkçı olma çok zor demişti. Ben yine de bu mesleği seçtim. Başarabileceğimi kendime ve çevreme göstermek istedim. Mesleğimin en güzel yanı ekip çalışması ile olması. Ekibin her üyesi insan hayatı için çalışıyor, bu yüzden çok özel bir iş ve hastaya en yakın çalışan biziz. Onurlu bir mesleğimiz var. (E 13)

Mesleğimi seviyorum, ancak bazen tükenmiş hissediyorum, özellikle her şey yolunda gitmediğinde veya çok şey beklendiğinde.. Bazen insan olduğumuz unutuluyor, ve biz çok şeye tahammül göstermek zorunda kalıyor, ortamı idare ediyoruz." (E 14)

Kendini sürekli yenilemen gereken bir meslek olduğu için seviyorum. Çok okumak, farkında olmak, tedbirli olmak, bilinçli olmak gerekiyor. Bu yüzden eğitimleri bitmeyen bir meslek ve her şeye rağmen yapılmaya değer bir meslek. (E 15)

Bu cevaplardan elde ettiğimiz verilere göre meslekleri ile ilgili duyguları ve düşünceleri şöyledir:

“Severek yapıyorum, hakkını vermeye çalışıyorum, ancak insan hayatına yönelik oluşu hata kabul etmiyor, insanlara yardım etmek yaşam amacım, iyiliksever kişiliğime uygun, bu sayede insan hayatına saygı duyuyorum, ancak çalışma şartları ağır, yorucu ve fedakarlık istiyor ve doğum bir mucize ben de buna şahitlik ediyorum, kendimi yenilemem gerektiği için seviyorum, ekip işi yapıyoruz, herkes hastanın hayatı için çalışıyor, bu onurlu bir iş.”

Neden sevdikleri ile ilgili olarak bulgular söyledir:

“Anne karnındaki sürecin olumlu geçmesini sağlamak üzere doğru rehberlik etmek, zor anlarda insanlara destek olmak, doğru bilgi vermek, mutluluğa şahit olmanın güzelliği, bir kadına gebeliğin güzelliğini farkettirmenin önemli oluşu, birinin kalbine dokunma fırsatının oluşu, insan sağlığının ve değerinin farkedilmesi, tecrübelerine saygı duyulması, mesleğin usta çırak ilişkisini barındırması, bağımsız iş yapabilmenin, yükselebilmenin mümkün oluşu, memnuniyeti doğrudan alabilme imkanının oluşu, ekibin bir üyesi olduğunu bilmek, işe yarar hissetmek.”

Mesleki beklentileri ile ilgili olarak bulgular şöyledir:

“Mesleğe karşı toplumdaki ön yargılar değişmeli, ödeneklerdeki adaletsizlikler giderilmeli, çalışma koşullarının iyileştirilmesi önemsenmeli, bazen insan olduğumuz unutuluyor ve çok şey bekleniyor, bu insanı tüketiyor, uzun ve yorucu nöbetler için çözüm bulunmalı, isteyince izne ayrılabilmek mümkün olmalı, kısa sürede çok iş beklentisi şeklindeki çalışma düzeni değişmeli, hasta ve hasta yakınından gelebilecek şiddete karşı güvenlik sağlanmalı, malzeme eksikliği vaktinde giderilmeli, alınan okul eğitiminin kalitesinin önceki yıllara göre düşük bu da ilk başlayanlarda donanım eksikliği demek, bu giderilmeli, sağlıkta hizmet kalitesi için çalışana yönelik motivasyon sağlayıcı tedbirler alınmalı, sadece şikayetler değil, olumlu geri dönüşler bize de yansıtılmalı, bu motivasyonu artırır.”

Bu bulgulara göre DOMAB için; “**özveri mi fedakarlık mı, kendini gerçekleştirme, ait olmak, manevi doyum almak, motivasyon, şükür, minnettarlık, sevgi, sabır mı tahammül mü**” temalarının işlenmesine karar verilmiştir.

3.6.2.1.3. Mesleğinin Güzellikleri Hakkındaki Görüşleri

Ebelere meslekleri ile ilgili bir iç görüye sahip olmaları ile ilgili olarak "güzel yönleri neler" diye sorduğumuzda şöyle veriler elde ettik:

Gebeliğin başından itibaren bir kadına hayatının bu aşamasında eşlik etmek ve doğumla birlikte bebeği ile buluşmasına şahit olmak ve o ilk anlarında yanında olmak. Benim için ebelik mesleğinin en güzel yönü diyebilirim. (E 1)

Doğum sonrasında bebek ve anneyi buluşturmak ve bir süre sonra bebek ile babayı buluşturmak o özel anlarına şahitlik etmek. (E 2)

Mucizeye şahitlik etmek. (E 3)

Bir yandan bir insanın en zor ve en önemli anında diğer yandan başka bir insanın dünyaya ilk gelmesine şahit olmak ve buna aktif bir şekilde yardımcı olabilmek güzel bir duygu. Önemli olduğunuzu hissediyorsunuz. (E 4)

En güzel yanı doğum anı ve annenin bebeğe kavuşma anı. (E 5)

Doğum anı, endişeli ve korku dolu gözleri rahatlatmak ve ona güven vermek için bir fırsat. Eğer yoğun işleyişte zaman da olursa, birinin kalbine dokunduğunu hissetmek gerçekten çok güzel bir duygu. Bu mesleğimin en güzel yönü. (E 6)

İnsanlara zor zamanlarında yardımcı olmak en güzel yönü. Bazen yardım ettiğimiz anlaşılamıyor, insanlar üzüntülü hallerde yanlış anlayabiliyor birbirini. Böyle anlarda onları affetmeye çalışıyor, uzatmıyorum. Bu kimi zaman iş arkadaşın kimi zaman hasta yakını olabiliyor. Mesleğimiz insan için var sonuçta, sorunları büyütmemek gerekiyor ama bazen birikiyor. Yeterince affedemiyor olabilirim. İnsan her zaman doğru bildiğini yaşayamıyor. (E 7)

Küçük diyebileceğimiz yaşlardan itibaren insan sağlığı gibi zor bir alanın içindeyiz. En güzel yönü insanlara yakın bir iş yapıyoruz, makinalarla uğraşmıyoruz. Her insan kendi içinde bir dünya. Birçok insana iyi hizmet sunabilirsek ne mutlu. İşimizi iyi yapmaya odaklıyız. İlkeli bir mesleğimiz var ve yararlı bir mesleğe aidiz. Maddi şeyler açısından iyi durumda değiliz, ancak manevi yönden aldığımız olumlu geri dönüşler, dualar memnuniyet bakışları yorgunluğumuzu alıyor. En güzel yönü bu memnuniyet. Tabi hep memnuniyet değil şikayet de tepkiler de alıyoruz zaman zaman. "Ya sabır" deyip

işimize devam ediyoruz. İşimizi doğru yaptı isek, bunları göğüsleyebiliyoruz. Ancak kimi zaman bu da tüketici ve bıktırıcı oluyor. (E 8)

Kutsal bir mesleğe ait olmak, insana gurur veriyor elbette. En güzel an, olumsuz beklenen tahlil sonuçlarının veya tetkiklerin olumlu çıkması ve o anda hastanın yanında olmak ve o mutluluğa eşlik etmek.. (E 9)

En güzel an, yeni doğan bir bebeğin sesinin duyulduğu anlar. Hayata merhaba diyor ve biz şahitlik ediyoruz. (E 10)

Mesleğimiz hem zor hem güzel. Çünkü insanların en çok ihtiyaç duydukları anlarda yanlarında oluyoruz. İş yükümüz çok, hızlı olmak zorundayız çoğu zaman. Bu bazen itinalı olmayı engelliyor olsa da insana hizmet ettiğimizi unutmamamız gerekiyor. Göz temasını kesmemek önemli. En güzel yönü kurduğumuz diyaloglarla hayatlara dokunmak. Belki biz hatırlamıyoruz sonra o kişiyi. Ancak o kişinin hastane tecrübesinde biz varız, o kişi belki ömür boyu bunu unutmuyor. Bunu bilmek güzel gerçekten. (E 11)

Ülkenin dört bir yanında olumsuz çalışma koşulları altında yoğun mesai ile çalışan ve evine çocuklarının bakımına koşan özverili, azimli binlerce meslektaşım var, yalnız değilim ve onlardan biri olmaktan dolayı gurur duyuyorum. Bu gurur, mesleğimi her gün yeniden sevmemi sağlıyor. (E 12)

Ebeler olarak bizler gebelikten doğum sürecine birebir eşlik ediyoruz ve yeni nesil bizim ellerimize doğuyor. Doğum anındaki mutlu anlara şahitlik etmek ve olabildiğince pozitif bir ortam oluşturmak önemli. Gebenin oradan mutlu ayrılması, minnettarlığını ifade etmesi en güzel anlarımız. (E 13)

Mesleğin en güzel yönü, bir kadının anne oluşuna şahitlik ettiğimiz anlar. Orada o anda bir bebek doğuyor aynı zamanda bir anne de doğuyor. Sonra bebeği baba ile buluşturuyoruz. O anda gözlerdeki sevinç ışıltılarını görmek güzel. (E 14)

Sevgi, şefkat, merhamet, ilgi, özen ile yoğrulup yapılması gereken bir mesleğimiz var. Yoğunluk ve bıkmışlıktan kaynaklı tükendiğimiz anlarda bir takdir almak, bir memnuniyet ifadesi beni mutlu ediyor. Yorgunluğum hafifliyor. (E 15)

Bu cevaplardan elde edilen bulgular şöyledir:

“Mesleğin güzel yönleri; gebeye eşlik etmek, doğum sonrası anne ve babanın bebekle buluşmasına o özel ana şahitlik etmek, mucizelere şahitlik etmek, bir bebekle birlikte bir annenin doğuşuna da şahitlik etmek, zor anlarda güven verebilmek, zor anlarda yardımcı olabilmek, destek olmak, onurlu bir mesleğe ait olmak, memnuniyet ifadeleri ve dualar almak, makinalara değil, insana yakın bir iş yapmak, onların hayatlarında hatırlanacak olmak, kalplerine dokunabilmek, özverisi yüksek bir meslek olmasına rağmen yalnız olmadığını bilmek, işini doğru yaptığını bilmek, gebelerin pozitif bir ortamda hizmet almasını sağlamak ve alınan olumlu geri dönüşler.”

Bu bulgulara göre DOMAB için; **“güven, özgüven, bilgelik, azim, affetmek”** temalarına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.6.2.1.4. Mesleklerinin Zorlukları ve Baş etmeleri

Ebelere mesleklerinin zor yanlarının neler olduğu ve baş etme stratejilerinin neler olduğu soruldu. Bu sorudan elde ettiğimiz veriler şöyledir:

Anlamak istemeyen insanlarla karşılaşmak veya çok bildiğini düşünüp aslında yanlış bildiğini fark etmeyen insanlara doğru bir şeyi anlatmak, az zamanda çok şey yapmak zorunda kalmak ve az kişiden çok iş beklenmesi yani kısaca iletişim sorunları ve beklenti yüksekliği mesleğimin en zor kısmı diyebilirim. Böyle durumlarda tahammüllü olmaya çalışıyorum. (E 1)

İş yükünün fazla olduğu, üst üste ağır sorumlulukların yüklendiği zamanlar gerçekten insan tükenebiliyor. Moral anlamında kurumumuzun desteğini de çok görmüyoruz. Maddi anlamda da yüz güldüren bir meslek olduğunu söyleyemem, ancak çok erken yaşlarda bu mesleğe başladığımız için bir yaşam biçimi olarak benimsemiş oluyoruz. Bir anlamda katlanıyoruz yani. (E 2)

Yolunda gitmeyen durumlar, zor anlarımdır. Derin yavaş bir nefes alırım, olaya dışarıdan bakmaya çalışırım neler oluyor diye. Ve meslektaşlarımdan ve doğum ekiplerinden destek alırım. (E 3)

Normal sürecin olumsuza döndüğü anlar, mesleğin en zor anları. Bazen ne yaptım da Allah bunu verdi dediğim olur. İşimiz çok dikkat ister hep, bu da kontrollü olmayı gerektirir, bu da bir gerilim demek yoğun biçimde. Suçluluk hissettiren de bir iş ortamı

varsa insan bir de suçluluğu da yaşıyor. Bunlar insanı tüketen şeyler hep. O anlarda Allah'a sığınıyorum, dua ediyorum güç versin diye. (E 4)

İnsan hayatı gerçekten çok değerli ve doğumda her şey yolunda giderse işimiz çok güzel, fakat tam tersi olunca çok zor ve stresli bir iş yapıyoruz. Bebeğin ilk ağlamasını duyduğumuzda ise tüm zorluklara değiyor. O zor anlarda sakin kalmaya çalışıyorum, elimden gelen gayreti gösteriyorum. (E 5)

Senin de insan olduğunun unutulması, bizden beklenen empatinin bize de gösterilmemesi bu mesleğin en zor yanı. İnsan bazen sabır deyip görmeme yolunu seçiyor sorunları. Ama nereye kadar. Şartlar değişmedikçe aynı şey yine önünüze geliyor, bu bıktırıcı oluyor, mecbur katlanıyoruz. (E 6)

Hata yapmanın asla kabul görmediği bir mesleğim var. Bu yüzden şimdi deneyimle bu zorlukları aşıyorum. İlk yıllar gerçekten çok zordu. Yani sabır ve gayretle öğrenmeye çalışmak önemli. Ben o zor anlarda yeni bir şeyler öğrenmeye çalışırım, ne kadar deneyimli olsak da öğrenmek devam ediyor hep. (E 7)

Yoğun mesai. Bence diğer meslekler arasında saati saatine dolu iş gerektiren bir meslek olarak öndedir. Saatin bazen nasıl geçtiğini anlamazsın. Gece nöbetlerinde uykun geldiğini yorulduğunu bile farketmeden sabah ışıklarını görürsün. Nöbetli bir işi olmayanların ailesi ile uykuda olduğu saatlerde biz hasta başında koşturuyor oluyoruz. Nöbetten çıkınca eve giderken bazen haftanın hangi gün olduğunu hatırlama güçlüğü çekiyor insan. Yani gece çalışması olan bir işte zaman birbirine giriyor. Dinlenip kendine geldiğinde yeni nöbetin vakti gelmiş oluyor bazen. Buna sürekli maruz kalmak yavaş yavaş insanı bitiriyor. İşte en zor yön nöbet usulü çalışma. Ben bunu baştan kabul etmişiz diyorum, biz orda olmasak bu iş başka nasıl yürür, bana ihtiyaç var diyorum kendimi motive ediyorum. (E 8)

Sağlık hizmetinde iş ortamı ve ücret adaletsizliğini bilmek ve yine de çalışmak zorunda olmak bu mesleğin en zor yönü. Bile bile yine de iyi iş çıkarmalısın, çünkü işin insan ve hayatı. İsyan edemiyorsun yani. Beterin beteri var diyorsun, işi olmayan insanlar var. Bir gün düzelir diye ümit ediyorum. Ancak meslekte daha eski olanlar hep öyleydi diyorlar. Bu da insanı üzüyor çok. (E 9)

Mesleğin en zor yönü ödül mekanizmasının yeterince işlememesi, ancak şikayet üzerine ceza mekanizmasının hızlı işlemesi. Bu insanın motivasyonunu düşürüyor. Evet riskli bir iş yapıyoruz, bu yüzden motivasyonu sağlayıcı girişimlerde bulunulmalı. Bu da memnuniyetin açıkça yapılması ile ilgili. Bu her zaman maddiyat beklentisi değil, iyi geri dönüşlerin bize yansıtılması gibi mesela. Engelli oğlumla birlikte, bir de bu güçlükleri yaşamak daha zor oluyordu..(E 10)

Mesleğimiz bakım verme sorumluluğunu gerektiriyor. Bu da ilgi, özen, şefkat, güler yüz ağırlıklı bir yaklaşım. Ancak küçük yaşlarda başladık ve ağır bir yükün altına girdik. Bu yüzden uzun meslek yıllarımız boyunca, nöbet usulü de olan bu görev yıpratıcılık açısından hiçbir işe benzemiyor. İnsan mesleğini sevmese çok zor dayanır. İşe yarar olduğunu hissettikçe değer gördükçe devam ediyor insan. Biraz da katlanıyor artık, sabrediyor. (E 11)

Çalışma koşulları açısından az insanla çok iş yapılan bir görev. Görev kutsaldır anlaşıyı ile eğitim aldık hep ve bu inanç bizi bu günlere getirdi. Başka seçeneğimiz olsa başka iş yapar mıydık, evet yapardık. Çünkü ömür boyu yıpratıcı ve motivasyon düşürücü yönleri var. Doğru bildiğini zannedip insanı yoran hasta yakınları da yorucu oluyor. Yanlışı doğru bildiğinden emin olana farkettirmek gerçekten güç. Haksızlıklara da maruz kalmak mümkün oluyor, insan bunları kolay atamıyor içinden, affedemiyor. Empati yapmaya çalıyorum, sabır deyip katlanıyorum. (E 12)

İyilik yapıp, yardım etmeye dayalı bir mesleğin mensubuyuz, bu harika bir şey gerçekten. Her gün bu niyetle geliyorum, bugün kimlere yardım edeceğim diye. Ancak hasta yoğunluğu, ayakta geçirilen uzun saatler, stresli meslektaşlar, aksayan işler, vaktinde yapılmayan görevler zincirleme olarak üzerinize geliyor bazen. Yorgun ve uykusuz olmak da üzerine eklenince yüzümüz düşüyor, ses tonumuz sertleşiyor. Oysa yükümüz hafifletilip, adalet sağlansa daha güzel hizmet etmemiz mümkün. Böyle zamanlarda Allahım güç ver diye dua ediyorum. (E 13)

Ani gelişen durumlarda kritik düşünmek ve o anda sorumluluk almak zorunda kalabiliyoruz. Bu da ekibin birbirine uyumlu olması ile de ilgili. Uyanık olmak, farkettiğimiz yanlış giden şeyleri hemen doktor ile paylaşmak zorundayız. Bu da dikkat isteyen bir şey ve odaklanmış olmanız gerekiyor. Yani tedirginliği yoğun yaşıyor insan bu

meslekte. Bu da gerilimde kalmak gibi bir şey. İş çıkışında her yeri ağrıyor insanın bu yüzden. Aslında hepsi beden yorgunluğundan değil, stresten. Ne yapmak lazım, birbirimize kolaylaştırmak, saygılı olmak, sorumluluklarımızı yerine getirmek ve anlayışlı davranmak zorundayız. Bazen yaşadıklarıma Allah'ın imtihanı diyorum, geçecek diyorum. Tabi tecrübe oluyor hepsi. Tecrübe arttıkça da stres yaptığımız şeyler azalıyor, birbirimize yaşattığımız stresler de.. (E 14)

İnsan bazen öyle hak etmediği durumlar ve şikayetlerle karşılaşıyor ki "Allahım ne yaptım da bana ceza veriyorsun diyorum, yaşadıklarımı yaşatanları affedemiyorum. Bunlar birikiyor tabi, haksızlıklar düzelmiyor. Bazen kaos ortamının içinde kalıyor insan, birileri görevini yerine getirmemiş oluyor ve size yansıyor, oysa hepimiz hasta için çalışan bir zincirin halkasıyız. Veya hakettiğiniz şekilde yükselemiyorsunuz bu da üzücü oluyor. Oysa çok şeyi başarı ile yapıyorsunuz zaten. Ben yaşadıklarımı Allah'a havale ediyorum, O adaleti sağlar diyorum. (E 15)

Bu soruda alınan cevaplardan elde ettiğimiz mesleğin zorlu yönleri ile ilgili bulgular şöyledir:

"Az kişi ile çok iş beklentisi, hasta yoğunluğu, iletişim sorunları, şiddete maruz kalmak, moral-motivasyon eksikliği, suçlu hissettirilmek, gerilimde kalmak, stresli iş arkadaşları ile çalışmak zorunda olmak, ters giden durumlar, empati eksikliği, meslekle yeni şeyleri sürekli öğrenmek zorunda olmak, nöbet usulü çalışmanın zorlukları, ücret adaletsizliklerine rağmen çalışmak zorunda olmak, her şeye rağmen insan hayatı ile sorumlu olunduğu için iyi iş çıkarmak zorunda olmak, bakım vermenin güçlükleri, sürekli ilgi, özen, şefkat göstermek zorunda olmak."

Buna karşılık başetme yöntemleri ile ilgili elde ettiğimiz bulgular şöyledir:

"Tahammüllü olmaya çalışmak, katlanmak, derin bir nefes alıp duruma dışardan bakmak, aynı meslek grubundan sosyal destek almak, ne yaptım da Allah bunu verdi diye düşünmek, Allah'a sığınmak, dua etmek, sakin kalmaya çalışmak, elinden gelene odaklanmak, görmezden gelmek, umursamamak, zor anları öğrenme fırsatı olarak görmek, mesleki deneyimden yararlanmak, "bana ihtiyaç var" diyerek kendini motive etmek, birgün düzelir diye ümit etmek, beterin beteri var deyip işsiz insanları düşünmek,

empati yapmaya çalışmak, dua ederek güçlü olmayı istemek, bu Allah'ın imtihanı diye düşünmek, Allah'a havale etmek, adaleti O'ndan beklemek."

Bu bulgulara göre DOMAB için "**güven, özgüven, bilgelik, azim, affetmek, imtihan mı fırsat mı, sabır mı tahammül mü, dua, Tanrı algısı, mukayeseli şükür, tevekkül, ümit**" temalarına yer verilmesi karar verilmiştir.

3.6.2.1.5. Mesleğin Manevi Kazanımları Hakkındaki Görüşleri

Ebelere bu mesleği yaparken edindikleri manevi kazanım ve gelişimlerin neler olduğunu sorarark bu konudaki farkındalıklarını ifade etmelerini istedik. Bu sorudan elde ettiğimiz veriler şöyledir:

Yardım etmeyi seven bir yapım var ve faydalı olmak her şeyden önce bana iyi geliyor. İnsanların gönlüne dokunmak, gelişimlerini sağlamak hatta değişim dönüşüm oluşturabilmek yani rehberlik edebilmek güzel bir şey. Çok farklı şeylere şahit olarak gittikçe de olgunlaşıyor insan. Özellikle empati yönünden gelişiyorsunuz. (E 1)

İnsanların hayatlarında anne baba olma aşamalarında mutluluklarına şahit olmak ve o esnada insanlarla ilgilenmek ve yardımcı olmak bana çok iyi geliyor ve kendimi işe yarar iyi işler yapan biri olarak görüp mutlu oluyorum. (E 2)

Teslimiyet duygusunun ete kemiğe bürünmesine şahit olmak ve içselleştirme, insanın eşref-i mahluk olması ve saygıya doğum öncesi başlayıp doğumuyla devam eden bir süreç olarak hak etmesini fark etmem en büyük kazanımlarım. (E 3)

Bir mucizeye tanıklık etmek gibi bir şey. Her yeni doğumda insanın ne kadar önemli olduğu fark ediyorsunuz. (E 4)

Benim için her doğumda ilk kez doğum yaptırıyormuş gibi hissediyorum. Çünkü her bebek bunu ilk defa yaşıyor ve dünyaya gelişine ben eşlik etmiş oluyorum. Bu çok güzel bir duygu ve bu duygu beni insani yönden hem iyi hissettirip hem güçlendiriyor. Gerçekten bu işe ait olduğumu düşünüyorum. (E 5)

Bana empatiyi ve güzel düşünmeyi, hoşgörülü bakabilmeyi öğretti. (E 6)

Sakin olmayı, dinlemeyi öğretti. (E 7)

Yıllar geçtikçe sabır, hoşgörü ve şefkat açısından daha da olgunlaştım sanırım. Önceden kızdığım şeylere kızmıyorum. (E 8)

Çok insan görmüş tanımış oluyorsunuz, zor anlarda insanların verdikleri tepkileri gözlemleme şansınız oluyor bu meslekte. O yüzden insan ilişkileri açısından geliştirici yönleri çok. Bir de hayatın değerini daha çok öğrendim. Alınan her nefes çok kıymetli. Ne kadar şükretsek az. (E 9)

Bilgi beceri kültür açısından gelişiyor insan. Yeni mezunken yaptığınız mesleki hataları yapmıyorsunuz. Zaten insan hayatını ilgilendiren riskli bir iş yapıyoruz. Bu da insanı sorumluluk kapasitesi açısından sürekli büyütüyor. Sanırım sorun çözme becerisi açısından da gelişiyoruz. Daha geniş bakmayı öğreniyoruz. Bunu insanın en zor anlarında hizmet ettiğimiz ve o anlara şahit olduğumuz için öğreniyoruz. (E 10)

Tevekkülü öğrendim diyebilirim. Kontrolcü ve planlı bir yapım vardı, şimdi elimden geleni yaptığıma dair vijdanım rahat ise sonucunu Allah'a bırakıyorum. Bu tevekkül ise gerçekten uyguluyorum artık. Doğum sürpriz ve hayat sürprizlerle dolu. (E 11)

Olumlu bakmayı öğrendim daha çok, çabuk sinirlenmemeyi, küsmemeyi, hakkımı almayı, konuşmam gereken yerde susmamayı. Bunları meslektaşlarımla olan ilişkilerimde öğrendim. (E 12)

Kendime daha çok güvenmeyi öğrendim, özgüvenim meslekte kazandığım tecrübelerle gelişti. İlk başlarda böyle değildi tabi ki.(E 13)

Yaşamın kıymetini, sağlığın önemini, insan hayatının değerini daha çok farkettim. Hayatta değerli olan ne şeklindeki sorularım bu meslek içinde hep cevap buldu. (E 14)

Gayretli olmayı öğrendim, insan azmettikçe neler yapabiliyor, sınırları neler ve kapasitesini nasıl genişletebilir diye. Aldığımız eğitimler bunları görmemi sağladı. (E 15)

Mesleğin manevi kazanımları ile ilgili aldığımız cevaplardan elde ettiğimiz bulgular şöyledir:

"Faydalı olmanın yarattığı iyilik hali, insanlara rehberlik edebilme fırsatı, çok farklı yaşam öykülerine temas ederek olgunlaşabilme, empati kazanma, işe yarar hissetme, mutlu olma, teslimiyeti içselleştime, insanın doğum öncesinden itibaren ne kadar değerli olduğunu ve saygıyı hakeder olduğunu farketmek, mucizeye şahitlik etmek, mucizeye

eşlik etmek bu sayede güçlenmek, güzel düşünebilmek, hoşgörü elde etmek, sakinliği, dinlemeyi öğrenmek, sabır ve şefkat açısından olgunlaşma elde etmek, kolay öfkelenmemek, çok insan tanıma fırsatı, zor anlarda insanların tepkilerini öğrenme fırsatı, hayatın kıymetini anlamak, alınan her nefesin değerini bilmek, şükretmenin önemini bilmek, tevekkülü öğrenmek, kontrolcülüğü bırakabilmek, olumlu bakabilmek, küsmemek, konuşmak gereken yerde konuşmayı, hakkını arayabilmeyi, kendine güvenmeyi, hayatın anlamını ve değerini anlamayı, gayretli olmayı, azmetmeyi, kapasite sınırlarını öğrenmeyi, sorumluluık kapasitesinin genişlemesi."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"hayatın anlamı, haklılık mı mutluluk mu, olumlu düşünce, teslimiyet ve tevekkül, kendini bilmek"** temalarına yer verilmesi gerektiği anlaşılmıştır.

3.6.2.2. ANA TEMA 2: Maneviyat ve Manevi İhtiyaç

ALT TEMALAR

1-Maneviyat Tanımları	**2-Manevi İhtiyaçlarını Tanımlamaları**

3.6.2.2.1. Maneviyat Tanımları

Ebelere maneviyat hakkındaki görüşlerini öğrenmek üzere maneviyat tanımlarını sorduk. Aldığımız cevaplardan elde ettiğimiz veriler şöyledir:

Maneviyat, insanın iç gücü demektir. (E 1)

Maneviyat, yani hayata bakışı, olayları nasıl karşıladığı, neye inandığı, neyden güç aldığıdır. (E 2)

Maneviyat, inanmak demektir. (E 3)

Maneviyat insanın maddi değer değil de manevi olarak değer verdiği şeylerdir. (E 4)

Maneviyat insanın inancı ve hissettiği duygular demektir. (E5)

Maneviyat, insanın neden yaşadığını bilmesidir. Hayatının amacı ve hayatına anlam katan şeylerdir. (E 6)

*Maneviyat, maddi olan şeyler dışında kalan her şeydir. İnsanın ruhsal tarafıdır. (*E 7)

*Maneviyat, insanın güçlü olması, iç gücünü kullanması demektir. (*E 8)

Maneviyat, insanın başkaları ile ve Rabbi ile olan ilişkisi demektir. (E 9)

Maneviyat, ilgi, özen, şefkat, sevgi gibi şeylerdir. (E 10)

Maneviyat denilince ben iman etmeyi anlıyorum. Maneviyatı var yani imanı var. (E 11)

Maneviyat, değer görmek, değer vermek, iyi olmak gibi ruhsal şeylerdir. (E 12)

Maneviyat, insanın güçlüklere karşı tahammülü, üstesinden gelmesi, mücadelesi demektir. (E 13)

Maneviyat, inancı, beklentileri, duası, ibadeti demektir. (E 14)

Maneviyat, ruhsallık demektir. Ruh ile ilgili her şey demektir. (E 15)

Maneviyat tanımları ile ilgili elde edilen bulguılar şöyedir: "İç güç, hayata bakış, neye inandığı, güç kaynağı, manevi değerler, duyguları, hayatın anlamı, hayatın amacı ve hayata değer katan şeyler, insanın ruhsal yönü, iyi olmak, güçlüklere karşı tahammülü, mücadelesi, beklentileri, duası, ibadeti."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"maneviyat nedir, sabır mı tahammül mü, dua, olumlu bakış, hayatın anlamı, hayatın amacı"** temalarına yer verilmesinin uygun olacağı görülmüştür.

3.6.2.2.2. Manevi İhtiyaçlarını Tanımlamaları

Ebelere maneviyat tanımlarının ardından, bu ihtiyaçlarının farkında olup olmadıklarını öğrenmek üzere manevi ihtiyaçlarını nasıl tanımladıkları soruldu. Bu sorudan elde ettiğimiz veriler şöyledir:

Benim ihtiyacım değer görmek, saygı görmek, sevildiğimi bilmek ve üzüntülü anlarımda destek olunmasıdır. Bunlar bana manevi güç verir. (E 1)

Manevi olarak ihtiyacım, karamsarlığa kapıldığımda yeniden ümit kazanabilmek için yardımcı olunmasıdır. Zaman zaman inandığımız güvendiğimiz şeyler sarsılınca insan kötümser olabiliyor. Yeniden olumlu bakabilmek çok önemli ve bu da bir güç istiyor. (E 2)

Benim inanan insanlarda yani manevi yönden güçlü olanlarda gözlemlediğim şeylerden biri, tevekküllü olmaları. Tevekkül etmeye ihtiyacım var, bunu yaşayabilmem gerekli. (E 3)

Benim ihtiyacım şükrü unutmamak. İnsan bazen elindekilerin kıymetini bilmiyor oysa ne çok insan var ona ulaşamayan. Bunu unutuyoruz zaman zaman. (E 4)

Manevi ihtiyacım sabırlı olmak. Yorgunluk, tükenmişlik beni zaman zaman tahammülsüz yapıyor. Biraz daha tahammül edebilsem çok güzel olacak. (E5)

Hayatın amacını bilmek ve buna göre yürüyebilmek. (E 6)

Aslında çoğu zaman düzenli ibadet yapamamak. Bazen çalışmayan kadınlara özeniyorum, vakitleri bunun için daha çok. Umreye gitmek isterdim mesela. (E 7)

Güzel görebilmek ve yaşam sevincimi kaybetmemek. (E 8)

Kıymetimin bilinmesi. Bazen bu konuda yaşadığım olumsuzluklar beni hayata küstürebiliyor. Zor toparlanıyorum. (E 9)

Emeklere karşılık teşekkür edilmesi. O kadar çok teşekkürü ihmal eder olduk ki.. (E 10)

Hırslı olmak mı iyi yoksa boş vermek mi zaman zaman çelişkiye düşüyorum. Çoğu zaman boş veriyorum sorunları. Bu iyi bir şey mi bilmiyorum aslında. Bu konularda danışabilme ihtiyacım var. (E 11)

Bulunduğum yerde değer görmek, saygı görmek, önemsenmek. (E 12)

Benim ihtiyacım sevgiyi ve merhameti dolu dolu yaşamak. Oysa şiddet var her yerde. Biz sağlıkçılar her an için o şiddetin mağduru olabiliyoruz. (E 13)

Hedeflerime ulaşabilmek. İnsan hedefsiz olunca veya hedefe ulamayınca tükeniyor artık. (E 14)

Benim affetmeye ihtiyacım var. Hala üzerimde taşıdığım birer yük aslında. Bunu yapabilsem daha güçlü olacağımı biliyorum. (E 15)

Manevi ihtiyaçlarla ilgili elde ettiğimiz bulgular şöyledir: "Değer görmek, kıymetin bilinmesi, saygı görmek, önemsenmek, sevildiğini bilmek, üzüntülü anlarda destek olunması, manevi güç, ümitli olmak, olumlu bakabilmek, tevekkül edebilmek, şükredebilmek, sabırlı olmak, tahammüllü olmak, hayatın amacını bilmek, düzenli ibadet edebilmek, umreye gidebilmek, güzel görebilmek, yaşam sevinci, sevgi ve merhameti dolu dolu yaşamak, şiddetten uzak olmak, hayat hedefini belirleyebilmek, affedebilmek."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"maneviyat nedir, sabır mı tahammül mü, dua, olumlu bakış, hayatın anlamı, hayatın amacı" manevi ihtiyaç, manevi güç, sevgi, merhamet, affetmek, beklentisiz olmak, hayat amacı, ibadetlerin amacı."** temalarına yer verilmesinin gerektiğine karar verilmiştir.

3.6.2.3. ANA TEMA 3: Gebelere Yönelik Yaklaşımları

ALT TEMALAR

1-Gebe İle İlk Karşılaşmada Bahsettikleri Konular	**2-Gebelerin Duygusal Değişimleri**	**3-Gebeye Manevi Bakım**	**4- Gebenin Doğum Tercihi**	**5-Doğum korkusuna manevi bakım**	**6-Doğum esnasında manevi bakım**

3.6.2.3.1. Gebe İle İlk Karşılaşmada Bahsettikleri Konular

Ebelere gebelere yönelik hizmetlerinin nasıl olduğunu öğrenmek üzere ilk karşılaşmada neler yaptıkları soruldu. Bu soru ile ilgili elde edilen veriler şöyledir:

Gebeyi tanımaya çalışıyorum. Öncelikle onun yaşadığı bir uyum sorunu var mı ona bakıyorum. Bu yüzden gebeye verdiğim bireysel danışmada gebenin iyi hissetmesi ve moralli oluşu benim için önemli oluyor. Gebenin talebine göre görüşme sürecimizi ve içeriğini oluşturuyorum. Bu yüzden onun duygu durumu, gebeliği anlamlandırışı benim öncelikli konularım oluyor. (E 1)

Önce hayırlı olsun derim, güvendiği bir doktor ile sürece devam etmesinin önemli olacağının önemini fark ettiririm ve beslenmesine dikkat etmesine ve mümkünse oruç tutmamasını tavsiye ederim. Düşük yaşamaması için dikkat edeceklerini anlatırım. (E 2)

Bir kadının hayatında annelik bir büyüme aşaması, aynı zamanda sevgisi ve merhameti de büyüyecek. Ben bunun bir gelişim aşaması olduğunu fark ettirmeye çalışıyorum. Annelik aynı zamanda ömür boyu devam edecek bir meslek ve emekliliği de yok. Özellikle bu sorumluluğu fark ettirmeye çalışıyorum. Sağlık yönünden de gerekli tedbirleri almasını öneriyorum. (E 3)

Gebelik bir kadın hayatı için önemli başlıkları olan bir dönem; o yüzden öncelikle anne adayımız için hem fiziksel hem psikolojik sağlığın sorgulanması ve ihtiyacın giderilmesi yönünde açıklamalar yapıyoruz. Sonraki dönemlerde gebelik süreci, doğum ve doğumdan sonraki süreçle ilgili görüşmeler yapıyoruz. (E 4)

Gebeliğin ilk aylarından itibaren kontrole gitmesinin önemini, bu süreçte neler yaşayacağını anlatıyorum. Düzenli beslenme ve düzenli yürüyüşün öneminden bahsediyorum. (E 5)

Gebeliğinde oluşacak riskler, dikkat etmesi gerekenler ve yapması gerekenler hakkında bilgi veriyorum. (E 6)

Gebeliğin istenen ve planlı bir gebelik olup olmadığı hakkında bilgi alırım, ardından sorularına göre gebelikle ilgili bilgi veririm. (E 7)

Gebeliğin uzun bir yolcuk olduğunu, her evresinin yaşama katkısının olduğunu, bu katkıları sakinlikle karşılamasını ve uyum sağlamasını öneriyorum. (E 8)

Her kadının gebeliği karşılayışı farklı oluyor. Bunda çevresinin de desteğinin önemli olduğunu gözlemliyorum ilk görüşmede. Olumlu bir süreç olması için, sakin, sabırlı ve sevgi dolu bir bakış içinde olmasını öneriyorum. (E 9)

Bedensel sağlık kadar, psikolojik olarak iyi olmasının önemini vurguluyorum. Kontrollerinin önemli olduğunu, artık kendisi gibi bebeğini de düşünerek hareket etmesini farkettirmeye çalışıyorum. (E 10)

İlk görüşmede hem kendisine hem de ailesinden beraber geldiği kişiye bu sürecin beraber yürünmesi gereken bir yol olduğunu, sağlıkçı olarak yanında olduğumuzu,

kendisine söylenenlere uyduğu takdirde her şeyin yolunda gideceğini ümit etmesini söylüyorum. (E 11)

Hayatının en güzel dönemlerinden biri olduğunu, her gebeliğin farklı bir tecrübe kazandırdığını, kontrollerine zamanında gelmesini, beslenmesine uykusuna dikkat etmesini tavsiye ediyorum. (E 12)

İlk karşılaştığım gebenin sorularına göre bakıyorum neye ihtiyacını olduğunu anlamaya çalışıyorum. Bazen fiziksel sağlık ile ilgili olarak tavsiyelerde bulunuyorum. Bazen de duygusal olarak nasıl kendini idare edeceğinden bahsediyorum. Hormonal olarak yaşayacağı değişimlere bağlı olarak daha önce olmadığı kadar stres, bunalım yaşayabileceğini, böyle zamanlarda ya bizimle ya da sevdikleriyle paylaşmasını öneriyorum. (E 13)

Gebeliğin kadın hayatındaki öneminden, bebeği ile kuracağı olumlu iletişimin öneminden, onu sevmesini kabul etmesini, bunun bebeği ömür boyu etkileyeceğini anlatıyorum. (E 14)

Her anını doya doya yaşamasını, olumlu şeyler düşünmesini, kendi tecrübesine odaklanmasını, başkalarının kötü hikayelerini dinlememelerini öneriyorum. (E 15)

Gebelere bahsettikleri konularla ilgili elde ettğimiz bulgular: "Gebeliğe uyum, iyi hisetmek, moralin önemi, gebeliğin anlamı, fiziksel sağlık için tavsiyeler, anneliğin bir büyüme aşaması olduğu, annelik sorumluluğu, gebeliğin yaşama katkısının olduğu bir yolculuk olduğu, sakin, sabırlı ve sevgi dolu bir halin önemi, hem kendisini hem bebeğini düşünerek tedbirli olması, yalnız olmadığı, ümitli olmasının önemi, bu farklı tecrübenin hayatın güzel bir aşaması olduğu, bunalım anlarında duygularını paylaşmasının önemi, bebekle kuracağı güvenli ve sevgi dolu ilişkinin önemi, her anı doya doya yaşamanın önemi, kendi tecrübesine odaklanıp, kötü tecrübeleri dinlememesinin önemi."

Bu bulgulara göre DOMAB için**; "gebelik ve anneliğin anlamı, güvenli bağlanma, hayat deneyim elde etmektir"** temalarına yer verilmesine karar verilmiştir.

3.6.2.3.2. Gebelerin Karşılaştığı Duygusal Farklılıklar İle İlgili Görüşleri

Gebelere yönelik hizmetlerinde mesleki tecrübelerini araştırmaa yansıtmak üzere gebelerde karşılaştıkları duygusal farklılıkların neler olduğuna dair gözlemlerine yönelik cevap vermeleri istendi. Bu sorudan elde edilen veriler şöyledir:

Birinci dönem; daha çok heyecanlı meraklı ve öğrenmeye açık bir psikoloji de oluyorlar. Bazıları duygularını tam olarak ifade edemiyor. Bazıları da sorumluluk duygusunun ağırlığı ile iyi bir anne olamayacakları yönünde kaygı yaşıyorlar. Hatta "annelik hüznü" durumunu baştan yaşayanlar da oluyor. İkinci dönemde; heyecan korku hatta yavaş yavaş sabırsızlık başlıyor. Bazılarında da daha sakin gebeliğe uyum sağlamış bir psikoloji gözlemlenebiliyor. Üçüncü dönemde ise; yaklaşan doğumla birlikte doğum korkusu, annelik sorumluluğu endişesi artıyor. Ancak her üç dönemde de eşi yanında olanlar ile eşi yanında olmayanlar birbirinden belirgin farklılıklar gösteriyor. Eşi yanında olup olumlu ilişkileri olanlar, duygusal anlamda belirgin sorunlar göstermiyor. Bununla birlikte takıntılı olanlar hafif depresyon belirtileri gösterenlerin ilerleyen süreç ile birlikte hastalıkları ilerleyebiliyor. Depresyon ve Bipolar teşhisi olanlar için özellikle ilaçlarını vaktinde kullanmalarını öneriyorum. (E 1)

İlk dönemde; Eğer daha önce ilaç kullandı ise gebeler çok büyük bir korku yaşıyorlar. Acaba genetik bir anlamda sorun olacak mı veya düşecek mi diye. Bunu kendim de yaşadım ve insan çok korkuyor gerçekten. İkinci dönemde o düşük korkusu gittikçe azalıyor. Üçüncü dönemde ise; daha çok doğum yapma korkusu artıyor. Ben her üç dönemde de güvendiği iyi bir doktoru olmasını ve güvendiği bir hastane ortamında düzenli kontrollere gitmesini öneriyorum. Bu güvenli ilişkiler korkularını aşmasını sağlıyor. (E 2)

1. Dönemde kaybetme korkusu. (Düşük tehdidi yaşamaktan korkma), 2. Dönemde yetersizlik duygusu. (Beslenmeme dikkat ediyorum. Ama ek vitamin veya takviye almamalıyım vb.). 3. Dönemde ya normal doğum yapamazsam gibi. (E 3)

Gebelik fizyolojik değişiklik kadar hormonal değişikliğin de çok olduğu bir dönem. Gebelik ilerledikçe fiziksel ve hormonal olarak yaşanan bu değişiklikler, anne olma fikri, gelecek olan yeni birey gibi sebeplerden dolayı anne adayı duygusal anlamda inişler ve çıkışlar yaşıyor. Doğumun nasıl olacağı konusunda, bebek için yeterli olup olamayacağı

konusunda veya duyduğu mutluluğun-heyecanın etkisiyle çeşitli sebeplerden dolayı kaygılanıyorlar. Çok çabuk duygu değişimi yaşıyorlar veya kendilerini sebepsiz ağlama modunda bulabiliyorlar. Bu sürecin iyi idare edilebilmesi gebeliğin istenen gebelik olup olmamasıyla da ilgili. Ama o da ayrı bir şekilde özellikle değerlendirilmesi gereken bir konu. (E 4)

İlk aylarda; gebeliği kabullenme ve düşük yapma korkusu yoğun oluyor. İkinci dönemde; daha çok bebeğin gelişip gelişmeyeceği kaygısı yaşanıyor. Üçüncü dönemde; doğumun nasıl olacağı hakkında endişe oluyor. (E 5)

Bence her dönemde korku-endişe hakim oluyor. (E 6)

Bebeğin sağlığıyla ilgili endişeler yaşıyorlar. Özellikle süreç boyunca hormon değişiklikleri kendi ruh hallerini de çok etkileyebiliyor. Bu yüzden olaylara karşı hassasiyetleri artıyor. (E 7)

İyi bir anne olma baskısı toplumda var ve daha hamilelikten bu kaygı başlıyor. Bebeğe yetememek kaygısı ile sağsalim bir doğum yapabilme kaygısı her ay var. Kişiden kişiye değişiyor tabi.. çok sevgi dolu, her ana sevgi ile bakan gebelerimiz de oluyor. Onların doğum anı ve doğum sonrası da sevgi dolu ve kolay oluyor. (E 8)

Özellikle ilk gebelik olanlar çok heyecanlı oluyor, bir şeyleri yanlış yapıp bebeğe zarar verme endişesi yaşıyorlar, ancak daha çok doğum korkusu hakim oluyor. (E 9)

Hayatın mutlu bir anı, eğer istediği bir gebelik ise mutlu, huzurlu oluyorlar. İstenmeyen bir gebelik ise, gergin bir psikolojide oluyorlar ve gebeliğe uyumları zor oluyor. (E 10)

Gebelik her ayı farklı aşamalar içeriyor. Kadın bu aşamalara uyum zorluğu yaşıyor, içinde hareket eden bir varlığı hissetmekle birlikte sorumluluk duygusu artıyor bu da bir stres oluşturuyor. Kendi ile barışık ve eşi ile iyi ise aşıyor, değilse stres katlanarak artıyor. (E 11)

İlk aylarda yaşanılan bulantılar, fiziksel değişimler bazen pişmanlık yaşatıyor, doğuma yakın aylarda da doğum korkusu ile pişmanlık duyanlar olabiliyor gebe kaldığı için. (E 12)

9 ayı beklemek, beklerken tahlil kontrol günlerinde gergin bekleyişlerin artması, zaman zaman ümitsizliğe kapılmak, yatak istirahati gerektiren durumlarda özgürlüğünün giderek kısıtlandığını hissetmek, sürecin sonucunun nasıl olacağını kestiremediği için üzüntü duyanlar olabiliyor. (E 13)

Kadınlarda normal doğum yapabilme yükselen bir değer oldu. Gebeler de kendi aralarında arkadaş çevrelerinde normal doğumu yüceltip, sezeryanı başarısız doğum olarak görebiliyor, hatta bu konuda kıskançlık hissedebiliyorlar. Veya doğum sayısı konusunda bir kıskançlık olabiliyor. Kim kaçıncıyı doğurmuş baskısı var. Özellikle gebelik yaşı konusu bir beceri olarak yorumlanabiliyor. Oysa bu Allah'ın takdiri. Kime ne zaman kaç tane evlat nasip edeceğini O biliyor. Ama bunlar kadınlar arasında bir kıskançlık konusu olabiliyor. Gebe de bu psikolojide olabiliyor. Normal veya sezeryan oluşu da tıbbi bir karar ve anne ve bebek sağlığı düşünülerek veriliyor. Ben tevekkül eksikliği de görüyorum. (E 14)

Düşünceler duyguları da etkiliyor. Gebeliğe verdikleri anlam olumlu ise, duyguları olumlu, değilse bir eziyet dönemi oluyor kadına. Aile ilişkileri de güçsüz ise, kaygı ve korku yoğun oluyor. Teselli edecek güç verecek desteklerden yoksun bir kadın çökkün, huzursuz ve kaygılı oluyor. (E 15)

Gebelikte yaşanılan duygusal sorunlar ile ilgili elde ettiğimiz bulgular şöyledir: "Duygularını ifade edememek, iyi anne olamama kaygısı, yetersizlik, annelik hüznü, sabırsızlık, düşük korkusu, özürlü bebek doğurma endişesi, doğum korkusu, hormon değişikliklerine bağlı duygu durum değişiklikleri, hassaslaşma, gebeliği kabullenme ve uyum, gerilim, baskı altında hissetme, stres, pişmanlık, ümitsizlik, üzüntü, depresyon,"

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"takva, korku, güvende olmak, tevekkül, suçluluk, pişmanlık"** temalarına yer verilmesine karar verilmiştir.

3.6.2.3.3. Gebelere Yönelik Manevi Bakımları

Ebelere gebelere hizmet ederken, konumuzla da ilgili olarak manevi bakım yaklaşımları ve bu konuda önem verdikleri şeylerin neler olduğu soruldu. Bu sorudan elde edilen veriler şöyledir:

Öncelikle samimi, sıcak güven oluşturan bir iletişim kurmaya çalışıyorum. Konuştukça da kişilik yapılarını anlıyorum. Bulundukları sürece uyum sağlamalarını

sağlayacak tavsiyelerde bulunuyorum. Zorlandıkları zaman bununla nasıl baş edeceklerine dair bilgiler veriyorum. Anlaşıldıklarını hissettirmeye çalışıyorum. Gebelik ve doğum süreci hakkında bilgileri arttıkça daha da güçleniyorlar. Bu yüzden eğitimlere katılmaları gerçekten önemli oluyor. (E 1)

Kadın kendini güvende hissederse güçlü olur. Bu yüzden benim için güven kavramı önemli. Bununla birlikte mutlu olduğu şeyleri yapması, müzik dinlemesi, kötü düşüncelerden uzak kalması, gebelikle ilgili kötü hikayeleri içselleştirmemesi, temiz havada yapacağı yürüyüşler, doğa ile buluşması ve elinde olanlara şükretmesinin önemli olduğunu fark ettirmeye çalışırım. Ben kendim de çiçeklerle kurduğum sevgi dolu ilişkinin hayatımda manevi anlamda büyük bir katkısı vardır ve çok faydasını gördüm. (E 2)

Doğuma hazırlık eğitimini öğrenerek bilgi sahibi olunmasını, sorumluluk almayı öğrenmeyi ve doğumda da yalnız kalmamasını tavsiye ediyorum. Bu doğrultuda gebelere danışmanlık yapıyorum. (E 3)

Gebelik; birçok yönden etkiliyor bir kadın hayatını. Bu süreçte yaşadığı her türlü değişimin normal olduğundan ve her yeni dönemde bunların da değişebileceğinden bahsediyoruz. Eksiği olduğuna inandığımız konularla ilgili ihtiyacını kapatmaya, kaygılanmasına sebep olacak aklına takılan şeylere açıklık getirmeye çalışıyoruz. En önemlisi bir gebeyi doğru değerlendirebilmek ve etkili bir yardımda bulunabilmek adına aile olarak bir bütün şeklinde ele alınması gerektiğini iyi biliyoruz. O yüzden yanında gelen aile üyelerine de bunların öneminden bahsediyoruz. İçinde bulunduğu ilişki ağı içerisinde mutlu olması çok önemli çünkü. (E 4)

Yanında olduğumu kendisine destek olmak istediğimi söylüyor ve başarabileceğini telkin ediyorum. Kendisinin de dua etmesinin önemli olduğunu söylüyor ağrıyla nasıl baş edeceğini tarif ediyorum. (E 5)

Korku ve endişelerini rahatça paylaşma imkanı sunmasını sağlamak üzere güvenle konuşabilmesini sağlıyor, onu dinliyor, sorularını cevaplıyor ve endişelerini gidermeye çalışıyorum. (E 6)

Sakince dinlerim ve rahat soru sormasını sağlarım, yardıma hazır olduğumu söyler rahatlatırım. (E 7)

Her kadının maneviyattan anladığı da farklı oluyor. Ben kendisine güvenmesini, hayatının güzel anlarından birinde olduğunu söyleyip, tebrik ediyorum. Tahlil tetkik aşamalarında gergin bekleyişler oluyor. Öyle anlarda sabırlı olmasını söyleyip moral veriyorum. (E 8)

Güçlü olması gereken bir dönem oluyor kadın için gebelik dönemi. İçindeki gücü farkettiği, büyüdüğü bir dönem. Üstelik bunu her gebelikte yaşıyor. Yani 3. doğumunu yapan ilk doğumunu yapana göre daha güçlü olacak diye bir şey yok. Hepsi sürpriz çünkü. Bu sürprizlere açık olmasının önemimi, sakinliğini korumasının önemini vurguluyorum. Aslında gelişime açık olan için annelik yolculuğu çok öğretici. Bir canın kıymetini, kendi annelerimizin kıymetini daha iyi anladığımız bir dönem. (E 9)

Gebelik sayısı, gebenin yaşı, istenen gebelik olup olmadığına göre gebenin ihtiyaçları değişiyor. Gebe kalışından memnun olmayan bir kadının önce bu istemediği durum ile barışması gerek. İstenen bir gebelik ise daha sevinçli bir yolculuk oluyor genelde. Ben anne olduğunda eşinin de baba olacağını, böylece bir aile aidiyeti kurduklarını, sadece doğurmanın değil, nesil yetiştirmenin önemini, evlat emanetinin sorumluluğunu farkettirmeye çalışıyorum. (E 10)

Yaşamında sabırlı ve inançlı ise gebe, bunu gebeliğine yansıtabiliyor. Kaygılı biri ise, çekindikleri şeyler başına gelebiliyor. Bu yüzden inanç insanın fevri yönlerini dengeliyor. Ben tevekkül etmesini, tedbiri elden bırakmamasını, hayırlı olan için dua etmesini öneriyorum. (E 11)

Gebenin de lohusanın da duası kabul olurmuş. Ben dualarını almaya çalışıyorum. Dili dualı olanlar, daha sakin bir gebelik geçiriyorlar. Kendisinin kıymetini bilmesini, ömrün kıymetini, sağlığın kıymetini, olumluya odaklanmasını farkettirmeye çalışıyorum. (E 12)

Sağlık en büyük nimet. Sağlıklı devam ettikçe ne kadar şükretsek az. Şükür insana güç veriyor. Ben gebelerde şükrün önemini farkettirmeye çalışıyorum. Eskiden yaşanılan zorluklar ve ilgisizlikler şimdi yok. Mesleğe ilk başladığımız yıllarda köy şartlarında çalıştık ve aldığımız eğitimde de bu zor şartlara uyum için yapılacaklar vardı. Yine de o zamandan bugüne bakınca sağlık hizmetine ulaşım daha kolaylaştı, tahlil tetkikler daha

detaylı ve erken teşhis mümkün oluyor olıumsuzluklarda. Bu yüzden şükür çok önemli bence. ***(E 13)***

Zor bir gebelik geçiren ile her şeyin yolunda olan bir gebe aynı değil. Çeşitli riskler yaşayan gebeye her şeyin hayırlısı diyorum. Allah bazen insanı gebelikte de imtihan ediyor. Mesela doktor kontrolünde alınması gereken bir bebek olduğu ortaya çıkyor ama kadın vazgeçmiyor bebeğinden. Özürlü de olsa doğurmak istiyorum diyor. Gerçekten zor bir karar. O anlarda biz iyi düşünmelerini öneriyoruz. Bir süre sonra doğum yapıyor ancak normal sağlıklı bir bebek doğabiliyor. Kadın o esnada bir iç hesaplaşma yapıp bir karar veriyor ve sonuç başka gelişiyor. Bu da Allah ın imtihanı. ***(E 14)***

*Bence herkes haline önce şükretmeli, ne zor durumlar var aslında. Eşi yanında olmayıp, bakacak kimsesi olmayan, ekonomik güçlük yaşayıp kontrollerini ihmal edenler var. Zaten doğuma vaktinde yetişmek bile bazen mümkün olamayabilir. Ne yaşarsak elbette olanda hayır var. Gebelik her an her şeyin olabileceği bir yaşam durumu. Olabileceklere hazır olmak da olgunluk istiyor. Ya gebe ya etrafındakiler olgun olacak ve herşeye hazır olacaklar. (****E 15)***

Ebelerin gebelere manevi bakım ile ilgili yaklaşımlarına yönelik elde edilen bulgular şöyledir:

"İletişim olarak güvenli bir iletişim kurmak, dinlenme ihtiyacını karşılamak, gebeyi anlamaya çalışmak, anlaşılma ihtiyacını gidermek, güvende hissettirmek, mutlu olabileceği şeylere yönlendirmek, olumsuzdan uzak durmalarını önermek, elindekilere şükretmesini fark ettirmek, çevresi ile sevgi dolu ilişkiler kurmasını tavsiye etmek, kaygılarını önlemek için doğru bilgilendirmek, aile desteğinin önemini ifade etmek, dua etmesini önermek, olumluya yönlendirmek, sabır ve sakinlik tavsiye etmek, içindeki annelik gücünü farketmesini önermek, gelişime açık olmasını ve annelik yolculuğunu keyifle yaşamasını, nesil yetiştirmenin önemini farkettirmek, dualarını almaya çalışmak, her şeyin hayırlısını istemeyi önermek, zor bir süreç de Allah'ın imtiahnı olduğunu hatırlatmak."

Bu verilere göre DOMAB için; **"maneviyat nedir, mukayeseli şükür, imtihan"** kavramına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.6.2.3.4. Gebelerin Doğum Tercihlerine Yönelik Yaklaşımları

Sezeryan oranının yüksek olduğu ülkemizde, normal doğumu teşvik önemli hale gelmiştir. Ebelerin bu yöndeki mesleki tecrübeleri öğrenilmek üzere bu konu soruldu ve yaklaşımları öğrenilmeye çalışıldı. Bu sorudan elde edilen veriler şöyledir:

Danışmanlık almak üzere bana geldiklerinde normal doğumla alakalı ön yargıları oluyor ve tercihlerinin sezaryen olduklarını söylüyorlar. Doğan ve sağlıklı olanın normal doğum olduğunu anlattıkça ve eğitimlere katıldıkça tercihleri değişiyor. Normal doğumun avantajlarını paylaşıyorum. Eğitimlere de gelirse diğer gebelerin de normal doğuma doğru yönlendiklerini görünce kendilerine güvenleri artıyor. Bu arada ben kendi doğum tecrübelerimi asla paylaşmıyorum, bu konuda sadece bilgi desteği veriyorum. Doğrudan bir yönlendirme yapmıyorum. (E 1)

Evet, çoğu gebe tercihlerini söylüyor. Ancak buna karar verecek olanın doktorları olduğunu söylüyorum. Normale yönlendiriyorum ancak çok sabırlı olmaları gerektiğini hatırlatıyorum. Konuşurken gözlerinden de anlıyorum. Kötü normal doğum hikayelerinden çok fazla etkilenmiş olabiliyorlar. (E 2)

Evet, paylaşıyorlar ve bu genellikle sezaryen oluyor. Hayır, doğumla ilgili her bilgiyi paylaşırım ve kararı aileye bırakırım. (E 3)

Evet, genellikle paylaşıyorlar. Kesinlikle evet. Önceliğimiz o yönde. (E 4)

Evet, bazen paylaşıyorlar. Eğer daha önceden sezaryen olmadıysa ve zaten ilk doğumsa bunların hepsine normal doğumu tavsiye ediyorum. (E 5)

Hayır, genelde doktorları ile paylaşıyorlar. Eğer bana sorarlarsa, normal doğuma yönlendiriyorum. (E 6)

Evet, paylaşıyorlar. Evet, yönlendirmeye çalışıyorum, doğal olarak olması gereken de bu. (E 7)

Normal doğum korkusu daha gebe kalmadan önce kadınlarda var. Bunda da böyle kültürel bir aktarım yaptığımız için. Hatta acıyı önemsiyoruz. Yani her gebe o acıyı yaşarsa hakkını vermiş gibi anlaşılabiliyor. Biz normal doğumun illaki acı çekmek olmadığını, ağrının deniz dalgaları gibi olduğunu söylüyoruz. Sırf bu acıyı çekmemek için sezeryana yönelişin yanlış olduğunu anlatıyoruz. (E 8)

Evet soruyorlar hangisi daha iyi diye. Ancak doğum sürpriz o yüzden normale niyetlenilse de sezeryan gerekebiliyor. Bu yüzden ikisine de hazır olmalı. (E 9)

Normal doğum istiyorlar ancak acısı en hafif yöntem veya ne yapsak da doğum kolay olsa diye çok araştırıyor danışıyorlar. Doğum normal bir refleks aslında bedenin ve bebeğin. Her şey yolunda gittiğinde süreç kendiliğinden başlıyor ve buna bebek karar veriyor. O doğal sürecin her saniyesini yaşamak gerek aslında. (E 10)

Doğum yapmak hangi yöntemle de olsa zorluklar içeriyor. Ardından ise çok güzel bir sorumluluk başlor. Zor olan tarafa yoğunlaşıp kaygı üretmeleri doğru değil. Bu yüzden iyi olumlu düşünmeleri, kucaklarına bebeklerini alacakları anı düşünmeleri önemli. (E 11)

Normal doğumu, emzirmeyi teşvik ediyoruz. Bazısı baştan sezaryan olmayı kafasına koymuış oluyor, bazısı da mutlaka normal olmalı diye düşünüyor. Her iki durumda da hayırlı olanın o an anne ve bebek hayatının devamını sağlamak olduğunu farkettirmeye çalışıyorum. Normal doğumun avantajlarını anlattıkça korkuları azalıyor. (E 12)

Ağrı çekmek istemiyorlar, bu aylar öncesinden acaba bebek takılır mı bir şey olur mu diye bir korkuya dönüşüyor, veya vaktinde yetişemez isem yolda doğum yapar mıyım diye.. Bu tür korkuların ardında kötü doğum haberleri veya yaşam öyküleri var. Kendi tecrübelerine odaklansalar ve tevekkül edebilseler bu çok ise yarıyor. (E 13)

Her şey yolunda giderken normal değil de sezeryan olmak zorunda olan bir gebem "Bu Allah'ın imtihanı napalım takdir böyleymiş" dediğinde üzülüyorum veya ilk ayda yaşanılan düşüklerde "Rabbim beni imtihan etti" diyen gebelerim oluyor. O zaman gerçekten nasıl teselli edeceğimi bilemiyorum. Eğer imtihan için verdiyse acı çekmemizi mi istiyor diye sorguluyorum. Zor anlarda teselliyi bulmak kolay olmuyor. (E 14)

Normal doğum başarı sezeryan başarısızlık gibi algılıyorlar, zihinleri de daha önceden epey yanlış bilgi ile dolu oluyor. Eğitimlerimizde önce bu yanlış bilgileri temizliyoruz, genelde de rahatlıyorlar. (E 15)

Bu bölümde doğum tercihleri ile ilgili aldığımız cevaplardan edindiğimiz bulgulara göre DOMAB için; **"tevekkül, imtihan, Tanrı algısı, sabır, olumlu düşünmek ve umut"** temalarına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.6.3.3.5. Gebelerde Doğum Korkusuna (tokofobi) Yönelik Yaklaşımları

Bir kadının hayatında gebe olmak nasıl önemli bir yaşam evresi ise, nasıl doğum yapacağı da önemli bir yaşam tecrübesidir. Kadınlar bu tecrübeyi korku duygusu ile beslediklerinde "tokofobi" karşımıza çıkmaktadır. Ebelerin bu konudaki mesleki deneyimlerini yansıtmak üzere bu soru soruldu ve şu veriler elde edildi:

Her üç aylık dönemde bu korkuyu gözlemliyorum, çünkü halk arasında bu kötü hikayeleri anlatmak çok yaygın. Daha gebe kalmadan doğum yapma korkusu kadınların zihnine yerleşiyor ve bu konuda bir ön yargıları oluyor. Özellikle doğum ağrısı hakkında büyük bir korkuları var. Bu konuyu anlatırken deniz benzetmesi yapıyor ve ağrılara doğum dalgası diyerek ağrıya olumlu anlam yüklüyorum ve zihinlerindeki korkuyu dağıtmaya çalışıyorum. Özellikle doğum yaparken doğuma eşlik edenlerin gebeye dokunmasının göz teması kurmalarının önemini anlatıyorum hatta ses tonu ve gebenin adının bile söylenmesi o esnada çok önemli. Korkuyu arttıran şey aslında doğum yapılan ortamların güvenli mahremiyeti sağlayan ve doğumun vazgeçilmezi oksitosini salgılatan sebeplerden uzak olması. Sağlık personelinin o esnada gebeye bu ortamı sağlayamayışı kadınlardaki korkuyu yükseltiyor. (E 1)

Daha çok ilk doğumda daha fazla korku oluyor. Doktorlarına güvenmelerini, kontrollerini düzenli yapıp kendilerine dikkat etmelerini yani tedbiri arttırdıkça sürecin olumlu olacağını söylüyorum. (E 2)

Evet. Doğuma hazırlık eğitimini, bol bol kitap okumalarını ve iç seslerini duymaya odaklanmalarını, aile olarak kararlara aktif katılım ve sorumluluk paylaşmayı tavsiye ediyorum. Doğumlarında kesintisiz desteğin önemli olduğunu vurguluyorum. (E 3)

Evet gözlemliyoruz. Bu anlamda yapılan birçok çalışma var artık. Gebe bilgilendirme sınıfları, gebe eğitim ve egzersiz programları, çeşitli broşürler, afişler eşliğinde bir anne adayının bu süreçte yalnız olmadığı hissettiriliyor. (E 4)

Bu özellikle son dönemde çok oluyor, özellikle ağrıları başladığında asla doğum yapamayacağını söyleyenler oluyor. Onlara o esnada destek olup moral veriyorum ve güçlendiriyorum. (E 5)

Evet, oluyor genellikle. İnancına ve ilgi alanlarına göre stresini ne alacak ise onunla meşgul olmasını öneriyorum. (E 6)

Doğumun nasıl bir fizyoloji olduğunu anlatıyorum. O zaman korkuları azalıyor. (E 7)

Cesaretli, sakin sabırlı gebeler olduğu gibi, ilk aylardan itibaren doğum korkusu hisseden var. Korkusu üzerine konuşmayı deniyorum. Konuştukça paylaştıkça rahatlıyorlar. Korku doğal, çünkü ne yaşayacağını bilmiyor kişi. (E 8)

Gevşeme egzersizleri, yürüyüş yapmak, müzik dinlemek iyi gelebiliyor. Ayrıca tevekkül etmesi lazım. Allah yardım eder diyoruz. (E 9)

İçine korku geldikçe doğum sonrasına yoğunlaşmasını öneriyorum. Ya da düşüncelerini dağıtacak bir şeyle meşgul olmasını. (E 10)

İnsan kontrolünde olmayan şeyler karşısında korkar. Her an değişebilecek şeyler yaşayacak olmak korkutuyor. O zaman yaşayıp görmek lazım aslında. Yaşamadan korku ile gezmek süreci olumsuza da çevirebiliyor. Korktuğumuz başımıza geliyor yani. Allah ne demiş o olur deyip geçmesi lazım gebenin. (E 11)

Emniyet duygusuna odaklanmak, güvenilir bir doktorla çalışmak, vaktinde kontrollerini olmak, kendisine dikkat etmek bilinçli bir zihinle yolu yürümek önemli. Korku bir şey kazandırmıyor. (E 12)

Sevgi, şefkat ve güven ilişkileri olan bir gebe, inancı da güçlü ise pek korkmuyor. Ellinden geleni yapıp, gerisine teslim oluyor. Biz de bu halini korumasına yönelik tavsiyelerde bulunuyoruz. Hayatın en güzel dönemlerinden biri olduğunu vurguluyoruz. (E 13)

Korku küçümsenecek önemsiz görülecek bir durum değil. Bazı gebenin panik atak bulguları göstermesine kadar gidiyor. Psikolojik sağlığı etkileyen bir durum. Çok fazla korku var ise, uzman bir doktor ile görüşmesini öneriyorum. (E 14)

Bilgi yoksa, korku var genelde. Bilgilendikçe korku azalıyor. Eğitimler çok işe yarıyor gebelerde bu yüzden. (E 15)

Bu soruda alınan cevaplardan elde edilen bulgular şöyledir: "Doğum korkusu ile başedilmesi için; "ağrıya olumlu anlam yüklemek, ismi ile hitap etmek, göz teması kurulması, oksitosin için doğum yapılacak ortamın mahremiyetine dikkat etmek, düzenli kontrol, doktoru ile güvenli ilişki kurması, bol bol kitap okuması, içine yönelmesi,

doğumlarında kesintisiz destek alması, eğitimlere katılması, sevdiği şeylerle meşgul olması, stresini dağıtması, korkusu ile ilgili konuşması, paylaşması, gevşeme egzersizleri yapması, yürüyüş yapması, müzik dinlemesi, tevekkül etmesi, "Allah ne demişse o olur, Allah yardım eder" şeklinde teslimiyet göstermek, bilinçli bir zihin geliştirmek, emniyet duygusuna odaklanmak, elinden geleni yapıp gerisini Allah'a bırakmak, aşamayacağı bir korkusu var ise uzman desteği almasının öneminin hatırlatılması, bilgi seviyesini yükseltmesi."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"olumlu bakış, pozitif iletişim, tevekkül, teslimiyet"** temalarına yer verilmesi kararlaştırıldı.

