

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARI: PSİKOSPİRİTÜEL GELİŞİM KILAVUZU

EDİTÖRLER

PROF. DR. HALİL EKŞİ

DR. ÖĞR. ÜYESİ OSMAN HATUN



GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMALARI: PSİKOSPİRİTÜEL GELİŞİM KILAVUZU

Editörler: Prof. Dr. Halil Ekşi - Dr. Öğr. Üyesi Osman Hatun

Yayın No. : 3709
Psikoloji PDR No. : 279
ISBN : 978-625-417-005-8
E ISBN : 978-625-417-006-5
Basım Sayısı : 1. Basım, Ekim 2021

© Copyright 2021, NOBEL AKADEMİK YAYINCILIK EĞİTİM DANIŞMANLIK TİC. LTD. ŞTİ. SERTİFİKA NO.: 40340

Bu baskının bütün hakları Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti'ne aittir. Yayınevinin yazılı izni olmaksızın, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayımı, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz.

Nobel Yayın Grubu, 1984 yılından itibaren ulusal ve 2011 yılından itibaren ise uluslararası düzeyde düzenli olarak faaliyet yürütmekte ve yayınladığı kitaplar, ulusal ve uluslararası düzeydeki yükseköğretim kurumları kataloglarında yer almaktadır.

Genel Yayın Yönetmeni : Nevzat Argun -nargun@nobelyayin.com-

Genel Yayın Koordinatörü : Gülfem Dursun -gulfem@nobelyayin.com-

Redaksiyon : Naim Dilek -naim@nobelyayin.com-

Sayfa Tasarım : Ahmet Aras Çiftçi -aras@nobelyayin.com-

Kapak Tasarım : Mehtap Yürümez -mehtap@nobelyayin.com-

Baskı Sorumlusu : Yavuz Şahin -yavuz@nobelyayin.com-

Baskı ve Cilt : Genç Ofset Sertifika No.: 32284

Süzdün Sokak No.: 18 İskitler / ANKARA

Kütüphane Bilgi Kartı

Ekşi, Halil, Hatun, Osman.

Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları: Psikospiritüel Gelişim Kılavuzu

Editörler: Prof. Dr. Halil Ekşi, Dr. Öğr. Üyesi Osman Hatun

1. Basım. X + 438 s. 16,5x24 cm. Kaynakça var, izin yok.

ISBN: 978-625-417-005-8

E-ISBN: 978-625-417-006-5

1. Grupla Psikolojik Danışma 2. Manevi Psikolojik Danışma 3. Psikolojik Danışma Kuramları

Genel Dağıtım

ATLAS AKADEMİK BASIM YAYIN DAĞITIM TİC. LTD. ŞTİ.

Adres: Bahçekapı mh. 2465 sk. Oto Sanayi Sitesi No:7 Bodrum Kat Şaşmaz ANKARA - siparis@nobelyayin.com-

Telefon: +90 312 278 50 77 - **Faks:** 0 312 278 21 65

E-Satış: www.nobelkitap.com - www.atlaskitap.com - **Bilgi:** esatis@nobelkitap.com - info@atlaskitap.com

Dağıtım ve Satış Noktaları: Alfa Basım Dağıtım, Arasta, Arkadaş Kitabevi, D&R Mağazaları, Dost Dağıtım, Ekip Dağıtım, Kida Dağıtım, Kitapsan, Nezh Kitabevleri, Pandora, Prefix, Remzi Kitabevleri



Ön Söz

*Miskin Yunus aç gözünü
Uyar gafletten özünü
Tâ bilesin kend'özünü
Tanla seher vaktinde tur.*

Yunus Emre

İnsanoğlu bu dünyada, diğer bir ifadeyle iki kapılı bir handa gece-gündüz kendine yolculuk yapar. Gecesi gündüzü, yazı kışı, inışı yokuşu, kederi sevinci içinde barındıran bu yolculuğun gayesi kendini aramak ve kendini bulmak; Yunus Emre'nin ifadesiyle "kend'özünü" bilmektir. Kend'özü bilmek ve gürlenştirmek yani öz-gürlenşmek, ancak insanın fiziksel/biyolojik varlığının maneviyatıyla buluşması ve bütünleşmesi ile mümkün olabilir.