3.6.3.3.6. Doğum Esnasında Gebeye Manevi Bakımları

Ebelerin doğum anındaki gebeye manevi bakımlarının nasıl olduğunu sorduk. Bu sorudan elde ettiğimiz veriler şöyledir:

Gebe okulunda görev yapıyorum ancak, yirmi yıldır çalıştığım bu hastanede kadın doğum biriminde ve doğum salonunda çok çalıştım, halen de ayda iki defa doğum salonunda nöbet tutuyorum ve gebelere eşlik ediyorum. Bol bol dua etmelerini telkin ediyorum. Ellerini tutmaya göz teması kurmaya ve isimleri ile hitap etmeye özen gösteriyorum. Şefkatli bir ses tonunu da kullanmaya çalışıyorum. Bunlar sayesinde "Allah razı olsun" duasını çok alıyorum. Allah'a tevekkül etmelerini de özellikle söylüyorum. (E 1)

Bir buçuk yıldır kadım doğum polikliniği sorumlusu olarak çalışıyorum. Daha önce hastanede yoğun bakımda çok çalıştım ve çok doğuma yardım ettim. Şimdi ayda iki defa doğum salonunda nöbetim oluyor. Nefes egzersizlerinde neler öğrendilerse uygulamalarını, sabırlı olmalarını, dua etmelerini telkin ediyorum. (E 2)

Mesleğin ilk yıllarında doğum salonunda çok çalıştım. Şimdi de doulalık yaptığım gebelerin doğumlarına eşlik ediyorum. Doğum da tamamen gebeyi ve aileyi destekleyip, yapılabilecek tercihlerini gerçekleştirmesini sağlarım. Her şey yolunda olduğunda bunu gebeyle paylaşıp, rahatlamasını sağlarım. Bedenine ve bebeğine fırsat vermesini ve güvenmesini sağlarım. (E 3)

Evet, görevim gereği yaptığım işlerden biri bu. Doğum yapmakta olan annenin duaları geri çevrilmez. Doğum esnasında anneye başarabileceği yönünde telkinlerde bulunurken, her şeyin iyi olacağına dair de ümidini taze tutmaya çalışıyorum. (E 4)

Evet, doğum yaptırıyorum. O esnada doğuma odaklanmasını sağlıyorum ve aşama aşama ne yapacağını anlatıyorum ve motive ediyorum. (E 5)

Evet, ilk yıllarda doğum salonunda idim, şimdi nöbet denk geldikçe doğum yaptırıyorum. Dua etmesini ve enerjisini toplamasını, olumluya odaklanmasını öneriyorum. (E 6)

Evet, doğum yaptırıyorum. Sakin olmasının önemli olduğunu söylerim. Daha sonra bebeğini kucağına alacağı zamanı hayal etmesini söylerim. (E 7)

Bir kadının anne olacağı an çok özel gerçekten. O özel ve muhteşem ana şahitlik etmek de çok kutsal. O özel anın her saniyesini bilinçli olarak yaşamasını sağlıyorum, konuşuyorum ortam elverdiğince. Dayanmasının önemini, anneliğin güzelliğinden bahsediyorum. (E 8)

Mesleğimizin en güzel anı. En sevdiğim de bebeği ile anneyi buluşturmak. O anda sevgiyle buluşması çok önemli bebeğin ve bunu yaşamasını sağlamaya çalışıyorum. Bebeğin dünyaya geldiği anlarda yaşanılan ilk duygular çok önemli. Bu anda bir travma yaşanması ömür boyu sürecek sorun kaynağı olabiliyor. (E 9)

Doğum aslında doğal bir süreç ve kendi içinde bir zamanlaması var. O zamanlamaya ve doğal gidişata izin verdikçe aslında yaşanılan tam bir mucize. Gebenin bu mucizeyi doyasıya yaşamasını istiyorum. Bebek doğduktan sonra da duygu yükleri aylardır çektikleri zahmetler boşalıyor, kuş gibi oluyorlar. O anlar çok güzel. Doğumun güzelliğini yaşamalarını öneriyorum. (E 10)

Doğuma hazırlanmak son ayların gündemi oluyor. O aylardan itibaren doğum hakkındaki düşünceleri duyguları daha aktif hale geliyor gebelerin. Uykularının önemli olduğunu dinlenmenin önemini söylüyorum. Önce bedensel ihtiyaçlarını önemsemesini, hiçbir ihtiyacını ertelemesini öneriyorum. Duygularını düşüncelerini yazacağı bir günlük tutmasını da öneriyorum. Doğum öncesinde de gücünü toplamasını, yanında olacağımızı, onun da yardımcı olmasının önemini, sabırlı olmasını, Rabbine sığınmasını öneriyorum. (E 11)

Doğum öncesi ve esnasında bol bol moral veriyorum gebeye.. Yapabileceğine inanmasını, Allah'ın bir kolaylık vereceğini, söylüyorum. Eş desteği almış gebeler, çevresinden olumlu sosyal desteğe sahip gebeler ve süreci o ana kadar bilinçli yürütmüş olanların doğum esnaları da güzel geçiyor. (E 12)

Düzenli nefes alıp verme, denilenlere uyum sağlama önemli oluyor doğum esnasında.. Elini tutup güç vermeye, cesaret vermeye çalışıyorum. (E 13)

Bazen ses tonumuz, gözlerimizdeki ifadeler, sakin yaklaşımımız çok etkili oluyor gebe üzerinde. Mümkün olduğunca bunlara dikkat ediyorum. Tabi iş yükümüz çok fazla, insan yorgunlukla beraber bunları yeterince yapamayabiliyor. Benim için defalarca yaşanan bir durum olsa da biliyorum ki o gebe için o an ilk ve çok özel. O yüzden her doğum kendi içinde tek ve biricik. Bunu hissettirdiğinizde gebe çok önemli olduğunu anlıyor o zaman. (E 14)

Gebenin o esnada güç arayışı oluyor, o an güç vermeye çalışıyorum. Bir de mahremiyet ihtiyaçları oluyor buna da özen göstermeye çalışıyorum. İnançlarına uygun ne ihtiyacı varsa gidermeye çalışıyorum. Ağrıları çekerken dua etmek istiyorlar, yardımcı oluyorum. (E 15)

Doğum esnasında manevi bakım olarak elde ettiğimiz bulgular şöyledir; "Dua etmelerini telkin etmek, pozitif iletişim kurmak, tevekkülü hatırlatmak, sabır telkin etmek, bedeni ve bebeğine fırsat vermesini sağlamak, ümit vermek, başarabileceğini söylemek, güç vermek, her aşamada bilgi vermek, âna odaklamak, bebeğini kucağına alacağını hayal ettirmek, anneliğin güzelliğinden kutsallığından bahsetmek, anne bebek buluşmasının sevgi dolu olmasını sağlamak, doğum mucizesini farkettirmek, doğuma yakın günlük tutmasını önermek, destek olunacağının güvenini vermek, moral vermek, "Allah bir kolaylık verir" telkininde bulunmak, eş ve aile desteğini farkettirmek, düzenli nefes egzersizi, elini tutarak cesaret vermek, doğum tecrübesinin tek ve biricik olduğunu farkettirmek, mahremiyet ihtiyaçlarını gidermek, inançlarına uygun ne yapmak istiyorlarsa destek olmak."

Bu bulgulara dayalı olarak DOMAB için; **"âna odaklanmak, moral-motivasyon, dua"** temalarına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.6.2.4. ANA TEMA: 4 Lohusaya Manevi Bakım

Ebelerin doğum sonrası bakım ile ilgili olarak lohusalara yönelik hizmetlerinde manevi bakımlarının nasıl olduğu soruldu. Bu sorudan elde edilen veriler şöyledir:

Özellikle gebe okuluna devam eden gebeler doğumdan sonra benimle iletişim kuruyor ve nasıl geçtiğine dair bilgi veriyorlar. Ayrıca emzirme eğitimine de geliyorlar, o zaman lohusa hallerini de görüyorum. Bence lohusanın duygu durumu çevresindekilerin bilinçli olmasına da çok bağlı. Yanında kötü şeyler konuşmamaları yalnız bırakmamaları ve destek olmaları çok önemli oluyor. O anlarını sevdikleri ile paylaşması özellikle eşinin desteğini görmesi onunla konuşabilmesi duygusal sorunları azaltıyor hatta sorunlar uzun sürmüyor. Yine de anneliğe ve emzirmeye uyum dönemi olduğu için ilgi şefkat ihtiyaçları da artıyor. Çevresi yetersiz beceriksiz olduğunu telkin ederlerse lohusalar ciddi duygusal sorunlar yaşıyor. Bu yüzden yeterli ve güçlü olduklarının düşündürülmesi de çok önemli oluyor. Ben bu dönemde çaba göstermelerinin önemli olduğunu zamanla bedenlerinin de bu yeni sürece uyum sağlayacağını söylüyorum. (E 1)

Emzirme sorunları yaşayan manevi bakım olarak; lohusalar polikliniğe geliyorlar. Kendilerini gergin ve işe yaramaz hissediyorlar Yeterince uyuyamamaları iyileşme sürecinin devam etmesi tedirgin ve agresif bir yapıda olmalarına sebep oluyor. (E 2)

Tükenmişlik ve çaresizlik duygusu yaşıyorlar. (E 3)

Evet, özellikle emzirme danışmanlığı için eşlik ediyorum. Bu kendilerini iyi hissetmeleri için önemli. Bebek yeterli beslenirse rahat oluyor, anneler de rahat oluyor. (E 4)

Gözlemlerime göre depresyon yaşıyorlar ve annelik hüzünleri belli bir süre devam edebiliyor. (E 5)

Endişe ve kendine güvensizliği çok yaşıyorlar. (E 6)

Bebeğe bakımla ilgili korkuları oluyor. (E 7)

Uzun süre beklemişlik sona eriyor ve bebeği kucağına alıyor lohusalıkta. Ancak doğumun bıraktığı yorgunluk, uykusuz geceler, zamanın birbirine karışması kadınları yoruyor. Bu dönemde yeni düzene uyum sağlama, bedensel değişiklikler, emzirme

zorlukları ön planda oluyor. Özellikle bebeğini yeterince doyuramamaya yönelik korkuları oluyor. İçgüdülerini dinlemesini, kendini rahat bırakmasını, kendini önemsemesini öneriyorum. (E 8)

Bebeğe kavuşmanın yarattığı farklı duygular var. Hormonal anlamda da değişiklikler yaşanıyor. Bunun da etkisi ile ağlamaklı bir halde oluyorlar. Eskiler de lohusayı yalnız bırakmayın derler. Duygu değişimleri esnasında yalnızlık da yaşamaması önemli. Olumlu sosyal destek zamanı yani lohusalık. (E 9)

Lohusalar kontrole gelince görüyoruz. Artık sorumlulukları artmış oluyor. Bunun da bir ağırlığı oluyor üzerlerinde. Yeni bir yaşam var bebekle önlerinde. Bunun şaşkınlığı oluyor biraz. Bu uyum döneminde yeterli duygusal destek alması, ilgi, sevgi, şefkat görmesi gerekiyor. Ancak anne olmanın kutsallığı ile de tanışmış oluyorlar. Bu kazanım onları besliyor manevi olarak. Biz de bunlar üzerinde duruyoruz görüşünce. (E 10)

Hayatın önemli bir dönemi. Değer ve ilgi görme ihtiyaçları çok oluyor. Ayrıca da özen görmek istiyorlar çevreden ve ailelerinden. Toplum da önem veriyor yeni doğum yapmış kadına. Ve ilgi gösteriyor. Ancak bu ilgi zamana zaman bunaltıcı da olabiliyor ve çok karışıyorlar. Kendi doğrularını, tecrübelerini yansıtmak istiyorlar yeni doğum yapmış kadına. Bu da bir baskı olabiliyor. Oysa kendi tecrübesini yaşamasına izin verilmeli. Her kadının bebeğine bakabilme içgüdüsü zaten var, sadece biraz cesaretlendirilmesi yeterli oluyor. Bunaltmamak gerek. İçlerine kapanabiliyorlar, hassas oluyorlar. (E 11)

Lohusa psikolojisi gebelik kadar özel ve hassas. Kaygıları, korkuları giderilip, destek olunmalı. Ben sevinçli bir dönem olduğunu, anneliğin güzelliğini, emanetin önemini vurguluyor, elindekine şükretmesini öneriyorum. Nice isteyip de bebek sahibi olamayanlar var onları hatırlatıyorum. Bu Allah'ın lütfu yani. (E 12)

Kadınlar kendini bu dönemde çeşitli becerileri kazanma ile yoruyorlar. Lohusalar çok yorgun ve bitkin oluyor genelde. İlk birkaç hafta böyle oluyor. Yeterince destek görüyor bakım sorumluluğunu eşi ile veya bir yakını ile paylaşabiliyorsa, o kadar kendini iyi hissediyor. Eş desteğinin önemini vurguluyorum. Kadın anne olurken erkek de baba oluyor çünkü. (E 13)

Gebeler gebelik süresince aslında lohusalık dönemini düşünerek ümit topluyorlar. Kavuşunca da çoğunlukla mutluluk yaşıyorlar. Bu mutluluğu eşi ile ve çevresi ile paylaşmaya ihtiyacı var. Aynı ilgi düzeyi olması önemli karşısında. Ben yanında gelenlere bunları aktarıp dikkatlerini çekiyorum. (E 14)

Çok küçük şeylerden bile suçluluk duyabiliyorlar, uykusuzluk yorgunluk daha, önce keyif aldıkları şeylere vakit ayıramamak, bir süre sonra çökkünlük oluşturabiliyor. Sosyalleşmeleri, kendilerine zaman ayırmaları için fırsat vermek önemli. Yeniden güç toplamaları için destek olunmalı, bakım becerilerinin gelişmesi için hoş görülmeleri önemli. Ben bunları farkettirmeye çalışıyorum. (E 15)

Ebelerin lohusalara yönelik yaklaşımları ile ilgili elde ettiğimiz bulgular şöyledir:

Lohusaların sorunları ile ilgili olarak; "anlaşılma paylaşma ihtiyacını gidememek, gergin ve agresif olmak, fiziksel yorgunluk ve yıpranmışlık, işe yaramaz ve beceriksiz hissetmek, tükenmişlik, çaresizlik duyguları içinde olmak, annelik hüznü ve depresyon, endişe, korku, panik belirtiler, emzirme güçlüğü, zamanı kavrayamamak, yeni düzene uyum sorunları, suçluluk, eski rutinlerini kaybetmek, kendine vakit ayıramamak."

Lohusaların manevi ihtiyaçları ile ilgili olarak; "yanlarında olumsuz konuşulmaması, pozitif destek almaları, yalnız bırakılmamaları, yetersiz hissettirilmemeleri, ilgi, şefkat görmeleri, eş desteği alabilmeleri, eşle konuşup paylaşabilmeleri, sosyal destek almaları, duygusal destek almaları, anlaşıldığını bilmek, emzirme becerisi geliştirdiğini görerek yeterli hissetmek, aşırı ilgi gösterilmemesi, çok karışılmaması, kendi tecrübesini yaşamasına olanak verilmesi, hassas davranılması, örselenmemesi."

Ebelerde lohusalara manevi bakım olarak; "lohusanın yanlız bırakılmaması, duygularını paylaşmak, merak ve kaygılarını gidermek üzere sorularını cevaplamak, yeterli ve güçlü hisettirmek, değerli olduğunu farkettirmek, anne olmanın kutsallığını hissettirmek, ismi ile hitap etmek, cesaretlendirmek, hassas davranmak, nimete şükrü hatırlatmak, nimete kavuşamayanları da hatırlatmak, eş desteğinin önemini vurgulamak, mutluluğu öne çıkarmak."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"mukayeseli şükür, mutluluk"** temalarına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.6.2.5 ANA TEMA: 5 Gebe Okulları ve MBU

Ebelere gebelik okulu ve orada görev yapması muhtemel bir sağlık profesyoneli olarak manevi bakım uzmanı hakkındaki görüşleri soruldu. "Sizce gebelik okulları faydalı mı ve orada bir manevi bakım uzmanı da görev yapsa nasıl olur" diye sorduğumuzda elde ettiğimiz bulgular şöyledir:

Kesinlikle yararlı ve her gebenin bundan istifade etmesi çok önemli, çünkü doğru bilgi elde etmesi, sorularını sorabilmesi için bir ortam oluyor. Aynı zamanda kendisi gibi gebe olanlarla bir arada bir sosyal çevre elde etmiş oluyor. Bu aynı zamanda bir sosyal destek demek, ben her eğitim grubuna ayrı bir whatsapp grubu oluşturuyor ve birbirleri ile iletişimi sağlıyorum. Süreç boyunca birbirlerine bilgi ve moral desteği de sağlıyorlar. Bu anlamda biz güzel bir aileyiz. Evet, manevi bakım uzmanı olması çok iyi olur. Ben maneviyat konularını önemsiyor ve eğitimlerimde bireysel gayretimle bu içerikte de konuşmalar yapıyorum. Ancak her gebe okulunda bunun olduğunu söyleyemem. Standart konularda bedensel sağlığı ilgilendiren bir içerik daha çok sunuluyor. Bu yüzden manevi bakım uzmanı, gebe okullarında görev yaparsa gebeye maneviyat anlamında destek olur. (E 1)

Doğum öncesinde bir gebenin gebelik ve doğum hakkında bilinçlenmesini sağladığı için bence yararlı ve her gebenin bundan istifade etmesi de önemli. Aslında yarar sağlar. Konuya sadece fiziksel tıp olarak bakılmamış olur. Bu gebeye daha bütüncül bir destek sağlar. (E 2)

Gebe okulları yararlı, kadınların kendilerine ve bebeklerine güvenmeleri konusunda bir bilinç sağlıyor. Gebeyi desteklemek için çok yönlü destekleyebilmek için kesinlikle manevi bakım uzmanına da ihtiyaç var. (E 3)

Evet kesinlikle olmalı. Elbette sağlar. Doğum olayının gerçekleşmesi anında önemli faktörlerden biri de anne faktörüdür. Annenin doğuma ne kadar hazır olduğu, doğuma ne kadar eşlik ettiği önemli bir konu. Çünkü bu konuda annenin psikolojisinin hazır olması sonuca olumlu yönde etki edecektir. Bu anlamda anne ile yapılan görüşmeler yarar sağlayacaktır diye düşünüyorum. (E 4)

Evet, yararlı doğru bilgilendirme ve normal doğumun mümkünlüğü konusunda bilinç sağlıyorlar. Evet, mbu yarar sağlar. Maneviyat bir güçtür ve gebeler o uzun süreci tükenmeden nasıl devam ettireceği konusunda bilinç kazanır. (E 5)

Evet, özellikle sağlıklı güvenli iletişim ortamı için gebelik okulu önemli. Evet sağlar, manevi güç kaynaklarını öğrenir, kulaktan dolma bilgilerle hareket etmez, hurafe bilgiler temizlenir. (E 6)

Evet, sağlıklı bir süreç için gebelik okulu önemli. Evet mbu fayda sağlar, gebeyi manevi olarak destekler. (E 7)

Ne kadar çok sağlık profesyoneli devrede olursa o kadar kendini güvende hisseder. Bu yüzden holistik tıp gereği manevi bakım uzmanı gebe okullarında olmalı. (E 8)

Gebe okulları ülkemizde yeni ve her hastanede yok. Gebelerin bu gelişimden istifade etmeleri önemli. Çünkü güvenli ve doğru bilgi kaynağına yakın oluyorlar. Korkularını, şüphelerini giderebiliyorlar. Kendileri gibi gebe olanlarla bu süreci yaşıyorlar, sosyalleşiyorlar. Çok faydası var. Bu okulda maneviyat konularına da ihtiyaç var. Biz kendi bilgimiz kadarını paylaşıyoruz, bu bazen kendi inandıklarımız üzerinden oluyor. İnanç konusunda uzman biri daha faydalı olur. (E 9)

Dış ülkelerde manevi bakım uzmanları her birimde görev yapıyor hastanelerde. Gebe okullarında dersler fiziksel tıp ağırlıklı. Maneviyatla ilgili konular uzmanınca anlatılabilir. Bu da gebelere bu konuda da doğru bilgi vermek demek ve güç olur. Ben bir engelli annesi olarak, maneviyattan güç aldım hep.. (E 10)

Faydalı olduğuna dair geri dönüşler alınıyor. Mutlaka fayda görüyorlar, hatta ücretsiz olması da önemli ve tüm hastanelerde olmalı. Maneviyat insanın inancı ve değerleri, bu konularda da danışmanlığa ihtiyaç duyan veya bakıma ihtiyaç duyan olabilir. O yüzden olmalı. (E 11)

Gebe okulları gebeliğin zorlu süreçlerini kolaylaştırıyor. Bilgi güç demektir. Bilgilendikçe güçlenirler. Aslında manevi bakım hemşirelikte var. Ancak uzmanı değiliz elbette. Hastanın daha kaliteli olan tüm hizmetlerden faydalanması adına o da olmalı. (E 12)

Gebe okulları özel hastanelerde yaygın, ancak ücretli. Bazı kadınlar bu yüzden gidemiyor. Devlet hastanelerinde ve kapasitesi genişleyerek yaygın bir hizmet olması yerinde olacaktır. Orada gebenin ihtiyacı olan tüm branşlar olmalı. Manevi bakım da bütüncül bakım için olmalı. (E 13)

Gebe okullarında kadınlar, gebelik süreci, doğum ve bebek bakımı ile ilgili bir eğitimden geçiyorlar. Çok kapsamlı ve güzel bir eğitim ve beceriler kazanıyorlar. Bu da daha rahat bir doğum ve bebek bakımı demek aslında. Manevi bakım önemli çünkü kendilerini daha derinlemesine anlama, anlam kazanma imkanı elde edebilirler. Bu da bir uzman eşliğinde olmuş olur, kulaktan dolma bilgilerle değil. (E 14)

Gebelerin biraz kendilerine ve bebeklerine özel zaman ayırabildikleri, kendileri için iyi bir şey yaptıkları bir yer. Dersler verimli ve devamlılık güzel. Müfredatında çeşitli alanlara da açılarak çeşitlenme mümkün. Manevi bakım dersi ve uzmanı da olmalı. (E 15)

Gebe okulunun faydası hakkındaki bulgular: "Doğru bilgi elde edebilmeleri, sosyal destek sağlaması, dayanışma grubu elde etmeleri, kendilerine güven kazanmaları, normal doğumu benimsemeleri, güvenli iletişim ortamı kazanmaları, ücretsiz olması ve yaygınlaşması durumunda tüm gebelerin faydalanmasının önemi, gebenin kendine ve bebeğine özel zaman ayırma fırsatı yakalaması."

Gebe okulunda mbu olması ile ilgili bulgular: "Mbu, gebeye manevi güçlenme sağlar, moral verir, bütüncül bir bakım sağlanmış olur, gebe çok yönlü olarak desteklenmiş olur, manevi güç kaynaklarını öğrenerek gebelik gibi uzun bir süreci tükenmeden nasıl yürüteceğini öğrenir, hurafe bilgiden uzaklaşır, maneviyat ile ilgili konuşabileceği biri olmuş olur, inanç konusunu uzman biri ile konuşmuş olur, kendini ve gebeliğini anlama ve anlamlandırma imkanı kazanır."

Bu bulgulara göre DOMAB için; **"maneviyat, manevi bakım, anlam ihtiyacı, holistik bakım"** kavramlarına yer verilmesi uygun görülmüştür.

3.7. Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramının (DOMAB) Oluşturulması ve Uygulanması

Çalışma grubu ebeleri ile yapılan ikili görüşmeler sonrasında yaptığımız analizden elde ettiğimiz bulgulara göre DOMAB'da şu temalara, ana ve alt temalar olarak yer verilmesi gerektiği anlaşılmıştır: "Yaşam amacı (niyet), kendini bilmek, olumlu bakış açısı, özveri mi fedakarlık mı, kendini gerçekleştirme, ait olmak, moral-motivasyon, şükür, mukayeseli şükür, sevgi, sabır mı tahammül mü, güven, özgüven, güvenli bağlanma, bilgelik, azim, affetmek, imtihan mı fırsat mı, dua, Tanrı algısı, tevekkül, ümit, haklılık mı mutluluk mu, maneviyat nedir, manevi ihtiyaç, manevi güç, merhamet, beklentisiz olmak, ibadetlerin amacı, takva, korku, suçluluk, pişmanlık, pozitif iletişim, âna odaklanmak, holistik bakım." Bu temalar dikkate alınarak ebeler için DOMAB hazırlanmış ve uygulanmıştır.

3.8. Programı Sonrası Nicel Bulgular

Programı uyguladıktan sonra ön test olarak uyguladığımız Tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeklerini son test olarak tekrar ettik. Sonuçlar Tablo 38'de şöyledir:

Tablo 38 Ebe Katılımcılardan oluşan çalışma ve kontrol gruplarının Tanrı Algısı Ölçeği Son Test Sonuçlarının İncelenmesi

Tanrı Algısı Ölçeği	Grup	n	$\overline{X}$	Düzeltilmiş Ortalama	sd	F	p
Sevgi Yönelimli	Kontrol	15	55,80	54,09	(1, 27)	13,133*	0,001
	Çalışma	15	58,33	60,04			
Korku Yönelimli	Kontrol	15	48,07	47,80	(1, 27)	3,895	0,059
	Çalışma	15	49,40	49,66			

*p<0,05

Tablo 38 incelendiğinde ön test puanları kontrol altına alındıktan sonra gruplar arasında Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli tanrı algısı son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu (p<0,05) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde çalışma grubundaki katılımcıların sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının kontrol grubundaki ebelerin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Ön test puanları kontrol altına alındıktan sonra gruplar arasında Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli tanrı algısı son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı (p>0,05) görülmektedir.

Yapılan uygulamanın Tanrı algısı konusundaki etkinliğini değerlendirmek amacıyla çalışma grubundaki ebe katılımcıların son test puanları ile ön test puanları arasında farklılığın olma durumu ilişkili örneklemler t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 39'da sunulmuştur.

Program öncesi ve sonrası ebelerin Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelenmesinde ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar şöyledir:

Tablo 39: Program öncesi ve sonrası ebelerin Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının incelenmesi

		n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Sevgi Yönelimli	Ön test	15	50,20	1,93	14	15,250*	0,000
	Son test	15	58,33	1,23			
Korku Yönelimli	Ön test	15	40,80	2,51	14	13,315*	0,000
	Son test	15	49,40	,63			

*p<0,05

Tablo 39 incelendiğinde ebelerin program öncesi ve sonrası sevgi yönelimli tanrı algısı ve korku yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=58,33) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=50,20) daha yüksektir. Buna göre, uygulanan program ebelerin sevgi yönelimli tanrı algısının olumlu yönde gelişmesinde etkili olmuştur. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu için ortalamalar incelendiğinde korku yönelimli tanrı algısı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=49,40) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=40,80) daha yüksektir. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu maddeleri ters kodlandığı için ölçekten alınan yüksek puan aslında korku yönelimli tanrı algısının düştüğünü göstermektedir. Buna göre, uygulanan program ebelerin korku yönelimli tanrı algısının azalmasında etkili olmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan uygulamanın çalışma grubundaki ebelerin sevgi yönelimli tanrı algılarının artmasında ve korku yönelimli tanrı algısının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Program sonrası çalışma grubu ebelerinin Tanrı Algısı Ölçeği sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre

farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 40'da sunulmuştur.

Tablo 40: Program sonrası çalışma grubu ebelerinin sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Sonrası			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	8,11	26,00	0,904
	45 yaş ve üstü	6	7,83		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	7,55	20,50	0,572
	Lisans-master	5	8,90		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	8,79	22,50	0,514
	25 yıl üstü	8	7,31		

Tablo 40 incelendiğinde ebelerin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program sonrası sevgi yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi ve program sonrası sevgi yönelimli tanrı algıları benzerdir.

Program sonrası çalışma grubu ebelerinin Tanrı Algısı Ölçeği korku yönelimli tanrı algısı boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41: Program sonrası çalışma grubu ebelerinin korku yönelimli tanrı algısı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Sonrası			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	7,67	24,00	0,693
	45 yaş ve üstü	6	8,50		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	6,00	5,00*	0,006
	Lisans-master	5	12,00		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	6,43	17,00	0,155
	25 yıl üstü	8	9,38		

*p<0,05

Tablo 41 incelendiğinde ebelerin yaşlarına ve kıdemlerine göre program sonrası korku yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları ve kıdemleri fark etmeksizin program sonrası korku yönelimli tanrı algıları benzerdir. Öğrenim durumu açısından incelendiğinde ise ebelerin korku yönelimli tanrı algısı puanları sonrasında öğrenim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Anlamlı farklılık tespit edilen program sonrası için sıra ortalamaları incelendiğinde lisans-master mezunu ebelerin korku yönelimli tanrı algısı ölçeği puanlarının ortalamasının (12,00) lise-ön lisans mezunu olanların sıra ortalamasından (6,00) daha yüksektir. Buna göre, program öncesinde lisans-master mezunu olan ebelerin korku yönelimli tanrı algısı puanları, lise-ön lisans mezunu olanlardan daha yüksek iken, program sonrasında öğrenim durumu fark etmeksizin korku yönelimli tanrı algısı puanları benzerdir. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu maddeleri ters kodlandığından dolayı ölçekten alınan yüksek puan aslında korku yönelimli tanrı algısının düştüğünü gösterdiği dikkate alındığında program sonrasında lisans-master mezunu ebelerin korku yönelimli tanrı algılarının lise-ön lisans mezunu olan ebelerden daha az olduğu söylenebilir.

Program öncesi ve sonrası ebelerin Dini Başa Çıkma Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelenmesinde ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar şöyledir:

Yapılan uygulamanın dini başa çıkma konusundaki etkinliğini değerlendirmek amacıyla çalışma grubundaki ebe katılımcıların son test puanları ile ön test puanları arasında farklılığın olma durumu ilişkili örneklemler t testi ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 42'de sunulmuştur.

Tablo 42 Ebe katılımcılardan oluşan çalışma grubunun Dini Başa Çıkma Ölçeği ön test - son test sonuçlarının incelenmesi

Dini Başa Çıkma Ölçeği	Test	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Ön Test	19,20	2,11	14	3,936*	0,000
	Son Test	21,10	2,89			
Olumsuz Dini Başa Çıkma	Ön Test	15,80	3,33	14	4,401*	0,000
	Son Test	12,33	4,71			

*p<0,05

Tablo 42 incelendiğinde çalışma grubundaki ebeler için Dini Başa Çıkma Ölçeği uygulama öncesinde elde edilen puanlar ile uygulama sonrasında elde edilen puanların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) görülmektedir. Olumlu dini başa çıkma tarzı için ortalamalar incelendiğinde son test puanların ön test puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Olumsuz dini başa çıkma tarzı için çalışma grubundaki ebelerin ortalamaları incelendiğinde son test puanların ön test puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, yapılan uygulamanın çalışma grubundaki ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzlarının artmasında ve olumsuz dini başa çıkma tarzlarının azalmasında etkili olduğu söylenebilir.

Program öncesi ve sonrası çalışma grubu ebelerinin Dini Başa Çıkma Ölçeği olumlu dini başa çıkma boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 43'de sunulmuştur.

Tablo 43: Program sonrası ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Sonrası			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	9,61	12,50	0,075
	45 yaş ve üstü	6	5,58		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	8,05	24,50	0,049
	Lisans-master	5	7,90		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	10,21	12,50	0,62
	25 yıl üstü	8	6,06		

Tablo 43 incelendiğinde ebelerin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program sonrası olumlu dini başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program öncesi ve program sonrası olumlu dini başa çıkma tarzları benzerdir.

Program sonrası ebelerin Dini Başa Çıkma Ölçeği olumsuz dini başa çıkma boyutu puanlarının yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre farklılaşma

durumunun incelenmesinde Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U testi, kişi sayısının az olması ve bağımsız değişkenlerin (yaş, öğrenim durumu, kıdem) iki düzeye sahip olmasından dolayı tercih edilmiştir. Sonuçlar Tablo 44'de sunulmuştur.

Tablo 44: Program sonrası ebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzı puanlarının yaşa, öğrenim durumuna ve kıdeme göre farklılaşmasının incelenmesi

		Program Sonrası			
		n	Sıra Ort.	U	p
Yaş	45 yaş altı	9	71,00	24,00	0,711
	45 yaş ve üstü	6	49,00		
Öğrenim durumu	Lise-ön lisans	10	6,90	14,00	0,158
	Lisans-master	5	10,20		
Kıdem	25 yıl ve altı	7	7,29	23,00	0,544
	25 yıl üstü	8	8,63		

*p<0,05

Tablo 44 incelendiğinde ebelerin yaşlarına, öğrenim durumlarına ve kıdemlerine göre program sonrası olumsuz dini başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği (p>0,05) görülmektedir. Diğer bir deyişle, ebelerin yaşları, öğrenim durumları ve kıdemleri fark etmeksizin program sonrası olumsuz dini başa çıkma tarzları benzerdir.

3.9. Program Sonrası Nitel Bulgular

Programın son oturumunda değerlendirme amacı ile ebelere program hakkındaki görüşleri, en çok hangi temadan etkilendikleri, kendilerinde neleri farkettikleri yazılı olarak sorulmuş, cevaplardan aşağıdaki temalar elde edilmiştir:

Ana tema 1: Mesleklerinin olumlu yönlerini farketmek

Ebelerin cevaplarından bu tema ile ilgili olarak elde edilen bulgular şöyledir:

Yirmi yıllık meslek hayatımda çok zor anlar olduğu gibi çok mucizeye şahit olduğum olaylar da oldu. Bunların hepsini yeniden düşünmemi sağladınız. Mesleğimiz kendi içinde sürekli gelişen değişen bir yapıya sahip. O yüzden gelişime açık olmak çok önemli oluyor. Bunun için de yaşam gücümüzün olması gerekiyor. Bana bunları hatırlattınız, teşekkür ederim. (E 1)

Mesleğimi ne kadar sevdiğimi fark ettim ve aynı zamanda ne kadar yorulduğumu gördüm ve yüksek lisansımı bitirmiş, doktora yapma konusunda tereddüt yaşıyordum, gerekli kriterleri sağlayıp doktora yapmaya karar verdim. (E 2)

Normal doğum bir kadın için hayatında önemli bir deneyim, her şey yolundaysa aslında olması gereken bu deneyimi gebenin mutlaka yaşaması. Çünkü her bebek aynı zamanda bir anne dünyaya getirir. Bu gelişmede bu deneyimin ne kadar önemli olduğunu ve benim bu güzel yolculuğa eşlik ettiğimi yeniden fark ettim. (E 3)

Öncelikle böyle önemli bir konudaki çalışmanıza çok teşekkür ediyorum, çünkü bir toplumun sağlığı anne sağlığına bağlıdır. Beraberinde anne için yapmaya çalıştığımız bu çalışmalara, 'acaba aileyi daha fazla nasıl dahil edebiliriz' bununla ilgili de daha fazla bir gayret olmalı mı diye düşünüyorum. (E 4)

Mesleğimize yeteri kadar değer verilmesi saygı duyulması ve sağlık çalışanları zincirimizin önemli bir parçası olduğumuzun fark edilmesi bizi motive eden şeyler. Özellikle hastalardan aldığım hayır duaları da benim için çok değerli. Bu işi yaptığım için mutluyum, bunu farkettim. (E 5)

Sevgi ve hoşgörü hayattaki bakış açım. Mesleğim bu yönlerime uyduğu için, doğum ekibinde olmak gurur verici. Sizler gibi manevi bakım uzmanları ile ilerde bu ekipte çalışmak gerçekten huzur verici olacak, buna inanıyorum. (E 6)

İnsanın önemi, can emanetine özen göstermek, hayatın kutsallığı ve merhametin, sevginin yaşanılır olmasını hep mesleğim sayesinde fark ettim. Sizlerle de bunları paylaşmak güzeldi. (E 7)

Ana Tema 2: Kavramlarda yeni olumlu anlamlar farketmek

Ebelerin cevaplarından bu tema ile ilgili olarak elde edilen bulgular şöyledir:

Kavramlar üzerinde yeniden düşünme fırsatı buldum, çok teşekkür ediyorum. (E 8)

Bu programda imtihan kavramını özellikle yeniden kavradım. Olumlu anlamda el almak benim için önemliydi, bakış açım tamamen değişti, teşekkür ederim. (E 9)

Ben programda haklılık mı mutluluk mu konusundan etkilendim. Çoğu zaman haklı olmak için verdiğim mücadelenin beni ne kadar yıprattığını farkettim. Mutluluğu

seçebilmek güzel bir şey kendim için. Bunu hayata geçirmeye çalışacağım, teşekkürler. (E 10)

Affetmek kavramı üzerinde böyle düşünmemiştim daha önce. Oysa duygusal yükü taşımamak gerek. Tövbe kavramını da süreçlerden oluşan bir yaşam biçimi olduğunu yeni öğrendim. Sadece dil ile söylemek yetmiyor pişmanlığı demek ki.. Suçluluk ve pişmanlık ayrımını farketmek de iyi oldu benim için, teşekkür ederim. (E 11)

Ben şükür kavramında mukayeseli şükrün olumsuz oldıuğunu daha önce düşünmemiştim. Bunu çok sık kullanıyoruz oysa, bunu farkettim teşekkür ederim. Bu program hizmet içi eğitimlerimizde de yer almalı bence. (E 12)

Anlam ihtiyacı, yaşam amacı. program boyunca bu temayı düşündüm. Kendi açımdan farkettiklerim oldu. Zaman zaman iş yoğunluğu içinde yaşam amacımı unuttuğumu farkettim mesela. Beni düşündürdünüz epey, teşekkür ederim. Program farklı bakış açıları sunuyor ve düşündürüyor, o yüzden yaygınlaşmalı.. (E 13)

Benim için sabır tahammül kavramı önemliydi. Daha çok tahammül ettiğimi farkettim, bunu bu programla anladım. Tevekkülün her an Allah ile beraber olmak olduğunu farketmek güzeldi. Teşekkür ederim. (E 14)

İlk başta çok farklı şeylerle karşılaşacağımı düşünmesem de gerçekten her kavramda farkettiğim şeyler oldu. Çok hizmet içi eğitimlerimiz oldu. Bu konuları konuşabildiğimiz bir eğitim olmamıştı, DOMABa başka arkadaşlarımın da katılmasını isterdim. (E 15)

Ana Tema 3: Kendi gelişimleri için yeni adımlar atmaya karar vermek

Ebelerin cevaplarından bu tema ile ilgili olarak elde edilen bulgular şöyledir:

Mesleğimi ne kadar sevdiğimi fark ettim ve aynı zamanda ne kadar yorulduğumu gördüm ve yüksek lisansımı bitirmiş, doktora yapma konusunda tereddüt yaşıyordum, gerekli kriterleri sağlayıp doktora yapmaya karar verdim. (E 2)

Ben programda haklılık mı mutluluk mu konusundan etkilendim. Çoğu zaman haklı olmak için verdiğim mücadelenin beni ne kadar yıprattığını farkettim. Mutluluğu seçebilmek güzel bir şey kendim için. Bunu hayata geçirmeye çalışacağım, teşekkürler. (E 10)

Bu bölümde elde edilen nitel bulgulara göre DOMAB, ebeler tarafından verimli ve geliştirici bulunmuş, hizmet içi eğitimler aracılığı ile ebelerin farkındalık eğitimleri içinde yer almasının yerinde olacağı vurgulanmıştır. Program, ihtiyaç analizine göre farklı temalar ile geliştirilmeye ve uygulanmaya açıktır.

IV. TARTIŞMA

Gebeler, lohusalar ve ebeler üzerinde yapılan bu çalışmada amaç, gebelik süreci içerisindeki kadınlarda "DOMAB" ile Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma düzeylerinde olumlu fark sağlamak, lohusalık dönemlerinde depresyon düzeylerinde düşüklük sağlamaktı. Ayrıca ebelerin manevi ihtiyaçlarını tespit ederek uygulanacak "DOMAB" ile Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma düzeylerinde olumlu fark sağlamak ve olumlu geri dönüş almaktı.

Bu amaçları gerçekleştirmek için, araştırmada şu araştırma sorularını oluşturmuştuk:

1-DOMAB'a katılanların Tanrı algıları, uygulama öncesi Tanrı algıları ile programa katılmayanların (kontrol grubunun) Tanrı algıları arasında anlamlı fark vardır.

2-DOMAB'a katılan gebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile, uygulama öncesi dini başa çıkmaları ve programa katılmayanların (kontrol grubunun) dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

3-DOMAB'a katılan gebelerin, katılmayanlara göre lohusalıkta depresyon düzeyleri düşüktür.

4-Doğum öncesi bakımda, gebelere yönelik olarak DOMAB, bilişsel, duygusal, manevi ve kendini gerçekleştirme açısından kazanım sağlar.

5-DOMAB'a katılan ebelerin Tanrı algıları ile uygulama öncesi Tanrı algıları arasında anlamlı fark vardır.

6-DOMAB'a katılan ebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile uygulama öncesi dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

Bu hipotezler eşliğinde düşündüğümüz araştırmaın temel sorusunu şöyle ifade edebiliriz: **"Manevi bakım, gebelik sürecinde kadınlar için ve ebeler için manevi güçlenme, manevi gelişim şeklinde olumlu bir katkı sağlıyor mu?"**

Şimdi bu hipotezleri ele alalım:

4.1. Gebelere İlişkin Tartışma

Hipotez 1: DOMAB'a katılanların Tanrı algıları, uygulama öncesi Tanrı algılarından aldıkları puan ile program sonrasında fark eder. Programa katılmayanların (kontrol grubunun) Tanrı algılarından aldıkları puanlar arasında fark gelişmez.

Tanrı algısı ile ilgili olan bu hipotezimiz ile ilgili literatüre baktığımızda bu konuda araştırmaların yoğun olduğu görülmektedir. Nelson ve Jonson (1957), araştırmalarında katılımcıların Tanrı algısınun anne niteliğinde olduğunu bulgulamışlardır. Strunk (1959) ise araştırmasında katılımcıların Tanrı algısında baba özelliklerinin olduğunu bulgulamıştır. Vergote (1969) çalışmasında katılımcılarda tanrı tasavvur olarak anne nitelikleri olsa da ağırlıklı olarak baba niteliklerinin çok olduğunu bulgulamıştır. Benson ve Spilka'nın (1973) kontrol odağı ve öz saygı ile Tanrı algısı araştırmasında, sevgi yönelimli Tanrı algısı olanlarda özsaygının yüksek olduğu, korku yönelimli Tanrı algısı olanlarda özsaygının düşük olduğu, seven yani olumlu Tanrı algısı ile özsaygı arasındaki ilişki yüksek oranda bulgulanmıştır. Yine Spilka ve Mullini'nin (1977) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada içsel ve dışsal dini yönelimlere göre Tanrı algısınun değiştiği, içsel dini eğitilim olanlarda olumlu Tanrı algısının olduğu, dışsal dini eğilimi olanlarda ise cezalandırıcı Tanrı algısının olduğu bulgulanmıştır. Dickie ve arkadaşlarının (1997) 132 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada anne babaların çocuklarda seven veya ceza veren Tanrı anlayışını yerleştirdiğine dair bulgular tespit edilmiştir.

Yine ülkemizdeki alanyazında Yavuz (1987) 7-12 yaş grubu çocuklarda Tanrı algısı araştırmasında sevgi yönelimli Tanrı algısının olduğu, ben merkezci ve antropomorfik bir algıda oldukları, ancak ilerleyen yaşla beraber değiştiğini bulgulamıştır. Kuşat (1995)'ın ergenlerin Tanrı algısı araştırmasında katılımcıların esirgeyen, bağışlayan, yaratan olarak nitelendirdiklerini bulgulamış, Bacanlı (2002), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada affeden, merhamet eden Tanrı algısının olduğunu bulgulamıştır. Yapıcı (2004 b) üniversites öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada sevgi yönelimli Tanrı algısınun ağırlıklı olduğunu, bir kısmının da azab eden cezalandıran Tanrı algısına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Özdoğan (2005) yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, toplumsal bakış açısı ile Tanrıyı tanımlayanlarda stresin yüksek olduğunu, yaşam imkanlarından yeterince istifade

edilmediğini, ayrıca "imtihan" kavramına yüklenen olumsuz anlamın da bunda etkili olduğunu, kendi bakış açısı ile Tanrıyı tanımlayanlarda sevgi yöneliminin olduğunu bulgulamıştır. Kuşat (2006)'ın ergenler üzerine yaptığı çalışmada ise kızların sevgi yönelimli olarak koruyucu ve çok yakın bir Tanrı algısına sahip olduğu, erkeklerin ise ceza veren güçlü bir Tanrı algısına sahip olduğu bulgulanmıştır. Yıldız (2007 a) 7-11 ve 13-15 yaş arası çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada Piaget'in gelişim kuramı doğrultusunda 7-11 yaşta antropomorfik ve ceza veren bir Tanrı algısının olduğu, diğer grupta ise insan biçimci Tanrı algısının zayıflayarak esirgeyen bağışlayan Tanrı algısının olduğu bulgulanmıştır. Koç (2011) çalışmasında çocukların ebeveynleri ile ilişkileri olumlu ise, seven Tanrı algısında oldukları ve olumlu bir din eğitimi almışlar ise yine seven, bağışlayan Tanrı algısında oldukları bulgulanmıştır. Hayta (2017) çalışmasında bunu destekler mahiyette anne baba tutumlarının 18-24 yaş arası gençlerde güvenli bağlanma ve Tanrı algısı arasındaki ilişki ile bağlantılı olduğunu bulgulanmıştır. Bayraktutar (2019) ise 15-17 yaş arası öğrenciler üzerindeki çalışmasında olumlu dini başa çıkma ile olumlu Tanrı algısı arasında ilişki olduğunu, olumsuz Tanrı algısı ile de negatif dini başa çıkmanın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Dilmaç ve Çiftçi (2019) 14-18 yaş öğrencilerde Tanrı algısı ve psikolojik dayanıklılık karşılaştırması yapmış, olumlu Tanrı algısı olan gençlerde psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu bulgulanmıştır. Son yapılan araştırmalardan birinde Asar (2020), 494 kişilik lise öğrencilerinden oluşan bir grupta Tanrı algısı eğilimleri ile değer ilişkisini ortaya koymaya çalışmış, sevgi yönelimli Tanrı algısı arttıkça, güç, başarı, evrenselcilik, uyum, güven ve dindarlık değerleri artarken, ceza ve korku yönelimli Tanrı algısı artarken, güç, dindarlık, güven değerlerinin azaldığını bulgulamıştır.

Tüm bu çalışmalardan çıkan sonuç; çocukluktan itibaren Tanrı algısı gelişiminde ailenin ve çevrenin etkili olduğu, sevgi yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerde olumlu bir değer yaşantısının geliştiği, korku yönelimli Tanrı algısında ise stres düzeyinin yükseldiği, negatif dini başa çıkmanın etkili olduğu ortaya konulmuştur. Yani bireyde Tanrı algısınun olumlu olmasının, yaşamda stres düzeyi düşük, güvenli ve sevgi dolu olması ile de ilişkisi vardır. Olumlu bir Tanrı algısı, insanın benlik duygusunu güçlendirir, zor anlarda baş etme gücü bulma, sığınma ihtiyacını giderme, korkusunu giderme şeklinde güven ihtiyacını da giderir ve bireye yardım eder. Olumlu ilişkiler ağı

oluşturmada, güvenli bağlanmada, hayata anlam verip yaşam amacı bulmada, acı ile başetmede, öz saygı, öz bilinç, öz güven gelişiminde, uyumlu olmada olumlu Tanrı algısı etkilidir. O'nun sonsuz kudretine sığınmak, olanların sebeplerini O'nun hikmeti ile anlamak, kudret ve ilim sahibi bir varlık olarak her şeyi kuşatıcı olması ile insana bütünlük duygusu veren bir tasavvur geliştirir. Değer dünyasını da buna göre temellendirir. O'na sığınıp tevekkül eder. Olumsuz, ceza veren Tanrı algısı ise, güvensizliği artırır, yetersizlik, değersizlik ve kaygı duygularını besler. Birey bu şekilde anlam arayışına doyumlu bir cevap bulamaz. Bu sebeple bireyin Rabbi ile değer yaşantısı arasındaki bu ilişki psikolojik iyi oluşunu ve dayanıklılığını etkilemektedir. Gebelerde manevi güçlenme ve olumlu değer yaşantısı geliştirme hedefinde olan programımızda da Tanrı algısı bu sebeple önemli bir ölçümdür ve ilk defa yapılmıştır.

Araştırmaın nicel bölümünde bu hipotez için Tanrı algısı ölçeği uygulama öncesi ve sonrasında uygulanmıştır. Bu ölçekte iki yönde yönelim bulunmaktadır: Sevgi ve korku yönelimli Tanrı algısı. Amaç, çalışma grubunda uygulama öncesi sevgi yönelimli Tanrı algısı puanının, uygulama sonrasında fark elde edebilmek, korku yönelimli Tanrı algısı puanında ise düşüş elde edebilmek, kontrol grubunda ise bir değişiklik olmamasıdır. Bu doğrultuda nicel bulgularda tablo 13'de görüldüğü üzere çalışma grubunun uygulama sonrası sevgi yönelimli Tanrı algısı puanında yükselme, korku yönelimli Tanrı algısı puanında düşme elde edilmiştir. Kontrol grubunda ise bir fark olmamıştır. Böylece hipotezimiz doğrulanmıştır.

Gebelerde nitel olarak elde ettiğimiz bulgularda ise; korku yönelimli Tanrı algısına sahip olanlar bunu; çok günah sahibi olmaya ve O'ndan uzak olma endişesine bağladıkları görülmektedir. Özellikle olumsuz şeyler yaşayıp sıkıntı arttığında, bu duygu durumunu Allah'tan uzaklaşma olarak yorumlamışlardır. Sevgi yönelimli Tanrı algısı olanlar ise bunu şöyle açıklamışlardır: "Her şeyin hayırlısı" olarak dediğinde Allah'tan destek görmeye, Allah'ın yaşattığı mucizelerine şahit olmaya, Allah'ın zor anlarda destek olmasına, O'nun tarafından sevilmeye, şükür ve bağlılığı artırarak Allah tarafından korunduğunu ve yanında olduğunu bilmeye, O'ndan güç almaya, Allah'ın mutluluk kaynağı olmasına, çok dua etmeye ve destek görmeye, ailenin, Allah'ı seven olarak tanıtmaları ve Allah'ı çok sevmeyi sağlamalarına, hayatın anlamını sevgide bulmaya, sevgi odaklı ilişkiler kurmaya, sevgiye karşılık iyilerle karşılaştırıp çok güzel kapılar

açmasına, olumsuzlukla karşılaşınca da **"bu imtihan, şimdi Allah bana yardım eder"** deyip hayra yormaya bağladıkları anlaşılmaktadır.

Program içerisinde "imtihan" kavramının olumsuz dini başa çıkma olduğundan bahsedilmiş ve bu konuda önemli bir farkındalık kazanılmıştır. Ayrıca "tövbenin bir öze dönüş olduğu, Yaradan'ın merhametinin bol olduğu, affetmenin önemi, takvanın korku değil, sevgi ile Yaradan'a yöneliş olduğu, tevekkülün her işi Yaradan ile beraber yapma bilinci olduğu, karar anlarında yine O'na güvenmenin önemi, teslim olabilmenin akışa bırakabilmenin önemi anlatılmış ve sevgi dolu Tanrı algısı güçlendirilmiştir. Aslında tüm temalarımız seven Tanrı algısı ile ilgi kurularak anlatımştır da diyebiliriz. Bu da proğram sonrası Tanrı algısı ölçeğinde fark elde edebilmeyi sağlamıştır. Bu farkı elde edebilmek, gebelerde sevgi dolu Yaradan algısı sayesinde yakınlık deneyimlerini artırmak bu sayede manevi güç elde etmelerini sağlamak, özellikle de lohusalık dönemlerinde depresyon puanlarında düşüklük elde etmek açısından proğramımızda önemli olmuştur. Seven ve güven dolu Tanrı tasavvuru olanlarda depresyon puanlarında düşme olduğu daha önce bulgulanmıştır. (Greenway, Milne & Clarke, 2003)

Tanrı algısı yönelimlerini hem sevgi hem korku yönelimli olduğunu ifade edenlere göre; Bunun denge olduğunu, çünkü hem azabı hem rahmeti olduğunu, emin olmamaya, günahının miktarını bilememeye, kulluğundan Rabbi razı mı değil mi bilmemeye, duası karşılık bulunca da sevgiye yönelmeye, sevginin güç vermesine, alınan hayır dualara, O'na karşı hata etmekten de korkmamaya, akıldan geçenin bile bazen hemen olmasına, böylece sevgi ve şükrün artmasına, kudretini düşünerek olumsuzluklar karşısında isyan etmeyip, istenilen olmadıysa "vardır bir hayr" demeye, yoluna girmeyen işlerin yoluna girmesiyle, Allah'ın bir nimeti deyip şükür etmeye bağladıkları bulgulanmıştır.

Hipotez 2: DOMAB'a katılan gebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile, uygulama öncesi dini başa çıkmaları ve programa katılmayanların (kontrol grubunun) dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

Dini başa çıkma konusu ile ilgili olan hipotezimiz için program öncesi ve sonrasında dini başa çıkma ölçeğimizi uyguladık. Bu konuda literatüre baktığımızda; Pargament ve Newman (1990), 327 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada iç güdümlü

dindarlık puanları yüksek olanların sorunla başetmede dinlerinden yardım aldıkları bulgulanmıştır. Spilka ve Jonson (1991) akciğer ca olan hastalar üzerinde yaptıkları araştırmada, iç yönelimli dindarlık anlayışında olanların Tanrı algısı ile dini başa çıkma arasında olumlu ilişki bulgulanmıştır. Yine Pargament ve Olso'nun (1992) 586 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, işbirlikçi dini başa çıkma ile içten yönelimli dindarlık ve sevgi yönelimli Tanrı algısı arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır. Thomson (1993) 70 ca hastası üzerinde yaptığı çalışmada % 22'sinin inancından güç alarak durumları ile başettikleri bulgulamıştır. Ülkemizde yapılan çalışmalarda da Kula (2012), 200 kişi ile Sakarya depremi sonrasında görüşmüş ve %76'sının dini pratiklerden yararlandığını bulgulamıştır. Topuz'un (2003)'un yaptığı araştırmada olumlu dini başa çıkma ile olumlu bakma ve sosyal destek arama arasında olumlu ilişki, alkol-ilaç kullanma arasında negatif bir ilişki bulgulanmış, olumsuz dini başa çıkma ile alkol-ilaç kullanma arasında pozitif ilişki bulgulanmıştır. Ayten (2012) 558 kişi ile yapılan bir çalışmada hayat memnuniyeti, depresyon ve dini başa çıkma ilişkisi araştırılmış, olumsuz dini başa çıkma ile depresif yönelim arasında olumlu bir ilişki, hayra yorma şeklindeki dini başa çıkma ile depresif eğilim arasında olumsuz bir ilişki, hayra yorma ile hayat menuniyeti arasında olumlu bir ilişki bulgulanmış, olumlu dini başa çıkma faaliyetlerinin hayat menuniyetini artırdığı ortaya konulmuştur. Bu araştırmayı destekleyen yine Ayten, Göçen, Sevinç ve Öztürk (2012), 282 hasta, sağlık personeli ve refekatçi üzerinde yaptıkları araştırmada hayat memnuniyeti, şükür ve dini başa çıkma ilişkisi incelenmiş, hayat memnuniyeti ile dini başa çıkma arasında olumlu bir ilişki bulgulanmıştır.

Araştırmalarda ortaya koyulduğu üzere başa çıkma; zorlanılan anlarda aranılan bir anlam arayışı, üstesinden gelme ve devam edecek gücü bulabilmektir. Bunun için rutin bir olayın dışında yeni ve zorlanılan bir durum karşısında olma, duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde çözüm arama, o andaki ihtiyacını gidermek üzere değişim dönüşüm yaşamasıdır. (Pargament, 2003) Bu yeni durum ile kendi istekleri arasında uyum sağlaması için belli bir süreci içerir ve bu amaçla ortaya koyduğu her gayret başa çıkma etkinlikleridir. (Ayten, 2012) Pargament bu süreçte olayı anlama ve kendi yeteneklerini ve tercihinin ne olduğunu anlama, ardından başetme eyleminin bilişşsel yönü ve eylem yönü olarak üç boyut olduğuna dikkat çeker. Yani tüm bunları nasıl değerlendiriyorsa, başetme eylemi ona göre değişir. (Pargament 2003) Bu eylemler, eğitimle, deneyimle

veya terapi yoluyla yaşam boyu gelişir. Bu başetme stratejileri içinde dinin de yer aldığı düşüncesini en kapsaplı biçimde Din ve Başa Çıkma eseri ile Pargament (1997) dile getirmiştir. Bu, zor ve stresli anlarda din ve maneviyattan faydalanarak bilişsel ve davranışsal teknikler kullanarak başetme etkinliklerini kapsar. (Ekşi, 2001) Bu yönde yapılan araştırmalarda dinin kriz anlarında meydana gelen kaygıyı giderdiği, mevcut anlamı koruma veya yeni bir anlam üretmeyi sağladığı, irade sağlama veya olgunlaşmayı sağladığı, o zor andaki olayları yeni bir anlam ile yorumlayarak bir fırsat olarak görmeyi sağladığı ve ani gelişen olayı aktif bir şekilde karşılamayı ve üstesinden gelmeyi sağladığı ifade edilmiştir. (Pargament, 2013) Yine Pargament (1998) dini başa çıkma yöntemlerini şöyle sınıflandırmıştır: Bireyin Tanrı ile sevgi yönelimli bir ilişkide olması (maneviyat temelli başetme), yaşadığı yeni durum esnasında daha çok dine yönelme ve iyi olma, Tanrıya kızarak inancını sorgulama, yeni olay ve durum esnasında din görevlisinden veya dindar olan kişilerden yardım alması, Tanrıdan bir yardım isteme ve yakarış (dua), kriz çıkaran olayı düşünmek yerine ahireti düşünmek ve kutsal kitabını okumak. Bununla birlikte dini başetme yöntemlerini genel itibari ile olumlu ve olumsuz olarak iki ana gruba ayırmıştır.

İlgili literatür çerçevesinde düşündüğümüzde araştırmanın nicel bölümünde elde ettiğimiz bulguları dikkate aldığımızda şunları söyleyebiliriz: Çalışma ve kontrol grubunun dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının öncesi ve sonrasının puan ortalamalarının karşılaştırılması için bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucuna göre çalışma ve kontrol grubu arasında program öncesi dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Test sonucuna göre çalışma ve kontrol grubu arasında program sonrası dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Çalışma grubunun program sonrası dini başa çıkma ölçeğinin ve alt boyutlarının puan ortalamasının, kontrol grubuna göre daha fazla olduğu olumlu dini başa çıkma puanında uygulama sonrası yükselme olduğu, olumsuz dini başa çıkmada ise düşme olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bir fark görülmemektedir. (Tablo, 15-16)

Nitel bulgularda ise; başetmeyi sağlayan yöntemler olarak gebelerde öne çıkan bulgular şöyledir:

1-Diğer Başetme Yöntemleri: Kadınlar arasında gebelik haberini ilk aldıklarında sosyal destek alanlar olduğu gibi, sosyal destek alamayanlar da olmuştur. Sosyal destek alanlarda duygusal zorlanma, çökkünlük, gerginlik, uyum güçlüğü, kötü hissetme gibi duygu durumlarında iken, eş ve arkadaş desteği baş etmeyi sağlamıştır. Yine gerginlik, zorlanmak, kabullenememek ve bunalım duygu durumunda iken, eş desteği, ağlayıp rahatlamak, şimdiye odaklanmak baş etmeyi sağlayan diğer yöntemler olarak ön plana çıkmıştır. Duygusal güçlük, öfkeli olma duygu durumunda iken, çocuklarla zaman geçirmek, sosyal ortam edinmek, arkadaşları ile zaman geçirmek, doğada zaman geçirmek ve yürüyüş yapmak, kitap okumak, aile ile zaman geçirmek, aile desteğini almak, insanlara yardım etmek, hayır dualarını almak, güzel anı oluşturmak, çalışıp meşgul olmak, hoş sürprizlerle karşılaşmak, kendine zaman ayırmak, kendini dinlemek, dinlenmek, anne olmayı ümit etmek, bebeğinin doğduğunu hayal etmek ve günlük tutmak, bebeğin kucağa alınan anı düşünerek, hayal etmek, gebe okuluna kaydolmak, korku esnasında bebekle konuşmak, anne olmanın güzelliğini düşünerek korkuyu geçiştirmeye çalışmak, doğum sonundaki mutluluğu düşünmek, araştırıp bilgilenmek, bol hurma yemek, yürüyüş yapmak, korkuyu kimseyle paylaşmayıp büyütmemek, az yemek ve sağlığına dikkat etmek, baş etmeyi sağlayan diğer yöntemlerdir.

Bu süreçte gelişim sağladıkları konular: Yaşadıkları korku, kaygı, üzüntü, gerginlik gibi duygusal zorlanmalar, annelik duygusunun hissedilmeye başlanması ile güçlü olmaya, mutlu olmaya, takıntıları bir kenara bırakmaya doğru ilerlemiştir.

2-Başetmeyi sağlayan dini başa çıkma konusunda gelişim sağladıkları konular:

-Olumlu Dini Başa Çıkma: Tevekkül, şükür, sevgi, sabır değerini derinlemesine deneyimlemek, Allah'ın yardımını ummak ve geçecek diyerek teselli bulmak, Allah'a sığınmak, olumlu düşünmek, şükrü artırmak, her şeye yönelik sevgiyi artırmak, Allah'ı yanında hissetmek, insanlara iyilik etmek ve hayır dualarını almak, inanç konusunda bilgilenmek, duayı daha çok yaşamak, sabrı öğrenmek, sabır, şükür ve duayı yeniden fark ettiğini, hepsini aynı anda deneyimlemek, sabrın büyümesi, olumsuz düşününce Allah'ın olumluya yönlendirdiğini deneyimlemek ve bundan güç almak, Allah'ın yardımını ummak, "nasılsa bu süreç bitecek" demek, olumlu düşünerek kendini meşgul etmek, hayırlısını istemek, olayları akışına bırakıp büyütmemek, "Allah güç verir, kaldıramayacağım yükü vermez" şeklinde telkinde bulunmak olarak öne çıkmıştır.

Ayrıca sabrın büyümesi, yavaşlamayı sakin kalmayı öğrenmek yani sabrı yaşamak, sabrın sonunun nimete dönüştüğünü deneyimlemek, anneliğin tam bir sabır olduğunu görmek, önce kendini değil, önce evladını düşünmeye başlamak, Allah'a yakınlığın artması, güçlendiğini hissetmek, empati becerisinin gelişmesi, İnşirah Suresi, dua ve zikrin gücünü yeniden keşfetmek, şükrü çok yaşamaya başlamak, olumsuzluklara rağmen olumluyu görmeye çalışmak, gebelik tecrübesini Allah'a yakınlığın artması olarak deneyimleyip korkunun azalması, "her zorlukta bir kolaylık var" inancı ile korkuyu aşmak şeklindedir.

-Dini Başa Çıkma Etkinlikleri: Kur'an okumak, dua etmek, İnşirah suresi okumak, çok dua etmek, ibadeti artırmak namaz kılmak, Kur'an dinlemek, tefsir öğrenmek, Yasin Suresi okumak, İnşirah Suresi okumak, zikir yapmak, Ya-Selam ismini zikretmek, Hasbunallah zikrini yapmak, "La Havle Ve La Kuvvete İlla Billah" duasını tekrarlamak ve faydasını görmek, Asr suresi okumak, Kur'an hatmi yapmak ve bebeğe de dinletmek, sağlıklı ve hayırlı bir evlat olması için dua etmek, her şey yolunda gitsin diye hergün 3 Yasin suresini okumayı adamak, doğuma yardım edecek diye Meryem ve Ahkaf Surelerini okumak, öne çıkmaktadır.

Nitel bulgular; bireyin Tanrı ile sevgi yönelimli bir ilişkide olması (maneviyat temelli başetme), yaşadığı yeni durum esnasında daha çok dine yönelme ve iyi olma, Tanrıdan bir yardım isteme ve yakarış (dua), kriz çıkaran olayı düşünmek yerine ahireti düşünmek ve kutsal kitabını okumak şeklinde Pargament (1998)'in dini başa çıkma yöntemleri ile uyumludur. Ancak onun "Tanrıya kızarak inancını sorgulama" şeklindeki olumsuz dini başa çıkma yöntemi ve din görevlisi veya dindar kişilerden destek alma şeklindeki yöntem bulgulanmamıştır. Bunda inancın Tanrı'ya isyandan koruduğu, İslam'daki Allah ile kulun doğrudan ilişki kurabilmesinin de etkili olduğu düşünülebilir.

Hipotez 3: DOMAB'a katılan gebelerin, katılmayanlara göre doğum sonrası depresyon düzeyleri düşüktür.

Depresyon, gebelik boyunca yaşanması muhtemel hastalıklardan biridir ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Gebelik gibi kadın hayatında dönüm noktalarından birinde meydana gelmesi ise hem anne adayı için hem de bebek için çeşitli riskler getirmektedir. Gebelik kendi içinde kadınlar için fizikse psikolojik ve sosyolojik

açılardan pek çok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Gebelikte başlayan derin bir şekilde duyulan üzüntü, keyifsizlik, çökkünlük, isteksizlik, güç kaybı ve fiziksel işlevlerde kayıplar gibi belirtileri olan depresyon, gebelik sonrası da (postpartum dönemde) devam etme ihtimali 6.5 kat daha yüksek bulgulanmıştır. (Köknel, 1989) Hatta gebeliğin bizzat kendisi depresyon risk faktörü olarak sayılmıştır. (Kahveci, 2019) Doğum sonrası (postpartum) depresyon nedenleri olarak ise, hormonal değişiklikler, yeni gelen annelik rolü ve gerekleri, olumsuz eş ve toplumsal ilişkiler sayılabilir. (Kahveci, 2019)

Doğum sonrası depresyon ise, hem yeni doğum yapmış kadını hem bebeği hem de ailenin diğer üyelerini etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınır. Yaşanılan bu duygu durumu ile kadın, daha önce yapabildiği bazı işlevleri yerine getiremez, benlik saygısı düşer, yeni doğan çocuğuna ve varsa diğer çocuklarının bakımında etkili olamaz, eşine ve diğer aile üyelerine karşı sorumluluklarını yerine getirmede zorlanabilir. Bu sebeple erken tarama, tanı ve tedavi önemlidir. Türkiye'de doğum sonrası kontrollerde depresyon taramasının rutinde olmadığı, sadece şikayeti olan lohusa için çözüm arayışı kendisi veya ailesi tarafından başlatıldığında ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Oysa doğum sonrasında lohusalar ile görüşülürken, depresyon bulgularının da gözden kaçmaması için, kontroller esnasında depresyon bulguları da araştırılabilir. (Karaçam & Kitiş, 2008)

Bunlara karşılık depresyonu önlemede psikolojik dayanıklılık ögelerinin (öz saygı, öz farkındalık, öz yeterlik, umut sahibi olmak, iyimserlik vb. içsel faktörler ile, olumlu aile desteği, olumlu arkadaş desteği, güvenli ev ortamı vb. dışsal faktörler) kişide var olması önemlidir. Psikolojik dayanıklılığın, depresyonu önlemede koruyucu bir faktör olduğu ifade edilebilir. (Öztürk, 2017)

Tezimizde depresyon riskine karşın psikolojik dayanıklılık ögelerinden biri olan sosyal destek durumunu gebelerde araştırdık. Elde ettiğimiz nitel bulgulara göre; gebelere dış destek olarak; eş, kardeş, abla, anne, kayınvalide, sevilen arkadaşlar, teyzenin devreye girdiğini, gebe eğer çalışıyorsa iş yerindeki arkadaşlarınının da desteğini aldığını gördük. Bu olumlu çevrenin, gebenin ilgi ihtiyacını giderdiğini,

değerli hissettirdiğini ve zor anlarda yanında olarak destek verdiğini bulguladık. Bunlar içinde en çok vurgulananın "eş desteği" olması kayda değerdi.

Gebelerle yaptığımız bu çalışmada DOMAB ile bir müdahale programı uygulayarak, programımıza katılan gebeler ile katılmayanlar arasında postpartum depresyon farkını görmek istedik. Bu karşılaştırmayı yaptığımızda şu sonuçları elde ettik:

Araştırmaya katılan çalışma grubu katılımcılarının depresyon düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, %83.3'ünün depresyon riski taşımıyor, %13.3'ünün depresyon açısından az da olsa risk taşıyor ve %3.3.'ünün depresyon olma ihtimali yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kontrol grubu katılımcılarının depresyon düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde, %16.7'sinin depresyon riski taşımıyor, %16.7'sinin depresyon açısından az da olsa risk taşıyor ve %66.6'sının depresyon olma ihtimali yüksek olduğu görülmektedir. Bu da proğramımıza katılan çalışma grubu katılımcılarının depresyon düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği ile tanrı algısı arasında ($r=-0.482$, $p<0.05$) ve dini başa çıkma arasında ($r=-0.490$, $p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir.

HİPOTEZ 4: Doğum öncesi bakımda, gebelere yönelik olarak DOMAB bilişsel, duyuşsal ve kendini gerçekleştirme açısından kazanımlar sağlar.

Bu hipotezimizde programın olumlu kazanımlarını vurgulamak üzere bu hipotezimiz kurduk ve gebelerimize sorduk. Programla ilgili kazanımları hakkındaki düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre bişissel kazanımlar şöyledir:

Düşünme fırsatı buldum: 1 % 3.3

Kendimi farkettim: 2 % 6.6

Olumlu bakış açım oluştu: 3 % 10

Şükür farkındalığım arttı: 1 % 3.3

Annelik farkındalığım arttı: 2 % 6.6

Maneviyatla ilgili konuları yeniden gözden geçirdim: 1 % 3.3

Yeni şeyler öğrendim: 3 % 10

İç dünyamı tahlil ettim: 1 % 3.3

Tahammül ve imtihan konusunda farkındalık kazandım: 1 % 3.3

Programla ilgili kazanımları ile ilgili düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre duyuşsal ve manevi kazanımları şöyledir:

Manevi güç kaynaklarımı keşfettim: 1 % 3.3

Süreci sevgiyle karşılamamı sağladı: 1 % 3.3

Allah ile bağım güçlendi: 3 % 10

Mutluluğum arttı:1 % 3.3

Değerli hissettim: 2 % 6.6

Kaygım azaldı: 1 % 3.3

Moral buldum: 1 % 3.3

Umut verdi: 3 % 10

Özel hissettim: 3 % 10

Güç verdi: 2 % 6.6

Anlaşıldığımı hissettim: 1 % 3.3

Hafiflemiş hissettim: 1 % 3.3

İyi Hissettim: 5 % 16

Programla ilgili kazanımları ile ilgili düşüncelerinden elde ettiğimiz bulgulara göre kendini gerçekleştirme ve gelecek planı ile ilgili kazanımları şöyledir:

Kendim özel zaman ayırmış oldum: 1 % 3.3

Kendimi ifade imkanı buldum: 2 % 6.6

Kendimi farkettim: 2 % 6.6

Kur'an öğrenmeye karar verdim: 1 % 3.3

Gebelerden elde ettiğimiz bulgulara göre; bilişşsel, duyuşsal, manevi ve kendini gerçekleştirme açısından kazanımları ifade edilmiş, gebelere uyguladığımız programın bu açılardan etkili olduğu belirlenmiştir.

Gebelere DOMAB'ı uygulayan MBU hakkındaki düşüncelerini sorduğumuzda elde edilen bulgular şöyledir:

Faydalı olur: 21 % 70 İhtiyaç var: 2 % 6. 6 İyi olur: 5 % 16.66

Toplam olumlu görüş oranı: % 93.26

Gebelerin programı uygulayan MBU ile ilgili görüşlerine bakıldığında da olumlu görüş bildirenlerin oranı % 93.26" olarak bulgulanmıştır.

4.2. Ebelere İlişkin Tartışma

Yaptığımız literatür taramasında din psikolojisi alanında manevi bakım açısından ebeler ve onlara yönelik manevi bakım uygulamaları şeklinde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ebelerin manevi ihtiyaçlarını nicel ve nitel bulgulara göre analiz, buna göre bir müdahale programı ve ardından ön test son test karşılaştırması yaptığımız araştırma için oluşturduğumuz hipotezlerimiz şöyledir:

HİPOTEZ 5: DOMAB'a katılan ebelerin Tanrı algıları ile uygulama öncesi Tanrı algıları arasında anlamlı fark vardır.

Program öncesi ve sonrası ebelerin Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelenmesinde ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 39: Program öncesi ve sonrası ebelerin Tanrı Algısı Ölçeği puanlarının incelenmesi

	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Ön test	15	50,20	1,93	14	15,250*	0,000

Sevgi Yönelimli	Son test	15	58,33	1,23			
Korku Yönelimli	Ön test	15	40,80	2,51	14	13,315*	0,000
	Son test	15	49,40	,63			

*p<0,05

Tablo 39 incelendiğinde ebelerin program öncesi ve sonrası sevgi yönelimli tanrı algısı ve korku yönelimli tanrı algısı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde sevgi yönelimli tanrı algısı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=58,33) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=50,20) daha yüksektir. Buna göre, uygulanan program ebelerin sevgi yönelimli tanrı algısının olumlu yönde gelişmesinde etkili olmuştur. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu için ortalamalar incelendiğinde korku yönelimli tanrı algısı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=49,40) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=40,80) daha yüksektir. Korku yönelimli tanrı algısı boyutu maddeleri ters kodlandığı için ölçekten alınan yüksek puan aslında korku yönelimli tanrı algısının düştüğünü göstermektedir. Buna göre, uygulanan program ebelerin korku yönelimli tanrı algısının azalmasında etkili olmuştur. Sonuç olarak, yapılan uygulamanın ebelerin tanrı algılarının olumlu yönde gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir.

HİPOTEZ 6: DOMAB'a katılan ebelerin dini başa çıkma düzeyleri ile uygulama öncesi dini başa çıkma sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

Program öncesi ve sonrası ebelerin Dini Başa Çıkma Ölçeği puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterme durumunun incelenmesinde ölçek puanları normal dağılım gösterdiğinden dolayı ilişkisiz örneklemler t testi kullanılmıştır. Sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Tablo 42: Program öncesi ve sonrası ebelerin Dini Başa Çıkma Ölçeği puanlarının incelenmesi

		n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Olumlu Dini Başa Çıkma	Ön test	15	19,20	2,01	14	11,914*	0,000
	Son test	15	23,47	1,25			

Olumsuz Dini Başa Çıkma	Ön test	15	15,60	3,33	14	9,493*	0,000
	Son test	15	8,20	1,15			

*p<0,05

Tablo 42 incelendiğinde ebelerin program öncesi ve sonrası olumlu dini başa çıkma ve olumsuz dini başa çıkma puanlarının istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği (p<0,05) görülmektedir. Ortalamalar incelendiğinde olumlu dini çıkma tarzı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=23,47) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=19,20) daha yüksektir. Buna göre, uygulanan program ebelerin olumlu dini başa çıkma tarzlarının gelişmesinde etkili olmuştur. Olumsuz dini başa çıkma boyutu için ortalamalar incelendiğinde olumsuz dini çıkma tarzı boyutu için son test puan ortalamasının ($\bar{X}$=8,20) ön test puanları ortalamasından ($\bar{X}$=15,60) daha düşüktür. Buna göre, uygulanan program ebelerin olumsuz dini başa çıkma tarzlarının azalmasında etkili olmuştur. Sonuç olarak, yapılan uygulamanın ebelerin dini başa çıkma tarzlarının olumlu yönde gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gebelik, eşlerin hayatında bir dönüm noktası olup, özellikle kadın için eşsiz bir deneyimdir. Bu deneyim hem kadının olgunlaşma sürecinde önemli bir adım, hem de neslin devamını sağlamada değerli bir sorumluluktur. Araştırma bu eşsiz deneyimi esnasında gebelere eşlik etmeyi, onların manevi ihtiyaçlarını tespit ederek, bir müdahale programı geliştirmeyi ve bu programın etkililiğini ortaya koymayı hedeflemiştir. Ayrıca sağlık personeli olarak ebelerin de manevi ihtiyaçlarını tespit etmeyi ve bu ihtiyaçlara uygun bir müdahale programı uygulamayı, ardından programın etkililiğini ortaya koymayı hedeflemiştir.

Gebenin kapasitesini, yeteneklerini, güçlüklerle baş etme becerilerini geliştirmek ve yaşamın aşkın boyutlarını anlamayı sağlayarak, yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmasını sağlamak, gebeliğin bilgece bir farkındalık sağlayıcı dönem olmasına destek olmak bu proğramın amacıdır. Değer odaklı manevi güçlenme ve bakım proğramı (DOMAB), tez hocamız Prof. Dr. Öznur Özdoğan tarafından geliştirilmiştir. Proğram, önce manevi ihtiyaçların tespit edilmesi, ardından ilgili değer kavramları ile bireyin buluşturulması esasına dayanmaktadır ve Pargament'in "Dini Başa Çıkma" kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. Amaç, manevi güçlenme ve bakım sağlanmasıdır. Çünkü karşılanmayan manevi ihtiyaçlar, psikolojik sağlık üzerine olumsuz etkiler yaratmakta, değerlerin yaşanılır olmaması verimli ve anlamlı bir yaşamdan uzak olmaya neden olmaktadır. Proğram, bireyin olgunlaşmasını hedeflemektedir. (Özdoğan, 2019)

Bu amaçla geliştirdiğimiz program, Öznur Özdoğan'ın geliştirdiği DOMAB (Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım programı)'ı esas alarak, tespit edilen ihtiyaçlara uygun olarak değerler tespit edilmiştir. Bu değerler hakkında yaşamsal farkındalık sağlamak ve bütünsel bir iyileşme sağlamak hedeftir.

Araştırmada ilk önce sahayı tanımak üzere 110 kişilik bir katılımcı grubunaTanrı algısı ve Dini Başa Çıkma testleri ön testler uygulanmış, çalışmayı kabul eden 30 gebe çalışma grubu olarak ve 30 gebe de kontrol grubuna ayrılmıştır. Çalışma grubu ile ön tanışıklık sağlamak ve güven inşa etmek üzere tanışma toplantısı ve çayı düzenlenmiştir. Ebeler ile çalışma kapsamında yine çalışmayı kabul eden 15 ebe ile güven insaşı

aşamasında ebeler günü, hemşireler günü kutlaması yapılmış, ayrıca bir kahvaltı etkinliği düzenlenmiştir.

30 kişilik çalışma grubu gebelerinin ön test sonuçlarına ilaveten, mülakat soruları eşliğinde derinlemesine görüşmeler yapılarak, manevi ihtiyaç analizi yapılmış ve son oturumu değerlendirme olan 16 oturumluk DOMAB oluşturulmuş ve uygulanmış, ardından son test olarak Tanrı algısı, Dini Başa Çıkma ölçekleri tekrar edilmiş, program kazanımlarını tespit etmek üzere de son değerlendime oturumunda nitel sorular sorulmuş ve bunlar da analiz edilmiştir. Kontrol grubu gebeleri ile de telefonla görüşülerek son testleri tekrar edilmiştir. Her iki grubun doğum sonrası depresyon durumlarını görmek üzere de doğum yaptıkça her birine telefonda tek tek Edinburg Doğum Sonu Depresyon Ölçeği uygulanmış ve sonuçlar karşılaştırılmıştır.

Ebeler ile de 15'er kişilik çalışma ve kontrol grubu oluşturularak ön test olarak Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma testleri uygulanmış, ayrıca çalışma grubuna yönelik mülakat soruları eşliğinde derinlemesine görüşmeler yapılarak manevi ihtiyaç analizi yapılmış ve DOMAB oluşturulup, uygulanmıştır. Program sonrası son testler tekrar edilmiş, son değerlendirme oturumunda program kazanımlarını ortaya koymak üzere mülakat soruları sorulmuş ve içerik analizi yapılmıştır. Kontrol grubuna bir müdahalede bulunmadan ön test ve son testler uygulanmıştır.

Araştırmaya göre gebelerin manevi ihtiyaç temaları; gebelik sürecinin başlangıcı ve yaşadıkları duygusal sorunlar, maneviyat, manevi güçlenme, gebeliğin anlamı, doğum korkusu, Tanrı algısı ve Dini Başa Çıkma olarak bulgulanmıştır. Bu ana temaların alt temaları olarak gebelik sürecinin başlangıcında gebelik haberini olumlu veya olumsuz karşılamaları, eş ve çevrelerinin olumlu veya olumsuz karşılaması, bu aşamada yaşadıkları duygusal sorunlar ve nasıl başettikleri, maneviyat ana temasında maneviyat tanımlamaları ve manevi ihtiyaçlarını ifade etmeleri, manevi güçlenme ana temasında kendilerini manevi açıdan güçlü görenlerin görüşleri, dış destek ihtiyaçları, mamevi açıdan güçlenmede kendi çözümleri, gebeliğin anlamı teması ile ilgili olarak kendi gebeliklerini olumlu veya olumsuz yorumlayışları, toplumun gebelik yorumları ile ilgili görüşleri, doğum korkusu ile ilgili olarak, doğum korkusu deneyimleri, doğum korkusu ile başetme yöntemleri, Tanrı algısında sevgi veya korku yönelimli Tanrı tasavvurları, dini başa çıkmada olumlu düşünme, sabır, şükür, dua alt temaları bulgulanmıştır.

Ana ve alt temalarla ilgili diğer bulgular şöyledir:

Nitel verilere göre; kadınlar arasında gebelik haberini ilk aldıklarında sosyal destek alanlar olduğu gibi, sosyal destek alamayanlar da olmuştur. Sosyal destek alanlarda duygusal zorlanma, çökkünlük, gerginlik, uyum güçlüğü, kötü hissetme gibi duygu durumlarında iken, eş ve arkadaş desteği baş etmeyi sağlamıştır. Yine gerginlik, zorlanmak, kabullenememek ve bunalım duygu durumunda iken, eş desteği, ağlayıp rahatlamak, şimdiye odaklanmak baş etmeyi sağlayan diğer yöntemler olarak ön plana çıkmıştır. Duygusal güçlük, öfkeli olma duygu durumunda iken, çocuklarla zaman geçirmek, sosyal ortam edinmek, arkadaşları ile zaman geçirmek, doğada zaman geçirmek ve yürüyüş yapmak, kitap okumak, aile ile zaman geçirmek, aile desteğini almak, insanlara yardım etmek, hayır dualarını almak, güzel anı oluşturmak, çalışıp meşgul olmak, hoş sürprizlerle karşılaşmak, kendine zaman ayırmak, kendini dinlemek, dinlenmek, inanç konusunda bilgilenmek, anne olmayı ümit etmek, bebeğinin doğduğunu hayal etmek ve günlük tutmak baş etmeyi sağlayan diğer yöntemlerdir.

Bu süreçte yaşadıkları korku, kaygı, üzüntü, gerginlik gibi duygusal zorlanmalar, annelik duygusunun hissedilmeye başlanması ile güçlü olmaya, mutlu olmaya, takıntıları bir kenara bırakmaya doğru ilerlemiştir. Yine de endişe, üzüntü, gerginlik, vijdan azabı, bunalım, yalnızlık hissi, paylaşım ve ilgi ihtiyacı gibi duygusal ihtiyaçlarına karşılık, başa çıkma yöntemi olarak dini başa çıkma yöntemleri olarak ifade edeceğimiz "tevekkül, şükür, sevgi, zor anlarda; "Bu Allah'ın imtihanı" demek, günahlara kefaret olur diye düşünmek, sabretmek, Allah'ın yardımını ummak ve geçecek diyerek teselli bulmak, Allah'a sığınmak, Kur'an okumak, dua etmek, İnşirah suresi okumak, olumlu düşünmek, çok dua etmek, ibadeti artırmak, şükrü artırmak, her şeye yönelik sevgiyi artırmak, namaz kılmak, Allah'ı yanında hissetmek, Kur'an dinlemek, tefsir öğrenmek, Yasin Suresi okumak, İnşirah Suresi okumak, zikir yapmak, Ya-Selam ismini zikretmek, Hasbunallah zikrini yapmak öne çıkmaktadır.

Tanrı tasavvurlarının sevgi mi korku mu yönelimli olduğu sorulduğunda elde edilen veriler şöyledir: Korku yönelimli Tanrı algısına sahip olanlar bunu; çok günah sahibi olmaya, O'ndan uzak olma endişesine bağladıkları görülmektedir. Özellikle olumsuz şeyler yaşayıp sıkıntı arttığında, bunu Allah'tan uzaklaşma olarak yorumlamışlardır.

Sevgi yönelimli tanrı algısına sahip olanlar ise görüşlerini şöyle paylaşmışlardır: Sevgi yönelimli Tanrı algısı olanlar bunu; "her şeyin hayırlısı" olarak dediğinde destek görmeye, Allah'ın yaşattığı mucizelerine şahit olmaya, Allah'ın destek olmasına, O'nun tarafından sevilmeye, şükür ve bağlılığı artırarak Allah tarafından korunduğunu ve yanında olduğunu bilmekle, O'ndan güç almaya, Allah'ın mutluluk kaynağı olmasına, çok dua etmeye ve destek görmeye, ailenin, Allah'ı seven olarak tanıtmaları ve Allah'ı çok sevmeyi sağlamalarına, hayatın anlamını sevgide bulmaya, sevgi odaklı ilişkiler kurmaya, sevgiye karşılık iyilerle karşılaştırıp çok güzel kapılar açmasına, olumsuzlukla karşılaşınca da "**bu imtihan**, şimdi Allah bana yardım eder" deyip hayra yormaya bağladıkları anlaşılmaktadır.

Tanrı algısı ve O'nunla ilişkilerinde hem korku hem sevgi olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır: Tanrı algısı yönelimlerini hem sevgi hem korku yönelimli olduğunu ifade edenler: Bunun denge olduğunu, çünkü hem azabı hem rahmeti olduğunu, emin olmamaya, günahının miktarını bilememeye, kulluğundan Rabbi razı mı değil mi bilmemeye, duası karşılık bulunca da sevgiye yönelmeye, sevginin güç vermesine, alınan hayır dualara, O'na karşı hata etmekten de korkmaya, akıldan geçenin bile bazen hemen olmasına, böylece sevgi ve şükrün artmasına, kudretini düşünerek olumsuzluklar karşısında isyan etmeyip, istenilen olmadıysa "vardır bir hayr" demeye, yoluna girmeyen işlerin yoluna girmesiyle, Allah'ın bir nimeti deyip şükür etmeye bağlamışlardır.

Gebelik sürecinde dini başa çıkma yöntemlerinden sabır-şükür-dua ve olumlu bakış açısının nasıl deneyimlendiği sorulduğunda elde edilen veriler şöyle olmuştur:

Gebelerde olumlu düşünmesini daha çok olarak tanımlayanlarda; duayı daha çok yaşadığını, sabrı öğrenip, güçlendiğini, şükür ve duayı daha çok yaşadığını, her üçünü yeniden fark ettiğini, hepsini aynı anda yaşayıp öğrendiğini, özellikle sabrının büyüdüğünü, çocuk sahibi olamayanlara bakıp şükrettiğini, yavaşlayabilmeyi yani sabrı öğrendiğini, sağlıklı ve hayırlı bir evlat olması için dua ettiğini, olumsuz düşününce Allah'ın olumluya yönlendirdiğini, dua etmeyi adeta yeniden öğrendiğini, empati yapabilme becerisinin geliştiğini, sabrın sonunun nimete dönüşmesi, İnşirah Suresi ve "La Havle Ve La Kuvvete İlla Billah" duasını tekrarlamanın faydasını görerek, dua ve zikrin gücünü yeniden keşfettiğini, anneliği tam bir sabır olarak gördüğünü, önce kendini

değil, önce evladını düşünme şeklinde bir gelişim aşaması gösterdiğini, Asr suresini çok okuduğunu, hatim okuduğunu dua olarak bunu bebeğe de dinlettiğini ifade edenler görülmüştür.

Gebeler arasında hem olumlu hem olumsuz bakış açısına sahip olduğunu ifade edenler görüşlerini şöyle paylaşmışlardır:

Bazen olumlu bazen olumsuz düşünenler; en çok şükrü öğrendiklerini, olumsuzların arasından olumluyu bulmaya çalıştıklarını, değişik dualar öğrenerek sabrı geliştirdiklerini, olumlu ve olumsuzluk arasında çok fazla gel git yaşayanların şükür ile olumlu düşünmeye çalıştıklarını ifade edenler vardır. Ancak bu şükre bakıldığında tedavi ile gebe kalanlara bakarak, normal yolla gebe kalmayı şükre vesile kılma yani mukayeseli şükür olduğu anlaşılmaktadır.

Gebeler arasında olumsuz düşüncede olanlara gelince; olumsuz düşünmeyi şükürsüz olmaya, olumsuzu düşünerek sabretmeye, önceki olumsuz doğum deneyimine bağladıkları görülmektedir. Olumsuza bakarak sabretme tanımının daha çok katlanma, tahammül şeklinde tanımlanması yerinde olacaktır.

Bu veriler eşliğinde proğramımıza "Niyet, Tanrı algısı ve imtihan kavramı, sevgi, şükür, tevekkül, dua, olumlu düşünme, af ve tövbe" başlıkları koyulmuştur. Çünkü niyetin önemi, Tanrı'ya sevgi mi korku yönelimli olmak mı, olumsuz yaşam koşullarının bir imtihan mı fırsat mı olduğu, sevginin anlamı ve manevi güç kaynağı oluşu, yine şükrün anlamı, mukayeseli ve mukayesesiz çeşitleri, tevekkülün doğru yaşanması, duanın anlamı, nasıl edileceği ve olanda hayır vardır şeklindeki olumlu bakış açısının kazanımları, af ve tövbe yaşantısının kazanımlarının işlenmesine ihtiyaç olduğu anlaşılmıştır.

Yine maneviyat tanımları şöyledir:

Bu soruda verdikleri cevaplara göre maneviyat; ruhsal doyum, ruhsallık, ruha ait, huzur, iman, inanç, ibadet, Allah'a bağlı olmak, Allah ile yakın olmak, Allah'a teslim olmak, rıza, tevekkül, sabır, sevgi, sevilmek, iyi hissetmek, ümitli olmak, içinin güçlü olması, değerler, aile ilişkileri, duygusallık, duyguları yaşamak, her şeyin anlamı, anlaşılmak, değer görmek, örf ve adetler, sağlık, destek, yardım, iç dinginlik, denge, sorumluluk, anne olmak.

Bu verilere bakıldığında maneviyat ile manevi ihtiyaçların birlikte tanımlandığı anlaşılmaktadır. Manevi ihtiyaçları ise şöyle tanımlamışlardır:

Manevi ihtiyaçlar; manevi güçlenme, ibadet etme, sabır, inanmak, huzur, manevi değerleri yaşamak, dostlarla güzel ilişkiler, inanç konusunda bilgilenme, anlaşılma, moral ve destek görme, dua, Kur'an okuyabilme, sevgi, mutluluk, tevekkül, iyi şeyler duymak, olumluya odaklanmak, sevgiyi yaşamak, inancı güçlendirmek, dengeli olmak, ve paylaşımda bulunmak şeklinde ifade edilmiştir.

Gebeliğin anlamı konusundaki toplum nazarındaki görüşleri yorumlayışları ise şöyledir:

Gebeliği toplum nazarında olumlu olarak yorumlayanlar için gebelik; sorumluluk, kutsallık kazanmak, bir kadının anne olup kusurdan kurtuluşu, anne olmak, aile olmak, önceki çocuğu kardeş sahibi yapmak, anneliğe hazırlık, özel hissetmek, ilgi ihtiyacı, yeni bir varlık alanı, yeni bir boyuta yükseliş, mükemmelliğe ilerleyiş, içinde bir canlıyı taşımak, bir canlıya hayat vermek, çok özel bir duygu, nimet sahibi olmak, değeri bilinmesi gereken bir nimet, Allah'ın bir hediyesi, mucize, kadının toplumda değer kazanması, kadının bir adım öne çıkması, saygınlık kazanması, bir insana vatan olmak, kadın için olumlu bir gelişme, erkek için babalığa bir adımdır.

Olumsuz anlamda düşünenler gebeliği yük, sorumluluk, zorunluluk, zorluk olarak anlamlandırmışlardır. Bununla birlikte gebelik döneminde kadına saygı duyulmadığını ve desteklenmediğini, yöresel ve kültürel farklılıkların da olduğunu ifade etmişlerdir. Modern şehirlerde ise, gebeliğin çok aşırı ilgi ihtiyacı ile sürekli kutlama havasında geçirilen bir süreç demek olduğuna, oysa doğal, sade ve sıradan bir olay olduğuna dikkat çektikleri görülmektedir.

Kendi gebeliklerini olumlu olarak yorumlayanlara göre gebelik; sorumluluk, kutsallık ve özel hissetmek, kendinden başkasına da yetebilmek, büyümek, anne olabilmek, şükür gerektiren bir nimet, kutsallık, bir evin neşesi, sevinci, yuva olabilmek, tarif edilemez bir mutluluk, aşk ve bir kadının Allah'ın yaratma mucizesine bire bir şahitlik etmesi, şefkatli olmak, çok yönlü olarak kadını büyüten bir yaşam evresi, can taşımak ve annenin maneviyat düzeyi çocuğu doğrudan etkiliyor, tüm birikimi, tecrübeyi, bilgiyi aktarılabilecek, yeni bir nesil oluşmasına yeni bir fırsat, mucize, Allah'ın yüce bir

hikmeti, kadın için gelecek, evlat sevgisi, anneliğin içselleştirilmesi ve öğrenilmesi, bir sevinç kaynağı, ömürde özel bir zaman, kadını çok güçlendiren ve besleyen bir şey, çocuğa kardeşlik duygusunu yaşatmak, kadına yeryüzünde verilen en büyük hediye, Allah'a inanma vesilesi, tam bir lütuf, huzur ve mutluluk bulmak, hayatın yeni bir parçası, bir bebeğe ait olmak, adanmışlık, şükür, sevgi, yaşam ve mutluluk kaynağı, yolculuk, anne baba olma yolculuğu, değer bulmak, şanslı olmak, Allah'ın kadın ve erkeğe emaneti, kadına anneliği erkeğe babalığı tattırması, her ikisi için de yeni bir aşama, doğal ve sıradan bir olay çünkü mülkün sahibi Allah, dünyaya bir melek getirmek, her şeyi ile ilgilenmek ve onu güzel yetiştirmek, daha çok desteğe, ilgiye ve anlayışa ihtiyaç duymak demektir.

Gebeliklerini olumsuz olarak yorumlayanlar ise, gebelik; sancı, zorluk, zorlu bir dönemdir.

Bu veriler eşliğinde proğramımıza "Maneviyat, sabır, gebeliğin anlamı ve güvenli bağlanma, denge, mutluluk" temaları alınarak, maneviyatın ne olduğu, manevi ihtiyaçların neler olduğu, sabır-tahammül yaşantısının birbirinden farkı, gebeliğin anlamı, anne bebek ilişkisinde güvenli bağlanmanın tüm yaşama yansımalarının neler olduğu, dengeli yaşam biçiminin kazanımları, mutluluğun bir seçim olduğunun işlenmesi planlanmıştır.

Görüşmenin devamında kadınlara manevi güç yönünden kendilerini nasıl tanımladıkları sorulmuş ve şu veriler elde edilmiştir:

Gebelik sürecinde gittikçe manevi olarak büyüme, olgunlaşma, hayata olumlu bakarak bu gücü devam ettirme, yaşam sebepleri oluşturarak anlam bulma, çabuk sinirlenme gibi olumsuz kişilik özelliklerinin değişimi ve güç anlamında zaman zaman gücün zaman zaman güçsüzlüğün deneyimlendiği görülmüştür. Kendini güçsüz olarak ifade edenler ise; güçsüz, çökkün olduklarını ifade ederek, ekonomik sebepler, engelli çocuğu olmak, aile içi olumsuz ilişkiler, kendine zaman ayıramamanın bunda etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Bu sebeple proğramımıza "azim, bilgelik, takva, özgüven" kavramları alınmış ve güçsüzlükle baş etmede azim, özgüven ve bilgece bir yaşam biçiminin kazanımları, ayrıca takva yaşantısının anlamı ve takva değerinin işlenmesi planlanmıştır.

Doğum korkusu konusunda dini ve diğer baş etme yöntemlerinin neler olduğu sorularda şu veriler elde edilmiştir:

Dini başa çıkma olarak; her şeyi Allah'a bırakmak yani tevekkül etmek, bebek sağlıklı olsun diye çok dua etmek, Allah'ın yardımını ummak,"nasılsa bu süreç bitecek" demek, olumlu düşünerek kendini meşgul etmek, hayırlısını istemek, her şey yolunda gitsin diye hergün 3 Yasin suresini okumayı adamak, olayları akışına bırakıp, büyütmemek, doğuma yardım edecek Meryem ve Ahkaf Surelerini okumak, sakin kalmaya çalışmak, "Allah güç verir, kaldıramayacağım yükü vermez" şeklinde telkinde bulunmak, gebelik tecrübesini Allah'a yakınlığın artması olarak deneyimleyip korkunun azalması, "her zorlukta bir kolaylık var" inancı ile korkuyu aşmak şeklinde ifade etmişlerdir.

Diğer yöntemler olarak; bebeğin kucağa alınan anı düşünerek, hayal etmek, gebe okuluna kayıtolmak, korku esnasında bebekle konuşmak, anne olmanın güzelliğini düşünerek korkuyu geçiştirmeye çalışmak, doğum sonundaki mutluluğu düşünmek, araştırıp bilgilenmek, bol hurma yemek, yürüyüş yapmak, korkuyu kimseyle paylaşmayıp büyütmemek, az yemek diğer yöntemleridir.

Bu veriler eşliğinde proğramımızda alt konular olarak; "süreci yaşamanın önemi, Allah'ın zorlukla beraber kolaylık vereceği ve kaldıramayacağımızı yüklemeyeceği" belirlenmiştir.

Nitel ve nicel verilere dayalı bu temaların her biri kadınların gebelik deneyimlerini yaşarken elde edilen bulgulardır ve gebelik sürecindeki kadınlara yönelik manevi bakım yaklaşımına ışık tutmaktadır. Bu verilere göre gebelere yönelik müdahale programımızda; iyi niyet ve olumlu düşünmenin önemi, sevgi ve korku yönelimli tanrı algısı ve imtihan kavramı, mukayeseli ve mukayesesiz şükür, sabır-tahammül-özveri kavramları, dua ve tevekkül, affetme-tövbe, gebeliğin anlamı ve güvenli bağlanma, sevgi, takva, özgüven, azim, bilgelik, denge, aşkın yanımız maneviyat ve son olarak da mutluluk değerlerine yer verilmiştir.

Program sonrası yaptığımız testlerde çalışma grubunda sevgi yönelimli tanrı algısında olumlu fark elde edilmiş, dini başa çıkma testinde olumlu dini başa çıkmada fark elde edilmiş, doğum sonu depresyon testinde kontrol grubuna göre çalışma grubunda

depresyon puanlarında düşüklük tespit edilmiştir. Ayrıca program hakkındaki kazanımları da nitel olarak sorulduğunda bilişsel, manevi ve duygusal, kendini gerçekleştirme yönünde kazanımılarını ifade etmişlerdir.

Ebeler ile ilgili çalışmamızda da gebelere hizmet sunan ebelerin, o hizmetin kalitesini artırmak amacıyla, meslekleri ile ilgili isteklerini sormanın, gebelere yönelik hizmetlerinin önemini dile getirmenin ve manevi olarak desteklenmelerini sağlamak üzere görüşmeler yapmanın önemini ortaya koymak üzere belirlediğimiz manevi ihtiyaçlara yönelik olarak DOMAB programı oluşturulmuştur. Programımızın etkinliğini ölçmek üzere de ön test olarak Tanrı algısı ve dini başa çıkma testi, yine son test olarak Tanrı algısı ve dini başa çıkma testlerini uygulayarak anlamlı fark elde etmeyi hedeflenmiştir. Bu amaçla, DOMAB uygulamamız için İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Doğum Kliniği'nde görev yapan ve beraber çalışmaya gönüllü olan 15'er kişilik çalışma ve kontrol grupları ile çalışılmıştır. Amaç; manevi ihtiyaç analizi yapılarak, değer programı ile müdahelede bulunmak, ilgi, özen, dinlenilme, anlaşılma, paylaşma, farkındalık geliştirme şeklindeki manevi ihtiyaçlarına yönelik manevi bakım verilmesi, bir müdahale programı oluşturulması ve programın etkililiğinin ölçülmesidir.

Çalışma grubumuza öncelikle ön test olarak tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri uygulanmıştır. Ardından yapılan nitel görüşmelerde ana tema olarak mesleğe yaklaşım, maneviyat ve manevi ihtiyaç, gebeye manevi bakım, lohusaya manevi bakım, gebelik okulu ve mbu'ya yaklaşım tespit edilmiştir. Alt tema olarak mesleğe yaklaşımla ilgili olarak, mesleği seçme amaçları, mesleklerini sevmeleri, mesleğin güzel yönleri, mesleğin zor yönleri ve başetme yöntemleri, mesleğin manevi kazanımları, maneviyat tanımları, manevi ihtiyaçlarını tanımlamaları, gebelere yönelik manevi bakımlarında gebe ile ilk karşılaşmada bahsettikleri konular, gebelerde gözlemledikleri duygusal sorunlar, gebeye uyguladıkları manevi bakım, gebelerin doğum tercihleri ile ilgili gözlemleri, doğum korkusuna yönelik manevi bakımları, doğuım esnasında uyguladıkları manevi bakım bulgulanmıştır.

Çalışma grubu ebeleri ile yapılan ikili görüşmeler sonrasında yaptığımız analizden elde ettiğimiz bulgulara göre DOMAB'da şu temalara, ana ve alt temalar olarak yer verilmiştir: "Yaşam amacı (niyet), kendini bilmek, olumlu bakış açısı, özveri mi

fedakarlık mı, kendini gerçekleştirme, ait olmak, moral-motivasyon, şükür, mukayeseli şükür, sevgi, sabır mı tahammül mü, güven, özgüven, güvenli bağlanma, bilgelik, azim, affetmek, imtihan mı fırsat mı, dua, Tanrı algısı, tevekkül, ümit, haklılık mı mutluluk mu, maneviyat nedir, manevi ihtiyaç, manevi güç, merhamet, beklentisiz olmak, ibadetlerin amacı, takva, korku, suçluluk, pişmanlık, pozitif iletişim, âna odaklanmak, holistik bakım." Bu temalar dikkate alınarak ebeler için DOMAB uygulanmıştır.

Program sonrasında da son test olarak tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri tekrar edilmiş, tanrı algısında sevgi yönelimli alt boyut puanında fark, dini başa çıkmada olumlu dini başa çıkma alt puanında fark elde edilmiştir.

Ebelere program kazanımlarını öğrenmek üzere nitel sorular sorulmuş, programda mesleklerinin olumlu yönlerini farketme, kavramların olumlu yönlerini farketme ve kendi gelişimleri için kararlar alma şeklinde kazanımlarını ifade etmişlerdir. Ebeler, programı verimli ve geliştirici bulmuş, hizmet içi eğitimler aracılığı ile ebelerin farkındalık eğitimleri içinde yer almasının yerinde olacağını vurgulamışlardır. Program, ihtiyaç analizine göre farklı temalar ile geliştirilmeye ve uygulanmaya açıktır.

Hastanede gebelik süreci yaşayan kadınlara ve ebelere yönelik olarak yaptığımız manevi bakım uygulamaları sonucunda önerilerimiz şunlardır:

1-Gebelerin bilinçlendirilmesinde, manevi olarak güçlenmelerinde DOMAB etkili olmuştur. Bu sebeple Sağlık Bakanlığı bu programın, gebe okullarında uygulanmasını sağlayabilir.

2-Gebeler mbu'nun gebelik sürecinde yer alan sağlık profesyonellerinden biri olması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bu, gebeye yönelik bütüncül bir yaklaşımın da gereğidir. Sağlık Bakanlığı, alanında uzman olan manevi bakım uzmanlarını istihdam edebilir. Bu uzmanlığın da ilahiyat eğitimi ile din psikolojisi alanında en az yüksek lisans eğitimi olmasına dikkat edilmelidir.

3-Bu program ebeler tarafından da etkili bulunmuştur. Sağlık Bakanlığı ebelere yönelik hizmet içi programlarda DOMAB'ın yer almasını sağlayabilir.

4- Değerlerin doğru bir biçimde anlaşılıp içselleştirilmesini sağlayan bu program, manevi bakım uzmanı ile ihtiyaçlara yönelik olarak geliştirilmeye açıktır. Sahada değerler üzerine yapılan araştırmalar oldukça, programa dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

AKYÜREK, Çiçek, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bilgisi, Güneş Kitabevi, 3. Baskı, 2004.

ALTUNIŞIK, Remzi, COŞKUN, Recai, BAYRAKTAROĞLU, Serkan, YILDIRIM, Engin, Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem ve Teknikleri Spss Uygulamalı, 6.Baskı, Sakarya Yayıncılık, Sakarya, 2010.

ALTAŞ, Nurullah, Hastanelerde Dini Danışmanlık Hizmetleri, Türkiye Uygulaması Üzerine Çalışma Bilimsel Bir Araştırma, AÜİF Dergisi, (39),1, Ankara, 1999.

ALTAŞ, Nurullah, Mustafa Köylü, Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2015.

ARSLANTÜRK, Zeki, Arslantürk Hamit, Uygulamalı Sosyal Araştırma, Çamlıca Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 2013.

ASAR, Çiğdem, Lise Öğrencilerinin Tanrı algısı İle Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki-Yalova Örneği, Çukurova Üniversitesi, 2020.

AYDIN, Garip, Hadislerde Hastalara Yönelik Manevi Destekler, (yayınlanmamış doktora tezi), Isparta, 2015.

AYDIN, Garip, Manevi Destek Bağlamında Hz. Peygamber'in Hastalara Yaklaşımı, Bilimname, 31 (2016/2), 249-274.

AYTEN, A. (2009) Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma, M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı 37 (2009/2), S.111-128.

AYTEN, Ali, (2010), Din Psikolojisi: Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar, İz Yayıncılık, İstanbul.

AYTEN, A.; Sağır, Z. (2014) Dindarlık, Dinî Başa Çıkma ve Depresyon İlişkisi: Suriyeli Sığınmacılar Üzerine Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, Sayı 47, Aralık 2014.

AYTEN, Ali ve Arkadaşları, Dini Başa Çıkma Şükür ve Hayat Memnuniyet İlişkisi, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, c.12, sayı.2, 2012, s. 45-79.

BACANLI, H. (2002). Psikolojik Kavram Analizleri. Ankara: Nobel Yayınları.

BALCI, Ali, Sosyal Bilimlerde Araştırma, Pegem Yayıncılık, Ankara, 2008, 6. Baskı.

BAŞAR, Serpil, "Diyanet İşleri Başkanlığı'nın Yürüttüğü Cami Dışı Din Hizmetleri Kapsamında Hastanelerde Din Hizmeti İhtiyacı". I. Din Hizmetleri Sempozyumu. I: 620-646. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008.

BAŞAR, Serpil, "Hastanelerde Din Hizmetlerinin Eğitim Boyutu". Yaygın Din Eğitimi Sempozyumu II. 481-495. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2013.

BAŞAR, Serpil, Hastanelerde Manevi Bakım Modeli, DİB, IV. Din Şurası, Ankara, 2009.

BAŞAR, Serpil, Kur'an'da Hilm Kavramı, Diyanet İlmi Dergi, DİB. Yay., C. 49, S.2, Ankara, 2013.

BAŞAR, Serpil, Buhari'nin Kitabu'l-Merda Rivayetlerinin Manevi Bakım Açısından Değerledirilmesi, Journal of Islamic Research 2014; 25 (3):137-146.

BAYRAKTUTAR, Merve, (2019), İmam atip Lisesi Öğrencileri Örnekleminde Dini Başa Çıkma ve Tanrı algısı İlişkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

BENSON, Spilka, (1973), God Image as a function of self-esteem and locus of control. Journal for the Scientific Study of Religion, 12,297-310.

BENSON, Spilka, & Mullin, M. (1977). Personal religion and psychological schemata: A research approach to a theological psychology of religion. Character Potential: a Record of Research, 8(2), 57-66.

BOWLBY, J. (1988). Attachment and Loss: Volume II, Los:, Sadness and Depression, New York: Tavistock Institute-of Human Relation-Basic Books.

ÇAPAN, B.E., (2006), Çocukların Kendilik Değerini Geliştirmede Kendilik Değerini Geliştirme Programı ve Sosyal ve Duygusal Eğitim Programının Etkililiği, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

CARREL, Alexis, Dua, (terc. Alper Yücetürk) Yağmur Yayınları, İstanbul, 1981.

COATS, Erick J., Zihniniz Bedeninizi İyileştirebilir mi? (terc. Nuran Korkmaz), AÜİF Dergisi, 52:2(2011), s. 353-367.

CRESWELL, J.W., PLANO CLARK, (2018) Vicki L., Karma Yöntem Araştırmaları, (çev. Yüksel Dede, Selçuk Beşir Demir), Anı Yayıncılık, Ankara, 3. Baskı.

CRESWELL, J.W, (2017), Araştirma Deseni, (çev.Selçuk Beşir Demir), ğitien Kitap Yayınları, Ankara, 3.Baskı.

CRESWELL, J.W. (2016). Nitel Araştırma Yöntemleri (Beş Yaklaşıma Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni), çeviri editörleri: M. Bütün ve S.B. Demir, Ankara: Siyasal Kitabevi.

CRESWELL, J. W. (2003). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

ÇELİK, A. S., Özdemir F., Durmaz, H. ve Pasinlioğlu, T. (2014). Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakımı Algılama Düzeyleri ve Etkileyen Bazı Faktörlerin Belirlenmesi, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 1–12.

ÇELİK, Gizem, Logoterapi: Temel Bileşenleri ve Terapi Teknikleri, Toplum ve Ssoyal Hizmet Dergisi, C. 28, Sayı: 2, Sayfa: 70-97, 2017.

DAŞTAN N. B, Buzlu S. (2010). Meme kanseri hastalarında maneviyatın etkileri ve manevi bakım. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Cilt:3, Sayı:1.2010 73-79

DEMİRDAĞ, Muhammet Fatih (2017), Bağlanma Teorisinin Kökenleri, Düzce İlahiyat Dergisi, Cilt: I, Sayı: 2, Sayfa: 76-90.

DEMİRSOY, Nilüfer (2014), Eski Uygarlıklardan Günümüze Yansıyan Holistik Tıp Uygulamaları, Turkiye Klinikleri J Med Ethics 2014; 22(3): 106-19.

DİCKİE, (1997) J. R. Eshleman, A. K. Merasco, D. M. Shepard, A. Wilt, M. V. Johnson, M. (1997). Parent-Child Relationship and Children's Images of God. Journal of the Scientific Study of Religion, 36, 25-43

DİLMAÇ, B. ve Çifci, A. (2019). 14-18 yaş grubunda Tanrı algısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1), 14-28.

DOĞAN, S. (2013). İnancın Hemşireliğe Yansıması: Spirituel Bakım, Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi, 28. sayı.

DÖLEK, Adem, Bazı Hadislerin Psikoterapi Açısından Yorumlanması, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi II (2002), Sayı:42.

EKŞİ, Halil, Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2017.

EKŞİ, Halil, (2001), Başa Çıkma ve Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Basılmamış Doktora Tezi, Bursa.

ERGÜL, Şafak. ve Bayık Temel, A. (2007). "Maneviyat ve Manevi Bakım Dereceleme Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirliği", Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, Cilt: 23, Sayı: 1.

ERGÜL, Şafak. ve Bayık, A. (2004). Hemşirelik ve Manevi Bakım, C.U. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 8 (1).

ERGÜL, Şafak. (2010), Hemşirelik Eğitiminde Maneviyat ve Manevi Bakım Kavramları Nerede? Ne Zaman? Nasıl? Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 26 (1) : 65-75

ERYÜCEL, Sema, Yaşam Olayları ve Olumlu Dini Başa Çıkma, Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2013, Cilt: 10, Sayı: 23, s. 251-271.

ESENDİR, Nihal, Sağlık Çalışanlarının Maneviyat ve Manevi Bakım Algısı, İstanbul Örneği, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2016.

ES, Muhsine, Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Maneviyat ve Manevi Bakım Algılarının İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul, 2018.

ESMERAY, Nicole, Gebelik Deneyimleri Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, (basılmamış yüksek lisans tezi), Manisa, 2016.

FORSTY, James, Psikolojik Din Kuramları, (ed: Mustafa Ulu), Kimlik Yayınları, İstanbul, 2017.

FRANKL, Viktor, İnsanın Anlam Arayışı, (çev. Selçuk Budak), Okuyan Us Yayınları, 3. Baskı, İstanbul, 2009.

GAZZALİ, Muhammed, İhyau Ulumiddin, Daru'l-Kütübi'İlmiyye, Beyrut, 1986.

GÖÇEN, Gülüşan, Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü, Dem Yayınları, İstanbul, 2014.

GÖÇEN, Gülüşan, "Tüp Bebek Tedavisi Almış Kadınların Dini Başa Çıkma Süreçlerini ve Dini Yaşantıları Üzerine Nitel Bir Araştırma", İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2015, s.173.

GÖKTEPE, Esat, Ayşe Arman, Yankı Yazgan, Gebelikte Ruhsal Durum, (Gebelikte Fetusa ve Yeni Doğana Zararlı Etkenler), Nobel Yayıncılık, İstabul 2000.

GREENWAY, A.P., Milne, L.C. ve Clarke, V. (2003). Personality Variables, Self - Esteem and Depression and an Individual's Perception of God. Journal Mental Health, Religion&Culture, 6(1):45-58.

GUTMAN, Laura, Maternity, Paperback, Brasil, 2008.

GÜLER, Özlem, (2007b), Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 48(1), 123-133.

GÜLERMAN, Hacer Cavidan, Serkan Kahyaoğlu, İnfertil Hastalarda Değerlendirme ve Yönetim, Jinekoloji-Obstetrik ve Neonatoloji Tıp Dergisi, Ankara, 2017.

HART, David Mckey, Resimli Jinekoloji, (çev. Sertaç Batıoğlu), Güneş Kitabevi, Ankara, 2003.

HAYTA, A. (2006). Anneden Allah'a: Bağlanma teorisi ve İslam'da Allah tasavvuru. Değerler Eğitimi Dergisi, 4(12), 29-63.

HAYTA, A. (2010). Nesne ilişkileri kuramı ve eleştirel bir değerlendirme. Değerler Eğitimi Dergisi, 8(20), 39-79.

HAYTA, A. (2019). Bağlanma kuramı ile Allah tasavvuru. İstanbul, İz Yayıncılık.

HORNEY, K. (2017). Psikanalizde Yeni Yollar. Selçuk Budak (çev.). İstanbul: Totem Yayınları.

HÖKELEKLİ, Hayati, Din Psikolojisi, TDV. Yay., Ankara, 2008.

İZUTSU, Toshihiko, Kur'an'da Allah ve İnsan, (terc. Süleyman Ateş), Kevser Yayınları, Ankara, 1996.

KAHVECİ, Gaye, (2019), Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim Araştırma Hastanesinde Doğum Yapan Kadınlarda Doğum Sonrası Depresyon Sıklığı ve Risk Faktörlerinin Edinburg doğum sonu depresyon ölçeği Kullanılarak Değerlendirilmesi, Basılmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Diyarbakır.

KARAÇAM, Zekiye, Yeter KİTİŞ, Doğum Sonu Depresyon Tarama Ölçeği Türkiye'de Geçerlik ve Güvenirliği, Türkiye Psikiyatri Dergisi, 19 (2), 2008.

KAMACI, Fatmatuz Zehra, Hz. Peygamber Döneminde Sağlık Hizmetlerinde Kadınların Yeri, Sakarya ÜİFD, 9 / 2004 s. 219-223.

KARAGÜL, A. (2012). "Manevi Bakım: Anlamı, Önemi, Yöntemi ve Eğitimi (Hollanda Örneği); Dini Araştırmalar Dergisi; Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi; Ocak-Haziran; Cilt 14; Sayı 40; ss. 5-27.

KARAKAŞ, Ahmet Canan, Gerçeklik Terapisi Yönelimli Dini Başa Çıkma Psikoeğitim Proğramının Affetme Esnekliği, Empati ve Stresle Başa Çıkma Üzerine etkileri, (basılmamış doktora tezi), Sakarya, 2014.

KARASAR, Niyazi, Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara, 1995, 7. Baskı.

KASAPOĞLU, A. (1997). Kur'an'da İman Psikolojisi. İstanbul: Yalnız kurt Yayınları.

KAYIKLIK, Hasan, (2011), Din Psikolojisi: Bireysel Dindarlık Üzerine. Adana: Karahan Kitabevi. Kısa, C. (2005) Carl Gustav Jung'da Din ve Bireyleşme Süreci. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

KAVAS, E, Dini Tutum ve Stresle Başa Çıkma İlişkisi, D.Ü. Dergisi, Temmuz, 2013:143.

KİTAPÇIOĞLU, Gül ve Arkadaşları, Gebelerde Doğum ve Postpartum Döneme Ait Endişeler: Bir Ölçek Geliştirme ve Validasyon Çalışması, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 2008; 9(1): 47-54.

KOÇ, A (2011) Üniversite Öğrencilerinde Tanrı algısı, Benlik Algısı ve Öfke Yaşantısı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

KORKMAZ, Arif, Hastanede Dini Hayat: Teorik Çerçeve, SÜİF Dergisi, (29) Konya, 2010.

KORKMAZ, Seyhan, Hastanelerde Doktor, Hemşire ve Ebelerin Motivasyonunu Etkileyen Faktörler: Bir Uygulama, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Tarsus, 2008.

KOSTAK, M. A. (2007). Hemşirelik Bakımının Spirituel Boyutu, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, Cilt:2, Sayı:6. 76

KOSTAK, M. A., Celikkalp, U. ve Demir, M. (2010). Hemşire ve Ebelerin Maneviyat Ve Manevi Bakıma İlişkin Düşünceleri, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Sempozyum Özel Sayısı.

Köknel, Ö. (1989). Depresyon: Ruhsal Çöküntü. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

KÖMÜRCÜ, Şeref (2009), İleri Evre Kanserde Bakım El Kitabı, Türkiye Klinikleri, Ankara.

KULA, Naci. (2005). Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma, İstanbul, Dem Yayınları.

KUŞAT, Ali, (2006), Ergenlerde Allah Tasavvuru. Ü. Günay ve C. Çelik.(Ed.), Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi içinde (ss.113-156), Adana, Karahan Yayınları.

MASLOW A. H. (1943). A Theory of Motivation, Psycological Rewiew, Vol. 50(4), 370-96.

MASLOW, Abraham. (2011). İnsan Olmanın Psikolojisi, Okhan Gündüz (çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi (2006 a). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Dindarlık Değer İlişkisi: M. Ü. İlahiyat Fakültesi örneği. M. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi, 30, 133-167.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi (2010). İnanç Psikolojisi, H. Hökelekli. (Ed.), Din Psikolojisi, içinde (ss.144-166). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi (2011). Tanrıyı Tasavvur Etmek. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

MEHMEDOĞLU, Ali Ulvi, (2013). Din Dindarlık ve Değerler, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2, 173-189

MİLLER, S. (2003). Analysis of phenomenological data generated with children as research participants. Nurse Researcher, 10(4), 68-82.

MOLLAOĞLU, Hasan, Hastane Hizmetleri Bağlamında Manevi Bakım, (basılmamış yüksek lisans tezi), Ankara, 2013.

NELSON M.,&Jones E. (1957), An application of the Q-technique to the study of religious concepts, Psychological Reports, 3, 293-297.

ÖZDOĞAN, Ö. (1997). Kendini Gerçekleştirme Açısından İnsan-Din İlişkisi, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 36, 359-364.

ÖZDOĞAN, Ö. (2004). İnsan-Kutsal Kitap İlişkisi, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 41, 293-308.

ÖZDOĞAN, Ö. (2005a). Ruhsal Yaklaşım ve İnsan Türkiye'de Bir Uygulama Örneği. Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi, 6(15), 137-152.

ÖZDOĞAN, Ö. (2005b). Din Psikolojisi ve Manevî Değerler, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2(15), 159-180.

ÖZDOĞAN, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 47(2), 127-141.

ÖZDOĞAN, Ö. (2007a). İsimsiz Hayatlar, Ank.: Özdenöze Yayıncılık.

ÖZDOĞAN, Ö. (2007b). Mutluluğu Seçiyorum, Ank.: Özdenöze Yayıncılık.

ÖZDOĞAN, Ö. (2008). İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 49(2), 77-102.

ÖZDOĞAN, Ö. (2009a). Hastalıklara Manevî-Psikolojik Yaklaşım, IV Din Şurası Tebliğ Müzakereleri. Ankara.

ÖZDOĞAN, Ö. (2009b). Aşkın Yanımız Maneviyat, Ank.: Özdenöze Yayıncılık.

ÖZDOĞAN, Ö. (2011). Gazali ve Benötesi Yaklaşım, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 52(2), 5-19.

ÖZDOĞAN, Ö. (2012). Kanser Tedavisine Manevî ve Psikolojik Yaklaşım. [içinde] Kansere çözüm var. Ed.: N. Doğan, (ss. 351-362). İst.: Hayy Kitap.

ÖZDOĞAN, Ö. (2019). Değer Odaklı Manevî Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması. [içinde] 5 Uluslararası sosyal bilimler kongresi bildiriler kitabı, (ss. 913- 918). Üsküp/Makedonya: Sageya Yay.

ÖZDOĞAN, Ö. (2020). Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım. [içinde] Onkolojide palyatif bakım. Ed.: F. Ç. Şenler, (ss. 52-58). Ank.: Türkiye Klinikleri

ÖZEN, Yener, Tanrı, Sen ve Üçümüz – Pastoral Psikoloji ve Danışmanlığın Gerekliliği Üzerine-, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, c.10 (2010), 2: (41-57).

ÖZTÜRK, Ecem, Gebelikte Depresyon Belirtilerinin Ortaya Çıkmasında Psiko-sosyal Faktörlerin ve Kişilerin Psikolojik Dayanıklılığının Etkileri, Beykent Üniversitesi, 2017.

ÖZTÜRK, Levent, Hz. Peygamber Döneminde Sağlık Hizmetlerinde Kadınların Yeri, İstanbul 2001.

ÖZTÜRK, Levent, Tıbb-ı Nebevi'de Tıbbi Etik'in Meta-Etik Analizi, Sakarya ÜİFD, 9 / 2004 s. 105-119.

PARGAMENT, Kenneth, Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri Üzerine, (çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu), ÇÜİF Dergisi, 5 (1), 2005, s. 279-313.

PARGAMENT, Kenneth, & Ano, G. G. & Wachholtz, A. B. (2013). Başa Çıkmanın Dini Boyutu: Teori, Araştırma ve Uygulamadaki Gelişmeler. Çiğdem Damla Balaban (çev.). Ankara, Phoenix Yayınları, 377- 409.

PARGAMENT, Kenneth., J. Kennell, Hathaway, N. Grevengoed, J. Newman, and W. Jones. (1990). ''Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles Of Coping.'' Journal For The Scientific Study Of Religion 27 (1): pp. 90-104

PARGAMENT, Kenneth, Olsen, H., Reilly, B., Falgout, K., Ensing, D., & Van Haitsma, K. (1992). ''God Help Me (Lı): The Relationship Of Religious Orientations To Religious Coping With Negative Life Events.'' Journal For The Scientific Study Of Religion, 31, pp. 504-513

PATTON, M. Q. (1990). Qualitative Evaluation and Research Methods (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.

PERRY, Ralph Barton, Realms of Value, Cambridge, Harvard University Press, 1954.

RAİNSBURY, Paul A., Üreme Tıbbına Pratik Yaklaşımlar, (çev. Ahmet Zeki Işık) London UK, Atlas Kitapçılık, Ankara, 1998.

RUMİ, Mevlana Celaleddin, Mesnevî-i Şerif, (çev. Süleyman Nahifi), Timaş Yay. İstanbul, 2007.

SAĞIROĞLU, Aleyna, Gebelikte Beden İmajı, Gebelik ve Doğum Korkusunun Benlik Saygısı İle İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019.

SAMİ, Şemseddin, Kamus-ı Türki, İstanbul, Çağrı Yayınları, 1978.

SEYHAN, Beyazıt, Üniversite Öğrencilerinde Tanrı algısı ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler, C.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi 2014, Cilt: XVIII, Sayı: 1 Sayfa: 65-97.

SEZER, Hilal Kurt, Pediatri Hemşirelerinin Duygu Gereksinimleri İle Maneviyat ve Manevi Bakım Hakkındaki Görüşleri, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Hemşirelik Anabilimdalı, 2018.

SOLMUŞ, Tarık, Kadınlık ve Annelik Psikolojisi, Nobel Akademik Yayıncılık, 2012.

SÜSLÜOĞLU, Birsen, İlk Kez Gebelik Yaşayan Gebelerde Gebelik Deneyiminin Annelik Rolü ve Gebeliğin Kabulüne Etkisi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilimdalı, Sivas, 2019.

STRUNK, O. R. (1959). "Perceived Relationships Between Parental and Deity Concepts", Psychological Newsletter, 10, 222-226.

ŞİRİN, Turgay, Dini Danışma ve Rehberlik İhsan Modeli Manevi Danışmanlık, Mim Akademi Yay. İstanbul, 2014.

Türk Dil Kurumu, Türkçe Sözlük, Ankara, 1988.

TEBER, Mehmet, Annenin Ruh Halleri, Hayy Kitap, 2015.

TEKİNARSLAN, E., Gebelerde D-Tipi Kişilik Özellilerinin Normal Doğum Korkusu Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıpta Uzmanlık Tezi, Konya, 2015.

THOMPSON, M. P., & Vardaman, P. J. (1997). ‘’The Role Of Religion in Coping With Loss Of a Family Member To Homicide.’’ Journal For The Scientific Study Of Religion, 36, pp. 44-51.

TOPUZ, İ., (2003) Dini Gelişim Seviyeleri İle Dini Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Uludağ Üniverstesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Bursa.

UÇAR, Hülya, Gebelerin Psikososyal Sağlık Durumları İle Annelik Rolü Arasındaki İlişki, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.

UĞURLU, E. S. (2014). Hemşirelikte Manevi Bakımın Uygulanması, Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt: 5 • Sayı: 3 • Temmuz.

UTSCH, Michael, Pozitif Psikolojiden Güdüler, Din Psikolojisi Araştırmaları Terapik/Manevi Yardım Uygulamaları, (çev. Abdülkerim Bahadır), SÜİFD, (25). Konya, 2008, s. 169-181.

UYSAL, Veysel, Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri, MÜİFV Yayınları, İstanbul, 1996.

ÜLKEN, Hilmi Ziya, Bilgi ve Değer, Ankara, trs.

VERGOTE, A. (1999). Din İnanç ve İnançsızlık. Veysel Uysal (çev.), İstanbul: İFAV Yayınları.

YAPICI, A. (2004b). Allah ve Kutsal Kavramlarının Çağrıştırdıkları Anlamlara Sosyo-psikolojik Bir Bakış: Çukurova Üniversitesi örneği, Değerler Eğitimi Dergisi, 2 (7-8), 169-206

YAVUZ, Kerim, (1987). Çocukta dinî duygu ve düşüncenin gelişimi. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

YILDIZ, Murat. (2007a). Çocuklarda Tanrı algısınun gelişimi. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

YAĞLI, Nurdan, Gaziler ve Yakınlarının Manevi Bakım İhtiyaçlarının Belirlenmesine Yönelik Nitel Bir Araştırma, Journal of Analytıc Divinity, Ankara, Cilt, 3, Sayı, 2, 2019.

YAKIT, Eda, Nermin Uyurdağ, Hemşirelerin Mesleki Yaşantısı Memnuniyetleri, Sağlık ve Toplum, (27), (3), 2017.

YILDIRIM, Gökhan, Williams Jinekoloji, Nobel Yayınevi, 2. Baskı, 2015.

YILDIZ, Murat, Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bakış, CÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Haziran 2012, Cilt: 36, Sayı: 1.

YILMAZ, M. ve Okyay, N. (2009). Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakıma İlişkin Görüşleri, Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi -3.

YILMAZ, M. (2011). Holistik Bakımın Bir Boyutu: Spiritualite, Doğası ve Hemşirelikle İlişkisi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 14: 2.

EKLER

Ek: 1 Aydınlatılmış Onam Formu:

GEBELİK SÜRECİNDE KADINLARA YÖNELİK HASTANEDE MANEVİ BAKIM UYGULAMALARI-İZMİR

Sayın Gönüllü;

Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı kapsamında planlanmış olan yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını, risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirseniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu verilecektir. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Araştırma hakkında sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.

Araştırmanın amacı, gebelik sürecindeki kadınların yaş, medeni durum, eğitim ve meslek gibi demografik değişkenleri ile Tanrı algısı, dini başa çıkma, doğum beklentisi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve manevi bakımın kişinin Yaratıcısı ile bağını güçlendirerek bu ilişkilerin anlamlandırılmasına katkısıdır. Araştırmaya sağlık kuruluşlarına başvurmuş gönüllü olan gebe kadınlar katılacaktır. Araştırmada tüm gönüllülere kişisel bilgi formu, Tanrı algısı ölçeği, dini başa çıkma ölçeği, doğum beklentisi ve Edinburg depresyon ölçeği uygulanacak ve yapılandırılmamış ikili görüşmeler yapılacaktır. Ayrıca bir grup gönüllü gebe ile "Tema Odaklı Grup Toplantıları" yapılacaktır. Görüşmeler tamamlandıktan sonra ölçekler tekrar uygulanarak, sonuçlar karşılaştırılacaktır. Uygulamalar bir ebe-hemşire gözetiminde gerçekleştirilecektir ve 2.5 ay sürecektir. Araştırma herhangi bir risk içermemektedir.

Bu çalışma size gebe olarak yüz yüze görüşme ve grup çalışması şeklinde Doktora Öğrencisi Serpil BAŞAR tarafından uygulanacaktır. Ölçek formundaki soruları cevaplamanız yaklaşık 30 dakika sürecektir. Bilimsel çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sorulara eksiksiz cevap vermeniz önemlidir. Grup toplantıları yine zamanınızın uygun olduğu saatlerde ayarlanacak ve katılımınız için gerekli şartlar sağlanacaktır.

Gebelikte yaşanan psikolojik ve fiziksel süreci incelemek önemlidir. Bu konuda ülkemizde "manevi bakım" için bir araştırmanın olmaması nedeniyle yapılacak bu çalışma önem kazanmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Vereceğiniz bilgilerin doğruluğu araştırmaın geçerliliği ve size gelecekte verilecek hizmetlerin planlanabilmesi açısından önem taşımaktadır. Hiçbir şekilde ad, soyad ve kişisel bilgileriniz paylaşılmayacak ve hiçbir yerde açıklanmayacaktır.

"Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim."

Gönüllü Adı Soyadı
Tarih
İmza

Ek: 2 Kişisel Bilgi Formu

Tarih:

Bu çalışma Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde doktora tez çalışması olarak yürütülmektedir. Gebelik Sürecindeki Kadınlara Yönelik Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları amacıyla hazırlanmıştır. Sorulara vakit ayırarak ne kadar samimi cevaplar verirseniz, araştırmanın güvenirliliği o ölçüde artmış olacaktır. Cevaplarınız gizli tutulacaktır. Yardımcı olduğunuz için şimdiden teşekkür ediyorum.

Serpil BAŞAR

Araştırma değişkenleri ile ilgili sorular:

1. Yaşınız? ……
2. Medeni haliniz? 1-Evli 2-Bekar 3-Boşanmış 4-Diğer
3. Eğitim durumunuz nedir?
1. Okuryazar değil 2. Okur yazar 3. İlkokul 4. Ortaokul 5. Lise 6. Üniversite 7. Y.L lisans/D
4. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır
5- Evet ise mesleğiniz nedir?
6. Evlendiğinizde kaç yaşındaydınız?.....
7. Kaç yıllık evlisiniz?.....
8- Daha önce doğum yaptınız mı? 1. Evet (…….. kez) 2. Hayır
9-Daha önce düşük yaptınız mı? 1. Evet (…….. kez) 2. Hayır
10. Bu bebeğe isteyerek mi hamile kaldınız? 1. Evet 2. Hayır
11. Şu an gebeliğinizin kaçıncı haftasındasınız?.....

Ek: 3 Gebe Mülakat Soruları

GEBE MÜLAKAT SORULARI

Gebelik Sürecinin Nasıl Başladığına Dair:

1-Gebelik haberinizi aldığınızda neler düşündünüz ve ne hissettiniz?

2-Gebelik haberinizi eşiniz ve çevreniz nasıl karşıladı?

Gebelik Sürecindeki Duygusal Değişimlere Dair:

3-Gebelik süreciniz boyunca şu ana kadar duygusal bir sorun ile karşılaştınız mı? Karşılaştı iseniz nasıl baş ettiniz?

4-Doğum korkunuz var mı? Var ise bu korku ile nasıl başediyorsunuz?

Manevi İhtiyaç Tespiti İçin;

5-Maneviyat sizce nedir? Manevi ihtiyaçlarınızı nasıl tanımlarsınız?

6-Kendinizi manevi güç açısından nasıl tanımlarsınız?

7-Manevi anlamda güçlenmek için neler yaparsınız?

8-Manevi anlamda daha çok güçlenmek isteseniz dış desteğe ihtiyaç duyar mısınız?

9-Gebelik size olumlu düşünme, sabır, şükür ve duayı nasıl deneyimletti?

Anlam İhtiyacı İçin;

10-Size göre gebeliğin toplum nazarındaki anlamı nedir?

11-Kendi gebeliğiniz sizin için ne ifade ediyor?

Aşkın Olanla İlişkiye Dair;

12- Rabbinizden daha çok korkar mısınız, daha çok sever misiniz?

Ek 4: Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ)

Bireylerin Tanrı'ya yönelik atıflarını belirlemek üzere Ö. Güler (2007b) tarafından geliştirilen Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ) kullanılmıştır. Bu ölçekle iki tip Tanrı algısı yönelimini ölçmek hedeflenmiştir. Bunlar "sevgi yönelimli Tanrı algısı ve "korku yönelimli Tanrı algısı" olarak isimlendirilmişlerdir. Tanrı'ya yönelik olumlu atıflar, Tanrı'nın çok seven, koruyan, şefkatli, affedici gibi özelliklerle algılanmasıdır. Olumlu bir Tanrı algısı olan birey aynı zamanda Tanrı'ya karşı da olumlu ve sevgi yönelimli bir tutum sergilemektedir. Bu yönde atıfları baskın olan bireylerin Tanrı algılarının sevgi yönelimli olduğu söylenebilir. Cezalandıran, korkutan, gaddar gibi yüklemeler de Tanrı'ya yönelik olumsuz atıflardır. Bu atıfları baskın olan bireylerin Tanrı algıları korku yönelimlidir.

Ölçek maddeleri 5'li Likert tipi ve ölçeğin yönergesi ve basımı buna uygun olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin yönergesi şu şekildedir: Değerli katılımcı; aşağıda "Allah" hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışın. Derecelendirme, "Hiç Yansıtmıyor" (1), "Kısmen Yansıtıyor" (2), "Biraz Yansıtıyor" (3), "Oldukça Yansıtıyor" (4) ve "Tamamen Yansıtıyor" (5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Puanlardaki yükselme olumlu (sevgi yönelimli) bir Tanrı algısını göstermektedir denebilir. 22 maddeden oluşan, 535 kişilik örnekleme uygulanan ölçek, 5'li Likert tipi olarak hazırlanmıştır. Güvenirlik analizinde TA'nın Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı = ,83 bulunmuştur. Ölçek maddeleri korku yönelimini ve sevgi yönelimini karşılayacak şekilde hazırlanmıştır. Sevgi ifadeleri düz puanlanırken, korku ifadeleri ters yönde puanlanmaktadır. Buna göre 1, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20 ve 22 numaralı ifadeler düz diğerleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak en yüksek puan 110, en düşük puan 22'dir.

Tanrı Algısı Ölçeği (TAÖ)

Aşağıda "Allah" hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarımıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışınız.

		Hiç	**Kısmen**	**Biraz**	**Oldukça**	**Tamamen**
1.	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2.	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4.	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: sevgi.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5.	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6.	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7.	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8.	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9.	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10.	O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11.	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12.	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13.	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14.	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15.	O, benim için korkutucudur.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16.	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17.	O, bütün insanları karşılık beklemeden sever.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18.	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19.	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20.	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21.	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22.	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Ek: 5 Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ)

Bu ölçek, bireylerin zor ve sıkıntılı olay ve durumlarla karşılaştıklarında başvurdukları dinî başa çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını gösteren bir ölçektir. Ölçek, Ayten (Tanrıya Sığınmak, İz Yayıncılık, İstanbul 2012) tarafından Pargament, Koenig ve Perez'in geliştirdikleri Dinî Başa Çıkma Ölçeği'nden yararlanılarak oluşturulmuş ve Tanrıya Sığınmak isimli çalışmasında kullanılmıştır. Bu araştırmada ölçek söz konusu çalışmadaki haliyle, boyutlandırmalar korunarak kullanılmış, araştırmaya has güvenirlik geçerlilik çalışması yapılmamıştır.[2] Ölçeğin alt boyutları hakkında yapılan operasyonel tanımlar şu şekildedir:

Faktör-1: Allah'a Yönelme: Kendisini zor durumda bırakan herhangi bir sorunla karşılaşan bireyin 'günahları için tövbe etmesi, Allah'tan af dilemesi, daha az günah işlemeye çalışması, Allah'a daha yakın olmaya gayret etmesi, ibadetlere yönelmesi, doğru yoldan ayrılmamak için dua etmesi' gibi eğilimlerini kapsamaktadır.

Faktör-2: Hayra Yorma: Hayatta herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'başına gelenleri Allah'ın imtihanı olarak görmesi, sabrın sonu selamettir demesi, hayra yorması ve başına gelenlerin kendisini olgunlaştıracağını düşünmesi' gibi tutumlarını içerir.

Faktör-3: Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk: Kişinin problemlerle karşılaştığı zamanlarda 'din adamları ve dindarlardan uzaklaşması, din kardeşlerinin kendisine manevî destek sağlamadığını düşünmesi gibi niteliklerin bütünüdür.

Faktör-4: Dinî Yalvarma: Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'her şeyi düzeltmesi için Allah'a yalvarması, sorunlarını halletmesi için Allah'a dua etmesi veya Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele etmesi' gibi eğilimlerinden oluşur.

Faktör-5: Dinî Yakınlaşma: Kişinin bir sorunla karşılaştığında 'arkadaş ve yakınlarından kendisi için dua istemesi, din görevlileriyle konuşması, manevî bir gücün bir parçası olduğunu düşünmesi ve sadaka dağıtması' gibi eğilimlerini içerir.

---

[2]Ayten, ölçeğin Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerini (.799); Bartlett's Test of Sphericity değerini (x2=1976,212; p=000) olarak tespit etmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için Ayten tarafından yapılan ilk iç-tutarlılık analizi sonrasında, ölçeğin genelinin ve alt boyutların iç tutarlılık katsayısını gösteren Cronbach Alpha değerleri ise sırasıyla şu şekildedir. Ölçek genel a=,807; fak-1 a=,867; fak-2 a=,840; fak-3 a=,731; fak-4 a=,676; fak-5 a=,613; fak-6 a=,508; fak-7 a=,580; fak-8 a=,521; fak-9 a=,500. Ölçeğin nasıl oluşturulduğu, güvenirlik geçerlik değerleri ile igili geniş bilgi için bkz. Ayten, age., 29-32. Bu örneklem grubunda yapılan iç tutarlık analizi sonrasında ölçeğin Cronbach Alfa değeri a=,75 olarak tespit edilmiştir.

Faktör-6: Dinî Dönüşüm: Bireyin başına gelenlerden etkilenerek 'gittiği yolun yanlış olduğunu düşünüp yeni bir yol arayışına girmesi, dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışması ve başına gelenleri Allah'ın kimseye vermemesini dilemesi' gibi eğilimlerini kapsar.

Faktör-7: Manevî Hoşnutsuzluk: Herhangi bir sorunla karşılaşan kişinin 'Allah'ın sevgisinden şüphe duyması, Allah'ın kendisini terk ettiğini düşünmesi ve dualarının kabul olmadığını düşünerek Allah'a kızması' gibi duygu ve düşüncelerinden oluşur.

Faktör-8: Şerre Yorma: Kişinin 'yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğini sorgulayarak ve Allah'ın kendisini cezalandırdığını düşünerek' başına gelenleri şerre yormasına dair düşüncelerinden oluşur.

Faktör-9: Dinî İstikamet Arayışı: Bireyin başına gelenlerden sonra 'Allah'tan yeni bir fırsat vermesini istemesi ve Allah'ın kendisine yeni bir gaye göstermesini dilemesi' gibi özellikler bütünüdür.

Ölçekte, katılımcılara, dinî başa çıkma etkinliklerini ne sıklıkla yaptıkları/yapmadıkları sorulmuştur. Her soruda "her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman" şeklinde beş farklı seçenek yer almıştır. Puanlama yapılırken en olumludan olumsuza doğru sırasıyla 5, 4, 3, 2 ve 1 değerlerinde puanlar verilmiştir. Her bir boyut için ayrı olmak üzere, aritmetik ortalamalar hesaplanmış ve analizler bu ortalamalara göre yapılmıştır. Ortalamalardaki yüksek değerler söz konusu boyuta giren etkinliklerin kullanılma sıklığının arttığına, düşük puanlar ise azaldığına işaret etmektedir.

Dinî Başa Çıkma Ölçeği'ni oluşturan dokuz alt boyut kendi arasında yeniden kapsamlı çözümlemeye tabi tutulmuş, bu dokuz boyutun iki üst faktörde toplandığı görülmüştür. Üst faktörler, (1) olumlu dinî başa çıkma ve (2) olumsuz dinî başa çıkma şeklinde isimlendirilmiştir. Olumlu dinî başa çıkma 'Allah'a Yönelme, Hayra Yorma, Dinî Yakınlaşma, Dinî Yalvarma, Dinî Dönüşüm, Dinî İstikamet Arayışı' gibi boyutların oluşturduğu nitelikleri kapsarken, olumsuz dinî başa çıkma 'Manevî Hoşnutsuzluk, Şerre Yorma ve Kişilerarası Dinî Hoşnutsuzluk' gibi boyutların kapsadığı özelliklerden oluşmaktadır.

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (DBÇÖ)

Aşağıdaki ifadeler, yaşamış olduğunuz, size sıkıntı veren önemli bir olay sırasında ve sonrasında manevi olarak ne yaptığınız ve neler hissettiğinizle ilgilidir. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz ve size sıkıntı veren olay anında neler yaptığınızı ve neler düşündüğünüzü hatırlayarak, sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz.

YAŞADIĞINIZ BİR ZORLUK SONRASINDA		**Hiç yapmadım**	**Çok az yaptım**	**Genellikle yaptım**	**Her zaman yaptım**
1.	Allah ile daha sıkı bağ kurmaya çalıştım.				
2.	Böyle bir olayla Allah'ın bana nasıl güç vereceğini görmeye çalıştım.				
3.	İyi bir kul olmadığım için cezalandırıldığımı hissettim.				
4.	Bu işe şeytanın sebep olduğuna karar verdim.				
5.	Allah'ın gücünden/kudretinden şüpheye düştüm.				
6.	Allah'tan sevgi ve şefkat diledim.				
7.	Allah'ın beni sevip sevmediğinden şüpheye kapıldım.				
8.	Öfkemi gidermesi için Allah'tan yardım diledim.				
9.	Günahlarımın affedilmesini diledim.				
10.	Allah'ın beni yalnız bıraktığından endişelendim.				
11.	Planlarımı Allah'ın yardımıyla hayata geçirmeye çalıştım.				
12.	Dindar kardeşlerimin/dini kurumların beni terk etmesinden endişelendim.				
13.	Sorunlarımı dert edinmeyi bırakmak için kendimi dine verdim.				
14.	Allah tarafından cezalandırılmayı hak edecek ne yaptığımı düşündüm.				

Ek: 6 Edinburgh Doğum Sonu Depresyon Ölçeği (EDSDÖ)

"Edinburgh Doğum Sonu Depresyon Ölçeği" ile lohusa depresyonu yaşayıp yaşamadığınızı test edebilirsiniz

Nasıl hissettiğinizi değerlendirmek ve depresyon açısından risk taşıyıp taşımadığınızı öğrenmek istiyorsunuz. Bunun için geçen son bir hafta içindeki duygularınızı ve düşüncelerinizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen, sadece bugünü değil son 7 gün içindeki ruh halinizi düşünerek cevap vermeye çalışınız.