Maneviyat, yaşamda bir anlam, amaç ve değer arayışı, daha yüksek, ulvi bir varlığa inanç, saygı ve minnettarlık duyma gibi kişisel deneyimlerin bütünü olarak açıklanabilir. Maneviyatı yaşamdaki anlamdan bağımsız olarak düşünemeyiz. Victor Frankl, anlam arayışının doğuştan geldiğini, insan yaşamının doğal ve sağlıklı bir güdüsü olduğunu ifade eder. Dolayısıyla yaşamdaki anlam arayışı insanın manevi gelişimi açısından elzemdir. 20. yüzyıldan itibaren modern dünyanın insana sundukları, onun maddi/biyolojik yanına hitap etmekte ancak manevi, aşkın yönünü göz ardı etmektedir. Dolayısıyla modern insanın en büyük sıkıntısı, anlamsızlık sorunudur. Maneviyat üzerine yapılan çalışmalar; maneviyatla psikolojik iyi oluş, mutluluk, huzur, öz-saygı, umut, iyimserlik ve üretkenlik gibi pozitif değişkenler arasında anlamlı ilişkileri vurgulamaktadır.

Bu kitabın temel amacı; insanın kendini bulma, kend'özünü gürlenştirme yolculuğunda manevi gelişimini destekleyerek ona eşlik etmektir. Bu amaç doğrultusunda ergenler, gençler ve yetişkinler için hazırlanmış manevi yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamalarına yer verilmiştir. Kitapta Logoterapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Gerçeklik Terapisi, Pozitif Psikoloji, Hümanistik Psikoloji, Narrative Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Terapisi, Sanat Terapi gibi çeşitli psikolojik danışma yaklaşımlarının psikospiritüel bir perspektiften nasıl ele alınabileceğinin örnekleri sunulmaktadır. Kendini tanıma ve anlama, yaşam amaçlarını ve değerlerini keşfetme, öz-saygıyı ve psikolojik esnekliği destekleme ve yaşamda bir anlam bulma gibi psikolojik iyi oluşu arttıran uygulamaların yanı sıra; bağımlılık, akran zorbalığı, intihar riski, kendine zarar verme davranışı, başarısızlık korkusu ve sosyal fobi gibi konularda başa çıkma ve önleyici grupla psikolojik danışma uygulamaları da bu çalışmada yer almaktadır.

Kitaptaki uygulama örneklerinin alana önemli katkılar sunacağını düşünmekle birlikte okurlarımızın görüş ve önerilerini önemsiyor ve değerli katkılarını bekliyoruz. Kitabımızın ruh sağlığı çalışanlarına, psikolojik iyi oluşunu artırmak ve manevi gelişimini desteklemek isteyenlere değerli katkılar sağlaması dileğiyle.

Prof. Dr. Halil Ekşi ve Dr. Öğr. Üyesi Osman Hatun



Editörler ve Yazarlar

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

YAZARLAR

HAYATIN ANLAMI FIRÇAMIN UCUNDA 1

Arş. Gör. Beyza KIRCA *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

RİSKLİ YAŞANTILARDAN ANLAMLI BİR YAŞAMA YÖNELİŞ 17

Kübra KAPLANER *Milli Eğitim Bakanlığı*

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

HAYATIN ANLAMI NEREDE, BU GEMİNİN KAPTANI KİM? 37

Arş. Gör. Beyza KIRCA *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN KAYNAKLAR: ŞÜKRAN, AFFETME VE UMUT 73

Kübra KAPLANER *Milli Eğitim Bakanlığı*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