Son 7 gündür;

1. Gülebiliyor ve olayların iyi taraflarını görebiliyorum.
(0) Her zaman olduğu kadar
(1) Artık pek o kadar değil
(2) Artık kesinlikle o kadar değil
(3) Artık hiç değil

2. Gerçekten birçok şey için sevinebiliyorum.
(0) Her zaman olduğu kadar
(1) Artık pek o kadar değil
(2) Artık kesinlikle o kadar değil
(3) Artık hiç değil

3. Bir şeyler kötü gittiğinde gereksiz yere kendimi suçluyorum.
(3) Evet, çoğu zaman
(2) Evet, bazen
(1) Çok sık değil
(0) Hayır, hiçbir zaman

4. Gereksiz yere endişe dolu ve sıkıntılı hissediyorum.
(0) Hayır, hiçbir zaman
(1) Çok seyrek
(2) Evet, bazen
(3) Evet, çoğu zaman

5. İyi bir neden olmadığı halde korkuyor ya da panikliyorum.
(3) Evet, çoğu zaman
(2) Evet, bazen
(1) Çok sık değil
(0) Hayır, hiçbir zaman

6. Her şeyin giderek bana fazla gelmeye başladığını hissediyorum
(3) Evet, çoğu zaman başa çıkamıyorum
(2) Evet, bazen eskisi gibi başa çıkamıyorum
(1) Hayır, çoğu zaman oldukça iyi başa çıkabiliyorum
(0) Hayır, her zamanki gibi başa çıkabiliyorum

7. Öylesine mutsuzum ki uyumakta zorlanıyorum.
(3) Evet, çoğu zaman
(2) Evet, bazen
(1) Çok sık değil
(0) Hayır, hiçbir zaman

8. Kendimi üzgün ve kötü hissediyorum.

(3) Evet, çoğu zaman
(2) Evet, bazen
(1) Çok sık değil
(0) Hayır, hiçbir zaman

9. Öylesine mutsuzum ki ağlıyorum

(3) Evet, çoğu zaman
(2) Evet, oldukça sık
(1) Çok seyrek
(0) Hayır, asla

10.Kendime zarar verme düşüncesinin aklıma geldiği oldu.

(3) Evet, oldukça sık
(2) Bazen.
(1) Hemen hemen hiç
(0) Asla

Değerlendirme: Toplam test puanı 0-30 arası değişir. İşaretlediğiniz ifadelerin yanındaki puanları toplayarak test sonucuna ulaşabilirsiniz.

Buna göre;

0-9 arası puan: Depresyon açısından risk taşımadığınızı gösterir.
10-12 arası puan: Depresyon açısından az da olsa risk taşıdığınızı belirtir.
13 ve üstü puan: Depresyonda olma ihtimalinizin yüksek olduğunu gösterir.

Ek: 7 Ebe ve Doula İle Mülakat Soruları

Demografik değişenler için:
1-Yaşınız

2-Ünvan: Medeni hal: Öğrenim: Meslek Yılı: Doğum yeri (ilçe/köy)

Doğum yeri bölge:

Mesleğe yönelik yaklaşımlarını belirlemek için:

3-Bu mesleği seçme amacınızı nasıl açıklarsınız?

4-Mesleğinizi seviyor musunuz?

5-Mesleğinizin en güzel yanı nedir?

6-Mesleğinizdeki manevi kazanımları nasıl ifade edersiniz?

Manevi ihtiyaç analizi için:

7-Maneviyat sizce nedir?

8-Manevi ihtiyaçlarınızı nasıl tanımlarsınız?

Gebelere yönelik yaklaşımlarını ve tecrübelerini öğrenmek için:

9-Bir gebe size ilk başvurduğunda ona ilk olarak hangi konularda açıklama yapıyorsunuz?

10-Sizce ilk, 2. ve 3. trimestirde kadınlar en çok hangi duygusal sorunlarla karşılaşıyor?

11-Gebeye manevi bakım vermek için neler yapıyorsunuz?

12-Gebeler doğum tercihlerini sizlerle paylaşıyorlar mı? Gebeleri normal doğuma yönlendiriyor musunuz?

13-Gebelerde doğum korkusu (tokofobi) gözlemliyor musunuz? Bu tür gebelere manevi bakım olarak neler yapıyorsunuz?

14-Doğuma eşlik ediyor musunuz? Doğum esnasında manevi bakım için neler yapıyorsunuz?

Lohusalara yönelik yaklaşımlarını belirlemek için:

15-Lohusaları gözlemleyebiliyor musunuz, sizce ne tür duygusal sorunlar yaşıyorlar ve manevi bakım olarak neler yapıyorsunuz?

Gebe okulu ve manevi bakım uzmanı ile ilgili görüşlerini öğrenmek için:

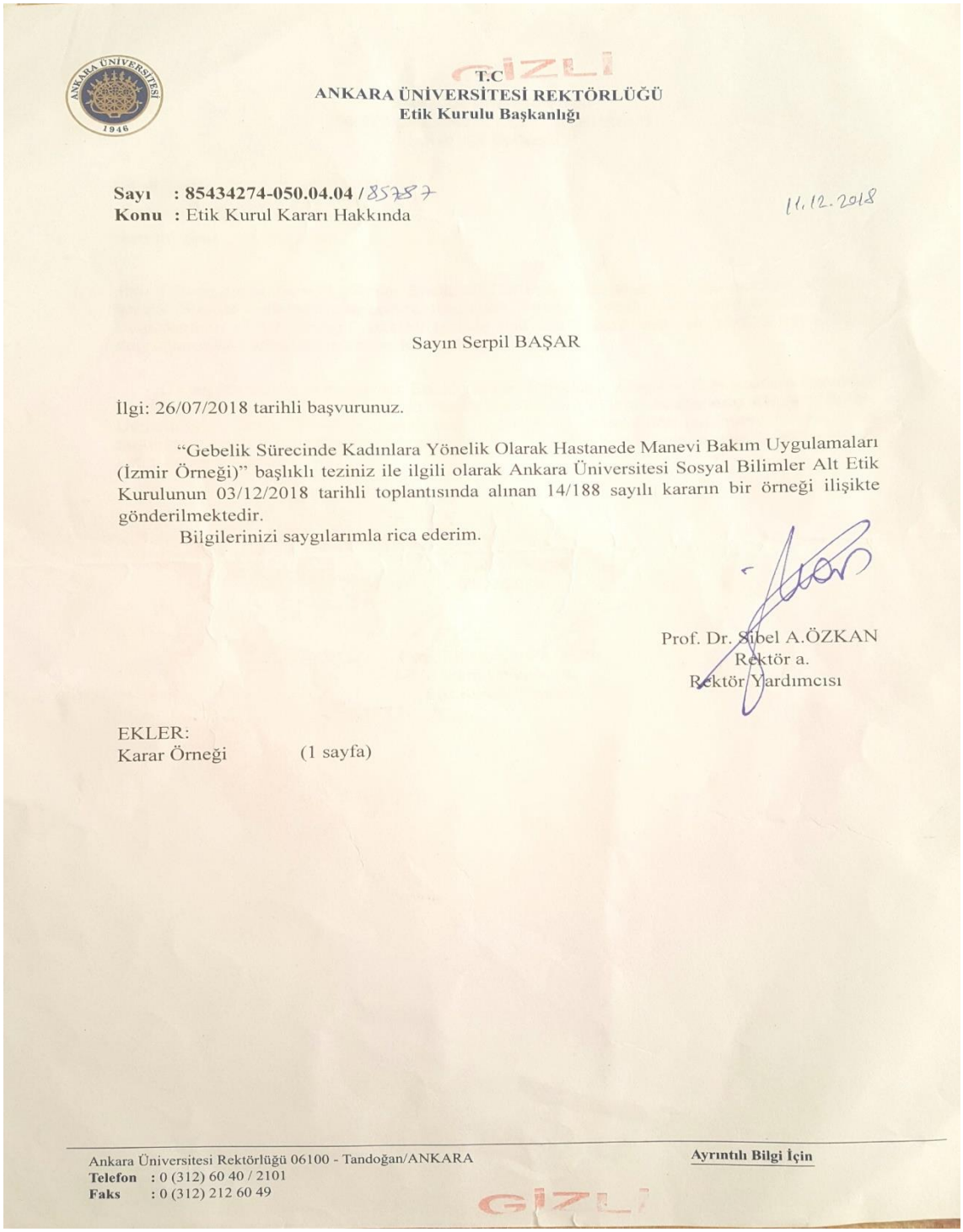
16-Sizce gebe okulları yararlı mı?

17- Gebe okulunda bir "manevi bakım uzmanı" da olması gebeye yarar sağlar mı?

Teşekkür ederim

Serpil BAŞAR

Ek 8: Etik Kurul İzinleri



GİZLİ

T.C
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : **85434274-050.04.04** / 85287
Konu : Etik Kurul Kararı Hakkında

11.12.2018

Sayın Serpil BAŞAR

İlgi: 26/07/2018 tarihli başvurunuz.

"Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)" başlıklı teziniz ile ilgili olarak Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Alt Etik Kurulunun 03/12/2018 tarihli toplantısında alınan 14/188 sayılı kararın bir örneği ilişikte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Sibel A.ÖZKAN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

EKLER:
Karar Örneği (1 sayfa)

Ankara Üniversitesi Rektörlüğü 06100 - Tandoğan/ANKARA
Telefon : 0 (312) 60 40 / 2101
Faks : 0 (312) 212 60 49

Ayrıntılı Bilgi İçin

GİZLİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : **03/12/2018**
Toplantı Sayısı : **14**
Karar Sayısı : **188**

188- Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Serpil Başar**'ın "Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)" başlıklı tezi ile ilgili 05/11/2018 tarih ve 13/176 sayılı karar doğrultusunda yaptığı düzeltmeler Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı doktora öğrencisi **Serpil Başar**'ın "Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR
03/12/2018

Prof. Dr. Muharrem ÖZEN
Ankara Üniversitesi
Etik Kurulu Başkanı

İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ GİDEN EVRAK BİRİMİ - 26.02.2019 09:52 - 77597247-000-10456
00088178818 Gelen Belge Kayıt

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

20.02.2019

Sayı : 14267719-804.01-E.10545
Konu : Serpil BAŞAR- Tez Araştırma İzni

İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'nün 13.02.2019 tarih ve 28735642-804.01-E.3373 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi doktora programı öğrencisi Serpil BAŞAR'ın, Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında hazırlanmakta olduğu "Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)" başlıklı doktora tez çalışması kapsamında araştırma yapabilmesi hakkında ilgili Enstitü Müdürlüğü'nden alınan 05.02.2019 tarih ve 28735642-804.01.E.3373 sayılı yazı ve eklerinin birer örneği ilişikte sunulmuştur.

Bilgilerinize ve konu hakkındaki görüşlerinizin Rektörlüğümüze gönderilmesi hususunda gereğini saygı ile arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayşen APAYDIN
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek : Yazı ve Eklerinin Birer Örneği (Takım)

Dağıtım:
İZMİR KATİP ÇELEBİ ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜNE
İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜNE

BELGENİN ASLI
ELEKTRONİK İMZALIDIR
20/02/2019

Erol BOLAT
Memur

Not: 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : WYNTMBKKQPNPVCCFGJTC Belge Takip Adresi: http://belgedogrulama.ankara.edu.tr/
Tandoğan Yerleşkesi Dögol Caddesi 06100 Tandoğan/Ankara /ANKARA
Telefon No: 0312 214 13 50 Belgegeçer No: 0312 223 43 67
e-posta: auogrisl@ankara.edu.tr Twitter: @AnkaraUni

Bilgi için:Melike ARAS
Bilg.İşlt.
Telefon No:(312) 214 13 50-6148

İZMİR İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ - İZMİR İLİ EĞİTİM ARGE BİRİMİ
21/03/2019 15:42 - 77597247 - 772.02 - E 112
00089950619

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Sağlık Müdürlüğü

Sayı : 77597247-772.02
Konu : Araştırma İzni (Serpil BAŞAR'ın)

DAĞITIM YERLERİNE

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitütüsü Felsefe ve Din Bilimleri A.B.D Doktora Öğrencisi Serpil BAŞAR'ın "Gebelik Sürecinde Kadınlara Yönelik Olarak Hastanede Manevi Bakım Uygulamaları (İzmir Örneği)" konulu araştırmasıyla ilgili evrakları incelenmiş olup, çalışmanın hizmeti aksatmayacak şekilde ve araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olması koşuluyla, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde yürütülmesi Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz/rica ederim

e-imzalıdır.
Op.Dr. Anıl ESEN
Başkan

DAĞITIM:
İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim Ve Araştırma Hastanesi
Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İzmir İli Kamu Hastaneleri Hizmetleri Başkanlığı 2 Sümer Mh. 452 Sk. No:2 35260 Konak/İZMİR
Telefon: Faks No: 0232 4849087
e-Posta: filiz.gocmen@saglik.gov.tr İnternet Adresi: khb35g.egitim@saglik.gov.tr
Bilgi için: Filiz GÖÇMEN
HEMŞİRE
Telefon No: 0232 444 35 01- 1148

Evrakın elektronik imzalı suretine http://e-belge.saglik.gov.tr adresinden a3349bc9-0a18-4e90-8b61-9566451fe069 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK: 9 Gebeler İçin DOMAB Proğramı ve Oturumları

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı (DOMAB)

EĞİTİMİN ADI	**DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROĞRAMI**
SORUMLU EĞİTİMCİ	**SERPİL BAŞAR**
EĞİTİMİN GENEL AMACI	**Bireyin kapasitesini, yeteneklerini, baş etme becerilerini geliştirmek ve yaşamın aşkın boyutlarını anlamayı sağlayarak, yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmak**

Ana Konu	Kazanımlar	Alt Konu	Süre	Öğretim Yöntem ve Teknikler	Materyal-Araç ve Gereçler	Değerlendirme Araçları
1. İyi niyet ve olumlu düşünce	1-Niyetin sürece bağlılığı kolaylaştırdığını bilir. 2-Sürecin sorumluluğu hakında farkındalık kazanır. 3-Her duyguyu eşit şekilde kabul eder ve yaşar. 4-Olumlu düşüncenin hayattaki yeri ve önemi üzerin düşünür. 5-Düşüncelerini olumluya değiştirdikçe, hayatını da nasıl değiştirebileceğini kavrar.	1-Farkındalık 2-İrade 3-Seçme gücü 4Seçimlerini kabul 5-Gerçeği görmek	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
2-Tanrı algısı ve imtihan kavramı	1-Tanrı algısınun ne olduğunu tanımlar. 2-Seven ve ceza veren Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar. 3-Seven Tanrı algısının maneviyatı güçlendirmede önemini kavrar. 4-İmtihan kavramını fırsat olarak yorumlar	1-Sevgi 2-Ceza 3-İmtihan	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	ve ceza veren Tanrı anlayışını güçlendirmez.					
3-Şükür (Mukayeseli-Mukayesiz)	1-Şükür ve karşılaştırmalı şükür nedir, bunların farkını bilir. 2-Anda yaşamanın önemini kavrar. 3-Hayatının her aşamasını dostça karşılar ve ihtiyaç duyduğu özeni kendisine sağlar. 4-Sahip olduğu nimetlerin farkına varır, nimete yönelik olarak ne yapması gerektiğini kavrar. 5-Nasıl şükredeceğini bilir.	1.Mukayeseli şükür 2.Anda kalmak	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
4-Sabır-Tahammül-Özveri	1-Sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir. 2-Sabrın pasif değil, çaba içeren aktif bir süreç olduğunu bilir. 3-Tahammülün öfkeyi tetiklediğini bilir. 4-Yargılamanın bireydeki olumsuz yönlerini bilir, anlamanın bireydeki farklarını görür.	1-Tahammül 2-Öfke 3-Yargılama	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	5-Özveri ve fedakarlık arasındaki farkı bilir. 6-Özverinin kaliteli bir davranış olduğunu kavrar, fedakarlığın ise kalitesiz bir davranış biçimi olduğunu bilir ve yaşamından örnekler verir.					
5-Dua ve Tevekkül	1-Tevekkülün tanımını yapar. 2-Tevekkül ederek yaşadığı olayları anlamaya çalışır. 3-Yaşadığı güçlüklerle baş etmede tevekkül kavramının hayata geçirilmesinin önemini kavrar. 4-Dua nedir, neden ve nasıl yapılır öğrenir. 5-Duaya her zaman Yaradan'ın cevap verdiğini bilir.	1-Yaradan bilinci 2-Seven Yaradan algısı 3-İşlere Yaradanla başlamak 4-Tevekkül süreci 5-Doğru bir tevekkülün yaşantıya olumlu katkısı 6-Duaya karşılık bulmak	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
6-Affetmek ve Tövbe (Duygusal Af)	1-Affetmenin süreci anlamlandırmak olduğunu bilir. 2-Kendini, başkalarını ve yaptıklarını olduğu gibi kabul eder. 3-Yaşamsal olaylarda karşılaştığı zorlukların olumlu yönlerine yönelebilir.	1-Yaşadıklarını kabul 2-Anlamlandırma ve bırakma 3-Tövbe süreci ve İstiğfar	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	4-Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır. 5-Tövbenin tanımını yapar. 6-Ne zaman tövbe yapılabileceğine dair örnekler verir. 7-Tövbe kavramını yaşamın tüm alanları ile ilişkiledirir.	4-Yaradana havale etme 5-Kararlılık ve kalıcılık 6-Değerleri doğru yaşama				
7-Gebeliğin Anlamı ve Güvenli Bağlanma	1-Gebeliğin anlamını farkeder. 2-İnsanın bağ kurma ihtiyacının nedenini bilir. 3-Güvenli bağ kurmanın günlük yaşamdaki etkilerini fark eder ve yaşamından örnekler veri 4-Gebelik sürecinde anne bebek ilişkisinde güvenli bağlanmanın önemini far eder.	1-Bağ kurmak 2-Maneviyat	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
8-Sevgi	1-Kişiyi zorlayan düşüncelere girmek yerin kendi acısına sevgiyle ve anlayışla yaklaşır. 2-Sevginin insan hayatın ne kadar önemli olduğun dair duyarlılık geliştirir. 3-Manevi güven ve huzu alanını Tanrıya, kendisin evrene karşı hissettiği aşkın bir sevgi gücü ile kurar ve bu ilişkinin niteliklerini açıklar.	1-Kendilik kavramı 2-Kendini sevmek 3-Merhamet 4-Acımak	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

9-Takva	**1-**Takvanın Yaradana yakınlık demek olduğunu kavrar. **2-**Takvanın sorumluluk bilinci anlamını da öğrenir. **3-**Korku ve sevgi ile Rabbe yönelmenin farkını kavrar.	1-Sorumluluk Bilinci 2-Ümit 3-Korku 4-Sevgi	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
10-Özgüven	1-Güven kaynağının Yaradan olduğunu bilir. 2-Kendini, vijdanını, iç sesini dinleyebilir. 3-Kendine güvenmekle Rabbine güvenli bağlanmanın ilişkisini kurabilir. 4-Özü ve toplum arasında sağlıklı ilişki içinde bireyin nasıl davranacağına dair örnek verebilir.	1-Kendini bilmek 2-Narsist kişilik bozukluğu 3-Kibir	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
11-Azim	1-Azim ve hırs kavramlarının tanımını yapar. 2-Azimli olmanın kaliteli, hırs göstermenin kalitesiz olduğunu fark eder ve yaşamından örnekler verir. 3-Hırs yapmanın insanı tükettiğini ve öfkeyi tetiklediğini anlar.	1-Hırs 2-Gayret	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
12-Bilgelik	1-Kendini, anlayarak yaşamaya adar, hayatın anlamı üzerine düşünür. 2-Çevresindeki bireylerle hikmet içerikli ve güzel sözle iletişim kurar.	1-Hikmet 2-Anlam	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	3-İnsan ilişkilerinde fikirlerine saygı duyulan biri olur.					
13-Denge	1-Dengenin tanımını yapar. 2-Dengenin kapsadığı alanları inceler. 3-Dengenin günlük hayatta nerelerde kullanılacağını bilir. 4-Kainattaki dengeyi insanın günlük yaşamındaki denge ile karşılaştırır.	1-Takva 2-İtidal 3-Orta yol 4-İfrat-tefrit 5-Sırat el-Müstakim	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
14-Aşkın Yanımız Maneviyat	1-Maneviyat kavramını tanımını yapıp ne olduğunu söyler. 2-Anadolu bilgeliğinden maneviyat lle ilgili örnekler verir. 3-Maneviyatın özünün Yaradan ile bağ kurmak olduğunu bilir. 4-Ruhun ölümsüzlüğünü kavrar.	1-Bağ kurmak 2-Ruh ölmez, yok olmaz, hastalanmaz, engel olmaz.	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
15-Mutluluk	1-İlişkilerde haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir. 2-Tatmin olmakla mutlu olmayı ayırır. 3-Sahip olmak yerine olmayı seçer.	1-Haklılık mı mutluluk mu? 2-Tatmin olmak 3- Sahip olmak-olmak	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
16-Değerlendirme	Proğram sonrası çalışma grubu gebelerine 3 soru sorularak, gebe okulları ve proğram hakkındaki görüşleri alınmıştır.		45 dakika	1-Soru –Cevap		1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

GEBE DOMAB OTURUMLARI

Hazırlık ve açılış: Proğramların verimli bir şekilde olması için, gebe okulunun yapıldığı eğitim odası kullanıldı. Oda, gebelerin rahat edeceği şekilde yer minderleri döşenmiş, ısıtma ve aydınlatma düzenlenmişti. Ayrıca projeksiyon, perde ve bilgisayar da hazırdı. Duvarlar, gebe ve bebek resimleri ile donatılmış, sakin ve huzurlu bir ortam oluşturulmuştu. Gebeler, gebe okulu dersleri için derslerinin olduğu günlerde bu odada hazır bulunuyorlardı. Bu sebeple, eğitim materyalimizi flash bellekte hazır etmemiz gerekli ön hazırlık için yeterli oldu.

1. OTURUM

OTURUMUN TEMASI: NİYET

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Niyetin sürece bağlılığı kolaylaştırdığını bilir.

2-Sürecin sorumluluğu hakkında farkındalık kazanır.

3-Her duyguyu eşit şekilde kabul eder ve yaşar.

4-Olumlu düşüncenin hayattaki yeri ve önemi üzerine düşünür.

5-Düşüncelerini olumluya değiştirdikçe, hayatını da nasıl değiştirebileceğini kavrar.

6-En üst niyetin Yaradan adıyla başlamak olduğunu bilir.

Alt Konular: 1-Farkındalık 2-İrade 3-Seçme gücü 4-Seçimlerini kabul 5-Gerçeği görmek

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-DOMAB öncesi çalışma grubumuz ile bir çay davetinde bir araya geldik ve güven inşası aşamamızı tamamladık. Gebeler, bu şekilde aynı yolculuğu yapan kadınlar olarak

tanıştılar. MBU (Manevi Bakım Uzmanı) olarak kendimizi tanıttık, mesleki tecrübemizden bahsettik ve 8 hafta kadar uygulamamız olacağını, bu arada telefonla da ihtiyaç duyduklarında görüşebileceğimizi ifade ettik. Böylece gebelik süreçleri boyunca kendilerine eşlik edeceğimiz ifade edildi ve grupla güvenli bir ilişki kuruldu. Bu esnada giriş olarak aşağıdaki konuşma yapıldı:

İlk gün çalışmamızla ilgili şu açıklamayı yaptık ve oturumumuza geçtik:

"Hoşgeldiniz değerli anne adayları.. Ben Ankara Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi doktora öğrencisi Serpil BAŞAR.. Aynı zamanda eski ebe-hemşireyim ben de.. Gebelere yönelik manevi bakım uygulamaları ile ilgili bir doktora araştırması yapıyorum.. Daha önce polikliniğe muayeneye geldiğinizde tanışmıştık. Çalışmamız için testler uygulamış ve sohbet (ihtiyaç analizi için mülakat sorularımızı uyguladık) etmiştik beraber… Daha sonra gebe okuluna geldiğinizde beraber çalışabilir miyiz talebime olumlu karşılık verdiniz ve şimdi buluştuk. Tekrar bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim.. Gebe okulu derslerinizin ardından oturumumuzu gerçekleştireceğiz. Yorulduğunuzda, ara vermek istediğinizde, oturduğunuz yerde hareket etmek istediğinizde veya lavabo ihtiyacınız olduğunda lütfen hemen söyleyin.. ara verebiliriz elbette.. Lütfen rahat olun.. soru sormak istediğinizde, katkı sağlamak istediğinizde söz alabilirsiniz.. katkılarınız çok değerli bu çalışma için.. Bu katkılar sadece akademik araştırma kapsamında kullanılacak ve başka bir yerde kullanılmayacaktır. Oturumlarda görüntü ve ses kaydı alınmayacaktır. Bu konuda da rahat olabilirsiniz.. Konu başlıklarımızı daha önceden bidireceğim.. Konu içeriklerimiz bir değer kavramı, kavramla ilgili ayetler hadisler, konu ile ilgili öyküler, Anadolu bilgelerinden sözler var. Bugün ilk konumuz "niyet" kavramı.. Gebelik yolculuğunuza eşlik etmeme izin verdiğiniz için teşekkür ederim.. verimli olması niyetiyle.. dilerseniz kısaca tanışalım.. buyrun.."

Katılımcılara söz verildi ve tek tek tanışılması sağlandı, grubun da birbirini tanıması sağlandı. Bu açılış bilgilendirmesi ile araştırmanın amacı ve önemi tekrar hatırlatıldı, olumlu iletişim ortamı sağlamak üzere tanışıklık sağlandı.

2-Isınma: İkinci buluşmamız ilk oturumumuzdu. İlk oturumun konusu "niyet" olarak açıklandı. Isınma olarak Kur'an'da ismi geçen tek kadın Hz. Meryem'in kıssasından bahsedildi, istedikleri zaman aralarda katkı sunabilecekleri, duygu ve düşüncelerini

paylaşabilecekleri katılımcılara tekrar ifade edildi ve MBU (manevi bakım uzmanı) olarak şöyle bir giriş yapıldı:

"Hz. Meryem'in annesi Hanna, İmran ile evli idi ve çocukları olmamıştı. Çocuk hasreti ile birgün şöyle dua etti: "Rabbim! Karnımda olanı dünyaya geldiği zaman Senin evinin hizmetkarı olması için serbest bırakacağıma dair adakta bulunuyorum. O halde sen de bu adağı benden kabul ediver. Şüphe yok ki Sen işiten ve bilensin!. (Al-i İmran, 35) Hanna'nın duası kabul oldu ve gebe kaldı. Doğum yaptığında bebeğin bir kız olduğunu gördü. Adağı gereği onu mabede teslim etmesi gerekiyordu. Ama o zamana kadar erkek çocukları mabede veriliyordu. Yine de Hanna niyetini yerine getirmek üzere vakti gelince kızını mabede götürüp teslim etti ve ona "ibadet eden kız anlamına gelen Meryem" ismini verdi. Kıssa bu şek ilde başlıyor. Zaman zaman Meryem'in yolculuğuna temas ediceğiz. Ama bugün vurgulamak istediğim yönü; kıssanın başında annesinin o daha doğmadan içindeki niyeti. Annesinin niyeti, Hz. Meryem'in hayatına yönelik olarak sıra dışı ve olumlu bir başlayış sağlamıştır. Niyet, eylemlerimize anlam katan, yön veren bilinç halimizdir. Siz niyet konusunda neler söylemek istersiniz? Hanna'nın duası hakkında ne düşündünüz?"

Konuya girişi dikkatle dinleyen katılımcılardan (D4) söz aldı ve: "İnsanın niyetinin temizliği, Allah'ın rızasına uygun oluşu önemli. Demek ki O razı olduğunda kişi niyetinin karşılığını alır." (D7) ise; "Meryem'i annesinin bu duasına Allah'ın karşılık vermesi etkileyici. O'nun katında imkansız yok. Yeterki kul, Allah'ı bilsin." diyerek bir katkı sundu. Bu cümleyi diğer katılımcılar da başları ile onayladılar ve aynı fikirde olduklarını gösterdiler. (D11) de söz istedi ve; "Hanna Allah'ın yardımı olmadan gebe kalamayacağını anlamış ve çaresizlikle acziyetini bildirmiş ve içten bir dua etmiş. Kız çocuğu olmasına rağmen, geleneklere aykırı olsa da çocuğunu mabede teslim ederek niyetini yerine getirmiş ve vazgeçmemiş. Bu ne kadar kararlı, iradeli ve güçlü bir insan olduğunu da gösteriyor bence." dedi.

MBU, yapılan katkılara teşekkür etti ve şöyle devam etti: Niyet, "Kelime olarak 'yönelmek, ciddiyet ve kararlılık göstermek' gibi anlamlara gelen niyet kelimesinin anlamı esas alınarak tanımlandığında; "kalbin hemen veya sonucu itibariyle maksada uygun bulduğu, yani bir yararı sağlayacağına yahut bir zararı savacağına hükmettiği fiile

yönelmesi" denilebilir. Yani işlenmesinin hemen öncesinde bir şeyi yapma iradesidir ve eylemin özüdür, ruhudur. (D11)'in de bahsettiği gibi niyet irade kavramı ile de ilgilidir. Çünkü pek çok ihtimal varken kişi eylemine bir yön verme iradesini gösterir. Burada niyet, dua ve eylem ilişkisini görmüş olduk. Kişi niyeti ile Yaradan'a yönelir, duası ile bunu dile getirir ve eylemini en üst boyuta taşımış olur. Örneğin besmele ile işe başlamak, Yüce Allah'ın gücünü de eyleme ortak etmek, O'nu haberdar etmektir. Eylem sorumluluğu yine insanın kendindedir. Çünkü eylem seçme özgürlüğü vardır ve doğruyu yanlıştan ayırmak için akıllı bir varlık olarak yaratılmıştır. Kıssada görüldüğü üzere Hanna, bu sorumluluğunun bilincinde. Yaradan'ın rızası için bir eylem seçiyor ve sonuçlarını kabulleniyor, bu süreç ve sonuç Hz. Meryem'in hayatını da olumlu anlamda etkiliyor."

(D 16) Burada araya girerek şöyle dedi: "Düşündüm de Hanna'nın imtihanı çok zormuş. Allah bana niye kız verdi ki dememiş." MBU; "Bu imtihan kavramına bir sonraki oturumda yer vereceğiz, konu daha iyi anlaşılmış olacak" diyerek söz isteyen (D21)'e söz verdi. "Kadınların gebelik dönemleri gerçekten farklı bir tecrübe. Bu şekilde evlat hasreti çeken çok, bu konuda çok hikaye dinledim çevremden ve her biri özel bir tecrübe yaşıyor. Kadın gebelik döneminde adeta tüm yaşamına yön veren bir aşama geçiriyor. Hatta o döneme kadar nasıl yaşadığının, nasıl bir insan olduğunun bir karşılığını alıyor sanki. Hem çok özel kendine özgü bir dönem, hem de çok ibret verici yönleri var. Kadın, gebelikle Allah'a daha çok yaklaşıyor gibi. Hanna'nın tecrübesinde de bu var, duası karşılık bulmuş." dedi.

MBU bu güzel katkı için teşekkür etti ve oturumu şöyle tamamladı: "İslam peygamberi de "ameller niyetlere göredir" (Buhari, İman, 41) diyerek, niyet-eylem bütünlüğünden bahsetmiştir. "Allah bedenlerinize ve yüzlerinize değil, kalplerinize bakar." (Müslim, Birr, 133) hadisinde de içimizin yani niyetimzin önemine dikkat çeker. Ayrıca kişi, iç-dış birlikteliği demek olan ihlası sayesinde Yaradan katında değer kazanır. İçi niyeti iyi ve güzel, Rabbi ile beraber, dışı yani eylemleri de aynı özellikte olduğunda iyi bir insan olmuş olur. Bazen küçük bir eylem, niyet sayesinde anlam bulur, değer kazanır. Şimdi hep birlikte gebelik yolculuğumuza yön verecek, anlam katacak niyetimizi gözden geçirelim. Bu niyet, Yaradanımıza, özümüze bizi yaklaştırmak için uygun mu

diye düşünelim ve içimizden bu niyeti yaşamak üzere dua edelim. Bugün için teşekkür ediyorum. Lütfen fark ettiklerimizi düşünelim, istediğiniz zaman paylaşabilirsiniz. Yarınki oturum konumuz Tanrı algısı. Nasıl bir Yaradan inancımız var konusunda konuşacağız."

Oturumdan izlenimler: Gebeler, gebelik okulunda sağlık derslerinin ardından dinledikleri "niyet" konusunda ilgili idiler. Kendilerini rahat ifade etmeleri için de fırsat verildi. Önemli olan; konu üzerinde düşünmelerini sağlamak ve bir farkındalık kazandırmaktı. Hz. Meryem'in annesinin öyküsü ilginç bulundu. Yaşanılanları daha önce duymadıkları anlaşıldı. Hz. Meryem'in kendi gebelik tecrübesinden ve sonra yaşanılanlardan, başka bir oturumda bahsedilmek üzere niyet edildi.

2. OTURUM

OTURUMUN TEMASI: TANRI ALGISI ve İMTİHAN KAVRAMI

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar.

2-Seven ve ceza veren Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar.

3-Seven Tanrı algısının maneviyatı güçlendirmede önemini kavrar.

4-İmtihan kavramını fırsat olarak yorumlar ve ceza veren Tanrı anlayışını güçlendirmez.

Alt Konular:

1-Sevgi 2-Ceza 3-İmtihan

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU bugünkü konunun nasıl bir Yaradan algısına sahip olduğumuz ve imtihan inanışımız olduğunu açıkladı ve şöyle bir giriş yaptı: "Geçen oturumumuzda niyet kavramından bahsetmiş ve iradeli olmakla olan ilişkisine temas etmiştik. Bu arada "imtihan" kavramını gelecek oturumda işleyeceğiz demiştim. Sizce bu dünyadaki

imtihan, bu dünya imtihan dünyası denilirken ne denilmek isteniyor? Bu konuda neler düşünüyorsunuz, paylaşmak ister misiniz?" (D 4) söz aldı ve; "İnsan hayatında başına gelen sıkıntılı şeyler ve onların Allah'ın bir uyarısı şeklinde gelmesidir" dedi. (D17); "Sabretmesi gereken Allah'ın ceza olarak gönderdiği şeylerdir." deyince MBU; "Peki Yaradan bizi sürekli sınamakta mıdır bu şekilde? Biz de sürekli sınavda olduğumuzu mu düşünelim? Bu anlayış içinde kendimizi nasıl hissediyoruz, biraz duygularınızdan bahseder misiniz?" diye sordu.

(D 21); "Allah kulunu imtihan eder, kul isyan etmez sabrederse, sınavını geçmiş olur, isyan ederse kaybeder."

(D 19); "Herşey çok güzel giderken, birden kadının sağlığı bozulduğu için çocuğun erken doğumu olabiliyor veya çok istediği bir bebeği düşürebiliyor. Bir tanıdığım arka arkaya beş defa düşük yaptı. Gerçekten gebelik süreci de bir imtihan. "

(D 5); "Evet, beterin beteri var, bu hikayeleri dinlemek insanı çok üzüyor."

(D 14) "Allah'ın baze şefkat tokatları olabilir kendin çekidüzen vermesi için, Allah kullarına çok şefkatlidir çünkü. Ben böyle inanıp iyi hissediyorum."

(D 3); "Allah'ın böyle zorluklar vermesi, insanın günahı yüzünden olabilir, insanın dayanıklılığını görmek için olabilir."

(D 12); "Ben üzüldüğüm bir şey yaşadığımda diyorum ki "ne yanlış yaptım acaba?"

(D 7); "Allah'ın imtihanı bu deyince nasılsa geçecek diyor insan. Ama Allah neden sürekli imtihan ediyor diye de düşünüyor veya iyi bir insan olarak bilinen birinin başı dertten kurtulmuyor. Bunu nasıl yorumlarız?"

MBU gebelere duygu ve düşüncelerini paylaştığı için teşekkür etti ve konuyu açıklama geçti.

2-Konunun işlenişi:

MBU; "Tanrı algısı, insanın inandığı yüce gücü kendi zihninde nasıl canlandırdığıdır. Çocukluk çağından itibaren kendisine anlatılanlar ve yaşam deneyimi kazandıkça kendi edindikleri üzerinden bir namla geliştirir. Ya seven çok şefkatli bir Rabbe, ya da zaman zaman ceza veren ve daha çok korktuğu bir Rabbe inanır. Korktuğumuz bir Rabbe inanmak mı sevdiğimiz bir Rabbe inanmak mı bizi O'na daha çok yakın hissettirir sizce?"

(D3); "Kesinlikle sevdiğimiz bir Allah'a inanınca O'na daha yakın oluruz. Seven sevdiğine yakın olmak ister."

MBU; “Çok doğru. Yaradan ile kurduğumuz bu duygusal bağ, zihnimizde oluşturduğumuz anlamdır. İslam’a göre bunda fıtrat da etkilidir. İnsan doğuştan yaratıcıya inanmaya meyilli yaratılmıştır. (Rum, 30) Bu meyli, doğduğu aile ve sosyal çevresi ile birlikte potansiyel olarak ortaya çıkar veya körelir. Türkiye’de 7-12 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada Allah’ı, temel nitelikleri ile anladıkları, her şeyin yaratıcısı, hayatı düzenleyen olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Yavuz, 1983) Başka bir araştırmada ise kız çocuklarının yakın, seven ve koruyan Allah olarak, erkeklerin ceza veren ve güçlü Allah olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Kuşat, 2006) Olumlu bir Tanrı algısı, insanın benlik duygusunu güçlendirir, zor anlarda baş etme gücü bulma, sığınma ihtiyacını giderme, korkusunu giderme şeklinde güven ihtiyacını da giderir ve bireye yardım eder. Olumlu ilişkiler ağı oluşturmada, hayata anlam vermede, özsaygı, öz bilinç, özgüven gelişiminde, uyumlu olmada olumlu Tanrı algısı etkilidir. Onun sonsuz kudretine sığınmak, olanların sebeplerini O’nun hikmeti ile anlamak, kudret ve ilim sahibi bir varlık olarak her şeyi kuşatıcı olması ile insana bütünlük duygusu veren bir anlam geliştirir. Değer dünyasını da buna göre temellendirir. O’na sığınıp tevekkül eder. Korku ile ümit arasında bir denge sağlayarak orta bir yolu edinebilir. Olumsuz ceza veren Tanrı algısı ise, güvensizliği artırır, yetersizlik, değersizlik ve kaygı duygularını besler. Anlam arayışına doyumlu bir cevap bulamaz. Hepsini toparlayacak olursak, Yaradan dert vermez, ders verir. Kulunu sever ve yaşamı deneyimleyerek öğrenmesini ister. Bizler çok farklı tecrübelerle yaşam olaylarına maruz kalarak öğreniyoruz, Rabbimiz de bize öğretiyor. O yüzden imtihan değil, öğrenme sürecimiz devam ediyor ve her birimizin öğrenme alanları bize özgü. Temelde varlık ve yokluk alanlarında nasıl davranacağımızı öğreniyoruz. Bakara Suresi, 156. Ayette biraz açlık, yokluk, ürün azlığı gibi yaşam olaylarına maruz alacağımız, Al-i İmran Suresi 133. Ayette ise buna karşılık gayret göstermemiz isteniyor. O halde şimdi imtihan kavramını nasıl anlayalım?”

(D 22); “O halde Rabbimiz yaşadıklarımızdan ders çıkarmamızı istiyor, bizi üzmek için değil. Şimdiye kadar imtihan kavramını hiç böle düşünmemiştim.”

(D 29); “Öğreneceğimiz ne çok şey var o halde.”

(D 7) “Bu yüzden Allah kimseye gücünün üzerinde bir şey yüklemez, verdi ise kaldırabileceğimiz içindir demek önemli.”

(D 10); “Bu cümleyi o zor anlarda söyleyebilmek de bir olgunluk istiyor.”

(D 16); “Hastalık yaşadığımızda sağlığın önemini, darlık görünce varlığın kıymetini anlıyoruz.”

MBU; “Peki korktuğumuz bir Yaradan’dan bir şeyler öğrenmemiz mümkün olur mu? Yaradan’la korkuya dayalı bir ilişkimiz olursa, ne öğretmek istese biz gönül kapımızı kapamışızdır. Ama O’nu çok seversek, bu yönelişimiz karşılıksız kalmaz. O’nun öğreteceklerine de kendimizi açmış ve yaşadıklarımızı öğrenmek için bir fırsat olarak görmüş oluruz. Böylece bilgelik yolunda ilerlemiş oluruz, olgunlaşırız. Bilgelik konusuna daha sonra da değineceğiz. Yaşam, öğrenme alanımız Rabbimiz de çok sevdiğimiz öğretmenimizdir ve bize ceza vermez sadece deneyimletir ve öğretir. “Hoşlanmadığınız bir şey sizin için hayırlı olabilir. Hoşlandığınız bir şey de sizin için kötü olabilir. Gerçeği Allah bilir, siz bilemezsiniz” (Bakara 2/216) ayeti olaylara bakışımızın da böyle olması gerektiğini ifade eder. İnşirah suresinde de “her zorlukla birlikte bir kolaylık olduğu” vurgulanır. Şimdi tüm bu bilgilerle birlikte neler söylemek istersiniz?”

(D 1) ; “Bize çocukluktan itibaren korku ile inanma öğretiliyor. Allah’ın azabı daha çok anlatılıyor. Sürekli de imtihanda olduğunu düşünmek aslında insanı Rabbinden uzaklaştırıyor. Ben gebeliğimde yavaş yavaş bebeğimi hissettikçe Allah’ın rahmetini daha çok hissediyorum, O’na olan yakınlığım ve sevgim artıyor. Bu derste de yine sevgimin arttığını hissettim. O ne yüce bir kudret sahibi gerçekten.”

(D 8); “İyi bir öğrenme sürecindeyiz şimdi. Anne olmayı şimdiden öğreniyoruz, sorumluluk, sabır, sevgi, şefkat kapasitem büyüyor adeta. Gönlümün genişlediğini hissediyorum önceye göre.”

(D 15); “Bazen kayınvalidemle yaşadığım sorunlarda çok bunalıyorum. Sonra vardır bunda da bir hayır diyorum. O hayrın ne olduğunu anladım. Artık burada ne öğrenmem gerekiyor diyeceğim. Bu derslere keşke herkes katılabilse..” (Gülüyor)

MBU; “Tüm katkılarınız için teşekkür ediyorum. Rabbimiz bizi sever, imtihan vererek sürekli cezalandırmaz. O’na olan güvenimiz, sevgimiz ve bağlılığımızın artmasına niyet edelim bugün. O’nunla seven ve sevilen bir ilişkimiz olsun diye niyet

edelim. Yunus Emre'nin Bana Seni Gerek Seni şiirini hepinize fotokopi yapmıştım. Kim okumak ister?" diye sordu. (D1) okumak istedi çünkü hem şiir okumayı hem Yunus'u çok sevdiğini söyledi.

Bana Seni Gerek Seni

Aşkın aldı benden beni, bana seni gerek seni
Ben yanarım dün ü günü, bana seni gerek seni

Ne varlığa sevinirim, ne yokluğa yerinirim
Aşkın ile avunurum, bana seni gerek seni

Aşkın aşıkları öldürür, aşk denizine daldırır
Tecelli ile doldurur, bana seni gerek seni

Aşkın şarabından içem, Mecnun olup dağa düşem
Sensin dün ü gün endişem, bana seni gerek seni

Sofilere sohbet gerek, Ahilere Ahret gerek
Mecnunlara Leyli gerek, bana seni gerek seni

Eğer beni öldüreler, külüm göke savuralar
Toprağım anda çağıra, bana seni gerek seni

Cennet Cennet dedikleri birkaç köşkle birkaç huri
İsteyene ver sen anı, bana seni gerek seni

Yunus dürür benim adım, gün geçtikçe artar odum
İki cihanda maksudum, bana seni gerek seni (Yunus Emre)

Ardından bu şiirin ilahi formu hep birlikte seslendirildi ve gelecek oturumda sabır-tahammül konusunun işleneceği ifade edildi ve oturum tamamlandı.

Oturumdan izlenimler:

Bu oturumda gebelerin kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve kendilerini açtıkları gözlendi. Özellikle "imtihan" kavramı farkındalıkları belirgindi. Fırsat, öğrenme gibi

olumlu bir bakış açısı ile ele alındığında, Yaradan ile olan ilişkinin sevgiye yönelik olduğunu fark ettiler. Bugün ilk defa beraber şiir okuduk ve ilahi söyledik. Bu da hoşlarına gitti. İlk haftayı tamamlamış olduk. Önümüzdeki hafta tekrar buluşmanın güzel olacağını ifade ettiler. Gebelik sürecini bir öğrenme ve büyüme süreci olarak tanımlamaları da önemliydi. Bugünkü dersle birlikte konuları nasıl ele alacağımızı daha iyi anladılar ve sıkılmadan katılım sağladılar ve mutlu yüzlerle ayrıldılar.

3. OTURUM

OTURUM TEMASI: ŞÜKÜR

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Şükür ve karşılaştırmalı şükür nedir, bunların farkını bilir.

2-Anda yaşamanın önemini kavrar.

3-Hayatının her aşamasını dostça karşılar ve ihtiyaç duyduğu özeni kendisine sağlar.

4-Sahip olduğu nimetlerin farkına varır, nimete yönelik olarak ne yapması gerektiğini kavrar.

5-Nasıl şükredeceğini bilir.

ALT KONULAR:

1-Mukayeseli şükür 2- Anda kalmak

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi, şükür günlükleri

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU, bugünkü konunun şükür kavramı olduğunu açıklar ve konuya giriş olarak şu soruları sorar: "Şükür nedir, neler için şükrederiz, kendi hayatınızdan örnekler vermek ister misiniz?

(D 6); "Bir nimete kavuşunca şükreder, mutlu olurum, minnet duymak demek Allah'a karşı."

(D 23); "İnsan bir dertten kurtulunca şükrediyor. Hafiflemiş hissediyor."

(D 30); “Gebelik haberimi alınca şükrettim, o andaki mutluluk ile dilimden dökülenler şükür oldu.”

(D 16); “Aslında her nefes şükür sebebi. Yaşam devam ediyor ve sağlıklı olduğum ve gebeliğimde bu aya kadar geldiğim için şükrediyorum.”

(D 8); “Benim ümidim olduğu anlarda, şükretmek aklıma gelir. Şükrettikçe ümidim artar. Gebe kalmaya yönelik ümidimi korudum. Şimdi çok şükür Rabbim verdi. Burada tüm arkadaşlarımın Allah tamamına erdirsin de sağlıkla kucağımıza alalım inşallah evladımızı.” Bu duaya hep birlikte amin dedikten sonra MBU şöyle devam etti: “Sizce Allah’a şükür ile insanlara teşekkür arasında nasıl bir bağ var? Ne dersiniz?”

(D 24); “Bu incelikle ilgili bir durum. Rabbine şükreden insanlara da kolay teşekkür eder.”

(D 17); “Eşimin yaptıklarım karşısında teşekkür etmesini beklerdim. Ama çoğunlukla ihmal eder. Yine de buna da şükür, daha eziyetli eşler var.”

(D 14); “Bu aslında memnun olmakla ilgili. Hem insanlardan memnun olunca teşekkür eder, hem de Rabbinden güzel bir karşılık görünce şükreder. Memnuniyet demek yani.”

MBU; “Tüm katkılarınız için teşekkürler. “Allah’a şükretmeyen, insanlara teşekkür etmez, insanlara teşekkür etmeyen Allah’a da şükretmez.” (Tirmizi, Birr, 35) hadisinde Peygamberimiz ikisinin de birbirine olan bağına değinmiştir. Bu arada (D 17), Eşinden beklentisini ifade ederken, bir karşılaştırma yaptı, hem şükrü hem de bu karşılaştırmayı açıklamak üzere bugünkü oturum içeriğimize geçelim.”

2-İşleniş: MBU; “Şükür, minnet duymak, elde edilene sevinçle minnettarlık ifade etmek, iyiliğin kıymetini bilmek, nimeti verenin kim olduğunu bilerek minnet duymak, teşekkür etmektir. (Firuzabadi, Kamus, şkr maddesi) Şükreden nimetin değerini ve onu bahşedeni bilir, iyiliğe iyili ile karşılık verir. Allah’a şükretmekten mutluluk duyar, manevi olarak güçlenir, insanlara teşekkürü ihmal etmez ve bu da mutluluk ve güç kaynağı olur. Sıkıntılar içinde güzeli görür, hayrı ister, hayrı yaşar, olumlu görebilme gücünü elde eder, zorlukla baş etme gücü de elde eder. Şükrün tersi nimeti bilmemek, inkar etmek demektir. İyilik bilmek, yapılan iyiliğin kıymetini anlamak, iyilik yapana teşekkür etmek gibi anlamlara gelir. Şükür kavramı, bir vefa olarak verdiği nimetler için Allah’a minnet ve muhabbetle karşılıkta bulunmaktır. İnsanlara yönelik olarak da iyiliği

takdir ederek, onu yapana teşekkür etmektir. "Allah şükredene bol bol nimet verir" (Fatır, 30) ayetinde şükrün karşılığı olarak maddi ve manevi nimetlerin artışına işaret edilir. "Siz hiçbir şey bilmezken Allah, sizi analarınızın karnından çıkardı, size kulaklar, gözler, kalpler verdi." (Nahl, 78) ayetinde inanan kişi şükrederse, bu değer kendine değer katmak içindir. Kişinin kendine kattığı değer, elde ettiği nimetten daha sevimli olan Rabbi'ne yönelmesi ile açtığı manevi alandır. "Şükredenlere ise, muhakkak mükafat vereceğiz. (Al-i İmran, 3/ 145) ayetinde bu karşılığa işaret edilir. Şükür bir kulluk bilincidir, doğru anlaşılıp yaşam haline geldiğinde yaşamı anlamlandırmayı sağlar. Peki "Şükürle ilgisi olduğunu düşündüğünüz diğer kavramlar nelerdir, neler söylersiniz?"

(D 23); "Şükür minnettarlık, ümitli olmak, sevgi ile ilgili. İnsan sevdiklerine teşekkür eder."

(D 17); "Şükür, razı olmak ile ilgilidir bence."

MBU; "Teşekkürler, evet bu kavramlar şükür ile ilgili. Yetinme duygusu olarak da tarif edebileceğimiz kanaat de bir çeşit şükürdür. Kişinin sahip olduklarının kıymetini bilmesini de içinde barındırır. Kanaatte bir farkındalıkla birlikte, kişinin sahip olduklarını yeterince algılaması söz konusudur. Şükretmenin göstergesi ve ölçüsü, kanaat ve iktisatlı olmaktır, rıza ve memnuniyet göstermektir. Şükürsüzlüğün göstergesi ise hırs, israf ve hürmetsizlik etmektir. O halde şükür nasıl yaşanır? Şükür değerini yaşayan bir insanı özellikleri nasıl olur? Beraberce düşünelim. Şükretmeyi bilen insan, yoğun bir Yaradan'a yakınlık duygusu yaşayan, iç dünyası zengin olarak dışa dönük yaşamayı da bilen, özsaygısı gelişmiş, kendine gerekli özeni gösteren, sorumluluk sahibi kimsedir. Bir şeylere sahip olmak için aşırı hırs duyarak kendini yıpratmayacağı gibi, kaybettiği veya ulaşamadığı şeyler için de, kendini harap etmez. Şükreden, sabır ve kanaatle çalışıp ekonomik açıdan kazandıklarını da başkalarıyla paylaşmayı bilen insan, hayatı olması gerektiği gibi ve ruhsal açıdan en doyurucu şekilde yaşayan ve manevi doyum alan bir insandır.

Din Psikoloğu Ali Ayten bu konuda şöyle der: *"Hayat memnuniyeti, insanların yaşamlarını yönlendirmede ve yaşadıkları hayatın kalitesini yükseltmede doğal bir güce sahiptir ve bu güç, şükür-dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda çarpıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü genelde yaşanılanları hayra ya da şerre yorma, problemleri çözerken*

Allah'tan destek alma, din kardeşlerinin varlığı ve destekleriyle güçlenme tarzındaki dini başa çıkma süreci, özelde ise yine aynı zamanda bu dini başa çıkma sürecinin de bir parçası olan sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikâyet etmeme tarzındaki şükretme eğilimi bireyin hayat memnuniyetini olumlu etkileyebilmekte, bu da bireyin yaşam kalitesine yansımaktadır. (Ayten ve arkadaşları, 2012) Şükür, yaşam doyumu sağlayan bir değer yaşantısıdır. Ancak daha kötü durumda olana bakıp, elindekine veya haline şükretmek ise "mukayeseli şükür" olup, kaliteli bir davranış değildir. Çünkü kişi bir karşılaştırma yapar, ama karşılaştırdığı kötü durumdaki kişi belki halinden hoşnuttur, öğrenme sürecinin farkındadır. Belki bir süre sonra o deneyimi biz de yaşayacağız. Peki o hale gelince nasıl şükredeceğiz? Bu sebeple mukayese etme yerine, o an elinde olan varlığına odaklanmalı, bu varlık için minnettarlığını ifade etmelidir. Bu bize, o anın güzelliğini farkettirmeyi sağlayan en önemli bakış açımızdır. Ne yaşıyorsak yaşayalım, Rabbimizin rehberliğinde bir deneyim elde ediyoruz ve o geçici süreçte bir şeyler öğreniyoruz. Şükür, bunlara kendimizi açmamız, sürecimizden hoşnut olmamız ve olumlu bakmamız demektir."

(D 1) söz aldı ve; "O halde şöyle demek lazım: Çok şükür annelik deneyimi elde ettiğimiz bu yolculuğa. Rabbimiz bizim kim bilir ne güzellikler hazırlamıştır."

(D15); "Ve zorluk da yaşayacak olsak, bizden beklediği şey gücümüzü ortaya koymamız. Çok şükür ki kaldıramayacağımız yükü vermez."

(D 29); "Şükretme duygusu insanı ne kadar çok Rabbine yaklaştırıyor böyle. Anlattıklarınızdan sonra bunu hissettim. Kalbin şükrü de bu olsa gerek."

MBU; "Evet, "Allah size kolaylık diler, zorluk dilemez." (Bakara, 185) ve "Allah kimseye gücünün yeteceğinden başka yük yüklemez." (Bakara, 286) ayetinde bunu bildiriyor Rabbimiz. Buraya kadar anlattıklarımız ve paylaşımlarımız ile konumuzu tamamladık. Bugün şükrün güzelliğinin yaşamımızı aydınlatmasına ve Yaradan'ımıza yakınlığımızın artmasına vesile olmasına niyet edelim. Rabbimiz, şükredenleri sever, sevgimiz karşılıklı hale gelir. Bugün yaşamınızda şükredebileceğiniz nimetleri düşünmenizi ve listelemenizi, oturumlarımızın devam edeceği dönem boyunca ve doğum sonranıza tekrar görüşeceğimiz zamana kadar her sabah ve akşam bu listeyi güncelleyerek

sabah uyanınca ve akşam uyumadan önce sesli veya sessiz olarak birkaç kere minnettarlık duygusu ile okumanızı öneriyorum. Şükür günlükleri denilen bu çalışma ile bakalım nasıl hissedeceksiniz? Katılımınız için teşekkür ediyorum. Bir sonraki konumuz "sabır ve tahammül kavramı".. Yaşamımızda bu iki kavramın ne kadar farkındayız, nasıl yaşıyoruz diye düşünelim.

(D 13); "Çok şükür bu gebe okuluna gelmişim. Keşke bu derslere herkes katılabilse."

(D 24); "Evet şanslıyız. Bu dersler gebeliğime güzel bir anı olacak ve inşallah çocuğuma da anlatacağım." (Gülüyor)

(D 7); "Niyet, Seven Allah, imtihan ve şükür konularında fark ettiğim yeni şeyler oldu. Bundan sonra yaşamak önemli. Kendi adıma teşekkür ediyorum."

Oturumdan İzlenimler: MBU; **"**Bu oturumda gebelerin "şükür" kavramı farkındalıkları gelişti. Şükür ile "Mukayeseli şükür" arasındaki ayrımı anladılar. Bunu aslında farkında olmadan kullandıklarını ama kalitesiz bir yaşam olduğunu fark ettiler. Elde olanları düşünme şeklinde olumluya odaklanma ve bunu şükür eşliğinde yapma bilinci, Yaradan'a olan yakınlık duygusu ile ilgili deneyim sağladığı için katılımcıları iyi hissettirdi. Ve şükür günlükleri çalışmasına bu oturumdan itibaren başlamış olduk. Faydasını göreceklerini umduğum bu çalışmayı nasıl deneyimleyeceklerini ben de merak ettim."

4. OTURUM

OTURUMUN TEMASI: SABIR ve TAHAMMÜL

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir.

2-Sabrın pasif değil, çaba içeren aktif bir süreç olduğunu bilir.

3-Tahammülün öfkeyi tetiklediğini bilir.

4-Yargılamanın bireydeki olumsuz yönlerini bilir, anlamanın bireydeki farklarını görür.

5-Özveri ve fedakarlık arasındaki farkı bilir.

6-Özverinin kaliteli bir davranış olduğunu kavrar, fedakarlığın ise kalitesiz bir davranış biçimi olduğunu bilir ve yaşamından örnekler verir.

Alt Konular: 1- Tahammül 2-Öfke 3-Yargılama

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi, şükür günlükleri

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

MBU, eğitime 10 dakika gecikeceğini daha önceden haber verir. 10 dakika geç gider, selam vererek içeri girer, geciktiği için özür diler. Bu derste sabır konusunun işleneceğini açıklar ve şöyle sorar: Size söylediğim vakitten daha geç gelseydim ne hisseder, nasıl davranırdınız? Doğru düşünce ve davranış ne olurdu?

(D 2); "Beklerdik, çünkü öğreneceğimiz yeni şeyleri merakla bekliyoruz." (Gülümsüyor)

(D 1); "Aslında zaman önemli, bir de burada öncesinde gördüğümüz başka konular var bugün. Uzun süre aynı pozisyonda oturmak zorlayıcı olabiliyor. Beklerdim ama zorlanır biraz da gecikmenin nedenini düşünürdüm. Hastane ortamında hastalar olarak beklemeye alışık bir milletiz ne de olsa." (Gülümsüyor)

MBU; "Nezaketinizden dolayı çok teşekkür ediyorum. Bekletmeme rağmen göstermiş olduğunuz sabra da."

(D 22); "O halde bunu özellikle sabrımızı görmek için yaptınız. Gerçekten ben sabırlıyımdır demek yetmiyor, insanın bunu yaşaması da gerek."

1-Isınma: MBU; "Evet konumuz sabır ve tahammül. Geçen oturumumuzda "şükür" kavramını işlemiş, en son "şükür günlükleri" çalışmasından bahsetmiştik. Bu çalışmaya başladınız mı, paylaşmak isteyen var mı?"

(D 24); "Ben bu sabah şükredebileceğim şeyleri yazdım. Sağlıklı olduğum için, bebeğim de sağlıklı olduğu için, her şey yolunda olduğu için, buraya gelebildiğim için şükrettim. 10 madde kadar yazdım. Gözlerimi kapatarak çoşkuyla şükrettim. İlk defa böyle odaklanıyorum. Daha çok cümle aralarımda geçerdi şükür. Ben devam edeceğim, güzel bir uygulama."

(D 5); "Ben de yazdım 15 madde kadar. İnsan saymaya başlayınca aslında daha çok fark ediyor ne çok şükredilecek şey olduğunu."

MBU; "Çok güzel. Bakalım her gün bu konudaki deneyimleriniz nasıl olacak? Fark ettiklerinizi paylaşmanızı hepinizden bekliyorum. Sabır da şükür gibi, insanı olgulaştıran temel yaşam değerlerimizden biri. Sizce sabır deyince Kur'an'dan kim aklınıza geliyor diye sorsam ne dersiniz?"

(D 8); "Allah Eyüp sabrı versin derler. Eyüp Peygamber elbette."

MBU; "Evet doğru. Hz. Eyüp, varlık içerisinde bir hayat sürerken, bunları kaybediyor ve bir de hastalığa yakalanıyor. Kur'an'da sabırlı insan örneği Hz. Eyüp ve hastalığa, yokluğa karşı gösterdiği sabırdır. Tam dayamayacak duruma geldiği anda şifa nasip olmuş ve yeniden varlıklarına kavuşmuştur. (Enbiya, 83-84 ve Sad, 41-48. Ayetler) Sizce sabır nedir, ne olursa sabredersiniz?

(D 10); "Ya sabır diyerek zor bir anda sabır istiyoruz daha çok ama ne kadar sabredebiliyoruz bilmiyorum."

(D 4); "İnsan gücü zorlanınca tahammül ediyor, dayanıyor. Elinden başka bir şey gelmiyor çünkü. Ben iki defa düşük yaşadım. Allah kimseye yaşatmasın. İnsan inancı olmasa boşluğa düşebilir o an. Tahammül etmesek dayanamayız."

(D 13); “İnsan bir yere kadar sabredebiliyor bazı şeylere. İnsanın da sabrını taşırıyorlar. Sonra genelde patlıyor. Sonra da sabırsız oluyor.”

(D 26); “Eşim çok sabırlı biri iyi ki. İlk zamanlardaki bütün mide bulantısı, kusmalarıma dayandı. Yemek isteğim bir şeyi o an hiç düşünmeden gider alır bana ulaştırır. Belki diyorum başkası bu kadar hoşgörülü olmazdı.”

MBU bunları dinlerken masada duran suyu içmek için bir bardağa koydu ve suyu biraz taşırdı. O anda katılımcılardan bazıları; “eyvah suyu taşırdınız bize bakarken” dediler. Ardından MBU şöyle devam etti: “Evet, su taştı çünkü bardağın alamayacağı kadar su koydum. Anlattıklarınızı dinlerken fark ettiğim şey şu: sabır ve tahammülü birbirinin yerine kullandığınız. Sabır beklemeyi bilmek, kaldırmak, telaş etmemektir, bu bir erdemdir. Tahammül istemeyerek katlanmak, hamal gibi yüklenmek, içine atmaktır. Tahammül bardaktaki suyun taşması gibi taşma ve zarar verici öfke ile hatta çeşitli hastalıklar ile sonuçlanır. Kanser hastaları ile ilgili çalışmalarında Özdoğan, bu hastalıkların ardında tahammül yaşantısının olduğunu söyler. Sabır ise bir gelişim sürecidir, sorun karşısında çözüm arayışı ardından bu çözümü hayata geçirmek ve sonucunu beklemektir. Tahammül, zorlu yaşam koşullara ve kötü şartlara karşı sessiz kalmak şeklinde pasif olmayı tercihtir. Sabır ise tam tersine zorluk ve engellere karşı dayanmak ve direnç göstermek ve üstesinden gelerek baş etmektir. Tahammülde yüklenmek ve baş edememek bir süre sonra da taşıyamayıp taşmak vardır. Hangisi daha doğru bir yaşam biçimi diye düşünelim.

3-İşleniş: MBU; “Sabır ve tahammül farkına yine değineceğim. “Sabredenlere, mükafatları hesapsız verilir.” (Zümer, 39/10) ayetinde ve “.. Allah sabredenle beraberdir” (Bakara, 153) ayetinde Yaradan ne anlatmak istiyor olabilir? Ne dersiniz?

(D 7); “Allah, sabırlı bir kul olmamızı istiyor. Bu esnada yardım edeceğini de söylüyor.”

(D11); “Sabır övülen bir değer Allah katında. İnsanlarda çok sabır yok ama. Buraya gelirken otobüsle geldim, şehir hayatında sabırlı sakin insanlar çok yok sokakta. İnsanlar sıraya girmiyor, hepsi aynı anda binmek istiyor. Yaşlıya, çocukluya, gebeye yer verilen günler geride kaldı sanki.”

MBU, bu katkılar için teşekkür etti ve şöyle devam etti: “Engellemek, hapsetmek, güçlü ve dirençli olmak” anlamlarındaki sabır kelimesi bir değer terimi olarak “üzüntü,

başa gelen sıkıntı ve belalar karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet" gibi anlamlara gelir. Kur'an'da yüzden fazla ayette güçlüklere sabredilmesi, Allah yolunda beliren zorluklara göğüs gerilmesi tavsiye edilir. (Bakara, 2/153-157; Al-i İmran, 94/146; Ra'd, 87/22; Nahl, 70/ 42,46; Hac, 88/35; Şura, 62/43.) Yine Kur'an'da "Selam sizlere, sabrettiğiniz için! Bakın dünya, yurdunun ne güzel sonucu!" (Ra'd, 13/24.) "İşte onlara, sabretmelerinden ötürü mükâfatları iki defa verilecektir. (Kasas, 28/54.) ayetleri sabır değerini vurgular. Sabır; çaba içeren aktif bir süreçtir. Bir şeyin olmasını beklerken, zorlayıcı yaşam koşullarına dayanarak, direnerek, dürtülerin esiri olmadan, olumsuz düşüncelere kapılmadan gücünü koruyabilmek ve dayanıklı olmaktır. Bu anlamda çaba, gayret, azim, kararlı olmak, tevekkül etmek kavramları ile de yakından ilgilidir. Sabırlı olan, o zor anlarda savrulmadan ayakta kalmayı ve devam etmeyi başarabilendir. O halde sabır; hem bir eylem hem de bir kuvvettir. Mü'min kendisine verilen sabır kuvvetini yerinde kullanabilirse dünya ve ahirette mutlu olacaktır.

Anadolu erenlerinden Yunusu Emre sabrı şöyle işler:
"Eğer bir mü'minin kalbini kırarsan,
Hakk'a eylediğin secde değildir.
Sabır saadeti ebedi kalır.
Sabır kimde ise o nasib alır."

Ne diyor Yunus? Sabrın karşılığı yine bir nasiptir. Peki tedavisi uzun sürecek bir hastalığınız olsa ne hissederdiniz? Bu süreçte nasıl davranırdınız ve doğru davranış ne olurdu? Manevi anlamda ne düşünür ve ne yapardınız?
(D 16); "Benim bir tanıdığım böyle bir tedavi süreci geçirdi tiroid sorunu nedeni ile. Önce ameliyat ardından tedavi dönemi oldu ve haftanın belli günleri hastanede ve tek başına bir oda da uzun süre geçirmek zorunda aldı. Gerçekten sabretti, İyi şimdi şükür."
(D 27); "Gebeliğini tedavi ile elde edenler de böyle uzun bir süreç geçiriyor. Sürekli hormon ilaçları, alt üst olan bir psikoloji. Sonra başarısızlıkla sonuçlanan gebelik denemeleri. Eğer çevresinden de destek yoksa kadınlar çok zorlanıyorlar böyle durumlarda. Anneliği çok istemek ve kavuşamamak veya bu yolda yorulmak. Çok sabırlı olmak gerektiğini doktorlar baştan söylüyorlar zaten."

MBU şöyle devam etti: "Evet, uzun süren tedaviler, uzun süren yokluklar sabır gerektiren süreçlerdir. Türkiye'de manevi bakım uygulama alanında ilk çalışmaları yapan Din Psikoloğu Prof. Dr. Öznur Özdoğan bakın bu konuda ne diyor:

"Sabır, zorluğa karşı direnç ve sorunu kabullenerek çözümü için çaba sarfetmek, elden geleni yaparak sonucunu beklemektir. Bu yönleriyle pasif değil, aktif bir tercihtir. Bilinçli tepkiler vermeyi benimsemektir. Sabır, tahammülden bu yönleri ile farklıdır. Tahammül; katlanmak, yüklenmek anlamlarında pasif bir tercihtir. Tahammül ile birey, olanı içine atar, paylaşmaz ve üstesinde gelememenin ezik halini yaşar. Vaktinde vermediği tepkileri içinde birikir. Aslında akılcı ve sevgi şefkat içerikli karşılıklar vermek, mutluluğu da getirebilir. Sabır, zorlu yaşam koşulları esnasında bireyi geliştiren, değiştirip dönüştüren hatta güçlendirebilen bir değerdir. Tahammül yaşantısında, zamanla verilmeyen tepkiler öfkenin gelişmesine bir süre sonra ise belki de patlamaları görülmesi, özsaygıdan giderek uzaklaşma görülmektedir. Öfke, insanın tüm ilişkilerini olumsuz etkileyen bir tür bulunulan durum ile savaşma duygusudur. Bir süre sonra akıl ile dengelenemediğinde şiddet ile sonuçlanması da mümkündür. (Özdoğan, 2010) Psikoloji biliminde sabır aktif bir süreç olarak tanımlanır. Bu, hem belirli koşullara göstereceğimiz tepkiyi seçmemizi sağlar hem de yepyeni koşullar oluşturmak için bize güç verir. Covey, proaktif insanı tanımlarken; onların davranışlarının, duygularından çok, bilinçli bir şekilde yaptıkları, değerlere dayalı kendi seçimleri olduğunu söylemektedir. Yani bir değer anlık bir dürtünün önüne geçer. Pro-aktif insan, dürtü ile tepki arasındaki seçme özgürlüğünü kullanırken, sabır değerinden gerçek anlamda yararlanır; yaşadığı olayların onu geliştirmesine izin verir. (Özdoğan, 2006)"

MBU şöyle devam etti: "Konumuzun daha iyi anlaşıldığını düşünüyorum. Sizlerle şimdi dilerseniz bir oyun oynayalım. Adı: Sabır mı tahammül mü? Ben kavramlar söyleyeceğim, sizler sabır ile mi tahammül ile mi ilgili olduğunu söyleyeceksiniz. Hazır mısınız?" Katılımcılar hem heyecanlandılar hem hazır olduklarını söylediler. MBU şu kavramları karışık olarak sordu:

Aktif olmak, şükretmek, tevekkül etmek, ümid etmek, gayret etmek, çaba, direnç, sınırsız, güçlü olmak, memnun olmak = SABIR

Pasif olmak, isyan etmek, şikayet etmek, memnun olmamak, razı olmamak, sınırlı, yılmak, vazgeçmek, yorulmak, tükenmek= TAHAMMÜL

MBU şöyle devam etti: "Şikayet etmek, isyan etmek tahammül yaşantısı örneği. Oyunumuzdaki kavramlarda da gördük. Anadolu ozanlarından Aşık Veysel bir dizesinde şöyle der: *"Ey gönül derdinden etme şikayet, yüce dağlar gurur duyar karından"* Bize düşen dertlerin zorlukların geçici olduğunu bilmek, kabımızı genişletmek, Yaradan'a güvenmek ve şikayet etmemek, elden gelen gayreti de göstermektir. Dilerseniz sabır konusunda Kur'an tavsiyesini ifade eden Asr Suresi'nin anlamını beraber okuyalım. Hepiniz için fotokopilerini hazırlamıştım. Kim okumak ister?"

(D 1); "Ben okuyabilirim" diyerek Asr suresi anlamını okudu. "**1-2.** Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir. **3.** Ancak, iman edip de sâlih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye edenler, birbirlerine sabrı tavsiye edenler başka (Onlar ziyanda değillerdir)."

MBU; "Asr Suresi'nde şu mesajlar verilir: Sabır, insana üstün bir ahlak kazandıran, kişiye güzel ve huzurlu bir yaşam sunan ve onu ziyana uğramaktan kurtaran bir özelliktir. Asr suresinde insanın ziyan/hüsran içinde olduğuna dikkat çekilmiş, sabredildiği takdirde bu ziyana düşmeden salih (yararlı) ameller yapılarak bu ziyandan kurtulabileceğine işaret edilmiştir. İman ettiği, hayırlı güzel işler yaptığı ve sabrettiği takdirde istenmedik ve beklenmedik bir olay karşısında oluşan belirsizlik, güvensizlik, korku ve çaresizlik gibi duyguları aşma ve olayı derinlemesine düşünerek daha sağlıklı bir şekilde değerlendirebilme imkânına sahip olur. Bu sayede kişi inanç ile olayın zorluklarının aşılacağını ve yaşanan olayın kişinin bunu fark etmesinde bir fırsat oluşturduğunu düşünme gibi yaklaşımların sabırla kazanıldığını görecektir. Hz. Peygamber, "Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha büyük bir nimet verilmemiştir." (Buhari, Zekat, 50) diyerek sabrın bir nimet olduğunu ifade eder. Bu bilgilerle birlikte bugünkü konumuzu da tamamlamış olduk. Sabır mı tahammül mü diye sorsam ne dersiniz?"
(D 16); "Artık tahammül kelimesini kullanacağımı sanmıyorum. Dilden de çıkarmak gerek. Kelimeler ne kadar önemli, teşekkür ediyoruz."

MBU; “Hepinize katılımlarınız için teşekkür ediyorum. Oyunlarımızla, Anadolu erenlerinden dizelerle güzel bir oturum oldu. Bugün tahammül yerine, sabrı seçmeye ve sorunları çözmek için gayretli olmaya ve içimize atmamaya niyet edelim ve istemediğimiz şeyleri yapmaya tahammül etmek yerine, gönüllü olarak yapacaklarımıza odaklanalım. Gelecek oturumumuzda tevekkül ve dua konusu işleyeceğiz. Bu arada şükür günlüklerine devam etmenizi ve dua konusunu düşünmenizi öneriyorum.”

Oturumdan izlenimler: MBU şunları ifade etti: “Bu oturumda katılımcılar, sabır ve tahammül konusunu işlerken, tahammülün kalitesiz bir yaşam biçimi olduğunu ve hastalıklara neden olduğunu fark ettiler ve şaşırdılar. Bu önemliydi. Bu oturumda etkinlik olarak “sabır mı tahammül mü?” oyunumuz ilgi çekti. Sadece anlatım, soru-cevap yöntemi dışına çıkmış olduk. Şiir ve ilahi okumanın da oturumlarda etkili olduğu gözlendi.”

5. OTURUM

OTURUM TEMASI: TEVEKKÜL VE DUA

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Tevekkülün tanımını yapar.

2-Tevekkül ederek yaşadığı olayları anlamaya çalışır.

3-Yaşadığı güçlüklerle baş etmede tevekkül kavramının hayata geçirilmesinin önemini kavrar.

4-Dua nedir, neden ve nasıl yapılır öğrenir.

5-Duaya her zaman Yaradan’ın cevap verdiğini bilir.

Alt Konular:

1-Yaradan bilinci 2-Seven Yaradan algısı 3-İşlere Yaradan ile başlamak 4-Tevekkül süreci 5-Doğru bir tevekkülün yaşantıya olumlu katkısı 6-Duaya karşılık bulmak

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün dua ve tevekkül" konusunu işleyeceğiz. Daha önce Hz. Meryem'in annesinin duasından ve yaşananlardan kısaca bahsetmiştik. Önce; "Dua nedir ve yaptığınız dualara karşılık bulduğunuzda nasıl hissediyorsunuz?" diye sorsam neler söylersiniz?

(D 17); "Dua Alah'a yönelmek, seslenmek. Karşılık alınca sesimi duydu diyor insan ve çok mutluluk verici bir şey."

(D 4); "En zor zamanlarımda dua ettiğim gibi, ibadetlerimin ardından da dua etmesem eksik gibi hissederim."

(D 11); "Dua sığınmak, istemek demek. İstediklerimiz çok ancak Allah en hayırlısını versin diye eklemek de gerekir. Çünkü biz bilemeyiz ne hayırlıdır ne değildir. Çok istediğimiz bir şey hayırlı olmayabilir. Ben gebelik sürecimde en çok duayı yaşıyorum ve sanki Yaradan'a daha çok yaklaşıyorum."

MBU şöyle devam etti: "Çok teşekkür ediyorum. Şimdi Anadolu kültüründen birbirine edilen dualar konusunda örnekler verebilir misiniz? Biz birbirimize neler için dua ederiz? Ne dersiniz?"

(D 14); "Evlilik olduğunda, ev-araba alındığında, bir başarı olunca hayırlı olsun, mübarek olsun deriz."

(D 1); "Yeni bir bebek doğunca, Allah analı babalı büyütsün, mübarek olsun deriz."

(D 12); "Gebe bir kadına "Allah tez kurtarsın" derler." (Gülüyorlar)

(D 30); "Allah razı olsun, Allah kolaylık versin, güç kuvvet versin herhalde en çok duyulan duadır."

(D 26); “Bir de belirli günlerde birbirimize daha çok dua ederiz, mesela Cuma günleri, kandil günleri gibi.”

MBU; “Evet bu duaları birbirimize eder, karşılıklı dualaşırız. Şimdi ikişerli olarak yan yana gelip birbirinize bakarak, karşınızdaki için 1 dakika boyunca içinizden dua etmenizi rica ediyorum. Ardından birbirinizin gözlerinin içine bakarak salavat olabilir, başka bir dua cümlesi olabilir söylemenizi, birbirinizin sırtını sıvazlaması istiyorum. Tamamladığınızda lütfen ne için dua ettiğinizi ve neler hissettiğinizi bizimle de paylaşın.”

Katılımcılar ikişerli gruplara ayrıldılar ve 1 dakika boyunca birbirlerine dua ettiler. Bu esnada duygusal anlar yaşandı ve huzurlu, dingin bir ortam oluştu. Tamamladıklarında birbirlerinin ellerine ve sırtlarıına dokundular.

(D 30); “Aynı mevlüt merasiminde olduğu gibi” dedi ve daha önceden bu uygulamayı tanıdığını ifade etti. Katılımcıların yüzleri gülüyordu.”

2: İşleniş: Bu uygulama sonrasında MBU şöyle devam etti: “Ne zaman, ne için dua ettiğimiz Yaradanımız ile nasıl bir ilişkide olduğumuzun bir yansımasıdır. Duamız ile ümitsizliğimiz dağılır, üzüntümüz ile baş edebilecek gücü bulabiliriz. Bu arada yapmamız gereken eylemler var ise onları yerine getirebilecek gücü bu şekilde bulabiliriz. Ancak tevekkül kavramını da doğru anlamamız önemli.”

“Önce Kur’an’da konumuzla ilgili olarak Hz. İbrahim’in kendisinin ve eşinin yaşının ilerlemiş olmasına rağmen, bir evlat ile müjdelenmesi üzerine “Salih bir evlat” isteyecek şekilde şöyle dua etmesine bir bakalım: “Ya Rabbi bana hayırlı bir evlat nasib et” (Saffat, 37/100) Yine Hz. Süleyman’ın soyundan gelen Hz. Zekeriyya, İsrailoğulları’na peygamberlik görevini sürdürürken, mabede adanmış Hanne’nin kızı Meryem’i himayesine alır, onun yetişmesine destek olur ve bir yandan da kendisi de çok yaşlı olmasına rağmen bir çocuk sahibi olmak için dua eder. Eşi kısır olmasına ve uzun yıllardır evli olmalarına rağmen bu duasından vazgeçmez ve duasına ısrarla devam eder. Mabed’de iken Meryem’e çeşitli rızıklar gönderen Allah’ın bir gün kendisine de bir evlat lutfedeceğini ümit eder ve şöyle der: “Ya Rab, bana kendi katından temiz bir nesil lutfet, şüphesiz Sen duayı işitirsin”. Bu duasının karşılığı birgün namaz esnasında kendine meleklerin seslenişi ile gelir. Onlar “Allah’ın emri ile vücut bulan İsa’yı tasdik eden,

iffetli bir peygamber olan Yahya'yı müjdelerler. Bu müjdeye Zekeriyya kendisinin çok yaşlı eşinin de kısır olmasından dolayı şaşırır ve bu haberin doğruluğunu tasdik edecek şekilde bir işaret ister. Üç gün boyunca insanlarla ancak işaretle konuşabileceği işareti kendisine verilir. Ve "Rabbini çok an, sabah akşam Onu tesbih et" denilerek nasıl davranması gerektiği kendisine tarif edilir. (Al-i İmran, 3/37-41)

Uzun yıllar evlat sahibi olmayan bekleyen Hz. Zekeriyya'nın duasında "temiz bir nesil" istemesi dikkate değerdir. Çünkü doğrudan sadece "evlat ver" dememiş, daha geniş bir yürekle yakarmıştır. Anlaşılan eşinin bu gebelik haberine Hz. Zekeriyya bir ölçüde şaşırmış, etrafında da şaşıranlar olacağı düşüncesiyle bu müjdeyi destekleyici bir işaret istemiştir. Mülkün sahibi olan Yaradan, olağan kurallarını böyle gönülden yakarışlar karşısında bir kenara koyduğunun örneğini bu şekilde vermiştir. Yine Meryem Suresi 4 ve 5. Ayetlerde ki ifadesi ince bir sesleniştir. "..Sana dua etmekte Rabbim hiç mahrum kalmadım" yani Rabbi ile ilgili olarak seslenişlerinin yakarışlarının karşılıksız kalmadığını ifade edip, bundan sonra da kalmayacağına dair bir ümit ifade eder.

Yine konumuzla ilgili olarak Hz. Meryem'in annesi Hanne'nin ona hamile kalışı ve Hz. Meryem'in İsa'yı dünya getirişi önemlidir. Meryem'in annesi Hanne kısırdır ve uzun yıllar boyunca evlat sahibi olamaz. Dua eder ve bir evladı olursa onu mabede hizmete ve ibadete adayacağını söyler. Duası kabul olur ve hamile kalır. Ancak bir kız bebek dünyaya getirince adağı konusunda tereddüt eder çünkü kız çocuklarının mabede adanması gelenek değildir. Ona, "çok ibadet eden ve hizmet eden" anlamında Meryem ismini verir ve bir süre sonra adağını yerine getirerek, Mabedin sorumlusu Peygamber Zekeriyya'ya kızını teslim eder.

Orada itina ile yetişen Meryem, takvalı iffetli bir azize olarak tanınır ve bir süre sonra vahiy meleği Cebrail'in müjdesini alır: "Ey Meryem! Allah seni seçip tertemiz kıldı. Ve seni alemlerin kadınlarından üstün kıldı. Ey Meryem! Rabbine gönülden boyun eğ. O'na secde et ve rükû edenlerle birlikte rükuya git!" (Al-i İmran, 3/43-44) Bu müjdeden bir süre sonra da Cebrail kendisine çocuk sahibi olacağı haberi ile gelir. Meryem, 19/16-21. Ayetlerde şöyle denir: "Ey Muhammed! İnsanlara, Kur'an'daki Meryem kıssasını anlat. Hani bir zaman Meryem, ailesinden ayrılıp, onların bulunduğu yerin doğu tarafına çekilmişti. Ailesiyle kendisi arasına bir perde koymuştu. Biz, kendisine meleğimiz Cebrail'i gönderdik de, ona insan şeklinde göründü. Meryem, 'Ben,

senden Rahman olan Allah'a sığınırım. Eğer Allah'tan korkuyorsan, bana dokunma!' dedi. Melek, 'Ben, Rabbinin gönderdiği bir elçiden başkası değilim, sana nezih ve kabiliyetli bir çocuk bağışlamak için gönderildim' dedi. Meryem, 'Ben bakireyim, bana hiç bir beşer dokunmadığı ve iffetsiz biri de olmadığım halde nasıl çocuğum olabilir?' dedi. Melek şöyle dedi: 'Bu iş, dediğim gibi olacaktır.' Çünkü Rabbin buyurdu ki: Babasız çocuk vermek bana pek kolaydır. Hem biz, onu, nezdimizden insanlara bir mucize ve rahmet kılacağız. Ezelde böyle takdir etmişizdir." Bu ayetler bize babasız da bir çocuğa hamile kalmanın mümkün olduğunu gösterir. Hz. Adem ve Havva'nın yaradılışında da bir anne ve babaya ihtiyaç duyulmamıştır.

Dua konusunda önemli olanın niyet, gayret ve irade olduğu ortaya çıkmaktadır.

Şimdi dua nedir onu düşünelim: Dua; çağırmak, seslenmek, istemek, yardım talep etmek, sığınmak gibi anlamlara gelmektedir. Terim olarak ise, kişinin Allah'a sığınma ve yakarışını, Allah'ın yüceliği karşısında güçsüzlüğünü itiraf etmesini, sevgiyle ve tazim ile yardım dilemeyi, sığınmayı ifade eder. Dua, insanla Allah arasında bir ilişki ve iletişimdir. Bir başka deyişle bireyin yaratıcısıyla sürekli bir biçimde iletişimde bulunduğu bir ibadet çeşididir. Dua yine çağırmak, seslenmek, yardım istemek, ilgi kurmak, sığınmak gibi kök anlamların zamanla genişlemesi ile, Allah'tan dilekte bulunmak, teşvik etmek, hatırlatmak anlamlarına da gelen bir kavramdır. (Bayraklı, 2001) İnsan dua ile Yaradanı ile doğrudan sevgi ve tazim içinde bağ kurar, O'nunla konuşur, yardımını, lütfunu, affını ister, ruhsal bir yükseliş yaşar. (İzutsu, 1996) Dua, doğumdan ölüme, arzudan musibetin define kadar hayatın her alanında işlev gören manevi bir atmosferdir. (Carrel, 1981)

İslam peygamberi de; "Dua ibadetin özüdür, dua ibadetin ta kendisidir" (Tirmizi, Daavat, 1) buyurmuştur. Kur'an'da; "Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin" (Furkan, 77) buyurulmuştur. Yine; "Dua edin, cevap vereyim (Mü'min, 40/60.) diye yol göstermiştir.

Yüce Allah (c.c.) Yunus Suresi, 12. Ayette: **" وَإِذَا مَسَّ الإِنسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا"** buyurarak "İnsana bir sıkıntı dokundu mu, gerek yan üstü yatarken, gerek otururken, gerekse ayakta iken (her hâlinde bu sıkıntıdan kurtulmak için) bize dua eder.." der ve insanın zor anlardaki bu sığınma halinden bahseder. Dua edince de kalbinde bir ferahlık

gelişir, içinde bulunduğu durumla ilgili olarak ümit hisseder, şifa bulur, bunalımdan uzaklaşır. Yaradanı ile de bir değer ilişkisi kurmuş olur. Çünkü Furkan Suresi 77. Ayette: "Duanız olmasa Rabbim size neden değer versin.." buyurulur. Yine bu ilişki bir o kadar da yakındır. Arada hiçbir vasıtaya ve bir şarta ihtiyaç duymadan "Kullarım sana benden soracak olurlarsa gerçekten onlara yakınım, dua edince dua edenin duasına karşılık veririm.." diyerek O'na yönelişin yeterli olduğunu ifade eder.

"Allah'ın takdiri değişmeyeceğine göre duanın ne faydası vardır?" sorusuna düşünür Gazali şöyle cevap verir: "..Dua, iyiliğin sağlanması ve kötülüğün giderilmesi için bir sebeptir. Duanın faydası kalpte Allah inancının kökleşmesini sağlamaktır, bu ibadetin de hedefidir." (Gazali, İhya, I, 329) Anadolu kültüründen önemli bir isim olan Hz. Mevlana (ö.672/1273) da dua hakkında şöyle der: "Duanın şekilleri vardır, seslisi, sessizi vardır, dudaklardan dökületi, ruhlarda filizleneni vardır, mabedleri vardır, seccadesi vardır. Fakat duanın en yücesi hayatın dua mayası ile yoğrulabilmiş olmasıdır. Kin ve haset, hırs ve adaletsizlik, gurur ve kibir, bu niyaz bedeninin içine sızamaz ve gönül ferahı ile yeryüzünün kiri yıkanır." Yani dua, insanı Yaradan'a açar, böylece iç aydınlanma yaşanır, manevi güç artar, insan sesinin duyulmasının mutluluğunu yaşar.

Üzüntü hallerinde yine dua ile Allah'a sığınmanın örneklerini Hz. Peygamber'in hayatında da görmek mümkündür. Abdullah b. Mesud şöyle nakleder: "Kim, kendisine herhangi bir keder ve tasa isabet eder de "Allah'ım! Ben senin kulunum, kullarının çocuğuyum, alnım kudret elindedir, hakkımda hükmün takdir edilmiştir, yine hakkımda kazan adalettir, Zatını isimlendirdiğin veya kitabında indirdiğin yahut mahlukatından herhangi birisine öğrettiğin yahut da nezdinde gayb ilminde Zatına has kıldığın her isminle, Senden Kur'an-ı Azim'i kalbimin baharı gönlümün nûru, üzüntümün sonu ve tasamın yok oluşu kılmanı istiyorum." Derse, Allah o kişinin üzüntüsünü giderir, ferahlığa çevirir." (Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 391.)

Dua, insanın manevi bir yardım ve destek arayışının bir ürünü olup, insanın aşkın bir varlığa doğru yönelişi ihtiyacının bir sonucudur. Böylece sonsuz ve güç sahibi olan Rabbi ile bağ kurarak, sonsuzluğa kendisini açmasıdır. Bu, eylemsel yönü de olan bir yöneliş ve süreçtir. Bu süreçte Rabbin kulunun sesini duymaması ve yönelişini görmemesi mümkün değildir. Ancak karşılık vermesi de bu sürecin bir devamıdır. Kul da Rabbi ile olan bağının önemine odaklanır ve dua etmekten asla vazgeçmez. Her

yönelişinde ve dua edişinde acısının, korkusunun üzüntüsünün, stresinin dağıldığını hafiflediğini fark eder.

Duanın nasıl kabul olacağına dair Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurur: "Hiçbir Müslüman yoktur ki içinde günah ve akraba ile ilişkiyi kesme isteği olmayan bir şeyi Allah'tan istesin de Allah ona şu üç şekilde cevap vermesin: Ya hemen o kulun isteğini yerine getirir. Ya kulun isteğini ahirete saklar. Ya da dileğinin dengi olan bir kötülüğü ondan uzaklaştırır. Orada bulunanlar; "O halde çok dua edelim" dediler. Hz. Peygamber de "O da kabul eder" dedi. (Buhari, Edebü'l-Müfred, 248) Buna göre önemli olan yöneliştir, duanın belirli bir şekli yoktur, niyetin samimi oluşu önemlidir. Her zaman ve yerde, her halde iken dua edilir. (Al-i İmran, 191) Çünkü yeryüzünde duadan daha kıymetli bir şey yoktur. (İbn Mace, Dua, 1)

Din Psikoloğu Prof. Dr. Öznur Özdoğan dua hakkında bakın ne diyor: *"Dua, stres ve kaygıdan kurtulmak için sıkça başvurulan etkili yollardan biridir. Bizler korkularımızı, hüzünlerimizi, yalnızlıklarımızı özümüzden koptuğumuz ve kendimize yabancılaştığımızda yaşarız. Fakat özümüzle gerçek doğamızla iletişim kurduğumuzda çok yüce bir güçten, yani bizleri var eden sonsuz güç kuvvet sahibinden besleniriz. Bu yüzden duada yalnızlık değil birliktelik vardır. Dua ettiğimizde yani o sonsuz güç kuvvet sahibinin işlerimize müdahale ettiğini anladığımızda bizler huzur buluruz ve yaptığımız eylemler de güçlü bir şekilde yerini bulur. (Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, s. 168)*

Dua eden mü'min bahsi geçen açılardan duaya bakarsa Yaratıcısı ile olan bağını asla koparmaz. Yalnızlık ve kimsesizlik hüznünü dua ile giderir. Hatta imanın gereği olan duayı yaptıkça özünü gerçekleştirmiş olur ve ruhunda müthiş bir huzur ve mutluluk duyar. Çünkü dua bir bağlanmadır. Mü'mini yaratıcısına bağlar ve güç kazandırır.

Peki tevekkül nedir? Ne dersiniz?

(D 9); "Biri hakkında çok tevekküllü biri derken, Allah'a yakın biri olduğunu ifade ederler diye düşüyorum hep."

(D 13); "Allah'a sığınmak, yapacağı bir şey kalmayınca O'na havale etmek diye biliyorum."

MBU; “Evet.. Teşekkür ediyorum. “Yapacağı bir şey kalmayınca demeyelim, şöyle açıklayalım: Tevekkül, Allah’a güvenmek, işini O’na havale etmek, kendini Rabbine teslim etmek anlamına gelir. (İbn Manzur, Lisanu’l-Arab, vkl. maddesi) Yüce Allah, Hz. Peygamber’e de tevekkül yolunu göstermiş ve şöyle demiştir: “Kararın kesinleşince artık Allah’a tevekkül et” (Al-i İmran, 159) Yine Hz. Peygamber’in “Devemi bağlayıp mı tevekkül edeyim, yoksa bağlamadan mı? diye soran sahabiye “bağladıktan sonra” diyerek elden gelenin yapılmasına, tedbir alınmasına vurgu yapmıştır. (Tirmizi, Kıyame, 60) İslam düşünürü Gazali, tevekkülün iman ile bağına dikkat çekerek, tevekkülü her şeyin sahibinin Allah olduğunu bilmek şeklinde açıklamış ve bu bilincin tevekkülü sağladığına dikkat çekmiştir. (Gazali, İhya, IV, 243) Bu değerin psikolojik olarak yaşam bulması; olanı olduğu gibi kabul ve Yaradan’a inanıp, dayanıp, sığınıp, güvenerek, elden geleni her an yine O’nunla beraber yapmak ve O’ndan aldığı güç ile yoluna devam etmektir. Bu anlamda tevekkül, bir sabır ve çaba göstererek devamlılık kavramıdır.

Mü’min için gerçek dayanılıp güvenilecek olan makam ve mevki Allah’tır. Nitekim Kur’an: “Allah size yardım ederse, artık size üstün gelecek hiç kimse yoktur. Eğer sizi bırakıverirse, ondan sonra size kim yardım eder? Mü’minler, ancak Allah’a tevekkül etsinler ifadelerine yer verir. Kur’an-ı Kerim’de, bunun gibi, tevekkül ile ilgili birçok ayet vardır ve bu ayetlerde tevekkül imanın bir gereği olarak sunulmuştur: “Gerçek mü’minler ancak o mü’minlerdir ki, Allah anıldığı zaman yürekleri ürperir, ayetleri okunduğu zaman imanlarını arttırır. Ve bunlar yalnızca Rablerine tevekkül ederler.” (Enfal, 8/2-4.) “Mü’minler ancak Allah'a güvenip dayanmalıdırlar.” (Maide, 5/11) ayeti ile mutlak dayanak noktasını ilan etmektedir. “..Kararını verdiğin zaman da artık Allah’a tevekkül et, çünkü Allah kendisine dayanıp güvenenleri sever.” (Al-i İmran, 159) ayeti de Yüce Allah’ın bu değeri mümine hedef gösterdiği anlaşılmaktadır. İslam peygamberi bir duasında şöyle der: “Allaha güveniyorum, Allahım doğru yoldan sapmaktan, hataya düşmekten, haksızlık yapmaktan, cahilce davranmaktan Sana sığınırım.” (Ebu Davud, Edep, 103) Yine tevekkülle dua konusunda şöyle buyurmuştur: “Kim evden çıkarken Allah’ın adı ile çıkar, Allaha güveniyorum, günahtan kaçıp ibadet edecek güç kuvvet ancak Allah’ın yardmı iledir” derse, kendisine doğruya iletildin, ihtiyaçların karşılandı ve düşmanlarından korundun şeklinde cevap verilir, şeytan da kendisinden uzaklaşır.” (Ebu Davud, Edep, 103) Bu hadise göre, “bismillah, tevekkeltü alallah vela havle ve la kuvvete

illa billah" demek, Allah'a güven tazelemek, işlerinde hatadan korunmayı, hayrı başarmayı Allah'ın yardımına bağlamak demektir ve kötülükten uzaklaşmaktır.

Böyle ele aldığımızda; tevekkül de sabır ve ümit vardır. Mümin, iradesinin yettiği yere kadar elinden geleni yapmakla sorumludur. Bu aşamada yine Rabbi ile beraber olduğunun bilincindedir. İradesini aşan durumlarda ise artık yapacak bir şeyi kalmamıştır ve Yaradan'ın iradesine teslim olur. Tevekkül, müminin eylemlerinde niyet aşamasından itibaren, sonucu olumlu düşünerek Rabbi ile beraber yürümesi, her an O'nunla olduğunun bilincinde olmasıdır. Bu bilgilerden sonra dilerseniz şöyle bir oyun oynayalım şimdi. Sizlere okuduğum cümleler için "tevekkül mü değil mi" diye sorayım. Sizlerden cevabınızı, verdiğim kağıtlar üzerine işaretlemenizi rica ediyorum. Konumuz böyle daha iyi anlaşılır diye düşünüyorum."

Katılımcılara kağıtlar dağıtıldı ve cümleler okunarak cevapları istendi:

Sorular:1-İlk aylarımdan bu yana doktor kontrolumu düzenli yaptırıyorum ve elimden gelen dikkati gösteriyorum. (……) T

2-Gebeliğimin 5 ve 6.aylarımda rutin aşılarım vardı. Doğum esnasında hasta olmamak için, vaktinde gidip aşılarımı oldum ve bebeğimi kucağıma sağlıkla almak için dua ediyorum ve sabırla bekliyorum. (….) T

3-Doktorum sağlıklı beslenme önerilerinde bulundu, ama sigaradan vazgeçemiyorum, nasılsa Allah ne demiş o olur. (…..) T değil

4-Gebelik uzun bir süreçmiş, her anı farklı bir deneyim. Rabbimden güç, kuvvet ve sabır diliyorum, sükunetle her anın güzelliğini fark etmeye çalışıyorum. (…..) T

MBU; "Cevaplarınız için teşekkür ediyorum. 5.oturumumuzda dua ve tevekkül kavramlarını ele aldık. Ne kadar ilişkili olduklarını gördük. Her ikisi de değer yaşantımızın önemli unsurları. Gebelik yolculuğunuzda ifade ettiğiniz gibi, sık başvurduğunuz değerler. Önümüzdeki oturumda "tövbe ve affetmek" konusunu işleyeceğiz. O zaman kadar affedemediğimiz kişi veya olaylar var mı bunları düşünelim. Duamız; sağlık afiyet içinde verimli bir süreç geçirmek ve selamete ermek olsun inşallah. Katkılarınız için teşekkür ediyorum."

3-Oturumdan izlenimler: MBU şunları ifade etti: "Dua ve tevekkül konusunun birbiri ile ilişkili olduğu fark edildi. Katılımcılar 5.oturumda kendilerini rahat ifade edebildiler. Özellikle birbirine dua etme uygulaması etkili oldu. Gelecek konun da affetmek ve tövbe olarak, dua ve tevekkül konusunu tamamlayabilir."

6. OTURUM

OTURUM TEMASI: TÖVBE, AFFETMEK (Duygusal Af)

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Affetmenin süreci anlamlandırmak olduğunu bilir.

2-Kendini, başkalarını ve yaptıklarını olduğu gibi kabul eder.

3-Yaşamsal olaylarda karşılaştığı zorlukların olumlu yönlerine yönelebilir.

4-Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır.

5-Tövbenin tanımını yapar, bir süreç olduğunu fark eder.

6-Ne zaman tövbe yapılabileceğine dair örnekler verir.

7-Tövbe kavramını yaşamın tüm alanları ile ilişkilendirir.

Alt Konular: 1-Yaşadıklarını kabul 2-Anlamlandırma ve bırakma 3-Tövbe süreci ve İstiğfar 4-Yaradan'a havale etme 5-Kararlılık ve kalıcılık 6-Değerleri doğru yaşama

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU; "Geçen oturumumuzda dua ve tevekkül kavramlarından bahsettik. Bugün tövbe ve affetmek konusuna değineceğiz. Tövbe nedir, nasıl tövbe edersiniz? Paylaşmak ister misiniz?"

(D 21); “Bir hata yapınca dua eder, bir daha yapmayacağımıza tövbe ederim. Rabbim inşallah affeder diye ümit ederek.”

(D 28); “Estağfirullah der insan, hatasını bir daha işlememeye gayret eder.”

(D 4); “Aslında bu da bir dua. Allah dilerse tövbeyi kabul eder, dilemez ise kaybederiz. Ama Allah’ın rahmeti bol, hatamız çok.”

MBU; “Teşekkür ediyorum. Peki affetmek derken ne anlıyoruz, ne dersiniz?”

(D 10); “İnsan affedemez çok kırıldı ise. Zaman her şeyin ilacı derler ama kolay olamayabilir.”

(D 3); “Her şey tatlıya bağlansın diye insan bazen yaşadıklarını yutmak affetmek zorunda kalır. Ama eskisi gibi olmaz muhabbet.”

(D 8); “Bence gönlü geniş olan affeder. Olgunluk istiyor bu konu.”

(D 20); “Affeden bir adım önde bence de. Ama o zaman da insan kolay görülüyor başkalarınca. Burada bir denge kurmak, insan kendine olan saygısını da kaybetmemeli.”

2-İşleniş: MBU; “Katkılarınız için teşekkür ediyorum. Tövbe nedir, şöyle açıklayalım: Tövbe, geri dönmek, günahı terk, aynı hatayı işlememek için azimli olmaktır. (İbn Manzur, Lisanu’l-Arab, I, 233) Tövbe, insanın duasının en önemli unsurlarından biridir. Peygamberimiz de “Son nefesini vermedikçe Allah, kulunun tevbesini kabul eder” (Tirmizi, Daavat, 103) diyerek bizleri tövbe etmeye yönlendirmiştir.

Tövbe; yenilemektir, eskiyi bırakıp bulunduğu anı ve geleceği tasarlamaktır. İnsan zaman zaman hatalar yapabilir. Bu hatalar insanlara veya Allah’a karşı olabilir. Geç kalınmadan bir an evvel pişmanlığı ifade edip, tövbe etmek veya af dilemek büyük bir erdemdir. Tövbe, bireyin sıklıkla başvurduğu ve ardından bir rahatlama hissettiği bir ritüeldir. Allah insanı farklı bir statüde hayır ve şerre, sevap ve günaha, iyilik ve kötülüğe kabiliyetli olarak yaratmıştır. Nitekim Hz. Peygamber bu gerçeği şu ifadelerle anlatmaktadır: “Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz Allah, sizin yerinize günah işleyen ve

tövbe eden bir topluluk yaratır ve onları bağışlardı."(Müslim, Tevbe, 2; Tirmizî, Daavât 105) Kur'an'da: "Ey mü'minler, kusurlarınızdan Allah'a tövbe ediniz ki, felah bulasınız" (Nûr, 24/31) hadis-i şerifte ise: "Günahtan tövbe eden kimse, günah işlememiş gibidir" (İbn-i Mâce, Zühd, 30.) Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever" (Bakara, 2/222) buyurulur.

Gazali'ye göre ise tövbe etmek, bir halden başka bir hale dönüşmeyi içerir ve dört aşamadır. Bunlar farkındalık, kendini affetme, insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, kararlılık ve kalıcılıktır. (Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, s.135)

Tövbe pratiğinin kişiye katkısı; günah işlemenin yol açacağı içine kapanma, kaygı ve endişe, toplumdan uzaklaşma gibi kişiliği geriletici ve insan psikolojisini bozucu davranışlardan kurtararak, hayatın içine doğru olumlu olarak motive etmektedir. Kişinin öncelikle hastalığını kabul etmesi gereklidir. Hastalığını kabul eden insan farkındalık aşamasını başarıyla geçmiş olur. Sonra tedaviye yönelik ilk aşamada irade ile doğru davranmak gereklidir. Sabırla devam eden iradi kararlılık bir müddet sonra kişinin karakteri halini alır. Kişi bu karakter özelliğiyle kendini değersiz ve aşağılık hissinden kurtarır; böylelikle bireyde öz-değer meydana gelir. (Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", s. 17-18) Buna göre Özdoğan tövbe sürecinin aşamalarını şöyle açıklar:

"Tövbenin aşamaları vardır. ***Birinci aşaması farkındalıktır.*** *Farkına varırsak pişmanlık duyabiliriz. Farkındalık bireyin hem içine hem dışına doğru yaptığı bir gözlemdir. Farkında olduğun an özündeki o ışık yanmaya başlar. Farkında olduğun an varoluşunun kilitlerini açarsın ve o bilinçle yaşamaya başlarsın. Peygamberimiz bu farkındalık durumunu;* ***"Günahtan pişmanlık duymak tövbedir"*** *sözleriyle dile getirir.(İbn Mace,Zühd,30) Rabbimiz de Kur'an-ı Kerim'de, önce insanın yapabileceği hataları sayar ve ardından onu tövbeye davet eder. Yani Yaradan'ımızın katında hata yapmak değil, hataya devam etmek hoş değildir (Hucurat,11-12)… Tövbenin ikinci aşaması kendini affetmedir. Hatalarımızı fark ettikten sonra bazen yoğun suçluluk, utanç ve öfke duygularıyla karşılaşabiliriz. İşte tam bu noktada kendini affetme ve keşkelerinden arınma duygusuyla yüzleşmemiş gerekir. Ben o zamanki ben olarak o davranışı yaptım, ama şimdiki ben olarak o davranışı yapmamaya niyet ediyorum. Allah'ım o zaman*

hırsızlık yaptım; ama şimdi yapmayacağım, kendimi affediyorum ve kendimi seviyorum. Çünkü ben her şeye rağmen insanım ve insan olduğum için değerliyim. Hatayı yapmadığım an insan olma vasfıma geri dönüyorum. İşte bu bilinçle davrandığımız an keşkelerimizden arınmış oluyoruz. Kendini affeden ve keşkelerinden arınan insanın hem iç huzuru hem de kendine saygı düzeyi yükselir. Rabbimiz'in "Ey iman edenler! Topluca Allah'a tövbe ederseniz umulur ki, mutluluğa(feraha) ulaşanlardan olursunuz."(24/31) ayeti tövbe eden kişiyi kurtuluşa ve mutluluğa ermiş bir birey olarak nitelendirmektedir. Tövbenin üçüncü aşaması; insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretmedir. Kur'an-ı Kerim'de bu eylemler salih ameller olarak ifade edilmektedir. İnsanın hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık olmasına yönelik davranışlar salih ameldir. Mesela; ben bir hata yaptım ve aradan biraz zaman geçince onun hata olduğunun farkına vardım. Keşkelerden arındım ve kendimi affetim. O zaman yaptım Rabbim, şimdi olsam yapmazdım dedim. Keşke demedim, keşkelerimden de arındım. Ve geçmişteki o hatanın yerine güzel bir iş yapmaya niyet ettim. Çünkü Rabbimizin de buyurduğu gibi; "İyilikler kötülükleri giderir. Sabret, Allah güzel davrananların mükafatını verir." (Hud 114-115) Peygamberimiz de bir hata yaptığınız zaman üzülmeyin hemen ardından iyi bir iş yapın, iyilikler kötülükleri siler süpürür diyor. Yani af kapısı ve tövbe kapısı her zaman açık. Ve bizler tövbe ettiğimiz zaman o hatayı hiç yapmamış gibi kabul ediliyoruz Rabbimizin katında. Tövbenin dördüncü aşaması ise kararlılık ve kalıcılıktır. Yani bir daha aynı hatayı tekrar yapmamaktır. Tövbe edenleri bireysel ve toplumsal olarak kucaklamak da bu kalıcılığa katkı sağlayacaktır. Ben geçmişte hırsızlık yapmışım ama pişman olmuşum. Önce hatamın farkına varıyorum, sonra keşkelerimden arınarak kendimi affediyorum. Allah'ım, o zaman ki cahilliğimle, aklımla o kötülüğü yapmışım ama şimdi olsa yapmam, kendimi affediyorum sen de beni affet diyorum Ve iyi işler yapmaya başlıyorum. O zamanlar kötü işler yaptım ama şimdi iyi bir Ayşe var, Fatma var. Okuyan, üreten, kendini geliştiren, insanlara yardım eden bir insan var. Bunların hepsi salih amel yani güzel işler. Ve bir daha o günaha gözümün ucuyla dahi bakmıyorum. İşte böyle bir tövbede Allah kulunu hiç o günahı işlememiş gibi tertemiz yapar ve mükafatımızı da verir." (Özdoğan, İsimsiz Hayatlar, 2012)

MBU şöyle devam etti: "Sanırım şimdi tövbe ve aşamaları anlaşıldı. Affetmek bu aşamalardan biri ve önemli bir aşaması. Affetmede kendini affetme, suçluluk, utanma ve

öfke duygularından arınma, yani duygusal affı gerçekleştirme öne çıkıyor. Bu duygularımız ile yüzleşme, onları serbest bırakıp keşkelerinden arınarak tövbe sürecinde ilerlemesi gereklidir. Bir sonraki aşamaya geçmenin yolu budur. Af gerçekleştiğinde arınılan negatif duygular sonrasında birey ilerleyecek gücü kendisinde bulur. İşte bu güce ihtiyacımız var. Çünkü negatif duyguların her şeyden önce bireyin kendisine zararı vardır ve manevi anlamda zayıflaması ile sonuçlanır.

Hz. Mevlana Mesnevi'sinde şöyle der:

Kendi kendine bir şart koş da ahdinden dönmemeye uğraş!
Ahdini bozarsan manevi hastalık gitmez arkadaş
Halin ezeldeki temiz kalma ahdine uyduğu zaman
Canın elde ettiği yüz binlerce zevk doğar içine o an
Böylece demir gibi gönlün bir ayna kesilir
Sana her an bir olgunluk yüz gösterir
.. O zaman gizli hazineyi kendinde bulur ve tanırsın. (Şefik Can, Divan-ı Kebir'den Seçmeler, c. I, s. 251)

Yine Hz. Mevlana Divan'ında der ki:

Eğer gönül evindeki dumanı azaltır; günah kirlerinden arındırırsan, senin nurun ile her iki dünya; bu dünya da öteki dünya da aydınlanır.

Bulanık bir suya bakarsan, orada ne ay görebilirsin ne de gök! Hava kararınca güneş de gizlenir, ay da.. (Divan-ı Kebir'den Seçmeler, c. I, s. 102)

(D 11); "Çok güzel derin anlamlar var Mevlana'da.."
(D 3); "Gizli hazineyi kendinde bulur ve tanırsın.. çok anlamlıymış, çok beğendim bu dizeleri.."
Şimdi ne düşünüyorsunuz, paylaşmak ister misiniz?"
(D 25); "Gerçekten böyle düşünmemiştim. İnsan hep kendisine yapıyor eziyeti."
(D 1); "Bu affetmeyi kendimiz değil de hep dışarıdan bekliyoruz, biri bizi gelip teselli etsin, motive etsin diye. İnsan olanı biteni kendi düşünüp değerlendirmesi gerektiğinin önemini fark ettim."
(D 8); "İnsanın suçluluktan çıkabilmesi, huzur bulması demek. Allah o huzuru verince tövbe kabul oldu diye yorumluyoruz. Şimdi daha yapılacak şeyler olduğunu fark ettim. Bu ne kadar önemli bir şeymiş."

MBU; “Katkılarınız için teşekkürler. Evet tövbe bir süreç. Suçluluk duygusu bir çukur gibi düşünülebilir. O çukur insanın uzunca bir zamanını alabilir. Oysa ömürde her gün çok önemlidir. Zamanın kıymetini bilmek, kendinin değerini bilmek, merkezde olmak, denge kurmak, Rabbinden ümitli olmak bu konu ile ilgilidir. Şimdi gözlerimizi kapatıp, bizi meşgul eden bu duygularımızı düşünelim ve hepsinden en kısa sürede arınmak için niyet edelim.” (Bu uygulama için son birkaç dakika ayrıldı ve bir sonraki oturumda konuşulmasına karar verildi.”

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle dedi: “Bu oturumda işlenen konu, katılımcılar tarafından çok yaşamsal bulundu. Affetmenin negatif duygusal yüklerden arınma, tövbenin ise bir süreç olduğunu farketmeleri önemli oldu. Allah’ın tövbeleri kabul edici olması yönünde ümit geliştirdikleri gözlemlendi.

7. OTURUM

OTURUM TEMASI: GEBELİĞİN ANLAMI ve GÜVENLİ BAĞLANMA

SÜRE: 45 Dakika

KAZANIMLARI:

1-Gebeliğin anlamını farkeder.

2-İnsanın bağ kurma ihtiyacının nedenini bilir.

3-Güvenli bağ kurmanın günlük yaşamdaki etkilerini fark eder ve yaşamından örnekler verir.

4-Gebelik sürecinde anne-bebek ilişkisinde güvenli bağlanmanın önemini fark eder.

5- Yaradan’la kurulan bağın hayatın anlamı ve amacına olan etkisini fark eder.

ALT KONULAR:

1-Bağ kurmak 2-Maneviyat 3-Özgüven

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU oturum konusunun ana kavramının "güven" olduğunu açıkladı. Ardından Yaradan ve diğer insanlarla kurulan ilişkiler açısından "güven" denilince ne düşündüklerini katılımcılara sordu.

(D 2); "Dayanmak demek. İnsan Rabbine dayanır, sığınır. İnsanlara da güvenir."

(D 17); "Güvenilir insan bulmak giderek zorlaşıyor. Sanki daha zor güveniyoruz insanlara.."

(D 21); "İnsanın eşi ile ilişkisinde de güven en önemli kriter. Uzun ömürlü evlilikte arada kurulan bağın güvenli olması gerek ki yastığa rahat başını koyabilesin."

(D 29); "Ben Peygamberimizin güvenilir oluşunu düşündüm. Müslüman güvenilir insan olmalı karakter olarak. Güven emniyet demek, yani benden zarar gelmez demek. İnsan zarar görmeyeceği kişilere güvenir. Rabbine de inanır, güvenir ve sever."

MBU katkıları için teşekkür etti ve bu defa gebeliğin kendileri için ne ifade ettiğini sordu.

(D 27); "Gebelik annelik demek. Anne olmak için geçilen basamak."

(D 1); "Gebelik bir kadın için en güzel yaşam anı. Her kadına Allah nasıp etsin."

(D 4); "Yeni bir canlının dünyaya gelişine şahit olmak demek."

(D 13); "Allah kadına neslin devamı görevi vermiş. Bu görevi yerine getirmek demek."

(D 17); "Neşe kaynağı insanın, mutluluk vesilesi."

(D 22); "Kadın olmayı yaşamak demek."

(D 8);"Aynı zamanda kaygılı bir bekleyiş. Ne zaman ne olacağını bilmeden beklemeyi öğreniyor insan."

2-İşleniş: MBU katkıları için teşekkür etti ve şöyle devam etti: "Gebelik, bir bebeğin dünyaya gelişine şahitlik edilen bir yolculuk ve bir kadın için anne olma yolunda ilerleyerek yeni bir kimlik, kişilik kazanma dönemidir. Bir bebekle birlikte bir anne de doğuyor. Bu anlamda kadının sorumluluk elde ettiği bir olgunlaşma evresi de denilebilir. Doğum kendi içinde bir mucize ve kadın bedenen ve ruhen bu mucizeye eşlik ediyor ve biliyor ki bebeğinin hem anne karnında iken hem de doğduktan sonra ihtiyaçları var ve bu ihtiyaçları giderme sorumluluğu kendisinde ve eşinde. Bebeğin beslenmesi, beden sağlığının devamı sağlama, sevgi ve güven ihtiyacını giderme gibi ihtiyaçları, ona birincil olarak bakım verenlerce karşılanmalı. Bu ihtiyaçlar düzenli olarak giderildiğinde bebek ile arada "güvenli bir ilişki" kurulmuş olur. Çünkü bebek bilir ki anne karnındaki emniyetli ortam hala devam ediyor. Eğer ihtiyaçları vaktinde ve nitelikli olarak karşılanmaz ise, anne karnında yaşadığı sevgi ve güven ortamından uzak olduğunu anlar ve tedirgin olur. Arada kurulan bu bağ bebeğin, yetişkin olma yolunda ilerlerken toplumsal, zihinsel ve duygusal gelişimini doğrudan etkiler ve Rabbi ile ve insanlarla kuracağı iletişimini de etkiler. Hatta hayata bakışı, kişiliği ve benlik algısı da etkilenir. Onun için dünya ya güvenli bir yerdir, insanlar güvenilirdir ve Allah'a karşı iman-tevekkül açısından bağı güçlüdür ya da tam tersi. İşte anne karnında başlayan bireyin "güven" yaşantısı bu kadar önemlidir ve "bağlanma kuramı" ile Bowlby buna dikkat çeker. O, bağlanma ile ilişkili olarak dört çeşit bağlanma tarzı geliştirmiştir. Bowlby, geliştirdiği bağlanma türleri olan güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma içerisinde en sağlıklısının güvenli bağlanma olduğunu ifade etmiştir. (Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* s. 108.) Peki güvenli bağlanma ne zaman başlar bir düşünelim: 8.-12. hafta ve 6 ay arasında bağlanma kendini göstermeye başlasa da güvenli bağlanma için önemli olan bebeğin doğduğu andan itibaren fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının giderilmesi gerekir. O halde ne yapmak gerekir?

- Bebeğin duygularına uygun şekilde karşılık vermek ve ulaşılabilir olmak. Bebeğin korktuğunda, üzüldüğünde olduğu gibi olumlu duygular yaşadığında da anne-babasının dikkatini alabileceğini bilmesi gerekir.

- Doğduğu andan itibaren bebek ile iletişim kurarken gözlerinin içine bakmak da bebek ile anne-baba arasındaki bağı kuvvetlendirir.

- Evden hiçbir zaman gizlice çıkmamak, gideceğini bebeğe belli etmek, vedalaşıp tekrar geri geleceğini belirterek evden ayrılmak çocuğun kendini terk edilmiş hissetmesinin önüne geçer ve güvende hissetmesine yardımcı olur.

- Bir süre ayrı kaldıktan sonra bir araya gelindiğinde bebeğin ne kadar süre anne-baba ile vakit geçirmeye ihtiyacı olduğunu iyi gözlemlemek, bebeğe bu süreyi verdikten sonra başka işler ile meşgul olmak, bebeğin ayrı kaldıktan sonra da anne-babaya ulaşabileceği ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek zamanın ona tanınacağını öğrenmesine ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.

O halde bağlanmanın en önemli unsuru güven duygusudur. Fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanacağını bilen bebek, önce anne-babası ile güvenli bir bağlanma oluşturur, daha sonra bu bağlanma tipi ve anne-baba ile ilişki çocuğun diğer ilişkilerini, sosyal yaşantısını, benlik algısını ve dünyaya bakışını şekillendirir diyebiliriz.

Uygulama: Şimdi dilerseniz bir uygulama yapalım: Lütfen gözlerinizi kapatıp bir elinizi karnınızın üzerine, diğer elinizi kalbinizin üzerine koyun ve bebeğinizin sizi duyabildiğini bilerek ona söylemek istediğiniz birkaç cümleyi sevgiyle söyleyin. Ona dokunduğunuzu hayal edin. Lütfen bu uygulamayı gün içinde kendinize vakit ayırarak tekrar edin. Katılımınız için teşekkür ediyorum."

3-Oturumdan izlenimler: MBU şöyle ifade etti: "Bu oturumda bağlanma ve güvenin önemi fark edildi. Özellikle son uygulamada gözleri dolan gebeler oldu. Anne-bebek ilişkisindeki en özel anlara tanıklık etmiş olduk. Bağlanma uygulamalarına her oturumda yer vermenin verimli olacağı düşünüldü."

8. OTURUM

OTURUM TEMASI: SEVGİ

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Kişiyi zorlayan düşüncelere girmek yerine kendi acısına sevgiyle ve anlayışla yaklaşır.

2-Sevginin insan hayatında ne kadar önemli olduğuna dair duyarlılık geliştirir.

3-Manevi güven ve huzur alanını Tanrıya, kendisine, evrene karşı hissettiği aşkın bir sevgi gücü ile kurar ve bu ilişkinin niteliklerini açıklar.

ALT KONULAR

1-Kendilik kavramı 2-Kendini sevmek 3-Merhamet 4-Acımak

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU oturumun başında Anadolu erenlerinden Yunus Emre'nin sevgiyi anlatan dizelerini okudu:

"Ben gelmedim dava için, benim işim sevi için,

Dostun evi gönüllerdir, gönüller yapmağa geldim."

"Yunus Emre, sevmenin sevilmenin güzelliğini, gerçek manada ulaşılması gerekenin sevgi olduğunu şu mısralarda dillendirmektedir:

"Gelin tanışık edelim, işin kolayın tutalım,

Sevelim, sevilelim, dünya kimseye kalmaz."

Bugün oturum konumuz: Sevgi.. Sevgiyi tanımlamak isteseniz nasıl tanımlarsınız?"

(D 14); "Gönlünü, kalbini yönlendirmek demek. İnsan sevgisi kadar insan oluyor bence."

(D 5); "İnsana, hayvanlara, bitkilere karşı duyulan hoş güzel duygu."

(D 11); "Annenin evladına duyduğu kalpten gelen güzel bir duygu."

(D 23); "Birbirine yöneliş, meylediş duygusu."

2-İşleniş: MBU, şöyle devam etti: "Cevaplarınız için teşekkür ediyorum. Sevgi, insanı yüksek özverilere götüren ilgi, gönül bağı kurma, derin dostluk ve sevecenlik, içtenlikli yakınlık duygusu, sevdiğinin iyiliğini isteme şeklinde tanımlanabilir. Yaşam, sevmekle oluşur. Asıl sevginin kaynağı, Yüce Yaratıcıyı sevmektir. Bu sebeple kalp, Yüce Yaratıcı ile bağ kurmada önemli bir yere sahiptir ve Yaradan kalplere bakacağını, kendisinin de oraya sığdığını bildirmiştir. "..Oysa iman edenler en çok Allah'ı severler." (Bakara, 2/165.) Peygamberimiz de insanları kötü huylardan, alışkanlıklardan sakındırmakta, bunun yerine birbirlerini sevmelerini, kollayıp gözetmelerini tavsiye buyurmaktadır. Sevgi binanın tuğlalarını bir arada tutan harç ve çimento gibidir. "Mü'minler birbirlerini sevmede, merhamet etmede, yardımlaşmada bir vücud gibidirler. Vücudun bir organı hastalandığında, bütün vücut uykusuzluk ve ateşle onun acısına ortak olur." (Müslim, Birr, 66)

Öncelikle insanın, hayatı sevmesi önemlidir. Sevgi sayesinde insan hayata bağlanır, bir amaç için yaşar ve fiilleri bir hedef bulur. Sevgisiz insan ise, hayat ile tüm bağlarını koparır, böylece amacını yitiren olarak, dağılmaya yüz tutar. Kur'an dengeli bir şekilde insanlığı ve kendimizi sevmemizi söylemektedir. Seven insan, sevginin kaynağı Yaradanı ile samimi bir bağ halindedir. Bu, ona bir taraftan dünyada bulunuşunun anlamını kazandırırken bir yandan da sorumluluk yükler. İnsanın psikolojik olarak iyi olmasını sağlayan anlam arayışında sevginin rolü büyüktür. Zira insan, ruhundaki sonsuz sevgi kabiliyeti ile anlam arayışını ve bağlılık arayışını tatmin edebilmektedir. Böylesi bir donanım içerisinde olan insan, yıkıcı değil yapıcı olur. Olumsuz hareketler içerisinde olmaz. Kendiyle ve çevresiyle barışıktır, barış halindedir. Bütün yaratılmışlara aynı göz ile ve sevgiyle bakar. Her varlıkta ilahi güzelliği gözlemler."

Bu girişten sonra Sevgi duygusunu şöyle açalım: İnsanın kendisini dünyayla birleştirecek ve aynı zamanda bir bütünlük ve bireysellik kazanma gereksinmesini doyuracak önemli bir duygu; sevgidir. Sevgi insanın kendi iç etkinliklerini tam olarak dışarıya dökebilmesine izin veren bir paylaşma, bir kaynaşma yaşantısıdır. Sevgi insanın başka birisiyle, tüm insanlarla ve doğayla bütünlük ve bağımsızlık duygusunu yitirmeden birleşmesidir. Sevgi bir şeyin içinde olmaktır. Bir şeye kapılmak değildir. Sevgi vermektir, almak değildir. Kişi başkasına ne verir? Kendisinden verir; sevinçlerinden,

ilgilerinden, anlayışından, bilgisinden, üzüntülerinden verir. Almak için vermez. Vermek başlı başına eşi bulunmaz bir sevinçtir. Vermek, karşıdaki insanı verici yapmak demektir. Sevgi, sevgi yaratan bir güçtür. Ve temel öğeleri, ilgi, sorumluluk, saygı ve bilmedir. Sevginin temeli, bütünüyle insanca özelliklerin sevilen insana yöneltilmesinden başka bir şey değildir. Sevgi disiplinli olmayı, üstüne düşmeyi, ilgiyle yönelmeyi gerektirir." (Erich Fromm, Sağlıklı Toplum) Engin Geçtan, *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* adlı yapıtında, sevgi olgusunu şöyle açıklıyor: "Sevgi ya da Adler'in deyimiyle insanlarla içtenlikle ilgilenme eğilimi, insanın yapısında vardır. Sevgi içten ilgiyi, anlayışı, tepki vermeyi, dürüstlüğü, zevk almayı içerir. Sevgi bir şeye yaşam vermek, sevilen şeyin canlılığını artırabilmektir. Sevgi insanı yeniler, zenginleştirir. Oysa sevgi, sevgiye sahip olma biçiminde yaşandığında, sevilen kişi ya da nesne tutulur, kapatılır, denetlenir. Bu, sevilen kişinin ya da nesnenin boğulması, öldürülmesi demektir. Yaşamak, yaşatmak ve sevgi bir bütündür… Sevgi, yaşama merhaba diyen bebekle başlar. Annenin çocuğuna gösterdiği içgüdüsel yakınlık ve ilgi büyük etmendir bunda. Yeni doğmuş bir bebeğin, doğar doğmaz ve ondan sonraki belirli bir süre içinde annesini emmesi, onun büyük bir rahatlama, hoşluk ve haz duymasını, onun ilk sevgi nesnesinin annesi olmasını sağlar kuşkusuz. Bu nedenledir ki, bebek için en uygun "iklim", en güvenilir bir sığınaktır anne kucağı… Ondan sonra sevginin yönelimi, iyiye, doğruya, güzele, hoşluk verene doğrudur. Bize mutluluk vermeyen bir toplumda sevme eğilimlerimiz azalır, giderek körleşir, yani yaşamın bizi sevdiği, okşadığı ölçüde sevme gücümüz gelişir; olaylara, olgulara daha iyimser, daha hoşgörülü bakabiliriz en azından. Kişinin kendini mutlu olarak duyumsaması, sevgiye açılan bir kapı olabilir her zaman için. Gerçek sevgi, karşımızdakine bütün içtenliğimizle davranma, onun isteklerini, umutlarını, düşlerini, acılarını ve sıkıntılarını, yani onun yaşamının bütün kıvrımlarını iz sürer gibi izleme, ona her an kol kanat geren, ona onun içinden bakan, bütün bu çabayı hiçbir yarar beklemeden mutluluk içinde yapma olanağı sağlayan bir bilinçliliktir. Seven, kendi yararını göz ardı etse de, kendi kişiliğini ortadan kaldırmaz. Seven de, sevilen de öznedirler. Gerçek sevginin bulunduğu yerde yaşam acılarına karşı koymak kolaylaşır. Sevilen her şey, sevenin gözünde güzel ve mutluluk vericidir. Gerçek sevgi geniş bir bütünselliği gösterir, büyük emek ister. Gerçek, sağlıklı sevgi, yalnız kendi çocuklarımızı, evimizde, bahçemizde beslediğimiz kendi hayvanlarımızı, doğa parçasını sevmeyi değil, bütün

evreni ve onun içindeki bütün güzellikleri sevmeyi de kapsar.” (İrfan Yalçın, Ütopya, 2011, 207)

Şimdi bir uygulama yapalım: “Lütfen gözlerinizi kapatın ve kendinizi kucaklayın. Bunu yaparken de “kendimi olduğum gibi seviyorum” deyin. Bunu birkaç dakika yapalım. Ardından kendinizi annenizin kucağındaymış gibi düşünün. Etrafınızı pembe bir bulut sarıp sarmalamış. Orada güvendesiniz ve annenizin sevgisi sizi sarıp sarmalamış. Bunu da birkaç dakika hissedelim. Ardından anne kucağındaki halinizi Rabbiniz ile kuşatılmış bir hal olarak hayal edin. Onun sevgisi ve güveni her yerde. Bir kaç dakika sonra lütfen biriktirdiğiniz bu güzel duygu halini kucağınızda bebeğiniz olduğunu hayal ederek ona aktarın. Yani kucağınıza bebeğinizi alın ve ona bakarak aktarın. Teşekkür ediyorum.”

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle ifade etti: “Bu oturumda sevgi kavramı konuşulurken, daha önceden duymadıkları sevgi tanımları ile karşılaştıkları gözlemlendi. Özellikle son uygulamada yine duygusal anlar yaşandı.”

9. OTURUM

OTURUM TEMASI: TAKVA

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Takvanın Yaradan’a yakınlık demek olduğunu kavrar.

2-Takvanın sorumluluk bilinci anlamını da öğrenir.

3-Korku ve sevgi ile Rabbe yönelmenin farkını kavrar.

ALT KONULAR:

1-Sorumluluk Bilinci 2-Ümit 3-Korku 4-Sevgi

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU katılımcılara oturum konusunun "takva" kavramı olduğunu açıkladı ve şöyle sordu: "Takvalı bir insan deriz bazen biri için.. Bunu derken neyi kastediyoruz hiç düşündük mü? Ne dersiniz?"

(D 27); "İçi ve dışı bir, samimi biri demek olabilir."

(D 1); "İbadetine düşkün, dinini güzel yaşama çalışan insan demiş oluyoruz takvalı derken."

(D 12); "Ben takvayı Allah'a yakınlık olarak anlıyorum. Öyle Allah'a yakın ki dünyasını da Onu dikkate alarak yaşıyor, hassaslık gösteriyor yani."

(D 7); "Allah korkusu diye biliyorum ben takvayı. Yani Allah'tan korkan insan demiş oluyoruz."

MBU; "Teşekkür ederim. Takva kavramı geniş anlamı olan bir kavram. Allah'a yakın olmak, sorumluluk duymak, ümitli olmak ile de ilgili. Peki Peygamberimiz Mekke'den göç edip Medine'ye doğru olan yolculuğunda Kuba bölgesinde konaklayıp orada bir mescid inşa edip adına da "Takva mescidi" (Tevbe, 108) dediğini biliyor muyuz? Bunu da bir düşünelim şimdi. Peygamberimiz bir kurtuluş ümidi olarak bir şehirden diğerine göç ediyor ve ardından bir topluluk kuruluyor. Şer gibi görünen bir durum hayra dönmüş oluyor, İslam nefes alıyor. Bunu da bir düşünelim.

2- İşleniş: MBU şöyle başladı: "Yaşam, olumlu ve olumsuz durumlardan oluşan bir yolculuktur. Olumsuzu deneyimlerken karamsarlığa kapılmadan ümitli olmayı seçmek mümkündür. Bu insana güç veren bir yaklaşımdır. Ümitsizlik, güç ve heyecan kaybıdır. Oysa böyle durumlarda; "olur ki hoşunuza gitmeyen bir şey sizin için hayırlıdır." (Bakara, 216) ayetini düşünerek, olayların göründüğü gibi olmayabileceğini, hayra da dönebileceğini hatırlamak önemlidir. Bir kulun kalbinde ümit ve korku birleştiğinde Allah o kulun ümit

ettiği şeyi verir ve korktuğundan emin kılar.” (Tirmizi, Cenaiz, 11) hadisi size ne düşündürür diye sorsam ne dersiniz?

(D 20); “Rabbimiz bizi ne kadar seviyor böyle. Ne düşünsek onu dikkate alıyor demek ki. Sizi dinledikçe insanın Rabbine olan sevgisi artıyor gerçekten.”

(D 3); “Demek ki korkudan daha çok ümitli olmak önemli. Zaten korktukça insan, sevgisi azalıyor.”

MBU; “Peki gelelim takva kavramına yeniden. “Ey inananlar, Allah’tan ona yaraşır şekilde sakının ve saygılı olun.” (Al-i İmran, 102) ayetinde “itteka” fiili, korunmak, sakınmak, saygılı olmak, yönelmek anlamlarına gelen “takva” kavramını ifade eder. Yine Kur’an’da; “Eğer Allah’a karşı saygılı olur ve sakınırsanız, O size iyi ve kötüyü ayırt edecek bir anlayış verir, kötülüklerinizi örter ve sizi bağışlar, Allah büyük lütuf sahibidir.” (Enfal, 29) buyurulmuş, takvanın kazanımlarına dikkate çekilmiştir Bu önemli değere Peygamberimiz dualarında yer vermiş ve şöyle demiştir.: “Allahım Senden hidayet, takva, iffet ve gönül zenginliği isterim.” (Tirmizi, Daavat, 72) Yazar Muhammed Esed, takvayı Allah’a karşı sorumluluk bilincini canlı tutmak şeklinde ifade etmekte ve buna dayanak olacak gerekçesini şu şekilde belirtmektedir: “Muttaki kelimesinin “Allah’tan korkan” şeklinde alışılagelen çevirisi bu ibarenin olumlu mana içeriğini yeterince yansıtmaz. Yani Allah’ın her yerde hazır ve nazır olduğunun farkında olmayı ve kişinin bu farkında oluşun ışığı altında kendi varlığını biçimlendirme, oluşturma arzusunu yansıtmaz. Elmalılı Hamdi Yazır’a göre ise kötülüklerden iyice sakınmak ve iyiliklere sarılmaktır. (Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, s. 102.) En yüksek anlamda takva, tamamen mezcolmuş ve bütünleşmiş insan şahsiyeti ve bütün olumlu parçaların birleştirilmesi ile meydana gelen “kararlılık (sebat)” demektir. İnsanın sınırları aşmasını engelleyen takva, davranışları idare eder ve şayet sınırlar hata ile aşılırsa, takva derhal insanı tövbeye yöneltir ve insana yeniden denge buldurur. İnsanın benliğinde var olan sağduyu gücü, onu yönlendirir. İnsan bu güce göre sorumluluk taşır. İnsancıl psikoloji kuramına göre kişi davranışlarından sorumludur. Özgür irade kavramı önemlidir. Olgunlaşma sürecinde ilerleyebilmek için insanın kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve potansiyellerini gerçekleştirmek için uğraşması gereklidir. (Öznur Özdoğan, “İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 49, S.

2, Ankara, 2008, s. 86-87) Rogers'a göre potansiyelini tam kullanan kişi duygularına güvenmeyi öğrenir. Bu kişiler, yeni deneyimlere açıktır. Birbirine benzer kalıpsal davranışlar göstermek yerine yaşamın kendisine neler öğretmek istediğini görmek isterler. Yaşamın her anını değerlendirmek isterler. Maslow, insanın bütün potansiyellerini ortaya koyması ve doğasına sadık kalması gerektiğini söyler. Psikolojik açıdan sağlıklı insan yapmış olduğu kötü şeylerden dolayı kaygı duyarak, kendilerini suçlu hissederek zaman kaybetmezler; kendisini olduğu gibi kabul eder, zayıflıklarını bilir ve bunları gidermeye çalışır. Kendini gerçekleştirmiş kişi mükemmel değildir fakat ahlakî enerjisini en üst düzeye çıkarıp gelişme gösterebilir ki bu da takvanın özüdür. (Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, s. 105)

Yine Din Psikoloğu Öznur Özdoğan bu kavram hakkında şöyle diyor: "Kur'an-ı Kerim'in insanlar için yegane üstünlük ölçüsü olarak gösterdiği değer, 'takva'dır. "Ey insanlar! Doğrusu biz sizi bir erkek ve bir dişiden yarattık Ve birbirinizle tanışmanız için sizi milletlere ve kabilelere ayırdık Muhakkak ki Allah'ın yanında en değerli ve en üstün olanınız takva bakımından en üstün olanınızdır Şüphesiz Allah bilendir.." (Hucurat,13) Bakara suresinin 197. ayetinde de, "Gıdalardan, en iyi gıda takvadır" ifadesinde takvanın bir iç gıda yani psikolojik bir gıda olduğu görülmektedir. Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalar sonucunda "Takva Sahibi İnsanın" özellikleri şöyle belirlenmiştir:

1-Duyarlılık: Takva sahibinde duyarlılık oluşur. Gönlüne yatmayan şeylerden uzak durur. Takva zihnin ve gönlün buluştuğu bir yaşantıdır. Hz. Muhammed' in ifadesiyle "Allah'ın nuruyla hadiselere bakan kişide" bir kalp gözü/basiret, diğer bir deyimle "firaset" oluşacaktır. "Ey iman edenler! Eğer Allah'a karşı takva sahibi olursanız o size iyiyi kötüden ayırt edecek bir anlayış verir ve sizin kötülüklerinizi örter, sizi bağışlar. Allah büyük lütuf sahibidir."

2-İlişkilerde güvenli bağlanma: Takva sahipleri insanlarla, doğayla, eşyayla olan ilişkisinde bağımlılık geliştirmez. Takva kelimesinin türediği "vikaye" kelimesi içine su sızdırmayan kap anlamına da gelmektedir. Takva sahibi insan, gönlüne, geçici olanı sızdırmaz. O, genellikle varoluş amacının farkındadır. Kur'an'da insanın özünden uzaklaşarak, geçici olanı hayatının merkezine koyması somutlaştırılarak açıklanmaktadır: "Allah'tan başkalarını dost edinenlerin durumu, kendine bir ev edinen

örümceğin durumu gibidir. Evlerin en dayanıksızı ise şüphesiz örümcek evidir. Keşke bilselerdi!" (Ankebut, 29, 41)

3-İffetli Olma: Kur'an-ı Kerim' de "takva elbisesi" kavramı geçmektedir. Araf suresi 26. ayette Yüce Yaratıcımız bizlere şöyle seslenmektedir: "Ey Âdemoğulları! Size avret yerlerinizi örtecek giysi ve süslenecek elbise verdik. Takva elbisesi var ya, işte o daha hayırlıdır." Ayette kadın-erkek hepimize; insanoğluna hitap ediliyor ve iki giysiden söz ediliyor: Dışsal giysi ve içsel giysi. Buradaki takva örtüsünü şöyle açıklayabiliriz: Ruhlarımızın cinsiyeti yok aslında. Kendimizi ruhumuzla hissetmemiz, içsel değerlerimize ve güçlerimize odaklanmamız bizi gerçek anlamda örter. Mümine en çok yakışan giysi takva elbisesidir. Bu noktada Mevlana'nın sözünü hatırlıyorum. "Öyle elbiseler gördüm içlerinde insan yok. Öyle insanlar gördüm üzerlerinde elbise yok". Hacı Bayram Veli'ye göre takva sahibinin temiz bir hayâ sahibi olması gerekir. Zira hayâ (utanma duygusu) imanın elbisesidir ve temiz tutulmalıdır.

4-Cömertlik: "O takvâ sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar" (Al-i İmran,134) Ayetten anlaşıldığı gibi takva sahibi kimsenin bir özelliği de cömert olmasıdır.

5-Öfkeyi Kontrol Etme: Takva sahibi, öfkesini kontrol eder. Al-i İmran Suresi 134. ayette, " O takvâ sahipleri;… öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever". Ayette geçen "kezame" fiili sözlükte "gizlemek, zapt etmek, durdurmak; sukut etmek…" anlamlarına gelir. Bu anlamlarıyla kavram, psikolojik boyut kazanmaktadır. Öfkeyi kontrol altına almak, önemli bir ruh disiplini ve olgunluğunun işaretidir. Hz. Muhammed bu konuda şöyle söylemiştir: "Öfkesinin gereğini yerine getirebilecek olduğu halde öfkesini kontrol eden insanın kalbini yüce Allah güven ve imanla doldurur"

6-Dengeli Olma: Fatiha suresini her okuduğumuzda 5. ayette "Allah'ım beni dosdoğru, orta, dengeli yoluna ulaştır" diyoruz. Takva insanın bu yeteneklerini yaşamasıyla gerçekleşir. İnsan, ahlaki enerjisini en üst düzeye çıkarıp gelişme gösterebilir ki bu da takvanın özüdür."(Öznur Özdoğan, gazetevatan.com, 30.06.2016)

3-Oturumdan izlenimler: Mbu şöyle ifade etti: "Takva kavramındaki boyutlar katılımcılara, farklı bir bakış açısı kazandırdı. Korku ile başetmede ümitli olmanın önemi farkedildi."

10. OTURUM

OTURUM TEMASI: ÖZGÜVEN

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Güven kaynağının Yaradan olduğunu bilir.

2-Kendini, vijdanını, iç sesini dinleyebilir.

3-Kendine güvenmekle Rabbine güvenli bağlanmanın ilişkisini kurabilir.

4-Özü ve toplum arasında sağlıklı ilişki içinde bireyin nasıl davranacağına dair örnek verebilir.

ALT KONULAR

1-Kendini bilmek 2-Narsist kişilik bozukluğu 3-Kibir

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU katılımcılara şöyle sordu: "Özgüvenli insan" dediğimizde ne ifade etmiş oluyoruz? Ne dersiniz? Öz den kasıt ne olabilir?

(D 11); "Kendine güvenmek diye anlıyorum ben."

(D 4); "Kendi özelliklerine donanımına güvenme, eleştirileri hiç sorun etmeme."

MBU; "Aslında özgüven kelimesindeki "öz" benlik değil, bireyin öz'ünü yani aşkın yanını temsil eder. Özümüzde Yaradan'ın gücü vardır çünkü kendi ruhundan üflediğini bildiriyor bize. (Hicr, 29) Buna göre özgüveni şimdi tekrar düşünelim lütfen.

2-İşleniş: MBU şöyle başladı: **"**Mü'min kelimesi; "kalbin mutmain olması, korku karşısında güven ve emniyet, korkusuz kılmak ve bir şeye veya birisine inanıp-güvenmek" manasına gelir. İman, insanı kendi özüne karşı dürüst olmaya götürür. Kendi özüyle çelişmeyen insanın davranışları da bir kıvama ererek seviye ve denge kazanır. Özgüvenin iki temel unsuru özdeğer ve özsaygıdır. Dürüstlük, insanda her şeyden önce özdeğer meydana getirir; yani dürüstlük sayesinde insan kendine değer vermeyi öğrenir.