HAYAT ŞİMDİ VE BURADA! 123

Arş. Gör. Beyza KIRCA *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

KENDİNİ TANI, KENDİNİ SAY, YAŞAMA ANLAM KAT 167

Öğ. Gör. Serra DİNÇ *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü*

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

**ANNE BABAMLA HİKÂYEMİZİ YENİDEN
KEŞFEDİYORUM 193**

Arş. Gör. Beyza KIRCA *İstanbul Sabahattin
Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim
Bilimleri Bölümü*

SOSYAL İLİŞKİLERDE VARIM! 217

Öğ. Gör. Serra DİNÇ *Sağlık Bilimleri
Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksek Okulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü*

Prof. Dr. Halil EKŞİ *Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

YETERLİ VE UMUTLUYUM 253

Öğ. Gör. Serra DİNÇ *Sağlık Bilimleri
Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksek Okulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü*

ÖFKEMİN DİZGİNLERİ BENİM ELİMDE 285

Arş. Gör. Beyza KIRCA *İstanbul Sabahattin
Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim
Bilimleri Bölümü*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop
Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri
Bölümü*

**GÜÇLÜYÜM, SEÇİMLERİMİN VE
SORUMLULUĞUMUN FARKINDAYIM 323**

Öğ. Gör. Serra DİNÇ *Sağlık Bilimleri
Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksek Okulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü*

KENDİNİ TANI, ANLA, KORU! 349

Kübra KAPLANER *Milli Eğitim Bakanlığı*

**SİBER AĞLARIN ÖTESİNDE: HİKAYEMİ
YENİDEN YAZIYORUM 371**

Öğ. Gör. Serra DİNÇ *Sağlık Bilimleri
Üniversitesi Hamidiye Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksek Okulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

FARKINDA OL BAĞIMLI OLMA! 391

Kübra KAPLANER *Milli Eğitim Bakanlığı*

Dr. Öğr. Üyesi Osman HATUN *Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü*

**SEÇİMLERİMLE HAYATA
TUTUNUYORUM 412**

Kübra KAPLANER *Milli Eğitim Bakanlığı*



İçindekiler

ÖN SÖZ iii

EDİTÖRLER VE YAZARLAR v

HAYATIN ANLAMI FIRÇAMIN UCUNDA 1

Değerleri Keşfetmeye Yönelik Sanat Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması 1

Beyza KIRCA • Halil EKŞİ 1

DEĞERLER VE SANAT TERAPİSİ İLE
TANIŞIYORUM 3
MUTLULUK VE HUZURU BULDUĞUM
DEĞERLERİM 6
İLİŞKİLERİMDEKİ ANLAMLARI
KEŞFEDİYORUM 8
KARİYER YOLUMDAKİ DEĞERLERİMİ
KEŞFEDİYORUM 10
ALMADAN VERMENİN ANLAMINI
KEŞFEDİYORUM 12
VEDA 14

RİSKLİ YAŞANTILARDAN ANLAMLI BİR YAŞAMA YÖNELİŞİ 17

Yaşam Anlamı Oluşturmaya Yönelik Logoterapi ile Bütünleştirilmiş Grupla Manevi Psikolojik Danışma Uygulaması 17

Kübra KAPLANER • Halil EKŞİ 17

YAŞAM ANLAM TAŞIRI! 20
NASIL BİR YAŞAM BENİ BEKLİYOR? 22
MANEVİYAT BENİM İÇİMDE 25
YAŞAMIN DEĞERİ "DEĞERLERİM" 28
YAŞAMDAKİ REHBERİM "DEĞERLERİM" 31
YAŞAMDA ANLAM VARSA BEN DE VARIM! 33

HAYATIN ANLAMI NEREDE, BU GEMİNİN KAPTANI KİM? 37

Logoterapi Temelli Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması 37

Beyza KIRCA • Osman HATUN 37

DEĞERLERİMLE TANIŞIYORUM 41
BU GEMİNİN KAPTANI BENİM 44
BENDEN BİR TANE DAHA YOK: GÜÇLÜ VE ZAYIF
YÖNLERİMİ TANIŞIYORUM 49
BENİ BEN YAPAN HAYATIMI YENİDEN
KEŞFEDİYORUM 53
KURBAN DEĞİLİM 55
YAKINLIK 57
ROTA BELİRLENİYOR! 59
PLANLARIM 64
İLK VARIŞ NOKTASINA ULAŞILDI 67