Özdeğer ise, kişinin kendine saygı duymasını sağlar. Bir başka deyişle ona "özsaygı" kazandırır. Özdeğer ve özsaygı da birlikte özgüveni ortaya çıkarırlar. İşte dürüstlüğün insana kazandırdığı en büyük kişilik özelliği özgüvendir. Özgüven, bu nedenle aşkın olarak Yaratıcıdan alınan güçtür. Kişinin Yaradan'a olan imanı, ne kadar güçlü olursa özgüveni o kadar güçlü olur. Bu kişiler, duygularını ifade edebilir; duygu, düşünce ve inançlarını güvenle dile getirebilirler. Öyle insanlar vardır ki, daha ağızlarını açmadan, insanlar onun önemli ve değerli bir insan olduğunu sezerler. Bu güç, ferdin kişisel bütünlük içinde olmasından kaynaklanır. Kişisel bütünlüğü yüksek olan insanın bakışı, oturuşu, duruşu kendine özgü bir gücü ifade eder. Özgüveni gelişen insan, bakışı, sözü, varlığı, tutum ve davranışlarıyla çevresindeki insanlara da değer ve onur verir. (Sert, Hüseyin Emin, "Kur'ân-ı Kerîm Işığında Güven Duygusunun Kaynağı Olarak Müslümanlık Bilinci", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C.13, S. 2, Elazığ, 2008 s. 203 -204)

Rabbine güvenen, içinde yaşadığı ortamdan korkmayan, ürkmeyen, her türlü tehlikeden uzak olduğuna inanabilen bir insan kolay kolay telaşlanmaz. Üzücü olaylar karşısında soğukkanlılığını kaybetmez. Bir başka deyişle korku, kaygı, telaş gibi duygu ve heyecanlar güvenlik eğilimine eşlik eder. Güvenliğin tehlikeye düştüğü anda bu gibi heyecanlar belirir, güvenlik sağlandığında ise, kaybolurlar. Sevgi, sevinç gibi duygular da güven içinde olmanın bir eseridir, sevgi de güvenin... Sevgi olmayınca, insanlar arası ilişki olumlu, sağlıklı ve sürekli olmaz, güven duyulmaz. Ericson, kişilik gelişimine yönelik görüşlerinde temel güvene karşı güvensizlik duygusunu birinci aşamada ele alır. Bunu da ilk başta anne-çocuk ilişkisi üzerinden açıklar. Annelerin çocuklara güven duygusunu çocukluk döneminde verdiğini belirtir. Anne-çocuk ilişkisinde sağlam bir kişilik için güven duygusunun kazanılması çok mühimdir. Buradan hareketle Allah-kul ilişkisinde de güven sağlam bir kişilik için çok önemli olarak görülmüştür. "Eğer mü'minler iseniz ancak Allah'a güvenin. (Maide, 5/23.)

Ve son olarak şunları ekleyelim: "Eğer özgüvenin kaynağını unutursak, gücümüzü kendimizden bilirsek, kibir ve hırsa sürüklenebiliriz. Başarısız olunca da dağılabiliriz. Güvenin kaynağını Yaradan'dan olduğunu bilen bir birey, narsistik özellikler göstermez. Özgüvenin kaynağını Rabbinden bile ise, bir hedef için gayret gösterirken hırsa kaymaz

ve kendini bilerek kendi potansiyelini ortaya koymaya çalışır. Tam tersi de yani özgüveni olmayan da yine insan onuruna değerine uyan bir özellik değildir. Orada da bağımlı, ürkek, kararsız bir kişilik yapısı gelişebilir. Bu da motivasyonu düşük, başarısız, sebatsız bir yaşam çizgisi demektir. Özgüvende dengeli bir yaşam bu sebeple önemlidir. Rabbi ile kuvvetli bir bağ içinde, bu bağdan aldığı güçle olumsuzluklarla baş etme gücüne sahip, kendi potansiyelinin farkında ve Rabbinin lutfettiği yetenekleri geliştirmeye çalışan birey özgüvenli demektir. Bu konuda Al-i İmran Suresi 159. ayet çok açıktır: "Bir işe karar verip niyetlendiğin ve azmettiğin zaman, sadece Allah'a dayanıp güven. Şüphesiz Allah kendisine dayanıp güvenenleri sever."

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle ifade etti: "Bu oturumda özgüvenin kaynağının Yaradan olduğunu bilgisi katılımcılar için yeni bir bilgi idi. İçeriği çok yaşamsal bulduklarını ifade ettiler. Özgüven değeri hakkındaki bu farkındalıkla, doğru bir şekilde yaşamak üzere bir adım atmış oldular."

11. OTURUM

OTURUM TEMASI: AZİM
SÜRE: 45 dakika
KAZANIMLAR:

1-Azim ve hırs kavramlarının tanımını yapar.

2-Azimli olmanın kaliteli, hırs göstermenin kalitesiz olduğunu fark eder ve yaşamından örnekler verir.

3-Hırs yapmanın insanı tükettiğini ve öfkeyi tetiklediğini fark eder.

ALT KONULAR:

1-Hırs 2-Gayret

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle dedi: "Bugün azim kavramını işleyeceğiz. Ona çok benzer bir kavram daha var; hırs. Hırslı olmak hakkında neler söylemek istersiniz?

(D 3); "Gayret edip, elde etmek demek."

(D 25); "Çok çalışmak demek olduğunu anlıyorum ben hırstan."

MBU bu cevapların ardından Anadolu erenlerinden Mevlana Hazretlerinin şu dizesini okudu:

"Nice balık vardır ki, su içinde her şeyden eminken, boğazının hırsı yüzünden oltaya tutulmuştur." Şimdi tekrar düşünelim: Hırs ve azim arasında bir fark olabilir mi?

2-İşleniş: Din psikoloğu Öznur Özdoğan iki kavramın farklı olduğunu ifade ederek şunları söylüyor: "Azim ve hırsın ayrı yaşantılar olduğunu söyleyebiliriz. Azim, ısrarla istemek, kesin karar vermek, niyet, sabır ve irade, aceleci olmamak gibi anlamlara gelir. Azim genelde hayırlı faydalı bir işi, bir eylemi gerçekleştirmek veya zararlı bir işi gerçekleştirmemek konusunda gösterilen kararlılıktır. Azim hayırlı, hırs şiddetlidir. Hırs ise gözü kör ve kulağı da manen sağır eden tutkulu bir ümitle bir şeyi mutlaka elde etmek düşüncesiyle aşırı derecede çalışıp bedenen yorulmak ve bir şey hakkında hissedilen şiddetli bir arzu veya hevestir. Arzu ve isteklerin yoğun olarak yaşanmasıdır. Hırsın bazı özellikleri şunlardır:

* Zenginliğe rağmen cimrilik * Dünya, makam, mal, mülk ve şöhret sevgisi

Ve hırsın zararlarını da şöyle özetleyebiliriz:

* Elindekine kanaat etmemek

* Mutsuzluk, başarıyı yakalayamamak ve elindekini kaybetme durumu veya kaygısı

* Öfke, kin, haset ve kıskançlığın yaygınlaşması

Hırslı ölümüne çalışır, azimli insan çok çalışır. Azimle hırsın farklarını şöyle açıklayabiliriz: Azimli insan çalışmaya devam ederken, istediğini elde edemediğinde üzülmez. Her şeye rağmen kendisine verilene razı olur, şükreder. Şükretmenin verdiği rahatlıkla çalışmaya devam eder. Onun için önemli olan; çalışmaktır. Başaramazsa da çalışmaya devam etmektir. Başaranlar, başaramadıklarında dahi çalışmaya devam edenlerdir. Ama hırs gösteren insan, tüm çabalarına rağmen istediği sonucu elde edemediğinde öfkelenir, morali bozulur, intikam almak ister. Bir süre sonra çalışma isteğini kaybeder. Hayatının anlamını yitirir. Azim güvenle yol almaya devam etmektir.

Kur'an-ı Kerim'de Yüce Yaratıcımız bizlere şöyle seslenmektedir: ''Bir işe azmettiğinde artık Allah'a güven. Kuşkusuz Allah, kendine güvenip, dayananları sever." (Âl-i İmran, 159) Ayette görüldüğü gibi, azimde Yaradanımızla bağ kurarak ve güven içinde hedeflerimize doğru ilerleriz… İslam peygamberi, vicdanımızı hırstan korumamızı söylemekte ve bizlere şu uyarıda bulunmaktadır: İnsanoğlu yaşlanır ama ondaki iki huy gençleşir: Hırs ve uzak hedefleri gerçekleştirme isteği. Peygamberimiz şöyle devam ediyor: "Sizler yöneticiliğe karşı çok hırslısınız. Halbuki o kıyamet günü pişmanlık demektir. Ancak, onu hakkıyla kazananlar bu pişmanlıktan kurtulurlar." (Özdoğan, gazetevatan.com. 16.06.2016)

MBU şöyle devam etti: Azim; ısrarla istemek, kesin kararlı olmak, acele etmeden sabırla devam etmek, direnç göstermek gibi anlamlara gelir. Olağan bir başarıyı elde etmek için gayretli olmak, bu konuda niyetini sağlam yaparak hedefine doğru kararlılıkla ilerlemek, oluşan engelleri aşmak ve pozitif düşünmeye devam etmek azimli olmak demektir. Hırslı olmak ile karıştırılmamalıdır. Hırs, şiddetli arzudur, kendine faydası olanın peşindedir ve mutlaka elde etmeye kararlı olmaktır. Bu, kanaatsizlik, şükürsüzlük, kıskançlık, öfke ve kine götürebilir. Oysa azimli insan istediği olmayınca üzülmez, dağılmaz, razı olur. Yine çalışmaya devam eder, gayret gösterir. Hırslı insan ise, dağılır, çalışma isteği kaybolur. İnsan azimli olsa, engelleri aşacak gücü bulur, insanlığa faydası olan işleri başarır. Hırslı insan, insanlığın faydasına yönelik işler yerine kendine faydası olan işler peşindedir. Bu ayrıma göre azim, olumlu kişilik özelliğidir. (Özdoğan, 2010, 27-28) Ve Yaradanımız bizden iyilik yolunda gayret beklemektedir: "Zerre kadar hayır işleyen onun karşılığını görür.." (Zilzal, 7) Yine; "Hayır olarak ne yaparsanız Allah onu bilir." (Bakara, 273) ayetleri buna dikkat çeker. İslam peygamberi şöyle der: "Kuvvetli mümin, Allah katında zayıf müminden daha hayırlı ve daha sevimlidir. Bununla birlikte her ikisinde de hayır vardır. Sen, sana yararlı olanı elde etmeye çalış. Allah'tan yardım dile ve asla acziyet gösterme. Başına bir şey gelirse "şöyle yapsaydım, böyle olurdu" diye hayıflanıp durma. "Allah'ın takdiri bu, O ne dilerse yapar" de." (Müslim, Kader, 34) bu hadise göre de elden geleni yapma konusunda kuvvetli iradeli olmak önemlidir.

Şimdi azim mi hırs mı diye sorsam ne dersiniz?

(D 24); "İnsan gayret gösterecek ama ne olursa olsun diye değil. Evlenenler bazen aile baskısı ve toplumun beklentisi ile birbirleri ile yarışa girebiliyor, lüks tüketim için hırs yapabiliyorlar. Mutlaka elde edecek yani. Veya çocuk sahibi olmak için sağlığını

tehlikeye atabiliyor kişiler. Mutlaka o çocuk dünyaya gelsin diye takıntı yapabiliyorlar. Oysa her şeyin hayırlısı diyebilmek lazım."

(D 13); "Gayret iyi güzel de takıntı yapmamak gerek demek ki. Bize düşen elimizden geleni yapmak. Bazı anne adaylarını görüyorum, mükemmel anne olmayı, her şeyi planlamayı hırs haline getirmişler. Çok yorucu bir şey oysa. Kurs kurs geziyor, doktor doktor geziyorlar. Bence gayretli olmak da önemli ama rahat olmak gerek. Azimi ben irade olarak anladım."

(D 30); "Evet irade ile aynı alamda sanki. Azimde de vazgeçmemek var, ama sonuç farklı olsa da üzülmemek var. Yüce Rabbimiz ne kadar da insanı rahatlatan özellikleri seviyor, iyi ki hırs değil de azim güzel olmuş. Hırs yorucu bir yaşam biçimi çünkü."

(D 6); "Günümüzde başarı anlayışı insanları hırsa yönlendiriyor. Gebe olmak anne olmayı garantilemiyor. Veya bir kadının mutlaka anne olması da bir başarı ölçütü değil, ama toplum bekliyor, hatta birciden sonra ikinciyi, ikinciden sonra üçüncüyü. Kadının başarı ölçütleri arasında annelik de var, kariyer de var, iyi bir eş olması da var. Eğer bu beklentilerin hepsini başarı olarak alırsa kadın, elde etmek için de hırs yapabilir gerçekten. Çocuklar da böyle. Öğrenci yaşantısında başarı odaklı eğitim yılları çocukları hırsa yönlendiriyor ve iyi bir şeymiş gibi algılanıyor. Oysa olması gereken azim.."

MBU katılımları için teşekkür etti ve gelecek konunun bilgelik olduğu açıklayarak oturumu kapattı.

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle dedi: "Bu oturumda yine hırs farklı bilinen bir kavramdı ve yeni bir farkındalık kazanıldı. Azim ise, daha yüce bir değer olarak benimsenmiş oldu.

12. OTURUM

OTURUM TEMASI: BİLGELİK

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Kendini, anlayarak yaşamaya adar, hayatın anlamı üzerine düşünür.

2-Çevresindeki bireylerle hikmet içerikli ve güzel sözle iletişim kurar.

3-İnsan ilişkilerinde fikirlerine saygı duyulan biri olur.

ALT KONULAR:

1-Hikmet 2-Anlam

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU Anadolu erenlerinden Yunus Emre'nin şu dizelerini okudu:

İlim, ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin
Ya nice okumaktır.

Okumaktan murat ne
Kişi Hak'kı bilmektir
Çün okudun bilmezsin
Ha bir kuru emektir

Dört kitabın ma'nisi
Bellidir bir elifte
Sen elifi bilmezsin
Bu nice okumaktır

Yiğirmi dokuz hece
Okursun uçtan uca
Sen elif dersin hoca
Ma'nisi ne demektir

Yunus Emre der hoca
Gerekse bin var hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir

Ve şöyle devam etti: "Bugün öğrendiklerimizi yaşamak ile ilgili bir kavramdan bahsedeceğiz: Bilgelik.

2- İşleniş: MBU şöyle devam etti: "Bakın Öznur Özdoğan bu konuda ne diyor: "Bilge, bilginden farklıdır. Birtakım bilgileri hafızaya yerleştirmek, kişiyi bilgelik yoluna götürmez. Hatta öyle bilgiler vardır ki, kişiyi bilge yapması bir yana, onun için bir yüktür. Bilge, kendisine faydası dokunmayacak bilginin peşinden koşmaz. Bilgelik, Kur'an-ı Kerim'de "hikmet" kelimesi ile ifade edilmektedir. Bilge kişinin durumuyla ilgili olarak Yaradanımız: "Kendisine hikmet-bilgelik verilmiş olana çok büyük bir hayır verilmiştir. Gönlünü ve aklını çalıştıranlardan başkası düşünüp anlayamaz." (Bakara, 269) ifadesini kullanmaktadır. Bilgi, iyi karakterli insanların elinde insanlığa faydalı olmak için kullanılırken, kötü karakterli insanların elinde felaketlere sebep olabilir. Atom bombası çok ileri bir teknolojidir. Ama bu bilgi, tarihte insanların felaketine neden olmuştur. Mevlana Mesnevi'de bu konuyu şöyle işlemektedir; "Kötü karakterli kişiye ilim ve fen öğretmek, eşkiyanın eline kılıç vermektir." Bilge ile bilgin, aynı olaya farklı şekilde bakarlar. Bilgin, olaylara olumsuz anlam yükleyebilir. Bilgeye göre her insan ve her olay bir öğretmendir. Bu yönüyle bilge, elindeki imkanları en iyi şekilde değerlendirir, önüne konmuş her şeyin keyfini çıkarabilir, olmayan bir şeyin hasretini de çekmez. Bilge, olayları gelişme fırsatına dönüştürür. Ayrıca kendini ilgilendiği konuya tam olarak verir. Onun bulunduğu ortam çok yüksek ışık veren bir ampulle aydınlatılmış gibidir. Aydınlanmış ortamda bulunan bütün insanlar da aydınlanmış olur. Bu yönü ile bilge, kendine ve diğer insanlara faydalı olan bilgiler taşır. Kur'an-ı Kerim'in ayetlerini dizeleriyle açıklayan Yunus Emre, bilge insanın amacının da, yönteminin de sevgi olduğunu söyler.

"Ben gelmedim dava için

Benim işim sevi için.

Dostun evi gönüllerdir

Gönüller yapmaya geldim."

Sevgi yeteneğinin gelişmesi ile birlikte kişinin zihninde kim ve ne olduğuna dair merak uyanır. Bu merak tüm potansiyel güçleri gerçekleştirmek üzere harekete geçer. Potansiyel güçlerin uyanması, kişisel gelişimi hızlandırır. Hayatı daha anlamlı kılar, Mevlana bu konuda şöyle söyler; "Bütün ilimlerin ruhu, mahşer günü ben kimim diyebilmendir. Sen dinin esaslarını bildin, ancak kendi aslına bak, o iyi mi? Kendi aslını bilmen, ikiye ayrılan esasları bilmenden daha iyidir. Ey ulu kişi! Sadece bilgiyi artırmak bilgeliği beslemez.

Edinilen bilgi, eğer kullanılıyorsa yükseliş yolunu aydınlatır. Bilgelik, bilginin hayata uygulanmasıdır; çok şey bilmediğimizin farkına varmaktır. Bilgili olmanın sorumluluğunun bilincinde olan bilgeler ile insanlık, tarih boyunca rahat nefes alabilmiştir. Çünkü bilge, öğrendiklerini kendi özü ile bütünleştirir. Karşılaşılan büyük sorunlar karşısında insanları rahatlatır. Kur'an-ı Kerim, birçok peygamberi bilge olarak nitelendirmektedir. Örnek olarak şu ayetleri söyleyebiliriz:

"Yusuf, kuvvetli çağına erişince ona bilgelik ve ilim verdik. İşte biz, güzel davrananları böyle mükafatlandırırız." (Yusuf, 22)

"Ey Yahya, Kitaba sımsıkı sarıl, demiş ve daha çocuk iken katımızdan bilgelik, yumuşak kalplilik ve arınmışlık vermiştik." (Meryem, 12)

"Lut'a da bilgelik ve ilim verdik ve onu çirkin işler yapan bir kentten kurtardık…" (Enbiya, 74)

Günümüz dünyasının bilge insanlara ihtiyacı olduğunu hepimiz biliyoruz. Hem peygamberleri hem de bilge insanları örnek alarak bizler de bilgece eylemler üretebiliriz." (Özdoğan, gazetevatan.com, 29.06.2016)

MBU şöyle devam etti: "Bilge, yaptıklarını bilerek bilinçli olarak yapabilen, bilgisini kendisi ve insanlık için kullanabilen insan demektir. Değer odaklı bir yaşam biçimini seçmiş, olanın hikmetini anlayabilme kapasitesi olan biridir. Böyle birinin elinde bilgi, kuru bir yük olmaktan çıkar ve insanlığın faydasına kullanılır hale gelir. Bilgin kişi ise, bilgiye sahiptir ancak yaşantısında bilginin etkisi görülmeyendir. Kur'an bilgeliğin değerine şöyle vurgu yapar: "Kendisine hikmet verilene çok büyük bir hayır verilmiştir.." (Bakara, 269) Bilge, hayata bir öğrenim alanı olarak bakar, yaşam bir çalışma alanıdır ve öğrendiklerine yoğunlaşır, kayıplarını kayıp olarak değil çalışmanın ve gelişim fırsatı olarak yorumlar. Bu sebeple önce kendi potansiyelini keşfetmek, yaşam deneyimine odaklanmak bilgeliktir. Bilir ki, daha bilmediği de pek çok şey vardır. Bu anlamda en önemli bilgeler, Kur'an'ı işaret ettiği peygamberlerdir: "Yusuf, kuvvetli çağına erişince ona bilgelik ve ilim verdik.." (Yusuf, 22) "Ey Yahya, Kitaba sımsıkı sarıl demiş ve daha çocuk iken katımızdan bilgelik, yumuşak kalplilik ve arınmışlık vermiştik." (Meryem, 12) Bilgelik yaşantısı bugün tüm insanlığın ihtiyacı olandır. Çünkü akla ve değerlere

uygun olarak bilginin iyiye, güzele, doğruya hizmet eder şekilde kullanılmasıdır. Bilge, dingin, sarsılmaz bir duruşla kendini gerçekleştirme yolunda, olgunlaşma yolunda ilerleyen ve iç aydınlamasını sağlayan öz varlığı ile bütünleşendir. Kendi zayıf yönlerini keşfederek, onları ıslah etme yönünde bilinçli davranan, sadece biliş düzeyinde kalmayıp, yaşayışa yönelerek, uygulama ve başarma aşamasına geçebilendir. Bilgelik sonuca değil, sürece ve öğrendiklerine mutlulukla, sevgiyle bakabilmektir.

3-Oturumdan İzlenimler: Mbu şöyle ifade etti: "Hayatın anlamı üzerine düşünülme fırsatı bulundu. Bilgeliğin değer yaşantısını benimseyen, hikmet ile bakmayı başarabilen olduğu farkedildi."

13. OTURUM

OTURUM TEMASI: DENGE

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Dengenin tanımını yapar.

2-Dengenin kapsadığı alanları inceler.

3-Dengenin günlük hayatta nerelerde kullanılacağını bilir.

4-Kainattaki dengeyi insanın günlük yaşamındaki denge ile karşılaştırır.

ALT KONULAR

1-Takva 2-İtidal 3-Orta yol 4-İfrat-tefrit 5-Sırat el-Müstakim

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: Mbu şöyle bir giriş yaptı: "Çok ölçülü bir insan dediğimizde ne anlıyoruz, görüşlerini paylaşmak isteyen var mı?"

(D 15): "Dengeli olduğunu söylemiş oluyoruz, kendini bilen, sınırlarını bilen olarak algılıyorum."

(D 6): “Aşırı hiçbir şeyi olmayan insan demek sanırım.”

2-İşleniş: MBU şöyle devam etti: “Ölçülü olmak, aşırılıklardan uzak kalmak ve her zaman dengeyi muhafaza etmek anlamına gelir. Özellikle maldan eşyadan faydalanma hususunda insanın dengeyi muhafaza etmesi önemlidir. Aslında ölçülü olmak oldukça sağlıklı bir alışkanlıktır ve aşırılıktan daha etkilidir. Kur’an ve sünnet bu iki kaynağı hayat ölçüsü kabul eden ve ona göre yaşam sürenlerin biyo-psiko-sosyal yapısı son derece itidallidir (ölçülüdür) ve sırat-ı müstakim (dengeli bir yol) üzeredir. Böylesi bir kişiliğe sahip olanların Kur’an-ı Kerim’de övüldükleri görülmektedir. (Fussilet, 41/30-31, Furkân, 25/63.) Fert ve toplumların sağlıklı ve güvenli olması dolayısıyla tüm insanlığın huzur ve saadete ulaşması ancak bu kişilikteki insanlarla olabilir. Olumlu veya olumsuz gibi görülen birtakım davranışlarda aşırılıklardan uzak kalmaya yönelik Hz. Muhammed (s.a.s.)’in iki hadisini hatırlamanın faydası olacaktır: “Sevdiğini ölçülü sev; bir gün düşmanın olabilir. Kızdığına da ölçülü kız; bir gün dostun olabilir.”(Tirmizî, Birr ve’s-Sıla, 60.) İslam literatüründe bir şeyi aşırı şekilde yapmaya ifrat; hemen hemen hiç yapmamaya veya terk etmeye tefrit denilir. Bu iki uç noktanın denge noktasına ise vasat denilir. İfrat ve tefrit unsuru sosyal hayatın, nefsanî ve ruhanî hayatın hastalanmasının en büyük iki sebebidir. Bu iki unsur sosyal, nefsanî ve ruhanî hayatı düzen ve intizam altına alan bağları ve kanunları koparır. Hz. Muhammed (s.a.s.), aşırılıktan kaçmaya ve ölçülü olmaya dair şunları belirtmektedir: “Din kolaylıktır. Dini aşmak isteyen kimse, ona yenik düşer. O halde, orta yolu tutunuz, en iyiyi yapmaya çalışınız, o zaman size müjdeler olsun; günün başlangıcından, sonundan ve bir miktarda geceden faydalanınız.” (Buhari, İman, 29; Nesai, İman, 28) “Orta yolu tutunuz, amellerinizi mükemmelleştirmeye ve Allah’a yakın olmaya gayret ediniz. Sabahleyin, öğle ile akşam arası çalışınız. Bir parça da geceden faydalanınız, acelesiz gidin, telaşsız gidin ki, menzilinize, varacağınız hedefe ulaşasınız. (Buhari, Rikak, 18)

Görüldüğü gibi ölçülü olmak, dengeyi muhafaza etmek kişide sağlam bir kişilik yapısı meydana getirmekle beraber, psikolojik açıdan olumsuz durumların da önüne geçmektedir. Bireyin, iç dünyasındaki bu kontrol mekanizmasını oluşturması kendiyle barışık sağlam bir benlik yapısına katkıda bulunacaktır. Mutluluğa yönelik anlam ve

bağlılık arayışı sürecinde alışkanlıklarda aşırılıklarından uzak kalarak, birey dengeyi muhafaza ederek anlamlı yaşam hedefine ulaşmış olacaktır.

3-Oturumdan İzlenimler: Mbu şöyle ifade etti: "Dengenin psikolojik olarak sağlamlık ölçütlerinden biri olduğu ve mutluluk getirici bir değer olduğu farkedildi."

14. OTURUM

OTURUM TEMASI: AŞKIN YANIMIZ MANEVİYAT

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-Maneviyat kavramını tanımını yapıp ne olduğunu söyler.

2-Anadolu bilgeliğinden maneviyat ile ilgili örnekler verir.

3-Maneviyatın özünün Yaradan ile bağ kurmak olduğunu bilir.

4-Ruhun ölümsüzlüğünü kavrar.

ALT KONULAR:

1-Bağ kurmak 2-Ruh ölmez, yok olmaz, hastalanmaz, engel olmaz.

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün korkularınızdan konuşalım ilkin. Neler paylaşmak istersiniz?"

(D 11); "Doğum korkum vardı başlarda.. Nasıl yaparım diye. Sizinle derslerimiz ve gebelikle ilgili bilgilerim arttıkça korkum azaldı."

(D 26); "Ben en çok nerde nasıl doğum yaparım, kimlere denk gelirim diye korkuyordum. Şimdi bu derslerle birlikte sabrı, tevekkülü, duayı yaşayayım diye niyet ediyorum, daha rahatım."

(D 1); “İnsan yine de korkuyor. Dua manevi güç veriyor insana. İnanmak rahatlatıyor. Allah bir kolaylık verir nasılsa diye hissediyorsun.”

2- İşleniş:

Maneviyat; bireyin mevcut dışında aşkın olana doğru yönelişi, hayatına anlam katıp, amaç sağlayan değerler bütünüdür. (Ekşi, 2017: 284) İnsan, bir gelişim isteğiyle sürekli olarak incelik, yüreklilik, sevgi dolu olma vb. iyi değerlere doğru yönelir. Sağlıklı olduğunda yüksek değerlere, erdemli olmaya özgür seçimlerde bulunmaya gibi hangi değerlere doğru, zorluklar karşısında hangi değerlere doğru yöneldiği de bilinebilir. (Özdoğan, 2006) Bunu psikolojide Allport şöyle açıklar: Dışsal yönelimler ego merkezli fonksiyonlarla ilgili olup, içsel yönelimler değer odaklı ve gelişimsel fonksiyonlarla ilgilidir. Grof da aynı konuda ruhsallığı, sevgiye, bilgiye, umuda, bağlanmaya, anlama, aşkınlığa ve şefkate doğru bir yöneliş, büyüme ve gelişme kapasitesi olarak ele alır. (Özdoğan, 2010)

Başka bir deyişle maneviyat, cesaret veren yaşamsal bir enerji olup, insanın içsel ve özgün olan kapasitesidir. Yani maneviyat; insanın değer yapısının kapasitesi, büyüme ve yaratıcılık potansiyeli ile din, ruh ve kişilik ötesini de içine alır. Bu sayede insan, acıyı öğrenmeye, ilgisizliği sevgiye ve düşmanlığı işbirliğine dönüştürebilir, bağlanma ve sonsuza kendini açmakla, derin bir bütünlük duygusu yaşar. Böylece insan, kendisine ve başkalarına karşı, sabır, hoşgörü, şefkat, sevgi, merhamet, affetme ve sorumluluk duyguları ile iletişim sağlar. Maneviyat bu yönleri ile yaşamsal güce sahip olmak ve onu deneyimlemektir. (Özen, 2010) İnsan, farklı ve zorlu yaşam koşullarını deneyimleyebilir ve bu deneyim esnasında maneviyattan güç alarak bu deneyimi anlamlandırır.

Manevi yöneliş, zahiri (exoteric) ve batını (ezoteric) iki boyutta tezahür eder. Zahiri yöneliş, kurumsal bir yapıya ihtiyaç duyar ve ruhsal deneyimi aktarır, inancı vurgular. Ancak bu bir deneyim değildir. Manevi gelişim için zahiri yöneliş başlangıçta olabilir. Batını yöneliş ise, iç dünyada mistik bir açılımla ruhsal deneyim yaşamaktır. Bu, Yaradanı bizzat deneyimlemektir ve zahiri olanı aşar, bireysel bir düzeyde kişiye yalnız olmadığını, aşkın bir boyut olduğunu, umudu, sevgiyi, bütünleşme halini yaşatır. (Özen, 2010) Böylece insan, ilahi yanını yani özünü fark eder ve onunla iletişim sağlar. Bunu ne

kadar yaparsa, o kadar Yaradanı bilir, anlar. Sorunların çözümünde bu ilahi iletişime ihtiyaç vardır. Bu yaklaşım, insana ilahi bir dokunuştur. (Özdoğan, 2010)

"Mideden vazgeç, gönle doğru yürü." diyor Mevlana. İnsan yaşadığı sürece, bedenini ve ruhunu, birbirine bağlı, birbirini etkileyen ve birbirinden ayrılmaz iki temel unsur olarak görmelidir. Ruh ve bedenin, birlikte uyumlu bir şekilde çalışması ve bu yolla, bu iki unsurun dengelerinin korunması, insan için ideal bir durumdur. Ruhu ve bedeni ile bir bütün olan insanın, bedensel ihtiyaçları yanında manevi ihtiyaçları da vardır. Bunlar arasında inanma, bağlanma, sadık olma, dayanma, güvenme, korunma, dürüstlük, iyilik, doğruluk, adalete sahip olma vb. ihtiyaçları sıralanabilir. Maddenin kaynağı manadır. Mana kelimesinden türeyen Maneviyat, derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. İnsan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren, sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Doğuştan gelen insani bir yetenektir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizin de adıdır. Bu yaşamsal gücü yaşamak, deneyimlemek, her ne kadar bizim bir parçamız olsa da, aynı zamanda bizi aşmaktadır. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Maneviyat, acıları öğrenmeye dönüştürdüğü gibi, düşmanlığı işbirliğine, kayıtsızlığı da sevgiye dönüştürür. Maneviyatı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur. (Özdoğan, gazetevatan.com, 30.06.2016)

3- Oturumdan İzlenimler: Mbu şöyle ifade etti: "Maneviyat, yaşamsal bir güç olarak farkedildi ve yaşam deneyimleri ile başetmeye yaradığı anlaşıldı."

15. OTURUM

OTURUM TEMASI: MUTLULUK

SÜRE: 45 dakika

KAZANIMLARI:

1-İlişkilerde haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir.

2-Tatmin olmakla mutlu olmayı ayırır.

3-Sahip olmak yerine olmayı seçer.

ALT KONULAR:

1-Haklılık mı mutluluk mu? 2-Tatmin olmak 3- Sahip olmak-olmak

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi.

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün gebelik haberini ilk aldığınız günden bu yana kurduğunuz hayalleri konuşalım. Neler paylaşmak istersiniz?"

(D 4); "İnsanın bir evladının olacağını bilmek, ona bildiklerini aktaracak olmak çok güzle bir duydu. Ona neleri nasıl öğretebileceğimi hayal ettim."

(D 10); "Ben gezdiğim gördüğüm tüm yerleri beraber gezebilmeyi, ona da gördüğüm güzellikleri gözterebilmeyi hayal ettim."

(D 21); "Şenlenecek yuvamızı hayal ettim, ev içinde beraber kahvaltı hazırlayışlarımızı, Pazar sabahlarımızı.. inşallah yaşamak nasip olsun.."

2- İşleniş:

Mbu şöyle devam etti: "Teşekkür ediyorum. Hepsi çok güzel. Şimdi biraz mutluluk kavramından bahsedelim. Mutluluk, tatmin olma ile karışabilen bir kavramdır. Sahip olmak, elde etmek anlamına gelen tatmin olmak, memnun olmak demek olan mutluluktan farklıdır. Mutluluk, maddi şeyleri elde etmeye bağlı olmayıp, her şeyi olduğu gibi kabul ile beraberinde gelen her şeyi sevme duygusudur. Mutlu olmak, yaşanılarak deneyimlenen bir bütünlük bilinci olup, canlı olmanın bir göstergesidir. Kültürel ve sosyal etkiler ile sahip olmak, elde etmek yükselen değer olabilir. Ancak bu mutluluk getirmez, çünkü elde etmenin sonu yoktur. Mutluluk bu sebeplerle bir seçimdir. Sahip olma çarkından çıkarak olmak yaşantısına geçmektir. Yaşamak için sahip olma şeklindeki mutsuz edici amacı bir kenara bırakmak gerekir. Çünkü insanoğlu bir seçim ve onun sonuçlarını yaşar. Mutluluk yaşantısını seçen, yaşamın özündeki canlılığı ve bütünlüğü görür ve yaşam kaynağı budur. Sahip olma yaşantısı ise, bölücü ayrımcı bir bakış açısı ile vareden değil tüketen bir yaşam biçimi haline gelecektir. İnsanın ihtiyaç duyduğu zorunlu nesnelere olan gereklilik bağı, bağımlılık düzeyinde olmadıkça mutluluğa engel teşkil etmez.

Kur'an da sahip olmak konusunda insanoğlunu şöyle uyarır: "Bilin ki dünya hayatı bir oyun, eğlence, süs, aranızda bir övünme ve daha çok mal ve çocuk sahibi olma arzusundan ibarettir…" (Hadid, 20) Yine başka bir ayette; "Kadınlar, oğullar, yığı yığın biriktirilmiş paralar, hayvanlar ve ekinler gibi dünya zevklerine karşı duyulan sevgi insanlara çekici kılınmıştır. Oysa bütün bunlar dünya hayatının geçici nimetleridir…" (Al-i İmran, 14)

Sahip olmak yaşantısında birey kendisine "ne istiyorum" diye sorar, olmak yaşantısını tercih eden ise "hayat benden ne ister" diye sorar ve bu doğrultuda yaşarken öğrendikleri ve çalışarak elde ettikleri ile mutlu olur. Amacı, potansiyelini insanlığın yararına kullanmak ve ardında faydalı işler bırakmaktır. (Özdoğan, 2010, 182)

3- Oturumdan İzlenimler: Mbu şöyle ifade etti: "Mutluluk kavramından hareketle mutlu olmak mı sahip olmak mı sorgulaması yapıldı ve sahip olmanın kalitesiz bir yaklaşım olduğu farkedildi."

16. OTURUM

OTURUM TEMASI: DEĞERLENDİRME

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Kendini değerlendirir.

2-Proğramı değerlendirir.

3-Önerilerde bulunma fırsatı elde eder.

4-Yaradanın sevgi ve şefkatini iç dünyasında hisseder.

5-Değerlerin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini fark eder.

6-Yaşam olaylarıyla baş edebilmede aşkın olan yanından yani maneviyattan beslenir.

7-Yaradanıyla kurduğu sağlıklı ve güven dolu bağ ile hayatında devam eder.

UYGULAMA:

1-Isınma: Mbu şöyle bir giriş yaptı: “Değerli katılımcılar 16. ve son oturumumuza geldik. Sizlere katılımlarınız ve katkılarınız için teşekkür ediyorum. Çok güzel verimli bir zaman geçirdik. Sizleri tanıdığım için memnun oldum.”

2- İşleniş: Mbu şöyle devam etti: “Kendinizde farkettikleriniz ve program hakkında görüşlerinizi paylaşmak ister misiniz? Lütfen önünüzdeki kağıtlara düşüncelerinizi yazmanız çok iyi olacak. Bu programımızın geliştirilmesi için önemli. Şimdiden teşekkür ediyorum. Değerleri işlerken özellikle maneviyat alanının ne kadar geniş bir alan olduğunu hep birlikte farkettik. Yaradan’ın sevgisi ve şefkati hep bizimle olsun. Doğum sonrasında tekrar telefonla görüşmek üzere diyelim. Bu arada her zaman ulaşabilirsiniz. Kolay ve keyifle bir doğum deneyimi yaşamanızı diliyorum. Bu yolculuğunuzun bir bölümünde bana yer verdiğiniz için teşekkür ederim.

3-Oturumdan İzlenimler: Mbu şöyle ifade etti: “Son oturumda 2 aylık yolculuğumuzun sona erişi, duygusal anlar yaşattı. Anne adayları ile paylaştığımız duygu ve düşünceler, bu programın en önemli kazanımı oldu. Doğum sonrasında tekrar görüşmek üzere ayrıldı.

Ek: 10 Ebeler İçin DOMAB Proğramı ve Oturumları

Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Proğramı (DOMAB)

EĞİTİMİN ADI	**DEĞER ODAKLI MANEVİ GÜÇLENME VE BAKIM PROĞRAMI**
SORUMLU EĞİTİMCİ	**SERPİL BAŞAR**
EĞİTİMİN GENEL AMACI	**Bireyin kapasitesini, yeteneklerini, baş etme becerilerini geliştirmek ve yaşamın aşkın boyutlarını anlamayı sağlayarak, yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmak**

Ana Konu	**Kazanımlar**	**Alt Konu**	**Süre**	**Öğretim Yöntem ve Teknikler**	**Materyal-Araç ve Gereçler**	**Değerlendirme Araçları**
1. Niyet, Yaşam Amacı ve Olumlu Düşünce	1-Niyetin sürece bağlılığı kolaylaştırdığını bilir. 2-Sürecin sorumluluğu hakkında farkındalık kazanır. 3-Her duyguyu eşit şekilde kabul eder ve yaşar. 4-Olumlu düşüncenin hayattaki yeri ve önemi üzerine düşünür. 5-Düşüncelerini olumluya değiştirdikçe, hayatını da nasıl değiştirebileceğini kavrar.	1-Farkındalık 2-İrade 3-Seçme gücü 4Seçimlerini kabul 5-Gerçeği görmek 6-Yaşam amacı 7-Olumlu düşünce	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
2-Tanrı algısı ve imtihan kavramı	1-Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar. 2-Seven ve ceza veren Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar. 3-Seven Tanrı algısının maneviyatı güçlendirmede önemini kavrar.	1-Sevgi 2-Ceza 3-İmtihan	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	4-İmtihan kavramını fırsat olarak yorumlar ve ceza veren Tanrı anlayışını güçlendirmez.					
3-Şükür (Mukayeseli-Mukayesiz)	1-Şükür ve karşılaştırmalı şükür nedir, bunların farkını bilir. 2-Anda yaşamanın önemini kavrar. 3-Hayatının her aşamasını dostça karşılar ve ihtiyaç duyduğu özeni kendisine sağlar. 4-Sahip olduğu nimetlerin farkına varır, nimete yönelik olarak ne yapması gerektiğini kavrar. 5-Nasıl şükredeceğini bilir.	1.Mukayeseli şükür 2.Anda kalmak 3-Olumlu bakış açısı	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
4-Sabır-Tahammül-Özveri	1-Sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir. 2-Sabrın pasif değil, çaba içeren aktif bir süreç olduğunu bilir. 3-Tahammülün öfkeyi tetiklediğini bilir. 4-Yargılamanın bireydeki olumsuz yönlerini bilir,	1-Tahammül 2-Öfke 3-Yargılama	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	anlamanın bireydeki farklarını görür. 5-Özveri ve fedakarlık arasındaki farkı bilir. 6-Özverinin kaliteli bir davranış olduğunu kavrar, fedakarlığın ise kalitesiz bir davranış biçimi olduğunu bilir ve yaşamından örnekler verir.					
5-Dua ve Tevekkül	1-Tevekkülün tanımını yapar. 2-Tevekkül ederek yaşadığı olayları anlamaya çalışır. 3-Yaşadığı güçlüklerle baş etmede tevekkül kavramının hayata geçirilmesinin önemini kavrar. 4-Dua nedir, neden ve nasıl yapılır öğrenir. 5-Duaya her zaman Yaradan'ın cevap verdiğini bilir.	1-Yaradan bilinci 2-Seven Yaradan algısı 3-İşlere Yaradanla başlamak 4-Tevekkül süreci 5-Doğru bir tevekkülün yaşantıya olumlu katkısı 6-Duaya karşılık bulmak 7-İbadetlerin amacı	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
6-Affetmek, Suçluluk, Pişmanlık ve Tövbe	1-Affetmenin süreci anlamlandırmak olduğunu bilir. 2-Kendini, başkalarını ve yaptıklarını olduğu gibi kabul eder. 3-Yaşamsal olaylarda karşılaştığı zorlukların	1-Yaşadıklarını kabul 2-Anlamlandırma ve bırakma	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	olumlu yönlerine yönelebilir. 4-Affetmenin asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır. 5-Tövbenin tanımını yapar. 6-Ne zaman tövbe yapılabileceğine dair örnekler verir. 7-Tövbe kavramını yaşamın tüm alanları ile ilişkilidir.	3-Tövbe süreci ve İstiğfar 4-Yaradana havale etme 5-Kararlılık ve kalıcılık 6-Değerleri doğru yaşama				
7-Güven, Özgüven	1-Güven ve özgüven kavramlarını anlar. 2-Güven kaynağının Yaradan olduğunu bilir. 2-İnsanın bağ kurma ihtiyacının nedenini bilir. 3-Kendini, vijdanını, iç sesini dinleyebilir. 4-Kendine güvenmekle Rabbine güvenli bağlanmanın ilişkisini kurabilir. 5-Özü ve toplum arasında sağlıklı ilişki içinde bireyin nasıl davranacağına dair örne verebilir.	1-Bağ kurmak 2-Maneviyat 3-İnsanlardan beklentisiz olmak 4-Kendini bilmek 5-Narsist kişilik bozukluğu 6-Kibir	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
8-Sevgi	1-Kişiyi zorlayan düşüncelere girmek yerine kendi acısına sevgiyle ve anlayışla yaklaşır. 2-Sevginin insa hayatında ne kadar	1-Kendini bilmek 2-Kendini sevmek 3-Merhamet 4-Acımak	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	önemli olduğuna dair duyarlılık geliştirir. 3-Manevi güven ve huz alanını Tanrıya, kendisine, evrene karşı hissettiği aşkın bir sevg gücü ile kurar ve bu ilişkinin niteliklerini açıklar.					
9-Takva	**1-**Takvanın Yaradana yakınlık demek olduğunu kavrar. **2-**Takvanın sorumluluk bilinci anlamını da öğrenir. **3-**Korku ve sevgi ile Rabbe yönelmenin farkını kavrar.	1-Sorumluluk Bilinci 2-Ümit 3-Korku 4-Sevgi	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
10-Azim	1-Azim ve hırs kavramlarının tanımını yapar. 2-Azimli olmanın kaliteli, hırs göstermenin kalitesiz olduğunu fark eder ve yaşamından örnekler verir. 3-Hırs yapmanın insanı tükettiğini ve öfkeyi tetiklediğini anlar.	1-Hırs 2-Gayret	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
11-Bilgelik	1-Kendini, anlayarak yaşamaya adar, hayatın anlamı üzerine düşünür. 2-Çevresindeki bireylerle hikmet	1-Hikmet 2-Anlam ihtiyacı	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	içerikli ve güzel sözle iletişim kurar. 3-İnsan ilişkilerinde fikirlerine saygı duyulan biri olur.					
12-Aşkın Yanımız Maneviyat	1-Maneviyat kavramını tanımını yapıp ne olduğunu söyler. 2-Anadolu bilgeliğinden maneviyat lle ilgili örnekler verir. 3-Maneviyatın özünün Yaradan ile bağ kurmak olduğunu bilir. 4-Ruhun ölümsüzlüğünü kavrar.	1-Bağ kurmak 2-Ruh ölmez, yok olmaz, hastalanmaz, engel olmaz. 3-Tükenmişlik 4-Manevi güç 5-Moral-motivasyon 6-Holistik bakım bakış açısı	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
13-Manevi İhtiyaç	1-Manevi ihtiyaç kavramını anlar. 2-Giderilmeyen manevi ihtiyaçların hastalıklara neden olduğunu öğrenir.	1-Varolmak 2-Ait olmak 3-Anlam bulmak 4-Kendini gerçekleştirmek	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru-cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
14-Mutluluk	1-İlişkilerde haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir. 2-Tatmin olmakla mutlu olmayı ayırır. 3-Sahip olmak yerine olmayı seçer. 4-Pozitif iletişim unsurlarını öğrenir.	1-Haklılık mı mutluluk mu? 2-Tatmin olmak 3- Sahip olmak-olmak 4-Pozitif iletişim	45 dakika	1-Anlatım 2-Soru –Cevap 3-Demonstrasyon	1-Bilgisayar ve projeksiyon 2-Kalem-kağıt	1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme
15-Değerlendirme	1-Proğram sonrası ebelerin DOMAB hakkındaki görüşleri alınabilir.	1-DOMAB 2-MBU	45 dakika	1-Soru –Cevap		1-Görüşme 2-Kendini değerlendirme

	2- Ebeler program ve kendisini değerlendirme fırsatı kazanır. 3-Önerilerde bulunma fırsatı elde eder. 4-Yaradanın sevgi ve şefkatini iç dünyasında hisseder. 5-Değerlerin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini fark eder. 6-Yaşam olaylarıyla baş edebilmede aşkın olan yanından yani maneviyattan beslenir. 7-Yaradanıyla kurduğu sağlıklı ve güven dolu bağ ile hayatında devam eder.					

EBE DOMAB OTURUMLARI

Açılış ve hazırlık: Oturumlar için poliklinik katında yer alan eğitim salonu ve hemşire dinlenme odası kullanıldı. Eğitim ortamı u düzeninde ve masa sandalyeleri, projeksiyonu hazır bir durumdaydı. Isınma ve aydınlatma yeterli idi. Çalışmayı kabul eden ebeler ile öğlen aralarında eğitim salonunda buluşuldu. İlk oturum öncesinde şu açılış yapıldı:

"Hoşgeldiniz değerli ebelerimiz.. Ben Ankara Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi doktora öğrencisi Serpil BAŞAR.. Aynı zamanda eski ebe-hemşireyim ben de.. Gebelere ve ebelere yönelik manevi bakım uygulamaları ile ilgili bir doktora araştırması yapıyorum.. Daha önce çalışmamız için testler uygulamış ve sohbet (ihtiyaç analizi için mülakat sorularımızı uyguladık) etmiştik beraber… Daha sonra beraber çalışabilir miyiz talebime olumlu karşılık verdiniz ve şimdi buluştuk. Tekrar bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim.. Çalışma yoğunluğunuzun farkınayım, o yüzden mğmkün olduğunca öğken aralarınızda buluşabiliriz, gitmeniz gerektiğinde lütfen hemen söyleyin ve rahat olun.. soru sormak istediğinizde, katkı sağlamak istediğinizde söz alabilirsiniz.. katkılarınız çok değerli bu çalışma için.. Bu katkılar sadece akademik araştırma kapsamında kullanılacak ve başka bir yerde kullanılmayacaktır. Oturumlarda görüntü ve ses kaydı alınmayacaktır. Bu konuda da rahat olabilirsiniz.. Konu başlıklarımızı daha önceden bidireceğim.. Konu içeriklerimiz bir değer kavramı, kavramla ilgili ayetler hadisler, konu ile ilgili öyküler, Anadolu bilgelerinden sözler var. Bugün ilk konumuz "niyet" kavramı.. verimli olması niyetiyle.. dilerseniz kısaca tanışalım.. buyrun.."

Tanışmanın ardından ilk oturuma geçildi. (Daha önce ebeler ve hemşireler gününde de kutlama amaçlı birer çay sohbeti ortamında beraber bulunmamız güven aşamamız için önemliydi.

1. OTURUM

OTURUM TEMASI: Niyet, Yaşam Amacı ve Olumlu Düşünce

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR: 1-Niyetin sürece bağlılığı kolaylaştırdığını bilir.

2-Sürecin sorumluluğu hakkında farkındalık kazanır.

3-Her duyguyu eşit şekilde kabul eder ve yaşar.

4-Olumlu düşüncenin hayattaki yeri ve önemi üzerine düşünür.

5-Düşüncelerini olumluya değiştirdikçe, hayatını da nasıl değiştirebileceğini kavrar.

ALT KONULAR:

1-Farkındalık 2-İrade 3-Seçme gücü 4-Seçimlerini kabul 5-Gerçeği görmek 6-Yaşam amacı 7-Olumlu düşünce

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: Ebeler ile daha önce güven inşası etkinliklerimizde Ebeler günü kutlaması, kahvaltı programında karşılıklı tanışıldı ve mbu olarak daha önceden ebe olarak görev yaptığımız yerler hakkında ve aldığımız eğitimler hakkında bilgi verildi. Bu ilk oturum için sözleşildi. İlk oturum gününde de program hakkında tekrar bilgi verilerek, hafta içi hangi günlerin buluşma günü olarak uygun olduğu üzerine ortak bir karar alındı. Gönüllülük esası ile programımıza katılmaya karar veren ebelere tekrar teşekkür edilerek oturum içeriğine geçildi.

2- İşleniş:

MBU, şöyle bir giriş yaptı: DOMAB için hoşgeldiniz. Sizlerle her oturumda bir tema üzerinde paylaşımlarda bulunacağız, verimli olmasına niyet ediyorum. Bu ilk oturum temamız; niyet. Size göre niyet nedir? Görüşlerini paylaşmak isteyen var mı?

(E 4): "Niyet, irade etmek, istemek demektir."

(E 12): "Niyet, bir şeyi yapmaya yönelmek demektir."

(E 8): "Niyet, bir şeyi yapmayı seçmek demek."

MBU katkıları için teşekkür etti ve sözlerine şöyle devam etti: “Niyet, eylemlerimize anlam katan, yön veren bilinç halimizdir. Kelime olarak ‘yönelmek, ciddiyet ve kararlılık göstermek’ gibi anlamlara gelen niyet kelimesinin anlamı esas alınarak tanımlandığında; “kalbin hemen veya sonucu itibariyle maksada uygun bulduğu, yani bir yararı sağlayacağına yahut bir zararı savacağına hükmettiği fiile yönelmesi” denilebilir. Yani işlenmesinin hemen öncesinde bir şeyi yapma iradesidir ve eylemin özüdür, ruhudur. (E 4)’ün de bahsettiği gibi niyet irade kavramı ile de ilgilidir. Çünkü pek çok ihtimal varken kişi eylemine bir yön verme iradesini gösterir. Kişi niyeti ile Yaradan’a yönelir, duası ile bunu dile getirir ve eylemini en üst boyuta taşımış olur. Örneğin besmele ile işe başlamak, Yaradan’ın gücünü de eyleme ortak etmek, O’nu haberdar etmektir. Eylem sorumluluğu yine insanın kendindedir. Çünkü eylem seçme özgürlüğü vardır ve doğruyu yanlıştan ayırmak için akıllı bir varlık olarak yaratılmıştır.

Niyet bir süreçtir. Başlangıçta bir şeyi seçmek ve karar vermek vardır. Ardından onu elde etmek için yöneliş ve gerekli eylemlerde bulunmak vardır. Bu eylemler ve Yaradan’ın yardımı ile o süreç yaşanır. Eylem sorumluluğu bize aittir. Sonuç nasıl olsa da en hayırlı olandır diye olumlu düşünmek gerekir. Olumlu düşünce, yok olana değil varolana odaklanmaktır. Bu bakış açısı bize yaşam sevinci sağlar, manevi güç kazandırır, yok olanı elde etme için yeniden başlama umudu verir. Bu farkındalıkla baktığımızda bilelim ki yaşam amacımıza uygun olan niyetlerimiz yerine gelir, uymayanlar için başka niyet ve eylemler devreye girmelidir. Size bu arada “olumsuz düşünce orucundan” bahsedeyim: Danışman Hocam Prof. Dr. Öznur Özdoğan, kanser hastaları ile yaptığı çalışmalarında bu tekniği uyguluyor. Zihne olumsuz bir şey geldiğinde onu içine almamaya niyet etmek. Aynı oruç halinde olduğu gibi, zihnin içine olumsuzu almama uygulaması. Kansere Çözüm Var kitabında anlattığı Ayşe vakasında bu tekniği vakasına öğretiyor. Ayşe karşılaştığı olumsuz düşünceleri hemen farkedip içselleştirmeden zihninden uzak tutmayı başarıyor. Bunun için ilgisini dağıtıyor ve olumsuz etkiyi içselleştirmemeyi seçiyor. Sonuç olarak da bu düşünme biçiminin faydasını görüp, şifa buluyor. (Öznur Özdoğan, Kansere Çözüm Var)

(E 2) burada araya girerek şöyle dedi: “İnsanın niyeti çok önemli, seçmiş oluyor nasıl davranacağını, ona göre de yollar açılıyor kendisine veya açılmıyor, artık imtihanı

ne ise ona göre tabi.” MBU; “Bu imtihan kavramına bir sonraki oturumda yer vereceğiz, konu daha iyi anlaşılmış olacak” diyerek şöyle devam etti: “İslam peygamberi de “ameller niyetlere göredir” (Buhari, İman, 41) diyerek, niyet-eylem bütünlüğünden bahsetmiştir. “Allah bedenlerinize ve yüzlerinize değil, kalplerinize bakar.” (Müslim, Birr, 133) hadisinde de içimizin yani niyetimzin önemine dikkat çeker. Ayrıca kişi, iç-dış birlikteliği demek olan ihlası sayesinde Yaradan katında değer kazanır. İçi niyeti iyi ve güzel, dışı yani eylemleri de aynı özellikte olduğunda iyi bir insan olmuş olur. Bazen küçük bir eylem, niyet sayesinde anlam bulur, değer kazanır. Şimdi hep birlikte bu eğitim yolculuğumuza yön verecek, anlam katacak niyetimizi gözden geçirelim. Bu niyet, Yaradanımıza, özümüze bizi yaklaştırmak için uygun mu diye düşünelim ve içimizden bu niyeti yaşamak üzere dua edelim. Sizler Yaradan’ın Şafi sıfatının somutlaştığı şifa verme mesleğindesiniz, sizler mesleğinizi yaparken ibadet eder gibisiniz. Ebelik bir ibadet alanıdır diyebiliriz. İnsan gibi değerli bir varlığın yeryüzüne gelmesine eşlik etmiş oluyorsunuz. Bizler, iyilikten güzellikten yana olmayı başarıp, hem bu dünyada hem öte alemde mutlu olalım. Bazen güçlükleri görünce yaşam amaçlarımızdan vazgeçebiliyoruz hemen. Oysa dünyanın daha çok merhamete ve şefkate ihtiyacı var. Sizler ebelik mesleğiniz ile yeryüzüne şefkat merhamet ekmiş oluyorsunuz. Umarım bu program eşliği ile sizlerin onurlu çabanıza biraz da olsa katkı sağlamış oluruz. Bugün için teşekkür ediyorum. Lütfen fark ettiklerimizi düşünelim, istediğiniz zaman paylaşabilirsiniz. Yarınki oturum konumuz Tanrı algısı ve imtihan kavramı. Nasıl bir Yaradan inancımız var konusunda konuşacağız.”

Oturumdan izlenimler: Ebeler, ilk oturumda dinledikleri “niyet” konusunda ilgili idiler. Kendilerini rahat ifade etmeleri için de fırsat verildi. Önemli olan; konu üzerinde düşünmelerini sağlamak ve bir farkındalık kazandırmaktı. Niyetin bir süreç olduğu, olumlu düşünmenin önemi farkedildi. Bu arada İmtihan kavramına değinilmesi, konunun bir sonraki oturumda ele alınmasını ihtiyaç haline getirdi.

2. OTURUM

OTURUM TEMASI: TANRI ALGISI ve İMTİHAN KAVRAMI

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Tanrı algısınun ne olduğunu tanımlar.

2-Seven ve ceza veren Tanrı algısının ne olduğunu tanımlar.

3-Seven Tanrı algısının maneviyatı güçlendirmede önemini kavrar.

4-İmtihan kavramını fırsat olarak yorumlar ve ceza veren Tanrı anlayışını güçlendirmez.

ALT KONULAR: 1-Sevgi 2-Ceza 3-İmtihan

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma:

MBU bugünkü konunun nasıl bir Yaradan algısına sahip olduğumuz ve imtihan inanışımız olduğunu açıkladı ve şöyle bir giriş yaptı: "Geçen oturumumuzda niyet kavramından bahsetmiş ve iradeli olmakla olan ilişkisine temas etmiştik. Bu arada "imtihan" kavramını gelecek oturumda işleyeceğiz demiştim. Sizce bu dünyadaki imtihan, bu dünya imtihan dünyası denilirken ne denilmek isteniyor? Bu konuda neler düşünüyorsunuz, paylaşmak ister misiniz?"

(E 3) söz aldı ve; "İnsan hayatında bir uyarı, aşması gereken bir aşama." dedi. (E 14); "Yaptığı bir şeyden dolayı gelen bir cezadır." deyince MBU; "Peki Yaradan bizi sürekli sınamakta mıdır bu şekilde? Biz de sürekli sınavda olduğumuzu mu düşünelim? Ve yaptıklarımızdan dolayı ceza aldığımızı? Bu anlayış içinde kendimizi nasıl hissediyoruz, biraz duygularınızdan bahseder misiniz?" dedi.

(E 1); “Allah kulunu imtihan eder, biz isyan etmez ve sabredersek, o imtihanı geçmiş oluruz, sabır öğretiliyor aslında..”

(E 7); “Çalışma hayatında herşey bir anda kaosa sürüklenebiliyor, birden ani gelişmeler olabiliyor. O an bir imtihanda olduğumuzu düşünüyorum bazen. Neyi yanlış yaptık diye..”

(E 10); “Bu zor anlar insanın günahı yüzünden olabilir, insanın dayanıklılığını görmek için olabilir. Ne yaptım acaba demesi lazım. ”

(E 9); “Bazen de hiçbir şey yokken insanın canını sıkacak eyler olabiliyor. O aralar her şey yolunda iken, peki bunu nasıl açıklarız?”

MBU ebelere düşüncelerini paylaştığı için teşekkür etti ve konuyu açıklama geçti.

2-Konunun işlenişi:

MBU; “Tanrı algısı, insanın inandığı yüce gücü kendi zihninde nasıl canlandırdığıdır. Çocukluk çağından itibaren kendisine anlatılanlar ve yaşam deneyimi kazandıkça kendi edindikleri üzerinden bir anlam geliştirir. Ya seven çok şefkatli bir Rabbe, ya da zaman zaman ceza veren ve daha çok korktuğu bir Rabbe inanır. Korktuğumuz bir Rabbe inanmak mı sevdiğimiz bir Rabbe inanmak mı bizi O’na daha çok yakın hissettirir sizce?”

(E 5); “Tabi ki sevdiğimiz bir Allah’a inanınca...”

MBU; “Çok doğru. Yaradan ile kurduğumuz bu duygusal bağ, zihnimizde oluşturduğumuz anlamdır. İslam’a göre bunda fıtrat da etkilidir. İnsan doğuştan yaratıcıya inanmaya meyilli yaratılmıştır. (Rum, 30) Bu meyli, doğduğu aile ve sosyal çevresi ile birlikte potansiyel olarak ortaya çıkar veya körelir. Türkiye’de 7-12 yaş arası çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada Allah’ı, temel nitelikleri ile anladıkları, her şeyin yaratıcısı, hayatı düzenleyen olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Yavuz, 1983) Başka bir araştırmada ise kız çocuklarının yakın, seven ve koruyan Allah olarak, erkeklerin ceza veren ve güçlü Allah olarak tasavvur ettikleri ortaya konulmuştur. (Kuşat, 2006) Olumlu bir Tanrı algısı, insanın benlik duygusunu güçlendirir, zor anlarda baş etme gücü bulma, sığınma ihtiyacını giderme, korkusunu giderme şeklinde güven ihtiyacını da giderir ve bireye yardım eder. Olumlu ilişkiler ağı oluşturmada, hayata anlam vermede, özsaygı, öz bilinç, özgüven gelişiminde, uyumlu olmada olumlu Tanrı algısı etkilidir. Onun sonsuz kudretine sığınmak, olanların sebeplerini O’nun hikmeti ile anlamak, kudret

ve ilim sahibi bir varlık olarak her şeyi kuşatıcı olması ile insana bütünlük duygusu veren bir anlam geliştirir. Değer dünyasını da buna göre temellendirir. O'na sığınıp tevekkül eder. Korku ile ümit arasında bir denge sağlayarak orta bir yolu edinebilir. Olumsuz ceza veren Tanrı algısı ise, güvensizliği artırır, yetersizlik, değersizlik ve kaygı duygularını besler. Anlam arayışına doyumlu bir cevap bulamaz. Hepsini toparlayacak olursak, Yaradan dert vermez, ders verir. Kulunu sever ve yaşamı deneyimleyerek öğrenmesini ister. Bizler çok farklı tecrübelerle yaşam olaylarına maruz kalarak öğreniyoruz, Rabbimiz de bize öğretiyor. O yüzden imtihan değil, öğrenme sürecimiz devam ediyor ve her birimizin öğrenme alanları bize özgü. Temelde varlık ve yokluk alanlarında nasıl davranacağımızı öğreniyoruz. Bakara Suresi, 156. Ayette biraz açlık, yokluk, ürün azlığı gibi yaşam olaylarına maruz alacağımız, Al-i İmran Suresi 133. Ayette ise buna karşılık gayret göstermemiz isteniyor. O halde şimdi imtihan kavramını nasıl anlayalım?"

(E 3); "Aslında Rabbimiz yaşadıklarımızdan ders alalım diye gönderiyor zorlukları. İmtihan kavramını hiç böyle anlamamıştım."

(E 2); "Farkedeceğimiz yeni şeyler var.."

(E 11) "Peki neden her şey yolunda iken, birden değişiyor, ne yaptım acaba da bu başıma geldi deyince her zaman cevap bulamıyorum.."

(E 13); "Bizi denemek istiyor belki, nasıl davranalım diye."

MBU; "Peki katkılarınız için teşekkürler. Önce şunu söyleyelim; Yaşam; varlık ve yokluk alanlarımızın olduğu bir çizgi. Burada iki yaşam alanı ile karşı karşıyayız. Ve varlık ve yokluk karşısında nasıl davaranacağımızdan yükümlüyüz. O yüzden varlık ve yokluk gelir, önemli olan nasıl karşıladığımız ve davrandığımız. O yüzden her şey yolunda iken varlık halinde iken, yoklukla karşılaşabiliriz. Ne düşünelim burada? Rabbimizin bize ceza verdiğini mi yoksa yokluk halini nasıl karşıladığımızı görmek ve deneyimletmek istediğini mi? Şimdi şunu soralım: Korktuğumuz bir Yaradan'dan bir şeyler öğrenmemiz mümkün olur mu? Yaradan'la korkuya dayalı bir ilişkimiz olursa, ne öğretmek istese biz gönül kapımızı kapamışızdır. Ama O'nu çok seversek, bu yönelişimiz karşılıksız kalmaz. O'nun öğreteceklerine de kendimizi açmış ve yaşadıklarımızı

öğrenmek için bir fırsat olarak görmüş oluruz. Böylece bilgelik yolunda ilerlemiş oluruz, olgunlaşırız. Bilgelik konusuna daha sonra da değineceğiz. Yaşam, öğrenme alanımız Rabbimiz de çok sevdiğimiz öğretmenimizdir ve bize ceza vermez sadece deneyimletir ve öğretir. "Hoşlanmadığınız bir şey sizin için hayırlı olabilir. Hoşlandığınız bir şey de sizin için kötü olabilir. Gerçeği Allah bilir, siz bilemezsiniz" (Bakara 2/216) ayeti olaylara bakışımızın da böyle olması gerektiğini ifade eder. İnşirah suresinde de "her zorlukla birlikte bir kolaylık olduğu" vurgulanır. Şimdi tüm bu bilgilerle birlikte neler söylemek istersiniz?"

(E 8); "Bize hep ceza ve korku verildi çocuklukta. Bu şekilde insan korku ile sürekli sınavda olduğunu düşününce O'ndan uzaklaşıyor, niye ben niye şimdi diyor.."

(E 4); "Bazen eşimle yaşadığım sorunlarda çok bunalıyorum. Sonra da vardır bunda da bir hayır diyorum. Artık burada ne öğrenmem gerekiyor diyeceğim.. Böyle deyince iyi hissettim birden.. Beterin beteri var çünkü.."

MBU; "Tüm katkılarınız için teşekkür ediyorum. Bu "beterin beteri var" cümleniz bir sonraki dersimizin konusu. Önce şunu düşünelim ki; Rabbimiz bizi sever, imtihan vererek sürekli cezalandırmaz. O'na olan güvenimiz, sevgimiz ve bağlılığımızın artmasına niyet edelim bugün. O'nunla seven ve sevilen bir ilişkimiz olsun diye niyet edelim. Yunus Emre'nin Bana Seni Gerek Seni şiirini sizlere fotokopi yapmıştım. Kim okumak ister?" diye sordu. (E 15) okuyabileceğini söyledi.

Bana Seni Gerek Seni

Aşkın aldı benden beni, bana seni gerek seni
Ben yanarım dün ü günü, bana seni gerek seni

Ne varlığa sevinirim, ne yokluğa yerinirim
Aşkın ile avunurum, bana seni gerek seni

Aşkın aşıkları öldürür, aşk denizine daldırır
Tecelli ile doldurur, bana seni gerek seni

Aşkın şarabından içem, Mecnun olup dağa düşem
Sensin dün ü gün endişem, bana seni gerek seni

Sofilere sohbet gerek, Ahilere Ahret gerek
Mecnunlara Leyli gerek, bana seni gerek seni

Eğer beni öldüreler, külüm göke savuralar
Toprağım anda çağıra, bana seni gerek seni

Cennet Cennet dedikleri birkaç köşkle birkaç huri
İsteyene ver sen anı, bana seni gerek seni

Yunus dürür benim adım, gün geçtikçe artar odum
İki cihanda maksudum, bana seni gerek seni (Yunus Emre)

Ardından bu şiirin ilahi formu seslendirildi ve gelecek oturumda şükür konusunun işleneceği ifade edildi ve oturum tamamlandı.

3-Oturumdan izlenimler:

Bu oturumda ebelerin kendilerini daha rahat ifade ettikleri ve kendilerini daha çok açtıkları gözlendi. Özellikle "imtihan" kavramı farkındalıkları belirgindi. Fırsat, öğrenme gibi olumlu bir bakış açısı ile ele alındığında, Yaradan ile olan ilişkinin sevgiye yönelik olduğunu fark ettiler. Bugün bir de beraber şiir okuduk ve ilahiye eşlik edenler oldu.. İlk haftayı tamamlamış olduk. Önümüzdeki hafta tekrar buluşmanın güzel olacağını ifade ettiler ve gülümseyerek ayrıldılar.

3. OTURUM

OTURUM TEMASI: ŞÜKÜR (MUKAYESELİ-MUKAYESİZ)

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Şükür ve karşılaştırmalı şükür nedir, bunların farkını bilir.

2-Anda yaşamanın önemini kavrar.

3-Hayatının her aşamasını dostça karşılar ve ihtiyaç duyduğu özeni kendisine sağlar.

4-Sahip olduğu nimetlerin farkına varır, nimete yönelik olarak ne yapması gerektiğini kavrar.

5-Nasıl şükredeceğini bilir.

ALT KONULAR: 1. Mukayeseli şükür 2. Anda kalmak 3- Olumlu bakış açısı

UYGULAMA:

1-Isınma:

MBU, bugünkü konunun şükür kavramı olduğunu açıklar ve konuya giriş olarak şu soruları sorar: "Şükür nedir, neler için şükrederiz, kendi hayatınızdan örnekler vermek ister misiniz?

(E 10); "Bir şeye kavuşunca şükreder, mutlu olurum, bu yüzden Rabbe teşekkür etmek demek."

(E 13); "Zor bir durumdan kurtulunca şükrediyor insan, iyi hissediyor."

(E 1); "Kızımın zor bir sınavı vardı, çok dua ettik geçsin diye.. O iyi alınca şükrettim hemen, atlattık diye."

(E 5); "Ben aklıma geldikçe sağlıklı olduğum için şükrediyorum."

MBU şöyle devam etti: "Sizce Allah'a şükür ile insanlara teşekkür arasında nasıl bir bağ var? Ne dersiniz?"

(E 6); "Allah'a şükreden biri, insanlara da kolay teşekkür eder. Bu incelik ister."

(E 9); "Evde de işte de çok teşekkür beklemiyoruz aslında. Tabi olsa iyi olur sık sık duymak güzel bir şey. Buna da şükür, beterin beteri var.

MBU; "Tüm katkılarınız için teşekkürler. "Allah'a şükretmeyen, insanlara teşekkür etmez, insanlara teşekkür etmeyen Allah'a da şükretmez." (Tirmizi, Birr, 35) hadisinde Peygamberimiz ikisinin de birbirine olan bağına değinmiştir. Bu arada (E 9), ev ve

işyerindeki beklentisini ifade ederken, beterin beteri var diyerek bir karşılaştırma yaptı, hem şükrü hem de bu karşılaştırmayı açıklamak üzere bugünkü oturum içeriğimize geçelim."

2-İşleniş: MBU; "Şükür, minnet duymak, elde edilene sevinçle minnettarlık ifade etmek, iyiliğin kıymetini bilmek, nimeti verenin kim olduğunu bilerek minnet duymak, teşekkür etmektir. (Firuzabadi, Kamus, şkr maddesi) Şükreden nimetin değerini ve onu bahşedeni bilir, iyiliğe iyili ile karşılık verir. Allah'a şükretmekten mutluluk duyar, manevi olarak güçlenir, insanlara teşekkürü ihmal etmez ve bu da mutluluk ve güç kaynağı olur. Sıkıntılar içinde güzeli görür, hayrı ister, hayrı yaşar, olumlu görebilme gücünü elde eder, zorlukla baş etme gücü de elde eder. Şükrün tersi nimeti bilmemek, inkar etmek demektir. İyilik bilmek, yapılan iyiliğin kıymetini anlamak, iyilik yapana teşekkür etmek gibi anlamlara gelir. Şükür kavramı, bir vefa olarak verdiği nimetler için Allah'a minnet ve muhabbetle karşılıkta bulunmaktır. İnsanlara yönelik olarak da iyiliği takdir ederek, onu yapana teşekkür etmektir. "Allah şükredene bol bol nimet verir" (Fatır, 30) ayetinde şükrün karşılığı olarak maddi ve manevi nimetlerin artışına işaret edilir. "Siz hiçbir şey bilmezken Allah, sizi analarınızın karnından çıkardı, size kulaklar, gözler, kalpler verdi." (Nahl, 78) ayetinde inanan kişi şükrederse, bu değer kendine değer katmak içindir. Kişinin kendine kattığı değer, elde ettiği nimetten daha sevimli olan Rabbi'ne yönelmesi ile açtığı manevi alandır. "Şükredenlere ise, muhakkak mükafat vereceğiz. (Al-i İmran, 3/ 145) ayetinde bu karşılığa işaret edilir. Şükür bir kulluk bilincidir, doğru anlaşılıp yaşam haline geldiğinde yaşamı anlamlandırmayı sağlar. Peki "Şükürle ilgisi olduğunu düşündüğünüz diğer kavramlar nelerdir, neler söylersiniz?"

(E 4); "Şükür, mutlu olmak, minnet duymak, o an sevgidolu olmak ile ilgili. İnsan mutlu olunca aklına teşekkür etmek gelir."

(E 11); "Şükür, memnun olmak ile ilgili bence.."

MBU; "Teşekkürler, evet bu kavramlar şükür ile ilgili. Yetinme duygusu olarak da tarif edebileceğimiz kanaat de bir çeşit şükürdür. Kişinin sahip olduklarının kıymetini bilmesini de içinde barındırır. Kanaatte bir farkındalıkla birlikte, kişinin sahip olduklarını yeterince algılaması söz konusudur. Şükretmenin göstergesi ve ölçüsü, kanaat ve iktisatlı

olmaktır, rıza ve memnuniyet göstermektir. Şükürsüzlüğün göstergesi ise hırs, israf ve hürmetsizlik etmektir.

O halde şükür nasıl yaşanır? Şükür değerini yaşayan bir insanı özellikleri nasıl olur? Beraberce düşünelim. Şükretmeyi bilen insan, yoğun bir Yaradan'a yakınlık duygusu yaşayan, iç dünyası zengin olarak dışa dönük yaşamayı da bilen, özsaygısı gelişmiş, kendine gerekli özeni gösteren, sorumluluk sahibi kimsedir. Bir şeylere sahip olmak için aşırı hırs duyarak kendini yıpratmayacağı gibi, kaybettiği veya ulaşamadığı şeyler için de, kendini harap etmez. Şükreden, sabır ve kanaatle çalışıp ekonomik açıdan kazandıklarını da başkalarıyla paylaşmayı bilen insan, hayatı olması gerektiği gibi ve ruhsal açıdan en doyurucu şekilde yaşayan ve manevi doyum alan bir insandır.

Din Psikoloğu Prof. Dr. Ali Ayten bu konuda şöyle der: *"Hayat memnuniyeti, insanların yaşamlarını yönlendirmede ve yaşadıkları hayatın kalitesini yükseltmede doğal bir güce sahiptir ve bu güç, şükür-dinî başa çıkma ile ilgili çalışmalarda çarpıcı olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü genelde yaşanılanları hayra ya da şerre yorma, problemleri çözerken Allah'tan destek alma, din kardeşlerinin varlığı ve destekleriyle güçlenme tarzındaki dini başa çıkma süreci, özelde ise yine aynı zamanda bu dini başa çıkma sürecinin de bir parçası olan sahip olduklarıyla yetinme ve haline rıza gösterip şikâyet etmeme tarzındaki şükretme eğilimi bireyin hayat memnuniyetini olumlu etkileyebilmekte, bu da bireyin yaşam kalitesine yansımaktadır. (Ayten ve arkadaşları, 2012)* Şükür, yaşam doyumu sağlayan bir değer yaşantısıdır. Ancak daha kötü durumda olana bakıp, elindekine veya haline şükretmek ise "mukayeseli şükür" olup, kaliteli bir davranış değildir. Çünkü kişi bir karşılaştırma yapar, ama karşılaştırdığı kötü durumdaki kişi belki halinden hoşnuttur, öğrenme sürecinin farkındadır. Belki bir süre sonra o deneyimi biz de yaşayacağız. Peki o hale gelince nasıl şükredeceğiz? Bu sebeple mukayese etme yerine, o an elinde olan varlığına odaklanmalı, bu varlık için minnettarlığını ifade etmelidir. Bu bize, o anın güzelliğini farkettirmeyi sağlayan en önemli bakış açımızdır. Ne yaşıyorsak yaşayalım, Rabbimizin rehberliğinde bir deneyim elde ediyoruz ve o geçici süreçte bir şeyler öğreniyoruz. Şükür, bunlara kendimizi açmamız, sürecimizden hoşnut olmamız ve olumlu bakmamız demektir."

(E 12) söz aldı ve; “Çok şükür bu günümüze demek gerek, Bu insana olumlu bakmayı sağlıyor şükür..”

(E 9); “Şükretme duygusu insanın inancını güçlendiriyor aslında.. zor anlarda da dayanabilme gücünü arttırıyor.”

MBU; “Evet, “Allah size kolaylık diler, zorluk dilemez.” (Bakara, 185) ve “Allah kimseye gücünün yeteceğinden başka yük yüklemez.” (Bakara, 286) ayetinde bunu bildiriyor Rabbimiz. Buraya kadar anlattıklarımız ve paylaşımlarımız ile konumuzu tamamladık. Bugün şükrün güzelliğinin yaşamımızı aydınlatmasına ve Yaradan’ımıza yakınlığımızın artmasına vesile olmasına niyet edelim. Rabbimiz, şükredenleri sever, sevgimiz karşılıklı hale gelir. Bugün yaşamınızda şükredebileceğiniz nimetleri düşünmenizi ve listelemenizi, oturumlarımızın devam edeceği dönem boyunca her sabah ve akşam bu listeyi güncelleyerek sabah uyanınca ve akşam uyumadan önce sesli veya sessiz olarak birkaç kere minnettarlık duygusu ile okumanızı öneriyorum. Şükür günlükleri denilen bu çalışma ile bakalım nasıl hissedeceksiniz? Ayrıca olumsuz düşünce orucuna da niyet edelim bu çalışma boyunca. Zihnimize bu orucu tutturalım. Katılımınız için teşekkür ediyorum. Bir sonraki konumuz “sabır ve tahammül kavramı”.. Yaşamımızda bu iki kavramın ne kadar farkındayız, nasıl yaşıyoruz diye düşünelim.

(E 13); “Çok şükür bu programa gelmişim, kendime zaman ayırmak için bir fırsat oldu..”

(E 8); “Evet bu bir fırsat, bu konuşmalarımız güzel bir anı olacak..”

(E 4); “Niyet, imtihan ve şükür konularında fark ettiklerim oldu. Tabi yaşayabilirsek.. Kendi adıma teşekkür ediyorum.”

3- Oturumdan İzlenimler: MBU; **“**Bu oturumda gebelerin “şükür” kavramı farkındalıkları gelişti. Şükür ile “Mukayeseli şükür” arasındaki ayrımı anladılar. Bunu aslında farkında olmadan kullandıklarını ama kalitesiz bir yaşam olduğunu fark ettiler. Elde olanları düşünme şeklinde olumluya odaklanma ve bunu şükür eşliğinde yapma bilinci, Yaradan’a olan yakınlık duygusu ile ilgili deneyim sağladığı için katılımcıları iyi

hissettirdi. Ve şükür günlükleri çalışmasına bu oturumdan itibaren başlamış olduk. Faydasını göreceklerini umuyorum.”

4. OTURUM

OTURUM TEMASI: SABIR, TAHAMMÜL, ÖZVERİ, FEDAKARLIK

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Sabır ve tahammül kavramlarını ayırt edebilir.

2-Sabrın pasif değil, çaba içeren aktif bir süreç olduğunu bilir.

3-Tahammülün öfkeyi tetiklediğini bilir.

4-Yargılamanın bireydeki olumsuz yönlerini bilir, anlamanın bireydeki farklarını görür.

5-Özveri ve fedakarlık arasındaki farkı bilir.

6-Özverinin kaliteli bir davranış olduğunu kavrar, fedakarlığın ise kalitesiz bir davranış biçimi olduğunu bilir ve yaşamından örnekler verir.

ALT KONULAR: 1-Tahammül 2-Öfke 3-Yargılama

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur’an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma:

MBU, eğitime birkaç dakika gecikir, içeri girince geciktiği için özür diler. Bu derste sabır konusunun işleneceğini açıklar ve şöyle sorar: Biraz geciktim, beklerken yaşadığınız duyguları öğrenmek istiyorum, paylaşmak isteyen var mı?

(E 6); “Bekledik, çünkü yine farkedeceğimiz şeyleri merakla bekliyoruz.”

(E 12); “Sadece buraya ayırdığımız öğlen arası zamanımız var ve zamanımız az kaldı diye düşündüm.”

MBU; “Nezaketinizden dolayı çok teşekkür ediyorum. Bekletmeme rağmen göstermiş olduğunuz sabra da.. Evet konumuz sabır ve tahammül. Geçen oturumumuzda “şükür” kavramını işlemiş, en son “şükür günlükleri” çalışmasından bahsetmiştik. Bu çalışmaya başladınız mı, paylaşmak isteyen var mı?”

(E 2); “Ben bu sabah şükredebileceğim şeyleri yazdım. Sağlıklı olduğum için mesela.. Gözlerimi kapatıp yaptım daha iyi odaklandım, duygumu yükselttim..”

(E 9); “Ben de yazdım, İnsan yazdıkça aslında daha çok fark ediyor ne çok şükredilecek şey olduğunu.”

MBU; “Çok güzel. Bakalım bu uygulamanın sonuçları nasıl olacak.. Sabır da şükür gibi, insanı olgulaştıran temel yaşam değerlerimizden biri. Sizce sabır deyince Kur’an’dan kim var örnek olarak ne dersiniz?”

(E 10); “Sabır örneği Eyüp Peygamberdi galiba..”

MBU; “Evet doğru. Hz. Eyüp, varlık içerisinde bir hayat sürerken, bunları kaybediyor ve bir de hastalığa yakalanıyor. Kur’an’da sabırlı insan örneği Hz. Eyüp ve hastalığa, yokluğa karşı gösterdiği sabırdır. Tam dayanamayacak duruma geldiği anda şifa nasip olmuş ve yeniden varlıklarına kavuşmuştur. (Enbiya, 83-84 ve Sad, 41-48. Ayetler) Sizce sabır nedir, ne olursa sabredersiniz?

(E 5); “Ya sabır deriz zorlanınca..”

(E 14); “Hoşlanmadığı şeylere karşı tahammül eder insan..”

(E 3); “İnsan bir kapasiteye kadar susuyor bazı şeylere. Sonra taşıyor ve sabırsız diyorlar.”

MBU bunları dinlerken masada duran suyu içmek için bir bardağa koydu ve suyu biraz taşırdı. O anda katılımcılardan bazıları; “eyvah suyu taşırdınız bize bakarken”

dediler. Ardından MBU şöyle devam etti: “Evet, su taştı çünkü bardağın alamayacağı kadar su koydum. Anlattıklarınızı dinlerken fark ettiğim şey şu: sabır ve tahammülü birbirinin yerine kullandığınız. Sabır beklemeyi bilmek, kaldırmak, telaş etmemektir, bu bir erdemdir. Tahammül istemeyerek katlanmak, hamal gibi yüklenmek, içine atmaktır. Tahammül bardaktaki suyun taşması gibi taşma ve zarar verici öfke ile hatta çeşitli hastalıklar ile sonuçlanır. Kanser hastaları ile ilgili çalışmalarında Özdoğan, bu hastalıkların ardında tahammül yaşantısının olduğunu söyler. Sabır ise bir gelişim sürecidir, sorun karşısında çözüm arayışı ardından bu çözümü hayata geçirmek ve sonucunu beklemektir. Tahammül, zorlu yaşam koşullara ve kötü şartlara karşı sessiz kalmak şeklinde pasif olmayı tercihtir. Sabır ise tam tersine zorluk ve engellere karşı dayanmak ve direnç göstermek ve üstesinden gelerek baş etmektir. Tahammülde yüklenmek ve baş edememek bir süre sonra da taşıyamayıp taşmak vardır. Hangisi daha doğru bir yaşam biçimi diye düşünelim.

3-İşleniş: MBU; “Sabır ve tahammül farkına yine değineceğim. “Sabredenlere, mükafatları hesapsız verilir.” (Zümer, 39/10) ayetinde ve “.. Allah sabredenle beraberdir” (Bakara, 153) ayetinde Yaradan ne anlatmak istiyor olabilir? Ne dersiniz?

(E 7); “Allah, sabırlı bir kul olmamızı istiyor. Bu esnada yardım edeceğini de söylüyor.”

(E 12); “Sabır övülen bir değer Allah için.. trafikte sabırlı kimse yok, markette kimse sıra beklemek istemiyor mesela.. oysa yetişkin insanlarız..”

MBU, bu katkılar için teşekkür etti ve şöyle devam etti: “Engellemek, hapsetmek, güçlü ve dirençli olmak” anlamlarındaki sabır kelimesi bir değer terimi olarak “üzüntü, başa gelen sıkıntı ve belalar karşısında direnç gösterme, olumsuzlukları olumlu kılmak için gösterilen metanet” gibi anlamlara gelir. Kur'an’da yüzden fazla ayette güçlüklere sabredilmesi, Allah yolunda beliren zorluklara göğüs gerilmesi tavsiye edilir. (Bakara, 2/153-157; Al-i İmran, 94/146; Ra'd, 87/22; Nahl, 70/ 42,46; Hac, 88/35; Şura, 62/43.) Yine Kur’an’da “Selam sizlere, sabrettiğiniz için! Bakın dünya, yurdunun ne güzel sonucu!” (Ra’d, 13/24.) “İşte onlara, sabretmelerinden ötürü mükâfatları iki defa verilecektir. (Kasas, 28/54.) ayetleri sabır değerini vurgular. Sabır; çaba içeren aktif bir süreçtir. Bir şeyin olmasını beklerken, zorlayıcı yaşam koşullarına dayanarak, direnerek, dürtülerin esiri olmadan, olumsuz düşüncelere kapılmadan gücünü koruyabilmek ve

dayanıklı olmaktır. Bu anlamda çaba, gayret, azim, kararlı olmak, tevekkül etmek kavramları ile de yakından ilgilidir. Sabırlı olan, o zor anlarda savrulmadan ayakta kalmayı ve devam etmeyi başarabilendir. O halde sabır; hem bir eylem hem de bir kuvvettir. Mü'min kendisine verilen sabır kuvvetini yerinde kullanabilirse dünya ve ahirette mutlu olacaktır.

Anadolu erenlerinden Yunus Emre sabrı şöyle işler:
"Eğer bir mü'minin kalbini kırarsan,
Hakk'a eylediğin secde değildir.
Sabır saadeti ebedi kalır.
Sabır kimde ise o nasib alır."

Ne diyor Yunus? Sabrın karşılığı yine bir nasiptir. Peki tedavisi uzun sürecek bir hastalığınız olsa ne hissederdiniz? Manevi anlamda ne düşünür ve ne yapardınız?
(E 3); "Astımım var benim. Ömür boyu dikkat etmem gereken şeyler var, belli dönemde almam gereken ilaçlar. Bununla yaşamayı zamanla öğrenmem gerekti. Kabullendim, ilacı vardı. Sadece bu hayatımda yeni bir dönemin başladığını gösteriyordu."
(E 12); "Benim tansiyon ile tanışmam böyle oldu. Önce kabullenemedim, neden dedim. Ailemde büyüklerde bile ilaç kullanan yoktu. Her gün bir ilacı almak zorunda olmayı istemedim, bu bir tür bağımlılık gibiydi. Ancak kendi kendime kontrol altına alamadığım bu durumu zamanla kabullenmek zorunda kaldım. Şimdi içmeyi unuttuğumda yaşadığım belirtiler, beni ilaç tedavime dikkat etmem için uyarıyor.. Yaşam biçimimde hiçbir kötü alışkanlık olmamasına rağmen bu oldu. Doktorum gerilimde kalmaya bağladı. Stresin bende yarattığı etki yüksek tansiyon hasarı oldu. Buna her gün dikkat etmem gerekiyor artık.."
MBU şöyle devam etti: "Evet, şifa diliyorum her ikinize de.. Kronik hastalıklarda uzun süren tedaviler, uzun süren yokluklar sabır gerektiren süreçlerdir. Türkiye'de manevi bakım uygulama alanında ilk çalışmaları yapan Din Psikoloğu Prof. Dr. Öznur Özdoğan bakın bu konuda ne diyor:

"Sabır, zorluğa karşı direnç ve sorunu kabullenerek çözümü için çaba sarfetmek, elden geleni yaparak sonucunu beklemektir. Bu yönleriyle pasif değil, aktif bir tercihtir.

Bilinçli tepkiler vermeyi benimsemektir. Sabır, tahammülden bu yönleri ile farklıdır. Tahammül; katlanmak, yüklenmek anlamlarında pasif bir tercihtir. Tahammül ile birey, olanı içine atar, paylaşmaz ve üstesinde gelememenin ezik halini yaşar. Vaktinde vermediği tepkileri içinde birikir. Aslında akılcı ve sevgi şefkat içerikli karşılıklar vermek, mutluluğu da getirebilir. Sabır, zorlu yaşam koşulları esnasında bireyi geliştiren, değiştirip dönüştüren hatta güçlendirebilen bir değerdir. Tahammül yaşantısında, zamanla verilmeyen tepkiler öfkenin gelişmesine bir süre sonra ise belki de patlamaları görülmesi, özsaygıdan giderek uzaklaşma görülmektedir. Öfke, insanın tüm ilişkilerini olumsuz etkileyen bir tür bulunulan durum ile savaşma duygusudur. Bir süre sonra akıl ile dengelenemediğinde şiddet ile sonuçlanması da mümkündür. (Özdoğan, 2010) Psikoloji biliminde sabır aktif bir süreç olarak tanımlanır. Bu, hem belirli koşullara göstereceğimiz tepkiyi seçmemizi sağlar hem de yepyeni koşullar oluşturmak için bize güç verir. Covey, proaktif insanı tanımlarken; onların davranışlarının, duygularından çok, bilinçli bir şekilde yaptıkları, değerlere dayalı kendi seçimleri olduğunu söylemektedir. Yani bir değer anlık bir dürtünün önüne geçer. Pro-aktif insan, dürtü ile tepki arasındaki seçme özgürlüğünü kullanırken, sabır değerinden gerçek anlamda yararlanır; yaşadığı olayların onu geliştirmesine izin verir. (Özdoğan, 2006)"

MBU şöyle devam etti: "Aktif olmak, şükretmek, tevekkül etmek, ümid etmek, gayret etmek, çaba, direnç, sınırsız, güçlü olmak, memnun olmak, sabırla ilgili kavramlardır. Pasif olmak, isyan etmek, şikayet etmek, memnun olmamak, razı olmamak, sınırlı, yılmak, vazgeçmek, yorulmak, tükenmek, tahammül ile ilgili kavramlardır. Anadolu ozanlarından Aşık Veysel bir dizesinde şöyle der: *"Ey gönül derdinden etme şikayet, yüce dağlar gurur duyar karından"* Bize düşen dertlerin zorlukların geçici olduğunu bilmek, kabımızı genişletmek, Yaradan'a güvenmek ve şikayet etmemek, elden gelen gayreti de göstermektir. Dilerseniz sabır konusunda Kur'an tavsiyesini ifade eden Asr Suresi'nin anlamını beraber okuyalım. Hepiniz için fotokopilerini hazırlamıştım. Kim okumak ister?"

(E 6); "Ben okuyabilirim" diyerek Asr suresi anlamını okudu. "**1-2.** Andolsun zamana ki, insan gerçekten ziyan içindedir. **3.** Ancak, iman edip de sâlih ameller işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye edenler, birbirlerine sabrı tavsiye edenler başka (Onlar ziyanda değillerdir)."

MBU; “Asr Suresi’nde şu mesajlar verilir: Sabır, insana üstün bir ahlak kazandıran, kişiye güzel ve huzurlu bir yaşam sunan ve onu ziyana uğramaktan kurtaran bir özelliktir. Asr suresinde insanın ziyan/hüsran içinde olduğuna dikkat çekilmiş, sabredildiği takdirde bu ziyana düşmeden salih (yararlı) ameller yapılarak bu ziyandan kurtulabileceğine işaret edilmiştir. İman ettiği, hayırlı güzel işler yaptığı ve sabrettiği takdirde istenmedik ve beklenmedik bir olay karşısında oluşan belirsizlik, güvensizlik, korku ve çaresizlik gibi duyguları aşma ve olayı derinlemesine düşünerek daha sağlıklı bir şekilde değerlendirebilme imkânına sahip olur. Bu sayede kişi inanç ile olayın zorluklarının aşılacağını ve yaşanan olayın kişinin bunu fark etmesinde bir fırsat oluşturduğunu düşünme gibi yaklaşımların sabırla kazanıldığını görecektir. Hz. Peygamber, “Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha büyük bir nimet verilmemiştir.” (Buhari, Zekat, 50) diyerek sabrın bir nimet olduğunu ifade eder. Bu bilgilerle birlikte bugünkü konumuzu da tamamlamış olduk. Sabır mı tahammül mü diye sorsam ne dersiniz?”

(E 13); “Artık tahammül kelimesini kullanmam. Dilden de çıkarmak gerek. Kelimeler ne kadar önemli, teşekkür ediyoruz.”

MBU; “Hepinize katılımlarınız için teşekkür ediyorum. Bugün Anadolu erenlerinden dizelerle güzel bir oturum oldu. Bugün tahammül yerine, sabrı seçmeye ve sorunları çözmek için gayretli olmaya ve içimize atmamaya niyet edelim ve istemediğimiz şeyleri yapmaya tahammül etmek yerine, gönüllü olarak yapacaklarımıza odaklanalım. Gelecek oturumumuzda tevekkül ve dua konusu işleyeceğiz. Bu arada şükür günlüklerine devam etmenizi ve dua konusunu düşünmenizi öneriyorum.”

3-Oturumdan izlenimler: MBU şunları ifade etti: “Bu oturumda katılımcılar, sabır ve tahammül konusunu işlerken, tahammülün kalitesiz bir yaşam biçimi olduğunu ve hastalıklara neden olduğunu fark ettiler ve şaşırdılar. Bu önemliydi. Şiir ve ilahi okumanın da oturumlarda etkili olduğu gözlendi.”

5. OTURUM

OTURUM TEMASI: DUA ve TEVEKKÜL

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Tevekkülün tanımını yapar.

2-Tevekkül ederek yaşadığı olayları anlamaya çalışır.

3-Yaşadığı güçlüklerle baş etmede tevekkül kavramının hayata geçirilmesinin önemini kavrar.

4-Dua nedir, neden ve nasıl yapılır öğrenir.

5-Duaya her zaman Yaradan'ın cevap verdiğini bilir.

ALT KONULAR:

1-Yaradan bilinci

2-Seven Yaradan algısı

3-İşlere Yaradanla başlamak

4-Tevekkül süreci

5-Doğru bir tevekkülün yaşantıya olumlu katkısı

6-Duaya karşılık bulmak

7-İbadetlerin amacı

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün dua ve tevekkül" konusunu işleyeceğiz. Önce; "Dua nedir ve yaptığınız dualara karşılık bulduğunuzda nasıl hissediyorsunuz?" diye sorsam neler söylersiniz?

(E 7); "Dua Alah'a yönelmek Ondan istemek demek demek."

(E 2); "Zor zamanlarımda güç bulmak için dua ederm."

(E 13); "Duanın ardından gerçekleşmesi güzel bir şey, bazen gerçekleşmesini beklemek de güzel.."

MBU şöyle devam etti: "Çok teşekkür ediyorum. Şimdi Anadolu kültüründen birbirine edilen dualar konusunda örnekler verebilir misiniz? Biz birbirimize neler için dua ederiz? Ne dersiniz?"

(E 3); "Çocuklara sınavları için dua ediyoruz."

(E 5); "Ev-araba aldıklarında hayırlı olsun deriz."

(E 11); "Yeni bir bebek doğunca hayırlı evlat olsun deriz."

(E 6); "Cuma günleri hayırlı cumalar mesajları var, bunlar bazen bıktırıcı da olabiliyor."

MBU; "Evet bu duaları birbirimize eder, karşılıklı dualaşırız. Şimdi ikişerli olarak yan yana gelip birbirinize bakarak, karşınızdaki için 1 dakika boyunca içinizden dua etmenizi rica ediyorum. Ardından birbirinizin gözlerinin içine bakarak salavat olabilir, başka bir dua cümlesi olabilir söylemenizi, birbirinizin sırtını sıvazlaması istiyorum. Tamamladığınızda lütfen ne için dua ettiğinizi ve neler hissettiğinizi bizimle de paylaşın."

Katılımcılar ikişerli gruplara ayrıldılar ve 1 dakika boyunca birbirlerine dua ettiler. Bu esnada sessiz ve dingin bir ortam oluştu. Tamamladıklarında birbirlerinin ellerine ve sırtlarıına dokundular.

MBU, "Katılımcılar değişik hissettiler, yüzleri gülüyordu."

Bu uygulama sonrasında MBU şöyle devam etti: “Ne zaman, ne için dua ettiğimiz Yaradanımız ile nasıl bir ilişkide olduğumuzun bir yansımasıdır. Duamız ile ümitsizliğimiz dağılır, üzüntümüz ile baş edebilecek gücü bulabiliriz. Bu arada yapmamız gereken eylemler var ise onları yerine getirebilecek gücü bu şekilde bulabiliriz. Ancak tevekkül kavramını da doğru anlamamız önemli. Dua konusunda önemli olan niyet, gayret ve iradedir. Şimdi dua nedir onu düşünelim: Dua; çağırmak, seslenmek, istemek, yardım talep etmek, sığınmak gibi anlamlara gelmektedir. Terim olarak ise, kişinin Allah’a sığınma ve yakarışını, Allah’ın yüceliği karşısında güçsüzlüğünü itiraf etmesini, sevgiyle ve tazim ile yardım dilemeyi, sığınmayı ifade eder. Dua, insanla Allah arasında bir ilişki ve iletişimdir. Bir başka deyişle bireyin yaratıcısıyla sürekli bir biçimde iletişimde bulunduğu bir ibadet çeşididir. Dua yine çağırmak, seslenmek, yardım istemek, ilgi kurmak, sığınmak gibi kök anlamların zamanla genişlemesi ile, Allah’tan dilekte bulunmak, teşvik etmek, hatırlatmak anlamlarına da gelen bir kavramdır. (Bayraklı, 2001) İnsan dua ile Yaradanı ile doğrudan sevgi ve tazim içinde bağ kurar, O’nunla konuşur, yardımını, lütfunu, affını ister, ruhsal bir yükseliş yaşar. (İzutsu, 1996) Dua, doğumdan ölüme, arzudan musibetin define kadar hayatın her alanında işlev gören manevi bir atmosferdir. (Carrel, 1981)

İslam peygamberi de; “Dua ibadetin özüdür, dua ibadetin ta kendisidir” (Tirmizi, Daavat, 1) buyurmuştur. Kur’an’da; “Duanız olmasa Rabbim size ne diye değer versin” (Furkan, 77) buyurulmuştur. Yine; “Dua edin, cevap vereyim (Mü'min, 40/60.) diye yol göstermiştir. İbadetler, duanın çeşitleridir. İbadetin de amacı, dua etmektir.

Yüce Allah (c.c.) Yunus Suresi, 12. Ayette:**“وَإِذَا مَسَّ الإِنسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَآئِمًا”** buyurarak “İnsana bir sıkıntı dokundu mu, gerek yan üstü yatarken, gerek otururken, gerekse ayakta iken (her hâlinde bu sıkıntıdan kurtulmak için) bize dua eder..” der ve insanın zor anlardaki bu sığınma halinden bahseder. Dua edince de kalbinde bir ferahlık gelişir, içinde bulunduğu durumla ilgili olarak ümit hisseder, şifa bulur, bunalımdan uzaklaşır. Yaradanı ile de bir değer ilişkisi kurmuş olur. Çünkü Furkan Suresi 77. Ayette: “Duanız olmasa Rabbim size neden değer versin..” buyurulur. Yine bu ilişki bir o kadar da yakındır. Arada hiçbir vasıtaya ve bir şarta ihtiyaç duymadan “Kullarım sana benden soracak olurlarsa gerçekten onlara yakınım, dua edince dua edenin duasına karşılık veririm..” diyerek O’na yönelişin yeterli olduğunu ifade eder.

“Allah’ın takdiri değişmeyeceğine göre duanın ne faydası vardır?” sorusuna düşünür Gazali şöyle cevap verir: “..Dua, iyiliğin sağlanması ve kötülüğün giderilmesi için bir sebeptir. Duanın faydası kalpte Allah inancının kökleşmesini sağlamaktır, bu ibadetin de hedefidir.” (Gazali, İhya, I, 329) Anadolu kültüründen önemli bir isim olan Hz. Mevlana (ö.672/1273) da dua hakkında şöyle der: “Duanın şekilleri vardır, seslisi, sessizi vardır, dudaklardan döküleni, ruhlarda filizleneni vardır, mabedleri vardır, seccadesi vardır. Fakat duanın en yücesi hayatın dua mayası ile yoğrulabilmiş olmasıdır. Kin ve haset, hırs ve adaletsizlik, gurur ve kibir, bu niyaz bedeninin içine sızamaz ve gönül ferahı ile yeryüzünün kiri yıkanır.” Yani dua, insanı Yaradan’a açar, böylece iç aydınlanma yaşanır, manevi güç artar, insan sesinin duyulmasının mutluluğunu yaşar.

Üzüntü hallerinde yine dua ile Allah’a sığınmanın örneklerini Hz. Peygamber’in hayatında da görmek mümkündür. Abdullah b. Mesud şöyle nakleder: “Kim, kendisine herhangi bir keder ve tasa isabet eder de “Allah’ım! Ben senin kulunum, kullarının çocuğuyum, alnım kudret elindedir, hakkımda hükmün takdir edilmiştir, yine hakkımda kazan adalettir, Zatını isimlendirdiğin veya kitabında indirdiğin yahut mahlukatından herhangi birisine öğrettiğin yahut da nezdinde gayb ilminde Zatına has kıldığın her isminle, Senden Kur’an-ı Azim’i kalbimin baharı gönlümün nûru, üzüntümün sonu ve tasamın yok oluşu kılmanı istiyorum.” Derse, Allah o kişinin üzüntüsünü giderir, ferahlığa çevirir.” (Ahmed b. Hanbel, Müsned, I, 391.)

Dua, insanın manevi bir yardım ve destek arayışının bir ürünü olup, insanın aşkın bir varlığa doğru yönelişi ihtiyacının bir sonucudur. Böylece sonsuz ve güç sahibi olan Rabbi ile bağ kurarak, sonsuzluğa kendisini açmasıdır. Bu, eylemsel yönü de olan bir yöneliş ve süreçtir. Bu süreçte Rabbin kulunun sesini duymaması ve yönelişini görmemesi mümkün değildir. Ancak karşılık vermesi de bu sürecin bir devamıdır. Kul da Rabbi ile olan bağının önemine odaklanır ve dua etmekten asla vazgeçmez. Her yönelişinde ve dua edişinde acısının, korkusunun üzüntüsünün, stresinin dağıldığını hafiflediğini fark eder.

Duanın nasıl kabul olacağına dair Hz. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurur: “Hiçbir Müslüman yoktur ki içinde günah ve akraba ile ilişkiyi kesme isteği olmayan bir şeyi Allah’tan istesin de Allah ona şu üç şekilde cevap vermesin: Ya hemen o kulun isteğini yerine getirir. Ya kulun isteğini ahirete saklar. Ya da dileğinin dengi olan bir kötülüğü

ondan uzaklaştırır. Orada bulunanlar; "O halde çok dua edelim" dediler. Hz. Peygamber de "O da kabul eder" dedi. (Buhari, Edebü'l-Müfred, 248) Buna göre önemli olan yöneliştir, duanın belirli bir şekli yoktur, niyetin samimi oluşu önemlidir. Her zaman ve yerde, her halde iken dua edilir. (Al-i İmran, 191) Çünkü yeryüzünde duadan daha kıymetli bir şey yoktur. (İbn Mace, Dua, 1)

Din Psikoloğu Prof. Dr. Öznur Özdoğan dua hakkında bakın ne diyor: *"Dua, stres ve kaygıdan kurtulmak için sıkça başvurulan etkili yollardan biridir. Bizler korkularımızı, hüzünlerimizi, yalnızlıklarımızı özümüzden koptuğumuz ve kendimize yabancılaştığımızda yaşarız. Fakat özümüzle gerçek doğamızla iletişim kurduğumuzda çok yüce bir güçten, yani bizleri var eden sonsuz güç kuvvet sahibinden besleniriz. Bu yüzden duada yalnızlık değil birliktelik vardır. Dua ettiğimizde yani o sonsuz güç kuvvet sahibinin işlerimize müdahale ettiğini anladığımızda bizler huzur buluruz ve yaptığımız eylemler de güçlü bir şekilde yerini bulur. (Özdoğan, Mutluluğu Seçiyorum, s. 168)*

Dua eden mü'min bahsi geçen açılardan duaya bakarsa Yaratıcısı ile olan bağını asla koparmaz. Yalnızlık ve kimsesizlik hüznünü dua ile giderir. Hatta imanın gereği olan duayı yaptıkça özünü gerçekleştirmiş olur ve ruhunda müthiş bir huzur ve mutluluk duyar. Çünkü dua bir bağlanmadır. Mü'mini yaratıcısına bağlar ve güç kazandırır.

Peki tevekkül nedir? Ne dersiniz?

(E 9); "Tevekkül Allah a bırakmak demek."

(E 11); "Allah'a sığınmak, yapacağı bir şey kalmayınca O'na havale etmek diye biliyorum."

MBU; "Evet.. Teşekkür ediyorum. "Yapacağı bir şey kalmayınca demeyelim, şöyle açıklayalım: Tevekkül, Allah'a güvenmek, işini O'na havale etmek, kendini Rabbine teslim etmek anlamına gelir. (İbn Manzur, Lisanu'l-Arab, vkl. maddesi) Yüce Allah, Hz. Peygamber'e de tevekkül yolunu göstermiş ve şöyle demiştir: "Kararın kesinleşince artık Allah'a tevekkül et" (Al-i İmran, 159) Yine Hz. Peygamber'in "Devemi bağlayıp mı tevekkül edeyim, yoksa bağlamadan mı? diye soran sahabiye "bağladıktan sonra" diyerek elden gelenin yapılmasına, tedbir alınmasına vurgu yapmıştır. (Tirmizi, Kıyame, 60) İslam düşünürü Gazali, tevekkülün iman ile bağına dikkat çekerek, tevekkülü her şeyin

sahibinin Allah olduğunu bilmek şeklinde açıklamış ve bu bilincin tevekkülü sağladığına dikkat çekmiştir. (Gazali, İhya, IV, 243) Bu değerin psikolojik olarak yaşam bulması; olanı olduğu gibi kabul ve Yaradan'a inanıp, dayanıp, sığınıp, güvenerek, elden geleni her an yine O'nunla beraber yapmak ve O'ndan aldığı güç ile yoluna devam etmektir. Bu anlamda tevekkül, bir sabır ve çaba göstererek devamlılık kavramıdır.

Mü'min için gerçek dayanılıp güvenilecek olan makam ve mevki Allah'tır. Nitekim Kur'an: "Allah size yardım ederse, artık size üstün gelecek hiç kimse yoktur. Eğer sizi bırakıverirse, ondan sonra size kim yardım eder? Mü'minler, ancak Allah'a tevekkül etsinler ifadelerine yer verir. Kur'an-ı Kerim'de, bunun gibi, tevekkül ile ilgili birçok ayet vardır ve bu ayetlerde tevekkül imanın bir gereği olarak sunulmuştur: "Gerçek mü'minler ancak o mü'minlerdir ki, Allah anıldığı zaman yürekleri ürperir, ayetleri okunduğu zaman imanlarını arttırır. Ve bunlar yalnızca Rablerine tevekkül ederler." (Enfal, 8/2-4.) "Mü'minler ancak Allah'a güvenip dayanmalıdırlar." (Maide, 5/11) ayeti ile mutlak dayanak noktasını ilan etmektedir. ".. Kararını verdiğin zaman da artık Allah'a tevekkül et, çünkü Allah kendisine dayanıp güvenenleri sever." (Al-i İmran, 159) ayeti de Yüce Allah'ın bu değeri mümine hedef gösterdiği anlaşılmaktadır. İslam peygamberi bir duasında şöyle der: "Allaha güveniyorum, Allahım doğru yoldan sapmaktan, hataya düşmekten, haksızlık yapmaktan, cahilce davranmaktan Sana sığınırım." (Ebu Davud, Edep, 103) Yine tevekkülle dua konusunda şöyle buyurmuştur: "Kim evden çıkarken Allah'ın adı ile çıkar, Allaha güveniyorum, günahtan kaçıp ibadet edecek güç kuvvet ancak Allah'ın yardmı iledir" derse, kendisine doğruya iletildin, ihtiyaçların karşılandı ve düşmanlarından korundun şeklinde cevap verilir, şeytan da kendisinden uzaklaşır." (Ebu Davud, Edep, 103) Bu hadise göre, "bismillah, tevekkeltü alallah vela havle ve la kuvvete illa billah" demek, Allah'a güven tazelemek, işlerinde hatadan korunmayı, hayrı başarmayı Allah'ın yardımına bağlamak demektir ve kötülükten uzaklaşmaktır.

Böyle ele aldığımızda; tevekkül de sabır ve ümit vardır. Mümin, iradesinin yettiği yere kadar elinden geleni yapmakla sorumludur. Bu aşamada yine Rabbi ile beraber olduğunun bilincindedir. İradesini aşan durumlarda ise artık yapacak bir şeyi kalmamıştır ve Yaradan'ın iradesine teslim olur. Tevekkül, müminin eylemlerinde niyet aşamasından itibaren, sonucu olumlu düşünerek Rabbi ile beraber yürümesi, her an O'nunla olduğunun bilincinde olmasıdır. Bu bilgilerden sonra dilerseniz şöyle bir oyun oynayalım şimdi.

Sizlere okuduğum cümleler için "tevekkül mü değil mi" diye sorayım. Sizlerden cevabınızı, verdiğim kağıtlar üzerine işaretlemenizi rica ediyorum. Konumuz böyle daha iyi anlaşılır diye düşünüyorum."

Katılımcılara kağıtlar dağıtıldı ve cümleler okunarak cevapları istendi:

Sorular:1-Bir hastalığım olduğunu öğrenirsem, kontrolumu düzenli yaptırır, elimden gelen dikkati gösteririm. (……) T

2- Çocuğumun sınavı olduğunda ona destek oluyorum ve başarması için dua ediyorum, sabırla başarmasını bekliyorum. (….) T

3-Sağlık sektörünün içindeyim ama sigaramdan vazgeçemiyorum, nasılsa bir gün yine bir sebeple hastalanacağız, Allah ne demiş o olur. (…..) T değil

4-Yaşamın her dönemi, her anı farklı bir deneyim. Bu deneyimler esnasında Rabbimden güç, kuvvet ve sabır diliyorum, sükunetle her anın güzelliğini fark etmeye çalışıyorum. (…..) T

MBU; "Cevaplarınız için teşekkür ediyorum. 5. oturumumuzda dua ve tevekkül kavramlarını ele aldık. Ne kadar ilişkili olduklarını gördük. Her ikisi de değer yaşantımızın önemli unsurları. Gebelik yolculuğunuzda ifade ettiğiniz gibi, sık başvurduğunuz değerler. Önümüzdeki oturumda "tövbe ve affetmek" konusunu işleyeceğiz. O zaman kadar affedemediğimiz kişi veya olaylar var mı bunları düşünelim. Duamız; sağlık afiyet içinde bir yaşam geçirmek olsun inşallah. Katkılarınız için teşekkür ediyorum."

3-Oturumdan izlenimler: MBU şunları ifade etti: "Dua ve tevekkül konusunun birbiri ile ilişkili olduğu fark edildi. Katılımcılar 5.oturumda kendilerini rahat ifade edebildiler. Özellikle birbirine dua etme uygulaması etkili oldu. Gelecek konun da affetmek ve tövbe olarak, dua ve tevekkül konusunu tamamlayabilir."

6. OTURUM

OTURUM TEMASI: AFFETMEK, TÖVBE, SUÇLULUK, PİŞMANLIK

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Affetmenin süreci anlamlandırmak olduğunu bilir.

2-Kendini, başkalarını ve yaptıklarını olduğu gibi kabul eder.

3-Yaşamsal olaylarda karşılaştığı zorlukların olumlu yönlerine yönelebilir.

4-Affetmeni asıl kaynağının Yaradan olduğunun farkına varır.

5-Tövbenin tanımını yapar.

6-Ne zaman tövbe yapılabileceğine dair örnekler verir.

7-Tövbe kavramını yaşamın tüm alanları ile ilişkiledirir.

ALT KONULAR:

1-Yaşadıklarını kabul

2-Anlamlandırma ve bırakma

3-Tövbe süreci ve İstiğfar

4-Yaradana havale etme

5-Kararlılık ve kalıcılık

6-Değerleri doğru yaşama

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU; "Geçen oturumumuzda dua ve tevekkül kavramlarından bahsettik. Bugün tövbe ve affetmek konusuna değineceğiz. Tövbe nedir, nasıl tövbe edersiniz? Bu konuda ne düşünorsunuz?"

(E 6); "Bir hata yapınca insan tövbe etme ihtiyacı duyar.."

(E 3); "Tövbe ile bağışlanmayı ümit eder. "

MBU; "Teşekkür ediyorum. Peki affetmek derken ne anlıyoruz, ne dersiniz?"

(E 10); "İnsan affedemiyor öyle hemen, yıllarca taşıyor hatta üzüntüsünü.."

(E 8); "Yine ilişkiler devam etsin diye bazen susuyor insan, içine atıyor ama çare olmuyor."

(E 7); "Bence olgunluk isteyen bir konu bu.. "

2-İşleniş: MBU; "Katkılarınız için teşekkür ediyorum. Tövbe nedir, şöyle açıklayalım: Tövbe, geri dönmek, günahı terk, aynı hatayı işlememek için azimli olmaktır. (İbn Manzur, Lisanu'l-Arab, I, 233) Tövbe, insanın duasının en önemli unsurlarından biridir. Peygamberimiz de "Son nefesini vermedikçe Allah, kulunun tevbesini kabul eder" (Tirmizi, Daavat, 103) diyerek bizleri tövbe etmeye yönlendirmiştir.

Tövbe; yenilemektir, eskiyi bırakıp bulunduğu anı ve geleceği tasarlamaktır. İnsan zaman zaman hatalar yapabilir. Bu hatalar insanlara veya Allah'a karşı olabilir. Geç kalınmadan bir an evvel pişmanlığı ifade edip, tövbe etmek veya af dilemek büyük bir erdemdir. Tövbe, bireyin sıklıkla başvurduğu ve ardından bir rahatlama hissettiği bir ritüeldir. Allah insanı farklı bir statüde hayır ve şerre, sevap ve günaha, iyilik ve kötülüğe kabiliyetli olarak yaratmıştır. Nitekim Hz. Peygamber bu gerçeği şu ifadelerle anlatmaktadır: "Eğer siz hiç günah işlemeseydiniz Allah, sizin yerinize günah işleyen ve tövbe eden bir topluluk yaratır ve onları bağışlardı." (Müslim, Tevbe, 2; Tirmizî, Daavat 105) Kur'an'da: "Ey mü'minler, kusurlarınızdan Allah'a tövbe ediniz ki, felah bulasınız" (Nur, 24/31) hadis-i şerifte ise: "Günahtan tövbe eden kimse, günah işlememiş gibidir"

(İbn-i Mace, Zühd, 30.) Allah tevbe edenleri sever, temizlenenleri sever" (Bakara, 2/222) buyurulur.

Gazali'ye göre ise tövbe etmek, bir halden başka bir hale dönüşmeyi içerir ve dört aşamadır. Bunlar farkındalık, kendini affetme, insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, kararlılık ve kalıcılıktır. (Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar*, s.135)

Tövbe pratiğinin kişiye katkısı; günah işlemenin yol açacağı içine kapanma, kaygı ve endişe, toplumdan uzaklaşma gibi kişiliği geriletici ve insan psikolojisini bozucu davranışlardan kurtararak, hayatın içine doğru olumlu olarak motive etmektedir. Kişinin öncelikle hastalığını kabul etmesi gereklidir. Hastalığını kabul eden insan farkındalık aşamasını başarıyla geçmiş olur. Sonra tedaviye yönelik ilk aşamada irade ile doğru davranmak gereklidir. Sabırla devam eden iradi kararlılık bir müddet sonra kişinin karakteri halini alır. Kişi bu karakter özelliğiyle kendini değersiz ve aşağılık hissinden kurtarır; böylelikle bireyde öz-değer meydana gelir. (Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", s. 17-18) Buna göre Özdoğan tövbe sürecinin aşamalarını şöyle açıklar:

"Tövbenin aşamaları vardır. ***Birinci aşaması farkındalıktır.*** *Farkına varırsak pişmanlık duyabiliriz. Farkındalık bireyin hem içine hem dışına doğru yaptığı bir gözlemdir. Farkında olduğun an özündeki o ışık yanmaya başlar. Farkında olduğun an varoluşunun kilitlerini açarsın ve o bilinçle yaşamaya başlarsın. Peygamberimiz bu farkındalık durumunu;* ***"Günahtan pişmanlık duymak tövbedir"*** *sözleriyle dile getirir. (İbn Mace, Zühd, 30) Rabbimiz de Kur'an-ı Kerim'de, önce insanın yapabileceği hataları sayar ve ardından onu tövbeye davet eder. Yani Yaradan'ımızın katında hata yapmak değil, hataya devam etmek hoş değildir (Hucurat,11-12)… Tövbenin ikinci aşaması kendini affetmedir. Hatalarımızı fark ettikten sonra bazen yoğun suçluluk, utanç ve öfke duygularıyla karşılaşabiliriz. İşte tam bu noktada kendini affetme ve keşkelerinden arınma duygusuyla yüzleşmemiş gerekir. Ben o zamanki ben olarak o davranışı yaptım, ama şimdiki ben olarak o davranışı yapmamaya niyet ediyorum. Allah'ım o zaman hırsızlık yaptım; ama şimdi yapmayacağım, kendimi affediyorum ve kendimi seviyorum. Çünkü ben her şeye rağmen insanım ve insan olduğum için değerliyim. Hatayı yapmadığım an insan olma vasfıma geri dönüyorum. İşte bu bilinçle davrandığımız an keşkelerimizden arınmış*

oluyoruz. Kendini affeden ve keşkelerinden arınan insanın hem iç huzuru hem de kendine saygı düzeyi yükselir. Rabbimiz'in "Ey iman edenler! Topluca Allah'a tövbe ederseniz umulur ki, mutluluğa(feraha) ulaşanlardan olursunuz."(24/31) ayeti tövbe eden kişiyi kurtuluşa ve mutluluğa ermiş bir birey olarak nitelendirmektedir. Tövbenin üçüncü aşaması; insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretmedir. Kur'an-ı Kerim'de bu eylemler salih ameller olarak ifade edilmektedir. İnsanın hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık olmasına yönelik davranışlar salih ameldir. Mesela; ben bir hata yaptım ve aradan biraz zaman geçince onun hata olduğunun farkına vardım. Keşkelerden arındım ve kendimi affetim. O zaman yaptım Rabbim, şimdi olsam yapmazdım dedim. Keşke demedim, keşkelerimden de arındım. Ve geçmişteki o hatanın yerine güzel bir iş yapmaya niyet ettim. Çünkü Rabbimizin de buyurduğu gibi; "İyilikler kötülükleri giderir. Sabret, Allah güzel davrananların mükafatını verir." (Hud 114-115) Peygamberimiz de bir hata yaptığınız zaman üzülmeyin hemen ardından iyi bir iş yapın, iyilikler kötülükleri siler süpürür diyor. Yani af kapısı ve tövbe kapısı her zaman açık. Ve bizler tövbe ettiğimiz zaman o hatayı hiç yapmamış gibi kabul ediliyoruz Rabbimizin katında. Tövbenin dördüncü aşaması ise kararlılık ve kalıcılıktır. Yani bir daha aynı hatayı tekrar yapmamaktır. Tövbe edenleri bireysel ve toplumsal olarak kucaklamak da bu kalıcılığa katkı sağlayacaktır. Ben geçmişte hırsızlık yapmışım ama pişman olmuşum. Önce hatamın farkına varıyorum, sonra keşkelerimden arınarak kendimi affediyorum. Allah'ım, o zamanki cahilliğimle, aklımla o kötülüğü yapmışım ama şimdi olsa yapmam, kendimi affediyorum sen de beni affet diyorum Ve iyi işler yapmaya başlıyorum. O zamanlar kötü işler yaptım ama şimdi iyi bir Ayşe var, Fatma var. Okuyan, üreten, kendini geliştiren, insanlara yardım eden bir insan var. Bunların hepsi salih amel yani güzel işler. Ve bir daha o günaha gözümün ucuyla dahi bakmıyorum. İşte böyle bir tövbede Allah kulunu hiç o günahı işlememiş gibi tertemiz yapar ve mükafatımızı da verir." (Özdoğan, İsimsiz Hayatlar, 2012)

MBU şöyle devam etti: "Sanırım şimdi tövbe ve aşamaları anlaşıldı. Affetmek bu aşamalardan biri ve önemli bir aşaması. Affetmede kendini affetme, suçluluk, utanma ve öfke duygularından arınma, yani duygusal affı gerçekleştirme öne çıkıyor. Bu duygularımız ile yüzleşme, onları serbest bırakıp keşkelerinden arınarak tövbe sürecinde ilerlemesi gereklidir. Bir sonraki aşamaya geçmenin yolu budur. Af gerçekleştiğinde

arınılan negatif duygular sonrasında birey ilerleyecek gücü kendisinde bulur. İşte bu güce ihtiyacımız var. Çünkü negatif duyguların her şeyden önce bireyin kendisine zararı vardır ve manevi anlamda zayıflaması ile sonuçlanır. Şimdi ne düşünüyorsunuz, paylaşmak ister misiniz?"

(E 5); "Affetmeyi böyle düşünmemiştim…"

(E 15); "İnsan yine kendini kendi rahatlacak, yoksa hasta oluyor gerçekten, uzun süre kendimizi suçlayıp duruyoruz aslında.."

MBU; "Katkılarınız için teşekkürler. Evet tövbe bir süreç. Suçluluk duygusu bir çukur gibi düşünülebilir. O çukur insanın uzunca bir zamanını alabilir. Oysa ömürde her gün çok önemlidir. Zamanın kıymetini bilmek, kendinin değerini bilmek, Rabbinden ümitli olmak bu konu ile ilgilidir. Şimdi gözlerimizi kapatıp, bizi meşgul eden bu duygularımızı düşünelim ve hepsinden en kısa sürede arınmak için niyet edelim." (Bu uygulama için son birkaç dakika ayrıldı ve bir sonraki oturumda konuşulmasına karar verildi."

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle dedi: "Bu oturumda işlenen konu, katılımcılar tarafından yaşamın içinden bir konu olarak değerlendirildi. Affetmenin negatif duygusal yüklerden arınma, tövbenin ise bir süreç olduğunu farketmeleri önemliydi. Buna yönelik oolarak biraz kendileri ile çalışmaya ihtiyaçları olduğu gözlemlendi.

7. OTURUM

OTURUM TEMASI: GÜVEN, ÖZGÜVEN

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Güven ve özgüven kavramlarını anlar.

2-Güven kaynağının Yaradan olduğunu bilir.

2-İnsanın bağ kurma ihtiyacının nedenini bilir.

3-Kendini, vijdanını, iç sesini dinleyebilir.

4-Kendine güvenmekle Rabbine güvenli bağlanmanın ilişkisini kurabilir.

5-Özü ve toplum arasında sağlıklı ilişki içinde bireyin nasıl davranacağına dair örnek verebilir.

6-Güvenli bağ kurmanın günlük yaşamdaki etkilerini fark eder ve yaşamından örnekler verir.

7-Gebelerde güvenli bağlanmanın önemini fark eder.

ALT KONULAR:

1-Bağ kurmak

2-Maneviyat

3-İnsanlardan beklentisiz olmak

4-Kendini bilmek

5-Narsist kişilik bozukluğu

6-Kibir

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU oturum konusunun kavramının "güven" olduğunu açıkladı. Ardından Yaradan ve diğer insanlarla kurulan ilişkiler açısından "güven" denilince ne düşündüklerini katılımcılara sordu.

(E 3); "Güvenmek yani başka birine dayanmak demek.."

(E 7); "Güven artık zor bulunur bir şey.."

(E 1); "İkili ilişkilerde en önelş değer, güven hatta ilk aranılan şey.."

(E 9); “Emniyet demek. Yani güvendiğimizden zarar gelmez demek.. işte böyle insana denk gelmek zor.. o yüzden insan en çok Rabbine güvenir.”

MBU katılımcılara şöyle sordu: “Peki özgüvenli insan” dediğimizde ne ifade etmiş oluyoruz? Ne dersiniz? Öz den kasıt ne olabilir?

(E 11); “Kendine güven diye biliyorum ben.”

(E 4); “Kendine güvenip başkasının eleştirilerine aldırmamak demek.”

MBU; “Aslında özgüven kelimesindeki “öz” benlik değil, bireyin öz’ünü yani aşkın yanını temsil eder. Özümüzde Yaradan’ın gücü vardır çünkü kendi ruhundan üflediğini bildiriyor bize. (Hicr, 29) Buna göre özgüveni şimdi tekrar düşünelim lütfen.

2-İşleniş: MBU şöyle başladı: **“**Mü'min kelimesi; “kalbin mutmain olması, korku karşısında güven ve emniyet, korkusuz kılmak ve bir şeye veya birisine inanıp-güvenmek” manasına gelir. İman, insanı kendi özüne karşı dürüst olmaya götürür. Kendi özüyle çelişmeyen insanın davranışları da bir kıvama ererek seviye ve denge kazanır. Özgüvenin iki temel unsuru özdeğer ve özsaygıdır. Dürüstlük, insanda her şeyden önce özdeğer meydana getirir; yani dürüstlük sayesinde insan kendine değer vermeyi öğrenir. Özdeğer ise, kişinin kendine saygı duymasını sağlar. Bir başka deyişle ona “özsaygı” kazandırır. Özdeğer ve özsaygı da birlikte özgüveni ortaya çıkarırlar. İşte dürüstlüğün insana kazandırdığı en büyük kişilik özelliği özgüvendir. Özgüven, bu nedenle aşkın olarak Yaratıcıdan alınan güçtür. Kişinin Yaradan’a olan imanı, ne kadar güçlü olursa özgüveni o kadar güçlü olur. Bu kişiler, duygularını ifade edebilir; duygu, düşünce ve inançlarını güvenle dile getirebilirler. Öyle insanlar vardır ki, daha ağızlarını açmadan, insanlar onun önemli ve değerli bir insan olduğunu sezerler. Bu güç, ferdin kişisel bütünlük içinde olmasından kaynaklanır. Kişisel bütünlüğü yüksek olan insanın bakışı, oturuşu, duruşu kendine özgü bir gücü ifade eder. Özgüveni gelişen insan, bakışı, sözü, varlığı, tutum ve davranışlarıyla çevresindeki insanlara da değer ve onur verir. (Sert, Hüseyin Emin, “Kur'ân-ı Kerîm Işığında Güven Duygusunun Kaynağı Olarak Müslümanlık Bilinci”, *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C.13, S. 2, Elazığ, 2008 s. 203 -204)

Rabbine güvenen, içinde yaşadığı ortamdan korkmayan, ürkmeyen, her türlü tehlikeden uzak olduğuna inanabilen bir insan kolay kolay telaşlanmaz. Üzücü olaylar

karşısında soğukkanlılığını kaybetmez. Bir başka deyişle korku, kaygı, telaş gibi duygu ve heyecanlar güvenlik eğilimine eşlik eder. Güvenliğin tehlikeye düştüğü anda bu gibi heyecanlar belirir, güvenlik sağlandığında ise, kaybolurlar. Sevgi, sevinç gibi duygular da güven içinde olmanın bir eseridir, sevgi de güvenin... Sevgi olmayınca, insanlar arası ilişki olumlu, sağlıklı ve sürekli olmaz, güven duyulmaz. Ericson, kişilik gelişimine yönelik görüşlerinde temel güvene karşı güvensizlik duygusunu birinci aşamada ele alır. Bunu da ilk başta anne-çocuk ilişkisi üzerinden açıklar. Annelerin çocuklara güven duygusunu çocukluk döneminde verdiğini belirtir. Anne-çocuk ilişkisinde sağlam bir kişilik için güven duygusunun kazanılması çok mühimdir. Buradan hareketle Allah-kul ilişkisinde de güven sağlam bir kişilik için çok önemli olarak görülmüştür. "Eğer mü'minler iseniz ancak Allah'a güvenin. (Maide, 5/23.)

Ve son olarak şunları ekleyelim: "Eğer özgüvenin kaynağını unutursak, gücümüzü kendimizden bilirsek, kibir ve hırsa sürüklenebiliriz. Başarısız olunca da dağılabiliriz. Güvenin kaynağını Yaradan'dan olduğunu bilen bir birey, narsistik özellikler göstermez. Özgüvenin kaynağını Rabbinden bile ise, bir hedef için gayret gösterirken hırsa kaymaz ve kendini bilerek kendi potansiyelini ortaya koymaya çalışır. Tam tersi de yani özgüveni olmayan da yine insan onuruna değerine uyan bir özellik değildir. Orada da bağımlı, ürkek, kararsız bir kişilik yapısı gelişebilir. Bu da motivasyonu düşük, başarısız, sebatsız bir yaşam çizgisi demektir. Özgüvende dengeli bir yaşam bu sebeple önemlidir. Rabbi ile kuvvetli bir bağ içinde, bu bağdan aldığı güçle olumsuzluklarla baş etme gücüne sahip, kendi potansiyelinin farkında ve Rabbinin lutfettiği yetenekleri geliştirmeye çalışan birey özgüvenli demektir. Bu konuda Al-i İmran Suresi 159. ayet çok açıktır: "Bir işe karar verip niyetlendiğin ve azmettiğin zaman, sadece Allah'a dayanıp güven. Şüphesiz Allah kendisine dayanıp güvenenleri sever."

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle ifade etti: "Bu oturumda güven ve özgüvenin kaynağının Yaradan olduğunu bilgisi katılımcılar için yeni bir bilgi idi. İçeriği çok yaşamsal bulduklarını ifade ettiler. Özgüven değeri hakkındaki bu farkındalıkla, doğru bir şekilde yaşamak üzere bir adım atmış oldular."

8. OTURUM

OTURUM TEMASI: SEVGİ

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Kişiyi zorlayan düşüncelere girmek yerine kendi acısına sevgiyle ve anlayışla yaklaşır.

2-Sevginin insa hayatında ne kadar önemli olduğuna dair duyarlılık geliştirir.

3-Manevi güven ve huzur alanını Tanrıya, kendisine, evrene karşı hissettiği aşkın bir sevgi gücü ile kurar ve bu ilişkinin niteliklerini açıklar

ALT KONULAR: 1-Kendini bilmek 2-Kendini sevmek 3-Merhamet 4-Acımak

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU oturumun başında Anadolu erenlerinden Yunus Emre'nin sevgiyi anlatan şu dizelerini okudu:

"Ben gelmedim dava için, benim işim sevi için,

Dostun evi gönüllerdir, gönüller yapmağa geldim."

"Yunus Emre, sevmenin sevilmenin güzelliğini, gerçek manada ulaşılması gerekenin sevgi olduğunu şu mısralarda dillendirmektedir:

"Gelin tanışık edelim, işin kolayın tutalım,

Sevelim, sevilelim, dünya kimseye kalmaz."

Bugün oturum konumuz: Sevgi.. Sevgiyi tanımlamak isteseniz nasıl tanımlarsınız?"

(E 10); “Kalbini açmak demek, tabi ne kadar yapabilirse..”

(E 3); “Tüm canlılara karşı hissedilen hoş güzel duygu.”

(E 14); “Birbiri ile bağ kurmayı ilgi kurmayı sağlayan duygu..”

2-İşleniş: MBU, şöyle devam etti: “Cevaplarınız için teşekkür ediyorum. Sevgi, insanı yüksek özverilere götüren ilgi, gönül bağı kurma, derin dostluk ve sevecenlik, içtenlikli yakınlık duygusu, sevdiğinin iyiliğini isteme şeklinde tanımlanabilir. Yaşam, sevmekle oluşur. Asıl sevginin kaynağı, Yüce Yaratıcıyı sevmektir. Bu sebeple kalp, Yüce Yaratıcı ile bağ kurmada önemli bir yere sahiptir ve Yaradan kalplere bakacağını, kendisinin de oraya sığdığını bildirmiştir. “..Oysa iman edenler en çok Allah’ı severler.” (Bakara, 2/165.) Peygamberimiz de insanları kötü huylardan, alışkanlıklardan sakındırmakta, bunun yerine birbirlerini sevmelerini, kollayıp gözetmelerini tavsiye buyurmaktadır. Sevgi binanın tuğlalarını bir arada tutan harç ve çimento gibidir. “Mü’minler birbirlerini sevmede, merhamet etmede, yardımlaşmada bir vücud gibidirler. Vücudun bir organı hastalandığında, bütün vücut uykusuzluk ve ateşle onun acısına ortak olur.” (Müslim, Birr, 66)

Öncelikle insanın, hayatı sevmesi önemlidir. Sevgi sayesinde insan hayata bağlanır, bir amaç için yaşar ve fiilleri bir hedef bulur. Sevgisiz insan ise, hayat ile tüm bağlarını koparır, böylece amacını yitiren olarak, dağılmaya yüz tutar. Kur’an dengeli bir şekilde insanlığı ve kendimizi sevmemizi söylemektedir. Seven insan, sevginin kaynağı Yaradanı ile samimi bir bağ halindedir. Bu, ona bir taraftan dünyada bulunuşunun anlamını kazandırırken bir yandan da sorumluluk yükler. İnsanın psikolojik olarak iyi olmasını sağlayan anlam arayışında sevginin rolü büyüktür. Zira insan, ruhundaki sonsuz sevgi kabiliyeti ile anlam arayışını ve bağlılık arayışını tatmin edebilmektedir. Böylesi bir donanım içerisinde olan insan, yıkıcı değil yapıcı olur. Olumsuz hareketler içerisinde olmaz. Kendiyle ve çevresiyle barışıktır, barış halindedir. Bütün yaratılmışlara aynı göz ile ve sevgiyle bakar. Her varlıkta ilahi güzelliği gözlemler.”

Bu girişten sonra Sevgi duygusunu şöyle açalım: İnsanın kendisini dünyayla birleştirecek ve aynı zamanda bir bütünlük ve bireysellik kazanma gereksinmesini

doyuracak önemli bir duygu; sevgidir. Sevgi insanın kendi iç etkinliklerini tam olarak dışarıya dökebilmesine izin veren bir paylaşma, bir kaynaşma yaşantısıdır. Sevgi insanın başka birisiyle, tüm insanlarla ve doğayla bütünlük ve bağımsızlık duygusunu yitirmeden birleşmesidir. Sevgi bir şeyin içinde olmaktır. Bir şeye kapılmak değildir. Sevgi vermektir, almak değildir. Kişi başkasına ne verir? Kendisinden verir; sevinçlerinden, ilgilerinden, anlayışından, bilgisinden, üzüntülerinden verir. Almak için vermez. Vermek başlı başına eşi bulunmaz bir sevinçtir. Vermek, karşıdaki insanı verici yapmak demektir. Sevgi, sevgi yaratan bir güçtür. Ve temel öğeleri, ilgi, sorumluluk, saygı ve bilmedir. Sevginin temeli, bütünüyle insanca özelliklerin sevilen insana yöneltilmesinden başka bir şey değildir. Sevgi disiplinli olmayı, üstüne düşmeyi, ilgiyle yönelmeyi gerektirir." (Erich Fromm, Sağlıklı Toplum) Engin Geçtan, *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* adlı yapıtında, sevgi olgusunu şöyle açıklıyor: "Sevgi ya da Adler'in deyimiyle insanlarla içtenlikle ilgilenme eğilimi, insanın yapısında vardır. Sevgi içten ilgiyi, anlayışı, tepki vermeyi, dürüstlüğü, zevk almayı içerir. Sevgi bir şeye yaşam vermek, sevilen şeyin canlılığını artırabilmektir. Sevgi insanı yeniler, zenginleştirir. Oysa sevgi, sevgiye sahip olma biçiminde yaşandığında, sevilen kişi ya da nesne tutulur, kapatılır, denetlenir. Bu, sevilen kişinin ya da nesnenin boğulması, öldürülmesi demektir. Yaşamak, yaşatmak ve sevgi bir bütündür… Sevgi, yaşama merhaba diyen bebekle başlar. Annenin çocuğuna gösterdiği içgüdüsel yakınlık ve ilgi büyük etmendir bunda. Yeni doğmuş bir bebeğin, doğar doğmaz ve ondan sonraki belirli bir süre içinde annesini emmesi, onun büyük bir rahatlama, hoşluk ve haz duymasını, onun ilk sevgi nesnesinin annesi olmasını sağlar kuşkusuz. Bu nedenledir ki, bebek için en uygun "iklim", en güvenilir bir sığınaktır anne kucağı… Ondan sonra sevginin yönelimi, iyiye, doğruya, güzele, hoşluk verene doğrudur. Bize mutluluk vermeyen bir toplumda sevme eğilimlerimiz azalır, giderek körleşir, yani yaşamın bizi sevdiği, okşadığı ölçüde sevme gücümüz gelişir; olaylara, olgulara daha iyimser, daha hoşgörülü bakabiliriz en azından. Kişinin kendini mutlu olarak duyumsaması, sevgiye açılan bir kapı olabilir her zaman için. Gerçek sevgi, karşımızdakine bütün içtenliğimizle davranma, onun isteklerini, umutlarını, düşlerini, acılarını ve sıkıntılarını, yani onun yaşamının bütün kıvrımlarını iz sürer gibi izleme, ona her an kol kanat geren, ona onun içinden bakan, bütün bu çabayı hiçbir yarar beklemeden mutluluk içinde yapma olanağı sağlayan bir bilinçliliktir. Seven, kendi yararını göz ardı etse de, kendi kişiliğini ortadan kaldırmaz. Seven de, sevilen de öznedirler. Gerçek

sevginin bulunduğu yerde yaşam acılarına karşı koymak kolaylaşır. Sevilen her şey, sevenin gözünde güzel ve mutluluk vericidir. Gerçek sevgi geniş bir bütünselliği gösterir, büyük emek ister. Gerçek, sağlıklı sevgi, yalnız kendi çocuklarımızı, evimizde, bahçemizde beslediğimiz kendi hayvanlarımızı, doğa parçasını sevmeyi değil, bütün evreni ve onun içindeki bütün güzellikleri sevmeyi de kapsar." (İrfan Yalçın, Ütopya, 2011, 207)

Bu arada kendilik (self) kavramına da temas etmeliyiz. Kendilik, bireyin deneyim ve çevresi üzerinden edindikleri ile kendine yönelik kazandığı bakış açısıdır. Yani çeversiden kendi ile ilgili tüm verileri kullanıp, bir değer sistemi kurarak "ben kimim" sorusunun cevabını bulmasıdır. Rogers (bunu çocukluk döneminden itibaren bireyin çevresinin değerlendirmeleri ile olumlu veya olumsuz bir kendilik bakış açısı geliştirdiğini ifade eder. Plummer (2005) ise, bireyin kendini yeterli, sevilebilir, kabul edilebilir olduğuna dair kendi ile ilgili algısı olarak tanımlar. O halde benlik kavramı ile kendilik değeri kavramının birbiriyle aynı veya yakın anlamda olarak düşünülebilir. Benlik, bireyin kendisi ile ilgili ne düşündüğünü içerirken; kendilik değeri, benliğe yönelik hissedilen duyguları ifade etmektedir. Benlik, ne olduğumuzun bilişsel cevaplarını verirken; kendilik değeri, bu cevaplara yönelik duygu ve tutumları içinde barındırmaktadır (Çapan, 2006).

O halde bireyin kendini sevmesi, hataları ile kusurları ile olduğu gibi kabul etmesi önemlidir. Kendilik değeri üzerinden çevresini algılar ve değer verir. Yeri gelmişken merhamet ve acımak arasındakiş farka da dikkat çekelim. Merhamet üst bir değer olup, karşımızdakineeş düzeyde empati ile bakabilmemiz, yargılamadan olduğu gibi kabul edebilmemiz, koruyup esirgeme duyguları ile yaklaşmaktır. Acımak ise, karşımızdakine daha aşağı olarak ve zavallı olarak bakmak, durumuna sadece üzülmektir. Bu anlamda kaliteli bir değer yaklaşımı değildir. Biz de bundan sonra acımak yerine merhamet değerini hayata geçirmeye niyet edelim.

Şimdi bir uygulama yapalım: "Lütfen gözlerinizi kapatın ve kendinizi kucaklayın. Bunu yaparken de "kendimi olduğum gibi seviyorum" deyin. Bunu birkaç dakika yapalım. Ardından kendinizi annenizin kucağındaymış gibi düşünün. Etrafınızı pembe bir bulut sarıp sarmalamış. Orada güvendesiniz ve annenizin sevgisi sizi sarıp sarmalamış.

Bunu da birkaç dakika hissedelim. Ardından anne kucağındaki halinizi Rabbiniz ile kuşatılmış bir hal olarak hayal edin. Onun sevgisi ve güveni her yerde… Teşekkür ediyorum."

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle ifade etti: "Bu oturumda sevgi kavramı konuşulurken, yeni sevgi tanımları ile karşılaştıkları gözlemlendi. Özellikle son uygulamada duygusal anlar yaşandı. Biraz lendilerine zaman ayırma açısından iyi geldiğini söylediler. "

9. OTURUM

OTURUM TEMASI: TAKVA

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Takvanın Yaradana yakınlık demek olduğunu kavrar.

2-Takvanın sorumluluk bilinci anlamını da öğrenir.

3-Korku ve sevgi ile Rabbe yönelmenin farkını kavrar.

ALT KONULAR: 1-Sorumluluk Bilinci 2-Ümit 3-Korku 4-Sevgi

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU katılımcılara oturum konusunun "takva" kavramı olduğunu açıkladı ve şöyle sordu: "Takvalı bir insan deriz bazen biri için.. Bunu derken neyi kastediyoruz hiç düşündük mü? Ne dersiniz?"

(E 7); "İbadetine düşkün, dinine düşkün demek diye biliyorum.."

(E 2); "Ben takvayı Allah korkusu diye biliyorum.."

MBU; “Teşekkür ederim. Takva kavramı geniş anlamı olan bir kavram. Allah’a yakın olmak, sorumluluk duymak, ümitli olmak ile de ilgili. Peki Peygamberimiz Mekke’den göç edip Medine’ye doğru olan yolculuğunda Kuba bölgesinde konaklayıp orada bir mescid inşa edip adına da “Takva mescidi” (Tevbe, 108) dediğini biliyor muyuz? Bunu da bir düşünelim şimdi. Peygamberimiz bir kurtuluş ümidi olarak bir şehirden diğerine göç ediyor ve ardından bir topluluk kuruluyor. Şer gibi görünen bir durum hayra dönmüş oluyor, İslam nefes alıyor. Bunu da bir düşünelim.

2- İşleniş: MBU şöyle başladı: “Yaşam, olumlu ve olumsuz durumlardan oluşan bir yolculuktur. Olumsuzu deneyimlerken karamsarlığa kapılmadan ümitli olmayı seçmek mümkündür. Bu insana güç veren bir yaklaşımdır. Ümitsizlik, güç ve heyecan kaybıdır. Oysa böyle durumlarda; “olur ki hoşunuza gitmeyen bir şey sizin için hayırlıdır.” (Bakara, 216) ayetini düşünerek, olayların göründüğü gibi olmayabileceğini, hayra da dönebileceğini hatırlamak önemlidir. Bir kulun kalbinde ümit ve korku birleştiğinde Allah o kulun ümit ettiği şeyi verir ve korktuğundan emin kılar.” (Tirmizi, Cenaiz, 11) hadisi size ne düşündürür diye sorsam ne dersiniz?