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN KAYNAKLAR: ŞÜKRAN, AFFETME VE UMUT 73

Pozitif Psikolojiyle Bütünleştirilmiş Grupla Manevi Danışmanlık Uygulamaları 73

Kübra KAPLANER • Osman HATUN 73

AŞAMA 1: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN
"ŞÜKRAN" 75
AŞAMA 2: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN
"AFFETME": GRUPLA PSİKOLOJİK
DANIŞMA 87
AŞAMA 3: PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İÇİN
"UMUT" 103

HAYAT, ŞİMDİ VE BURADA! 123
*Psikolojik Esnekliği Geliştirmeye Yönelik
 Kabul ve Kararlılık Terapisi Temelli
 Grupla Psikolojik Danışma Uygulaması 123*

Beyza KIRCA • Halil EKŞİ 123

KENDİMLE VE ARKADAŞLARIMLA
 TANIŞIYORUM 126
 BU ZİHİN KİMİN? 130
 KABUL ETMEYE VARIM 139
 BU HAYATTAN NE İSTİYORUM? 143
 HAREKETE GEÇİYORUM 147
 DÜŞÜNCELERİM BENİM AMA BEN
 DÜŞÜNCELERİM DEĞİLİM 153
 ŞİMDİ TAM OLARAK BURADAYIM 159
 VEDALAŞMA 162

**KENDİNİ TANI, KENDİNİ SAY, YAŞAMA
 ANLAM KAT 167**

*Benlik Saygısını Geliştirmeye Yönelik
 Manevi Yönelimli Logoterapi 167*

Serra DİNÇ • Halil EKŞİ 167

BENLİK SAYGIM NE DÜZEYDE? 170
 YAŞAMA KARŞI DURUŞUM 174
 DEĞERLERİM VE YAŞAMIMA KATKILARI 181
 YENİDEN ANLAMLANDIRMA 184
 NELER EDİNDİM? 188

**ANNE-BABAMLA HİKÂYEMİZİ YENİDEN
 KEŞFEDİYORUM 193**

*Ebeveynlerle İletişimi Geliştirme: Sanat
 Terapisi Odaklı Grupla Psikolojik Danışma
 Uygulaması 193*

Beyza KIRCA 193

İÇİMDEKİ ÇOCUKLA TANIŞIYORUM 196
 ANNE-BABAMLA GEÇMİŞİME YOLCULUK 199
 HAYAT YOLCULUĞUMA YENİDEN
 BAKIYORUM 201
 BÜYÜDÜĞÜMÜ FARK ETTİĞİM O DURAK 204
 ANNE-BABAM DA DEĞİŞİYOR 206
 YOLCULUĞUMU ANNE-BABAMA
 ANLATIYORUM 209
 VEDA 212

SOSYAL İLİŞKİLERDE VARIM! 217
*Sosyal Fobi ile Başa Çıkmaya Yönelik Manevi
 Yönelimli Bilişsel Davranışçı Terapi 217*

Serra DİNÇ • Halil EKŞİ 217

TANIŞALIM 220
 OTOMATİK DÜŞÜNCELERİM 225
 ALTERNATİF DÜŞÜNCELERİM 240
 MÜKEMMELİYETÇİLİK VE KAYGILARIM 245
 KAPANIŞ 249

YETERLİ VE UMUTLUYUM 253

*Başarısızlık Korkusu ile Baş Etmede Manevi
 Danışmanlık Yönelimli Bilişsel Davranışçı
 Terapi 253*