(E 1); “Korkudan çok ümitli olmak, insana iyi gelen bir şey..”

MBU; “Teşekkür ediyorum,.. gelelim tekrar takva kavramına yeniden. “Ey inananlar, Allah’tan ona yaraşır şekilde sakının ve saygılı olun.” (Al-i İmran, 102) ayetinde “itteka” fiili, korunmak, sakınmak, saygılı olmak, yönelmek anlamlarına gelen “takva” kavramını ifade eder. Yine Kur’an’da; “Eğer Allah’a karşı saygılı olur ve sakınırsanız, O size iyi ve kötüyü ayırt edecek bir anlayış verir, kötülüklerinizi örter ve sizi bağışlar, Allah büyük lütuf sahibidir.” (Enfal, 29) buyurulmuş, takvanın kazanımlarına dikkate çekilmiştir Bu önemli değere Peygamberimiz dualarında yer vermiş ve şöyle demiştir.: “Allahım Senden hidayet, takva, iffet ve gönül zenginliği isterim.” (Tirmizi, Daavat, 72) Yazar Muhammed Esed, takvayı Allah’a karşı sorumluluk bilincini canlı tutmak şeklinde ifade etmekte ve buna dayanak olacak gerekçesini şu şekilde belirtmektedir: “Muttaki kelimesinin “Allah’tan korkan” şeklinde alışılagelen çevirisi bu ibarenin olumlu mana içeriğini yeterince yansıtmaz. Yani Allah’ın her yerde hazır ve nazır olduğunun farkında olmayı ve kişinin bu farkında oluşun ışığı altında kendi varlığını biçimlendirme, oluşturma arzusunu yansıtmaz. Elmalılı Hamdi Yazır’a göre ise

kötülüklerden iyice sakınmak ve iyiliklere sarılmaktır. (Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, s. 102)

En yüksek anlamda takva, tamamen mezcolmuş ve bütünleşmiş insan şahsiyeti ve bütün olumlu parçaların birleştirilmesi ile meydana gelen "kararlılık (sebat)" demektir. İnsanın sınırları aşmasını engelleyen takva, davranışları idare eder ve şayet sınırlar hata ile aşılırsa, takva derhal insanı tövbeye yöneltir ve insana yeniden denge buldurur. İnsanın benliğinde var olan sağduyu gücü, onu yönlendirir. İnsan bu güce göre sorumluluk taşır. İnsancıl psikoloji kuramına göre kişi davranışlarından sorumludur. Özgür irade kavramı önemlidir. Olgunlaşma sürecinde ilerleyebilmek için insanın kendini olduğu gibi kabul edebilmesi ve potansiyellerini gerçekleştirmek için uğraşması gereklidir. (Öznur Özdoğan, "İnsana Manevi-Psikolojik Yaklaşım" *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C. 49, S. 2, Ankara, 2008, s. 86-87) Rogers'a göre potansiyelini tam kullanan kişi duygularına güvenmeyi öğrenir. Bu kişiler, yeni deneyimlere açıktır. Birbirine benzer kalıpsal davranışlar göstermek yerine yaşamın kendisine neler öğretmek istediğini görmek isterler. Yaşamın her anını değerlendirmek isterler. Maslow, insanın bütün potansiyellerini ortaya koyması ve doğasına sadık kalması gerektiğini söyler. Psikolojik açıdan sağlıklı insan yapmış olduğu kötü şeylerden dolayı kaygı duyarak, kendilerini suçlu hissederek zaman kaybetmezler; kendisini olduğu gibi kabul eder, zayıflıklarını bilir ve bunları gidermeye çalışır. Kendini gerçekleştirmiş kişi mükemmel değildir fakat ahlakî enerjisini en üst düzeye çıkarıp gelişme gösterebilir ki bu da takvanın özüdür. (Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* s. 105)

Yine Din Psikoloğu Öznur Özdoğan bu kavram hakkında şöyle diyor: "Kur'an-ı Kerim'in insanlar için yegane üstünlük ölçüsü olarak gösterdiği değer, 'takva'dır. "Ey insanlar! Doğrusu biz sizi bir erkek ve bir dişiden yarattık Ve birbirinizle tanışmanız için sizi milletlere ve kabilelere ayırdık Muhakkak ki Allah'ın yanında en değerli ve en üstün olanınız takva bakımından en üstün olanınızdır Şüphesiz Allah bilendir.." (Hucurat,13) Bakara suresinin 197. ayetinde de, "Gıdalardan, en iyi gıda takvadır" ifadesinde takvanın bir iç gıda yani psikolojik bir gıda olduğu görülmektedir. Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalar sonucunda "Takva Sahibi İnsanın" özellikleri şöyle belirlenmiştir:

1-Duyarlılık: Takva sahibinde duyarlılık oluşur. Gönlüne yatmayan şeylerden uzak durur. Takva zihnin ve gönlün buluştuğu bir yaşantıdır. Hz. Muhammed' in ifadesiyle "Allah'ın nuruyla hadiselere bakan kişide" bir kalp gözü/basiret, diğer bir deyimle "firaset" oluşacaktır. "Ey iman edenler! Eğer Allah'a karşı takva sahibi olursanız o size iyiyi kötüden ayırt edecek bir anlayış verir ve sizin kötülüklerinizi örter, sizi bağışlar. Allah büyük lütuf sahibidir."

2-İlişkilerde güvenli bağlanma: Takva sahipleri insanlarla, doğayla, eşyayla olan ilişkisinde bağımlılık geliştirmez. Takva kelimesinin türediği "vikaye" kelimesi içine su sızdırmayan kap anlamına da gelmektedir. Takva sahibi insan, gönlüne, geçici olanı sızdırmaz. O, genellikle varoluş amacının farkındadır. Kur'an'da insanın özünden uzaklaşarak, geçici olanı hayatının merkezine koyması somutlaştırılarak açıklanmaktadır: "Allah'tan başkalarını dost edinenlerin durumu, kendine bir ev edinen örümceğin durumu gibidir. Evlerin en dayanıksızı ise şüphesiz örümcek evidir. Keşke bilselerdi!" (Ankebut, 29, 41)

3-İffetli Olma: Kur'an-ı Kerim' de "takva elbisesi" kavramı geçmektedir. Araf suresi 26. ayette Yüce Yaratıcımız bizlere şöyle seslenmektedir: "Ey Âdemoğulları! Size avret yerlerinizi örtecek giysi ve süslenecek elbise verdik. Takva elbisesi var ya, işte o daha hayırlıdır." Ayette kadın-erkek hepimize; insanoğluna hitap ediliyor ve iki giysiden söz ediliyor: Dışsal giysi ve içsel giysi. Buradaki takva örtüsünü şöyle açıklayabiliriz: Ruhlarımızın cinsiyeti yok aslında. Kendimizi ruhumuzla hissetmemiz, içsel değerlerimize ve güçlerimize odaklanmamız bizi gerçek anlamda örter. Mümine en çok yakışan giysi takva elbisesidir. Bu noktada Mevlana'nın sözünü hatırlıyorum. "Öyle elbiseler gördüm içlerinde insan yok. Öyle insanlar gördüm üzerlerinde elbise yok". Hacı Bayram Veli'ye göre takva sahibinin temiz bir hayâ sahibi olması gerekir. Zira hayâ (utanma duygusu) imanın elbisesidir ve temiz tutulmalıdır.

4-Cömertlik: "O takvâ sahipleri ki, bollukta da darlıkta da Allah için harcarlar" (Al-i İmran,134) Ayetten anlaşıldığı gibi takva sahibi kimsenin bir özelliği de cömert olmasıdır.

5-Öfkeyi Kontrol Etme: Takva sahibi, öfkesini kontrol eder. Al-i İmran Suresi 134. ayette, "O takvâ sahipleri;… öfkelerini yutarlar ve insanları affederler. Allah da güzel davranışta bulunanları sever". Ayette geçen "kezame" fiili sözlükte "gizlemek, zapt

etmek, durdurmak; sukut etmek…" anlamlarına gelir. Bu anlamlarıyla kavram, psikolojik boyut kazanmaktadır. Öfkeyi kontrol altına almak, önemli bir ruh disiplini ve olgunluğunun işaretidir. Hz. Muhammed bu konuda şöyle söylemiştir: "Öfkesinin gereğini yerine getirebilecek olduğu halde öfkesini kontrol eden insanın kalbini yüce Allah güven ve imanla doldurur"

6-Dengeli Olma: Fatiha suresini her okuduğumuzda 5. ayette "Allah'ım beni dosdoğru, orta, dengeli yoluna ulaştır" diyoruz. Takva insanın bu yeteneklerini yaşamasıyla gerçekleşir. İnsan, ahlaki enerjisini en üst düzeye çıkarıp gelişme gösterebilir ki bu da takvanın özüdür." (Öznur Özdoğan, gazetevatan.com, 30.06.2016)

Bu oturumu bu şekilde tamamlamış olalım. Gelecek oturumda azimli olmak temasını işleyeceğiz. Katkılarınız için teşekkürler.

3-Oturumdan izlenimler: MBU şöyle ifade etti: "Bu oturumda takva kavramının sadece ibadetine düşkün olmakla sınırlı olmadığı, aynı zamanda davranışlara yansıyan yönleri olduğu ve ne kadar geniş boyutlu olduğu farkedildi. Oturum çok yeni bilgiler içerdiği için dikkatle dinlenildi."

10. OTURUM

OTURUM TEMASI: AZİM

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Azim ve hırs kavramlarının tanımını yapar.

2-Azimli olmanın kaliteli, hırs göstermenin kalitesiz olduğunu fark eder ve yaşamından örnekler verir.

3-Hırs yapmanın insanı tükettiğini ve öfkeyi tetiklediğini anlar.

ALT KONULAR: 1-Hırs 2-Gayret

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle dedi: "Bugün azim kavramını işleyeceğiz. Ona çok benzer bir kavram daha var; hırs. Hırslı olmak hakkında neler söylemek istersiniz?

(E 3); "Mutlaka elde etmek ve çok çabalamak demek."
(E 5); "Başarmak için gayret etmek demek."
MBU bu cevapların ardından Anadolu erenlerinden Mevlana Hazretleri'nin şu dizesini okudu:
"Nice balık vardır ki, su içinde her şeyden eminken, boğazının hırsı yüzünden oltaya tutulmuştur." Şimdi tekrar düşünelim: Hırs ve azim arasında bir fark olabilir mi? Bu soruyu sorduktan sonra işlenişe geçti.

2-İşleniş: MBU konuya şöyle başladı: "Din psikoloğu Öznur Özdoğan iki kavramın farklı olduğunu ifade ederek şunları söylüyor: "Azim ve hırsın ayrı yaşantılar olduğunu söyleyebiliriz. Azim, ısrarla istemek, kesin karar vermek, niyet, sabır ve irade, aceleci olmamak gibi anlamlara gelir. Azim genelde hayırlı faydalı bir işi, bir eylemi gerçekleştirmek veya zararlı bir işi gerçekleştirmemek konusunda gösterilen kararlılıktır. Azim hayırlı, hırs şiddetlidir. Hırs ise gözü kör ve kulağı da manen sağır eden tutkulu bir ümitle bir şeyi mutlaka elde etmek düşüncesiyle aşırı derecede çalışıp bedenen yorulmak ve bir şey hakkında hissedilen şiddetli bir arzu veya hevestir. Arzu ve isteklerin yoğun olarak yaşanmasıdır. Hırsın bazı özellikleri şunlardır:
* Zenginliğe rağmen cimrilik * Dünya, makam, mal, mülk ve şöhret sevgisi
Ve hırsın zararlarını da şöyle özetleyebiliriz:
* Elindekine kanaat etmemek
* Mutsuzluk, başarıyı yakalayamamak ve elindekini kaybetme durumu veya kaygısı
* Öfke, kin, haset ve kıskançlığın yaygınlaşması

Hırslı ölümüne çalışır, azimli insan çok çalışır. Azimle hırsın farklarını şöyle açıklayabiliriz: Azimli insan çalışmaya devam ederken, istediğini elde edemediğinde üzülmez. Her şeye rağmen kendisine verilene razı olur, şükreder. Şükretmenin verdiği

rahatlıkla çalışmaya devam eder. Onun için önemli olan; çalışmaktır. Başaramazsa da çalışmaya devam etmektir. Başaranlar, başaramadıklarında dahi çalışmaya devam edenlerdir. Ama hırs gösteren insan, tüm çabalarına rağmen istediği sonucu elde edemediğinde öfkelenir, morali bozulur, intikam almak ister. Bir süre sonra çalışma isteğini kaybeder. Hayatının anlamını yitirir. Azim güvenle yol almaya devam etmektir. Kur'an-ı Kerim'de Yüce Yaratıcımız bizlere şöyle seslenmektedir: "Bir işe azmettiğinde artık Allah'a güven. Kuşkusuz Allah, kendine güvenip, dayananları sever." (Âl-i İmran, 159) Ayette görüldüğü gibi, azimde Yaradanımızla bağ kurarak ve güven içinde hedeflerimize doğru ilerleriz… İslam peygamberi, vicdanımızı hırstan korumamızı söylemekte ve bizlere şu uyarıda bulunmaktadır: İnsanoğlu yaşlanır ama ondaki iki huy gençleşir: Hırs ve uzak hedefleri gerçekleştirme isteği. Peygamberimiz şöyle devam ediyor: "Sizler yöneticiliğe karşı çok hırslısınız. Halbuki o kıyamet günü pişmanlık demektir. Ancak, onu hakkıyla kazananlar bu pişmanlıktan kurtulurlar." (Özdoğan, gazetevatan.com. 16.06.2016)

MBU şöyle devam etti: "Azim; ısrarla istemek, kesin kararlı olmak, acele etmeden sabırla devam etmek, direnç göstermek gibi anlamlara gelir. Olağan bir başarıyı elde etmek için gayretli olmak, bu konuda niyetini sağlam yaparak hedefine doğru kararlılıkla ilerlemek, oluşan engelleri aşmak ve pozitif düşünmeye devam etmek azimli olmak demektir. Hırslı olmak ile karıştırılmamalıdır. Hırs, şiddetli arzudur, kendine faydası olanın peşindedir ve mutlaka elde etmeye kararlı olmaktır. Bu, kanaatsizlik, şükürsüzlük, kıskançlık, öfke ve kine götürebilir. Oysa azimli insan istediği olmayınca üzülmez, dağılmaz, razı olur. Yine çalışmaya devam eder, gayret gösterir. Hırslı insan ise, dağılır, çalışma isteği kaybolur. İnsan azimli olsa, engelleri aşacak gücü bulur, insanlığa faydası olan işleri başarır. Hırslı insan, insanlığın faydasına yönelik işler yerine kendine faydası olan işler peşindedir. Bu ayrıma göre azim, olumlu kişilik özelliğidir. (Özdoğan, 2010, 27-28)

Ve Yaradanımız bizden iyilik yolunda gayret beklemektedir: "Zerre kadar hayır işleyen onun karşılığını görür.." (Zilzal, 7) Yine; "Hayır olarak ne yaparsanız Allah onu bilir." (Bakara, 273) ayetleri buna dikkat çeker. İslam peygamberi şöyle der: "Kuvvetli mümin, Allah katında zayıf müminden daha hayırlı ve daha sevimlidir. Bununla birlikte her ikisinde de hayır vardır. Sen, sana yararlı olanı elde etmeye çalış. Allah'tan yardım dile ve asla acziyet gösterme. Başına bir şey gelirse "şöyle yapsaydım, böyle olurdu" diye

hayıflanıp durma. “Allah’ın takdiri bu, O ne dilerse yapar” de.” (Müslim, Kader, 34) bu hadise göre de elden geleni yapma konusunda kuvvetli iradeli olmak önemlidir.

Şimdi azim mi hırs mı diye sorsam ne dersiniz?

(E 14); “İnsanın gayretli olması güzel, ama ne olursa olsun elde edeceğim demesi kötü.. elindekilere kanaat etmeyi bilmek gerek, sahip olma takıntısı olmamalı...”

(E 6); “Bize düşen elimizden geleni yapmak. Allah dilerse verir, dilemez ise vermez rahatlığında olmak gerek.”

(E 11); “Azimde de vazgeçmemek var, ama sonuç farklı olsa da üzülmemek var. İnsanın hırsları içerden insanı çürütürebilir..”

(E 8); “Çocukları da sürekli sınav psikolojisi içinde hırsa yönlendirebiliyor olabiliriz.. Oysa olması gereken azim..”

MBU katılımları için teşekkür etti ve gelecek oturum temasının bilgelik olduğu açıklayarak oturumu kapattı.

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöyle dedi: “Bu oturumda yine hırs, farklı bilinen bir kavramdı ve yeni bir farkındalık kazanıldı. Azim ise, daha yüce bir değer olarak benimsenmiş oldu.

11. OTURUM

OTURUM TEMASI: BİLGELİK

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Kendini, anlayarak yaşamaya adar, hayatın anlamı üzerine düşünür.

2-Çevresindeki bireylerle hikmet içerikli ve güzel sözle iletişim kurar.

3-İnsan ilişkilerinde fikirlerine saygı duyulan biri olur.

ALT KONULAR: 1-Hikmet 2-Anlam ihtiyacı

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur’an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU oturumun başında Anadolu erenlerinden Yunus Emre'nin şu dizelerini okudu:

İlim, ilim bilmektir
İlim kendin bilmektir
Sen kendini bilmezsin
Ya nice okumaktır.

Okumaktan murat ne
Kişi Hak'kı bilmektir
Çün okudun bilmezsin
Ha bir kuru emektir

Dört kitabın ma'nisi
Bellidir bir elifte
Sen elifi bilmezsin
Bu nice okumaktır

Yiğirmi dokuz hece
Okursun uçtan uca
Sen elif dersin hoca
Ma'nisi ne demektir

Yunus Emre der hoca
Gerekse bin var hacca
Hepisinden iyice
Bir gönüle girmektir

Ve şöyle devam etti: "Bugün öğrendiklerimizi yaşamak ile ilgili bir kavramdan bahsedeceğiz: Bilgelik.

2- İşleniş: MBU şöyle devam etti: "Bakın Öznur Özdoğan bu konuda ne diyor: "Bilge, bilginden farklıdır. Birtakım bilgileri hafızaya yerleştirmek, kişiyi bilgelik yoluna götürmez. Hatta öyle bilgiler vardır ki, kişiyi bilge yapması bir yana, onun için bir yüktür. Bilge, kendisine faydası dokunmayacak bilginin peşinden koşmaz. Bilgelik, Kur'an-ı Kerim'de "hikmet" kelimesi ile ifade edilmektedir. Bilge kişinin durumuyla

ilgili olarak Yaradanımız: “Kendisine hikmet-bilgelik verilmiş olana çok büyük bir hayır verilmiştir. Gönlünü ve aklını çalıştıranlardan başkası düşünüp anlayamaz.” (Bakara, 269) ifadesini kullanmaktadır. Bilgi, iyi karakterli insanların elinde insanlığa faydalı olmak için kullanılırken, kötü karakterli insanların elinde felaketlere sebep olabilir. Atom bombası çok ileri bir teknolojidir. Ama bu bilgi, tarihte insanların felaketine neden olmuştur. Hz. Mevlana Mesnevi’de bu konuyu şöyle işlemektedir; “Kötü karakterli kişiye ilim ve fen öğretmek, eşkiyanın eline kılıç vermektir.” Bilge ile bilgin, aynı olaya farklı şekilde bakarlar. Bilgin, olaylara olumsuz anlam yükleyebilir. Bilgeye göre her insan ve her olay bir öğretmendir. Bu yönüyle bilge, elindeki imkanları en iyi şekilde değerlendirir, önüne konmuş her şeyin keyfini çıkarabilir, olmayan bir şeyin hasretini de çekmez. Bilge, olayları gelişme fırsatına dönüştürür. Ayrıca kendini ilgilendiği konuya tam olarak verir. Onun bulunduğu ortam çok yüksek ışık veren bir ampulle aydınlatılmış gibidir. Aydınlanmış ortamda bulunan bütün insanlar da aydınlanmış olur. Bu yönü ile bilge, kendine ve diğer insanlara faydalı olan bilgiler taşır. Kur’an-ı Kerim’in ayetlerini dizeleriyle açıklayan Yunus Emre, bilge insanın amacının da, yönteminin de sevgi olduğunu söyler.

“Ben gelmedim dava için

Benim işim sevi için.

Dostun evi gönüllerdir

Gönüller yapmaya geldim.”

Sevgi yeteneğinin gelişmesi ile birlikte kişinin zihninde kim ve ne olduğuna dair merak uyanır. Bu merak tüm potansiyel güçleri gerçekleştirmek üzere harekete geçer. Potansiyel güçlerin uyanması, kişisel gelişimi hızlandırır. Hayatı daha anlamlı kılar, Hz. Mevlana bu konuda şöyle söyler; “Bütün ilimlerin ruhu, mahşer günü ben kimim diyebilmendir. Sen dinin esaslarını bildin, ancak kendi aslına bak, o iyi mi? Kendi aslını bilmen, ikiye ayrılan esasları bilmenden daha iyidir. Ey ulu kişi! Sadece bilgiyi artırmak bilgeliği beslemez. Edinilen bilgi, eğer kullanılıyorsa yükseliş yolunu aydınlatır. Bilgelik, bilginin hayata uygulanmasıdır; çok şey bilmediğimizin farkına varmaktır. Bilgili olmanın sorumluluğunun bilincinde olan bilgeler ile insanlık, tarih boyunca rahat nefes alabilmiştir. Çünkü bilge, öğrendiklerini kendi özü ile bütünleştirir. Karşılaşılan büyük

sorunlar karşısında insanları rahatlatır. Kur'an-ı Kerim, birçok peygamberi bilge olarak nitelendirmektedir. Örnek olarak şu ayetleri söyleyebiliriz:

"Yusuf, kuvvetli çağına erişince ona bilgelik ve ilim verdik. İşte biz, güzel davrananları böyle mükafatlandırırız." (Yusuf, 22)

"Ey Yahya, Kitaba sımsıkı sarıl, demiş ve daha çocuk iken katımızdan bilgelik, yumuşak kalplilik ve arınmışlık vermiştik." (Meryem, 12)

"Lut'a da bilgelik ve ilim verdik ve onu çirkin işler yapan bir kentten kurtardık…" (Enbiya, 74)

Günümüz dünyasının bilge insanlara ihtiyacı olduğunu hepimiz biliyoruz. Hem peygamberleri hem de bilge insanları örnek alarak bizler de bilgece eylemler üretebiliriz." (Özdoğan, gazetevatan.com, 29.06.2016)

MBU şöyle devam etti: "Bilge, yaptıklarını bilerek bilinçli olarak yapabilen, bilgisini kendisi ve insanlık için kullanabilen insan demektir. Değer odaklı bir yaşam biçimini seçmiş, olanın hikmetini anlayabilme kapasitesi olan biridir. Böyle birinin elinde bilgi, kuru bir yük olmaktan çıkar ve insanlığın faydasına kullanılır hale gelir. Bilgin kişi ise, bilgiye sahiptir ancak yaşantısında bilginin etkisi görülmeyendir. Kur'an bilgeliğin değerine şöyle vurgu yapar: "Kendisine hikmet verilene çok büyük bir hayır verilmiştir.." (Bakara, 269) Bilge, hayata bir öğrenim alanı olarak bakar, yaşam bir çalışma alanıdır ve öğrendiklerine yoğunlaşır, kayıplarını kayıp olarak değil çalışmanın ve gelişim fırsatı olarak yorumlar. Bu sebeple önce kendi potansiyelini keşfetmek, yaşam deneyimine odaklanmak bilgeliktir. Bilir ki, daha bilmediği de pek çok şey vardır. Bu anlamda en önemli bilgeler, Kur'an'ı işaret ettiği peygamberlerdir: "Yusuf, kuvvetli çağına erişince ona bilgelik ve ilim verdik.." (Yusuf, 22) "Ey Yahya, Kitaba sımsıkı sarıl demiş ve daha çocuk iken katımızdan bilgelik, yumuşak kalplilik ve arınmışlık vermiştik." (Meryem, 12) Bilgelik yaşantısı bugün tüm insanlığın ihtiyacı olandır. Çünkü akla ve değerlere uygun olarak bilginin iyiye, güzele, doğruya hizmet eder şekilde kullanılmasıdır. Bilge, dingin, sarsılmaz bir duruşla kendini gerçekleştirme yolunda, olgunlaşma yolunda ilerleyen ve iç aydınlamasını sağlayan öz varlığı ile bütünleşendir. Kendi zayıf yönlerini keşfederek, onları ıslah etme yönünde bilinçli davranan, sadece biliş düzeyinde kalmayıp,

yaşayışa yönelerek, uygulama ve başarma aşamasına geçebilendir. Bilgelik sonuca değil, sürece ve öğrendiklerine mutlulukla, sevgiyle bakabilmektir."

MBU bu bilgiler ile oturumu tamamladı ve bir sonraki oturum temasının maneviyat olduğunu ifade etti.

3-Oturumdan İzlenimler: MBU; "Bu oturumda bilinenlerin yaşanması demek olan bilgelik önemli bir değer olarak farkedildi. Yorumlar genelde "bütün mesele sadece bilmek değil, yaşamak" şeklinde idi.

12. OTURUM

OTURUM TEMASI: AŞKIN YANIMIZ MANEVİYAT

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Maneviyat kavramını tanımını yapıp ne olduğunu söyler.

2-Anadolu bilgeliğinden maneviyat lle ilgili örnekler verir.

3-Maneviyatın özünün Yaradan ile bağ kurmak olduğunu bilir.

4-Ruhun ölümsüzlüğünü kavrar.

ALT KONULAR:

1-Bağ kurmak 2-Ruh ölmez, yok olmaz, hastalanmaz, engel olmaz. 3-Tükenmişlik sendromu 4-Manevi güç 5-Moral-motivasyon 6-Holistik bakım bakış açısı

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün korkularınızdan konuşalım ilkin. Neler paylaşmak istersiniz?"

(E 11); "Sevdiklerimi kaybetme korkum var. Bununla yüzleşmek beni korkutuyor."

(E 6); “Yanlış anlaşılma korkum var. İnsan bazen doğru anlaşılmıyor ve bir kaosun içinde kalabiliyor..”

(E 2); “Benim denizde boğulma korkum var, küçükken yaşamıştım aşamadım hiç...”

(E 8); “Evet benim de yükseklik korkum var, kolay aşılmıyor.”

2- İşleniş:

MBU teşekkür etti ve şöyle başladı: “Maneviyat; bireyin mevcut dışında aşkın olana doğru yönelişi, hayatına anlam katıp, amaç sağlayan değerler bütünüdür. (Ekşi, 2017: 284) İnsan, bir gelişim isteğiyle sürekli olarak incelik, yüreklilik, sevgi dolu olma vb. iyi değerlere doğru yönelir. Sağlıklı olduğunda yüksek değerlere, erdemli olmaya özgür seçimlerde bulunmaya gibi hangi değerlere doğru, zorluklar karşısında hangi değerlere doğru yöneldiği de bilinebilir. (Özdoğan, 2006) Bunu psikolojide Allport şöyle açıklar: Dışsal yönelimler ego merkezli fonksiyonlarla ilgili olup, içsel yönelimler değer odaklı ve gelişimsel fonksiyonlarla ilgilidir. Grof da aynı konuda ruhsallığı, sevgiye, bilgiye, umuda, bağlanmaya, anlama, aşkınlığa ve şefkate doğru bir yöneliş, büyüme ve gelişme kapasitesi olarak ele alır. (Özdoğan, 2010)

Başka bir deyişle maneviyat, cesaret veren yaşamsal bir enerji olup, insanın içsel ve özgün olan kapasitesidir. Yani maneviyat; insanın değer yapısının kapasitesi, büyüme ve yaratıcılık potansiyeli ile din, ruh ve kişilik ötesini de içine alır. Bu sayede insan, acıyı öğrenmeye, ilgisizliği sevgiye ve düşmanlığı işbirliğine dönüştürebilir, bağlanma ve sonsuza kendini açmakla, derin bir bütünlük duygusu yaşar. Böylece insan, kendisine ve başkalarına karşı, sabır, hoşgörü, şefkat, sevgi, merhamet, affetme ve sorumluluk duyguları ile iletişim sağlar. Maneviyat bu yönleri ile yaşamsal güce sahip olmak ve onu deneyimlemektir. (Özen, 2010) İnsan, farklı ve zorlu yaşam koşullarını deneyimleyebilir ve bu deneyim esnasında maneviyattan güç alarak bu deneyimi anlamlandırır.

Manevi yöneliş, zahiri (exoteric) ve batını (ezoteric) iki boyutta tezahür eder. Zahiri yöneliş, kurumsal bir yapıya ihtiyaç duyar ve ruhsal deneyimi aktarır, inancı vurgular. Ancak bu bir deneyim değildir. Manevi gelişim için zahiri yöneliş başlangıçta olabilir.

Batını yöneliş ise, iç dünyada mistik bir açılımla ruhsal deneyim yaşamaktır. Bu, Yaradanı bizzat deneyimlemektir ve zahiri olanı aşar, bireysel bir düzeyde kişiye yalnız olmadığını, aşkın bir boyut olduğunu, umudu, sevgiyi, bütünleşme halini yaşatır. (Özen, 2010) Böylece insan, ilahi yanını yani özünü fark eder ve onunla iletişim sağlar. Bunu ne kadar yaparsa, o kadar Yaradanı bilir, anlar. Sorunların çözümünde bu ilahi iletişime ihtiyaç vardır. Bu yaklaşım, insana ilahi bir dokunuştur. (Özdoğan, 2010)

"Mideden vazgeç, gönle doğru yürü." diyor Mevlana. İnsan yaşadığı sürece, bedenini ve ruhunu, birbirine bağlı, birbirini etkileyen ve birbirinden ayrılmaz iki temel unsur olarak görmelidir. Ruh ve bedenin, birlikte uyumlu bir şekilde çalışması ve bu yolla, bu iki unsurun dengelerinin korunması, insan için ideal bir durumdur. Ruhu ve bedeni ile bir bütün olan insanın, bedensel ihtiyaçları yanında manevi ihtiyaçları da vardır. Bunlar arasında inanma, bağlanma, sadık olma, dayanma, güvenme, korunma, dürüstlük, iyilik, doğruluk, adalete sahip olma vb. ihtiyaçları sıralanabilir. Maddenin kaynağı manadır. Mana kelimesinden türeyen Maneviyat, derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. İnsan ruhunun, kendine ve başkalarına mutluluk veren, sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme, uyum duygusu ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Doğuştan gelen insani bir yetenektir. Sadece yaşamsal gücümüz değil, bu yaşamsal gücü deneyimlememizin de adıdır. Bu yaşamsal gücü yaşamak, deneyimlemek, her ne kadar bizim bir parçamız olsa da, aynı zamanda bizi aşmaktadır. O bizi doğaya ve hayatın kaynağına bağlar. Maneviyat, acıları öğrenmeye dönüştürdüğü gibi, düşmanlığı işbirliğine, kayıtsızlığı da sevgiye dönüştürür. Maneviyatı yaşamak çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmemize yardımcı olur. (Özdoğan, gazetevatan.com, 30.06.2016)

MBU; "Şimdi maneviyatı nasıl deneyimlediğimizi sorsam neler söylemek istersiniz?"

(E 12); "Ben dua edip de karşılığını kısa sürede bulunca bunu hissediyorum, çok mutlu olduğum anlar oluyor o zaman.."

(E 3); "İnsanın enerjisi bu aslında. Bazen yanında iyi hissettiklerimizin yanında o huzur hiç bitmesin istiyor insan.. o anlar hep sürsün yani."

(E 6); “Güçlü olduğum anlarda manevi olarak kendimi iyi hissediyorum.. ben daha çok güçlü olmakla yaşıyorum bunu..”

MBU; “Teşekkür ediyorum. Bu oturumu tamamlamış olduk. Bir sonraki konumuz manevi ihtiyaçlar.”

3- Oturumdan İzlenimler: MBU; “Bu oturumda maneviyatın sadece inanç demek olmadığını geniş bir kavram olduğu farkedildi. Bir sonraki konu manevi ihtiyaçlar ve bu da işlenince konunu daha iyi anlaşılmış olacak.”

13. OTURUM

OTURUM TEMASI: MANEVİ İHTİYAÇ

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-Manevi ihtiyaç kavramını anlar.

2-Giderilmeyen manevi ihtiyaçların hastalıklara neden olduğunu öğrenir.

ALT KONULAR:

1-Varolmak 2-Ait olmak 3-Anlam bulmak 4-Kendini gerçekleştirmek

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur’an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: “Bugün maneviyat kavramını konuşacağız. Şöyle sorsam ilkin; “Maneviyat kavramı hakkında daha önce düşündünüz mü, paylaşmak ister misiniz?”

(E 7); “İnsanın iyi hissetmesi demek bence..”

(E 3); “Yani inancı demek..”

(E 13); “Güçlü hissetmesi demek gibi anlıyorum.”

(E 15); “Mutlu olabilmesini sağlayan yaşam koşulları demek.. Mesela ailesi ile birlikte olması, manevi ihtiyacı..”

2- İşleniş: MBU şöyle bir giriş yaptı: “Teşekkür ediyorum.. Bütüncül (holistik) yaklaşıma göre birey; bedensel, zihinsel, duygusal, sosyokültürel ve manevi boyutları olan bir bütündür ve bu boyutların her biri diğeri ile karşılıklı olarak ilişkili ve birbirine bağımlıdır (Daştan ve Buzlu 2010). İnsanın fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesi kadar, hayattaki varlığını bilme, o hayatta ait olma deneyimi yaşama, yaşadığı hayatı ve yaşam olaylarına anlam verme ve tüm bunlar arasında yaşam amacına uygun deneyimler yaşama, zorluklarla başetme, destek görme ve değerleri yaşama geçirme, aşkın olana yöneliş ihtiyaçları vardır. Bu tanımlara göre söylediğiniz bütün ihtiyaçlar, manevi ihtiyaç kapsamına girmektedir. İnsan yaşarken bazı dönüm noktalarını tecrübe eder ve bu esnada aşkın olandan güç alarak, olumlu başetme stratejileri geliştirir, yaşadığını anlamlandırır ve yoluna devam eder. Manevi bakım, bu ihtiyaçları dikkate alarak bir bakım yaklaşımı geliştirir. Manevi bakımla birlikte birey, yaşadığı acıları sadece acı veya kayıp olarak değil, bunların birer deneyim olduğunu, kaldıramayacağı yükün yüklenmeyeceğini, bunlarla olumlu anlamda başetmesi gerektiğini farkeder ve aşkın olanla bağ kurarak güçlenir, bunları imtihan değil birer fırsat olarak görür. (Özdoğan, 2012)

Bu sebeplerle, kendimizle olan ilişkimiz, değerlerle olan ilişkimiz, diğer canlılar ile olan ilişkimiz, inandığımız güç ile olan ilişkimiz maneviyat alanımızdır.

Özetle ifade edecek olursak manevi bakım;

Var olmak (değerler, sevmek, affetmek, uzlaşı, doğruluk, özgüven, üretkenlik, mutluluk, sabır)

Ait olmak (bağlılık, ilişkiler, toplum ve kültür)

Anlam bulmak (yolculuk, ölüm, acı çekme ve ümit)

Kendini aşmak (Yaradan, ölüm sonrası yaşam)

İhtiyaçlarını dikkate alır, sevgi, sabır, merhamet, umut, şükür, affetme vb. değerleri yaşamasına katkıda bulunarak, bütüncül yaklaşıma uygun iyileşme ve şifayı esas alır. Giderilmeyen manevi ihtiyaçların çeşitli fiziksel hastalıklara sebep olduğuna dair görüşler mevcuttur. Örneğin; kontrol edilemez ağrı ya da başka fiziksel belirtiler, anksiyete, üzüntü ve depresyon, ümitsizlik, intihar fikri ve ötenazi isteği, manipülatif davranış, tedirginlik, öfke ve saldırganlık (Kömürcü, 2009).

İnsan, yaşam krizleri esnasında aradığı gücü ve sorularının cevabını bulamadığında yani sadece bir deneyim olarak geçip gitmesi gereken anlar, travmatik olaylara dönüştüğünde çeşitli fiziksel bulgularla yüzleşmektedir. İşte manevi ihtiyaçların vaktinde giderilmesi bu sebeple önemlidir. Düşüncelerini paylaşmak isteyen var mı?

(E 10); "İnsanın manevi ihtiyaçlarını gidermeye gün içindeki koşuşturmacada çok sıra gelmiyor. İhmal etmemek gerek. Ben kendime daha çok zaman ayırmam gerektiğini farkettim."

(E 4); "Günlük yaşamdaki ilişki ağımız da insanı yoruyor, evde mutlu olamayınca bu mutsuzluk heryere yansıyor."

(E 2); "Manevi ihtiyaçlar içinde en önemlisi bence anlam bulmak.. o anlamı bulamayınca büyük boşluk çünkü.. İnancına değerlerine göre bir anlam bulmak zorunda yani mutlaka."

MBU, teşekkür ederek oturumu tamamladı, bir sonraki oturumun temasını mutluluk olarak açıkladı.

3-Oturumdan İzlenimler: MBU; "Manevi ihtiyaçların neler olduğu ve özellikle giderilmeyen manevi ihtiyaçların hastalık oluşturabileceği bilgileri dikkatle dinlendi. Bir sonraki mutluluk temasının bu konuyu bütünleyen bir konu olacak..."

14. OTURUM

OTURUM TEMASI: MUTLULUK

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-İlişkilerde haklılık duygusunun öfkeyi tetiklediğini bilir.

2-Tatmin olmakla mutlu olmayı ayırır.

3-Sahip olmak yerine olmayı seçer.

4-Pozitif iletişim unsurlarını öğrenir.

ALT KONULAR: 1-Haklılık mı mutluluk mu? 2-Tatmin olmak 3- Sahip olmak-olmak 4-Pozitif iletişim

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, demonstrasyon, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kur'an-ı Kerim Meali, Hadislerle İslam, Mutluluğu Seçiyorum, Aşkın Yanımız Maneviyat, İsimsiz Hayatlar.

UYGULAMA:

1-Isınma: MBU şöyle bir giriş yaptı: "Bugün temamız mutluluk.. Şimdi mutluluk ile ilgili düşüncelerinizi merak ediyorum. Paylaşmak isteyen var mı?

(E 12); "İyi hissedince mutluyum derim ben, bu genelde ailemle hissettiğim bir duygu çok şükür.."

(E 14); "Mutlu olmak için çok büyük şeylere gerek yok. Çok yoğun bir günün ardından gelen bir ikram, bir hatırlanış o an insanı mutlu ediyor."

(E 3); "İnsan bazen geçmişe bakıp ne kadar mutluymuşum diyor. Sanırım mutlu anların sayısını çoğaltmak gerek. İleride ne çok mutlu an biriktirmişim demek için.."

(E 9); “Bir ömür insan mutluluk peşinde koşuyor, aslında o hep yanı başında belki ama görmüyor.. Bu biraz şükürlü bir hayat ile de ilgili bence..”

2- İşleniş: “MBU şöyle devam etti: “Hepinize teşekkür ediyorum. Mutluluk, tatmin olma ile karışabilen bir kavramdır. Sahip olmak, elde etmek anlamına gelen tatmin olmak, memnun olmak demek olan mutluluktan farklıdır. Mutluluk, maddi şeyleri elde etmeye bağlı olmayıp, her şeyi olduğu gibi kabul ile beraberinde gelen her şeyi sevme duygusudur. Mutlu olmak, yaşanılarak deneyimlenen bir bütünlük bilinci olup, canlı olmanın bir göstergesidir. Kültürel ve sosyal etkiler ile sahip olmak, elde etmek yükselen değer olabilir. Ancak bu mutluluk getirmez, çünkü elde etmenin sonu yoktur. Mutluluk bu sebeplerle bir seçimdir. Sahip olma çarkından çıkarak olmak yaşantısına geçmektir. Yaşamak için sahip olma şeklindeki mutsuz edici amacı bir kenara bırakmak gerekir. ÇünKü İnsanoğlu bir seçim ve onun sonuçlarını yaşar. Mutluluk yaşantısını seçen, yaşamın özündeki canlılığı ve bütünlüğü görür ve yaşam kaynağı budur. Sahip olma yaşantısı ise, bölücü ayrımcı bir bakış açısı ile vareden değil tüketen bir yaşam biçimi haline gelecektir. İnsanın ihtiyaç duyduğu zorunlu nesnelere olan gereklilik bağı, bağımlılık düzeyinde olmadıkça mutluluğa engel teşkil etmez.

Kur’an da sahip olmak konusunda insanoğlunu şöyle uyarır: “Bilin ki dünya hayatı bir oyun, eğlence, süs, aranızda bir övünme ve daha çok mal ve çocuk sahibi olma arzusundan ibarettir…” (Hadid, 20) Yine başka bir ayette; “Kadınlar, oğullar, yığı yığın biriktirilmiş paralar, hayvanlar ve ekinler gibi dünya zevklerine karşı duyulan sevgi insanlara çekici kılınmıştır. Oysa bütün bunlar dünya hayatının geçici nimetleridir…” (Al-i İmran, 14)

Sahip olmak yaşantısında birey kendisine “ne istiyorum” diye sorar, olmak yaşantısını tercih eden ise “hayat benden ne ister” diye sorar ve bu doğrultuda yaşarken öğrendikleri ve çalışarak elde ettikleri ile mutlu olur. Amacı, potansiyelini insanlığın yararına kullanmak ve ardında faydalı işler bırakmaktır. (Özdoğan, 2010, 182) Önemli olan mutluluğu seçebilmektir. Mutluluk bir seçimdir. İrademizi neyden yana koyduğumuz ile igilidir. Bazen haklı olmak mı mutlu olmak mı diye bir seçme tercihi aşamasına gelebilir. O zaman bilinmelidir ki haklı olmak mutlu olmayı garantilememektedir. O yüzden mutluluğu seçmek, yaşamı daha doyumlu yaşamayı saplayacaktır. Başka bir katkıda bulunmak isteyen var mı?

(E 5); “Ben de mutluluğun sahip olma ile ilgili değil, o an nasıl hissettiği ile ilgisi olduğunu düşünüyorum.”

(E 11); “Mutluluğun bir seçim olduğunu farkettirmeniz güzeldi, teşekkür ediyorum.”

MBU teşekkür ederek oturumu kapattı, bir sonraki oturumun değerlendirme oturumu olacağını, artık proğramı tamamlayacakların, özellikle olumsuz düşünce orucu ve şükür günlükleri uygulaması ile ilgili yaşadıklarını da paylaşmalarını beklediğini ifade etti.

3-Oturumdan İzlenimler: MBU şöye ifade etti: “Mutluluğun sahip olmak mı olmak mı sorgulaması önemliydi. Özellikle mutluluğun bir seçim olduğunun farkedilmesi bu oturumun en önemli farkındalığı oldu.

15. OTURUM

OTURUM TEMASI: DEĞERLENDİRME

Süre: 45 dakika

KAZANIMLAR:

1-DOMAB’ı değerlendirme fırsatı bulur.

2-MBU hakkındaki görüşlerini paylaşır.

3-Önerilerde bulunma fırsatı elde eder.

4-Yaradanın sevgi ve şefkatini iç dünyasında hisseder.

5-Değerlerin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini fark eder.

6-Yaşam olaylarıyla baş edebilmede aşkın olan yanından yani maneviyattan beslenir.

7-Yaradanıyla kurduğu sağlıklı ve güven dolu bağ ile hayatında devam eder.

YÖNTEM: Anlatım, soru-cevap, logoterapi

ARAÇ-GEREÇ-MATERYAL: Kalem, kağıt.

UYGULAMA:

MBU şöyle bir giriş yaptı: “Bugün son oturumdayız ve proğramımızı tamamlayacağız. Son olarak mesleğiniz, işlenen temalar, bu proğram ve MBU hakkındaki görüşlerinizi sorsam neler söylersiniz?”

(E 1); “Yirmi yıllık meslek hayatımda çok zor anlar olduğu gibi çok mucizeye şahit olduğum olaylar da oldu. Bunların hepsini yeniden düşünmemi sağladınız. Mesleğimiz kendi içinde sürekli gelişen değişen bir yapıya sahip. O yüzden gelişime açık olmak çok önemli oluyor. Bunun için de yaşam gücümüzün olması gerekiyor. Bana bunları hatırlattınız, teşekkür ederim.”

(E 2); “Mesleğimi ne kadar sevdiğimi fark ettim ve aynı zamanda ne kadar yorulduğumu gördüm ve yüksek lisansımı bitirmiş, doktora yapma konusunda tereddüt yaşıyordum, gerekli kriterleri sağlayıp doktora yapmaya karar verdim.”

(E 3); “Normal doğum bir kadın için hayatında önemli bir deneyim, her şey yolundaysa aslında olması gereken bu deneyimi gebenin mutlaka yaşaması. Çünkü her bebek aynı zamanda bir anne dünyaya getirir. Bu gelişmede bu deneyimin ne kadar önemli olduğunu ve benim bu güzel yolculuğa eşlik ettiğimi yeniden fark ettim.”

(E 4); “Öncelikle böyle önemli bir konudaki çalışmanıza çok teşekkür ediyorum, çünkü bir toplumun sağlığı anne sağlığına bağlıdır. Beraberinde anne için yapmaya çalıştığımız bu çalışmalara, ‘acaba aileyi daha fazla nasıl dahil edebiliriz’ bununla ilgili de daha fazla bir gayret olmalı mı diye düşünüyorum.”

(E 5); “Mesleğimize yeteri kadar değer verilmesi saygı duyulması ve sağlık çalışanları zincirimizin önemli bir parçası olduğumuzun fark edilmesi bizi motive eden şeyler. Özellikle hastalardan aldığım hayır duaları da benim için çok değerli. Bu işi yaptığım için mutluyum, bunu farkettim.”

(E 6); “Sevgi ve hoşgörü hayattaki bakış açım. Mesleğim bu yönlerime uyduğu için, doğum ekibinde olmak gurur verici. Sizler gibi manevi bakım uzmanları ile ilerde bu ekipte çalışmak gerçekten huzur verici olacak, buna inanıyorum.”

(E 7); “İnsanın önemi, can emanetine özen göstermek, hayatın kutsallığı ve merhametin, sevginin yaşanılır olmasını hep mesleğim sayesinde fark ettim. Sizlerle de bunları paylaşmak güzeldi.”

(E 8); “Kavramlar üzerinde yeniden düşünme fırsatı buldum, çok teşekkür ediyorum.”

(E 9); “Bu programda imtihan kavramını özellikle yeniden kavradım. Olumlu anlamda ele almak benim için önemliydi, bakış açım tamamen değişti, teşekkür ederim.

(E 10); “Ben programda haklılık mı mutluluk mu konusundan etkilendim. Çoğu zaman haklı olmak için verdiğim mücadelenin beni ne kadar yıprattığını farkettim. Mutluluğu seçebilmek güzel bir şey kendim için. Bunu hayata geçirmeye çalışacağım, teşekkürler.”

(E 11); “Affetmek kavramı üzerinde böyle düşünmemiştim daha önce. Oysa duygusal yükü taşımamak gerek. Tövbe kavramını da süreçlerden oluşan bir yaşam biçimi olduğunu yeni öğrendim. Sadece dil ile söylemek yetmiyor pişmanlığı demek ki.. Suçluluk ve pişmanlık ayrımını farketmek de iyi oldu benim için, teşekkür ederim.”

(E 12); “Ben şükür kavramında mukayeseli şükrün olumsuz oldıuğunu daha önce düşünmemiştim. Bunu çok sık kullanıyoruz oysa, bunu farkettim teşekkür ederim. Bu program hizmet içi eğitimlerimizde de yer almalı bence.

(E 13); “Anlam ihtiyacı, yaşam amacı.. program boyunca bu temayı düşündüm. Kendi açımdan farkettiklerim oldu. Zaman zaman iş yoğunluğu içinde yaşam amacımı unuttuğumu farkettim mesela. Beni düşündürdünüz epey, teşekkür ederim. Program farklı bakış açıları sunuyor ve düşündürüyor, o yüzden yaygınlaşmalı..

(E 14); “Benim için sabır tahammül kavramı önemliydi. Daha çok tahammül ettiğimi farkettim, bunu bu programla anladım. Tevekkülün her an Allah ile beraber olmak olduğunu farketmek güzeldi. Teşekkür ederim

(E 15): “İlk başta çok farklı şeylerle karşılaşacağımı düşünmesem de gerçekten her kavramda farkettiğim şeyler oldu. Çok hizmet içi eğitimlerimiz oldu. Bu konuları konuşabildiğimiz bir eğitim olmamıştı, eğitim içeriği farklı kavramlarla geliştirilmeye açık, gerçekten emeğinize sağlık.. DOMAB’a başka arkadaşlarımın da katılmasını isterdim.”

Mesleğimi ne kadar sevdiğimi fark ettim ve aynı zamanda ne kadar yorulduğumu gördüm ve yüksek lisansımı bitirmiş, doktora yapma konusunda tereddüt yaşıyordum, gerekli kriterleri sağlayıp doktora yapmaya karar verdim. (E 2)

Ben programda haklılık mı mutluluk mu konusundan etkilendim. Çoğu zaman haklı olmak için verdiğim mücadelenin beni ne kadar yıprattığını farkettim. Mutluluğu seçebilmek güzel bir şey kendim için. Bunu hayata geçirmeye çalışacağım, teşekkürler. (E 10)

Son oturumdan İzlenimler: Bu bölümde elde edilen verilere göre program, ebeler tarafından verimli ve geliştirici bulunmuş, hizmet içi eğitimler aracılığı ile ebelerin farkındalık eğitimleri içinde yer almasının yerinde olacağı vurgulanmıştır. Program, ihtiyaç analizine göre farklı temalar ile geliştirilmeye ve uygulanmaya açık olduğunu ifade etmek gerekir.

EK: 11 GÖRÜŞME ÖRNEKLERİ

GEBE GÖRÜŞMESİ (OTURUM SONRASI YÜZ YÜZE)

MBU: Merhabalar.. Görüşmeyi kabul ettğiniz için teşekkür ederim.. Biraz kendinizden bahsseder misiniz?

(D12): Rica ederim.. Elbette.. Ben 3. Gebeliğime hamileyim, ev hanımıyım.. Eşim uzun yol şöforü.. Bir kızım hayatta, 9 yaşında.. Bundan önceki ikinci gebeliğimde bebeğimi anne karnında kaybettim… Eşim ağrılarım başladığında geç yanıma ulaştı ve hastaneye geç gitmişiz.. Bebek ölmüş.. Buna çok üzüldüm, 4 yıl oldu ama kendimi çok suçluyorum.. Daha önce varabilseydik oğlum yaşıyor olacaktı.. 9 ay boyunca taşıyıp, son anda kaybetmek büyük acı gerçekten.. İçimden bu acı hiç çıkmadı.. Bazen o suçluluk içinde kayboluyorum.. Bu konuda sizinle konuşmak istiyorum.. Neden böyle oldu, bu nasıl bir imtihandı böyle bilmiyorum..

MBU: Acınızı görebiliyorum, dokuz aylık yolculuk sonrası kavuşmayı beklerken ayrılık yaşamışsınız.. Kolay bir deneyim değil elbette..

(D 12): Hiç kolay olmadı.. Elim boş döndüm hastaneden.. Bir sürü hazırlık yapmıştık onun için.. Bir de dokuz ay karnınızda taşıyorsunuz yeni bir canlıyı.. Bir sürü hayalleriniz oluyor.. Çevreniz de bekliyor güzel haberi.. Ama… (Hüzünleniyor, ağlayacak gibi..)

MBU: Önce şunu ifade edelim ki; bu bir “kayıp” değil.. Onu Yaradan’a uğurladınız.. Ruh kaybolmaz, bozulmaz, hastalanmaz.. O yüzden önce onu kaybetmediğinizi düşünebilirsiniz..

(D 12): Aslında öyle.. Ruh Allah’tan bir parça.. onun canlılığını çok güzel hissetmiştim hep.. Kayıp yok düşüncesi güzelmiş.. böyle olduğuna inanıyorum, ancak daha önce böyle düşünmemiştim.. iyi hissettim.. teşekkür ederim..

MBU: Yaradan size yine bir evlat emanet etmek üzere yeni bir fırsat daha vermiş.. Suçluluk duygunuz size manevi güç kaybına neden olan bir duygu.. Elinizde olmayan şartlar gelişmiş.. Bu şartlar altında yaşadığınız bir sonuç bu.. Yaradan kaldıramayacağımız yükü yüklemez.. Suçluluk duyarak, bu yükü artırmış olabilirsiniz.. Affetmek, bu yükü hafifletebilir.. Kendiniz affetmeyi denediniz mi daha önce?

(D 12): Benim daha önce iç sorgulamam çok yoğundu.. Tabi zamanın geçmesi de bir destek insana.. Kendini affetmek nasıl bir şey daha önce düşünmedim.. Sizinle karşılaşmak ve bunları da konuşabilmek çok güzel gerçekten.. Allah razı olsun..

MBU: O an yaşadığım ve yaptığım tüm şeyler o anki şartlar gereği öyle gerçekleşti.. Ben de o anki bilincimle davrandım.. aldığım dersler var.. öğrendiklerim var.. Şimdi bu bilincimle Yaradan'ın bana verdiği yeniden anne olma fırsatına yönelip şükredebilirm diyebilirsiniz.. Varlıklarımıza yönelip şükür duygumuzu artırmak bize manevi güç verecektir. Bu güç, kalbinizdeki acıya şifa olabilir.. Biz bu çalışmada gebelik yolculuğunuza eşlik etmek üzere buradayız.. Şimdi dilerseniz "imtihan" kavramını biraz konuşalım mı?

(D 12): Olur, elbette..

MBU: Yaradan imtihan etmez, bir bir deneyim yolculuğundayız yaşam içinde.. Yaradan bize bu yolculukta deneyimlerimiz aracılığı ile öğreneceklerimizi farkettirir. Bilincimizi açık tutarak, bu dersleri kavrar bir sonraki derse geçeriz. O yüzden bir öğrenci gibi düşünebiliriz kendimizi.. Böyle bakınca stres yaratan ve Yaradan ile ilişkimizi zorlaştıran imtihan fikrinden çıkıp, yaşamı bir öğrenme alanı olarak görürüz.. Rabbimiz de bize öğretir ve kaldıramayacağımız yükü yüklemez.. Bizi en iyi O bilir. Şimdi ne düşünüyorsunuz?

(D 12): Evet böyle düşününce insan, Rabbinin neyi neden yaptığını daha iyi anlıyor.. Ben doğum sonrası ilk kızıma daha düşünceli yaklaştım, daha sabırlı ve hoşgörülü.. aramızdaki iletişim daha güzelleşti.. Sanki o doğum beni kızımla iletişimimi daha zora sokabilirdi belki.. Bilmiyorum.. Öğrendiklerim oldu elbette.. Daha yumuşak kalpli olduğumu da söyleyebilirim..Kendime dönüp böyle bakmamıştım, hep neden olduyu sorguladım ve kendimi suçladım.. Teşekkür ederim..

MBU: Rica ederim, kendinizi iyi hissetmenize sevindim.. Dilerseniz bu şükür duygusuna daha ağırlık verebilir, gün içinde bilinçli olarak şükredebileceğiniz şeyleri tekrar ederek şükran duygusunu hissedebilirsiniz.. Dilerseniz yine konuşabiliriz..

(D 12): Tamam, uygulayıp sizinle tekrar görüşmek isterim.. sesiniz huzur veriyor.. teşekkür ederim..

LOHUSA GÖRÜŞMESİ (Telefon ile)

MBU: Merhabalar.. Nasılsınız? Doğumunuz nasıl gelişti, neler yaşadınız, paylaşmak ister misiniz?

Lohusa (D5): Elbette paylaşırım, çok teşekkür ederim aradığınız için.. iyiyim şükür.. Bebeğim de iyi, hastaneden çıktık, evdeyiz.. dinleniyoruz.. (Sesi sevinçli olarak geliyor.)

MBU: Doğumunuz nasıl geçti, normal mi sezeryan mi nasıl yaptınız.. neler yaşadınız sizi merakla dinliyorum..

Lohusa (D5): Öncelikle şunu ifade edeyim ki derslerinize katılmakla edindiğim şeyler bu süreci kolaylaştırdı, bunun için teşekkür ederim.. Ben 40 haftayı doldurdum ve hiç ağrım yoktu.. Doktorum ertesi gün de sancım olmadığı takdirde sezeryana alınacağını söylemişti.. Kalp hastalığım olduğu için baştan beri perinatoloji kontrolündeydim ve normal doğum olmayabilir denilmişti.. Bu beni çok üzüyordu çünkü ameliyat gibi olan sezeryan uygulamasını yaşamak istemiyordum.. Daha önceki 2 doğumumu da normal yapmıştım.. Bu duyguyla aklıma "aslında normal doğum yapamayabilir mişim diye sizinle endişemi paylaştığımda "neden olmasın?" demiştiniz.. Bu güleryüzle söylediğiniz cümle aklıma geldi.. İçimde bir güç hissettim.. Yine daha önce derslerimizde "Meryem Suresini" okumamızı ve düşünmemizi içselleştirmemizi önermiştiniz.. O an annem de yanımdaydı ve beraber ikindi namazı sonrası okumaya niyet ettik.. Abdestimizi aldık, ağrım yoktu ve ertesi gün bu yüzden sezeryana alınacaktım.. Meryem suresini annemle beraber okumaya başladık.. Annem de dua etti bir yandan kolaylaşsın diye.. Surenin ortalarına gelmiştik ki ağrım başladı.. Hemen çantamızı alıp hastaneye gittik.. Çok yoğunluk olduğunu söyleyip, Ege üniversite hastanesine yönlendirdiler.. Bu arada ağrım devam etti, gerçekten hastaneler arasında mekik dokumak zor oldu.. ama "neden olmasın" cümlenizi düşündüm.. dayandım.. Üniversite hasatanesi de yoğunluk nedeni ile kabul etmeyince tekrar doğum hastanesine geri geldik ve acilde doğum sonrası yatak olmadığı, sedyede kalabileceğimi söylediler.. Kabul ettim ve doğum salonuna aldılar, sanırım 1 saat kadar sonra normal doğım yaptım.. O an esansında "ağrılar bir dalga gibidir, o dalgalar bize bebeğimiz getirir" cümleleriniz hatırladım, içim ferahladı ağrılar esnasında.. bir yandan bu ağrılar için şükrettim.. Her şey yolunda geçti.. evladımı kucağıma verdiler..

Çok güzeldi.. tüm ağrılarımı unuttum sanki yine.. Doğum sonrası 24 saatlik yatışım için ancak yoğun bakım salonunda yer olduğunu söylediler, oraya alındım bebekle beraber.. Ancak çok soğuktu, üşüdük çok.. O yüzden sabah doktor beni ve bebeğimi gödükten sonra taburcu olmayı kendi rızamla istedim.. Evimize geldik.. Şükür her şey yolunda geçti.. Öğrendiklerimi uygulayarak bir süreç yaşadım, daha önceki doğum deneyimlerimden çok daha bilinçli idi.. Bu yüzden teşekkür ediyorum özellikle..yumuşak huzur dolu sesiniz hep kulağımdaydı, sizi tanıdığım için çok memnunum.. sağolun..

MBU: Çok sevindim, iyilikle güzellikle büyütün inşallah.. Ne zaman isterseniz yeniden görüşebiliriz dilediğinizde.. Sizi tanıdığıma memnun oldum.. son bir testimiz daha var bu döneminizde yine katkı sağlamak istermisiniz?

Lohusa (D5): Elbette.. buyrun cevaplayabilirim..

Edinburg Doğum Sonu Depresyon ölçeği uygulandı, katılım için teşekkür edildi.

EBE GÖRÜŞMESİ (yüz yüze):

MBU: Merhabalar, nasılsınız? Görüşmeyi kabul ettiğiniz için teşekkür ederim.. Biraz kendinizden bahseder misiniz?

Ebe (10): Elbette, ben teşekkür ederim.. 29 yıllık ebeyim.. emekli olmak üzereyim.. Bu hastanede çalışmadığım servis yoktur sanırım.. Şimdi emekliliğim yakın diye poliklinikteyim.. Evliyim, 1 engelli oğlum var.. Yaşam öyküm biraz dramatik.. Şöyle ki; lise yıllarında askeri lisede okuyan ilk eşimle tanıştım.. Birbirimizi çok sevdik, lise bitince evlendik. Bir süre sonra oğlum dünyaya geldi ve down sendromluydu.. Eşim bu durumu kabullenemedi. Ben ona biricik evladım diye sarıldım ancak eşimi yanımda göremedim.. Oğlum iki yaşında iken boşandık.. Engelli olarak yaşamına nasıl devam edeceğinden emin olamadığım oğlum, annem ve babamla bir başıma kaldım hayatta.. İşimiz çok yoğundur bizim. Bir de lise de evlilik için 3 yıl birbirimizi beklediğimiz eşimi böyle bir durum yüzünden kaybedince çok zor günler geçirdim. Oğluma ben işte iken annem baktı hep, çok desteğini gördüm.. Ama eşimin beni yalnız bırakışını affedemedim. Allahın beni böyle imtihan ettiğini düşündüm.. Çünkü onu çok sevmiştim, o beni yeterince sevmemiş diye düşündüm, birbirimize yaşlılık da da hastalıkta da beraber olucaz diye söz vermiştik.. Olmadı, o beni terk etti.. Sanırım çok sevmek hataymış, bunun için kendimi niye o kadar çok sevdim diye suçladım.. Tabi bunları öyle iş ortamınızda paylaşamıyorsunuz.. Ama iş arkadaşlarım, doktorlarımız, boşanmış ve engelli bir çocuğu olan anne olarak baktılar bana hep.. Bu zaman zaman anlayışlı bir bakıştı, zaman zaman da acıma dolu bir bakış.. Ben bunlarla başetmek için ailemin sevgi dolu desteğine sığındım.. Onlar da olmasa ne yapardım bilmiyorum.. Oğlumu olduğu gibi kabul ettim, şimdi 26 yaşında.. beraber ailece geziyoruz, eğleniyoruz, yeniden evlendim, ikinci eşim çok olgun.. oğlumu da beni de olduğu gibi kabul etti.. Bana bir gönül dostu oldu.. Allah beni böyle imtihan etti işte, çok sevmenin zararını gördüm sanırım.. ne dersiniz?

MBU: Paylaştığınız için teşekkür ederim.. Oğlunuzdan bahsederken ona duyduğunuz sevgi gözlerinize yansıyor.. Yaradan onu size emanet etmiş, bu emanetten razısınız, doğru mu anladım?

Ebe (10): Evet, elbette.. Sadece babası bizi terk etti, acım bu.. onu babasız büyütmek zorunda kaldım.. (Hüzünleniyor, acısını taptaze yaşıyor konuşurken)

MBU: Eşinizi çok severek evlendiğinizi ama bu çok sevmenin bir imtihan olduğunu düşünüyorsunuz, doğru mu anladım?

Ebe (10): Evet, çok sevmenin karşılığı bu olmamalıydı, sanırım dengeyi kaybedip bir insana çok bağlandım, şimdiki evliliğimde daha dengeli bir sevgi anlayışındayım, eşim de öyle.. mutluyuz..

MBU: Şunu ifade edelim ki; Yaradan "imtihan" etmez, yaşam olayları aracılığı ile bize öğretir. Rabbimizin karşısında bizler birer öğrenci gibiyiz, alacağımız dersler vardır ve çeşitli yaşam olaylarına maruz kalırız.. Çok sevmeyi ardından ayrılığı deneyimlemişsiniz… Sizce bu deneyimde neler öğrendiniz?

Ebe (10): Çok severek sevgide dengeyi kaçırmışım diye düşünüyorum.. Çünkü şimdi daha dengeli bir sevgimiz var eşimle.. Çocuğuma karşı şefkatim de çok.. tabi çok zor oldu ama ben çok kırılgan bir yapıdaydım, insan ilişkilerinde zayıftım, kibirliydim bile diyebilirim.. Çok hoşgörülü de olduğumu söyleyemem.. Yemek, içmek, gezmek, eğlenmek sanki hayata bunun için gelmişim gibi davranıyordum.. Rabbim beni bu çocukla beraber adeta terbiye etti.. Tüm aşırılıklarımdan arındım.. İnsanın değerini anladım, karşımdakini daha dikkatli dinler oldum, sabrım genişledi. Bunun mesleğime de çok katkısı oldu gerçekten.. İnsani yönlerim gelişti ve daha şefkatli yaklaştım insanlara.. Bu bana hergün iyilik yapma fırsatı verdi.. (Gülümsüyor)

MBU: O halde çok şükür diyebilir miyiz?

Ebe (10): Evet çok şükür.. ayrılmasak ne yaşayacaktık bilmiyorum ama..

MBU: "Vardır bir hayr" diyebilir miyiz? Yaradan kaldıramayacağımız yükü vermez çünkü..

Ebe (10): Haklısınız, vermiyor gerçekten.. Başta ailem ve dostlarım çok destek oldular.. Biliyor musunuz, engelli çocuğu olanlar için erken emeklilik imkanı varmış, sanırım bundan yararlanacağım.. Yaşıtlarım bir yıl sonra emekli olabilecekler, ben artık ailemle daha çok vakit geçirmek istiyorum, Didim'de bahçeli bir ev aldık, İzmir'den oraya taşınmayı düşünüyoruz, deniz kıyısı.. Denizi çok severiz, oğluma da iyi gelecek, babam da çok sever denizi..

MBU: Sizin için çok sevindim, ağız tadı ile emekliliğiniz size sağlıklı mutlu günler getirsin inşallah.. ne zaman isterseniz tekrar görüşebiliriz, katıldığınız için teşekkür ederim..

Ebe (10): Ben teşekkür ederim..

(1 yıl sonra)

Ebe (10): (telefonla) Merhabalar, müsaitseniz görüşebilir miyiz?

MBU: Elbette buyrun, nasılsınız? Emekliliğiniz nasıl geçiyor?

Ebe (10): Evet, emekli oldum, ailece Didim'e yerleştik.. Annem ve babam da bizimle yaşıyordu, herşey çok güzeldi.. Ben babamı kaybettim bu hafta.. Kanseri çok çabuk ilerledi. Biricik babam beni son 6 ay sanki gidişine hazırladı.. Salihli'deki bahçemiz için yapılacakları kardeşime ve bana tarif etti.. Bazı işler için nasıl davranacağımızı anlattı.. Biz iki kardeşiz.. şimdi babamızı da kaybettik, içim çok acıyor gerçekten.. Canım babam bizi ölümüne hazırlamış.. (ağlıyor)

MBU: Yaradan merhameti ile karşılasın.. Acınızı görebiliyorum ve hafiflemesini diliyorum tüm kalbimle.. Ve babanız kaybolmadı, ruh kaybolmaz, Yaradan'a kavuştu diyelim.. olmaz mı?.. (sessizlik)

Ebe (10): Evet, ruh kaybolmaz, ancak ondan ayrı kalmak çok acı.. Yine de ruhunun kaybolmadığını düşünmek nasıl bir teselli böyle.. kalbim hafifledi böyle düşününce..

MBU: Ruh kabolmadığına göre bizden haberdar.. Ölüm, yaşam deneyimlerinden biri ve son ders diyebiliriz.. Babanız, yaşamında iyi bir insan olarak son dersini tamamlamış inşallah..

Ebe (10): Evet, çok iyi bir insandı, sevgi dolu bir kalbi vardı, oğlumla yaşadığım güçlüklerde hep yanımda oldu.. onu çok seviyorum.. Onun için neler yapabilirim şimdi?

MBU: Onun için en güzel şey, bu duygularınızı ifade etmeniz, onu güzellikle anmanız.. Bir gün tesellinizi Yaradan en güzel şekilde verecektir inşallah..

Ebe (10): Çok teşekkür edereim, iyi ki varsınız.. bu kadar zaman sonra bile benimle görüştünüz, sesiniz duymak iyi geldi.. sağolun..

MBU: Rica ederim.. ne zaman isterseniz yine görüşebiliriz.

ÖZET

Bu araştırmada gebelere yönelik manevi bakım çalışmaları kapsamında bir hastane uygulaması yapılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir. Bunun için de din psikolojisinin bakış açısıyla, maneviyat ve insan alanına bir katkı sunma hedeflenmiştir.

İnsanın manevi ihtiyaçları ve manevi gelişimi ömür boyu devam eder. Kadınlar için gebelik, hem manevi ihtiyaçların ortaya çıktığı hem de manevi gelişimin bir aşama olarak yaşandığı bir dönemdir.

Bu araştırmanın birinci bölümünde gebeler ile mülakat yapılmış ve bir ihtiyaç analizi yapılmış, ayrıca tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeği kullanılarak çalışma ve kontrol grubu analiz edilmiştir. Değer odaklı manevi bakım proğramı bu ihtiyaç analizine göre oluşturularak uygulanmış ve tanrı algısı ve dini başa çıkma testleri tekrar edilerek anlamlı fark elde edilmiştir. Daha sonra çalışma ve kontrol grubunun doğum sonrası takip edilerek lohusa dönemleri için edinburg doğum sonu depresyon ölçeği uygulanmış, çalışma grubunda anlamlı fark elde edilmiştir.

Araştırmanın ikinci bölümünde ebeler ile mülakat yapılarak manevi ihtiyaç analizi yapılmış, tanrı algısı ve dini başa çıkma ölçeği uygulanmış, DOMAB uygulandıktan sonra ön testler tekrar edilmiş ve çalışma grubunda anlamlı fark bulunmuştur.

Bu şekilde çalışmamızda gebelik süreci boyunca kadınlara yönelik bir manevi bakım ve güçlenme proğramı oluşturulmuş, ayrıca ebelere de bu süreçte ihtiyaçlarına uygun manevi güçlenme ve bakım proğramı oluşturulmuştur. Böylece gebelik okullarında gebelere ve hastanelerde ebelere uygulanmak üzere manevi bakım uzmanları için bir içerik geliştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Maneviyat, manevi ihtiyaçlar, manevi bakım, başa çıkma, gebelik

ABSTRACT

Başar, Serpil, Doctorate's Thesis, Advisor: Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN, Ankara University, Institute of Social Sciences – 2021, 387 p.

In present study, a hospital application was made within the scope of spiritual care studies for pregnant women and the results were evaluated. For this, it is aimed to make a contribution to the field of spirituality and to people from the perspective of the psychology of religion.

Spiritual needs and spiritual development of man continues throughout his life. Pregnancy for women is a period in which both spiritual needs arise and spiritual development is being experienced as a stage.

In the first part of this research, pregnant women were interviewed and a needs analysis was made, and the study and control groups were analyzed by using the god imagination and religious coping scale. The value-focused spiritual care program was created and implemented according to this need analysis, and a significant difference was obtained by repeating the God imagination and religious coping tests. Later, post-partum period of the study and control groups and the Edinburgh postpartum depression scale was applied for the puerperal period, and a significant difference was obtained in the study group.

In the second part of the study, a spiritual need analysis was made by interviewing the midwives, the God imagination and religious coping scale was applied, the pre-tests were repeated after the DOMAB application and a significant difference was found.

In this way, a spiritual care and empowerment program was created for women during in the pregnancy process in our study, and also a spiritual strengthening and care program was created for midwives in accordance with their needs in this process. Thus, a program has been developed for spiritual care professionals to be applied to pregnant women in pregnancy schools and midwives in hospitals.

Key words: Spirituality, Spiritual Care, Spiritual Needs, Coping, Pregnancy.