Serra DİNÇ 253

TANIŞMA VE GÜVEN İLİŞKİSİ 256
 KAYGILARIM VE DÜŞÜNCELERİM NELER?
 OLAYLARI NASIL AL GILIYORUZ? 259
 OTOMATİK DÜŞÜNCELERİM NELER? 264
 MÜKEMMEL MİYİM? & DEĞERLERİM
 NELER? 270
 RASYONEL DÜŞÜNCELERİM 275
 AKILCI DÜŞÜN, GERİSİNİ KABULLEN 279
 VEDA 282

ÖFKEMİN DİZGİNLERİ

BENİM ELİMDE 285

*Öfke Kontrolüne Yönelik Manevi Yönelimli
 Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi 285*

Beyza KIRCA • Osman HATUN 285

ÖFKEYLE YENİDEN TANIŞIYORUM 288
 VÜCUDUM BANA ÖFKEMİ ANLATIYOR 295
 ÖFKEMİN SÖYLEDİKLERİNİ DİNLIYORUM 301
 ÖFKEMİN DERİNİNE İNİYORUM 305
 ÖFKE Mİ SALDIRGANLIK MI? 308
 ÖFKEME YOL VERMEK İÇİN GEVŞİYORUM 313
 VEDALAŞMA 317

GÜÇLÜYÜM, SEÇİMLERİMİN VE SORUMLULUĞUMUN FARKINDAYIM 323

*Akran Zorbalığıyla Başa Çıkmaya Yönelik
Manevi Yönelimli Gerçeklik Terapisi 323*

Serra DİNÇ 323

- BEN NE YAŞIYORUM? 326
SEÇİMLERİM 329
BU DURUMDAN KİM SORUMLU? 334
PLANA GİDEN YOLLAR 338
YENİ PLANLAR YENİ BAŞLANGIÇLAR 341
ZORBALIKLA KARŞILAŞMAYA VEDA 345

KENDİNİ TANI, ANLA, KORU! 349

*Kendine Zarar Verme Davranışını Önlemek:
Hümanist Psikolojiyle Bütünleştirilmiş
Grupla Manevi Psikolojik Danışma 349*

Kübra KAPLANER 349

- KENDİMİ KEŞFEDİYORUM 351
İLAHİ GÜÇ BENİMLE 355
BEDENİM BENİM YANSIMAM 359
NE ÇOK ŞEY GİZLİ İÇİMDE 362
İÇİMDEKİ SESİ DUYUYORUM 365
KENDİME ULAŞIYORUM! 367

SİBER AĞLARIN ÖTESİNDE: HİKÂYEMİ YENİDEN YAZIYORUM 371

*İnternet Bağımlılığı ve Manevi Yönelimli
Narrative Terapi 371*

Serra DİNÇ • Osman HATUN 371

- TANIŞMA VE KENDİ HİKÂYENİ TANIMA 374
İNTERNET BANA NE SÖYLÜYOR? 377
ALTERNATİF Hikâye 379
GELECEKTEKİ BEN 382
DEĞERLERİMLE VARIM 385
SERAMONİ 387

FARKINDA OL, BAĞIMLI OLMA! 391

*Madde Bağımlılığını Önlemeye Yönelik
Maneviyatla Bütünleştirilmiş Farkındalık
Temelli Grupla Psikolojik Danışma
Uygulaması 391*

Kübra KAPLANER • Osman HATUN 391

SEÇİMLERİMLE HAYATA TUTUNUYORUM 411

*Ergenlerde İntihar Riskini Önlemek: Gerçeklik
Terapisi Temelli Grupla Manevi Psikolojik
Danışma Uygulaması 411*

Kübra KAPLANER 411

- SEÇİMLERİMİN TOPLAMI = YAŞAMIM 414
İÇİMDEKİ GÜCÜM MANEVİYATIM 417
HAYATTA KAL! 421
BİZİ BAĞLAYAN GÖRÜNMEZ BİR İP VAR
ARAMIZDA 424
ÖZGÜRLÜĞÜM GÜCÜMDEN 428
EĞLENMEK İÇİN 1 DAKİKA 432

EDİTÖR VE YAZAR ÖZ GEÇMİŞLERİ 435